

動画コンテンツのご紹介

〈公式ページ〉 [DO my Health～ただ今、健康メディア制作中！～](#)

第1話. 生理のトラブル放置してない？

「生理痛はあって当たり前」「生理不順は体質だから」と諦めていませんか？
生理のトラブルは、仕事のパフォーマンス低下や生活の質（QOL）に大きな影響を与えます。

第2話. 抗菌薬は正しく使おう

実は、ウイルスが原因の風邪には抗生物質は効きません。
不必要な使用は、薬が効かなくなる「薬剤耐性」を引き起こすことも・・・

第3話. 知ってる？更年期障害のこと

「まだ自分には関係ない」と思っていないですか？
更年期は、男女問わず誰にでも訪れる体の変化です。
頭痛、めまい、イライラなど、さまざまな不調が現れることがあります。

第4話. がん検診で早期発見しよう！

日本人の2人に1人がかかると言われる「がん」。
「忙しいから」「面倒だから」とがん検診を先延ばしにしていますか？
しかし、早期に発見できれば、その多くは治癒が期待できます。まずは知る事が大事！

第5話. やせすぎにはキケンがいっぱい!?

「やせている方が健康的」というイメージがあるかもしれませんが、やせすぎも健康リスクを高めます。
無理なダイエットや偏った食生活は、骨粗しょう症や貧血などを引き起こす可能性も！

第6話. 「ロコモ」は知らないうちに始まっている

「ロコモティブシンドローム」とは、運動機能が衰えることで要介護状態になるリスクが高まること。
早い人だと20代から始まる場合もあります。
最近、つまずきやすくなったり、階段の昇り降りがづらいと感じることはありませんか？

第7話. 受診のタイミングを見極めよう！

きっとみんなが迷う「子どもを病院に連れていくべきタイミング」の判断。
え、高熱=病院じゃないの!?

第8話. プレコンをはじめよう！

仕事に結婚に出産、人生に変化が訪れる20、30歳代。将来のために今からできる「プレコン」って!?