

## 女性の健康出前講座

# 更年期講座 at 浅草

浅草の女の人が元気に生きてゆくために  
浅草の介護・医療を支える人の健康のために

女性の健康支援プロジェクトNPO法人HAPは、女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理（以下「ウイメンズヘルスケア」という）の改善とその向上を図るための情報を伝え、社会にウイメンズヘルスケアのあり方を提言し、その活動により女性のQOL向上に貢献することを目的とするNPO法人です。このたび、女性の健康出前講座の一環として“更年期講座”を開催いたします。百聞は一見にしかず、興味関心のある皆様の参加をお待ちしています。



19時00分より

## 記

**日時：** 平成25年1月23日（水）19時00分～20時30分  
**場所：** 浅草医師会立訪問看護ステーション  
**対象：** 看護師の皆様、ほか お聞きになりたい方歓迎です。  
**会費：** 無料

### 【技術移転研修】更年期教室・更年期相談を開催のノウハウ資料・ツールを使いこなそう

主に40代以降の女性の健康相談や健康づくり教室の開催をすることで、なかなか医療者に相談できなかった健康の悩みや介護の悩み、夫婦間の健康の悩みなどについて、お話をお聴きし、アドバイスを行うことで健康寿命の延長、QOLの高い毎日の生活や仕事生活をめざすことを目的にした講座です。

今回は下記を中心に学びます。

- 1) 更年期に関する基本知識
- 2) わが国における女性医療の流れ、学会の動向、行政の動向などについての最新の情報
- 3) 女性の健康相談でよく受ける質問などの情報
- 4) 更年期医療情報：更年期障害・更年期症状とその対応、HRT等の薬物療法、骨粗鬆症基本情報、排尿障害に関する基本情報（OAB 尿失禁）、女性心身に関する基本情報 その他
- 5) セルフモニタリング、セルフケア月経・閉経など基本用語の知識、自己乳房チェック、骨盤底筋体操、排尿日誌、睡眠記録
- 6) 食習慣アセスメントとアドバイス（BDHQを例で具体的に学ぶ）、健康食品・サプリメント、栄養表示
- 7) ロコモチェック、ロコトレ（足腰25アセスメント）
- 8) 特定保健指導、乳がん検診、子宮がん検診他
- 9) 介護に関わる社会資源の活用方法、がん哲学外来、生き方ノート
- 10) 個別に相談のある方への対応



HAP理事 宮原富士子

主催：特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (NPO 法人 HAP)

後援：浅草医師会立訪問看護ステーション

【事務局】〒111-0032 東京都台東区浅草 3-4-1 K-BLDG

【FAX】03-3876-9084 【当日携帯】090-3381-3823

【ホームページアドレス】HYPERLINK "<http://www.hap-fw.org>" "<http://www.hap-fw.org>" 事務局担当（宮原）

【メールアドレス】HYPERLINK "<mailto:asakusao@hap-fw.org>" "[asakusao@hap-fw.org](mailto:asakusao@hap-fw.org)"

FAX 送信先  
03-3876-9084

# 参加申込書

(浅草医師会立訪問看護ステーション関係者は不要です)

“Meet The HAP 浅草”

特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (HAP)

## 女性の健康出前講座：更年期講座 at 浅草

平成 25 年 1 月 23 日 (水)

ご 指 名		
御 所 属		
該当に○	一般女性 薬剤師 助産師 保健師 看護師 栄養士 医師 学生 メディア その他( )	
ご 住 所	〒	
	TEL :	FAX :
	メールアドレス :	
参加人数	人 (複数の場合で氏名連記をお願いします)	

この情報は、HAP ご案内以外に使用しません。

\*\*\*\*\*  
 女性の健康支援のNPO法人HAP (担当：宮原富士子)

〒111-0032 東京都台東区浅草 3-4-1 <http://www.hap-fw.org> TEL:03-5824-0495 FAX:03-3876-9084

\*\*\*\*\*  
 【特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women】

この法人は、女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理（以下「ウィメンズヘルスケア」という）の改善と、その向上を図るための情報を、広く一般女性および医療ならびに関連領域に従事する者に伝え、社会にウィメンズヘルスケアのあり方を提言するなどの活動により女性のQOL向上に貢献するNPO法人です。