

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？



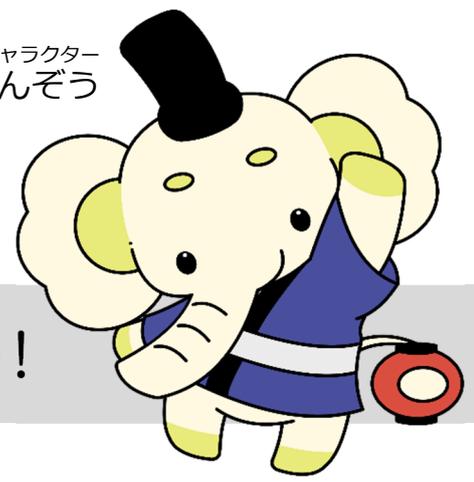
### 申し込み・問い合わせ

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！

# 3月は女性の健康チャレンジ月間

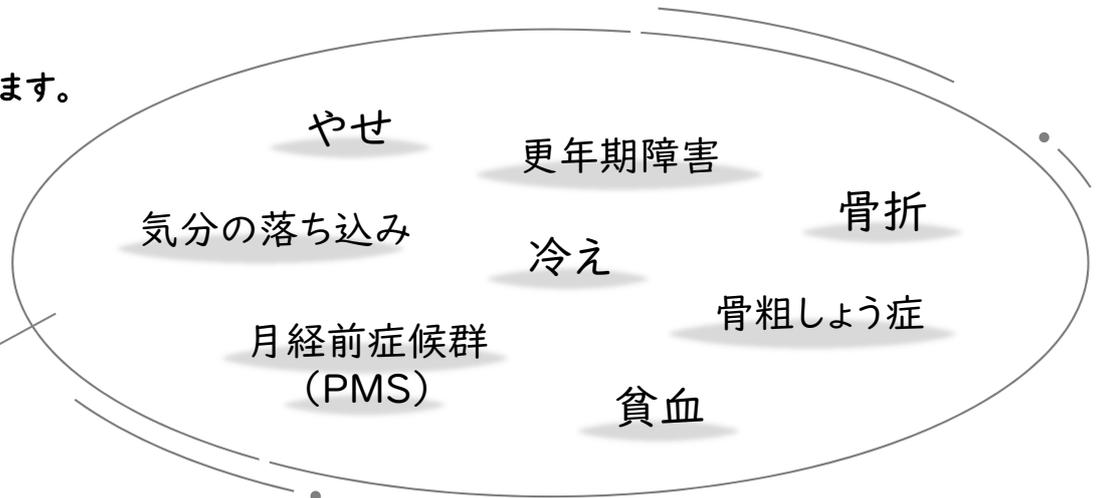


## 女性の健康づくりについて考えよう!



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。



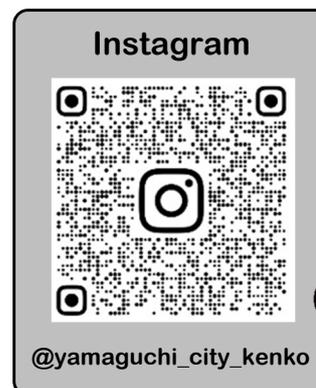
### 女性が健康でいるために

- ・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!



毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」