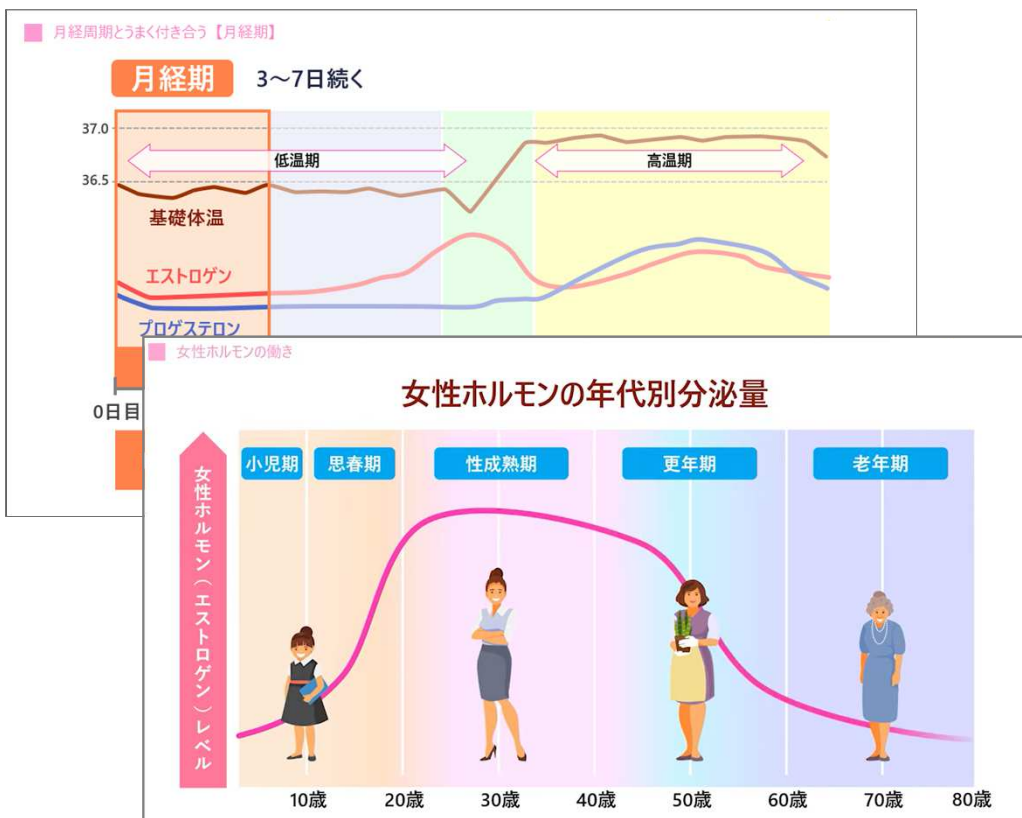


働く女性をより生き生きと！

働く女性のためのセルフケア



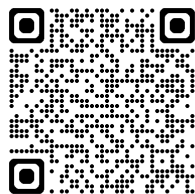
POINT !

女性と男性の大きな違いである女性ホルモンの働きと年齢によるホルモン量の変化について理解を深めます。
月経や更年期が心身に及ぼす影響や仕事のパフォーマンスへの影響について整理してお伝えします。

◆ 講座内容（視聴時間：約40分）

- 女性特有の健康課題
- 女性ホルモンの働き
- 月経周期とうまく付き合う①月経期
- 月経周期とうまく付き合う②卵胞期から黄体期まで
- 更年期を上手に過ごすコツ
- 気をつけたい働く世代の女性のがん①乳がん
- 気をつけたい働く世代の女性のがん②子宮頸がん

QRコードもしくは下記URLへアクセスし、動画を視聴してください



<https://vimeo.com/showcase/11292015?share=copy>

動画視聴後にQRコードもしくは下記URLへアクセスし、アンケートにご回答ください。



<https://forms.office.com/r/zukBNeeZR1>