

Produced by Women's Health Action

わたしたちのヘルシー

心とからだの話を始めよう in Mar. 2025

月経トラブル、デリケートゾーンのケア、妊活、更年期障害、汗のお悩み、婦人科かかりつけ医の選び方やSRHR(セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ)についてなど女性特有の健康課題に関するトピックについて様々なプログラムを3月7日より順次配信中。(4月未までアーカイブ配信)

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

TALK-01

フェムゾーンケアと腔内フローラ

吉形玲美先生 & 茂森あゆみさん & 阿部華也子さん 他

Sponsored by 株式会社アドバンス・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

小林直隆先生 & 須田亜香里さん

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

赤澤純代先生 & 東あさかさん 他

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

門間美佳先生 & 島田彩夏アナ 他

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

対馬ルリ子先生 & 景井ひなさん 他

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

吉形玲美先生 & 和田彩花さん 他

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

イベントアーカイブ公開中

WHAでは、現代日本における女性特有の健康課題についての詳しい情報や、本イベントの詳細についてお届けしています。こちらからご覧ください。

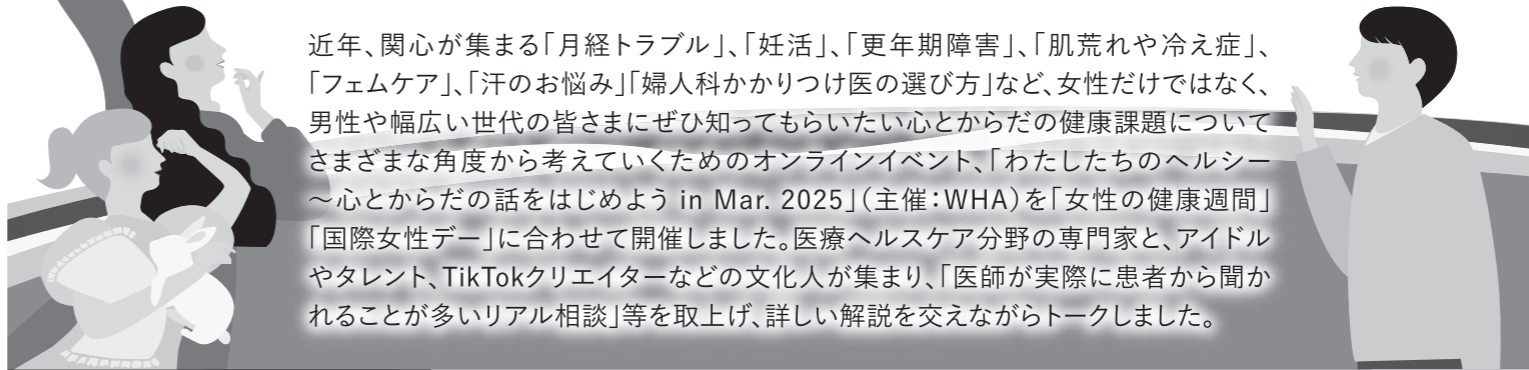
詳しいイベント情報は [こちら](https://whasympo.com)



「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。

ウイメンズ・ヘルス・アクション公式HP▷ <https://whasympo.com>

正しい知識を身につけて、自分らしくヘルシーになろう



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」、「汗のお悩み」「婦人科かかりつけ医の選び方」など、女性だけでなく、男性や幅広い世代の皆さまにぜひ知ってもらいたい心とからだの健康課題についてさまざまな角度から考えていくためのオンラインイベント、「わたしたちのヘルシー～心とからだの話を始めよう in Mar. 2025」(主催:WHA)を「女性の健康週間」「国際女性デー」に合わせて開催しました。医療ヘルスケア分野の専門家と、アイドルやタレント、TikTokクリエイターなどの文化人が集まり、「医師が実際に患者から聞かれることが多いリアル相談」等を取上げ、詳しい解説を交えながらトークしました。



ウイメンズ・ヘルス・アクション

ウイメンズ・ヘルス・アクション実行委員会(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。

心とからだの話を始めるメディア わたしたちのヘルシー <https://watashitachino-healthy.com>

イベントの詳細はこちらから [パートナーメディア grape](https://grapee.jp/1851330) [https://grapee.jp/1851330]



