

# 女性のための「健康づくり応援」講座



毎日を自分らしくイキイキと暮らすためには、健康が第一  
「女性特有の疾病」・「健康維持・増進」の視点から  
ポイントをご紹介します！

| 対象         | 構成 | 講座時間    |
|------------|----|---------|
| 女性・すべての年齢層 | 2回 | 約50～60分 |

## 第一回 テーマ：食事面・運動面の双方から健康的なダイエット法を学ぶ

～ずっと元気に過ごしたい！～

### 今日から始める健康的なダイエット習慣

- 「栄養素の過剰摂取」が肥満・生活習慣病につながることを知る
- 「低栄養（やせすぎ）」による問題を知り、バランスのよい食事法を学ぶ
- 健康維持にとって筋肉量が重要であることを知り、日頃の筋トレ習慣を身につける

監修・制作協力 女子栄養大学出版部  
制作 株式会社トーン・アップ

## 第二回 テーマ：女性特有のがんの現状と、「予防」・「治療」・「費用の備え」を知る

「がん」からわたしの未来を守る

### 押さえておきたい3つのポイント

- 女性のライフサイクルと病気の間係を学ぶ
- 子宮頸がんと乳がんについて、専門医の知見から学ぶ
- 治療を支える公的医療保険や費用の備え方を知る

監修 明治安田生命保険相互会社

