

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*

7月エクササイズは『脂肪燃焼効果エクササイズ（優しめ）』

健康お役立ちコラムは『減塩対策編』

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*

7月 2026年7月号

現在、産婦人科医や小児科医に無料で相談ができる窓口を設けております。
お子様のことやご自身の体調不良について、気軽に相談できる窓口です。
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。

□-----

【7月エクササイズ】～脂肪燃焼効果エクササイズ（優しめ）～

3つのエクササイズを組み合わせで行うトレーニングです。

エクササイズ後も長時間、脂肪燃焼効果を保つことができる優しめのエクササイズですので
ダイエットしたい方にもお勧めです。無理のない範囲で、ぜひ実践してみましょう。

→エクササイズは[こちら](#)

.....

【7月健康お役立ちコラム】～減塩対策編～

『うま味』の法則でおいしく減塩対策！

→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。

.....

【7月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

■ 7/22(水) 11:00～11:30

親子にとって安全で心地よい抱っこ・おんぶとは？

■ 7/29(水) 11:00～11:30

離乳食（後期～完了期）のお悩みに助産師が一問一答！

※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

▶[子宮頸がん検診で「要精密検査」と言われたら？！](#)

▶[つわり中の食事の工夫](#)

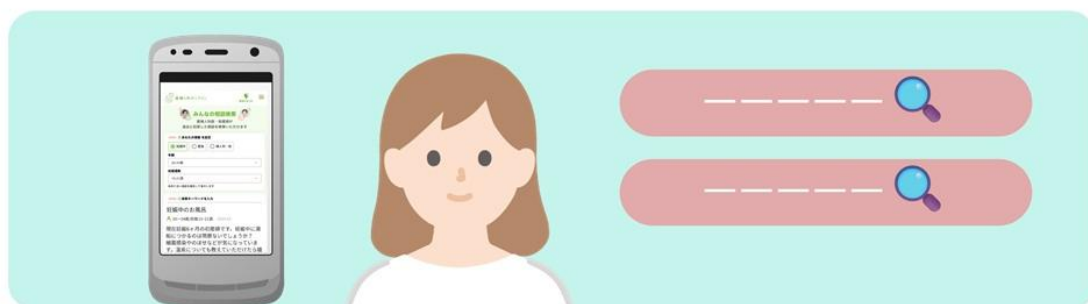
*小児科オンライン

▶[離乳食でむせるのは大丈夫？赤ちゃんが食事中にむせる原因と受診の目安を解説](#)

▶[茶色いあざ・カフェオレ斑は病気？受診が必要なケースを解説](#)

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。