

# ＼ みんなで知ろう ＼ 女性の心とからだの 健康応援月間



## ご存知ですか？

3/1~3/8 は厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。  
女性が生涯健康でいられるために必要な知識を、  
QOLism の動画とコラムでご紹介します！  
女性はもちろん、家族や職場、周囲の皆さまに学んでいただき、  
一人ひとりの健康づくりや健康支援にお役立てください。



## 期間

2月28日(金) - 3月23日(日)

## 動画で学ぼう！



- ホルモンに関する女性の身体変化について
- 主張の奥に隠された本音をわかりあう
- 男性ホルモン課題を理解しよう

## コラムを読んで実践しよう！



- 女性ホルモンに振り回されない！  
女性ホルモンを補う食事法
- 効果的に取り入れたい！  
女性をハッピーにするホルモンケア  
エクササイズ



QOLism アプリホーム画面の  
「イベント＆キャンペーン」  
からチェック！