

1人で悩まないでください！

更年期 編

ステージ アップケア

実施日 | **11/4** (火) 12:00-13:00

男女ともに訪れるからこそ、
学んで相談して、共に乗り越えよう。

人生の大切なステージのひとつである“更年期”
更年期は女性だけでなく、男性にも訪れるものです。
今回はそんな“更年期”にフォーカスし、
正しい知識と対処法を学び、前向きに
乗り越えていただくための講座をご用意。



＼こんな方々におすすめ！／

最近体調がすぐれないと
感じている更年期世代の方

「更年期」という言葉は知っているけれど、
実際はよくわからないという方

お母さんやお父さんがイライラしていて、
更年期かもしれないと感じている方

会社の上司が急に怒り出したり
泣き出したりと、これまでと
違う様子に戸惑っている方

サービスの特徴

Action

できること

- ✓ 自分の更年期度をセルフチェック可能！
- ✓ 医療従事者へ気軽に無料相談できる！
(ご本人・配偶者どちらも可能)



Benefits

得られること

- ✓ 専門医療機関の紹介を受けられる
- ✓ 更年期ドックが受診可能
- ✓ オンライン診療を利用可能
- ✓ 鍼灸や自然体験の割引サービスを受けられる

Awareness

気づけること

- ✓ 更年期に関する正しい知識を身につけられる
- ✓ 自分に合った具体的な対処法を理解できる



ご利用の流れ



STEP1 学ぶ

ヘルスケアリテラシーを高めるための講座を受講し、正しい知識を身につけます。



STEP2 相談する

専任カウンセラーに気軽に相談し、不安や疑問を解消します。

↓ ステップ3以降はオプションです ↓



STEP3 改善していく

生活習慣の見直しなど、病院に行かなくてもできる改善行動を実践します。



STEP4 治療する

必要に応じてオンライン診療を受け、医師のサポートを受けます。



STEP5 診察を受ける

提携先の医療機関で検診を受け、客観的に健康状態を確認します。

先生のご紹介



伊勢呂哲也
先生

名古屋大学医学部医学科を2009年に卒業。
大宮・上野・池袋・銀座・新橋に
泌尿器科・消化器科のクリニックを展開。
また、YouTubeでは医療情報を一般の方にも
理解しやすく発信しており、
フォロワー数は22.3万人超



叶谷愛弓
先生

東京女子医科大学を2010年に卒業
東京大学医学部附属病院産婦人科に入局。
目黒駅にあるレディースクリニックなみなみの
院長。婦人科に関する記事の執筆などを
通じて、女性の健康に関する正しくわかり
やすい情報発信中。