



2022年の年頭にあたり

—2021年の当協会活動を振り返って—

一般社団法人 女性の健康とメノポーズ協会 理事長
三羽良枝

皆さまにおかれましては、お健やかに 2022年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、昨年は活動25周年を迎え、当協会にとって大きな節目となりました。女性の生涯を通じた健康管理増進への社会的な意識と需要の高まりの中で、当協会が果たすべき役割も期待も大きくなり、従来の NPO 法人に加えて新たに昨年1月に一般社団法人を設立いたしました。

これまで実施してまいりました「女性の健康教育・女性の健康支援・女性の健康経営®」の3部門での計14項目の活動は、一般社団法人に移行いたし更に社会に役立つ活動として発進いたしております。

その一環として、先ず当協会ホームページの刷新と機能化に取り組みました。コロナ禍で「友人や同僚との会話や交流が減り、孤独感が強く体調も優れない」、「在宅業務で友人たちと会う機会も減り、体調の相談や健康情報の交換ができず不安」とのお声が当協会「女性の健康電話相談」に頻繁に届いており、女性の皆様に当ホームページを通してお悩みの改善につなげて頂きたく Q&A ページなど情報の更なる充実を図りました。

また、女性特有の健康課題とより良い働き方に関する知識の習得と周知を目標に開催しております「女

性の健康検定®」は、オンラインで全国どこからでも受検して頂けるシステム作りを行い、6月には全国各地より各企業・団体の皆様、個人の方々がキャリアアップや「女性の健康経営®」推進を目指しオンラインで受検されました。

9月には、NHKと当協会の共同企画調査「更年期と仕事に関する調査」を実施し、女性 4296 人、男性 1038 人を対象に集計分析を行いました（参照：当協会 HP・ニュース／お知らせ）。NHK TV「ニュースウォッチ9」「首都圏ニュース」「おはよう日本」など各番組において、更年期世代の健康と仕事の状況に関する結果が報告されました。「更年期症状が原因で約2割の女性が仕事を辞めたか、辞めることを検討していた」などの状況が把握され、いま就業率が約80%に上る更年期世代女性の健康問題は、女性のみならず企業をはじめ社会的にも非常に重要と捉えています。科学的根拠に基づく健康知識を持って、より良い働き方への配慮ができる人材づくりが益々求められ必要とされていると考えます。

今後も当協会は女性が生涯を通して健康で充実したライフキャリアが実現できる多様性の豊かな、女性も男性も働きやすい持続可能な社会社会づくりに役立つ活動を続けてまいります。

目次

新年のご挨拶	1
オンライン検定「女性の健康検定®」のご案内	2
出張講座レポート 株式会社オカムラ	3
トピックス／ホルモン補充療法 (HRT) 副作用低減のための投与方法	4

更年期 Q&A「頭痛」	5
PMSについてわかってきたこと	6
2021年活動報告	7
2021年会員医療機関・協賛・法人会員 奥付	8

女性の“健康”と“ワーク・ライフ・バランス”の充実のために ～女性も男性も～

オンライン検定「女性の健康検定®」のご案内

【オンライン検定になりました】

2012年の開始以来、「女性の健康検定®」の受検者は年々増えており、個人の方やコメディカルの方だけではなく、組織として団体受検される方々など、幅広く活用いただいております。このたび、より多くの方々に挑戦していただけるよう、パソコン、スマートフォン、タブレット等のインターネット情報端末から受検できる「オンライン検定」としてリニューアルいたしました。

【資格名称の変更】

検定のオンライン化に伴い、上級資格「女性の健康経営アドバイザー」を「女性の健康経営推進員」に改称しました。

＜旧＞女性の健康経営アドバイザー

＜新＞女性の健康経営推進員

※変更日：2021年8月1日

※旧名称で資格取得された方は、次の更新日まで旧名称もお使いいただけます。

【2021年検定実施の概要とご報告】

■直前セミナー聴講期間 9月1日～9月30日

■試験期間

女性の健康推進員 10月1日～10月14日

女性の健康経営推進員 10月15日～10月28日

オンライン化により、ご自宅などで受検できるようになり、また日程にも幅ができたことから、全国から幅広い職種・年齢層（20代～60代）の女性・男性が受検されました。

受検後のアンケートでは、オンラインシステムへの使いやすさについて、大半の方から「特に問題はなかった」との回答を頂きましたが、よりわかりやすい仕組みにすべく取り組んでまいります。

