

JFOAは7Aの実現を目指します!

- ① Adolescent 思春期保健の推進
② Abortion 安全な人工妊娠中絶
③ Access どこでも誰もがサービスを受けられる
④ Advocacy 啓発・提言活動
⑤ AIDS STI及びHIV/エイズの予防
⑥ Ageing 高齢化社会対策
⑦ Abuse 児童虐待の防止

家族と健康

健康教育情報紙

一般社団法人 日本家族計画協会
リプロ・ヘルス推進事業本部
健康教育推進本部
協力：公益財団法人予防医学事業中央会
〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp
発行人：北村 邦夫 編集人：三橋 裕行 henshu@jfpa.or.jp
毎月1回1日発行 年購読料¥3000+税 1部¥300+税+共

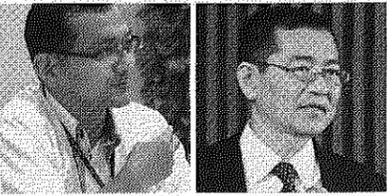
平成28年度 家族計画研究集会in岡山

10月5日「LGBTへの理解を深める」をテーマに開催決定

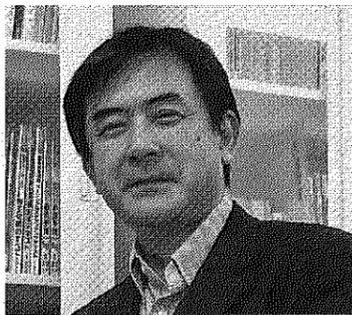
今月のページ

- 健やか親子21全国大会
(母子保健家族計画全国大会)に向けて他
産業保健にかかる少子化対策の法整備と施策他
厚労省・新任母子保健課長に聞く
メディア漬けで壊れる子どもたち
シリーズ 遺伝相談⑦
海外情報クリップ他
産婦人科医による性の健康教育⑦

8面 7面 6面 4~5面 3面 2面

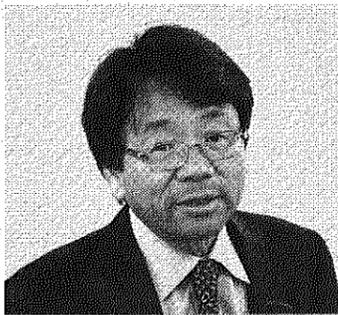


(4~5面) (3面)



中塚幹也氏

岡山大学大学院保健学研究科教授。産婦人科医として、性同一性障害の診断、ホルモン療法、手術療法を施行。2010年よりGID(性同一性障害)学会理事長。2015年、性同一性障害の安全で専門的な診療に向けて認定医制度を開始。2016年、GID(性同一性障害)学会認定医。日本精神神経学会性同一性障害に関する委員会委員。



北村邦夫本会理事長

文部科学省は2015年、性同一性障害、同性愛などを含む性的マイノリティ(LGBT)の子どもについて配慮を求め、全国の国公私立、私立の小中学校などへ正しい理解を行うよう求めた。同省が14年に行った調査によれば、その前年度に、身体的な性別違和感を持ち、学校に相談した児童生徒が全国に少なくとも606人(在籍していません)が明らかになりました。これらの子どもの中には、不登校やいじめ被害のケースもあつて、性的マイノリティの家族計画研究集会で、これを受けて、本年度の家族計画研究集会で、

本年度の「家族計画研究集会」は、10月5日、岡山市の岡山コンベンションセンターで開催されます。メインテーマは「LGBTへの理解を深める」。プログラムの詳細が決まり、参加者の募集が始まりました。

求められるLGBTへの正しい理解

立、私立の小中学校などへ行っていきます。一方、本会が実施している「男女の生活と意識に関する調査」によれば、「15歳までに知るべき」と思っているという質問に対し、「多様な性のあり方」との回答は、02年の調査で50%程度であったのが、14年の調査では65%に迫っています。また、性教育などでもきちんと性の多様性について教えるべきとの声が寄せられています。

「LGBTへの理解を深める」と題した講演をいただきます。研究集会では、まず専門家の立場から、岡山大学大学院保健学研究科教授の中塚幹也氏より「LGBTへの理解を深める」と題した講演をいただきます。

