

。

4 月エクササイズは『ウエストに効くエクササイズ』

健康お役立ちコラムは『姿勢編』

。



2026年4月号

お子様のことや自身の体調不良について、気軽に相談できる窓口ですので、
なんとなくいつもと違うと感じた時に医師へ相談すると、
不安の解消や予防、早期発見につながりますので、ぜひご利用ください。

今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

【4 月エクササイズ】 ～ウエストに効くエクササイズ～

このトレーニングは、ウエストに効くエクササイズです。

腰に負担がかかりやすいので、無理をせずに行いましょう。

→エクササイズは[こちら](#)

.....

【4 月健康お役立ちコラム】 ～姿勢編～

第一印象をつかむ！あなたの魅力を高める「良い姿勢」の作り方とは？

→コラムは[こちら](#)

※『健康お役立ちコラム』は、最新号がアップされると過去のリンク先も最新号と同じ内容に
更新されてしまいます。気になったら、ぜひ月内にキャプチャー保存等をおススメいたします。

.....

【4 月の LIVE 配信予定について】→LIVE 配信詳細は[こちら](#)

■ 4/22(水) 11:00～11:30

離乳食（初期～中期）のお悩みに助産師がお答えします！

■ 4/27(月) 11:00～11:30

これだけは知ってほしい！赤ちゃんの睡眠の基本

※会員登録をするだけで、LIVE 配信動画の視聴も可能です。

-----□

（参考）【産婦人科医・小児科医のコラム】

* 産婦人科オンライン

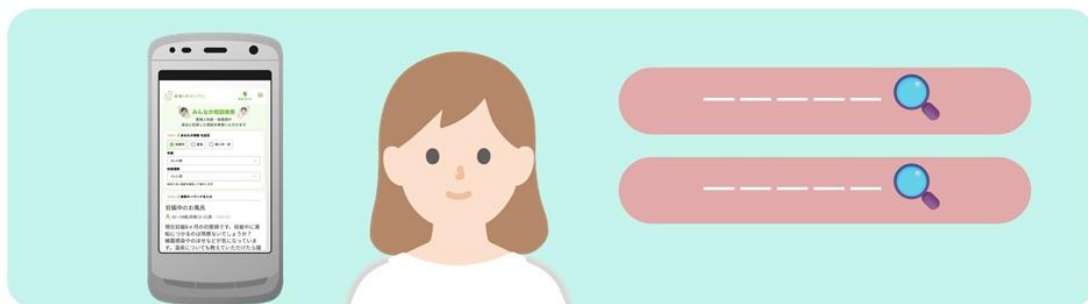
- ▶ [「やせ過ぎ」は危険です！～骨粗しょう症予防には思春期の食生活と運動が重要です～](#)
- ▶ [妊娠を考えたら始めるべき！ プレコンセプションケアと薬のポイント](#)

* 小児科オンライン

- ▶ [もうすぐ小学生！「入学後のよくある悩み」を小児科医が解説します！](#)
- ▶ [花粉症の血液検査は受けたほうがいいのか？](#)

みんなの相談検索 はじまりました

いつでも何度でも **すぐに結果表示**



2万件以上の相談事例から検索できる

過去 2 万件以上の相談事例を検索でき、医療者に相談することなく手軽に悩みを解決できるサービス。
まずは、「みんなの相談検索」で過去に同様の相談内容がないか検索してみて、解決できない場合は
「いつでも相談」を利用する方法もおすすめ！



まずはLINEの友達追加を！

「みんなの相談検索」の利用や、不調時にスムーズに相談できるよう、事前にご登録だけでもしておくと安心です。



【産婦人科オンライン】



【小児科オンライン】

※LINE 利用が難しい方は、以下 PC サイトからユーザー登録が可能です。

※LINE・PC ともに、ご登録には「合言葉」が必要です。以下よりご確認ください。

女性の健康や出産、子育てのための相談窓口

～『産婦人科オンライン』『小児科オンライン』～

【ご案内】&【新規ご登録】はこちら



パスワード : 06137103

※「産婦人科オンライン」「小児科オンライン」は、どちらかで一度会員登録いただければ同一の ID で両方ご利用可能です。