

produced by Women's Health Action & CINRA

わたしたちの ヘルシー

心とからだの話をはじめよう in Mar. 2022

2022年3月6日(日) 13:30-20:00

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はじめよう。

配信場所

CINRA.NETのYouTube

CINRA.NETのInstagram



参加方法

CINRA.NETのYouTube、Instagram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/online202203/>

アーカイブ配信予定

2022年3月7日(月)～4月30日(土)

※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



【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、(一社)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和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

14:00
START

「見て、知って、楽しみながら考える。わたしたちの心とからだのこと」

オープニングトークでは、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べるために、正しい知識を身につけて予防・ケアしていくことが大切」と語る対馬ルリ子先生から、今回のイベント開催にあたってのメッセージをお送りします。

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)
山本梨央(MC・CINRA, Inc.)



対馬ルリ子先生

YouTube テーマトーク

16:45
START

「なんとなく体調が悪い」を我慢していませんか？ ～漢方とヨガで心とからだを整えよう～

最近疲れやすい、イライラする、眠れない、カラダが冷える…原因はわからないけれどなんとなく体調が悪い…それは「不定愁訴」かもしれません。

産婦人科医でヨガ指導者の高尾美穂先生から、不定愁訴の治療を得意とする漢方の取り入れ方や、生活習慣の見直しなど、改善に向けたヒントをお話しいただきます。

簡単にできるヨガ体験レッスンも!「なんとなく体調が悪い」時の改善策と一緒に学んでみませんか。

出演者

高尾美穂先生(イク表参道 副院長)
コムアイさん(アーティスト)



高尾美穂先生



コムアイさん

SPECIAL PARTNER Sponsored by 株式会社ツムラ

14:15
START

心とからだのお悩みは気軽に婦人科に相談しよう! 婦人科の活用術、教えます

月経が遅れたり、時にはこなかったり。月経痛がひどかったり、月経時にやたらとイライラしてしまったり。自分だけかもしれないと我慢してしまうことや、誰に相談していいかわからないからと、そのままにしてしまうことはありませんか? そんな時にもっと気軽に頼ってほしいのが、婦人科の専門医たちです。本プログラムでは、婦人科とはどんな場所なのか、本当にどんな悩みでも相談できるのか、どんなことをしてもらえるのかなど婦人科にまつわる情報を掘り下げてお届けします。



対馬ルリ子先生



ともかほ

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)
ともかほ(カップルYouTuber)

Sponsored by ロシュ・ダイアグノスティクス株式会社

14:45
START

更年期症状は 誰にでも起こる可能性がある。 職場で考えるべきケアとは?

更年期障害は誰もが迎える身近な問題でありながら、正しい知識を学ぶ機会や、職場などオープンな環境で話題に上がる機会は多くなかったのでは? 周りから理解されにくく、当事者が我慢するしかないという状況も。本プログラムでは、更年期についての正しい知識を伝え、職場でどのようなサポートや仕組みがあったらよりヘルシーに働けるのか、家族や職場など身の周りの方、そして未来の自分のために、更年期について一緒に考えます。



望月善子先生



井上友美さん



松虫あられさん

出演者

望月善子先生(もちづき女性クリニック 院長)
井上友美さん(三菱地所まるのうち保健室プロデューサー)
松虫あられさん(漫画家)

Sponsored by 久光製薬株式会社

15:15
START

私のからだは私のもの。 ピルを通して考える、自分らしい生き方

低用量ピルの登場により、妊娠、出産の選択を自らの意思で決められるようになっただけでなく、生理と向き合いながら仕事のパフォーマンスをアップさせたり、日常生活を快適に過ごすことができるようになりました。本プログラムでは、多様な女性の生き方をサポートできるピルについて学びながら、女性のライフステージを通して「自分らしく生きるためには?」「心とからだも自分らしい状態って何だろう?」ということを考えていきます。



三輪綾子先生



山賀琴子さん

出演者

三輪綾子先生(THIRD CLINIC GINZA 院長)
山賀琴子さん(モデル、ブランドディレクター)

Sponsored by 富士製薬工業株式会社

15:45
START

自分のからだのことを知って慈しむ! フェムケアのお話

日本ではいまだ「タブー」扱われることも多い「女性の生理、デリケートゾーン」などの話。「オープンに話したいけれど話づらい」という方もなかにはいらっしゃるかもしれません。

