

“Meet The HAP大阪” (なにわでHAP)

## 女性の健康リテラシー講座

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」)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、更年期講座の技術移転として、“女性の健康リテラシー講座”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。

日時：平成25年12月1日(日) 10:00-12:00

場所：淀川キリスト教病院 老人保健施設会議室

(〒533-0024 大阪市東淀川区柴島1丁目7番50号)

対象：保健医療者、更年期について学びたい女性

会費：無料

更年期講座って？

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・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、健康寿命の延長、QOLの高い毎日のことを目的にした講座です。

アドバイスを行うことで生活や仕事生活をめざす

### 今回の講義内容

- ①更年期におきるからだの変化、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、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
- ⑤介護に関わる社会資源の活用方法、がん哲学外来、生き方ノートなど

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

<http://www.hap-fw.org> 事務局担当(宮原)

“Meet The HAP大阪(なにわでHAP)”  
更年期講座：技術移転  
女性の健康リテラシー講座

# 参加申込書

(平成25年12月1日(日) 10時～12時)

●お名前：\_\_\_\_\_

●ご所属：\_\_\_\_\_

該当に○→薬剤師 助産師 保健師 看護師 管理栄養士(栄養士) PT/OT/ST  
社会福祉士 介護福祉士 精神保健福祉士 ケアマネ(介護支援専門員)  
医師 学生 一般女性 メディア その他( )

●ご住所：〒\_\_\_\_\_

●連絡先：Tel \_\_\_\_\_ /Fax \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

●参加人数：\_\_\_\_\_人(複数の場合ご氏名連記お願いします)



## 場所：

宗教学会 在日本南プレスビテリアンミッション  
淀川キリスト教病院 老人保健施設会議室  
大阪市東淀川区柴島1丁目7番50号  
TEL 0120-364-489



## アクセス：

- ・阪急崇禅寺駅から..... 徒歩3分。
- ・阪急柴島駅から..... 駅前です。徒歩3分。
- ・大阪市バス「東淀川区役所前」行き  
「柴島駅淀川キリスト教病院」下車

