

～女性の健康を考える～

PMS編・更年期編

※PMS(月経前症候群) 月経の約3～10日前から頭痛や吐き気、イライラや不安症状などの様々な体調不良をおこす状態のことです。

神奈川県では、国の定める「女性の健康週間」に併せて、毎年3月1日から8日を「かながわ女性の健康・未病Week」として、女性の未病改善の取組を応援しています。女性が充実した日々を過ごすため、「女性の健康」をテーマとしたオンラインセミナーを、県と大塚製薬との共催により実施します。県公式Youtubeチャンネル「かなちゃんTV」で配信を行いますので、配信期間中いつでもご視聴いただけます。是非この機会に、ご自身やご家族の健康について考えてみませんか？



© 2019 吉住浩

実施内容 ● 配信期間 2022年3月1日(火)～31日(木)

● 参加方法 神奈川県公式YouTubeチャンネルにおける配信

※パソコン、スマートフォン、タブレットをご用意の上、ご自宅などでご参加ください。

● 募集定員 制限なし

● 参加費 無料 ※通信料はご視聴いただく方のご負担となります。

● 事前質問受付期間・配信開始連絡

- 2022年1月21日～2月4日(事前質問受付期間)
- 2022年1月21日～2月27日(※配信開始連絡希望の方向け)
- 2022年3月1日～31日(閲覧可能時期)

講演内容

女性の健康を考える PMS編・更年期編(未病女子セミナー2022オンライン)

講演時間 60分	20代～40代対象 PMS編	40代～60代対象 更年期編
オープニング 5分	神奈川県未病対策と女性の健康・未病Weekについて	
講演1 35分	ライフステージにおける女性の健康 PMS編	ライフステージにおける女性の健康 更年期編
	横浜市立大学 産婦人科 客員准教授 善方 裕美 先生	
講演2 12分	日々の生活を整える簡単ストレッチ	朝起きた時、夜寝る前、お布団でできるお手軽ヨガ
	2020神奈川IME-BYOスタイルアンバサダー 菊地 峰子 氏	
クローージング 5分	大塚製薬の取組と「新セルフケア」のご提案	

講師紹介



よしかた産婦人科 院長
横浜市立大学
産婦人科 客員准教授
善方 裕美 先生

主な著書・監修書:
「だって更年期なんでも～ん」治療編 主婦の友社
「初めてママの母乳育児安心book」ベネッセコーポレーション
「産前産後のボディケアブック」ベネッセコーポレーション
「はじめての育児」ナツメ社
「マタニティ&ベビービラティス」小学館
資格:
日本産婦人科学会専門医 日本女性医学学会専門医
日本骨粗鬆症学会認定医
N CPRインストラクター マンモグラフィ読影認定医



2020神奈川IME-BYO
スタイルアンバサダー
ヨガ瞑想インストラクター
菊地 峰子 氏

ヨガインストラクターの菊地峰子です。スポーツクラブ・パーソナルジム・ヨガ教室でヨガをお伝えしています。自然の中で瞑想をするのも大好きです。ヨガを通して心と身体が元気に、そして笑顔でいられるようお手伝い出来れば嬉しいです。

応募方法 参加は申込不要です。

神奈川県ホームページ

(https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/corp/joshi_otuka.html) よりご参加ください。

なお、配信開始連絡をご希望される方は、

神奈川県電子申請システム

(https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/140007-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=26851) よりお申し込みください。

※講師への質問を希望される方は、神奈川県電子申請システムにて事前質問をお寄せください。(2月4日まで)

※配信開始の連絡を希望の方はお申込み後、セミナーアドレス公開前日(予定)に神奈川県からメールによりアドレスをご連絡します。

※セミナーの録音・録画・画面の複製はご遠慮ください。



県HP二次元コード



事前質問・配信開始連絡
申し込み用二次元コード

問合せ先 : 神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課未病対策グループ 045-210-4746

共催 : 大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部、神奈川県 後援 : 厚生労働省、神奈川県医師会、神奈川県産科婦人科医会