



NPO法人 女性医療ネットワーク News Letter

第26号 (2015年2月発行)

発行/女性医療ネットワーク事務局
〒104-0061 中央区銀座 2-5-5 壹番館ビル 4F TEL: 03-3538-0250
e-mail: info@cnet.gr.jp イラスト/カワハラユキコ 制作/あづま堂印刷(株)

特集

NPO法人女性医療ネットワークシンポジウム 企業活力の源は 女性の元気にある！ 企業における女性の健康とキャリア

2014年11月9日(日)、前年と同様に株式会社アイソファーマシーズ会議室において、シンポジウム「企業の活力の源は女性の元気にある！企業における女性の健康とキャリア」を開催致しました。
当日は70名の出席があり、企業の中で女性のキャリアと健康について、元企業の健保組合の方、社会保険労務士はじめ女性経営者の方々にご登壇いただき、熱く討論しました。

また協賛いただいたアラガン・ジャパン(株)、オムロンヘルスケア(株)、サノフィ(株)各社のプレゼンテーションもありました。

第一部

女性が活躍できない 企業の大きな落とし穴

企業の人材育成部門 経験者の立場から

久保光司

本シンポジウムがゴールとした「女性が力を発揮できる社会環境をつくるため」への助走として、前職での企業におけるダイバーシティ推進活動(女性活躍支援、男女共同参画等)での問題点や、自身が抱えていたジレンマを「3つの落とし穴」と称して提示させていただきます。

第1の穴「制度頼み」

育児・介護期の多様な働き方に対応した人事制度や、健康維持への保険制度は拡充しているものの、キャリア形成における配置転換・異動や評価等の育成策は、企業が男性社会で



もなっているのが施策推進の足並みが揃いにくいという問題点。女性の価値観やライフスタイルに密着した価値づくりを積極的に進めることが、個人も会社も社会も輝くことに結びつけられるでしょうか。

あつた時代のモデルがベース。そのため、女性であっても男性同様の働き方(家庭も仕事も優先、転居を伴う異動もOK等)をしないとなかなか評価されず、キャリアアップできないという問題点。女性特有の心身状態の変化・変動が、「平等」の名のもとに全く考慮されていないのではないのでしょうか。

第2の穴「セクシヨナリズム」

多くの企業が「男女が共に働くことができる」といった段階から、「女性の活躍を企業業績向上に結びつける」という段階にステップアップしようとしているが、現状では生産性を逼迫させる要因にもなっているのが

第三の穴「意識(知識)格差」

女性の活躍推進は、組織全体の課題であることから男性の協力なくして実現しないが、暗黙の裡に「女性の努力課題」「男女の競争」という認識になっていないかという問題点。

男性の腹にまで落ちる「意識改革コミュニケーション」活動が必要ではないでしょうか。以上、「3つの穴」への対応を、女性医療者・女性経営者の方々に託させていただきます。

社会保険労務士の 立場から

日隈久美子・橘 憲一

企業は女性の活用推進について、さまざまな法の下での制度整備を行っているが、企業の中で女性のキャリア継続は十分には図られているとは言えない。それは企業が器(制度)だけを整備し、女性特有の健康およびそれに影響を及ぼす心理面についての知識に欠け、女性の心身に無理解なまま、女性の活躍推進を遂行しようとしているからである。真の女性活用推進を目指すため、この点を改善したい。

【プログラム】

総司会: 田中剛太(明治学院大学社会学部・非常勤講師)

第一部 女性が活躍できない企業の大きな落とし穴
～企業の人材育成部門・社会保険労務のプロが語る混沌とした現状とは～

- ・久保光司
(元・人事部ダイバーシティグループリーダー)
- ・日隈久美子・橘 憲一(社会保険労務士)

第二部 女性の心と身体メカニズムを知る
～女性医療者・女性経営者の立場から語る女性のキャリアの築き方～

- ・対馬ルリ子
(対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)
- ・吉川千明(ビオ代官山代表・美容家)
- ・光畑由佳(モーハウス代表・子育てジョブ支援)
- ・後藤直子
(ゲンゼ・オトナ思春期プロジェクト推進)

