



女性の健康は、ライフステージごとに変化する健康に対応するための知識を得ることは大切なことです。

今回紹介したサイトには次のような内容が載っております。

- ・Z世代でも子宮頸がんは増加しています
- ・骨密度は、10代で土台が決まる
- ・無理な食事制限や朝食抜き、偏った食事は身体へのダメージが大きい
- ・妊娠・出産のための早目の準備
- ・更年期を取り巻く状況と治療

ご活用ください！

---

■発行：日本NCR健康保険組合      HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2025年3月3日

■お問い合わせ

・Mail [HIA.JP@ncrkenpo.or.jp](mailto:HIA.JP@ncrkenpo.or.jp) ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.

---