

北海道に暮らす女性に関わる全ての人へ向けた 女性の健康増進プロジェクト

# Love yourself hokkaido

女性の健康課題と向き合い続ける先生たちから教わる正しい知識と健康へのヒント！

毎年10月18日は「世界メノポーズデー (World Menopause Day)」。メノポーズとは、閉経のこと。閉経前後の約10年間で「更年期」といい、世界メノポーズデーは、更年期の健康に関わる情報を全世界へ提供する日として定められています。さらに国内では、毎年10月18日から24日までの1週間を「メノポーズ週間」として、さまざまな啓発活動が行われています。この度、**北海道の女性の為の心とカラダのお悩み相談窓口「Love yourself hokkaido」**では、「メノポーズ週間」を通してより多くの方々に正しい知識や健康へのヒントをお伝えし、自身の身体と向き合うきっかけにしていきたい!という想いのもとSNSを通して“北海道に暮らす女性に関わる全ての人”をターゲットにした新たな取り組みを行ってまいります。



全3回の  
インスタライブ  
配信

10月をメノポーズ月間とし、10/18の世界メノポーズデーに向けて三夜に渡ってインスタライブを配信。「未来の当事者」として10代～50代までの幅広い世代にこの企画へ関わっていただく為、「メノポーズ」だけではなく、女性の健康・生き方に関わる情報も折り込んだ内容となっています。また、女性だけではなく女性に関わる全ての人たちへ知ってもらいたい、正しい知識や情報を発信していきます。



進行

松本 裕子

医療キャスター  
Love yourself hokkaido 代表



4日  
ゲスト

寺本 瑞絵

NTT東日本札幌病院  
産婦人科医



11日  
ゲスト

岩見 菜々子

神谷レディースクリニック  
産婦人科医



14日  
ゲスト

高尾 美穂

イク表参道 副院長  
産婦人科医

## トークテーマ

10/4(水) 19:30～20:00

寺本瑞絵先生

“PMS”と仕事…  
働く女性のセルフケア

10/11(水) 19:00～19:30

岩見菜々子先生

“卵子凍結”の  
メリットデメリット

10/14(土) 20:30～21:00

高尾美穂先生

若い世代も!  
今から知っていれば怖くない!  
“更年期”

## 配信アカウント

Love yourself hokkaido



4日・11日は  
進行の「松本裕子」アカウントから  
同時配信