【「女性の健康検定®」の活用例】

人材育成	経営者や人事担当者の健康経営推進や女性活躍推進／管理職研修や社員研修／メンター育成等に
生産性向上	女性特有の健康課題の相互理解により職場のより良いコミュニケーションづくり／女性社員のパフォーマンス向上に
イメージアップ	女性の健康経営推進企業・団体、女性活躍推進企業・団体、女性が働きやすい会社として評価、認知
キャリアアップ	専門的知識を習得し活躍フィールドが拡大・充実／女性をターゲットとした企画や商品開発に応用／計画的なライフプランニングと望んだキャリアプランの実現
健康づくり	女性特有の健康課題に対する適切な対処のために／健康管理に対する意識が向上し、健康で働き続けやすくなり勤続年数が伸びる

また、企業・団体を対象とする「団体受検」には3社が参加されました。「団体受検」へのお問い合わせは益々増加し、当協会が提唱する「女性の健康経営®」の推進と「女性活躍」の取り組みが更に進展推進されることを期待しております。

【2022年オンライン検定】

■認定資格 女性の健康推進員

女性の健康経営推進員

■スケジュール（両資格共通）

＜前期＞

申込期間	2022年2月1日(月)～5月17日(火)
直前セミナー聴講期間	2022年6月1日(水)～6月21日(火)*
試験期間	2022年6月1日(水)～6月21日(火)**

＜後期＞

申込期間	2022年7月1日(金)～10月18日(火)
直前セミナー聴講期間	2022年11月1日(火)～11月21日(月)*
試験期間	2022年11月1日(火)～11月21日(月)**

* この期間中のご都合の良い時に聴講いただけます

** この期間中のご都合の良い時に受検いただけます

※当協会が必要と判断する場合、上記予定を変更する場合があります。なお、予定変更の場合はホームページでご案内いたします。

女性の健康と ワーク・ライフ・バランス アワード

【2021年アワードご報告】

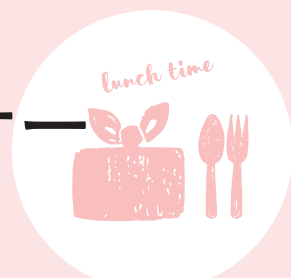
女性の健康づくりとワーク・ライフ・バランスの向上など、「女性の健康経営®」の推進に積極的な活動をされた「女性の健康検定®」有資格者、および企業・団体を表彰する「女性の健康とワーク・ライフ・バランス アワード」を実施しました。

本年は個人賞を1名の方が、団体賞を1社が受賞されました。新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、残念ながら会場での表彰式は中止となりましたが、ホームページで発表させていただくとともに、賞状と記念品を郵送にて贈呈いたしました。

【2022年アワードのお知らせ】

2021年11月1日から募集を行い、3月に受賞者発表の予定です。
事務局 田中美晴

オンラインでランチタイムセミナー 各地の事業所から、男性管理職含め多数参加



当協会では女性の健康検定の実施と合わせ、企業や団体、自治体向けに女性の健康に関する出張講座を行っています。2021年受講された「株式会社オカムラ」（本社：神奈川県横浜市）ご担当者様に受講のきっかけなどを伺いました。

女性も男性も 安心して働ける職場に

株式会社オカムラは、2018年から4年連続「健康経営優良法人」認定を受け、独自の働き方改革を進めてきました。人事部の永石深雪さんは健康推進室への配属をきっかけに「女性の健康検定」を受検。改めて、女性の健康課題について学ぶ機会がないことを実感し、健康経営施策の一環として女性のヘルスケアセミナーを主催したといいます。

同社はスチール家具全般の大手製造メーカーとして全国に事業所や工場があり、販売、設計、製造など女性の職種や働き方も多様です。「男性の多い職場もあり、月経トラブルなどの健康課題を抱えたとき女性が抱える悩みもそれぞれです。そこでまず多くの社員に、女性の健康について正しい知識を身につけてほしいと考えました」（永石さん）。