本プログラムでは、プロフィギュアスケーターの鈴木明子さんとタレントのIMALUさんに、ご自身の体験談を踏まえてお話を伺い、産婦人科医・スポーツドクターの高尾美穂先生には、専門家として解説や対処法などを教えていただきながら、心とからだのケアについて考えていきます。



鈴木明子さん



IMALUさん

出演者

高尾美穂先生(イク表参道 副院長)
鈴木明子さん(プロフィギュアスケーター・元オリンピック日本代表)
IMALUさん(タレント)

Sponsored by トップラン・フォームズ株式会社 / 株式会社ファイブテイルズ

YouTube テーマトーク

16:15
START

妊娠したい人も、まだわからない人も。 今から考える妊活とライフプランニング

「今はまだわからないけどいつかは」と、妊娠出産への漠然とした希望を持っている人は多くても、「妊娠できないかもしれない」と考えて将来の計画を立てる人は、まだまだ少ないのが現状です。これからの仕事や、暮らし、自分らしい生き方とどう折り合いをつけ、ライフプランを設計すべきか。生殖にまつわるからだのメカニズムや、「AMH（アンチミュラーリアンホルモン）」についての理解を深めながら、今からできるライフプランニングの方法について考えていきます。



丸田英先生



辻愛沙子さん

出演者

丸田英先生(またARTクリニック 院長)
辻愛沙子さん
(株式会社arca CEO・クリエイティブディレクター)

Sponsored by フェリング・ファーマ株式会社

17:45
START

新習慣!「乳酸菌」で整える デリケートゾーンケア講座

まだまだあまり知られていない女性のデリケートゾーンと健康の関係。日頃はあまり意識することのない「膣」も、肌ケアと同じようにきちんとケアをすることで、女性特有の悩みを減らし、健やかな毎日へと繋がります。本プログラムでは、乳酸菌の摂取が女性の健康をサポートするという新しいケアの方法について学びながら、女性の特性を尊重しながら心とからだをケアする「デリケートゾーンケア」についての理解を深めていきます。



原田美由紀先生



パービーさん

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)
パービーさん(フォーリンラブ)

Sponsored by 帝人株式会社

18:15
START

LISTEN TO YOUR BODY ～貧血・PMSとの上手な付き合い方～

PMSや貧血は女性特有の悩みでありつつ、我慢しなければならぬもの、治療する術がないものだと感じている人が多いようです。それぞれ治療が可能であること、治療薬があることなどをお伝えするにあたり、まずはそもそも「自分の不調がPMS / 貧血である」と自覚することを、このプログラムを通して知っていただきたいと考えています。症状の自覚に関するチェックポイントを、月経前症候群など一般婦人科疾患をはじめ、子宮内膜症、子宮腺筋症、更年期障害などの治療を行なう太田先生からのお話などを踏まえて適切な対処法をお伝えしていきます。



太田郁子先生



栗原恵さん

出演者

太田郁子先生(倉敷平成病院 婦人科部長)
栗原恵さん
(元プロバレーボール選手・スポーツコメンテーター)

Sponsored by ゼリア新薬工業株式会社

18:45
START

アイドルやアスリートの生事情 華やかな舞台の裏側を知る

アスリートは本番で最高のパフォーマンスを披露するために、自らのコンディションを最大限に整え、準備をしています。生理による身体の変化は、心身の調子を左右する大事な要素。本プログラムでは、ゲストにプロフィギュアスケーター・鈴木明子さんと振付師として女性アイドルを舞台裏で支えた竹中夏海さんを迎え、表舞台でパフォーマンスをする際の生事情について知り、女性の心身を縛り付けてきた固定概念を変えるきっかけになります。



竹中夏海さん



鈴木明子さん

出演者

竹中夏海さん(振付師)
鈴木明子さん
(プロフィギュアスケーター・元オリンピック日本代表)

Sponsored by インテグロ株式会社

トークセッションの他、
Instagramでの
ミュージシャンによる
生ライブ 配信予定!



WHA×CINRA クロージングトーク

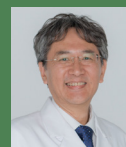
19:15
START

「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、「子宮頸がんワクチン接種について」「不妊治療の保険適用について」「フェムシップドクターの活動について」など、女性の健康に関して今一番伝えたいお話をそれぞれ選んでお届けする予定です。



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)
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)
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)