

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

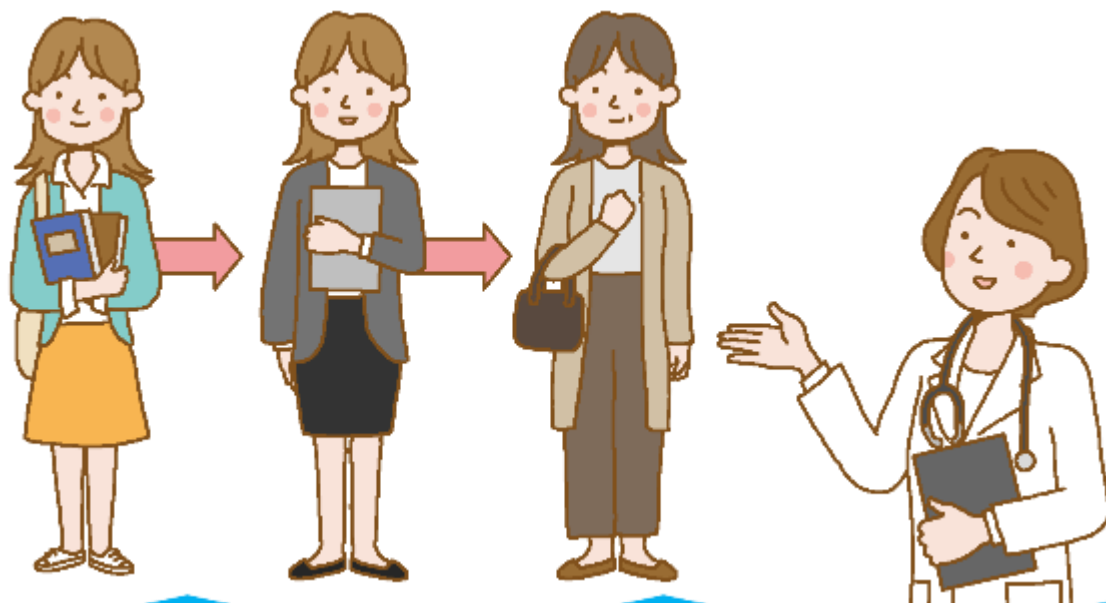
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
女性がいきいき暮らすための知識が満載

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。

■「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
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"> ・子宮筋腫 ・子宮内膜症 子宮腺筋症 ・子宮癌 ・頸癌 体癌 ・卵巣腫瘍 良性 低悪性 悪性（卵巣癌） ・その他；子宮頸管ポリープ
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～	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・20代～40代で気をつけたいこと

カリキュラム

[申込対象]	<p>NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方</p> <p>※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。 （代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます）</p>
[申込コース数]	<p>オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする</p> <p>※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。</p>
[申込方法]	<p>「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。</p> <p>URL https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar</p>
[お問い合わせ]	<p>日本電気健康保険組合 保健事業グループ</p> <p>外線 03-3461-9372 内線 8-185-220（平日 10:00～12:00 13:00～16:00）</p> <p>お問合せフォーム https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr</p>
[注意事項]	<p>データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。</p> <p>視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。</p>

応募要項

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護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。