第三部 パネルディスカッション
女性が力を発揮できる社会環境をつくるために
司会: 戸倉蓉子(株ドムデザイン代表)
パネリスト: 第一部、第二部参加者

解決策として女性の身体のこと、ホルモンと心の関係などを経営者、管理職（男性、女性とも）が正しく知ることから始め、知った企業から積極的に施策を講じ、活力ある企業を作っていくことを提言したい。

施策を講じることで、ホルモンバランスの変化による健康低下（身体、精神とも）や、女性特有のライフイベントに関する無理解からくるハラスメントなどで発生する様々な問題（労使・社員間・そして対顧客トラブルや体調不調による労働の質の低下など）が低減し、働く人・企業とも活力ある成長が可能になると考えている。

第二部

女性の心と身体 のメカニズムを知る

女性医療者と女性経営者の立場から

対馬ルリ子・吉川千明

対馬先生と私は、とにかく「生働くことが大事」と考えています。そのために、長く働き続けるために、働く側と企業がすべきことと、私達が提案するこれからの働き方についてお話しさせていただきました。二人でお話しさせていただいた内容を①～④にまとめました。

①女性自身が自分の体を知り、計画を立てること

特に女性ホルモンの波と連動している「女性特有のライフステージ」を知り、妊娠、出産、子育て、更年期と続くキャリアプランを立てること。産む時期、産める時期、体が辛い時

期を知っておく。

②仕事の仕方をも身に付ける

企業にとって有益な人材となるために、妊娠、出産、子育て、更年期、ポスト更年期とその時期を見据えた仕事の仕方をも身に付ける。学ぶべき時期は学び、いざれ部下を育成するポジティブとなる。更年期以降は管理者を狙え！社長だって夢じゃない。

③企業側の体制整備―評価基準の制定

大企業でなくとも、きちんとした評価基準を作り、スタッフの目標クリアを応援しながら長く働ける環境を作る。長く使える人を作るのも企業の役目。

④25%減ワークスタイル「これからはカップル二人で1.5の働き方を目指そう！」

最後に私達が提言するのは、よき人生のためのワークスタイル、0.75+0.75、夫婦で1.5働くというワークスタイル。

それぞれが目一杯「1」働いて、合計「2」にはならず、途中で崩壊してしまう今のスタイルから、よき人生のための75%はどうだろうか？ 今の25%減った労働時間に二人で子育てをし、体を安め、余暇を楽しみ、仕事も充実させる。豊かな人生を過ごすことで、「1.5」が「2」を超すと私達は確信しています。新入社員の時代から中堅、管理職へ、女性にもキングになるための姿勢、帝王学を身につけて欲しいと思います。それは単に長く遅くまで働くということも違うと私達は考えました。皆様はどう考えますか？

子育て支援の立場から

光畑由佳

私がモーハウスを始めた1997年当時「授乳服」という言葉はありませんでした。

きっかけは電車で泣くわが子に、シャツを開いて授乳したこと。この子育てにつきまとう閉塞感をなくすため、見えずに授乳できる服を作りました。当初は全く売れませんでした。「子育て中は我慢」。そんな意識を変えたいと、ライフスタイルを発信してきました。

私たちは今も、事務所でも青山のシヨップでも、赤ちゃんを抱いて働いています。この働き方は、国でも「多様な働き方」として紹介されています。

子供連れ出勤は難しく見えませんが、その要件は、①組織が子供連れ勤務を認めること、②赤ちゃんのための環境、です。

どちらも費用はさしてかかりません。例えばモーハウスにはおむつ替え用のマットがあるだけ。授乳も部屋は作らず授乳服を着用。会議の最中も授乳し、移動しないので作業も途切れない。シンプルで自然なスタイルです。

授乳期の女性のための環境が、新しい働き方や、多くの年代の方の「楽」の一助となればと思います。

第三部 パネルディスカッション

女性が力を発揮できる 社会環境をつくるために

田中剛太

今回の定例シンポジウムのテーマが「企業における女性の健康とキャリア」に決まった背景には、いくつかの同時進行的な動きがありました。

一つは、今回のシンポジウムの登壇者の一人である社会保険労務士の橋憲一さんから、企業の女性従業員の健康問題について企業に発言をしていくために、女性医療に携わる個人や団体の協力を得たい、という相談を受けたことです。これが、女性医療ネットワークの理事会で私が今回のシンポジウムのテーマを

