

名探偵エイトの「こうなる前に」

今月のテーマ

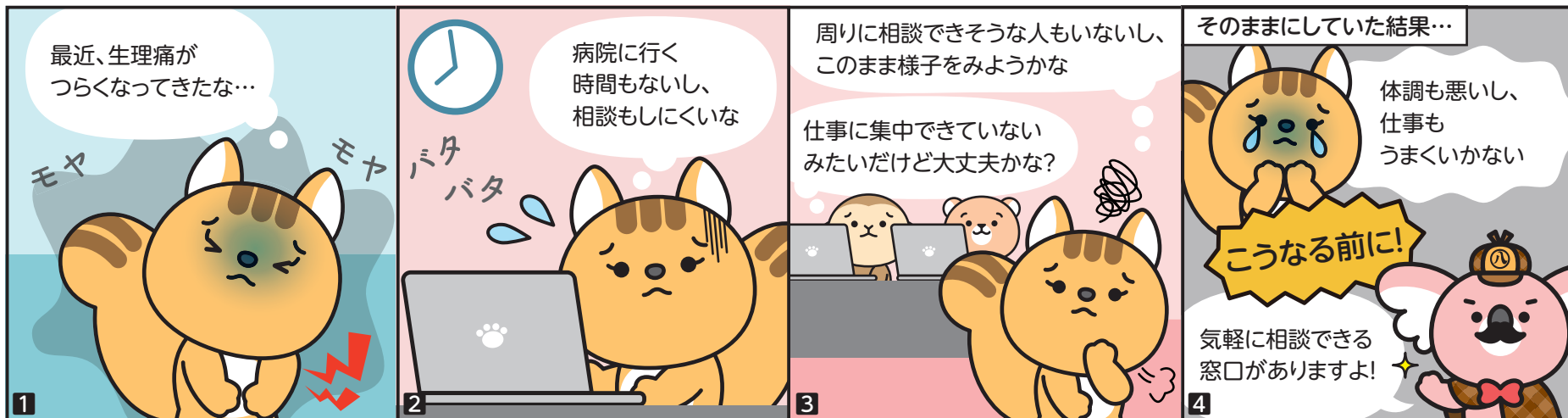
「いつか」ではなく、「今」相談できる!

女性の健康相談窓口 『なごエール』



今月の相談者
シマ川さん(31歳)

「忙しくても、体の不調は放置しないで!」の巻



教えて!金光さん

健康福祉局
健康増進課の
かねみつ
金光さん

遅い時間や日曜日でも
相談できる窓口があります!

よくあることかと思って、
ついつい
我慢しちゃってた…

ステップ1 体からの不調のサインに耳を傾けてみよう

不快な症状・病気

- ☒ 貧血、肩こり
- ☒ 腰痛、冷え、むくみ
- ☒ 自律神経の乱れによる
倦怠感・めまい



月経不調

- ☒ 不正出血
- ☒ 月経不順
- ☒ 月経過多
(出血量が多い)



更年期症状

- ☒ イライラ
- ☒ 肩こり
- ☒ 顔のほてり
- ☒ 動悸



女性ホルモンの影響などでさまざまな健康課題が生じることがあります。
小さなことでもいいので気軽に相談してみましょう

ステップ2 便利な窓口相談しましょう 無料 匿名

看護師・助産師など保健医療関連の資格を持ち、相談業務の経験豊富な相談員が対応

あなたの悩みに寄り添い、悩みに応じて、日常生活での対処や予防方法の情報提供、
医療機関受診の目安や受診科目のアドバイスなどを行います

遅い時間や日曜日でも!

電話相談

問合 ☎050-3665-2421
日時 水曜日の午後7:00~11:00、
日曜日の午後2:00~5:00



仕事の後や子育ての
合間に相談しやすい!

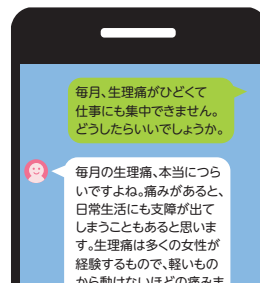
もっと手軽に!

オンライン相談

オンラインフォーム・LINE公式ア
カウントで24時間受け付け。24
時間以内に回答



面と向かって話さないから
恥ずかしくないし、
いつでも相談できる!



ひとりで悩まず
相談しましょう



女性の健康に関する
情報や相談はこちら



問合 健康福祉局健康増進課 ☎052-972-2637 FAX052-972-4152

オンラインフォームは準備中です。
開設時期はホームページでお知らせします。