セミナー実施にあたっては、誰でも受講しやすいよう、昼休みにオンライン開催としました。「工場や関連会社を含めて幅広く声をかけた結果、各地からグループで参加があり、合計200名以上の出席を得ることができました」（中村遼太郎さん）

株式会社オカムラ 人事部人事管理課



永石深雪さん



中塚信江さん



中村遼太郎さん



入社2年目の中村さんは「今回、本部長が参加してくれたことが励みになりました。男性の参加は全体の2割ですが、今後はもっと男性の参加率を上げ、管理職が多く参加するセミナーにしていきたい」と意気込みます。

一方、中塚信江さんは保健師として「講座の受講後に『女性検診を受けました』という社員がいて知識が役立っていると感じました」といいます。「男性社員に広く知識を得てもらうとともに、女性も自分の健康課題を知り行動変容へとつなげていくことが大切だと思います」（中塚さん）。

参加者アンケートでは、「自分の体のことなのに知らなかったことが多く驚いた」「男性の上司にも知ってほしいと思った」という声とともに、男性社員からは「女性特有の不調に対し、これまでどう対処していいかわからなかった」という思いも寄せられました。

「セミナー実施ですぐに目立った変化はなくても、互いに不調を言い合える環境づくりは健康経営の一環として必要です。今回、多くの社員が女性の健康リテラシーに興味を持っていることが分かりました。『不妊』や『更年期医療』などピンポイントでのテーマを要望する声もあり、今後につなげていければと考えています」（永石さん）

健康経営の質を高めるためにも女性の健康課題への取り組みが重視されています。オンラインでの出張講座等、ご希望にあわせて実施していますので詳しくは当協会までお問い合わせください。

お問い合わせフォーム <https://www.meno-sg.net/contact/>

ホルモン補充療法（HRT） 副作用低減のための投与方法

ホルモン補充療法（HRT）に使用する黄体ホルモンとして「天然型黄体ホルモン製剤」が昨年発売になりました。この件を含め、投与方法の最新情報について若槻明彦先生にご寄稿いただきました。

寄稿
若槻明彦先生

愛知医科大学医学部産婦人科学講座主任教授
一般社団法人日本女性医学学会 理事長



はじめに

女性の場合、40歳を超えると卵巣から分泌する女性ホルモンであるエストロゲンが徐々に減少し始め、50才前後に閉経を迎えることになります。従って、更年期とは閉経前後、すなわち 50才前後を指します。更年期障害の症状はのぼせや発汗、抑うつ、動悸、関節痛など多彩で、かなり多くの女性が経験し、QOL を低下する大きな要因になっています。

そこで、エストロゲンの減少をホルモン補充療法（以下 HRT）という治療方法があり、更年期障害には極めて効果的です。欧米では HRT を多くの女性が使用していますが、わが国では血栓症や乳がんなどの副作用を心配し、躊躇する女性も少なくありません。

最近の研究で副作用を軽減できる方法が確立してきましたので、本項ではその方法を中心に解説します。

HRT とは

更年期から閉経後で更年期障害の症状を有する女性が、HRT の対象です。方法としては子宮筋腫などで子宮摘出している場合はエストロゲンのみを単独投与し、子宮を有する女性にはエストロゲンと黄体ホルモンを併用します。両者を併用する場合、持続投与と周期投与の 2 つの方法があります。

開始時期

エストロゲンは悪玉の LDL コレステロールを低下し、善玉の HDL コレステロールを上昇させる良い作用があります。また、血管を拡張させる効果もあるため、HRT には心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患の発症を予防する作用があります。

しかし、HRT の開始が遅い年齢だとその効果が失われることから、開始時期は 50 歳代あるいは閉経後 10 年以内が好ましいとされています。

エストロゲン製剤の投与方法

エストロゲン製剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。飲み薬のエストロゲン製剤の場合、血液を若干凝固しやすくするため、血栓症の副作用がありますが、貼り薬や塗り薬にはないことが多くの研究から証明されています。また、動脈硬化の発症予防の観点からも、貼り薬のほうが効果的であることが判明しています。

