

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、京都大学医学部附属病院、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。

■「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

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"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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～	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・20代～60代の各年代で気をつけたいこと

カリキュラム

応募要項

【申込対象】 被保険者及びその家族
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でご覧いただけます。

【申込方法】 WEB申込フォーム(QRコードよりスマホ可) <https://forms.office.com/r/TZ48aH7TfQ>
または、下記参加申込書を記入しメールまたはFAX、郵送で健保組合までお申し込みください。
お申し込み後、教材一式（視聴用ID・パスワード含む）をご自宅へお送りいたします。

【申込・問合せ】 **イノアック健康保険組合**
住所：〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号
内線：6290 TEL：052-855-2550 FAX：052-561-1173
E-mail: kenpo@inoac.co.jp

WEB申込



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。

イノアック健康保険組合