

# 今月の健康

問 健康増進課 ☎75-3355



3月1日～8日は女性の健康週間です

## 自分自身の健康のこと 考えていますか？

子どものことや家庭のことに、毎日頑張っているあなた。自分の身体のメンテナンスには取り組んでいますか？「一晩休んだら大丈夫」と、過信していませんか？  
疲れは、知らないうちにたまります。

### ♥身体のメンテナンスをしましょう

自分の活動に必要な量の食事と栄養は、きちんと摂りましょう。

女性の健康は、ホルモンに左右されることが多いため、バランスを考えた食事や、ストレスをためない生活を送ることが大切です。

自覚症状はなくても、自分の身体の状態は、血液検査の結果で確認しましょう。また、自分にあつた運動を見つけることも大切。テレビを見ながら、炊事の合間にする「ながら体操」も効果的です。

### ♥市がお手伝いできるメンテナンス

問 健康増進課 ☎75-3355

・20～39歳の方は一般健診（生活習慣病予防健診）、40歳以上の方は特定健診を受けましょう。

・各種がん検診（子宮がん検診のみ20歳

### ♥市内でリフレッシュ

以上の方、その他のがん検診は40歳以上の方が対象です）  
・肝炎ウイルス検査

※「疲れた…」、「更年期かしら…」と感じている方には、ストレス・心理相談もあります。

・「スポーツピア」に入つて、健康に関する教室や運動教室に参加。

問 多ススポーツピア ☎75-2225

・孔子の里の「ヨーガ教室」や「太極拳教室」に参加。

問 財団法人孔子の里 ☎75-5112

・フードウェイ多ス店の2階にある、女性専用健康運動施設「カーブス」で運動。（3月20日オープン）

問 カーブス ☎75-2428

・市内のウォーキングマップを活用してのウォーキング。



## 多ス市・小城市 肝がん・糖尿病予防講演会

入場無料

知らないあいだに進んでいく生活習慣病。  
予防のコツをつかんで、毎日の暮らしに活かしましょう。

日時 3月24日(土)  
13:20～15:40  
(開場 12:45)

場所 小城市保健福祉センター  
「桜楽館」



質問は事前受付とします。質問のある方は、**3月15日までに健康増進課**までご連絡ください。

### プログラム

●開会

●講演①『糖尿病とその合併症

～腎臓障害を予防するためには～』

講師 黄 泰奉 先生

(小城市民病院)

●講演②『肝臓病と生活習慣病

～肝炎ウイルスやメタボリック  
シンдрームは肝がんの原因～』

講師 江口 有一郎 先生

(佐賀大学医学部)

●パネルディスカッション

●講師への質問Q&Aタイム

●閉会

※個別相談

多ス市・小城市  
の医師も協力  
しています

■問い合わせ・申し込み 健康増進課 ☎75-3355