

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

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。

伊藤忠連合健康保険組合

■「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	・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	・月経にまつわるトラブル ・月経前症候群（PMS）の症状・治療方法 ・子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症の症状・治療 ・子宮頸がん・子宮体がんの違い ・乳房の病気とセルフチェックの方法 ・女性に多く見られる心の不調
	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～	・更年期症候群とは？閉経とは？ ・更年期の度合いチェック ・更年期障害の症状・診断・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	・女性外来とは？ ・女性特有の疾患の特徴 ・働く場面での影響の例
	各年代で気をつけること	・20代～60代の各年代で気をつけたいこと

応募要項	[申込対象] 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。 【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。 お申込先URLはこちら↓ https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。	
	[申込期限] 2024年2月29日（木）まで	
	[申込・問合せ] 伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課 住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955	

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。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。

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。