

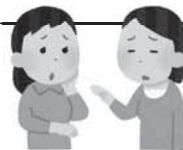
入場無料

町民健康づくり講座のお知らせ

お問い合わせ・お申し込み先：健康福祉課 保健係 ☎64-1120

第1回 「知ってほしい！婦人科の病気」

～いつまでも かがやくあなたでいるために～



日時 2月14日（土）14時～15時15分

場所 総合センター 2階ホール

テーマ 「知ってほしい！婦人科の病気」

講師



くすばやし医院 院長 楠林 秀紀 先生

- ◎子宮がん検診ってなんで受けたほうがいいの？
- ◎子宮筋腫・子宮内膜症ってどんな病気？
- ◎更年期って何が起こるの？

検診による早期発見がカギになる！

子宮頸がんの検診は20歳から無料でうけます。
「こわい！」「痛い！」「めんどくさい！」・・・
そんな理由で検診を受けないのはもったいない！！

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって、
変化します。
女性のこころとからだの特徴を知って、からだ
のサインを見逃さないようにしましょう。

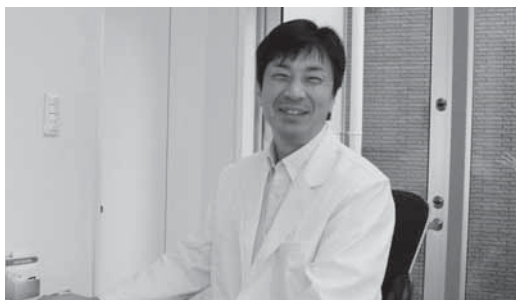
第2回 「知ってほしい、不眠とうつのこと」

日時 3月11日（水）14時～15時45分

場所 湯浅町多目的ホール（役場 第二庁舎 2階）

テーマ 「知ってほしい、不眠とうつのこと」

講師



藤内メンタルクリニック 院長 藤内 真一 先生

- ◎仕事をしていれば、ストレスはかかるものさ
- ◎不眠なんて、病気のうちに入らないよ
- ◎眠れないのは、特別なことじゃないよ
- ◎うつなんて、やる気のない人のいいわけだよ

こんな症状が長く続けば、 それはうつのサインかもしれません

「なかなか寝つけない」
「眠っていてもたびたび目を覚ましてしまう」
「眠りが浅く、眠った感じがしない」

不眠は万病のもと。「不眠なんて」とあなどっ
ているうちに、つらさが増していく場合があります。
不眠とうつについて、正しい知識と医療
機関の受診がとても大事です。

栄養教室のお知らせ

そんなに食べていないのに太って
しまうのはどうして？
毎日食べている食事の量はあなた
にとって必要な量ですか？
あなたにあった太らない方法を見
つけませんか？
みなさまの参加をお待ちしていま
す！

上手にやせる
「100キロカロリーの話」

・2月25日（水）
・3月25日（水）

血糖値をあげない食事

・3月11日（水）

時間 10時～11時

場所 母子健康センター

講師 管理栄養士

濱 圭子 先生

★糖尿病の治療中の方も参加して
みませんか？

お申し込み・お問い合わせ

健康福祉課 保健係

☎64・1120