



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

Presented by Conditioning Innovation Lab

2026.10.11日 国際ガールズデー 11:00より配信開始予定

配信場所

Conditioning Innovation Lab
公式YouTube & Instagram



もっと心地よいわたしになるためのコンディショニング 女性の健康課題の現在地～我慢からの解放

心やからだの不調にまつわる不安やモヤモヤを、一人で抱え込んでいませんか？

「正しい知識を身につけ、自分の心やからだに向き合いながら過ごしてほしい」という思いから、ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会が毎年開催している本取り組みも、今年で10年目を迎えます。

今回は日本テレビホールディングス Conditioning Innovation Lab、日テレNEWS NNNとコラボレーション。「女性の健康課題の現在地」をテーマに、医療・ヘルスケアの専門家とゲストが、我慢せず「もっと心地よいわたし」になるための正しい知識や具体的なコンディショニング、社会の在り方について語ります。

10月11日「国際ガールズ・デー」10月18日～24日「メノポーズ週間」に合わせ、YouTubeとInstagramで配信。年齢や性別を問わず、どなたでもご覧いただけるオンラインイベントです。ぜひご覧ください。



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

Conditioning Innovation Lab特設ページ

<https://lab.ntvhd.co.jp/conditioning-ntv/watashitachino-healthy/>

詳しいイベント情報は
こちら



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。

ウィメンズ・ヘルス・アクション × コンディショニングイノベーションLab

女性の健康課題の現在地 ～我慢からの解放、もっと心地よい私になるコンディショニング～

「月経痛・PMS(月経前症候群)」「ホルモンのゆらぎ」「片頭痛」「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 穰先生 [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。

Yumicoさん

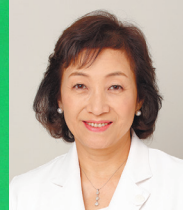
姿勢改善トレーナー



Yumico代表／3児の母。
35歳までほっちゃり専業主婦だったが、独自にセルフケア技術・インナートレーニング・ピラティスなどを習い、「身体をほぐして、骨盤底筋を鍛える」というユミコアメソッドを開発。「正しい姿勢づくり」に着目し、血流を改善。多くの女性のウェルネスをサポートしています。

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



医療法人社団ウィムズ・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、啓発活動や政策提言を行う。2020年、次世代の女性の心身の健康と社会的な活躍を後押しする日本女性財団を設立。課題を抱える女性を支援する団体をサポートし、「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」取り組みを進めている。

【司会・進行】



黒田 みゆさん

日本テレビ アナウンサー

2021年入社
『シューイチ』『沸騰ワード10』などを担当。



ラルフ鈴木さん

日本テレビ アナウンサー

1998年入社
スポーツ中継や『しゃべくり007』『DayDay』等のナレーションを担当。

第1部 オープニング

10年の変化と社会のモヤモヤ

Women's Health Action発足からの10年で、女性の健康不調は「個人で我慢するもの」から「社会や企業で取り組む課題(健康経営)」へと変化。ヘルスリテラシー向上に加え、知識にとどまらず「ゼロからプラスへ」導く日常の小さな習慣(キーハビット)の実践と行動変容の重要性を提示します。

第3部 トークセッション

更年期…不調と正しいサヨナラ法

長寿化と女性の社会進出に伴い、女性特有の不快症状、更年期障害とキャリアの重なりが大きな課題に。経済損失は年間3.4兆円に上り、企業や社会の経営課題でもあります。痛みに対する適切な治療薬の処方やHRT(ホルモン補充療法)など様々な選択肢の可能性とともに、互いの不調を気遣えるフラットな環境づくりを提案します。

第2部 トークセッション

月経痛&PMS、片頭痛… 女性のお悩みと向き合うコンディショニング

現代女性の生涯月経回数は約100年前の約40回から約400回へと約10倍に急増し、子宮内膜症やPMS(月経前症候群)等のリスクが高まっています。また、女性で悩まされる方が多い片頭痛も日常生活に支障をきたすことがある症状です。人生の選択肢として自分のスタイルにあったセルフケア、時にはメディカルケアを上手く活用すること、男性側も含めた社会全体の構造的な理解促進の必要性についても話し合います。

第4部 クロージング

海外の先進事例と日本の未来

生理用品の無料配布や産後ケア、包括支援(メゾン・デ・ファミ)などフランスの国が主導して取り組むシステムなどを紹介。日本の現状(ユースクリニック等)と比較し、幼少期からの性教育向上や、医療・福祉が連携した切れ目のない女性の健康支援体制構築への展望をまとめます。

※トーク内容は一部変更になる場合がございます

10.11月よりアーカイブ配信予定

アーカイブ期間

2026.10.11～2027.4.30まで

配信プラットフォーム

Conditioning Innovation Lab

無料で参加視聴いただけます

【主催】Women's Health Action実行委員会

【企画運営】日本テレビホールディングス Conditioning Innovation Lab



【協力】日テレNEWS NNN



【協賛】アステラス製薬株式会社、大塚製薬株式会社、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)女性の健康とスポーツ協会、(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、(特非)日本医療政策機構 ※順不同