

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始!

女性のための  
健康コース

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

# 女性ホルモンを知って、 人生を楽しく、キレイを磨く

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。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。

シチズン健康保険組合

## ■「女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く」オンライン版カリキュラム

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>・月経にまつわるトラブル</li> <li>・月経前症候群（PMS）の症状・治療方法</li> <li>・子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症の症状・治療</li> <li>・子宮頸がん・子宮体がんの違い</li> <li>・乳房の病気とセルフチェックの方法</li> <li>・女性に多く見られる心の不調</li> </ul>
	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"> <li>・更年期症候群とは？閉経とは？</li> <li>・更年期の度合いチェック</li> <li>・更年期障害の症状・診断・治療</li> <li>・更年期に気をつけたい病気</li> </ul>
	働く女性のメンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性外来とは？</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> </ul>
	各年代で気をつけること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20代～60代の各年代で気をつけたいこと</li> </ul>

応募要項	<p>[申込対象] シチズン健康保険組合加入者（被保険者及び被扶養者） 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。</p> <p>[申込方法] 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経由でお送りいたします。</p> <p>[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（799-28201） FAX：042-468-4653</p>
------	---

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>

### オンライン版 健康教室 申込書：「女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く」

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、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は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。