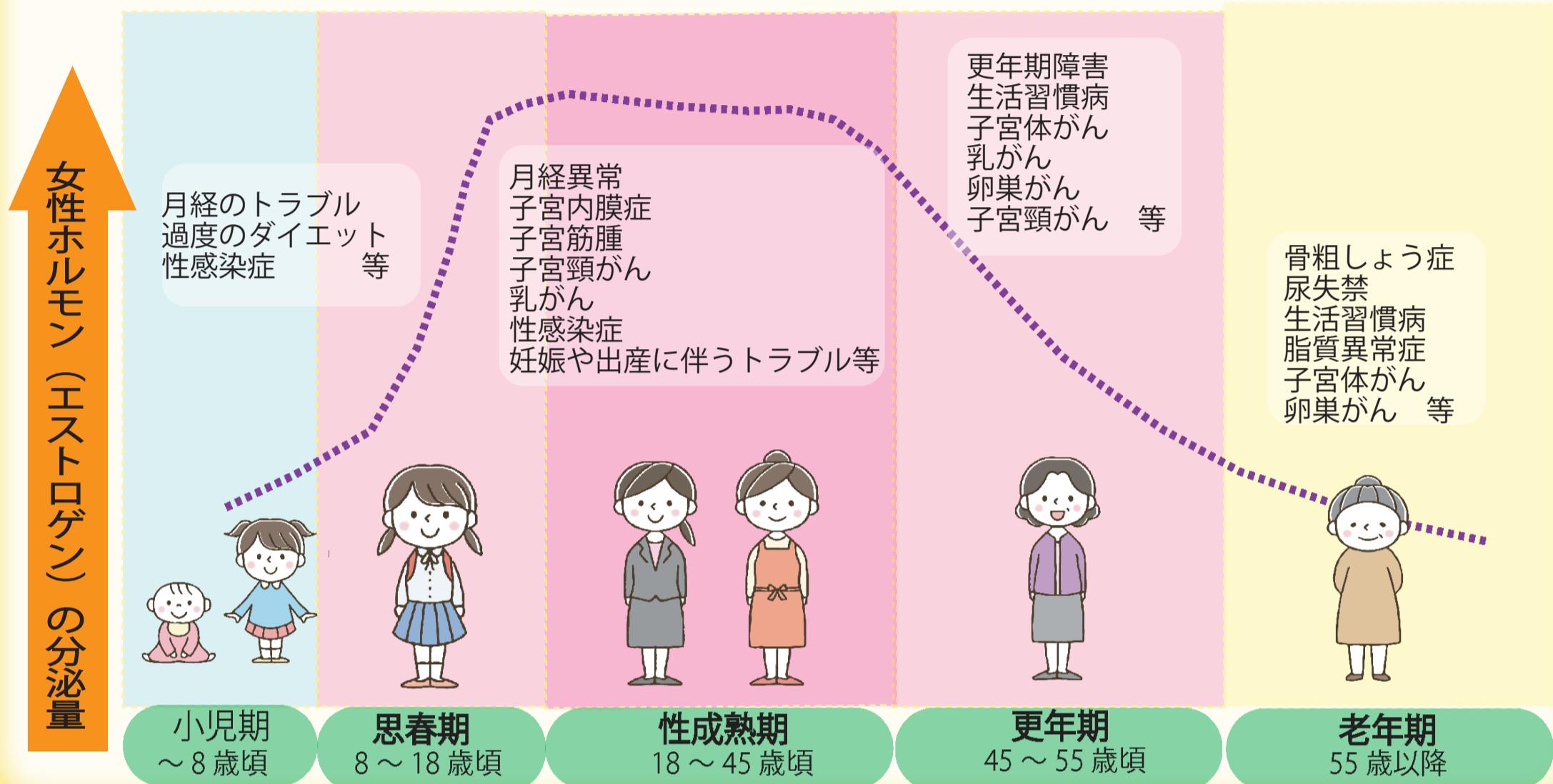


3月1日～3月8日は女性の健康週間

女性のライフステージと健康

女性のこころとからだは、ライフステージごとにホルモン変化の影響を受けます。そのため、ライフステージによって注意したい症状や病気も異なります。各時期の特徴を知り、充実した日々を過ごしましょう。



(参考) 女性の健康ハンドブック

健やかで幸せな生活を送るために

毎日に+1(プラスワン)の健康づくりを始めましょう！

運動&日常生活の活動量を増やしましょう

食事は「おいしく」「楽しく」「バランスよく」

女性がかかりやすい病気を知っておきましょう

かかりつけ婦人科医をもちましょう！

女性の健康啓発イベント

Women's Health in Bunkyo

～わたしたちの健康を考えよう～

女性の健康について学ぶことのできるイベントです！

2026.2.26 Thu 10:00～18:00

2.27 Fri 10:00～15:00

文京シビックセンター1階 ギャラリーシビック
入場無料・予約不要



健康応援センター

ふーみー

ふーみーと一緒に
からだをうごかそう♪



文京区ホームページ



©ALVARK TOKYO

Bリーグ所属アルバルク東京
マスコットキャラクター

「ルーク」のぬいぐるみと一緒に

撮影もできるよ！

パネル展示

啓発動画上映

食と栄養コーナー

骨密度測定

血管年齢測定・ベジチェック

乳がんモデル触診体験