



# 女性のための 健康づくりセミナー

10/24 (金)

参加  
無料

会場 総合保健福祉センターにこころる  
3階大会議室 (鶴岡市泉町 5-30)

10:00~12:00  
(開場 9:30~)

参加方法 **会場**(定員 60 名) または **オンライン**  
参加にはお申込みが必要です。

申込み方法は裏面をご覧ください。

働き盛り女性にとって、年齢による身体の変化や、妊娠・出産・更年期といったライフステージの変化による不調などの悩みは多いのではないのでしょうか。女性特有の不調や心身の変化を知り、女性自身ができること、男性ができること、いきいきと働ける職場づくりに大切なことをお話いただきます。

## 【講演】

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| 第1部 | 10:05~10:45<br>ゆらぐ心と体をラクに！<br>女性ホルモンと上手に付き合う方法 |
|     | 休憩                                             |
| 第2部 | 11:10~11:50<br>女性が安心して働き続けるために<br>大切なこと        |

## 【講師】

慶應義塾大学医学部  
衛生学公衆衛生学教室

飯田美穂氏



女性の健康に関する研究や教育に取組みながら、産婦人科医として診療、そして企業の産業医として働く人々の健康管理にも携わっている。



会場では、健康チェックを

無料で体験できます！



骨密度測定



立ち姿チェック



血管年齢・ベジチェック※

※明治安田生命保険相互会社が協力実施します

講師へ質問  
事前受付します  
(裏面をご覧ください)

※オンライン参加予定の方には ZOOM 配信用 ID・パスワード・資料をメールで送付します。

主催：鶴岡市健康課

【お問合せ】 0235-35-0149

後援／社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会 鶴岡市自治振興会連絡協議会 鶴岡市コミュニティ組織協議会 鶴岡市町内会連合会  
鶴岡市老人クラブ連合会 鶴岡市民生児童委員協議会連合会 特定非営利活動法人鶴岡市スポーツ協会  
鶴岡市スポーツ推進委員会 鶴岡市農業協同組合 労働基準協会 山形県労働局

# 申込方法

申込期限 10月14日（火）

下記の方法のいずれかにてお申込みください。

※オンライン聴講希望の方はWEBよりお申込みをお願いします。

電話

鶴岡市健康課

☎ 0235-35-0149

WEB

QRコードを読み取って  
お申込みください。

FAX

下部の申込書に必要事項を記入の上、送信してください。

送付先:0235-25-7722



FAX 送信票

令和7年10月24日(金)  
健康づくり強調月間講演会

## 「女性のための健康づくりセミナー」申込書

|   |                        |                             |
|---|------------------------|-----------------------------|
| 1 | ふりがな<br>氏名             |                             |
| 2 | お住まいの地域<br>または<br>事業所名 | 鶴岡・藤島・羽黒・櫛引・朝日・温海<br>(事業所名) |
| 3 | 電話番号                   |                             |
| 4 | 参加方法                   | 会場                          |
| 5 | 講師へ聞きたいこと              |                             |