



10月18日は世界メノポーズデー
10月18日～24日は「メノポーズ週間」です。

一般社団法人 日本女性医学学会が

メノポーズと更年期 についての啓発動画を作成しました！

輝くのはこれから！

人生のターニングポイント、更年期を上手に過ごしましょう！

その1

【基礎知識編】

(約5分)

更年期に起こる こととからだの
変化について
知っておきたい基礎知識を
わかりやすく解説

その2

【治療編】

(約5分)

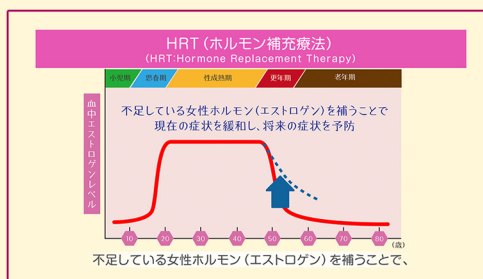
ホルモン補充療法など
更年期のつらい症状に
効果が期待できる
治療法をご紹介します

その3

【セルフケア編】

(約5分)

更年期を健やかに過ごすために
生活習慣の見直しも大切！
改善のヒントを
具体的に伝えます



↓下記サイト内のリンクより視聴できます

一般社団法人
日本女性医学学会

Hisamitsu エンジョイエイジング

Otsuka 大塚製薬

エクオールライフ
Equal Life



<http://www.jmwh.jp/meno/>



<http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>



<https://equol.jp/>

更年期は、自分のこととからだの声に耳を傾け、健やかで
前向きなライフスタイルへのシフトチェンジを行うチャンス！

この時期を上手に過ごし、人生後半を輝かせましょう!!

そんなメッセージを込めて動画を作成しました。

みなさまもぜひご活用ください！

本動画はメノポーズおよび更年期の正しい知識と適切な治療やセルフケアの方法が広くいきたることを目指し
一般社団法人日本女性医学学会が参考文献に基づいて制作しました。無断で改変、販売することを固く禁じます