は、「LGBTへの理解を深める」をテーマに皆さんと一緒に考えてみることにしました。当事者を交えたディスカッションも研究集会では、まず専門家の立場から、岡山大学大学院保健学研究科教授の中塚幹也氏より「LGBTへの理解を深める」と題した講演をいただきます。

当事者を交えたディスカッションも

平成28年度 家族計画研究集会

【主催】本会
【日時】10月5日(日)12時45分~14時45分(受付・軽食配布12時15分)
【会場】岡山コンベンションセンター(岡山市北区)

【対象者】保健師、助産師、看護師、医師、養護教諭、看護教員、教職員、学生等、その他関心のある方
【定員】200人(先着順、要事前申込)
【参加費】無料
【参加方法】本会HP(http://www.jfpa.or.jp)よりお申し込みください。事前に参加証(軽食引換券)をお送りいたします。

【問い合わせ】研修担当 03(3269)4785
03(3269)2658
FAX 03(3267)2658
大会への参加の有無にかかわらず、本研究集会への参加には、事前のお申し込みが必要ですが、皆さまお誘い合わせの上、ぜひ本研究集会にご参加ください。

「健やか親子21全国大会」の併設集会として
本研究集会は、健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)の併設集会として開催いたします。本大会への参加の有無にか

国民の健康の増進、生活の質の向上および食料の安定供給の確保を図ることを目的に、2000年3月、当時の文部省・厚生省・農水省が策定した「食生活指針」が6月22日、16年ぶりに一部改定された。近年、食に関するさまざまな課題が明らかになってきていることを重視した今回の大きな変更点は三つ。一つ目は、若い女性を中心に見られる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向などが健康面で重要な課題になってきている現状から、適正体重の維持を図るため、適度な運動とバランスのよい食事の推奨項目の順番を7から3番目に変更。二つ目は、脂肪酸は動物、植物、魚類で異なるため、脂肪酸の質にも配慮し栄養成分表示を活用し食品を選択する習慣を身に付けるよう、脂肪について量だけでなく質にも配慮するよう追加。三つ目は、「平成26年国民健康・栄養調査」において成人男女の食塩摂取量の平均値が10gと過剰摂取傾向であることから、食塩摂取目標量を、日本人の食塩摂取基準(厚生労働省)を踏まえて男性8g未満、女性7g未満に変更した。食塩は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎だ。国民一人一人が、食に関する知識を身に付け、健康的な食の在り方を考え実践することにより、心と体の健康を維持し、生涯にわたって「食べる力」を育む。食べる力は「生きる力」を生む。栄養指導は、アセスメントが重要であり、指導時に対象者自身に食習慣を振り返らせ、それを対象者の目の前で確認し、行動変容を促す指導が支援者には求められる。健康寿命延伸の実現に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るために、栄養指導は健康教育の要。本会も、アセスメントツールや支援ツールで皆さんを支援させていただきます。(HM)

トピック

「野菜足りていると思っている」男性95%が野菜不足

ビジネスマンの野菜摂取に関する意識調査

カゴメ株式会社は6月、30~49歳のビジネスマン(男性)約1200人を対象にした、野菜摂取に関する調査を行い、公表した。これによれば、「普段の食生活において、野菜が足りていると思えますか」という問いに、「足りていると思える」27%、「どちらでもない」23%、「足りていないと思う」50%。1日に1皿程度と、半数が自身を野菜不足と認識していた。しかし、このうちの「足りていると思う」27%に、「1日の野菜摂取量を聞いたところ、厚生労働省の目標量で、野菜摂取目標量の約半分程度に届いていない」と指摘している。

MSD advertisement for contraception. Text: 'かしく、正しく、自分らしく あなたが選ぶ避妊スタイル'. Includes a URL: http://www.hinin-style.jp and a search button.



