

BOOK No.7 インフォメーション

男女の間のさまざまな課題に
気づき、私らしい人生を送る
ための書籍を隔月でご紹介

女性の健康

*すくらむ 21 では本号に関連して、女性起業家講師や市民講師による健康講座（アロマテラピーやリフレクソロジーなど）や職場復帰セミナーなどを開催しています。
また、すくらむ 21 まつり（2/15[日]）では、のびのび親子体操や気功、かっさなど、心身のリフレッシュに関わる催し物がたくさん用意されています。詳細は表面カレンダー及びHPをご覧ください。

女性特有の悩み

毎年3月1日～8日は厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。

女性には、月経、妊娠、出産、更年期、乳がんや子宮がんなど、健康上の特有の悩みがあります。日本の女性の平均寿命は約86歳と高いものの、健康診断の受診率は、雇用の安定性が低いこともあり男性ほど高くはありません。また、働く女性が増えるにともない、仕事と健康の両立や妊娠・出産のタイミングなど新たな悩みも出てきています。子どもの世話や介護など家族の都合や健康を優先して、自分の健康はついつい後まわしになってしまうこともまだまだ多いようです。

生涯を通して健康に、自分らしく生きられるように

女性が自らの健康に目を向け、生涯を通して健康に自分らしく生きていけるよう、保健福祉センターを始め、市内の施設では様々な取り組みをしています。医療や予防医療は進化しており、少し知識を得て生活の中で心がけるだけでも効果があります。また、体だけでなく心の健康もおざなりにしないようにしたいですね。忙しい現代人の生活のなかでは、少しずつ心が不調を訴えていても気付かないことも多いものです。よりよい生活を送るために、自分のためにも少し時間を割いて、心と体のケアに取り組んでみませんか？

【役立つ2冊をご紹介します】

※市内図書館&すくらむ21で読めます&借りられます

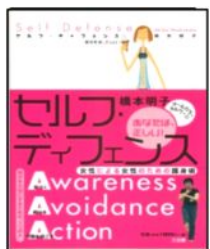


年代別にかかりやすい病気や起こりやすい症状を教えてくれる

『年代別 女性の健康と働き方マニュアル ワーク・ライフ・バランスとヘルスケア』

水沼英樹監修 NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会・編著 SCICUS 2012年

職場や家庭、地域で働く女性が健康であるために知っておきたい情報を、暮らしの中や職場で起こる悩みの対処法とともに教えてくれる本。女性ホルモンや女性特有の病気についてオールカラーの図説で教えてくれるのはもちろん、ワーク・ライフ・バランスの取り方や自宅でできるセルフケアについても細やかに紹介しています。



心と体を守る女性のための護身術を紹介

『セルフ・ディフェンス あなたは、正しい!』 橋本明子著 三五館 2004年

護身術を習ったことがなくても、簡単に実践できる護身術を紹介する本。心身を守るために、安全な拳の作り方、立ち方、暴力を未然に防ぐ振る舞い方を伝えています。実際に護身術の技を使うことはなくとも、防御の方法を知っていることはあなたに安心感を与え、暴力の予防に役立ちます。性暴力は全年代の女性に起こっています。中高年の女性もご覧ください。

川崎市男女共同参画センター（愛称:すくらむ21）

※JR 南武線「武蔵溝ノ口駅」徒歩 10 分

※東急田園都市線・大井町線「溝の口駅」徒歩 10 分

〒213-0001 川崎市高津区溝口 2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864



携帯はこちらから

すくらむ 21

検索

