健康・介護教室を
オンラインで受講！

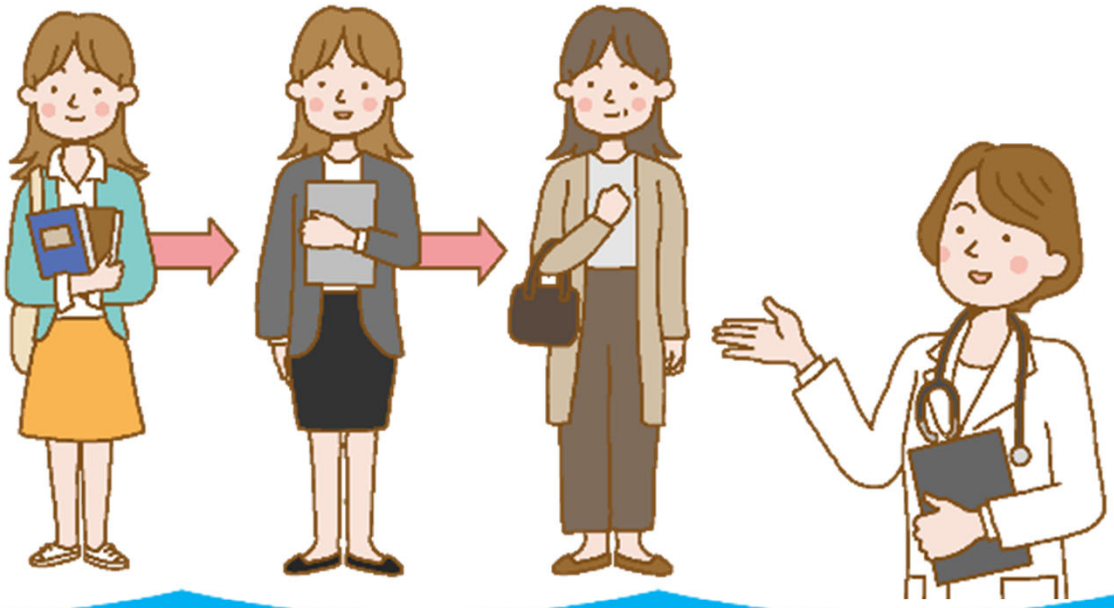
女性のための
健康コース①

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。

横河電機健康保険組合

■「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
カリキュラム	女性ホルモン（エストロゲン）の変化と働き	・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
	成熟期によくみられる婦人科の病気	・子宮筋腫 ・子宮内膜症　子宮腺筋症 ・子宮癌 ・頚癌　体癌 ・卵巣腫瘍 　良性　低悪性　悪性（卵巣癌） ・その他；子宮頚管ポリープ
	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～	・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案
	各年代で気をつけること	・20代～40代で気をつけたいこと