



# それは あなたのせい じゃない

ひとりで悩まず、まずはここから

女性の健康づくり応援 横浜市



そのつらさ、ひとりで抱えないで。婦人科も、あなたの味方です。

イライラ、不安、頭痛や腹痛…これらは、月経に伴って現れるところと体の不調（PMS・月経困難症など）  
かもしれません。つらくても「みんな我慢してるから」と、ひとりで抱えていませんか？  
でもその不調、ちゃんと治療やケアができるんです。あなたの感じているつらさは、決して小さなこと  
ではありません。まずは、気軽に婦人科・産婦人科で相談してみませんか？



ホームページ



健康横浜21  
Instagram



【横浜市健康福祉局

デザイン制作：横浜デジタルアーツ専門学校】