



フェムテックってなあに？

ライフステージに応じた女性のからだと心の変化を学ぼう



開催レポート

2024.9.5



一般社団法人

日本フェムテックマイスター® 協会

Japan Femtech Meister® Association



セミナー概要

日時

2024年8月20日（火） 10:00～12:00

場所

男女共同参画センター
（岸和田市加守町4丁目6番18号）



目的

基本目標：IV男女がともに安心して暮らせるまちづくり

基本施策：2生涯にわたる健康支援

施策の方向：①リプロダクティブ・ヘルス/ライツの理解促進

②ライフステージに応じた心身の健康管理の推進





セミナー内容

第1部

10:00-10:45

フェムテックってなあに？

- ・協会紹介・自己紹介
- ・フェムテックってなあに？
- ・公認フェムテックマイスター初級を受講してみよう！
- ・女性のバイオリズム

第2部

10:50-11:30

年代別女性のお悩み①

- ・思春期のお悩み
 - ・成熟期のお悩み
 - ・更年期のお悩み
- ～骨盤底筋トレーニングに挑戦！～



第3部

11:35-12:00

年代別女性のお悩み②

- ・老年期のお悩み
- ・質疑応答





セミナーレポート



～フェムテックアイテム紹介～

月経カップ、布ナプキン、吸水ショーツ、デリケートゾーンケア用品、ハーブティーなど、さまざまなフェムテック製品を展示しました。初めて目にする製品も多く、みなさん興味津々でご覧になっていました。

～セミナー①～

本セミナーでは、特に「女性のライフステージと健康課題」に焦点を当てました。「フェムテック」という言葉を初めて聞いたという方も多く、まずは公認フェムテックマイスター初級検定に挑戦！「意外と難し～い」と声上がり、一発で合格したのは2名ほどでした。





セミナーレポート



～セミナー②～

今回は50以上の参加者が多かったため、特に更年期・老年期を重点的にお話しました。ふち代表理事の子育ての経験や、男性社会でのキャリアを交えたお話に、参加者のみなさんはうなずきながら熱心に耳を傾けていました。骨盤底筋トレーニングは、全員と一緒にTRYする場面も！

～質疑応答～

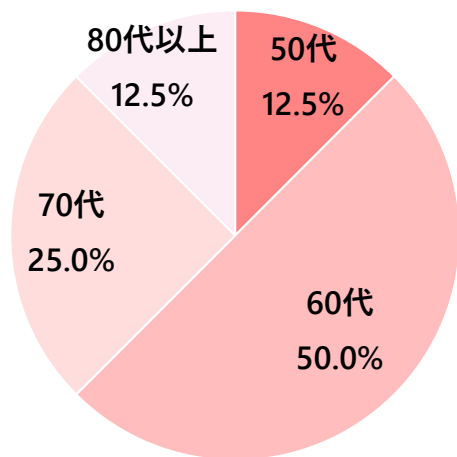
時間が足りなくなるほど、多くの方々からご意見やご質問をいただき、みなさんの体験や実践しているセルフケアなどを伺いました。講座終了後も、講師との歓談が続き、みなさまとのコミュニケーションも取れた非常に有意義なセミナーとなりました。