黄体ホルモン製剤の選択

過去にこれまで使用されてきた黄体ホルモンには軽度の男性ホルモン作用がありました。この男性ホルモン作用はエストロゲンの好ましい作用である善玉の HDL コレステロール上昇効果や血管拡張作用を相殺することがわかっています。

しかし、最近使用可能となった天然型黄体ホルモン製剤※には男性ホルモン作用がないため、これらの有害事象はありません。

また、最も気になる副作用に乳がんがありますが、様々な研究で乳がんの発症には黄体ホルモン製剤が関与していることがわかってきました。その中で、天然型黄体ホルモン製剤は他の黄体ホルモン製剤と比較して、乳がんの発症リスクの低いことが報告されています。

また、天然型黄体ホルモン製剤には抗不安作用や鎮静作用があることから、睡眠導入までの時間が短縮できたり、睡眠効率が改善されることも報告されています。

このように、エストロゲン製剤を貼り薬か塗り薬にし、黄体ホルモン製剤を天然型にすることで、これまで懸念されてきた HRT の副作用はかなり低減できることがわかってきました。HRT を希望される女性は、日本女性医学学会認定ヘルスケア専門医に是非ご相談ください。

※天然型黄体ホルモン製剤「エフメノ® カプセル 100mg（一般名プロゲステロン）」
2021 年 11 月末発売

日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医一覧
<https://www.jmwh.jp/pdf/authorization.pdf>

（日本女性医学学会のウェブサイトから入れます）

こんなとき、どうしたら？ 更年期 Q&A

当協会の電話相談に寄せられるご相談の中から、事例の多い質問、気になる内容を取り上げ、日本女性医学学会専門医の牧田和也先生にお答えいただきます。

回答者

牧田和也先生

牧田産婦人科医院院長
(埼玉県新座市)。
日本産科婦人科学会専門
医、日本頭痛学会専門医。
日本女性医学学会ではホ
ルモン補充療法ガイドラ
イン作成委員等を務める。



質問 1 更年期に入って頭痛がひどくなりました

もともと頭痛持ちだったのですが、40代に入りますますひどくなってきました。生理周期が乱れてきて多汗やほてりもあり更年期症状かなと思いますが、頭痛もそのせいですか？ HRTで改善しますか。

(東京都 47歳 未閉経)

回答 1 頭痛は、誰もが一生の中で少なからず経験する症状ではありますが、「頭痛持ち」と言われるような慢性的な頭痛がある場合は、1つの病気として考える必要があります。

慢性的な頭痛の代表は、「片頭痛」と「緊張型頭痛」ですが、ご質問の方のような「もともと頭痛持ち」という場合は、片頭痛が強く疑われます。片頭痛は、女性に多い慢性頭痛で、生理周期や妊娠・出産・産褥、閉経に伴う女性ホルモンの低下に大きく影響されることが知られています。

昔から更年期症状の中に「頭痛」も何となく含まれてきましたが、こと「頭痛」に関しては更年期症状の1つとして考える前に、まずこのような片頭痛として対処を考えるべきでしょう。

片頭痛には、頭痛が起きる前に何らかの「前兆」がみられるもの（前兆がある片頭痛）とみられないもの（前兆のない片頭痛）があります。経口避妊薬（OC）では、前兆がある片頭痛を持つ女性への使用は、脳卒中のリスクが高まることから禁忌とされていますが、HRTに関しては「前兆」の有無に関係なく禁忌ではありません。

閉経前後の女性ホルモンの不安定な状態が、片頭痛を悪化させる要因となることもありますので、HRTで必ずとは言えませんが改善するケースもみられます。婦人科の更年期外来、もしくは頭痛に関しては神経内科や脳神経外科の（可能であれば）「頭痛外来」でご相談されることをお勧めします。

質問 2 頭痛薬の使い方について

左右どちらかがズキンズキンと痛くなる片頭痛で、うるさい音や明るい場所でさらにひどくなり、おう吐することもあります。生理前は特にひどく、疲れや気候によっても頭痛が出るのでよく市販の頭痛薬を使っています。このまま頭痛薬を使い続けても大丈夫でしょうか。頭痛外来を受診したらどのような治療法がありますか。

(千葉県 55歳 未閉経)

