

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.2025

女性の心とからだのヘルスケアについて、さまざまな角度から考える

女性の健康促進とその課題について考える取り組み「ウィメンズ・ヘルス・アクション」がお届けする、オンラインイベント『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.2025』を3月7日(金) 15時より配信します。

「正しい知識を身につけて、自分の心やからだに向き合いながら過ごしていけるように」という思いを込めて毎年開催しているこのイベントでは、近年関心が集まる「月経トラブル」、「妊活」、「更年期障害」、「肌荒れや冷え症」、「フェムケア」、「婦人科かかりつけ医」、「多汗症」など、女性だけではなく、男性や幅広い世代の皆さまに知っていただきたい女性の健康課題について紹介。

今年度は専門家の先生がよく質問されるリアル相談などをもとに、女性の心とからだのヘルスケアについてさまざまな角度から考える授業形式の番組をお届けします。

2025年3月7日(金)
15:00～

順次配信開始予定

参加視聴無料

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>

配信メディア

本イベントは、パートナーメディア grape[<https://grapee.jp>] マイナビウーマン[<https://woman.mynavi.jp>]のYouTubeやX公式アカウントから無料で参加視聴いただけます。

詳しいイベント情報はこちら



grape

▶ YouTube公式アカウント



▶ X 公式アカウント



マイナビ
ウーマン

▶ YouTube公式アカウント



▶ X 公式アカウント



「TALK-02」はマイナビウーマンで配信、「TALK-02」以外のTALKはgrapeで配信します。

オープニングトーク

女性だけでなく男性も知っておきたい!SRHR とライフプランニングのお話

配信 | grape

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)」の推進が求められている今、月経や妊娠・出産との向き合い方やユースクリニック、かかりつけ医を持つことの大切さなど、女性だけでなく男性も知っておきたい女性の健康課題とライフプランニングについてお話しします。

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)
- 阿部華也子さん(フリーアナウンサー/タレント)
- 島田彩夏さん(アナウンサー)



大須賀穰先生



対馬ルリ子先生



阿部華也子さん



島田彩夏さん

トークセッション ※五十音順

各トークプログラムについて、予定から若干変更等発生する可能性があります。予めご了承ください。

TALK-01 フェムゾーンケアと腔内フローラ

配信 | grape

デリケートゾーンについては、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のではないのでしょうか。このトークセッションでは、女性が元気に過ごしていくためのホルモンマネジメントやデリケートゾーンに関するケアについてなど、実際の体験VTRなどを元にご紹介します。

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倶楽部ドクター)
- 茂森あゆみさん(歌手)
- 阿部華也子さん(フリーアナウンサー/タレント)
- 島田彩夏さん(アナウンサー)



茂森あゆみさん



阿部華也子さん

Sponsored by 株式会社アドバンスト・メディカル・ケア

TALK-02 気になる!女性が抱える汗の悩み!リアル相談2選

配信 | マイナビウーマン

ワキや手からの汗が人より多く、悩んでいる方や我慢している方も多いのではないのでしょうか?そんな汗に関する正しい情報を学んでいきます。日常生活に支障をきたすほどの汗の悩みは、一人で悩まず、我慢せずに、専門医に相談して対処することができることを詳しくお伝えします。



小林直隆先生



須田亜香里さん

出演者

- 小林直隆先生(咲くらクリニック院長)
- 須田亜香里さん(タレント)

Sponsored by 科研製薬株式会社

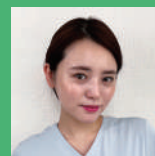
TALK-03 冷え症&肌トラブル…原因は血流にあり?リアル相談2選

配信 | grape

冷え症や肌トラブルで悩む女性は多いのではないのでしょうか?女性の悩みは様々ありますが、多くは「血流」が原因の症状であることを知っていますか?血流をよくするためにおすすめのマッサージやメカニズムを学ぶとともに、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もお伝えします。



赤澤純代先生



東あさかさん

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、ウイメンズ・ヘルス・アクション実行委員)
- 東あさかさん(看護師モデル) ●大慈弥レイさん(フリーアナウンサー)

Sponsored by 日本ナットウキナーゼ協会

TALK-04 みんな気になる、女性の更年期!リアル相談3選

配信 | grape

女性が年齢を重ねる上で、いつかは経験する更年期。様々な不調に悩まされ、これは更年期の症状なのかしら?と気になる方も多いのではないのでしょうか。更年期のメカニズムから治療方法までをご紹介、婦人科かかりつけ医をもつ大切さや更年期を自分らしくイキイキと過ごすためのヒントをお届けします。



門間美佳先生



島田彩夏さん

出演者

- 門間美佳先生(藤沢女性のクリニックもみ 院長)
- 島田彩夏アナウンサー ●谷岡慎一さん(アナウンサー)

ウイメンズ・ヘルス・アクション実行委員会

TALK-05 あなたの可能性を広げる!「婦人科」ってこんなところ

配信 | grape

「婦人科」へ行く機会がなく、どんな時にどんな相談ができるの?自分に合ったかかりつけ医はどうやって探せばいいの?等の疑問を持つ方も多いはず。探し方のポイントや利用のきっかけなどを取り上げ、自分の月経トラブル等からだの悩みに向き合うことの大切さや人生の可能性が広がる「婦人科」の活用法を紹介します。



対馬ルリ子先生



景井ひなさん

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、医療法人社団ウイメンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長)
- 景井ひなさん(TikTokクリエイター/タレント) ●島田彩夏さん(アナウンサー)

Sponsored by 富士製薬工業株式会社

TALK-06

しっておきたい妊活のキホン!リアル相談3選

配信 | grape

「将来子どもがほしくなるかわからない」「今は忙しくて妊活は考えられない」と妊娠に関してはまだ先の事柄だと思っている方も多いかもしれませんが、実は早めに知識を得ることで将来の選択肢が広がる可能性が。妊娠についてのメカニズムや妊活をしようと思った際のポイントなどを皆様に分かりやすくお届けします。



吉形玲美先生



和田彩花さん

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倶楽部ドクター)
- 和田彩花さん (アイドル)
- 佐藤里佳さん (フリーアナウンサー)

Sponsored by ロート製薬株式会社

クロージングトーク

女性の一生は波乗りの連続!これだけは覚えてほしいキーワード3選

配信 | grape

本イベントのセッションを振り返りながら、これだけは覚えてほしいキーワードを3つご紹介します。女性が自分らしい人生を選択しながら健康的に過ごしていくためには、女性自身や周りの人は何を知っておくべきなのか、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、医療法人社団ウィメンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長)
- 阿部華也子さん (フリーアナウンサー/タレント)
- 谷岡慎一さん (アナウンサー)



大須賀穰先生



対馬ルリ子先生



阿部華也子さん



谷岡慎一さん

【主催】Women's Health Action実行委員会



【協賛】株式会社アドバンスト・メディカル・ケア、科研製薬株式会社、ゼリア新薬工業株式会社、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、ロート製薬株式会社 (五十音順)

【後援】内閣府男女共同参画局、厚生労働省、こども家庭庁、経済産業省、(公社)日本産科婦人科学会、(公社)日本産婦人科医会、(一社)東京産婦人科医会、(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。