

【イベント開催レポート】

いわき市主催「いっしょに学ぼうからだのこと ～みんなちがって、

みんないい～」にて「健康に関するショートセミナー」を実施

～ヘルスケアアプリ「HELPO」健康医療相談を担当する看護師・保健師・栄養士が
女性やこどものセルフケアや病気、食事についてレクチャー～

ソフトバンク株式会社の子会社で、ヘルスケアアプリの「HELPO（ヘルポ）」を提供するヘルスケアテクノロジーズ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長 兼 CEO：大石 怜史、以下「ヘルスケアテクノロジーズ」）は、2023年6月24日（土）に福島県いわき市が主催の男女共同参画週間啓発イベント「いっしょに学ぼうからだのこと ～みんなちがって、みんないい～」にて、「健康に関するショートセミナー」を実施しました。

「HELPO」はスマートフォンアプリなどを通して、オンライン健康医療相談や病院検索、一般用医薬品などの購入、オンライン診療の受診などをワンストップでできるヘルスケアアプリです。「HELPO」を導入することで、対象の世帯の方は、ヘルスケアテクノロジーズに所属する医師や看護師、薬剤師などの医療の専門家にチャット形式で24時間365日、気軽に健康に関する相談をすることができる他、適切な診療科のご案内などが可能になっています。いわき市では2021年12月より、市在住の妊娠期にある方や、未就学児のいる子育て世帯（合計5,000世帯）を対象に「HELPO」を提供しています。「HELPO」の詳細については、こちら（<https://healthcare-tech.co.jp/service/>）をご覧ください。

今回のイベントでは、6月23日から6月29日までの「男女共同参画週間」に合わせ、いわき市民の皆さまの男女共同参画についての意識醸成を図ることを目的に実施されました。「健康に関するショートセミナー」では、ヘルスケアテクノロジーズに所属し、「HELPO」の健康医療相談窓口も担当している看護師・保健師・管理栄養士の3名が講師として登壇し、参加する市民の方に対して「女性に多い病気と検診」「こどもの病気」「生理痛・PMS」「女性に必要な食事管理」「こどもの食事」の5つのテーマについてお話ししました。セミナーでは、各テーマについていわき市民の方の傾向を交えつつ、セルフケア・ホームケアから受診の目安、普段の生活で気を付けるべきことなどを中心に、医療者ならではのアドバイスをお伝えしました。加えて、実際に「HELPO」に寄せられた相談も紹介しながら、日々生じる健康の悩み・疑問について、気軽に相談してほしいと呼びかけました。

また、当日はキッズスペースにて「子どもの一次救命レクチャー」も実施。参加者に対し、お子さんにもしもの事があった場合の胸骨圧迫や人工呼吸の方法や、AEDの使い方をレクチャーし、一緒に実践しました。

今後もヘルスケアテクノロジーズは、ヘルスケアアプリ「HELPO」をはじめとする、よりスマートで、よりオープンなヘルスケアサービスの提供を通して、誰もが未来に希望を持てる社会の実現に向けた新しいアプローチを続けていきます。

イベントの様子



健康に関するショートセミナー 講演内容

①女性に多い病気と検診（講師：浅野 玲）

女性のライフステージにおける身体のトラブル、婦人科受診の現状、婦人科検診についてお話ししました。月経については、月経痛などの関連症状で生活や仕事に支障をきたしている方の多さに比べて、定期的に婦人科を受診している方が少ないという現状を紹介。特に小中学生は周りと自分を比較することで症状を相談せず、我慢することも多くなる傾向があると話し、「人と比べるのではなく、“自分が辛いかどうか”で考えてほしい」と受診の大切さを訴えました。また、婦人科検診については、いわき市が福島県全体と比較して、検診受診率が低いことに言及。また、乳がん・子宮頸がんについても早期発見の重要性と、若い世代でも増加傾向にあることに言及。定期的な検診を受けるように呼びかけたうえで、HELPOには検診を受けた後に、検診結果でわからないこと・不安なことがある場合の相談も多いと紹介しました。

②こどもの病気（講師：松尾 祐吾）

こどもの「ホームケア」について、発熱・下痢・嘔吐の対応、脱水の見極めと対処法についてお話ししました。病気やケガのこどもの家でのケア方法「ホームケア」は、家での世話だけでなく、受診の判断も重要なポイントになると言います。救急外来の受診理由1位である“発熱”や、続いて多い“下痢・嘔吐”についての、症状に応じた具体的な対応と、受診を判断する目安を紹介しました。また、夏の感染症について「いわき市でもヘルパンギーナが流行し始めている」と言及。加えて、手足口病やプール熱の流行も予想されるこれからの時期、脱水症状のケアが必要であると述べ、顔周りや手足を確認することによる脱水を見極め方や、経口補水液を使った処置の方法、経口補水液を選ぶ際のポイントなどもレクチャー。HELPOにはこどもの解熱剤や下痢止めの服用に関する相談も寄せられると紹介しました。

③生理痛・PMS（講師：浅野 玲）

生理痛・PMSが起こるメカニズムと、それぞれに対するセルフケアの方法についてお話ししました。1ヶ月間の女性の身体のサイクルを説明し、予防に加え、症状が出た場合の素早い対策も重要であると伝えました。生理痛のセルフケアに関しては、「これからの夏の時期こそ、実は“冷え”に注意するべき」と話し、空調や飲み物で冷える身体に対し、入浴や腹巻などが有効であると紹介しました。PMSのセルフケアに関しては、食事と運動を中心にレクチャー。生理痛・PMSともに、セルフケアと市販薬の対処で改善しない場合は受診をするように訴え、症状の悩みや、受診の目安がわからない場合はHELPOに相談をしてほしいと伝えました。