提案した直接の背景となりました。

次に、このことと並行するかのよう、今回のシンポジウムの登壇者の一人である（株）グンゼの後藤直子さんが中心的に携わっておられる「オトナ思春期プロジェクト」に対し、女性医療ネットワークとして協力をさせて頂くことになった、という動きがありました。

ビジネスの世界で活躍されている橋さん、後藤さんのお二人から、ほぼ同時期に共通の問題関心が女性医療ネットワークに持ち込まれたことは象徴的です。

さらに、より大きな背景として、女性医療ネットワークは2013年末より、「女性の健康の包括的支援に関する法案」の国会での成立を目指す活動に携わっています。「女性の健康」を、医学的な概念に留めることなく、社会において認識されるべき一般的な概念として広めようとするCネットの活動方針は、この活動によってより深化されつつあります。

今回のシンポジウムを迎えるにあたっては、登壇予定者および候補者で数回のミーティングを持ちました。全体のコンセプトや内容について議論を重ねた結果、第一部を女性の健康をめぐる企業社会の「混沌編」、第二部を女性医療の立場から解決の糸口を提案する「光明編」、第三部を企業での実践例を紹介する「実例編」としました。今回だけの打ち上げ花火で終わらせるのではなく、今後このテーマについて女性医療ネットワークとして継続的に議論していければと思います。



女性の健康学校 ジョイラボ

第62回 2014年9月10日

女性のための医療環境づくり

(株)ドムステザイン代表建築家
戸倉蓉子
ギャラリー工房「親」代表
馬場隆子

医療機関において女性に優しい環境づくりはとても大切です。しかし多くの病院ではプライバシーが保たれず、緊張感の高まる環境です。ちょっとした配慮で患者さんの気持ちをかわらげると、アートは効果的な方法です。

アートを取り入れるときに気をつけることは科目や、急性期か慢性期かなどです。

患者調査によると難しいのはゴッホ、ピカソなど主張の強い絵画。マリー・ローランサンは目つきが悪い、シャガールは天国につれて行かれそうという人も。

一般的に好まれるのはルノワールの絵。やわらかな色彩や曲線が多いことから安全な絵と認識されます。風景画も万人受けします。

そういった特徴を理解しながらアートを取り入

れてみてはいかがでしょうか。

馬場隆子氏は LOOP ART HOSPITALITY というボランティア活動を立ち上げ医療の現場にアートの力を生かしたいと患者、家族、医師、看護師にも癒やしや元気を与える活動をしています。アートとのつながりをより深く感じていただくことを提唱しています。

第64回 10月8日

二人目不妊治療

木場公園クリニック 院長 吉田 淳

二人目不妊の患者数は、近年増加してきている。二人目不妊の原因には、結婚・第三子出産年齢の上昇、性交渉回数減少、女性の加齢による子宮筋腫や子宮内膜症などの増加、男性の加齢による精子数の減少、精子運動率の低下、精子の質の低下などがある。第二子の妊娠時とは、身体も環境も異なる。また、第二子から兄弟が欲しいとせがまれて不妊治療を行うなど二人目不妊患者独自の心理的葛藤もある。我々は、日本で初めて二人目不妊治療専用フロアを開設した。二人目不妊の概説、治療など我々が実際に取り組んでいる二人目不妊治療（一般不妊治療とART）について述べた。二人目不妊治療の場所を専用で設けることは、子供がいない患者さんが子供を見るストレスと一人目以降の子供を希望している患者さんが子供連れでクリニックを受信して申し訳ない気持ちの両方を軽減することができる。

第65回 10月26日

女性にとつての健康とは？—ホルモンバランスの大切さ—

虎の門病院内分泌代謝科 宮川めぐみ

皆さん、最近疲れがとれない、生理が不順

創立12周年記念大パーティーを行います。是非ご参加下さい!



