

# ～女性の健康を考える～ 自分のリズムを知り、 快適な毎日をデザインする



© 2019 吉住 渉

神奈川県と大塚製薬は県民の健康維持に貢献するため、2016年より包括連携協定を締結しています。

この協定に基づき、国の定める「女性の健康週間」に併せて、毎年3月1日から8日を「かながわ女性の健康・未病Week」と定め、「女性の健康」をテーマに、女性の皆さんの未病の改善に関するオンラインセミナーを実施しています。

今回は「生理に振り回されない自分になる！」と題して、生理の周期に伴う心身の変化やPMS(月経前症候群)対策などについて、産婦人科医の先生からご紹介します。配信期間中いつでもご視聴いただけますので、是非この機会に毎日を快適にする方法を一緒に学びましょう。

健康

未病

病気

## 【未病とは】

私たちの心身の状態は、健康と病気の間で連続的に変化しています。「未病(ME-BYO)」は、その状態を表す言葉です。日常生活において「未病改善」により、健康な状態に近づけていくことが大切です。

## 配信期間

2026年3月2日(月)12:00～5月29日(金)23:59

## 参加方法

神奈川県公式YouTubeチャンネル「かなチャンTV」における配信  
お申込み後、動画のURLをお送りしますので、パソコンやスマートフォン等から期間内にご視聴ください。  
※セミナーの録画・録音・画面の撮影は禁止とさせていただきます。

## 参加費

無料 ※通信料はご視聴いただく方のご負担となります。

## 申し込み方法

### 神奈川県の電子申請システム

下記の神奈川県ホームページから電子申請システムへアクセスしてください

[https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/corp/joshi\\_otuka.html](https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/corp/joshi_otuka.html)

お預かりした個人情報については神奈川県の個人情報保護方針に則り適切に管理の上、本セミナーに関するご案内に使用させていただきます。



## 申し込み期間

2026年3月2日(月)9:00～5月29日(金)17:00

## 講演内容

講演時間 約30分

# 生理に振り回されない自分になる!

## —PMSと生理痛について知ってあなたの味方をつくろう—



講師 妙蓮寺すいクリニック  
Sui Obstetrics & Gynecology  
院長 山本 ゆり子 先生

- 日本産科婦人科学会 専門医
- 日本思春期学会 性教育認定講師
- 日本女性医学会  
女性のヘルスケアアドバイザー養成  
プログラム修了
- 医学博士

生理前の不調やイライラに悩んでいませんか? 女性が毎月悩まされる生理に関する身体の仕組みや、PMSへのセルフケア方法を丁寧に解説します。自分の身体のリズムを知り、健康的で快適な毎日を手に入れるためのヒントをお届けします。