健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会)に向けて

岡山県保健福祉部健康推進課母子・歯科保健班

本年度の健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)を、10月3〜5日までの3日間、岡山コンベンションセンター(岡山県岡山市)で開催します。
本年度は、「健やか親子21(第2次)」の計画が始まって2年目の大会となります。この大会を通じて、母子保健事業および家族計画事業の一層の推進を図ることができるよう、鋭意準備を進めておりますので、今大会の概要について説明し、参加のご案内を申し上げます。

●大会テーマについて

今回の大会テーマは「原点に立ち返り、「健やか親子21(第2次)」すべての子どもに温かき社会へ」がその計画目標に掲げられる。すべての子どもが健やかに育つ社会」の表現に込められています。

●「子育て世代へのメッセージ」住田裕子氏

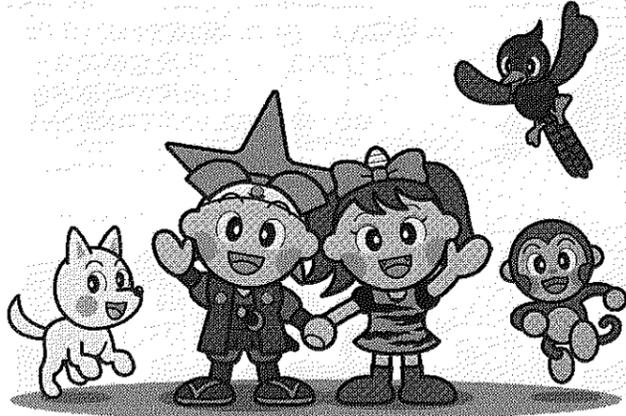
10月4日(火)は、特別講演として「子育て世代へのメッセージ〜今私たちができること〜」と題して、テレビ番組のコメント、保健、医療、福祉、地域で活動するボランティアなど、さまざまな公職などを歴任してきた住田裕子氏(岡山県立大学)が、長寿社会の安全安心な社会づくりと東日本大震災の復興支援のために奮闘されています。当日は、「自身の子育て経験なども踏まえ、子育て世代が元気になるお話をしたい」と予定されています。

●切れ目ない母子保健サービスを提供するために

10月5日(水)は、「切れ目ない母子保健サービスを提供するために」をテーマに、シンポジウムを行います。

第1部の基調講演では、九州大学病院産科医療センターの吉田敬子特任教授に、「出産をめぐるメンタルケアと育児支援システム最前線」をテーマに、研究、実践、地域で活動するボランティアなど、さまざまな立場の専門家と、母子への切れ目ない支援の事例発表と意見交換を行います。

第2部のパネルディスカッションでは、吉田敬子特任教授をコーディネーターとして、岡山県立大学、行政、地域で活動するボランティアなど、さまざまな立場の専門家と、母子への切れ目ない支援の事例発表と意見交換を行います。



©岡山県「ももっち・うらっちと仲間たち」

●皆さまのご来県をお待ちしております

岡山県は「晴れの国」と呼ばれており、温暖な気候と豊かな自然に恵まれています。会場となる岡山市には、日本三名園の一つである後楽園や岡山城、お隣の倉敷市には江戸時代の町並みが残る倉敷美観地区や大原美術館など、見所もたくさんあります。また秋には、果物の女王と呼ばれるマスカット・オブ・アレキ

サンドリヤなど、本県特産の果物の多くが旬を迎えます。
全国の母子保健お楽しみプログラム
【会場】岡山コンベンションセンター(岡山県岡山市)
【問い合わせ】岡山県保健福祉部健康推進課母子・歯科保健班
☎086(226)7329

健やか親子21(第2次)の優れた取り組みを表彰

厚生労働省が主催する「健康寿命をのばそう!アワード」の応募受付が、今年も8月31日まで行われています。これまでは、生活習慣病予防分野と介護予防・高齢者生活支援分野の2部門だけであった募集が、今年からは「健康増進を目的とする優れた取り組みを行っている企業・団体・自治体(2015年9月1日から16年8月31日までに実施された活動を対象)」が追加されました。このアワードにも「母子保健分野」が創設され、「健やか親子21(第2次)」の5つの課題のいずれかに該当する優れた取り組みを表彰する。

なお、募集は企業、団体、自治体の3部門で行われています。
(http://sukoyaka21.jp/award/2016/index.html)

