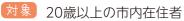
栗橋保健センター ①9月25日(水) ②10月22日(火)

【共通】

時間 10時、10時30分、11時、11時30分 13時30分、14時、14時30分、15時



- 各日120人(申込順)
- 超音波法による骨密度測定、測定結果の解説等
- ①9月10日(火)、②10月10日(水)から、電子申請 直接または電話で地域保健課(中央保健センター ☎21-5354/栗橋保健センター ☎52-5577) へ



②10月22日





※かかとで測定します。着脱しやすい靴下等 でお越しください。

※骨粗しょう症と診断されている方、治療中 の方はご遠慮ください。

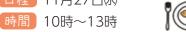
参加者の声



初めて参加しましたが、すぐに終 わって簡単でした! 定期的に参 加したいです。

骨粗しょう症予防講座

日程 11月27日(水)



栗橋保健センター

食生活に関する講話、調理実習 ※詳細は広報くき11月号でお知らせし



今後、下記事業も実施予定です

- ◇調理実習(貧血予防) 12月19日(木)
- ◇骨盤底筋体操講座 令和7年2月18日(火
- ◇女性の健康セミナー 令和7年3月15日出



小学6年生~高校1年生相当の女性を対象に無料で実施して います。市からのお知らせは中学1年生相当の年度に送付して います。また、接種機会を逃してしまった平成9年4月2日か ら平成20年4月1日生まれの女性を対象に、令和7年3月31 日までキャッチアップ接種(無料)を実施しています。詳細は 市ホームページをご覧ください。

子宮頸がん・乳がん検診

子宮頸がん検診は20歳以上の偶数年齢の女性、乳がん検診は 40歳以上の偶数年齢の女性を対象に実施しています。今年度21 歳、41歳になる方は無料クーポンがあります。詳細は、5月末 に対象者に送付している「がん検診案内通知」をご覧ください。





早めに病気を発見し、予防したい と思い受診。ネットで予約できて

大事な一歩かもしれませんね。(野) を代などの不調は、周囲に伝えづらいですよね~。そんな時、身近な人の「無理しないでね」の一言で、自の「無理しないでね」の一言で、自めの気持ちを言いやすくなったこともありました。日頃からコミュニケもありました。日頃からコミュニケもありました。日頃からコミュニケもありました。日頃からコミュニケーションをとり、関係性を築いておくことも、大切な人の健康を守る、女性の体って、なんて繊細なの!

すきま時間で簡単セルフチェック

check



乳房の健康チェック

(久喜市ホームページ)

乳房を意識する生活習慣について、 4つのポイントが分かります。乳 がんの早期発見・診断・治療につ



女性の病気のチェック

ヘルスケアラボ

(厚生労働省研究班監修のサイト)

子宮頸がん・不妊症など15の病気 のチェックができます。気になる 病気をセルフチェックしてみよう。



女性の健康は、

研究されているとは何か、よ 児や介護など社会的な役割を女 ライフプランを自分で決定でき 女性自身が必要な知識を持ち、 にお話を伺 女性の健康を考える上では 公全体で向 わた 女性の健康を専門に いる水野千奈津さん にしたちができまり、健康題や、健康 うべ

もの 頸がんなど早期発見で完治する 例えば母体から胎児がとる栄 く必要があります。 ために検診習慣を身につけて < 人女性の婦 いと もあるので、 ことです。 そのこどもの生涯に関わる 非常に深刻なのが、 いう実情があります。 必要なケアや支援が 人科検診受診率が 特に若い女性の 将来後悔 子宮 な

どの

いることな

代に応じた検診を受けること、

健康課題が出てくるため、

きるこ 受診率はわず など、

康課

研究領域はウィメンズヘルス看護学。女性の生涯を通 じた健康課題を明らかにし、ウェルネス(健康)な状 態へ導く解決手法を探求されています。

つのこと。

この能力が高

や医療に関する正

Mizuno Chinatsu

スポーツ・健康科学部

"次世代"の健康にもつながります

るリスクが高いことをご存じでメタボリックシンドロームになせ」の人から生まれるこどもは、例えば、摂食障害に多い「痩 つて は女性の命を守って 気づいた時には大変なことにな 結果が出ています。 んは初期症状が出にくいためか?また、更年期に多い卵巣 いることも。 女性ホルモン いるからこ

健康被害が増えるのです。 女性は世代ごとでさまざま 更年期以降で少なくなると

つておくことがとても大切年代にどんなリスクがある が情報 各年 どの年代でも、どう生きたいか、楽しみを持ちながら自身の健康ケアを

立って、 どう生きた が大事です 体をきちん 自分の意思で考え、 で過ごせるか、 いことなどの楽しみを持ちなが たきりになることがないように そのためには、 生きていくかが重要です。 15年。その期間、 75歳の時点での平均余命 しいです。 女性は男性に比べて3年長 自分らし とチェ どの年代でも、 自分がやり ッ かに自分らし 自分の足で クす 人生を送 かに健康 ること 自分の <u>*</u> 寝

自分らし 1) 人生を送るために

ミュニケー? 会で広めていきましょう。 は10人に1 に支障が出るほど症状が重 あるんだと、 ない場合もあります。 れないことにより、 いことやイ ショ 生理時期は起き上 ンが普通にとれ ライラ 症候群 への理解を社 日常生活 してコ P

疾病にかかりにくいという研究 適切な健康行動をとりやすく

> つ会 お男 い性 ほみ いさ こんに

はへ

疾ルス

パリテラ

にしが

い高

知社

()

ŋ シ

※厚生労働省「令和4年簡易生命表の概況」より

広報くき 2024 (令和6年) .9 特4

広報くき 2024 (令和6年) .9