

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*

8月エクササイズは『脂肪燃焼効果エクササイズ（ハード）』

健康お役立ちコラムは『コンビニ食編』

。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*

8月 2026年8月号

利用方法は
こちらから▶

ワンポイント情報あり

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。

□-----

【8月エクササイズ】～脂肪燃焼効果エクササイズ（ハード）～

7月に引き続き、脂肪燃焼を目的としたエクササイズをご紹介します。

今月は先月より少し運動強度を上げた内容となっています。

無理のない範囲で、ご自身のペースに合わせてぜひ実践してみましょ

→エクササイズは[こちら](#)

.....

【8月健康お役立ちコラム】～コンビニ食編～

コンビニ食でも大丈夫！

“食物繊維”でヘルシーランチにランクアップ！→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。

.....

【8月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

■8/20(木) 11:00～11:30

乳腺炎ってなに？ ～今日からできる対策をお伝えします！～

■8/26(水) 11:00～11:30

第二子以降の妊娠を考えているみなさんへ ～助産師からのアドバンス～

※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

▶[ぐずり・かんしゃく・自己主張・・・幼児期の自我の芽生えにどう向き合えばいい？](#)

▶[がん検診はいつまで受ける？推奨されている5つのがん検診と年齢について](#)

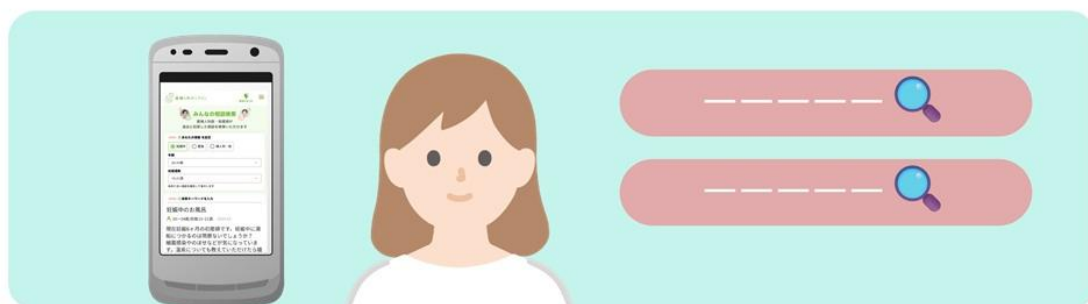
*小児科オンライン

▶[食物アレルギーの基礎知識と予防方法について学べる記事 8選](#)

▶[お子さんの睡眠時間や寝かしつけについて学べる記事 8選](#)

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。