健康寿命をのばそう!アワード

「母子保健分野」応募受付中

Seminar Information

JFPA思春期保健セミナー®

毎年たくさんの指導者にご参加いただいております「JFPA思春期保健セミナー」は、9月よりコースIが開始されます。
思春期外来や性教育の講演などを行っている方、また、生徒から心や体の悩み相談を受けている養護教諭の方などが、多様化する思春期の問題にも適切に対応できるように、厚生労働省、文部科学省等の後援と、「日本思春期学会」よりご指導いただいたプログラムで開催されます。

本セミナーはコースI・IIの順に修了することで、「思春期保健相談士」の資格が認定されます。これまでに、全国の行政・医療・教育分野において、約8500人の方が認定され、活躍しています。
【開催地】東京、大阪、福岡

【開催日】11月18日(金)〜20日(日)
【受講料】東京 3万円+税、大阪・福岡 2万円+税
【コースII(各論編)】
【開催日】11月18日(金)〜20日(日)
【受講料】東京 3万円+税、大阪・福岡 2万円+税
【コースIII(実践編)】
【開催日】平成29年1月7日(土)〜9日(月)
【受講料】4万円+税
【食事代】1万6240円(5食分+税込)
※宿泊が必要な方は別途料金発生

東京・大阪の2会場で開催

睡眠保健指導セミナー

最近、睡眠についての相談を受けるけど、どのように答えたらいいかわからない…。保健指導の際に睡眠からのアプローチも取り入れてみたいけど、どのように行えばいいかわからない…。こんな悩みはありませんか? 近年は健康への影響の理由から、皆さまの保健指導の現場でも「睡眠」が重要視されつつあることをご存知でしょうか?
セミナーの前半には基礎知識として睡眠保健指導の重要性や意義、睡眠のメカニズム、また指導の進め方として、指導の方法や要因別の指導方法等について習得します。後半では、不眠症などの睡眠に関する問題を抱えた対象者への保健指導を想定してロールプレ

【開催地】東京、大阪、福岡
【開催日】9月17日(土)〜19日(月)
【受講料】1万円+税(別途テキスト「睡眠保健指導マニュアル」代 千円+税)
【講師】巽あさみ(浜松医科大学医学部看護学教授)
【対象者】産業界分野の保健師・看護師・管理栄養士

【開催地】東京
【受講料】3万円+税
【コースII(実践編)】
【開催日】平成29年1月7日(土)〜9日(月)
【受講料】4万円+税
【食事代】1万6240円(5食分+税込)
※宿泊が必要な方は別途料金発生



特定領域編⑤ シリーズ

遺伝相談

●二つの遺伝子

多発性嚢胞腎には常染色体優性多発性嚢胞腎(AADPKD)と常染色体劣性多発性嚢胞腎(ARPKD)とがあり、ADPKD患者の約85%はPKD1遺伝子について解説します。ADPKDは遺伝性の疾患で、原因遺伝子にはPKD1とPKD2があります。PKD1とPKD2遺伝子からつくられる蛋白質は、それぞれポリシスチン1(PKD1蛋白質)とポリシスチン2(PKD2蛋白質)です。PKD1とPKD2遺伝子は各々、第16番染色体と第4番染色体に別々に存在します。この2本の染色体は性染色体ではなく常染色体なので、病名に「常染色体」が入っています。

PKD1蛋白質とPKD2蛋白質は各々、4304個と967個のアミノ酸によって構成され、PKD1蛋白質は比較的に長い蛋白質です。ADPKD患者の約85%はPKD1遺伝子変異患者で、患者はPKD2変異患者より病状が重篤しいのですが、重なる部分もあり、両者を臨床的に正確に区別するのは困難で遺伝子検査が必要で、

常染色体優性多発性嚢胞腎

東原 英二 同泌尿器科 助教 榎本 香織 杏林大学医学部多発性嚢胞腎研究講座 特任教授

●嚢胞の増大 PKD1蛋白質とPKD2蛋白質は、単独で存在する細胞内器官もあり、主として共存して細胞の絨毛部分の細胞膜に存在します。二つの蛋白質は各々細胞膜を数回貫通する蛋白質で、細胞内に各々のカルボキシル末端側(蛋白質には両末端が活活性化します。抗利尿ホルモンやカレインにはサイクリックAMPを高める作用があります)。