日時: 5月23日(土) 17:00 ~ 19:00
会場: ザ・キャピトルホテル東急 「鳳凰」
東京都中央区永田町 2-10
(地下鉄溜池山王駅、国会議事堂駅直結)
会費: 15,000円(事前申し込み制)

女性医療ネットワーク創立12周年を記念して、女性の健康を守るための法律や制度の確立をめざして決起集会をすることになりました。

これまでの活動をふりかえる楽しいアトラクション、各界からの応援スピーチ、女性の健康のための講演会も企画しております。

会場は新しく豪華な、日本の中心部にある「ザ・キャピトルホテル東急」で、利便性も抜群です。皆様のご参加をお待ちしております。



動悸がするといった症状はありませんか？

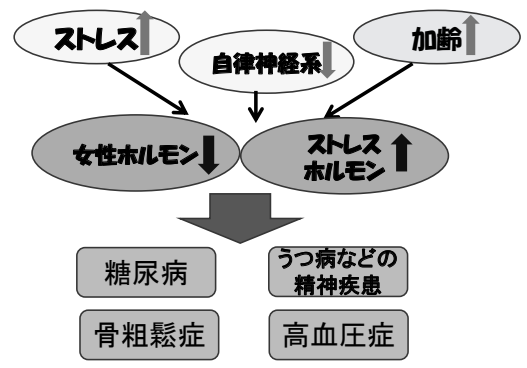
毎日の家事や仕事での疲れ、ストレス、睡眠不足、無理なダイエットなど、女性では種々の要因で体の交調やホルモン異常、自律神経失調症などをきたすことがあります。また最近若い出産年齢の女性で過度のダイエットや偏食によるビタミンD不足あるいは運動不足が原因で、ご本人が早期に骨粗鬆症になるだけでなく子供さんにもくる病といった骨の病気が増えていることが社会的問題となっています。

ホルモンを産生する内分泌臓器には、脳内の視床下部・下垂体、甲状腺、副腎、生殖器(卵

巣や精巣)などがあり、とくに、①性腺ホルモン、②副腎皮質ホルモン、③甲状腺ホルモンは重要なホルモンです。また女性ホルモンと自律神経は深い関係にあり、女性の心身に大きく影響しています。たとえば、女性ホルモンは卵巣から分泌されますが、その司令塔となるホルモンの中枢は間脳の視床下部にあり、自律神経の中枢も同様に視床下部にあるため、ストレスや女性ホルモンの低下がさまざまな不定愁訴や自律神経失調症を引き起こしたりするわけです(図)。

①女性に月経周期があるのも視床下部・下垂体の性腺刺激ホルモンが調整しており、排卵期

＜ストレスと女性ホルモンと病態との関係＞



では卵胞刺激ホルモン、排卵後は黄体化ホルモンが分泌され、卵巣での女性ホルモン量を調節して月経が起こるので。

②副腎皮質ホルモンは「ストレスホルモン」とも呼ばれ、ストレスがたまり過ぎたり過労や不眠が続いたりした時に副腎からの分泌がふえてストレスに対処するように働きます。逆に副腎不全という病気になると、ストレスだけでなく感染症に対する抵抗力もなくなり、食欲もなくなり重症になります。

③甲状腺ホルモンは過剰になるとバセドウ病になり、甲状腺が腫れて動悸、易疲労感、体重減少、発汗過多が起こります。逆に全身のむくみや冷え性、便秘などの症状があった場合や、あるいは高脂血症を引き起こしている原因が甲状腺機能低下症(その多くの原因は橋本病)であることもあります。

④そのほか、下垂体にプロラクチンというホルモンを産生する腫瘍(プロラクチノーマ)ができると無月経となるため婦人科の外來でこの病気が発見されることもあります。

皆さん、ホルモンの仕組みを知って、ホルモンバランスを整えて健康的な毎日を過ごしましょう！

第66回 11月12日

良い出産とは

医療法人裕生会 丸山産婦人科医院 副院長

渡邊智子

最近の情報番組などで、帝王切開手術を受けた方が、その後手術を受けたことがトラウマになつていくという特集を見ることがあり、なぜそのようなことが起きるのか、受講者の方たちと考えてみたいと思い、「良い出産とは」というテーマにしてみました。

