

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②

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

40歳代半ばを迎えた女性に 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。40代からの各年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まで、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。

シチズン健康保険組合

■「女性のための健康（40歳代半ばを迎えた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 |
|--------|--------------------------------------|--|
| カリキュラム | 女性ホルモン（エストロゲン）の変化と働き | <ul style="list-style-type: none"> ・年齢による女性ホルモンの変化 ・女性ホルモンの変化に伴う5つのステージ ・女性ホルモン（“女性の守護神”）の働き |
| | 更年期症候群の症状・診断・治療 ～更年期を健やかに過ごすために～ | <ul style="list-style-type: none"> ・更年期障害の症状 ・更年期障害の治療 ・更年期に気をつけたい病気 |
| | 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"> ・女性外来とは？ ・女性外来を受診した方の内訳・ケース紹介 ・女性特有の疾患の特徴 ・働く場面での影響の例 ・女性の健康応援サイト活用のご提 |
| | 各年代で気をつけること ～女性がいきいきと過ごすために～ | <ul style="list-style-type: none"> ・40代からの各年代で気をつけたいこと |

| | | |
|------|----------|---|
| 応募要項 | [申込対象] | シチズン健康保険組合加入者（被保険者及びその家族） |
| | [申込方法] | オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保担当者経由でお送りいたします。 |
| | [申込・問合せ] | シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653 |

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けますと、高額な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。

<切り取り線>

オンライン型 健康教室 申込書：「女性のための健康(40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー)」コース

| | | | | | |
|-----------------|--------------------|----------|-----|----|---|
| 被保険者氏名 | | 性別 | 男・女 | 年齢 | 歳 |
| 保険証記号 | 被保険者番号 | 会社・事業所名 | | | |
| (フリガナ) 参加者氏名 | | 性別 | 男・女 | 年齢 | 歳 |
| | | 被保険者との続柄 | | | |
| 参加者住所 | 〒 - - - - - 電話 () | | | | |
| Eメール アドレス | | | | | |

【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。