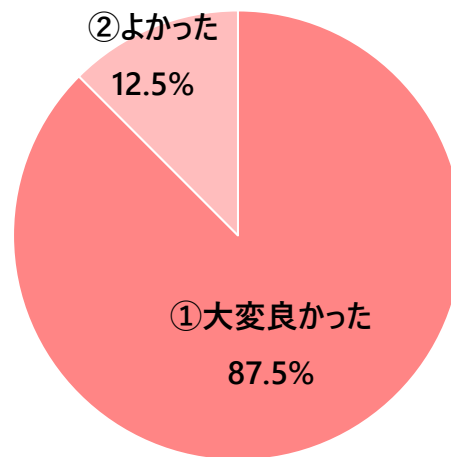


アンケート結果

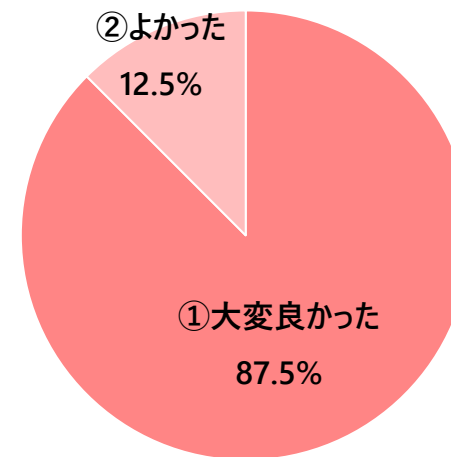
年代



本日の講座内容はいかがでしたか



講師のお話はいかがでしたか



フェムテックって聞いたこともなかったんですが、私に当てはまることが多く、気持ちが楽になりました。生活習慣の見直しにとっても良いタイミングでアドバイスを聞けましたので、明日から骨盤底筋を鍛える運動やフェムテックの商品を試してみたいと思います。

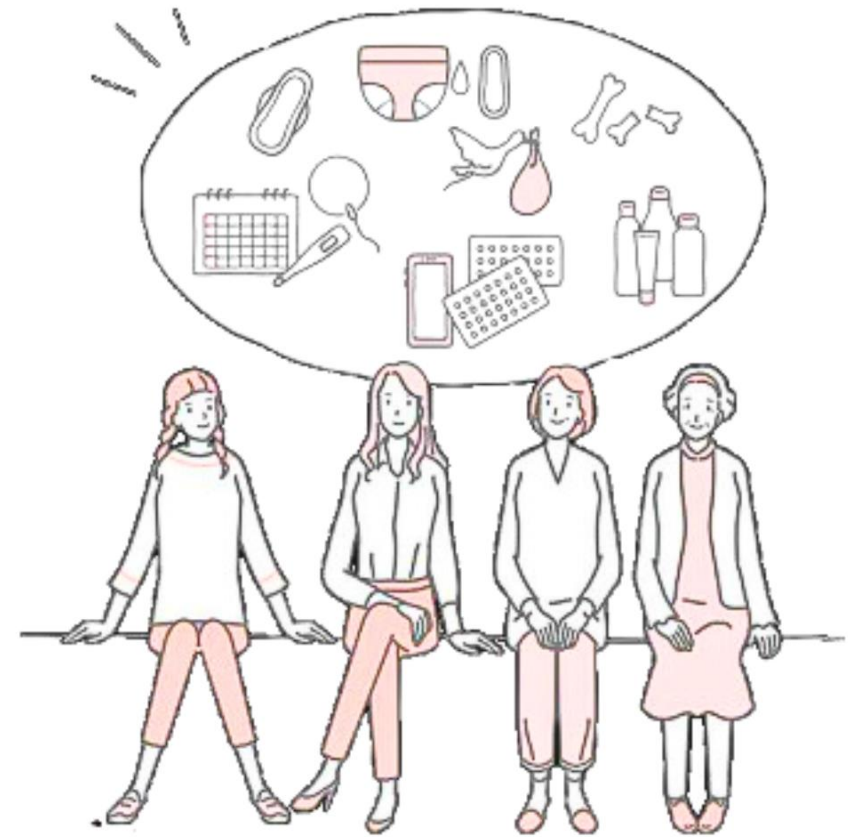
あらためて自分の身体について考える機会になりました。もっと自分の身体を大切にしようと思いました。もっと若い人に聴いてほしいと思いました。

本当に今日参加させていただいてよかった！！です。47～55才の間更年期でしたので、もっともっと早くこのような機会に出会えたらと思いました。



岸和田市立男女共同参画センターのみなさま
ご参加いただいたみなさま

ありがとうございました！



一般社団法人

日本フェムテックマイスター® 協会

Japan Femtech Meister® Association