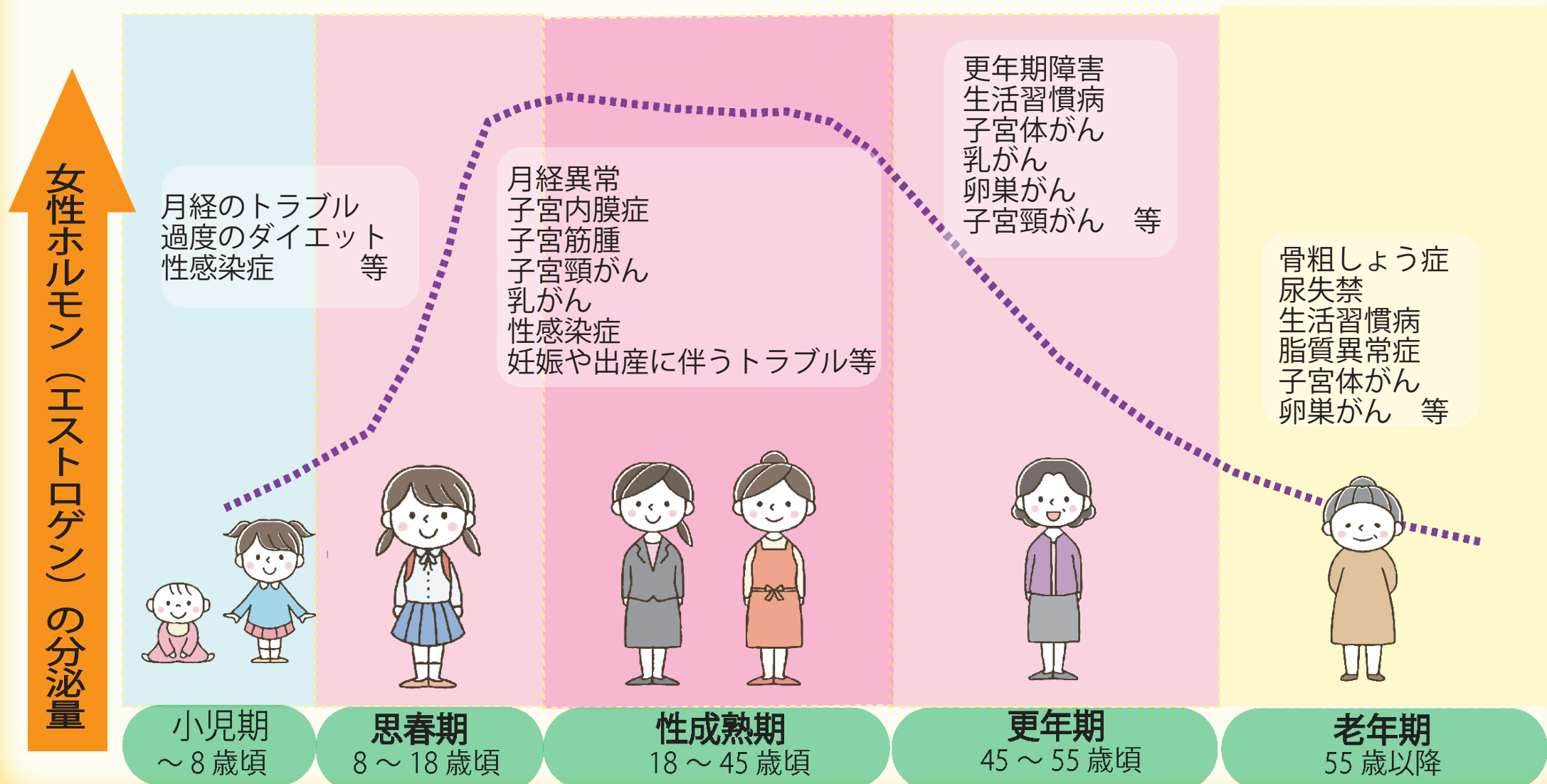


3月1日～3月8日は女性の健康週間

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



健康応援サポーター

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

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！



©ALVARK TOKYO

イベント内容



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

【主催】文京保健所健康推進課 問い合わせTel03(5803)1231

【協力】アルバルク東京 大塚製薬 (公財) 骨粗鬆症財団 日本女子大学 (公衆栄養学研究室) 明治安田 (*五十音順)

印刷物番号: G0225055