④女性に必要な食事管理（講師：濱野 菜緒）

普段の食生活の見直し、ホルモンバランスに必要な栄養素、おすすめレシピについてお話ししました。まず始めに、参加者自身が昨日の食事内容を書き出し、炭水化物／たんぱく質／野菜・きのこ・海藻類のバランスを確認。「たんぱく質の1日の摂取量は両手のひらに乗る分が目安」など簡単に確認できる方法も紹介し、食事におけるバランスの考え方をレクチャーしました。また、たんぱく質やビタミンB群など、ホルモンバランスを整えるために必要な栄養素に加え、鉄分の効果的な摂り方など、貧血対策についても解説。さらに、おすすめレシピ「カレイのホイル焼き」「切り干し大根のツナマヨ和え」を紹介しました。

⑤こどもの食事（講師：濱野 菜緒）

アレルギー、好き嫌い、成長期の栄養などについてお話ししました。アレルギーに関しては、離乳食開始時のポイントを紹介。「アレルゲンを心配し過ぎて一切食べさせないのは、成長への影響が懸念されるためNG。ポイントを守りながら少しずつ与え、食べられるものを増やしていくことが大切」としつつ、自己判断を避け、心配な場合はかかりつけ医に相談をするようにと伝えました。好き嫌いについては、まずは個性として認め「なぜ食べないのか」を探ることを推奨。苦手を減らすために「興味をもってもらおう」「食べにくい食品は工夫」という2つの方法を紹介しました。成長期の栄養に関しては、実は小学校高学年くらいになると親よりもエネルギーが必要な場合もあることに触れ、補食の重要性に言及。HELPOにはアレルギーや食事の量の相談も寄せられており、判断に迷うことがあれば相談をしてほしいと呼びかけました。

健康に関するショートセミナー 概要

日時：2023年6月24日(土) 10時～15時

場所：いわしん音楽小ホール

プログラム：女性に多い病気と検診／こどもの病気／生理痛・PMS／
女性に必要な食事管理／こどもの食事

健康に関するショートセミナー 講師紹介



松尾 祐吾（まつお ゆうご）※写真中心

所属：ヘルスケアテクノロジーズ株式会社 ヘルスケアコンサルティング部 部長

資格：看護師（小児救急看護認定看護師）、保健師

経歴：総合病院に看護師として従事しながら、看護学校非常勤講師や市民向け講座の講師を務める。ヘルスケアテクノロジーズでは医療チームの統括として健康医療相談や特定保健指導を実施。

浅野 玲（あさの れい）※写真右

所属：ヘルスケアテクノロジーズ株式会社 ヘルスケアコンサルタント部
ケアコンサルタント2課 課長

資格：看護師、保健師

経歴：「HELPO」にて、女性のお悩みをはじめ、さまざまな健康に関連する相談を対応。特定保健指導など生活習慣を改善するための支援にも注力。ほかにも、医療者視点でさまざまなサービスの企画・

実行や、顧客向けのコラム執筆、セミナーへの登壇を実施。

濱野 菜緒 (はまの なお) ※写真左

所属：ヘルスケアテクノロジーズ株式会社 ヘルスケアコンサルタント部
ケアコンサルタント2課

資格：管理栄養士、栄養士

経歴：管理栄養士として病院勤務し、個別・集団栄養指導や入院患者の低栄養予防のための食事介入をサポート。ヘルスケアテクノロジーズでは、ダイエットにお悩みの方や特定保健指導事業の企業において、働く世代の生活習慣改善を応援。

■ヘルスケアテクノロジーズ株式会社について

ヘルスケアテクノロジーズ株式会社は、ソフトバンク株式会社が DX（デジタルトランスフォーメーション）領域でヘルスケア分野のさまざまな社会課題の解決を推進するため、2018年10月に設立した会社です。人々の健康増進や医療資源の最適化、国民皆保険の維持に貢献するため、ヘルスケアプラットフォームを提供しています。2020年7月から提供を開始した「HELPO」は、病気の予防や未病改善、健康増進に役立つ機能をワンストップで提供するヘルスケアアプリです。利用者は、スマートフォンなどから健康に関する悩みをチャット形式で気軽に相談できる他、自分の目的に合った病院の検索や一般用医薬品の購入ができます。また、2021年2月には、個人向け唾液 PCR 検査サービス「HELPO PCR 検査パッケージ」の提供を、SB 新型コロナウイルス検査センター株式会社と共同で開始しました（2022年12月で終了）。2021年6月にはオンライン診療サービス機能を、2021年11月には東京大学センター・オブ・イノベーション「自分で守る健康社会拠点」の「MIRAMED（ミラメド）」をベースに開発した「HELPO 遠隔特定保健指導」を「HELPO」に追加、2022年12月より、「HELPO」の個人向けサービスの提供を開始しています。

- SoftBank およびソフトバンクの名称、ロゴは、日本国およびその他の国におけるソフトバンクグループ株式会社の登録商標または商標です。
 - その他、このプレスリリースに記載されている会社名および製品・サービス名は、各社の登録商標または商標です。
-