

《 女性のための排泄ケア事業のご案内 》

- 尿もれ・頻尿・便秘で悩んでいる
- 骨盤底筋体操のやり方が分からない
- 体操したけど、症状が改善しない
- 日常生活では何を気をつければいいのなど

健康相談やセミナーなどをご利用ください。



女性の健康相談

保健師が排泄ケアのほか月経や婦人科の病気、妊娠などの相談をお受けします。
※女性婦人科医による相談も実施しています。（予約制・1人30分）

尿もれ予防体操教室（申込制）

尿もれや頻尿を予防・改善するための骨盤底筋体操を実施します。

女性健康セミナー（申込制）

女性の健康をテーマにセミナーを開催しています。

※詳細は、広報いたばしや下記ホームページでご確認ください。
または、女性健康支援センターにお問い合わせください。

問合せ・申込み先 板橋区女性健康支援センター

住 所 板橋区板橋二丁目66番1号（板橋区役所南館3F）

電 話 03-3579-2306

利用日時 月～金曜日 9時～17時
（祝日・年末年始を除く）



【ホームページ】

編集 板橋区女性健康支援センター 2025年4月発行

約20%の産婦さんが、尿もれを経験しています

ママの排泄ケア