私のクリニックでは、15年以上前から「ソフロロジエ式出産法」を取り入れていきます。私自身第1子出産のときは、ソフロロジエという言葉も知らず、呼吸法はラマーズ法でした。その後ソフロロに出会い、第2・3子はソフロロを学んで出産に臨みましたが、やはり陣痛は痛かった！でもとても落ち着いて受けとめ、リラクセスして分娩し、産後の疲労も少なくとても楽でした。ソフロロは産前教育で陣痛のメカニズムなどを学び、リラクセスと呼吸法を訓練することで、出産する女性の不安を軽減して、痛みに向き取り組む力を与える出産法です。ソフロロの説明をさせていただいてから、妊娠中の経過には問題がなかったけれど、陣痛が来て入院した直後から、お母さんと赤ちゃんと重大な問題がおきて、緊急手術になった症例について、医療者の立場からと、患者さんの立場からの両方から考えることで、本当に良い出産をするためにすべきことを皆さんと話し合いました。

ともすると医療者は、無事に出産させることを優先するあまり、不安を抱えている妊婦さんや家族の気持ちに気づけないことが多々あります。また患者さんも、一刻を争う状況の中で、最善を尽くそうと努力する医療者の行動を、誤解することもあります。その溝を互いに埋めるために、それぞれができることがいろいろあることが、皆さんからいただいたご意見の中から見出すことができました。

第67回 11月23日

司法の立場から

アライズ法律事務所 弁護士 鈴木 文

私は、医療専門家ではないが、弁護士として女性の人生や健康が脅かされる社会の仕組みと接してきました。ドメスティック・バイオレンスや性暴力、性虐待の被害がいかに女性の生き方と健康を損ねているか、大きな課題です。それ以外にも固定的役割分担や否定的なジェンダーステレオタイプや女性差別が、女性の生涯にわたる健康を脅かしています。また、リプロダクティブ・ライツ/ヘルスの制限の背景にはさまざまな差別があります。リプロダクティブ・ライツ/ヘルスを制限する動きは、さまざまな現実によってなされていますが、そのしわ寄せや被害をこうむるのは、女性の中でも、とくに若い女性たち、障がいがある女性たち、マイノリティの女性たち、貧しい女性たちです。アメリカではこのような傾向が顕著ですが、日本でも表面化してきています。

私からこのような問題提起をさせていただき、参加者の方々と、それぞれの体験を交えた意見交換をしました。

第68回 12月10日

オーラルケアと全身疾患

NTT 東日本関東病院歯科口腔外科

志村真理子

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、私たちは生涯を通じてこれら女性ホルモンの影響を受けていきます。思春期・成熟期・更年期・老年期と各ホルモンステージにおいて、様々なからだの変化を経験しますが、口の中の健康にも女性ホルモンが関係していること

はあまり知られてはいません。喫煙、糖尿病、ストレスなど全身的要因も歯周病の発症・進行の危険因子にあげられています。そして研究によりプロゲステロンが歯茎の炎症に影響を与えていると言われています。

また、癌治療では粘膜障害、味覚異常など口腔に副作用が出現し、経口摂取量の低下につながります。しっかり栄養をとることで体力を維持しながらがん治療を継続することが重要であるとわかってきました。超高齢社会になった現在、誤嚥性肺炎を予防するうえでも口腔衛生は大切です。毎日何気なく行っている歯ブラシこそ、健康なからだ作りの第一歩なのです。

第69回 12月24日

もっと皮膚を知ろう

私のクリニック目白 院長 平田雅子

皮膚科って「痒い、痛い、ブツブツができたらかかる」と思っている方が意外と多いのですが、実はそれだけではありません。皮膚を通してからだのサインを診て、健康を維持していくところです。

皮膚はごろごろを入れているからだをすっぴりくるんでいる薄くてよく延びる袋なのです。

中味の変化は外側の皮膚にサインとして必ずです。そのことをいつも忘れずに診察しています。


顔、からだの洗い方も指導します。人それぞれ皮膚のタイプは違いますし、同じ人でも毎日コンディショニングは変わりますから、いつも同じ洗い方ではダメです。そのときの皮膚の状態に合わせて、こすらず、温めずにそっと洗ってください。

また皮膚は胃腸の状態に影響を受けますから、消化のよいものを選んでよく噛んで食べ過ぎないようにします。冷たいものと脂の多いもの、生ものは控えるにして、おなかの中から美肌を目指しましょう。

女性の健康総合アドバイザー
ジョイラボ全講座修了
 おめでとうございます

以下の皆様は、A講座（社会の中の女性）全11コース、B講座（女性と女性医療）全12コース、C講座（ヘルスケア）全7コース、を全て修了され、はれて「女性の健康総合アドバイザー」として認定されました。12月21日ジョイラボ講座の終了後、賞状とクリスタルの楯の贈呈がありました。