●遺伝形式 常染色体上の遺伝子には2本の対立遺伝子(アリール)があり、父親と母親から1本ずつ遺伝しています。図1に示しているように病的変異したPKD遺伝子(D)で示すが、片親にあると、50%の確率で子どもにADPKDが遺伝・発症します。もう一方の親がADPKD患者でPKD遺伝子変異があれば図2に示すように、PKD変異遺伝子を確率25%で両親から受け継いだ子どもは胎児期に死亡します。PKD蛋白質機能が

●優性遺伝のメカニズム 対立遺伝子の片

が全く消失している場合は、人も動物でも生存して生まれてきません。図1・2で示したPKD遺伝子変異は明らかにADPKDの症状を示す病的変異(表現型)です。ADPKD患者は、中に変異をしていても表現型には全く現れない非病的変異もあり、遺伝子に変異が起ころうとしても、蛋白質のアミノ酸配列に変化が起きていないか、起きてPKD蛋白質の機能には影響を与えない場合が少なくありません。軽度の機能低下を起す変異がADPKDでも報告されるようになり、報告されるようになり、その例を図3に示しています。このような変異は、対立遺伝子の片方に起きただけでは表現型には現れないので、変異遺伝子保持者にADPKDの症状はありません。偶然このような軽度の機能低下を起す変異が、その後の世代で増え、最終的にADPKD患者を生み出すことがあります。

●優性遺伝のメカニズム 対立遺伝子の片

が全く消失している場合は、人も動物でも生存して生まれてきません。図1・2で示したPKD遺伝子変異は明らかにADPKDの症状を示す病的変異(表現型)です。ADPKD患者は、中に変異をしていても表現型には全く現れない非病的変異もあり、遺伝子に変異が起ころうとしても、蛋白質のアミノ酸配列に変化が起きていないか、起きてPKD蛋白質の機能には影響を与えない場合が少なくありません。軽度の機能低下を起す変異がADPKDでも報告されるようになり、報告されるようになり、その例を図3に示しています。このような変異は、対立遺伝子の片方に起きただけでは表現型には現れないので、変異遺伝子保持者にADPKDの症状はありません。偶然このような軽度の機能低下を起す変異が、その後の世代で増え、最終的にADPKD患者を生み出すことがあります。

●優性遺伝のメカニズム 対立遺伝子の片

が全く消失している場合は、人も動物でも生存して生まれてきません。図1・2で示したPKD遺伝子変異は明らかにADPKDの症状を示す病的変異(表現型)です。ADPKD患者は、中に変異をしていても表現型には全く現れない非病的変異もあり、遺伝子に変異が起ころうとしても、蛋白質のアミノ酸配列に変化が起きていないか、起きてPKD蛋白質の機能には影響を与えない場合が少なくありません。軽度の機能低下を起す変異がADPKDでも報告されるようになり、報告されるようになり、その例を図3に示しています。このような変異は、対立遺伝子の片方に起きただけでは表現型には現れないので、変異遺伝子保持者にADPKDの症状はありません。偶然このような軽度の機能低下を起す変異が、その後の世代で増え、最終的にADPKD患者を生み出すことがあります。

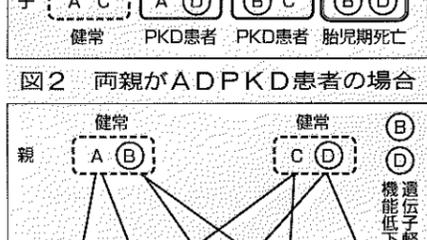
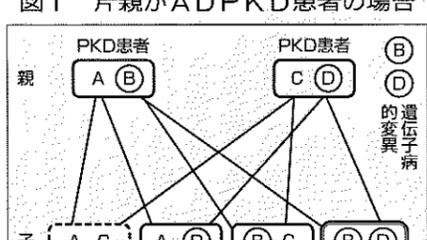
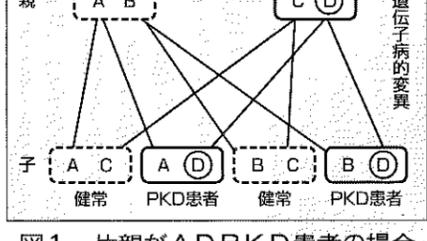


