

～Beyond Menopause～

更年期講座 & 幸年期Café

出前講座のご案内

40代からの女性に知ってほしい
自分のからだところどころの変化と自分ケア

費用や会場、
日程等は
要相談にて
(まずはお問合せ下さい)

40歳から女性の心とからだの健康づくりで
健康寿命延長を支援する講座
食習慣アセスメント、ロコモ体操など実技も満載!



【目的】

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とした講座です。

【主なコンテンツ】

- 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



お申込み・お問合せ

女性の健康支援のNPO法人HAP事務局

(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。

お問合せ・申込書

更年期講座 & 幸年期Café出前講座

ご氏名			
ご所属			
該当に○	一般女性 医師 看護師 薬剤師 保健師 栄養士 臨床検査技師 OT PT ST ケアマネージャー 学生(学部) 教員() その他()		
ご住所	〒		
	TEL :	FAX :	
	メールアドレス :		
候補日時	①	月	日 時
	②	月	日 時
	③	月	日 時
予想人数	人		
場所の候補	あり (<input type="checkbox"/> 公的施設 <input type="checkbox"/> そのほか)		なし
公開	可	不可	要相談

この情報は、HAP ご案内以外に使用しません。

(お問い合わせ・お申込み内容を具体的に記載ください)

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。