(写真左から)川端里美様、大岩佐知子様、村上厚子様、今井裕子様、和田恵子様



● **忘年会を行いました**

2014年12月21日、ジョイラボの終了後に昨年同様、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座のラウンジにて忘年会を行いました。忘年会の前には、アンドレ・ウルマン博士による「ミフエプリストンの革命と現在」と題してのランチョンセミナーが行われ、また、忘年会の中ではアラガン・ジャパン(株)より「アラグンジュビスタ外用液」についてのセミナーも催されるなど企画が盛りだくさんの忘年会となりました。

お料理は「国境なき料理団」の本道佳子さんにご用意いただき、食卓を囲んで頂き、本物のお野菜の味を堪能致しました。

一年間の活動を通して会員同士のつながりを認識し、皆様が持参された美味しいお酒やお菓子等をいただきながら楽しく語り合いました。

今年の忘年会（12月20日（日）予定）にも皆様のご参加をお待ちしております。



2015年度
 総会
 シンポジウム

**あなたにも
 簡単にもできる
 禁煙支援**

身近な社会貢献を広げよう

日時：2015年4月5日（日）午後1時～16時半（受付開始12時）

場所：持田製薬本社「ルークホール」（東京都新宿区四谷1-7）四ツ谷駅北口より徒歩2分

参加費：1000円（ジョイラボ会員：無料）

主催：NPO法人 女性医療ネットワーク

● プログラム

総合同会 船津 雅幸

第一部 講演（13時10分）

【講演1】問題提起のための情報提供
 「女性と喫煙、こんなことで困っていませんか？」

現代女性のライフスタイルと喫煙、子宮がん、乳がん、パートナーの喫煙、心理、成功と失敗の分かれみち、ピルと喫煙 他

小西 明美、対馬ルリ子

【基調講演】禁煙治療の最前線から……
あなたにもできる禁煙支援

高橋 裕子（奈良女子大学大学院教授、京都大学病院呼吸器内科 禁煙外来担当）

岩田 英子、大岩佐知子

【講演2】女性の健康学校「ジョイ・ラボ」から広がる禁煙支援

第二部 協賛企業からの活動紹介（15時10分）

第三部 講師・参加者によるパネルディスカッション（15時30分）

「わたしにもできる禁煙支援活動」
 司会 船津雅幸、船津裕子

「ネット的禁煙支援宣言」

協賛企業紹介⑫ 株式会社アバンス

活かに溢れたカラダとココロを作る



株式会社アバンスでは大阪府にて2店舗のフィットネスジムを運営しております。「毎日新しい事にチャレンジしたくなる、そんな活力に溢れたカラダとココロを作る」をミッションとして掲げ、「最先端のエビデンスに基づいた情報を発信できる美容と健康の相談窓口」を目指しております。

弊社ジムの特徴と致しましては、

- お客様と一生涯お付き合いする事を前提に長期的な視野で生活習慣の改善を行う
- 個別トレーニングはもちろん、FacebookやLINEを使ってオンラインでも完全サポートする
- 右記2点を活かして運動初心者の方でも安心して続けられる環境を提供させて頂いております。

◆ ボディメイクスタジオ GINA
 (大阪府天王寺区上本町)
 URL: <http://www.bms-gina.jp>

◆ ボディメイクスタジオ GINAの特色は下記3つです。

- ① 会員の7割が女性
- ② 完全個別指導
- ③ タイエット目的が9割

運動が心底嫌いな20代から40代の女性が集まるジムです。

個別指導とオンラインでの交流でモチベーションを保ちながら運動を続けてもらっています。

◆ 泉佐野スポーツクラブ スパイラ
 (大阪府泉佐野市)
 URL: <http://izumisano-spai.com>

泉佐野スパイラの特色は下記3つです。

- ① 会員の5割が60歳以上、40歳以上の会員で全体の9割を占める
- ② 高齢者に特化したスタジオプログラム
- ③ 日常生活を快適におくるための健康促進目的が5割

