女性の健康づくり講演会

若いうちから知っておきたい

女性のこころとからだ

オススメ対象
20~40代の女性

女性のこころとからだの健康は、女性ホルモンの分泌量によって大きな影響を受けます。
健康状態の小さな変化を見逃さないために、女性のこころとからだの健康のポイントを知り、備えませんか？

女性の一生とこころ・からだを知る

講師：申神　正子　医師
（山口赤十字病院　第二産婦人科部長）

いつも頑張っているあなたへ

こころ・からだを整えるヨガ

講師：沼　良枝　氏（ヨガインストラクター）

日　時：令和7年3月7日（金）13:30~15:30（受付13:00~）
託児をご利用の方は 13:20 までにお越しいただくよう、ご協力お願いいたします。

場　所：山口市保健センター　集団検診室（糸米二丁目6番6号）

対　象：女性の健康づくりに関心のある市民 40名程度

料　金：50円（保険料として）

持ち物：フェイスタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具
※動きやすい服装（ジーンズ不可）でお越しください

託児無料

託児に係る追加料金はありません
要予約、先着順（定員あり）

自分のための時間を
過ごしませんか？

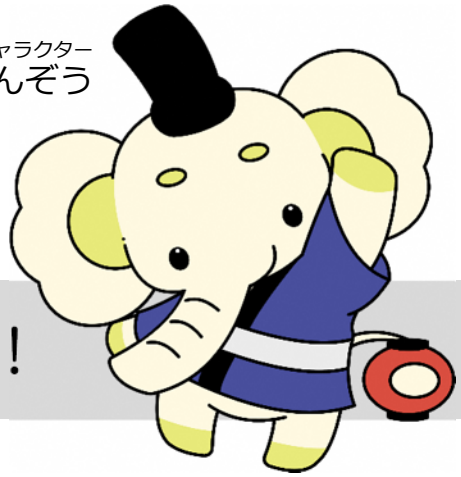
申し込み・問い合わせ

山口市保健センター
TEL:083-921-2666
FAX:083-921-2672
申込期限：3月6日（木）

スマートフォンからの申し込みはこちら！

やまぐち健康チャレンジ

山口市健康づくり推進キャラクター
けんぞう



3月は女性の健康チャレンジ月間

女性の健康づくりについて考えよう！

女性は、ライフステージごとに
女性ホルモンが劇的に変化します。

女性ホルモンの変化により、
様々な心身の不調が出てきます。

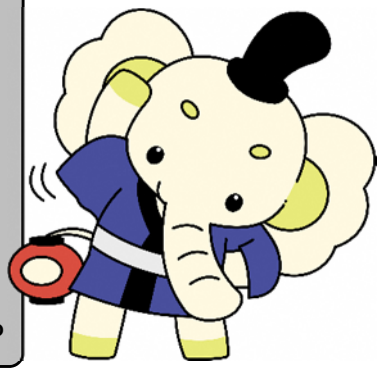
やせ
更年期障害
骨折
気分の落ち込み
冷え
骨粗しょう症
月経前症候群
（PMS）
貧血

女性が健康でいるために

・適正体重を守ろう
・適度に運動しよう
・栄養バランスを整えよう
・アルコールは控えめにしよう
・禁煙しよう、受動喫煙を避けよう
・ストレスを溜め込まないようにしよう

山口市健康増進課
公式Instagramでも発信中！

Instagram
@yamaguchi_city_kenko



毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」