

ウィメンズヘルスセミナー

身につけよう！乳がん自己チェックトレーニング



女性特有の健康上の悩みは誰もが持っているものですが、産婦人科での診察を気軽に受けられない、相談できる相手がない等、一人で悩む方も少なくありません。

SCSK健康保険組合では、そのような女性の潜在的なニーズに応え、より健やかでいきいきとした生活を送っていただくために、参加者を女性に限定した女性のための健康教室を、他の健康保険組合と共同で開催しています。

この教室では、女性の身体を守っている女性ホルモンの正しい知識と年齢や状況に応じた対処方法を学習し、女性特有の健康問題に対して解決の糸口をみつけられるようにします。

さらに、自律神経を整える方法の一つとして、リラクゼーション技法アロマケアも体験していただき、日々の健康づくりに役立てられるような内容です。

ご自身の健康を見つめ直すきっかけにもなりますので、ぜひこの機会にご参加ください。

講座のポイント

女性特有の疾病の予防や、家族の健康を支える状況に応じた対処法を学ぶコースです

- 女性のライフサイクルとからだの変化、特有の疾病について解説します。
- 乳がん触診モデルを使って、しこりの感触を実感していただきます。
- 専用測定器を使って、肌年齢を測定します。
- リラックス作用のあるハーブティーをご用意しております。

※参加申し込みは女性の方に限定させていただきます。
(講師・スタッフも全員女性です)

※リラクゼーション体験学習はアロマケアを予定しております。
腕まくりしやすい服装でお越しください。
また、オイル汚れ防止のため、フェイスタオルを1枚ご持参ください。

参加者の声

- 乳がんチェック法はよく目に触れるのですが、これまでは実際の「しこり」がどんなものか想像するしかなく、自分にしこりができた時に本当に判別がつくのかどうか自信がありませんでした。人体模型で「しこり」を体験できたことが大変有意義でした。
- 女性限定なので質問もしやすく気楽に聴講できた。リラクゼーションの実習体験があるのは、やすらぎ、楽しい。

日時	平成 26 年 10 月 25 日(土) 午前 10 時～午後 3 時 30 分 (受付 9 時 30 分開始)
会場	大阪府社会福祉会館 4 階「403 会議室」 大阪府大阪市中央区谷町 7-4-15 市営地下鉄「谷町 6 丁目」駅 徒歩 5 分
参加費	無料(昼食付、交通費は自己負担)

カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~11:45	<講義> ■女医に聞く 「女性のライフサイクルとからだの変化」	●女性のライフステージと健康課題 ●女性のためのホルモンケア ●働く女性のメンタルヘルス
11:45~12:30	【特集①】 ■がん検診のススメ ～日本人女性のがん検診受診率は最低レベル?!～	●がん検診のススメ ●喫煙について考える
12:30~13:15	昼食	
13:15~13:50	【特集②】 <実技演習> ■乳がん自己チェックトレーニング	●乳がん触診モデルを使用した早期発見のための 実感自己チェック
13:50~15:20	■リラクゼーション体験学習	●あなたの肌年齢は何歳? ●リラクソドリンクで‘ホルモンバランス’を整える ●アロマケアを使ったリラクゼーション ●自立神経のバランスを整えるアロマケア
15:20~15:30	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

申込要項

[申込み対象]	被保険者及び被扶養者(16歳以上) ※参加者のうち1名が上記の参加資格を満たしていれば、 被扶養者以外の16歳以上のご家族も参加できます。 ※1回の申込みにつき2名まで。
[申込方法]	申込書に必要事項をご記入の上、以下提出先までお申込みください。 申込書
[申込締切]	10月2日(木)9:00まで
[受講者への通知]	ご予約が確定した時点で、「受講のご案内」を被保険者にご郵送いたします。

■ 申込書提出先 ■



- 郵便▶▶▶東京都港区南青山2-26-1 SCSK青山ビル2階
- 社内便▶▶▶SCSK青山ビル2F SCSK健康保険組合 健康教室係り 宛て
- FAX▶▶▶03-6438-4001
- Email▶▶▶KENKOU-KANRI.SP@scsk.jp

件名:「受講申込書」

本文:「受講申込書」の記入項目を記載してください。

注意:フリーメールはご利用いただけません。送信済みであってもセキュリティの関係で受診確認ができない場合がございます。