

名称等	女性の健康週間イベント オトナ女子のための美活講座 ～リフレッシュエクササイズ～の開催
実施日時	令和2年3月1日(日) 10時00分～12時00分
場所	沼津市保健センター 1階 保健指導室 (沼津市八幡町97)
担当	市民福祉部 健康づくり課 直通 055-951-3480 内線 5354

## 1 内容

- ・保健師による女性特有の疾患に関する講演

講師:第一生命経済研究所ウエルライフ開発室 上代 実志 氏

- ・運動指導士によるリフレッシュ運動

運動指導士:三船 美也子 氏

対象は、市内在住の20～60歳女性 40人程度(先着順)

申込受付は、令和2年2月12日(水) 9時から電話で(055-951-3480または055-951-2460)

## 2 目的・理由

「子宮筋腫」や「子宮内膜症」また、「子宮がん」など子宮に関する内容の講演を実施し、女性特有の疾患について、正しい知識の普及啓発を図ります。合わせて運動体験にて、リフレッシュできる機会を提供し、女性が健康で美しく過ごすための支援を行います。

## 3 経緯・経過

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を、自立して過ごすことを総合的に支援するため、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

全国では様々なイベント等が展開されていますが、本市では今年度、包括連携協定を締結した「第一生命保険株式会社」から講師を派遣いただき、講演会を開催します。あわせて運動体験を実施し、女性の健康づくりを支援します。

昨年度は、健康づくり課が主催する乳がん予防講演会と、各関係団体との共催で「女性の健康週間 市民公開講座～女性が健やかに生きるヒント～更年期を上手く乗り切るコツ～」を開催しました。

## 4 影響・効果

女性特有の疾患についての正しい知識の普及や、子宮がん検診についての啓発もあわせて実施し、子宮がん検診の受診率向上と早期発見・治療につなげることが期待できます。

また、女性の身体をリフレッシュさせるために自身で手軽にできる運動について知ることができます。

# オトナ女子のための美活講座

～リフレッシュエクササイズ～

開催  
日時

**3/1(日) 10:00~12:00**  
(受付 9:30~)

会場

沼津市保健センター

対象

市内在住 20 歳から 60 歳までの女性

内容

講演:女性特有の病気(子宮筋腫や子宮がんなど)やホルモンのはたらきについて、  
基礎体温からわかること 等  
体験:こころ安やすらぐリフレッシュ運動

持ち物

水分、タオル、運動のできる服装、保険料(1人20円)

申込み  
問い合わせ

申込み 2/12(水) 9:00~電話で(先着40名)  
沼津市保健センター TEL 055-951-3480

