

動画で学ぶ 女性の健康



女性特有の健康課題に役立つ動画を活用して、
女性自身の健康増進や職場全体での理解・支援を推進しましょう！

産婦人科専門医による女性の健康に関する動画を無料でご利用いただけます。

動画ラインナップ

① 月経の諸症状を改善するピルの効能と注意点 (約18分)

内容

ピルはなぜ月経のトラブルに効果があるのか、服用時の注意点、よくある疑問について解説



URL:<https://youtu.be/GH-BeFILn4w?si=oclUpnylo-XFZJ2s>

② 年代別・女性の健康課題と働き方 (約27分)

内容

年代別の女性の健康課題、キャリアとライフイベント両立における考慮点を解説



URL:<https://youtu.be/DJYMXBhIT7E?si=IIO3g9Ly18s-yiM7>

③ 女性特有のがんの予防と早期発見 (約17分)

内容

女性特有のがん（乳がん・子宮頸がんなど）予防・早期発見の重要性を解説



URL:https://youtu.be/iZX9Ju_8ewc?si=GeiYqyqEVxZNFRzz

④ 押さえておきたい女性社員の本音 (約13分)

内容

月経に関しての女性の困り事・職場への要望から、職場として配慮すべきことを解説



URL:<https://youtu.be/TX0nzkq8KOY?si=pnNPs3f8w2WTNO1d>

講師紹介



①②③講師

稲葉可奈子氏

産婦人科専門医 Inaba Clinic院長



④講師

金城泰幸氏

産婦人科専門医 産業医科大学 助教

動画ラインナップ

⑤女性ホルモンの変動とその影響（約17分）

内容 女性特有の健康課題、女性ホルモンについて解説



URL:<https://youtu.be/LHvcqXA9n9g?si=-78MiZdLSknmmaog>

⑥月経困難症・PMS（約24分）

内容 生理痛(月経困難症)・PMS(月経前症候群)について、仕事への影響や対応などについて解説



URL:<https://youtu.be/ArZcEixdypk?si=khnes6QRyDxdbrGP>

⑦更年期（約21分）

内容 更年期とは、更年期に起こる症状や疾患、治療について解説



URL:<https://youtu.be/aocZ14t7sFo?si=lcZKge8uqulwzYr6>

⑧不妊症（約21分）

内容 不妊症について、仕事との両立や予防などについて解説



URL:https://youtu.be/taDPEqALSW8?si=duXz8kV6HHHG_Cgw

⑨管理職が知っておくべき女性の健康と上司ができること（約26分）

内容 管理職が知る必要性、女性の本音を考えるケーススタディを解説



URL:<https://youtu.be/thl2J3D3nuQ?si=oE1HsKCq6SVUEsLE>

参加者の声

PMSについて視聴しました。先生が親しみやすく、わかりやすい説明で安心しました。（女性・40代）



臨床学的な説明を、分かり易いイラストをもちいて視聴者が理解できるように説明されていたため、よく理解することができました。（女性・30代）

平易な語り口・解説で理解が深まったと共に、男女の分け隔て無い内容が好感を持たれた。（男性・60代）