元気な高齢者の方々が日常生活の一部として集まるジムです。

ゴルフコンペを定期的に行う事もあり、地域のコミュニティとして機能しております。

今後はフィットネスジムという既存概念に捕われず、特に女性の健康に関する課題を探し続け、課題解決のソリューションをサービスとして国内外問わず発信していく事を念頭に置き事業を拡大してまいります。

株式会社アバンスでは大阪府にて2店舗のフィットネスジムを運営しております。「毎日新しい事にチャレンジしたくなる、そんな活力に溢れたカラダとココロを作る」をミッションとして掲げ、「最先端のエビデンスに基づいた情報を発信できる美容と健康の相談窓口」を目指しております。

弊社ジムの特徴と致しましては、

- お客様と一生涯お付き合いする事を前提に長期的な視野で生活習慣の改善を行う
- 個別トレーニングはもちろん、FacebookやLINEを使ってオンラインでも完全サポートする
- 右記2点を活かして運動初心者の方でも安心して続けられる環境を提供させて頂いております。

◆ ボディメイクスタジオ GINA
 (大阪府天王寺区上本町)
 URL: <http://www.bms-gina.jp>

◆ ボディメイクスタジオ GINAの特色は下記3つです。

- ① 会員の7割が女性
- ② 完全個別指導
- ③ タイエット目的が9割

運動が心底嫌いな20代から40代の女性が集まるジムです。

個別指導とオンラインでの交流でモチベーションを保ちながら運動を続けてもらっています。

◆ 泉佐野スポーツクラブ スパイラ
 (大阪府泉佐野市)
 URL: <http://izumisano-spai.com>

泉佐野スパイラの特色は下記3つです。

- ① 会員の5割が60歳以上、40歳以上の会員で全体の9割を占める
- ② 高齢者に特化したスタジオプログラム
- ③ 日常生活を快適におくるための健康促進目的が5割

元気な高齢者の方々が日常生活の一部として集まるジムです。

ゴルフコンペを定期的に行う事もあり、地域のコミュニティとして機能しております。

今後はフィットネスジムという既存概念に捕われず、特に女性の健康に関する課題を探し続け、課題解決のソリューションをサービスとして国内外問わず発信していく事を念頭に置き事業を拡大してまいります。

