

～女性の健康を考える～ いまの自分を知り、 未来の自分に貯蓄する

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。

今年は「女性の一生を輝かせる運動習慣と健康」と題して、思春期や更年期といったライフステージごとにみられる体の不調や適切な運動習慣について取り上げます。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、ご自身やご家族の健康について考えてみませんか？



© 2019 吉住渉

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

2025年3月3日(月) 12:00～4月30日(水) 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

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

2025年2月28日(金) 9:00～3月31日(月) 23:59

講演内容

講演時間 約50分

美しく、強く、健やかに

～女性の一生を輝かせる運動習慣と健康～

我が国は世界一の長寿国であり、人口に占める高齢者人口の割合はこれからも増加してゆくことが予想されています。

そのため、今日では、「病気をどのように治すか？」といった臨床医学的な考え方から、「どうすれば病気にならないか？」という予防医学的(未病改善)な考え方が重視されるようになりました。ライフステージに合わせた運動の重要性を中心に、主に思春期と更年期以降の女性の健康づくりについて「運動で予防する」の観点からお伝えいたします。

講師

國學院大學 人間開発学部 健康体育学科

教授 **林 貢一郎** 先生

