

蓮尾 豊 先生にきく！



# 女性のライフステージと健康

視聴無料

配信期間：12月15日(月)～2026年1月31日(土)まで

月経や更年期、人に相談しづらい身体の不調など、女性の特有の健康課題について「思春期」から「老年期」まで気軽に学べる動画を5本(うち1本は総集編)を配信します。期間中何度でも無料で視聴可能です。

講師：蓮尾 豊 さん（あおもり女性ヘルスケア研究所 所長）

## 視聴方法

YouTubeで「カダール」と検索し、「青森市男女共同参画プラザ『カダール』」公式チャンネルから視聴。  
もしくは右の二次元コードをスマートフォンなどで読み取って視聴。



「カダール」公式チャンネル



### 第1回目〈約20分〉

思春期が大切！

～知っておきたいSRHR（性と生殖に関する健康と権利）～

【主な内容】女性のライフステージについて、月経周期に伴うホルモンと体調変化、月経(生理)について、SRHR(セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ)とは、10代の妊娠 ほか



### 第2回目〈約20分〉

プレコンセプションケアを知っていますか？

～自分の健康に関心を～

【主な内容】プレコンセプションケアとは、婦人科を受診する目安、月経困難症、子宮内膜症、ピル、フェムテック、子宮頸がんワクチン ほか



### 第3回目〈約20分〉

更年期以降を健康に過ごすために

【主な内容】更年期のさまざまな症状、更年期障害とつらさ、ホルモン補充療法、更年期以降に増える病気について ほか



### 第4回目〈約20分〉

みんなの疑問・質問にお答えします！～女性の健康Q&A～

みなさまから募集した女性の健康に関する質問・疑問に講師がお答えします！

【主な質問・疑問】子宮頸がんとセックス経験、子宮がん・乳がん検診について、更年期の痩せにくさや薄毛、婦人科検診や治療での麻酔使用について、子宮筋腫に関する悩み、婦人科系の病気の遺伝、膣トレ、尿漏れと便もれ対策、女性の健康問題を社会で対応するために ほか

## 【主催・問合せ】

青森市男女共同参画プラザ「カダール」(指定管理者：NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会)  
〒030-0801 青森市新町1-3-7 アウガ5F TEL: 017-776-8800 FAX: 017-776-8828  
メール: kadar-kouza@kadar-acor.jp

カダール ホームページ

