

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

女性のための  
健康コース①

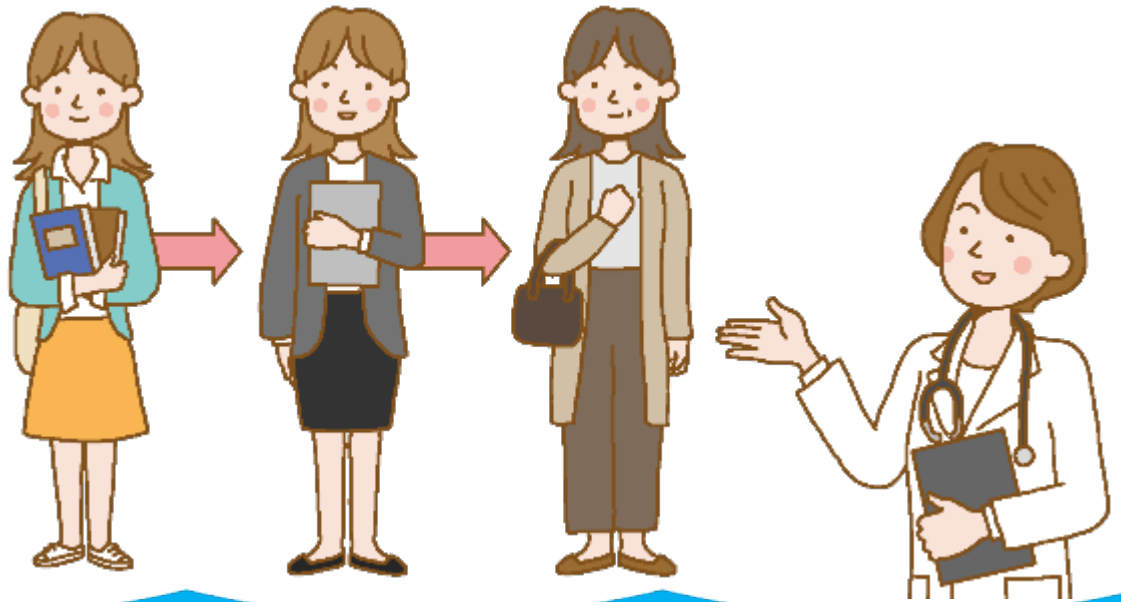
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
女性がいきいき暮らすための知識が満載

# ヤングからミドル世代の女性 に向けた健康セミナー

年代別 女性のからだと健康！女性のための健康サポート

**無料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講座のポイント

### ◆女医が教える「女性のライフサイクルとからだの変化」

女性の身体は年代ごとに様々な変化を経験します。20代～40代で気を付けたいことや、変化に大きな影響を与える女性ホルモンの知識をはじめ、ライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、さらには働く女性のメンタルヘルスマで、女性の身体の問題を女性医師が解説します。実技演習として、乳がんの自己触診チェックの方法も実演します。

### 【講師プロフィール】星野 寛美 氏（関東労災病院 働く女性専門外来担当）

1961年、横浜生まれ。早稲田大学理工学部へ入学後、中絶問題等に関心を持ったことをきっかけに3年次中退。同時に横浜市立大学医学部へ入学。1988年、京都大学医学部婦人科学産科学教室に所属し、京都大学医学部付属病院、夏山病院、市立岸和田市民病院に勤務。1990年～1993年、国立病院医療センター（現、国立国際医療センター）に勤務。1993年より、関東労災病院産婦人科に勤務。2001年より、「働く女性専門外来」も担当もしている。診療のかたわら、1991年に協力者と共に「環（わ）の会」という社会福祉事業（2000年よりNPO法人）を創設し、予期しなかった妊娠、出産、子育てについての相談事業を行っている。

■「女性のための健康（ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー）」コース オンライン型 カリキュラム

項目	内容
女性ホルモン（エストロゲン）の変化と働き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢による女性ホルモンの変化</li> <li>・女性ホルモンの変化に伴う5つのステージ</li> <li>・女性ホルモン（“女性の守護神”）の働き</li> </ul>
成熟期によくみられる婦人科の病気	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮筋腫</li> <li>・子宮内膜症 子宮腺筋症</li> <li>・子宮癌</li> <li>・頸癌 体癌</li> <li>・卵巣腫瘍     良性 低悪性 悪性（卵巣癌）</li> <li>・その他；子宮頸管ポリープ</li> </ul>
働く女性のメンタルヘルス ～働く女性専門外来の診療室からのご提言～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性外来とは？</li> <li>・女性外来を受診した方の内訳・ケース紹介</li> <li>・女性特有の疾患の特徴</li> <li>・働く場面での影響の例</li> <li>・女性の健康応援サイト活用のご提案</li> </ul>
各年代で気をつけること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20代～40代で気をつけたいこと</li> </ul>

カリキュラム

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額の通信料がかかることがあります。

視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。