

produced by Women's Health Action & CINRA

わたしたちの ヘルシー

心とからだの話を始めよう in Mar. 2023

2023年3月5日(日) 13:00-18:50(予定)

無料

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始めよう。

配信場所

CINRAのYouTube



参加方法

CINRAの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://watashitachino-healthy.com/event/online202303/>

アーカイブ配信予定

2023年3月6日(月)~4月30日(日)

※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。

【主催】Women's Health Action実行委員会 CINRA



【協賛】アステラス製薬株式会社、株式会社カネカ、ゼリア新薬工業株式会社、帝人株式会社、日本ネットワークナーゼ協会、バイエル薬品株式会社、久光製薬株式会社、フェリング・ファーマ株式会社、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、(一社)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 ※順不同

Women's Health Action(以下、WHA)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り組みを行っています。

WHA×CINRA オープニングトーク

「Women's Health Action～一人ひとりの声は社会を変える力になる」

13:00
START

女性の健康課題に向き合い続け「女性が自分の人生を自分で選んでいくことができるように、正しい知識を身につけて予防・ケアしていくことが大切」と唱えるWHA副代表の対馬ルリ子先生と、今回は日本でのSRHR(性と生殖の健康と権利)を実現のため、セクシャルヘルスに関する情報や選択肢の必要性を訴えるプロジェクト「#なんでないのプロジェクト」代表の福田和子さんが、「一人ひとりの声は社会を変える力になる」というテーマで語り合う、開会のメッセージ。

出演者

対馬ルリ子先生(NPO法人女性医療ネットワーク 理事長、一般財団法人日本女性財団 理事長)
福田和子さん(SRHRアクティビスト / 「#なんでないのプロジェクト」代表)



対馬ルリ子先生



福田和子さん

YouTube テーマトーク

13:20
START

「冷え」「肌荒れ」対策に！ 医師と学ぶ血流改善メソッド

季節に関わらず感じる冷え、長く続くマスク生活で改善しない肌荒れ……。女性の身体は特有の健康課題を常に抱えています。このプログラムでは、「ナットウキナーゼ」という酵素がもたらす健康効果を起点に、「血流美人」でおなじみの赤澤純代先生と、ヘルシーなライフスタイルを追求する「日本一親しみやすいモデル」こと石井亜美さんと共に女性の身体が抱える健康課題に対する向き合い方を考え、どのように改善していけば前向きに日々を過ごせるのかを学んでいきます。



赤澤純代先生



石井亜美さん

出演者

赤澤純代先生
(金沢医科大学 総合内科 臨床教授 / 金沢医科大学病院 女性総合医療センター 長 / WHA実行委員)
石井亜美さん(モデル、YouTuber)

Sponsored by 日本ナットウキナーゼ協会

13:50
START

わたしの人生をわたしらしく。 ピルではじめるライフデザイン

「低用量ピル」と聞くとどんなイメージを持ちますか？ 自分には縁がないもの、避妊と月経トラブルに使用されるもの、興味はあるけど会話に出しづらいもの……。そんな自分とは少し遠い存在に感じてしまうピルがあなたの人生にどんなメリットをもたらしてくれるのか、女性のライフデザインにおいてとても頼もしい味方になってくれるものであることを、クイズを交えながらご紹介。婦人科でピルが処方される流れもご紹介いたしますので、ピルや婦人科についてより身近に感じていただける内容をお届けします。



宋美玄先生



休井美郷さん

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、丸の内森レディースクリニック 院長)
休井美郷さん(パン講師/タレント)

Sponsored by 富士製薬工業株式会社

14:20
START

パートナーと力をあわせて 取り組む、妊活のこと

「子どもをもちたい」とのぞんだときに大切なのは、女性のみならず、パートナーとふたりで妊活に取り組むこと。まだ話題にあがることの少ない男性の妊活や不妊にもフォーカスし、日頃から身体づくりのためにどんなことを心がけるとよいかや、精子や卵子の形成にとっても重要なミトコンドリアの働きなど、具体的な知識や実践についても学んでいきます。パートナーで力をあわせて取り組む妊活のあり方について学びます。



赤澤純代先生



堀江重郎先生



ハジメさん

出演者

赤澤純代先生
(金沢医科大学 総合内科 臨床教授 / 金沢医科大学病院 女性総合医療センター 長 / WHA実行委員)
堀江重郎先生
(順天堂大学大学院医学研究科 泌尿器外科学 遺伝子疾患先端情報学 主任教授)
ハジメさん(フォーリンラブ/お笑い芸人)

Sponsored by 株式会社カネカ

14:50
START

婦人科はわたしたちの保健室 生理痛はあって当たり前じゃない！

皆さんが「婦人科」に対して抱く印象は、どんなものでしょうか？ 妊娠したり、病気になったりしたら行くところ、ものものしい検査のイメージ、どこか気恥ずかしさや緊張感をともなってしまうイメージ等々……。少し距離がある場所、と捉えている方が多いのではないのでしょうか？ 婦人科とはどんな場所なのか。「大人になったわたしたちのための保健室」である婦人科についてもっと身近に感じていただける様、一緒に学ぶことができるトークセッションです。



宋美玄先生



辻愛沙子さん

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、丸の内森レディースクリニック 院長)
辻愛沙子さん(株式会社arca CEO / Creative Director)

