

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*

5月エクササイズは『**胸筋に効くエクササイズ**』

健康お役立ちコラムは『**職場作り編**』

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*



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。

□-----

【5月エクササイズ】～胸筋に効くエクササイズ～

このトレーニングは、胸筋を鍛えるためのエクササイズです。

元々男性向けですが、自分のチカラだけで行えるため、どなたでも手軽に取り組めます。

→エクササイズは[こちら](#)

.....

【5月健康お役立ちコラム】～職場作り編～

日々の変化に気付く！安心していきいきと働くことが出来る職場作りとは？

→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。

.....

【5月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

■5/20(水) 11:00～11:30

離乳食（後期～完了期）のお悩みに助産師がお答えします。

■5/27(水) 11:00～11:30

赤ちゃんの睡眠のよくあるお悩みに助産師がお答えします。

※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

▶[子宮頸がんの治療にはどんなものがある？](#)

▶[女性の性欲とホルモンの関係](#)

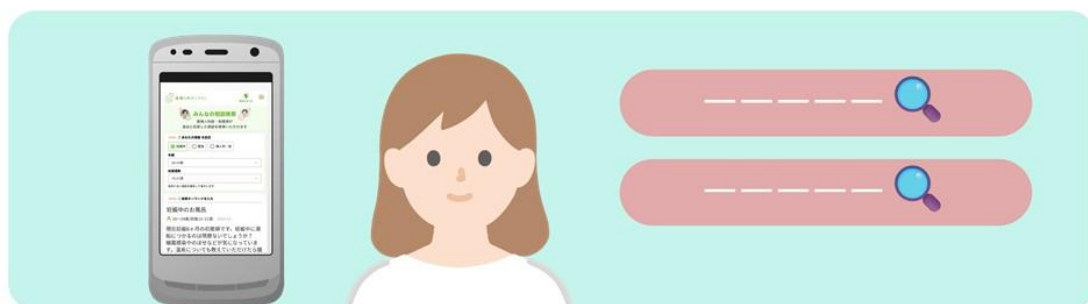
*小児科オンライン

▶[注射？それとも鼻スプレー？インフルエンザワクチン、どちらを選べばいい？](#)

▶[子どもの体調不良、もしかしてストレス？](#)

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。