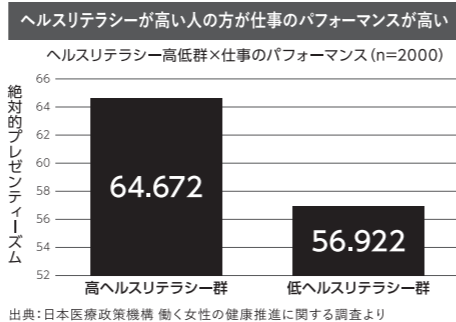
阿部アナウンサー 何かで調べる時に、この病気がもしかたないし、この病気がもしかたない、結局よく分からないままになってしまっていることがあります。大須賀先生 巷に情報があふれている中、健康に関するさまざまな情報の中から正しい情報を選び、自分の生活に取り入れて活用できる能力を『ヘルスリテラシー』といいます。

キーワード1 **ヘルスリテラシー** 健康に関するさまざまな情報を入力し、理解し、活用する能力のことを指します。

職場等で女性特有の健康課題を考える

3つのキーワード

クロージングトーク「これだけは覚えてほしいキーワード3選」は、WHA共同代表とフリーアナウンサー阿部華也子さんと谷岡慎一アナウンサーが対談し、職場等で月経痛(生理痛)や更年期障害などの女性特有の課題について考えるときに参考にしたい3つのキーワードについて紹介しました。



例えば月経困難症のとき、更年期のときなど、女性の健康課題があるときもヘルスリテラシーが高い方は、仕事のパフォーマンスの落ち方があることが分かってきます。自身の心とからだのメカニズムについて正しい知識をもって対処できるスキルを若い頃から身に付けることが重要です。



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

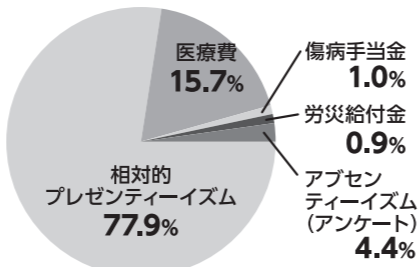
大須賀 穰氏

専門は産婦人科学、生殖医学、内視鏡手術学など。産婦人科を「女性に寄り添い、その一生をみる科」として、治療・研究に加え教育や社会活動にも積極的に関わっている。

キーワード2 **プレゼンティズム** 心身の健康問題によって仕事のパフォーマンスが低下している状態と、欠勤・休業している状態を指します。

プレゼンティズムが医療費を上回る最大のコスト要因

健康関連コスト(3企業・組織3,429件)：WHO/HPQ+アブゼンティズム(アンケート)



大須賀先生 女性特有の健康課題がある中でウエルビーイングを高めるためには、個人の努力だけでなく「社会の支援」も必要。たとえば職場で婦人科を受診しやすくなることや、ハラスメント対策を行うこともこれからの企業にとって重要です。

谷岡アナウンサー 近年非常に注目をされている「ウエルビーイング」を実現するには？

キーワード3 **ウエルビーイング** WHO(世界保健機関)によると、個人や社会が身体的・精神的・社会的に完全に良好(ポジティブ)な状態(心身が健康で幸福である状態)を指します。



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

対馬 ルリ子氏

自身のクリニックを持つとともに、女性の総合医療を実現するため、NPO法人で啓発活動や政策提言を行う。2020年には日本女性財団を新たに設立、女性の心身の健康、そして社会的なウェルビーイングを支援する活動を行っている。

大須賀先生 女性特有の健康課題がある中でウエルビーイングを高めるためには、個人の努力だけでなく「社会の支援」も必要。たとえば職場で婦人科を受診しやすくなることや、ハラスメント対策を行うこともこれからの企業にとって重要です。

対馬先生 女性の体は、毎月の月経や妊娠・出産、更年期など節目に合わせて心や身体のコンディションが揺らぎやすい特徴があります。ちゃんと正しい知識を持って対処することができれば、ウエルビーイングの状態を実現することが出来ます。自分らしい健康や生き方を選ぶことが出来ることや、社会で活躍するというのも、大切なウエルビーイングにつながります。自分の体は唯一無二、まず自分の心と体について知り、そして自分の体の主人公として長い人生を生きていくという、そういう気持ちで健康を大事にしてほしいです。

私たちは「ウイメンズ・ヘルス・アクション」の活動を応援しています。



※五十音順