図1 片親がADPKD患者の場合
図2 両親がADPKD患者の場合
図3 両親に軽度機能低下PKD遺伝子変異がある場合



清川輝基氏

本会母子保健指導部が主催する第464回母子保健指導員研修会が、6月14日にTKP市ヶ谷カンファレンスセンター(東京都新宿区)で開催された。今回は「メディア漬けで壊れる子どもたち」をテーマとし、「NPO法人子どもメディア代表理事の清川輝基氏が、電子映像メディアが子どもに与える影響について講義を行った。

総務省の「平成26年情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」によれば平日にテレビをリアルタイムで視聴する10代の割合は73・6%。平均視聴時間は約2時間44分だった。同じく10代のインターネットの利用では、利用率が81・4%、平均利用時間は約2時間14分であり、さらに近年はLINEやツイッターなどのソーシャルメディアの利用率の急増が報告されている。

清川氏はテレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、スマートフォンなどといった電子映像メディアが子どもの心身に及ぼす影響について説明し、その対応についても提言をした。

メディア漬けで壊れる子どもたち

第464回母子保健指導員研修会

満2歳頃というのは、脳の神経回路を形成する、発達に大変重要な時期となる。

「乳幼児期から小学校

低学年までの、発達期に著しい時期に受けた影響は一生残る。われわれの調べでは、日本の母親のおよそ8割が、授乳中にテレビを見たメールを打ったりしている。電子映像メディアでは、言葉の力は全く育たない。言葉の力を育てるには、必ず人間が赤ちゃんに直接話し掛ける必要がある。電子映像メディアによつて、赤ちゃんへの語り掛けや家族の会話の機会が失われてしまった。文部科学省は前回の学習指導要領の改訂で、全ての科目において言語活動の充

実を課題としたが、それは、このような生活による言葉の力の低下を問題視したから」と清川氏は語る。

また、仙台市教育委員会の「平成26年度版学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト」を紹介。この研究によれば、家庭学習をほとんどせず、平日に平均3時間以上スマートフォンや携帯電話を使用する生徒群の数学の平均点は、同じく家庭学習をほとんどしないが、スマートフォンや携帯電話を持っていない生徒よりも10点以上低くなっていた。これはスマートフォンや携帯電話の使用時間による成績への悪影響が、家庭学習の時に

間や睡眠時間による影響よりも圧倒的に強く、学校で習得した学習内容の定着を阻害していることを示している。

「海外ではすでに、携帯電話などの使い過ぎを控え、人と人が直接触れ合うことを呼び掛けるキャンペーンが展開されている」という。

実際、韓国では2011年に、午前0時から6時の間、16歳以下のオンラインゲーム接続を強制的に遮断する法律が成立した。日本ではこの「だ」と呼び掛けた。

言葉への影響

学力への影響

いかに対応するか

最後に清川氏は、参加者に向けて「母親たちに『子育てにスマートフォンを使うのは、子どもの心身の発達や親子の愛着形成にとってよくない』と指導することが、専門家としての皆さんの仕事だ」と呼び掛けた。

サイエンスに基づいた気付き

産婦人科医による性の健康教育「私のキーワードはこれだ!」その17

独立行政法人国立病院機構高知病院(高知県高知市) 滝川 稚也

教育への思い

私の父親は中学校教師をとり組みを、深く記憶をしております。昭和の時代はおおらかで、夏休みの課外活動など、父親や他の教師たちが生徒たちと接している姿を間近に見る機会を多く持ちました。教育関係者としての思いを募らせていた生徒への情熱と真摯な

