

produced by Women's Health Action

# わたしたちの ヘルシー

心とからだの話をはじめよう in Mar. 2024

今より自由で新しい世界の扉をひらくために。  
わたしたちの心とからだの話をはじめよう。

女性の健康週間(3月1日～8日)と国際女性デー(3月8日)にあわせて、心とからだのヘルスケアについて、見て、知って、ときには楽しみながら考えることができるオンラインイベント「わたしたちのヘルシー」を今年も開催します。

女性の心とからだの健康に寄り添う医療ヘルスケアの専門家と、本イベントの趣旨に賛同する著名人やアーティストなど多彩な話し手が登場する、ここだけしか視聴できないスペシャルトークセッションでは、多くの女性が悩みを抱える心とからだの課題について、ゲストが自身のエピソードや悩みを交えながら、医療ヘルスケアの専門家から学ぶ授業形式のプログラムをお届けします。年齢そして性別関係なく、どんな方にも新たな学びをお伝えできるイベントになっていますので、ぜひ配信をご覧ください。

2024年 3月8日(金) 14:00-17:40

参加  
無料

配信場所

公式X(旧Twitter)



公式YouTube



マイナビウーマンの公式X(旧Twitter)および公式YouTubeにて配信、無料でご参加いただけます。事前申込についてなど詳しい参加方法はイベントHPをご覧ください。

[https://woman.mynavi.jp/event/240201\\_wha/](https://woman.mynavi.jp/event/240201_wha/)

アーカイブ  
配信

2024年 3月8日(金)～4月30日(火) 予定

※コンテンツ配信準備状況により、若干前後する可能性があります。予めご了承下さい。



## オープニングトーク

### 自分らしい選択肢をあなたへ。心とからだの話をはじめよう

14:00  
START

3月1日～8日は「女性の健康週間」、3月8日は「国際女性デー」です。性と生殖に関する健康と権利「SRHR(セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ)」の大切さや、国内外の女性の健康支援にまつわる最新の動向など、心とからだの健康、そしてライフデザインに関して様々な選択肢を知ること、正しい知識を持つことの大切さをお伝えします。



対馬ルリ子先生

出演者

- 対馬ルリ子先生  
(一般財団法人日本女性財団 理事長、NPO法人女性医療ネットワーク 理事、医療法人社団ウイミズ・ウェルネス 女性ライフクリニック 銀座・新宿 理事長)

## トークセッション

(各トークプログラムについてスケジュール等、当日の配信状況により若干前後する可能性があります。予めご了承下さい。)

14:25  
START

### 二十歳(ハタチ)になったらできること 寄り添う、お母さんの更年期

更年期症状の中でも特に、顔のほてり・のぼせ・発汗等のホットフラッシュや寝汗など、VMS(Vasomotor Symptoms)に悩まされる人女性が多いといわれています。VMS がもたらす不調について、更年期世代の女性だけではなく、その家族や若い世代などにも知ってもらいたい基礎知識や対処法などを分かりやすくお伝えします。

出演者

- 小川真里子先生(東京歯科大学市川総合病院 産婦人科准教授)
- 間島和奏さん(女優・タレント)



小川真里子先生



間島和奏さん

Sponsored by アステラス製薬株式会社

14:50  
START

### 自分らしい人生を叶えるために。「ピル」について知ってほしいこと

女性にとって仕事・結婚・出産など、人生の選択に悩むことがあるのではないのでしょうか。特に悩みを抱えることが多いのが、妊娠・出産の有無と、妊娠・出産を希望する場合はそのタイミングです。女性のキャリアプラン・ライフプランをデザインする上で役立つ「ピル」の情報や、避妊に関する知識や理解を深めていきます。

出演者

- 宋美玄先生(一般社団法人ウイメンズヘルスリテラシー協会 代表理事、丸の内の森レディースクリニック 院長)
- 湯上響花さん(モデル、タレント)



宋美玄先生



湯上響花さん

Sponsored by 富士製薬工業株式会社

15:15  
START

### 「おりもの」を通して、自分のカラダと向き合う機会を

女性のカラダのパロメーターともいえる「おりもの」ですが、どんな役割を果たしているのか、余りよく知らないまま不安を抱いたり、分からないまま放置してしまっている人も多いのではないのでしょうか。「おりもの」をチェックすることで自分の健康に気付くことが出来る様に、サンプルを使いながら学んでいきます。

出演者

- 高尾美穂先生(女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道 副院長)
- IMALUさん(タレント)
- 泉谷紗也佳さん(小林製薬株式会社 ウェルネスケアカテゴリー サラサーティ研究開発担当)



高尾美穂先生



IMALUさん

Sponsored by サラサーティ(小林製薬株式会社)

15:40  
START

### いつかのために今はじめよう。かかりつけ医と更年期のお話。

閉経後に女性ホルモンが低下することで起こる体調の変化に悩まされる人や、不安に思う人は少なくありません。心とからだに現れる更年期症状について、どのように向き合ったらよいか。今気になっている人も、これから将来に向けて知りたい人にも役立つ基礎知識をご紹介します。婦人科かかりつけ医をもつことのメリットについても分かりやすくお伝えします。

