



# カラダとココロのケアとメンテナンスで 毎日をいきいきと

仕事で忙しい女性、仕事と子育てや介護で大変な女性、  
いろいろチャレンジもしてみたい女性に

毎日をいきいきと過ごすためには女性ならではのカラダとココロのメカニズムを知って、  
ケアやメンテナンスをすることが大切！ 自分らしく、無理のないライフプランを描き  
ながら、キャリアを実現していくためにも重要です。

これまでも児童福祉事業を中心として女性と子どもの支援を続けてきた(社福)二葉  
保育園では、120周年記念事業の一環として、健康支援を通じて働く女性を応援する  
イベントを、慶應義塾大学 SFC 研究所健康情報コンソーシアムとともに開催します。

女性にうれしいお土産つき!!

- 日時 / 2020年 2月 15日(土) 13:30 ~ 16:40
- 場所 / 牛込筆筈区民ホール(地下鉄牛込神楽坂駅直結・徒歩1分)

参加無料

〈事前申込制〉  
先着300名

## プログラム1

### 「いきいき過ごすための女性医学」

佐藤病院グループ 代表 / 産科婦人科館出張 佐藤病院院長  
佐藤 雄一 氏 (産婦人科医師)



## プログラム2

### 「知っておきたい、美活・妊活・骨活」

慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任講師  
本田 由佳 氏 (健康科学者 / 医学博士)



## プログラム3

情報・相談・測定コーナー

## プログラム1 • [13:35 ~ 14:30]

### 「いきいき過ごすための女性医学」

産科婦人科館出張 佐藤病院院長 **佐藤 雄一氏** (産婦人科医師)

「女性のカラダとココロのメカニズムについて『知っているようで知らない』『わかったつもりが思い込み』という女性も多い」と、高崎で江戸時代から300年続く産婦人科医院の佐藤院長。

日々のパフォーマンス・アップや自分らしいライフプラン実現のために知っておきたいポイントを学びます。毎月そしてライフステージ毎の女性ならではの変化に上手に付き合っていきましょう。

## プログラム2 • [14:50 ~ 15:40]

### 「知っておきたい、美活・妊活・骨活」

慶應義塾大学大学院 特任講師 **本田 由佳氏** (健康科学者 / 医学博士)

新体操選手だった高校時代に経験した過激なダイエット、その後のワーキングマザーとしての経験をきっかけに女性健康医学者に。国立成育医療センター等での研究、女性の痩せ過ぎに警告を発するNHK番組出演、アスリートのサポートなど多岐に渡って活躍中。

「健康美ボディ」のための生活習慣、妊娠を考える女性・カップルのためのプレコンセプションケア、UVケアやダイエットに潜む骨の健康リスクなど、女性がいきいき活躍するための情報満載です。

※休憩時間 [14:30 ~ 14:50] には協賛者からの情報提供・プレゼンテーションを予定しています。

## プログラム3 • [15:40 ~ 16:40]

### 「情報・相談・測定コーナー」

〈情報コーナー〉 女性や子どもの健康に関する情報や商品・サービスを御紹介

〈相談コーナー〉 女性健康医学者 本田由佳さんによる女性の健康相談、健康的なダイエットのための食事や運動について。

〈測定コーナー〉 医療機関でも使用している本格的機器で骨密度を測定できます。

〈参加申込フォーム〉	送付先: 二葉保育園宛 FAX 03 (5368) 1969
参加者氏名	
ご所属等	
連絡先電話番号またはメールアドレス (天候による予定変更等連絡のため 他の目的には使用しません)	

●ネットからは(社福)二葉保育園ホームページのWhat's Newの本企画の特設ページへアクセスくださると、参加申込フォームがごございます。必要事項をご記入し送信してください。

#### ■ (社福) 二葉保育園

1900年1月10日、麴町で創業者・野口幽香らが二葉幼稚園を開設。現在は、新宿区南元町で乳児院、二葉南元保育園ほか、都内で児童養護施設2施設、保育所、自立援助ホーム各1施設を運営。

#### ■ 慶應義塾大学 SFC 研究所健康情報コンソーシアム

健康情報とITC活用による新たな価値の創造に向け、チームローズ(女性の健康)、チームボーン(骨の健康)、チームスマイル(笑いと健康)等のテーマで活動中。