

هفته سلامت بانوان

بانوی سالم، مادر سالم، نسل سالم

هفته ملی سلامت بانوان ایران
(۲۴ - ۳۰ مهر ماه ۱۴۰۳)

سه شنبه ۲۴ مهر ماه :

سلامت مادری و فرزندآوری



بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) داراب
واحد آموزش سلامت

هفته سلامت بانوان

سلامت زنان را با ۴ اقدام مهم و ساده
تضمین کنیم:

خودمراقبتی

تغذیه سالم

کسب مهارت های زندگی

فعالیت فیزیکی

اهمیت ورزش در سلامت زنان



نیمی از زنان
حتی یک
دقیقه در روز
فعالیت موثر
فیزیکی ندارند

فعالیت
بدنی

کاهش چربی
خون

درمان و
کنترل فشار
خون

درمان و
کنترل دیابت

افزایش
سلامت روانی
و اجتماعی

کاهش
ریسک ابتلا
به سرطان



بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) داراب

واحد آموزش سلامت