そのような私にとつてとされる分野です。その下は、「サイエンスにシフトを起す国分県孝、久子先生との出会いがありました。教育界で

いよいよ活動開始

準備は整いました。良ければ伝えたい情報を好きな教育関係者との関係なくさん持っています。性のもと、現場での性教育が開始されました。われば頑張るだけ生徒たち

性教育活動の結実

学校での講演会を重ねることにより、直接現場の教育関係者の方との関わり合いの中で、情報提供の場が下りまわりました。幸運なこと北海道は國分先生の愛弟子たちが多く、活動が活発な地区でした。そして教育関係者の先生方は、性教育に関する情報を渴望していたのです。教育の世界ではサイエ



滝川氏が産婦人科医として関わり、高知県で作成した高校生向けパンフレット表紙。現在、高知県の高校生向け性教育の標準パンフレットとなっている

9月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「産後うつ」
【講師】武者稚枝子(稚枝子おつきクリニック院長)
【日時】9月13日(火)13時30分~15時30分
【会場】TKP市ヶ谷方

参加希望の方は、必ず事前に電話またはファクスでお問い合わせください

【問い合わせ】本会
03(3266)4727
03(3266)2658
※年間予定は本会HPをご覧ください

編集後記

「健やかな親子とは何か」母子保健課という名前への違和感などの根本的な問いが、今号45面の対談において厚生労働省・神ノ田母子保健課長から発せられました

「6面では子どもと母の間の付き合い方について、あらためて疑問符が付けられています。現在をいま一度、問い直すこと。世のさまざまなお酒があり、胃腸は日々

悲鳴を上げています。この問題は今夜、飲みながら考えよう。(許斐)

送付先の変更・購読中止について
新聞の送付先住所や宛名の変更、また購読中止はEメールで、下記までご連絡ください。

日本家族計画協会「家族と健康」編集部宛
Eメール
henshu@jipa.or.jp

今月の人 滝川 稚也

1993年、徳島大学医学部医学科卒。NHQ高知病院産婦人科医長。学校教育の現場では、上級教育カウンセラーとして活躍している。近年国体の帯同医を勤めるなど女性のサポートなども行っている。



指導誌新シリーズ! 家族みんなで健康シリーズ



健康づくりの基礎は、家庭での生活習慣にあります。生活を共にする家族みんなが、健康に関する正しい知識を身に付け、互いの生活習慣に気を配り合うことがとても重要なことです。



ジャパパ情報

家庭で、家族みんなが一緒に考え、学べるよう制作しました。表面には、健康的な生活を送るための基礎知識や、生活習慣を改善することの重要性をやさしく解説。そして裏面には、実際に調べたり考えたりするコーナーを設け、みんなで楽しみながら学べる内容となっています。食への体內的働き

女性のからだの悩みと生理痛のサイト

生理のミカタ

http://seirino-mikata.jp

生理のツライ症状や気になる生理不順、ひとりでガマンしたり悩んだりしていませんか? 「生理のミカタ」はそんなあなたをサポートするサイトです。

★あなたのミカタになるコンテンツがいっぱい★

生理のミカタ 検索

★知っておきたいカラダのこと
★見過ごさないで! 生理と病気
★ミカタになってくれるドクターを探そう
★しっかり治す!

モバイルサイトも充実! ボクのアプリもあるよ!

みんなのハテナに答えるサイト

避妊のススメ

http://hininno-susume.jp

避妊のススメ 検索

ヒトにはなかなか聞けない避妊のこと、一緒に学んで正しい知識を身につけよう!

- ▶ スムズ避妊!!
- ▶ 妊娠について
- ▶ 避妊の必要性
- ▶ セーフセックス
- ▶ さまざまな避妊法
- ▶ 婦人科検索

学べるサイズや便利な婦人科検索などモバイルサイトはこちら!

バイエル薬品株式会社

ちょっぴり賢く、わたしメンテナンス

オトナ女子、ハッピーに過ごすために知っておきたいこと

更年期のココロエ

http://konenkinokoroe.jp

更年期のココロエ 検索

「わたしメンテナンス」はじめませんか?

- ▶ 更年期症状チェック
- ▶ 骨の豊かさチェック
- ▶ 更年期とは
- ▶ 女性のカラダとエストロゲンの関係
- ▶ HRTとは
- ▶ 充実したこれからのために

セルフチェックで賢くわたしメンテナンス。モバイルサイトはこちら

QRコード

(2014年11月作成)