

produced by Women's Health Action

10th year

# わたしたちのヘルシー

心とからだの話をはじめよう with MUSIC

Presented by Yoga Journal Online Supported by Rolling Stone Japan

2026.2.27 FRI

心やからだの不調にまつわる不安やモヤモヤ、  
一人で抱え込んでいませんか？

「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ウイメンズ・ヘルス・アクション実行委員会が毎年開催しているこの取り組みが今年で10年目を迎えることを記念し、「国際女性デー」と「女性の健康週間」に向けたキックオフとして2月27日に“音楽LIVE&ヘルスケアトーク”をお楽しみいただけるオンラインイベントを開催します。

今回はヨガジャーナルオンラインとRolling Stone Japanがコラボレーション。医療・ヘルスケアの専門家と、リアルな体験談を語るゲストによるトークに加え、土屋アンナさんによる一夜限りのスペシャル音楽ライブを開催。音楽を楽しんだり、ヨガで体を動かしたりするのと同じように、心地よく、自分の心とからだについて学ぶことができるイベントです。

2026年2月27日(金) 18:30~21:00

開催場所 グレイドパーク新橋駅前(東京都港区新橋2-18-2 新橋東口ビル7F)

コチラの応募フォームより  
ご応募ください。



抽選で100名を無料ご招待します。

応募締め切り:2026年2月19日(木)

※来場希望の方は事前の申し込みを必ずお願いします。※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。  
※当選の方にのみ、登録されたアドレスに2月20日までに詳細をお知らせします。

3月27日よりアーカイブ配信予定

配信場所 『ヨガジャーナルオンライン』

公式YouTube



公式X



詳しいイベント情報は  
こちら



無料で参加視聴いただけます

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組みを行っています。

近年政府や自治体の公的な取り組みも進み、  
関心が高まっている「女性の健康の包括的支援」や「月経の悩み」「ホルモンのゆらぎ」「睡眠の悩み」「更年期障害」など、  
多岐にわたる女性の健康課題を取り上げます。

### 大須賀 穂先生 [Women's Health Action 共同代表]

帝京大学臨床研究センター長／東京大学名誉教授



産婦人科学・生殖医学・内視鏡手術学を専門とし、産婦人科を「女性に寄り添う科であり、女性の一生をみる科」として患者に寄り添い、診療と研究、教育、社会活動に取り組む。女性ホルモンの変動と関連する体調不良が女性には非常に多いことについて、また、現代女性が知っておきたい病気の情報やセルフチェックなどを紹介する「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」の監修等、女性の健康推進活動に取り組んできた実績をもつ。

### 対馬 ルリ子先生 [Women's Health Action 共同代表]

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 産婦人科医。女性のための総合医療を実践。NPO 法人女性医療ネットワークでは、全国約450 名の医師らと連携し、様々な啓発活動や政策提言を行っている。コロナ禍の2020 年、次世代の女性の心身の健康および社会的な活躍を後押しするため、課題を抱える女性の支援を行う団体活動をサポートする日本女性財団を設立。「女性の生涯の心身と社会的なウェルビーイングを支援する」テーマを掲げ、新たな取組みを始めている。

### 土屋 アンナさん

アーティスト／女優／モデル



1998年にモデルとしてデビューし、2004年に映画『下妻物語』への出演で注目を集め、日本アカデミー賞新人俳優賞、助演女優賞、ブルーリボン賞 最優秀新人賞などを受賞。2005年、ミニアルバム『Taste My Beat』で音楽活動を本格化し、『SUMMER SONIC』出演や海外でのライブなど、国内外で幅広く活動している。プライベートでは4児の母

### 廣田 なおさん

「美筋ヨガ」考案者



自分が-13kgのボディメイクに成功した経験から、解剖学に基づき「とにかく楽に効率よく！」を追求したオリジナルメソッド「美筋ヨガ(ほぐす+のばす+鍛える)」を考案。体型の変化と共に、長年抱えていた姿容のコンプレックスから抜け出し、現在は「自分を好きになろう」をモットーに活動中。銀行退職後、大手ヨガスタジオにて年間数百本のレッスンを経験し、2017年に東京都目黒区にボディメイクヨガスタジオ「HOME」をオープン。現在は全てのレッスンをオンラインに切り替え、YouTube「美筋ヨガチャンネル(登録者数50万人)」を全国へ配信する他、Instagramのフォロワー数は30万人にのぼり、「美筋ヨガオンラインサロン」有料会員は2000名超、書籍累計販売数も20万部を超える。

### 望月 理恵さん

フリーナウンサー



セント・フォース所属。兵庫県生まれ。1994年、「世界ふしぎ発見!」(TBS)のミステリーハンターとして活動開始。2004年から2022年まで「ズームイン!!サタデー」の司会としても活躍。2021年6月にはセント・フォース取締役に就任。テレビやラジオをはじめとして幅広く活躍中。現「THE TIME.」(TBS)「DayDay.」(日本テレビ)「望月理恵のエンタメ★カフェ」(ラジオ日本)などにレギュラー出演中。また、糖質オフに特化したプラン「NOILLY」のプロデュースも行っている。

## 土屋アンナさん×わたしたちのヘルシー スペシャル音楽ライブ

「国際女性デー」「女性の健康週間」に向けて毎年3月1日～3月8日は「女性の健康週間」、3月8日は国連が定めた「国際女性デー」です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごす社会を実現することを目指して…オープニングでは、土屋アンナさんによる一夜限りのスペシャル音楽ライブをお届けします。

### ヘルスケアトークセッション-01

#### 自分のからだを知ることはなぜ重要なのか 見えにくいホルモン変化を“気づき”に変えるセルフチェック習慣

体重や肌の調子など“見える変化”だけでなく、ホルモンの影響で日々起こる“内側の変化”に気づくためのヒントを学ぶセッション。  
婦人科検診を“心とからだの定期点検”として捉え直し、検診の内容や頻度、年代別に意識したいリスクをわかりやすく解説します。基礎体温やおりもの、睡眠・気分・むくみ等…不調の芽に気づくサインや各種ツールの活用法などセルフチェックポイントを紹介。

### ヘルスケアトークセッション-02

#### 女性のからだと社会 ジェンダーと社会構造から読み解くヘルスリテラシー

女性のからだの不調が「恥ずかしい」「相談しづらい」と語られてこなかった背景を、社会構造やジェンダーの視点からひもときます。  
医師による解説に加え、ゲストの方々のリアルな実体験を交えながら、更年期の基礎理解やVMS(ホットフラッシュ、発汗、寝汗)など気づきやすいサイン、治療・セルフケアの選択肢まで、知識と具体例の両面から、明日から役立つヒントをお届けします。

※トーク内容は一部変更になる場合がございます

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



【企画運営】ヨガジャーナルオンライン 【協力】Rolling Stone Japan

【特別協賛】パナソニック株式会社 【一般協賛】アステラス製薬株式会社／久光製薬株式会社(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／こども家庭庁／(公社)日本産科婦人科学会／(公社)日本産婦人科医会／(一社)東京都産婦人科医会／(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／(一社)日本癌治療学会／(公社)日本婦人科腫瘍学会／(一社)日本婦人科がん検診学会／(一社)日本乳癌学会／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／(特非)女性医療ネットワーク ※順不同