出演者

- 吉形玲美先生(浜松町ハマサイトクリニック特別顧問、東京女子医大病院産婦人科非常勤講師、グランドハイメディック倶楽部東京日本橋倶楽部ドクター)
- くわばたりえさん(お笑い芸人)



吉形玲美先生



くわばたりえさん

Sponsored by 久光製薬株式会社

16:05  
START

## 冷え症・肌質のお悩みに!「血流美人」になろう!

女性特有のお悩みが多くある中で、肌トラブルや冷え症などで悩まれている方も多いのではないのでしょうか。「血流」が女性の健康や美容に影響を与えることや、血流をよくするために必要な生活習慣について学ぶとともに、納豆のネバネバ成分に含まれるナットウキナーゼの魅力についてお伝えします。

出演者

- 赤澤 純代先生(金沢医科大学 総合内科学 臨床教授 金沢医科大学病院 女性総合医療センター センター長 ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員)
- 石井 亜美さん(モデル、YouTuber) ●高岡 晋作さん(日本ナットウキナーゼ協会 副会長)

Sponsored by 日本ナットウキナーゼ協会



赤澤 純代先生



石井 亜美さん

16:30  
START

## その汗のお悩み、ガマンせず相談してみませんか?

日本ではおよそ10人に1人の割合で多汗症に悩んでおり、仕事や学業、職業の選択にまで影響を与えることが分かっています。日常生活に支障をきたすほどの汗の悩みは、多汗症の可能性があります。ワキ汗のお悩みに関する正しい情報と病院やクリニックで相談できることなどを学んでいきます。

出演者

- 藤本 智子先生(池袋西口ふくろう皮膚科クリニック院長)
- パービーさん(タレント)

Sponsored by 科研製薬株式会社



藤本 智子先生



パービーさん

16:55  
START

## 更年期やPMSの不調と睡眠 ~知ればこわくない!不調解決メソッド

更年期症状やPMS(月経前症候群)など、女性特有の「心とからだのゆらぎ」や「不調」に悩んでいても、何となく我慢したり、やり過ぎてしまっている人が少なくありません。このセッションでは特におとな女性の不調と「睡眠」にまつわる問題にフォーカスして自分自身のバランス状態と対応方法を知る大切さをご紹介します。

出演者

- 対馬 ルリ子先生(一般財団法人日本女性財団 理事長、NPO法人女性医療ネットワーク 理事、医療法人社団ウイミンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長)
- 前田 有紀さん(元アナウンサー、フローリスト)

Sponsored by Fun to Me<ファントゥーミー>(クラシエ株式会社)



対馬ルリ子先生



前田 有紀さん

## クロージングトーク

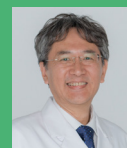
17:20  
START

### みんなで目指す。女性が健康に過ごせる社会へ

イベントに寄せられた質問や相談の中から、かかりつけ医の見つけ方や妊活、不妊治療に関する話題など、女性自身が自分らしい人生を選択するため、そして生涯を通じて健康に過ごすことを応援するために知っておいてほしいことなど、ウィメンズ・ヘルス・アクション共同代表より視聴者の皆さんへクロージングメッセージをお届けします。

出演者

- 大須賀 穰先生(東京大学医学部附属病院 副院長、日本産科婦人科学会 副理事長)
- 対馬 ルリ子先生(一般財団法人日本女性財団 理事長、NPO法人女性医療ネットワーク 理事、医療法人社団ウイミンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長)



大須賀穰先生



対馬ルリ子先生

Women`s Health Action ホームページ <https://whasympo.com/>  
わたしたちのヘルシーWEB <https://watashitachino-healthy.com>

【主催】Women`s Health Action実行委員会



【協賛】アステラス製薬株式会社、科研製薬株式会社、Fun to Me<ファントゥーミー>(クラシエ株式会社)、サラサーティ(小林製薬株式会社)、住友生命保険相互会社、日本ナットウキナーゼ協会、久光製薬株式会社、富士製薬工業株式会社(五十音順)

【後援予定・申請中】内閣府男女共同参画局、経済産業省、厚生労働省、(公社)日本産科婦人科学会、(公社)日本産婦人科医会、(公社)日本医師会、(公社)日本助産師会、(一社)日本女性医学学会、(公社)日本薬剤師会、日本女性ウェルビーイング学会、(公社)全国結核予防婦人団体連絡協議会、(一社)医療政策を提言する女性医師の会、(公社)女性の健康とメノポーズ協会、(一社)日本家族計画協会、(一財)日本女性財団、(一社)日本女性薬局経営者の会、(特非)女性医療ネットワーク、(特非)日本医療政策機構 ※順不同

Women`s Health Actionでは国や自治体、医療・教育の現場や職場・家庭・地域など全てが一丸となって、現代日本における女性の健康推進の必要性とその課題について考えるための取組みを行っています。