

キレイ女子

# Lesson

## Lesson.1

内側から「きれい」をつくらう。

「キレイな言葉」「キレイな歩き方」「産後にくいカフダ」「便秘改善」など、女子ならではのワードもさっと気になることかと思えます。これらに共通するのは「体幹」。いわゆる、インナーマッスルです。体幹をしっかりとつくることで、美しい身体づくりにつながります。健忘7係では、「体幹を整える」講習会を本に企画中です。

詳細は、区ホームページでお知らせします。ときどき、チェックしてみてください。

## Lesson.2

「20歳になったら、2年に1回」、大切なこと。

子宮がん検診は受けていますか？ 子宮頸がんは、20～30歳代に増えています。検診は、ぜひ定期的に受けてください。

◆対象：次の項目すべてに該当する方

- ①練馬区在住の女性
- ②平成28年3月31日時点20歳以上
- ③平成26年度に区の子宮がん検診を受けていない

◆自己負担金：700円（所得割増徴金のみの場合）

◆申込方法：協力医療機関へ直接電話申込

◆実施会場：練馬区・中野区の

各19か所の  
協力医療機関  
「練馬区の子宮がん検診を受けたい」と言うと  
おれりやしています。



詳しくは、区のホームページをご覧ください。

## 健忘7係(けんごいナナかかり)プロジェクトのおはなし

「健忘7係」は、区民の皆さまに「忘」をするように「健康」のことを想ってほしい、また、職員も「忘」をするような想いで伝えたい、ということで、スタートした広報プロジェクトチームです。知りたい・面白そうをベースに楽しみながら健康に関する情報を発信していきます♪

進捗状況は、「健康推進課公式ツイッター」でツイート中です。

「時間が足りない」「忙しい」・・・という皆さま

「洗滌学」という言葉を聞いたことはありませんか。最近注目されているもので、タイムマネジメント等に活用され始めています。

やらなければならないたくさん家事や仕事を洗滌させず、上手く時間を活用するためのポイントは、「最初に、得意な家事・仕事をすること」がポイントです。そうすると、流れに乗ることができ、スムーズにほかのことも進むようになるそうです。一度試してみたい方はぜひお試しください。

## Lesson.3

上手にじかんを使えるひとになろう。

vol.1

夏の温活のおはなし  
キレイ女子Lesson

キレイは素敵  
健康は無敵

じぶんを気遣える女子は、「できる女子」。

発行日 2015年8月8日  
発行者 練馬区健康推進課  
健忘7係プロジェクト  
次回は、9月に発行する予定です。

follow me  
@kenko\_de\_nerima