Sponsored by バイエル薬品株式会社

15:30
START

20歳になったら、お母さんと話そう。 「更年期」のこと

成人式の頃、お母さんとどんな話をしたか覚えていますか？ 20歳を過ぎ、大人としての第一歩を歩み始めるなかで、お母さんと体調についてもっと話してみてもいいのかもしれない。お母さんの変化に気付けるようになるために、お母さん世代が悩み始める「汗やほてりなどの更年期症状」について学び、お母さん、さらには更年期世代の女性とのコミュニケーションやそのきっかけについてお届けします。



小川真里子先生



長月翠さん

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)
長月翠さん(俳優)

Sponsored by アステラス製薬株式会社

16:00
START

膣のお悩み、抱えていませんか？ もっと身近になるデリケートケア

デリケートゾーンの悩みを抱える人は多いものの、なかなか他の人に相談できなかったり、どんなケアをしたらいいかわからない人も多いようです。「膣ケア」には、実は「腸内環境」のように「膣内環境」を整えることが重要で、乳酸菌の存在が注目されています。このプログラムは、東京大学医学部産婦人科学教室准教授で「卵巣機能に着目したプレコンセプションケア」について研究されている原田先生をお招きし、女性の身体や生き方について語り合うPodcastも行なうタレントのIMALUさんと一緒に、膣のお悩みが発生する原因や、お悩みを助けてくれる乳酸菌の秘密についても学んでいきます。原因やケアの仕方について知り、膣の変化も前向きに楽しめるようになるきっかけとなったら幸いです。



原田美由紀先生



IMALUさん

出演者

原田美由紀先生(東京大学医学部産婦人科学教室准教授)
IMALUさん(タレント)

Sponsored by 帝人株式会社

YouTube テーマトーク

16:30
START

少しずつ始めるママへの準備。 貧血ケアも大切なこと、知っていますか？

貧血と聞くと、女性の皆さんはどのような症状を思い浮かべますか？このプログラムは産婦人科専門医、周産期(母体・胎児)専門医として、多くの女性の悩みに寄り添ってきた笠井靖代先生のもとで、三人のお子さまのママでもあるモデル・牧野紗弥さんと一緒に貧血について学んでいきます。貧血を知り、理解し、ヘルシーに過ごすための発見をしましょう。



笠井靖代先生



牧野紗弥さん

出演者

笠井靖代先生
(日本赤十字社医療センター 第二産婦人科部長)
牧野紗弥さん(モデル)

Sponsored by ゼリア新薬工業株式会社

17:10
START

いつかのために、誰もが知っておきたい。 妊活・不妊治療の基礎知識

「子どもがほしいがまだわからない」「妊活はまだ先」。自分にはまだ妊活や不妊治療は関係ないと思っている方、そして女性だけでなく男性も、早めに知識を得ることで将来の選択肢がきっと広がるはず。不妊症を自覚したカップルが知識不足によりどれだけ治療を開始するまでに時間を費やしているかなど、日本を含むアジア各国の「不妊」に関する調査結果も交え、「生殖」の仕組みと、妊活・不妊治療の基礎知識について学びます。



川井清考先生



植野有砂さん

出演者

川井清考先生(亀田IVFクリニック幕張 院長)
植野有砂さん(コンテンツクリエイター・DJ)

Sponsored by フェリング・ファーマ株式会社

17:40
START

今、そしていつか更年期を迎える世代へ。 産婦人科かかりつけ医のススメ

年齢を重ねる上で、いつか経験する更年期。「更年期障害」はまだどこか話づらい風潮があったり、「これぐらいなら大丈夫かも……」と我慢してしまっている人も少なくありません。しかし、正しい知識を身につけ、治療をすれば、更年期障害は改善・緩和につながります。更年期世代の女性たちの悩みに向き合うこと、あらゆる年代の女性たちが産婦人科のかかりつけ医を持つ大切さについてお話します。



善方裕美先生



小島慶子さん

出演者

善方裕美先生
(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)
小島慶子さん(エッセイスト、タレント)

Sponsored by 久光製薬株式会社



Q&Aセッション

18:10
START

医療・ヘルスケア専門家がお応えします！

参加者のみなさまからいただいた心とからだの健康に関する質問について、専門家の先生と一緒にお答えしていくQ&Aコーナーです。

WHA×CINRA クロージングトーク

18:30
START

「3人の医師から女性たちに今伝えたいこと」

クロージングトークでは、本イベントを主催するWHA代表の吉村泰典先生、副代表の大須賀稯先生、対馬ルリ子先生3名の医師より、女性の健康に関して今一番伝えたいテーマをそれぞれ選んでお話します。

「わたしのヘルシー」から「わたしたちのヘルシー」へと意識が進み、誰もがより自分らしく生きていくことができる社会となることを願う、閉会のメッセージ。



吉村泰典先生



大須賀稯先生



対馬ルリ子先生

出演者

吉村泰典先生(元内閣官房参与、慶應義塾大学名誉教授)※ビデオメッセージでのご出演
大須賀稯先生(東京大学 大学院医学系研究科 産婦人科学講座 教授、東京大学医学部附属病院副院長、日本産科婦人科学会常務理事)
対馬ルリ子先生(NPO法人女性医療ネットワーク 理事長、一般財団法人日本女性財団 理事長)