

入場無料

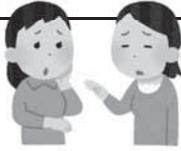
町民健康づくり講座のお知らせ

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歳から無料でうけれます。

「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

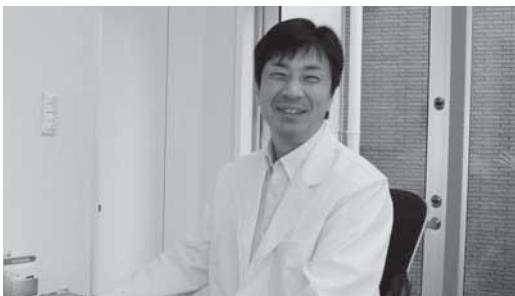
「知ってほしい、不眠とうつのこと」

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れば、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。

☎ 64-1120

健康福祉課

保健係

お申し込み・お問い合わせ

ませんか？

★糖尿病の治療中の方も参加してみ

濱 妻子

講師

管理栄養士

場所

母子健康センター

時間

10時～11時

・3月11日（水）

血糖値をあげない食事

・2月25日（水）

・3月25日（水）

上手にやせる
「100キロカロリーの話」

みなさまの参加をお待ちしていま
す！

あなたにあった太らない方法を見
つけませんか？
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？

栄養教室のお知らせ