回答 2 ご質問の方の頭痛は、国際頭痛学会の診断基準に照らして「前兆のない片頭痛」と考えられます。日本頭痛学会がまとめた「頭痛の診療ガイドライン」では、頭痛の治療薬について表1のように提示し、片頭痛の重症度に応じた層別治療が推奨されています。

市販の頭痛薬は②に該当します。痛みの程度が比較的軽く、効果があればそのまま使うことも悪くはありませんが、服用回数が多い場合（目安として1ヵ月当たり10回以上など）は、片頭痛から薬物乱用頭痛（MOH）に移行する危険があります。神経

内科や脳神経外科の（可能であれば）「頭痛外来」でご相談されることをお勧めします。

医療機関で処方される薬剤としては、市販の頭痛薬より鎮痛効果の高いNSAIDsや、NSAIDsの効果がない場合には③のトリプタンが処方されることが多いです。薬物乱用頭痛の危険性があったり、頭痛が日常生活にかなり悪影響を及ぼしているような場合には、予防療法と呼ばれる治療薬が使われます。

2021年、片頭痛の発症に関わるとされる「カルシトニン遺伝子関連ペプチド（CGRP）」の産生を抑える「抗CGRP抗体薬」や「抗CGRP受容体抗体薬」が相次いで発売され、「完治」に近い効果が得られた患者さんもおられるようです（※）。

片頭痛が生活に強い影響を及ぼしているときには、1人で悩まず「頭痛外来」を受診され、自分の現状に合った薬剤を使用してください。

※片頭痛予防注射薬として「エムガルティ（一般名ガルカネズマブ）」、「アジョビ（一般名フレマネズマブ）」、「アイモビーグ（一般名エレマブ）」が承認されています。

【表1 頭痛がひどい時の治療薬（急性期治療薬）】

- | |
|------------------------------|
| ① アセトアミノフェン |
| ② 非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）いわゆる鎮痛薬 |
| ③ トリプタン |
| ④ エルゴタミン |
| ⑤ 制吐薬（吐き気止め） |

PMS (月経前症候群) についてわかってきたこと

月経前のイライラと水分貯留の関係



月経前のだるさや眠気、イライラや憂うつ感などの PMS 症状は、女性の働き方にもさまざまな影響を及ぼします。

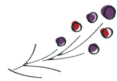
一方で、月経前の精神症状と「水分貯留 (むくみ)」との関係も明らかになってきました。そのメカニズムと月経前をできるだけ快適に過ごす方法について、小川真里子先生に伺いました。

小川真里子先生

東京歯科大学市川総合病院産婦人科准教授 (千葉県市川市)。
日本産科婦人科学会専門医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医、指導医ほか



PMS により離職や昇進をあきらめるケースも



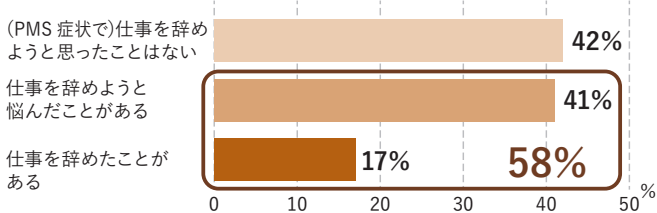
女性の約7割が、程度の差はあれ PMS (月経前症候群) を経験しているといえます。一般的には月経前3~7日間に頭痛、お腹の膨満感、イライラ、不眠、だるくて何もしたくないなどの不調が起こりますが、中には「排卵後、月経までの2週間ずっと不調があり、さらに月経痛もあって1か月の4分の3は具合が悪いという人もいます」と、小川先生はいいます。

特に著しい精神症状が出る PMDD (月経前不快気分障害) や、アトピー性皮膚炎やうつ病などの持病が月経前に悪化する PME (既存疾患の月経前憎悪) は、周囲の人にも理解されにくく、一人で悩みを抱えがちです。

