



[女性の健康週間 市民公開講座](#)

2019年3月9日(土)13時 沼津市大手町のプラザヴェルディ3階コンベンションホールBにて、「女性の健康週間 市民公開講座」開催。150名の参加者が「無料体験コーナー」に押し寄せた。



[女性の健康週間 市民公開講座](#)



[女性の健康週間 市民公開講座](#)



[女性の健康週間 市民公開講座](#)



[女性の健康週間 市民公開講座](#)



[女性の健康週間 市民公開講座](#)



[女性の健康週間 市民公開講座](#)



[女性の健康週間 市民公開講座](#)

沼津市、裾野市、長泉町、清水町、聖隷沼津健康診断センター、大塚製薬、POLAからの無料体験ブースは、骨密度測定・乳房セルフチェック体験、栄養相談・歯科相談(スマイルチェック)、塩分濃度体験(ソルセイブ)、足指力測定・こころのチェック、肌年齢測定、POLAハンドマッサージなどの健康診断・健康相談で賑わった。



[女性の健康週間 市民公開講座](#)

聖隷健康サポートセンターShizuoka所長・静岡県立大学客員教授の鈴木美香先生の<講演>女性が健やかに生きるヒント(更年期を上手く乗り切るコツ)の<まとめ>は、閉経後は更年期障害だけでなく骨粗鬆症や動脈硬化のリスクが高まるので、更年期からしっかり対策をとることで老年期の骨折・心血管系の病気などを防ぐことができ、健康寿命を延ばし健康寿命と平均寿命との差(寝たきりや要介護期間)を縮めることができるのだと話された。



女性の健康週間 市民公開講座

浜松医科大学副学長・医学部附属病院院長の金山尚裕先生との＜トークショー＞女性の健康なんでも相談(大学教授がお答えします)では、女性のライフステージにおける健康問題(病気)は閉経後の女性ホルモンの急激な低下によるものであり、対策としてホルモン補充の必要を話された。

また、子宮癌は30代40代に多い子宮頸癌と50代60代に多い子宮体癌の2種類があり、子宮頸癌はワクチンと検診で予防できるとのことでした。

生きがい特派員 沼津・北駿担当 福田和男