



令和 7 年 2 月 27 日

報道機関 各位

国立市市長室広報・広聴係

「女性の健康週間」関連イベント 開催

厚生労働省が定めた毎年 3 月 1 日から 8 日までの「女性の健康週間」にちなんで、市は、女性の健康の知識向上や健康課題について多くの人の関心と理解を深めることを目的に、イベントを開催いたします。

このことを広く周知したく、ぜひ、貴媒体での告知および取材・掲載方、お願いいたします。

記

- 日時** 3 月 2 日(日)午前 9 時 30 分～午後 3 時 30 分
▶午前の部(各種測定)：①自律神経チェッカー②AGEs 測定
※明治安田生命保険相互会社立川支社との共催事業です。
▶午後の部(講演会)：40 歳からの「筋活」～女性の Well-being
を高める健康づくりのポイント～
講師：久野 譜也氏(筑波大学人間総合科学学術院 教授)
- 場所** くにたち未来共創拠点矢川プラス 多目的ホール
(国立市富士見台 4-17-65)
- 備考** 詳細は、添付市報をご覧ください。

問い合わせ

国立市 健康福祉部 健康まちづくり
戦略室 保健センター
TEL042-572-6111(直通)



国立市
KUNITACHI CITY

文教都市くにたち

凡例 内=内容 期=期間 日=日時 場=場所 師=講師 対=対象 定=定員

健康・福祉

募=募集人数 資=資格 費=費用 持=持ち物 申=申込方法 問=問い合わせ TEL=電話(市外局番042を省略しています) メール=メール FAX=ファクス HP=ホームページ

3月2日(日) 「女性の健康週間」の関連イベント開催



保健センター TEL 572-6111
〒186-0003 富士見台3-16-5

厚生労働省は、女性の健康の知識の向上や健康課題について、多くの人の関心と理解を深めることを目的とし、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。市では、この「女性の健康週間」にちなんで、イベントを開催します。

午前の部 各種測定

国立市 ×

明治安田

3月2日(日)
午前9時30分～11時45分

場 矢川プラス 多目的ホール(大)・(小)

対 18歳以上の市民

定 80名(申込多数時抽選)

共催 国立市、明治安田生命保険相互会社立川支社(健康づくり等に関する連携協定に基づき実施します)

申 2月7日(金)正午～12日(水)(必着)に、①氏名②住所③生年月日④電話番号を明記のうえ、問まで郵送または申込フォームより

抽選結果 2月25日(火)までに、全員にメールまたは郵送で通知(当選者には集合時間のお知らせをします)

※午前・午後の部両方の参加はできません。



申込フォーム。

自律神経チェッカー

指先に装着したセンサーを使用して、脈拍の状態を1分間測定します。自律神経とは、自分の意思とは関係なくからだの機能を維持するために働く神経です。交感神経と副交感神経があり、日中は交感神経が、夕方から夜にかけては副交感神経が優位に働き、この2つの神経のバランスが崩れると、さまざまな不調が起こります。ご自身の自律神経のバランスを確認してみませんか。



自律神経チェッカー。

糖化度(AGEs)測定

AGEsとは、食事などで過剰に摂取した糖とからだを構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成される老化物質のひとつです。最終糖化産物とよばれているこのAGEsの蓄積が進むと、「コラーゲン」というタンパク質からできている肌や血管、骨などが保つ本来の働きができなくなり、しわやたるみの原因となるほか、骨や血管の強さを保つ働きを阻害するなどの変化を及ぼします。この機会に糖化度(AGEs)測定をしてみてください。



糖化度(AGEs)測定器。

午後の部 講演会

40歳からの「筋活」

～女性のWell-beingを高める健康づくりのポイント～

同じ年代でも、人によって「少し疲れやすくなったかな?」と感じる程度の方もいれば、疲れが抜けにくい方もいます。また、加齢に伴い、体型が崩れているように感じる方もいます。