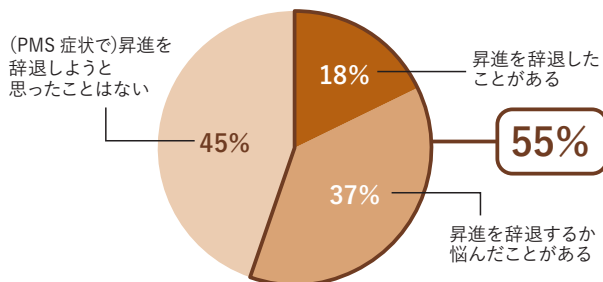
また、こうした症状は仕事にも大きな影響を及ぼします。症状のある女性対象の調査では、PMS のために「仕事をやめた」「やめようと悩んだ」人は半数以上に昇ることがわかりました (図1)。昇進についても同様で、女性の働き方にさまざまな弊害をもたらしていることがわかります。

【図1 PMS 症状による仕事への影響】

〈退職の有無〉日常生活に支障をきたすほどの症状を感じている女性の2人に1人は退職を意図している



〈昇進への影響〉約6割が昇進の辞退を考える ※課長相当職以上への昇進



対象: 正規雇用の会社員で管理職に登用される機会があった / PMS 自覚あり & 症状が重い 285 人 (全国の正規雇用の会社員 20-44 歳)

2021 年 9 月 大塚製薬調べ

PMS 症状と「水分貯留 (むくみ)」の関係

PMS はなぜ起こるのでしょうか。「正常な月経周期の中で起きる不調なので、ホルモンバランスが悪いわけではありません。黄体ホルモンの代謝物が影響するともいわれますが、はっきりした原因はわかっていないのです」

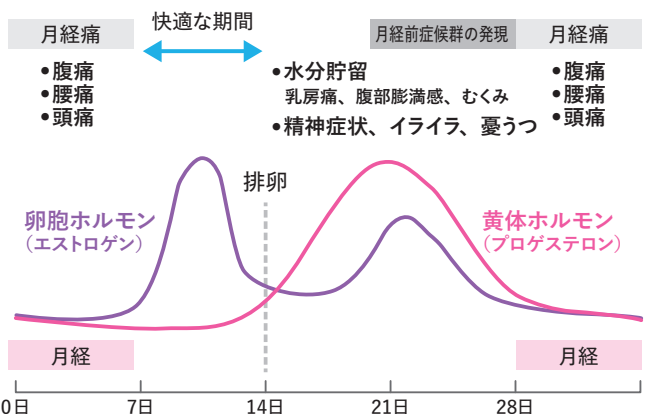
しかし最近の研究により、黄体期に起こる水分貯留 (むくみ) が、PMS 症状に関係することがわかってきました。「月経前に起こるお腹の張りや頭痛、体重増加などは水分貯留の影響ですが、このこととイライラなどの精神症状は相関することがわかっています」

PMS の治療にはホルモン変動を抑える OC・LEP 製剤や漢方薬、SSRI (抗うつ剤)、利尿剤などが使用されます。一人で抱え込まず、婦人科専門医を受診しましょう。

同時に、日常生活でも栄養摂取や運動、睡眠などに気をつけて、体の水分排出を促すことが、月経周期を快適に過ごすことにつながるといえそうです。

【女性の月経周期に伴うホルモンと体調変化】

女性は1か月の中でもホルモンの変化でさまざまな悩みが発現



〈月経前の不調を和らげる生活のヒント〉

- 食事の中でたんぱく質、ビタミン、ミネラル (カリウム、マグネシウム、カルシウム) をバランスよく
- 甘いお菓子のドカ食いは血糖値の乱高下を引き起こしてイライラのもと
- 日中に体を動かすことで血流をよくなり代謝をアップ
- 気分がよければ入浴で温まるのも効果的
- 水分排出を促すγ-トコフェロール、γ-トコリエノール (ビタミン E の一種)、女性ホルモンの調節に働くエクオールを摂取

