

はたらく全ての女性に
Well-beingを!!

骨密度と 生理のお話 & 骨密度相談会

2025.2.5 Wed.

17:30～ 受付後順次測定
18:30～20:30 セミナー

本田 由佳 先生

慶應義塾大学 SFC研究所
上席所員

渋谷区神宮前5-53-67
コスモス青山 B1F

セミナー前に
骨密度と
パーソナルスコア
の測定を実施!
個別の相談に
応じます♪

主催：はたらく女性スクエア
協力：慶應義塾大学SFC研究所
健康情報コンソーシアム

<https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/>





はたらく女性スクエア

～講演内容～

女性には生理（月経）、妊娠、出産、子育てなどのライフイベントが数多くあり、心身ともにハッピーに生き、社会で活躍していくためには、健康に関する正しい知識と継続的なアクションが必要です。そこで、本田由佳先生より健康科学者の視点から、女性の骨密度と生理を中心に、ご自身の経験を踏まえながらお話をさせていただきます。

また、講演前に皆さんの骨密度測定とパーソナルスコア評価を行い、個別の相談に応じます。

※骨密度測定…希望者の方全員の骨密度を測定します。（講演の後にも測定の時間を設けます。）素足（かかと）で測定します。更衣室を用意していますが、脱ぎやすい服装をお勧めします。

※パーソナルスコア…筋力と体型に関する簡易な計測結果から算出される指標「身体年齢」を基に日頃の健康維持・増進を考え、行動変容につなげていきます。

※17時30分より順次測定を行っていきませんが、セミナー開始前に終わらなかった場合はセミナー終了後に測定を再開いたします。ご了承ください。

～講師プロフィール～

本田 由佳（ほんだ ゆか）

健康情報学者/博士（医学）・女性健康科学者
慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任准教授
慶應義塾大学SFC研究所 上席所員
（健康情報コンソーシアムメンバー）

順天堂大学スポーツ健康科学部を卒業後、(株)タニタ開発部研究員を経て現職。データサイエンティストとして、女性や子どもの健康管理等について研究している。メディア出演：NHK 総合『あさイチ』、NHK Eテレ『10min.ボックス』等多数。



～アクセス～

- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線
表参道駅 B2出口から徒歩7分
- J R・東急東横線・京王井の頭線
東京メトロ副都心線
渋谷駅 宮益坂口から徒歩12分

～注意事項～

- 天災等による交通機関の影響により、セミナーの開催を中止または延期することがありますので、事前にお申し込みページでご確認ください。
- お申し込みいただいた際の個人情報、本セミナー受講のためにのみ利用いたします。
- 後日、ホームページに掲載するため、会場内を撮影させていただきます。個人の特定に繋がる箇所は撮影いたしませんのでご了承ください。



申込方法

WEBサイトからお申込みください。

問合せ先

URL : <https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/>

電話 : 03-6427-7253 (平日 9:00～17:00)

