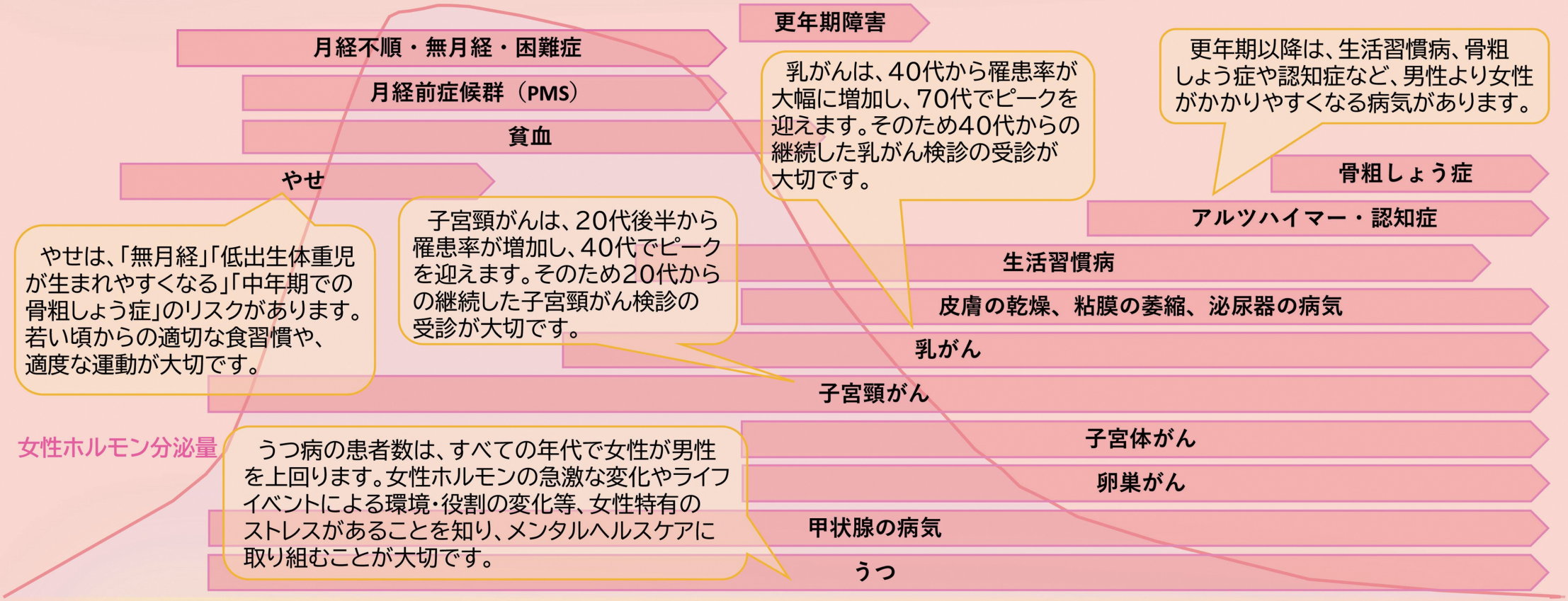


すこやかな人生を送るために

カラダのためにできること

女性の健康は生活習慣・社会環境に加え、女性ホルモンの影響を強く受けます。年代ごとの女性ホルモンの分泌量の特徴に応じて、ライフステージごとに、女性特有の健康課題を抱えています。女性だけでなく、みなさんで「女性の健康」について考えてみましょう。

～5歳	6～19歳	20～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳～



『働く女性の心とからだの応援サイト』を参照し、当市で作成

女性の病気や症状の原因はさまざまですが、若いうちから規則正しい生活習慣等の健康づくりを行うことが大切です。できることから始めてみましょう。

草津市役所健康増進課 ☎ 077-561-2323