2015年 女性健康学校「ジョイラボ」カリキュラム

2014/2/11作成

月	日	曜日	時間	項目1	項目2	項目3	タイトル	講師名	メモ
1月	14	水	18:30-20:30	社会の中の女性	A-3	ワークライフバランス	女性のキャリア形成とワークライフバランス	久保 光司	第2水曜日
	21	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	25	日	10:00-12:00	社会の中の女性	A-1	ウイミンズヘルス総論		種部 恭子	第4日曜日
	25	日	13:00-15:00	ヘルスケア	C-7	心理	幸せのレッスン	今村 理子	3月毎最終日曜日
2月	11	水	13:00-15:00	社会の中の女性	A-2	ライフステージ	新年の夢を夢だけで終わらせない方法	対馬ルリ子	第2水曜日
	18	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	19	木	18:30-20:30	ヘルスケア	C-2	心・体・肌	もっとキレイの女性ホルモン塾	吉川千明/対馬ルリ子	偶数月第3木曜日
	22	日	10:00-12:00	女性と女性医療	B-9	妊娠	現代女性にとっての妊娠・出産	堀口貞夫/雅子	第4日曜日
3月	4	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-3	いのち	こころとからだの音の葉塾	大小田さくら子	第1水曜日
	11	水	18:30-20:30	社会の中の女性	A-6	更年期		江藤亜矢子	第2水曜日
	18	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	21	土	10:00-12:00	社会の中の女性	A-5	思春期		和田 由香	代替土曜日
4月	8	水	18:30-20:00	社会の中の女性	A-7	関係性	断捨離	川畑 伸子	第2水曜日
	15	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	16	木	18:30-20:30	ヘルスケア	C-2	心・体・肌	もっとキレイの女性ホルモン塾	吉川千明/対馬ルリ子	偶数月第3木曜日
	26	日	10:00-12:00	女性と女性医療	B-5	ワクチン・検診		シャロン・ハンリ	第4日曜日
5月	13	水	18:30-20:30	社会の中の女性	A-9	DVと虐待		竹部 広子	第2水曜日
	20	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	24	日	10:00-12:00	社会の中の女性	A-10	医療と環境		輿石 光希	第4日曜日
	27	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-6	身体機能		武田 淳也	第4水曜日
6月	3	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-3	いのち	こころとからだの音の葉塾	大小田さくら子	第1水曜日
	10	水	18:30-20:30	社会の中の女性	A-11	医療と差別		戒能 民江	第2水曜日
	17	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	18	木	18:30-20:30	ヘルスケア	C-2	心・体・肌	もっとキレイの女性ホルモン塾	吉川千明/対馬ルリ子	偶数月第3木曜日
7月	24	水	18:00-20:00	ヘルスケア	C-5	アンチエイジング	アンチエイジングの最新情報	岸本 佳子	第4水曜日
	28	日	10:00-12:00	女性と女性医療	B-1	性差医療		荒木 葉子	第4日曜日
	8	水	18:30-20:30	女性と女性医療	B-2	がん検診	女性のがん検診と女性のドックについて	竹田 義彦	第2水曜日
	15	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
8月	26	日	10:00-12:00	女性と女性医療	B-3	がんの術後支援		土井 卓子	第4日曜日
	26	日	13:00-15:00	ヘルスケア	C-7	心理	幸せのレッスン	今村 理子	第4日曜日
	12	水	18:30-20:30	女性と女性医療	B-4	自然療法		岩瀬久江/川畑伸子	第2水曜日
	19	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
9月	20	木	18:30-20:30	ヘルスケア	C-2	心・体・肌	もっとキレイの女性ホルモン塾	吉川千明/対馬ルリ子	偶数月第3木曜日
	23	日	10:00-12:00	女性と女性医療	B-7	医療環境(ハード)		戸倉 容子	第4日曜日
	2	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-3	いのち	こころとからだの音の葉塾	大小田さくら子	第1水曜日
	9	水	18:30-20:30	社会の中の女性	A-8	ジェンダー	LGBT/GID	早乙女智子	第2水曜日
10月	16	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	24	木	18:30-20:30	ヘルスケア	C-4	更年期エクササイズ	女性のためのバランスボールエクササイズ	永田 京子	第4水曜日
	27	日	10:00-12:00	女性と女性医療	B-6	OC		塚田 訓子	第4日曜日
	14	水	18:30-20:30	女性と女性医療	B-8	喫煙		阿部 真弓	第2水曜日
11月	15	木	18:30-20:30	ヘルスケア	C-2	心・体・肌	もっとキレイの女性ホルモン塾	吉川千明/対馬ルリ子	偶数月第3木曜日
	21	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	25	日	10:00-12:00	社会の中の女性	A-4	メンタルヘルス		野田 順子	第4日曜日
	25	日	13:00-15:00	ヘルスケア	C-7	心理	幸せのレッスン	今村 理子	3月毎最終日曜日
12月	11	水	18:30-20:30	女性と女性医療	B-10	出産		村上 麻里	第2水曜日
	18	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	22	日	10:00-12:00	女性と女性医療	B-11	歯学		今井 裕子	第4日曜日
	2	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-3	いのち	こころとからだの音の葉塾	大小田さくら子	第1水曜日
12月	9	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-5	皮膚とアンチエイジング		宇井あゆみ	第2水曜日
	16	水	18:30-20:30	ヘルスケア	C-1	乳がんトータルケア		マンマチアー委員会	第3水曜日
	17	木	18:30-20:30	ヘルスケア	C-2	心・体・肌	もっとキレイの女性ホルモン塾	吉川千明/対馬ルリ子	偶数月第3木曜日
	20	日	10:00-12:00	女性と女性医療	B-12	内分泌		宮川めぐみ	第3日曜日

事務局から

● 書籍「女性外来ハンドブック」を販売しています



一冊500円(送料別)。
お問い合わせ・お申込みは事務局まで。
電話: 03-3538-0250 Mail: info@cnet.gr.jp

● 白衣を販売しています



女性医療ネットワークマーク付きの白衣を作りました。素材がよく動きやすくできています。サイズはS~Lがあり、一枚5200円で販売しております(送料として別途1000円いただきます)。
お問い合わせは事務局までお願いいたします。

● お願い

会費をお振り込みの際はお名前を特定できない場合がございますので、必ず会員様の個人の名前を明記するようお願い申し上げます。