協力: 大塚製薬株式会社

2021年活動報告

■新聞掲載

11月17日 読売新聞夕刊「発言小町」“閉経不安 女性でなくなる気が”投稿へのレスポンス 三羽良枝

■雑誌・ウェブサイト掲載

3月 マガジンハウス『クロワッサン』（3月10日号）「Dr. 野末の女性ホルモン講座」内で電話相談および会の活動内容紹介
4月 マガジンハウス『クロワッサン』（4月10日号）「Dr. 野末の女性ホルモン講座」に『ホルモン補充療法（HRT）がよくわかる Q&A ハンドブック 2019』掲載の資料提供
新潮社『週刊新潮』（4月1日号）「女と男の更年期障害 解説編」取材協力 三羽良枝
新潮社『週刊新潮』（4月8日号）「女と男の更年期障害 解説編」取材協力 三羽良枝
8月 ヘルスビジネスメディア『ヘルスライフビジネス』8月15日 第761号 P.24「女性が健康に働くことが日本の発展の原動力」
サンケイリビング新聞社『City living』8.27 NO.1751「もしかして隠れ鉄不足？」「小さな不調でも見逃さないで鉄不足では済まない場合も」
12月 宝島社『GLOW』2022年2月号 P.61「ヴィーナスちゃんがゆく！」“更年期と仕事を両立するには？” 有馬牧子

■テレビ・ラジオ

10月2日 NHK E テレ『チョイス@病気になったとき～あきらめないで更年期障害～』取材協力 三羽良枝
11月5日 NHK『首都圏情報ネタドリ!』NHKと当協会等が実施した更年期と仕事に関する調査結果紹介 三羽良枝
11月5日 NHK『ニュースウォッチ9』NHKと当協会等が実施した更年期と仕事に関する調査結果紹介 有馬牧子
12月15日 NHK『ニュースウォッチ9』どう防ぐ“更年期ロス” 有馬牧子
12月 ヘルスデザイン・ラジオ #94「5回の手術体験から見えた医療の課題と女性の健康問題」
#95「年代ごとに異なる女性の健康課題とは」 #96「更年期が人生後半の健康寿命を左右する」 三羽良枝

■当協会の活動

1月18日 一般社団法人としての活動を開始
3月8日 「女性の健康とワーク・ライフ・バランス アワード」受賞者をホームページで発表
8月 ホームページリニューアル
8月30日 女性の健康とメノポーズ協会 総会開催（オンライン）
9月 NHK共同企画「更年期と仕事に関する調査」を実施
9月1日～9月30日 「女性の健康検定®」受検申込者対象 直前セミナー（オンデマンド） 三羽良枝
10月1日～10月14日 「女性の健康検定®」女性の健康推進員 オンライン試験実施
10月15日～10月28日 「女性の健康検定®」女性の健康経営推進員 オンライン試験実施
10月15日 寛仁親王妃信子殿下が当協会の名誉総裁に御就任
10月27日 女性の健康相談対話士スキルアップ研修会（オンライン） 曾根知子
11月22日～27日 25周年記念女性の健康検定と働き方フォーラム（オンデマンド）

■講演・セミナー

1月15日 Medtronic Woman's Network 主催 社内向けオンラインセミナー「20代～老年期の女性の健康な過ごし方」 三羽良枝
3月8日 パーソルホールディングス株式会社オンラインカンファレンス「国際女性デー『女性×はたらく×健康』を考える」 有馬牧子
4月25日 株式会社ユニヴ主催 薬剤師・薬学生・働く女性向け Web セミナー
「ヘルスケアセミナー～女性の健康に関する知識を持つということ～」 松原爽
6月28日 エーザイ株式会社主催「更年期障害と不眠」Web セミナー 有馬牧子
7月21日、7月26日、8月30日、9月27日 株式会社オカムラ 社員研修 女性の健康セミナー（オンライン） 松原爽
10月11日 香港上海銀行女性の健康セミナー（オンライン） 松原爽
10月18日、12月20日 SOMPO ひまわり生命保険株式会社 社員研修 女性の健康セミナー（オンライン） 松原爽
12月5日、12月12日 目黒区立東山社会教育館主催 社会教育講座「リプロダクティブ・ヘルスライツを考える」 藤原裕子・川人和田

■定期活動

電話相談 毎週火・木曜日（8月・祝日・年末年始除く）11:00～16:00
（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、通常より人数を減らして実施） 当協会認定 女性の健康相談対話士
オンラインカフェ 毎月第3水曜日（1月・8月除く）テーマ「更年期障害」 当協会認定 女性の健康相談対話士
毎月第1日曜日（1月・8月除く）テーマ「月経トラブル」 松原爽

