

\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*

9月エクササイズは『内ももに効くエクササイズ（アブダクション）』

健康お役立ちコラムは『ビタミン・ミネラルについて』

\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*



9月になっても暑さが続きます。引き続き、暑さ対策を心掛けましょう！  
さて、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、産婦人科医や小児科医に無料で相談ができる  
当窓口をぜひご利用ください。

今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

### 【9月エクササイズ】～内ももに効くエクササイズ（アブダクション）～

内ももを鍛えるトレーニングです。運動初心者の方でも簡単にできるエクササイズになりますので、  
ぜひ実践してみてください。

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

### 【9月健康お役立ちコラム】～ビタミン・ミネラルについて～

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いてます。そんな時こそ大切なのが、ビタミン・ミネラルです！

→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。

.....

### 【9月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

■9/17(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イス～

■9/24(水) 11:00～11:30

これだけは知ってほしい！赤ちゃんの睡眠の基本

※会員登録をするだけで、LIVE配信動画の視聴も可能です。

### 【産婦人科医・小児科医の参考コラム（一部抜粋）】

\*産婦人科オンライン

➤[自分にぴったりの産婦人科、どうやって見つける？～“安心できるかかりつけ医”の選び方と受診のポイント～](#)

➤[はじめての産婦人科、ちょっと不安でも大丈夫～生理や体の悩みを話せる“かかりつけ医”を持とう～](#)

\*小児科オンライン

➤[健診で心雑音を指摘されたら！～心房中隔欠損の症状と治療～](#)

➤[正しい知識で食物アレルギーを予防しよう](#)

-----□

## 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】はこちらから**



**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。