

## 女性の健康出前講座

# 更年期講座 at 札幌

### 札幌の介護・医療を支える人の健康のために

女性の健康支援プロジェクトNPO法人HAPは、女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理（以下「ウイメンズヘルスケア」という）の改善とその向上を図るための情報を伝え、社会にウイメンズヘルスケアのあり方を提言し、その活動により女性のQOL向上に貢献することを目的とするNPO法人です。このたび、女性の健康出前講座の一環として“更年期講座”を開催いたします。百聞は一見にしかず、興味関心のある皆様の参加をお待ちしています。



19時00分より21時

## 記

**日時：**平成25年4月16日（火）19時00分～21時00分

**場所：**札幌市男女共同参画センター4F 大研修室B・C

【住所】札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内（JR札幌駅北口より徒歩5分）

【TEL】011-728-1222

**対象：**保健医療者、更年期について学びたい女性

（日本薬剤師研修センター単位：1単位申請中）

**会費：**無料

主に40代以降の女性の健康相談や健康づくり教室の開催をすることで、なかなか医療者に相談できなかった健康の悩みや介護の悩み、夫婦間の健康の悩みなどについて、お話をお聴きし、アドバイスを行うことで健康寿命の延長、QOLの高い毎日の生活や仕事生活をめざすことを目的にした講座です。

今回は下記を中心に学びます。

- 1) 更年期におきるからだの変化や、更年期を超えて元気に生きるための基本知識
- 2) セルフモニタリング、セルフケア  
月経・閉経など基本用語の知識、自己乳房チェック、骨盤底筋体操、排尿日誌、睡眠記録
- 3) 食習慣アセスメントとアドバイス（BDHQを例で具体的に学ぶ）、健康食品・サプリメント、栄養表示
- 4) ロコモチェック、ロコトレ（足腰25アセスメント）
- 5) 介護に関わる社会資源の活用方法、がん哲学外来、生き方ノート

HAP理事 宮原富士子



**主催：**特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (NPO 法人 HAP)

【事務局】〒111-0032 東京都台東区浅草 3-4-1 K-BLDG 事務局担当（宮原）、札幌窓口 高村 茂生

【FAX】03-3876-9084 【当日携帯】090-3381-3823

【ホームページアドレス】<http://www.hap-fw.org> 【メールアドレス】[asakusao@hap-fw.org](mailto:asakusao@hap-fw.org)

FAX 送信先  
03-3876-9084

## 参加申込書

“Meet The HAP 札幌”

特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (HAP)

## 女性の健康出前講座：更年期講座 at 札幌

【日時】平成25年4月16日(火) 19時00分～21時00分

平成25年4月16日(火)

ご氏名			
御所属			
該当に○	薬剤師 助産師 保健師 看護師 栄養士 医師 ケアマネ等介護職 学生 一般女性 メディア その他( )		
ご住所	〒		
	TEL :	FAX :	
	メールアドレス :		
参加人数	人(複数の場合ご氏名連記お願いします)		

札幌市男女共同参画センター 4F (大研修室 B・C)

この情報は、HAP ご案内以外に使用しません。

札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内 TEL:011-728-1222

## 【申込先】

〈下記いずれかをお願いします。〉

FAX 03-3876-9084 (HAP事務局 宮原)もしくは FAX 011-765-2280 (HAP札幌 門間)

## 【お問い合わせ】

〈下記いずれかをお願いします。〉

090-3381-3823 (HAP事務局 宮原)もしくは 011-765-2110 (HAP札幌 門間)

\*\*\*\*\*  
女性の健康支援のNPO法人HAP (担当: 宮原富士子)〒111-0032 東京都台東区浅草 3-4-1 <http://www.hap-fw.org> TEL:03-5824-0495 FAX:03-3876-9084\*\*\*\*\*  
【特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women】

この法人は、女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理（以下「ウィメンズヘルスケア」という）の改善と、その向上を図るための情報を、広く一般女性および医療ならびに関連領域に従事する者に伝え、社会にウィメンズヘルスケアのあり方を提言するなどの活動により女性のQOL向上に貢献するNPO法人です。