

参加無料

令和7年

10月17日(金)

18時～19時30分

会場

網走市南5条東1丁目10

網走市役所1階

市民ホール

新しい市役所での  
講演会です

女性のための

健康セミナー

テーマ

女性の健康増進には

～食事・サプリメント・漢方薬～

女性の健康を支えるためには、まず、バランスのとれた食事が重要です。栄養バランスのとれた食事は、ホルモンの安定や免疫力の維持にも不可欠です。

また、食事での摂取が難しい時などには、サプリメントや漢方薬が役に立ちます。サプリメントは、食生活で不足しがちな鉄分や葉酸、カルシウムなどを補完し、ライフステージに応じたサポートを可能にします。

さらに、漢方薬は女性特有の不調（冷え、月経不順、更年期症状など）を体質から整える力があり、西洋医学と異なる観点で身体をケアします。この3つの要素を適切に組み合わせることで、心身のバランスが整い、予防・改善の両面で健康を支えることができます。今回、女性の健康増進に関して、この3つを中心にお話をさせていただきます。

講師

昨年5月にも網走市にお越しいただき、HPVワクチンなどのご講演をいただきました。

今年も女性の健康に関してお話をさせていただきます。



旭川医科大学 産婦人科学講座 教授

かとう やすひと

加藤 育民 先生

— 所属学会・受賞歴など —

- 日本産科婦人科学会 : 代議員、専門医、指導医
- 日本女性医学学会 : 理事、専門医、指導医
- 日本思春期学会 : 副理事長
- 2021年10月 北海道医師会賞・北海道知事賞

お問い合わせ

お申込

10/14まで

網走市保健センター

○お電話で  
(土日祝を除く 8:45～17:30)

43-8450

○Googleフォームから  
(24時間受付)



100pt

あほり健康ポイント

