

女性ホルモンの変化を知って生き生き暮らそう

「女医に聞く女性のからだと健康サポート」

～身に付けよう！乳がん自己チェックトレーニング～

【主 旨】

女性の健康問題はライフスタイルに大きく影響され、生き方の多様化、労働形態の多様化などからずいぶん変化しています。また、女性は男性と異なりライフサイクルの節目が鮮明で、女性ホルモンによるトラブルを抱えていることも少なくはありません。

女性は平均寿命の延伸から（平均寿命 87.32 歳 平成 30 年厚生労働省資料より）閉経後の人生も長くなりました。そのような中、ライフサイクルごとに自らの健康管理をすることは極めて大切なことです。しかし、情報社会の現在、間違った情報に振り回されていることもあるようです。

本コースでは、女性ホルモンがからだに及ぼす影響から女性の一生の健康管理について学びます。また、働き盛りの女性は男性に比べ、がんの発症が多いことに注目し、検診受診喚起や早期発見につながるよう、乳がん触診モデルを活用した自己チェック法の体験学習やメンタルヘルスにも触れ、参加者・スタッフ全て女性限定とし、質問しやすく、本音で話せるよう配慮しております。しっかり学んだ後は、リラクゼーション体験学習でリラックスタイムを楽しんでいただくことも目的としています。

【概 要】

- ・参 加 対 象：被保険者及びその家族（参加者は女性に限ります）
- ・時 間：10：00～15：00
- ・配布資料(予定)：専用教材、レジュメ、電話相談センターの案内

【女性のための健康コースのポイント】

・〈講義・演習〉女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」・乳がん自己チェック法

女性ホルモンとライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、働く女性のメンタルヘルス、がんの現状と乳がん自己チェックの実技演習を行います。

・〈体験学習〉リラクゼーション

専用測定器で、現在の肌年齢の測定ができます。アロマケア、リフレクソロジー、薬膳などの体験学習を通じてリラクゼーション手法を習得していただきます。なお、この体験学習の内容は会場ごとに異なります。下記予定をご確認ください。

【参加者名簿に記載していただきたい内容】

- ・参加者氏名、年齢
- ・講座の中で特に聞きたい点、事前の質問事項など（任意です。講義内容に反映できるよう、報告内容は集計し、担当講師に伝えます。）

※健康教室では、地域別保健福祉サービス情報の提供はありませんので、居住地区の情報は不要です。

【受講案内時に告知していただきたい内容】

- ・参加者を女性に限定します。リラクゼーション手法として、下記の体験学習を実施します。

服装や持ち物の注意がありますので、ご参加者には必ず事前にご案内ください。

●リフレクソロジー：2020 年 9 月 26 日 東京都 23 区会場

→ 膝下のマッサージを行いますので素足になっていただきます。膝下まで裾がまくりやすい服装でお越しいただき、バスタオル 1 枚（もしくはフェイスタオル 2 枚）をご持参ください。

●薬膳：2020 年 10 月 10 日 北海道札幌市会場

→ 特に服装のご注意やご持参いただくものはございません。

●アロマケア：2021 年 1 月 30 日 大阪府大阪市会場

→ 腕のマッサージを行います。腕まくりしやすい服装でお越しいただき、フェイスタオルをご持参ください。