一般社団法人 女性の健康とメノポーズ協会

名誉総裁 寛仁親王妃信子殿下

理事長 三羽良枝

理事 川人和田 宮坂真千子 監事 安井禮子 渡邊理津子

有馬牧子 石川紀子 宇留野妙子 奥田康子 黒川久美子 佐伯由美子 坂田玲子 曾根知子 田中宏美 田中美晴
谷節子 長沼敦子 南雲つぐみ 西原真弓 藤原裕子 松原爽 三木真理子 三石のぞみ
宮崎恵美子 藪前律子 山田美根子 依田涼子 若松由希子（50音順）

〈2021年会員医療機関 (50音順)〉

飯田橋レディースクリニック (東京都千代田区)	ソフィアレディースクリニック (神奈川県相模原市)
いくしま医院 (福岡県柳川市)	田口産婦人科内科 (埼玉県さいたま市)
ウェルスプリングウィメンズクリニック (愛知県豊田市)	ちえこ・ゆきかレディースクリニック (宮城県仙台市)
梅寄クリニック (大阪府大阪市)	対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 (東京都中央区)
扇内医院 (東京都練馬区)	長岡産婦人科医院 (埼玉県北葛飾郡)
かしむら婦人科クリニック (福島県いわき市)	中島クリニック (兵庫県神戸市)
かまたクリニック (静岡県三島市)	西野レディースクリニック (大阪府大阪市)
神谷産婦人科医院 (大阪府門真市)	日本刺絡学会 (千葉県千葉市)
河原レディースクリニック (兵庫県姫路市)	原レディースクリニック (茨城県ひたちなか市)
草薙レディースクリニック (北海道札幌市)	針間産婦人科 (山口県宇部市)
慶愛女性クリニック (北海道帯広市)	ひまわりレディースクリニック (神奈川県横浜市)
小池レディースクリニック (大阪府大阪市)	ピュアー女性クリニック (愛知県名古屋市)
こうレディース & メンタルクリニック・江ノ島 (神奈川県藤沢市)	冬城産婦人科医院 (東京都世田谷区)
ごきそレディースクリニック (愛知県名古屋市)	牧田産婦人科医院 (埼玉県新座市)
こまくさ女性クリニック (神奈川県横浜市)	正木クリニック (大阪府大阪市)
小室医院 (埼玉県入間市)	町田東口クリニック (東京都町田市)
小山嵩夫クリニック (東京都中央区)	松岡産婦人科クリニック (兵庫県神戸市)
さいとうクリニック (神奈川県横浜市)	まりレディースクリニック (群馬県館林市)
さがらレディースクリニック (東京都品川区)	南大沢婦人科ヒフ科クリニック (東京都八王子市)
産科婦人科 種村ウィメンズクリニック (愛知県名古屋市)	三原赤十字病院 (広島県三原市)
重城産婦人科小児科 (千葉県木更津市)	名鉄病院婦人科 (愛知県名古屋市)
しのぎきゆりこレディースクリニック (東京都豊島区)	山口レディースクリニック (兵庫県神戸市)
株式会社 JUMOKU (大阪府大阪市)	好川婦人科クリニック (奈良県生駒市)
女性専用はりきゅう治療室ほどほど堂 (千葉県君津市)	レディースクリニックコスモス (高知県高知市)

〈2021年協賛・法人会員 (50音順)〉

株式会社アルソア慧央グループ	バイエル薬品株式会社
一般社団法人プレストケア倶楽部	久光製薬株式会社
大塚製薬株式会社	富士製薬工業株式会社
株式会社インタートレードヘルスケア	ポーラ・オルビス健康保険組合
株式会社ウィズネット	メドトロニックソファモアダネック株式会社
DKSH ジャパン株式会社	雪印メグミルク株式会社



一般社団法人 女性の健康とメノポーズ協会

〒160-0008 東京都新宿区四谷三栄町 4-15 第1 神田ビル 1F

TEL03-3351-8046

電話相談専用電話 (毎週火・木曜日 11:00 ~ 16:00) 03-3351-8001

E.MAIL:wham_web@meno-sg.net WEB SITE:<https://www.meno-sg.net>