

Self check!

# セルフチェックシート

1カテゴリ-2つ以上☑がいたら、要注意!  
会場でしっかり勉強して、生活に活かしましょう!!

## がん check

- 便秘になったり、血便がでることがある
- 体重の減少や食欲がなくなったり、胃もたれする
- タバコを1日20本以上吸っている
- 不正出血もしくは血の混じったおりものがある
- 乳房に気になることがある

バラ  
ゾーン  
へ

## ウーマン ボディ チェック check

- 生活が不規則で、食事の栄養も偏っている
- 生理不順、または、生理痛が重い
- おりものが多かったり、かゆみがある
- 女性ホルモンと身体の変化について知りたい

チューリップ  
ゾーン  
へ

## 更年期 check

- 顔がほてったり、汗をかきやすくなった
- 頭痛や肩こりがする
- 寝つきが悪い、または眠りが浅い
- カルシウム不足だと思う
- 運動不足や生活に乱れがある

カーネーション  
ゾーン  
へ

## ボディ メンタル バランス check

- プチ不調を感じる  
(医者に行くまでもないちょっとした不調)
- 以前より疲れやすく、イライラする
- 夜間、睡眠途中で目が覚める

マーガレット  
ゾーン  
へ

## ボディ トラブル check

- 生理の量が多かったり、下腹痛がする
- 食後、しばしば歯茎から出血が見られる
- 頻尿・尿漏れ・残尿感がある
- 長時間、テレビやパソコンの画面を見るのがつらい

ラン  
ゾーン  
へ

## 冷え check

- 手先が冷えやすくなる
- 顔色が悪く、つめが白っぽい

ヒマワリ  
ゾーン  
へ

## Q&A

- みんながどんなことで悩んでいるか知りたい!

ツバキ  
ゾーン  
へ