疲れにくいからだづくりや若々しさを保つためには「筋肉という財産」を蓄えておくことが重要です。運動・スポーツの専門家が、健康を維持するからだづくりのために役立つポイントを分かりやすくお伝えします。

3月2日(日)
午後2時～3時30分(開場:1時30分～)

場 矢川プラス 多目的ホール(大)・(小)

対 市民の方

定 60名(申込多数時抽選)



講師 久野 譜也 氏。

【講師紹介】

筑波大学人間総合科学学術院教授、博士(医学)。スポーツ医学、ヘルスプロモーションを専攻し、国や自治体と連携して健康政策を手がけ、国立市の健康づくりの取り組みについてもサポートを行っている。

申 2月7日(金)正午～12日(水)(必着)に、①氏名②住所③電話番号を明記のうえ、問まで郵送または申込フォームより

抽選結果 2月25日(火)までに、全員にメールまたは郵送で通知

※午前・午後の部両方の参加はできません。



申込フォーム。

有料広告 広告主および広告内容については、国立市が推奨等するものではありません。

下記の有料広告に関する問い合わせ:フレックス株式会社(立川市曙町2-20-16) TEL 528-3722 FAX 512-5309

住宅設備のサポーター

エアコン キッチン バス トイレ 洗面所 電気

「修理」「取り替え」「困った!」ときは、**LINE** または **電話一本**

お客様センター ☎ 0120-54-6666

〒186-0011 東京都国立市谷保619
営業時間: 平日 8:30～18:00

NIPPO ニッポ設備株式会社

遺品整理・ゴミ屋敷・売却前・各種買取 etc

お片付け

お片付けライトに全部お任せ下さい!
ご相談・お見積り **完全無料!**

通話無料 **0120-684-215**

お片付けライト 〒186-0005 東京都国立市西2-24-30 ☎042-806-9065

【商品整理士】商品整理士協定会 第1824195号 【商品査定士】商品査定士協定会 第AM02232号 合同会社レイ

ヤマハ音楽教室 宮地楽器

体験レッスンはじまります!ヤマハは親子の時間♪

ぶらいまりー

3歳(年少)からはじめる
ぶらいまりー1 (グループレッスン)
2021.4.2～2022.4.1生まれ対象

4・5歳(年中・年長)からはじめる
NEW ぶらいまりー2 (グループレッスン)+ (個人レッスン)
2019.4.2～2021.4.1生まれ対象

2025春の 入会キャンペーン
入会金最大 **3,000円 OFF**

期間中の入会で2,000円オフ・体験当日の入会で1,000円オフ

お問い合わせ・お申し込みは **042-505-5656** 国立センター 西国分寺センター ☎042-313-8400

下肢静脈瘤は **早期の発見** が大切です

足にこのような症状はありませんか?
☑ 足のかゆみがおさまらない ☑ 足が重い・だるい ☑ 足の血管の痛み

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

無料 静脈瘤検査 無料血管検査は保険外検査です
検査項目: ●超音波エコーによる足の血管チェック ●下肢静脈瘤 ※無料静脈瘤検査は予約制となります。

2月 25日(火) 公式サイト

立川静脈瘤クリニック ☎042-595-9550
〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-1-4 五光トミオ第二ビル2階

やってみませんか? **ポスティング!**

例えば、こんなポスティング!

当社ではお客様のご希望エリアにチラシやパンフレットなどを1枚1枚丁寧に手配りするポストイン業務を請け負っています。

●指定配布コース ●併配コース ●印刷同時受注コース など

お客様のニーズに合わせた配布をしております! まずはお気軽にご連絡下さい!

配布員募集中! 詳細はお問い合わせください

配布の **TAKK**-タック- ☎0120-04-5022
東京都東大和市中央2丁目1101-1

お部屋の片付けをいたします
捨てません活かします
不用品買取します

丸リサイクルショップ
☎042-575-0020 ☎090-3138-8000
お急ぎの場合

国立市西1-18-22 東京都公安委員会 308879504859