

\*。\*

12 月エクササイズは『下半身全体に効くエクササイズ（ハード）』

健康お役立ちコラムは『免疫力アップ編』

\*。\*

12月 2025年12月号

いよいよ 12 月。2025 年ももうすぐ終わりです。

今シーズン（2025～2026 年にかけての冬）は、早めに厳しい寒さとなり大雪の恐れもあるようですが、安全で楽しい年末年始を過ごしたいですね。


今月の TOPIX を紹介いたします。



【12 月エクササイズ】～下半身全体に効くエクササイズ（ハード）～

このトレーニングは、3 つのエクササイズを組み合わせで行うエクササイズです。

脂肪燃焼効果の続くエクササイズですので、ダイエットしたい方にもおすすめです。

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

【12 月健康お役立ちコラム】～免疫力アップ編～

ウイルスに負けない！

「腸」からしっかり免疫力アップについて解説します。

→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。

.....

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

■ 12/18(木) 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？

■ 12/25(木) 11:00～11:45

体型が戻らない！

正しい産後ダイエットのポイントとは

※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

➢ [人生の大切な瞬間に備える！ライフイベント費用とお金の話](#)

➢ [10 代からできる！ライフイベント表で考える自分の未来](#)

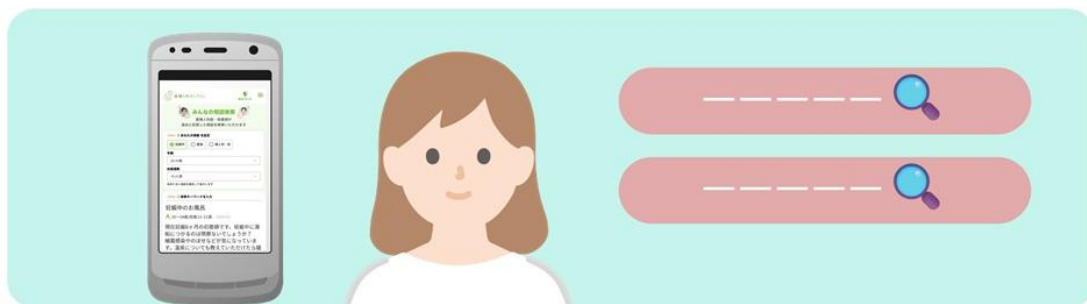
\* 小児科オンライン

➢ [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](#)

➢ [逆さバイバイって大丈夫？～なぜ起こるの？ 発達障害との関係は？ ～](#)

# 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。