

「第4回女性アスリート健康サポート北海道セミナー」
～ベストパフォーマンスのためにみなおそう！体調管理と食事～ 開催要領

○目的

女性アスリートのパフォーマンス向上には、負荷の高いトレーニングとそれを維持する「心と身体コンディショニング」が必要不可欠であることから、女性アスリートにおける心の健康に関する正しい知識の普及・啓発を図り、もって日常生活における健康維持増進及び競技力の向上に寄与する。

○主催

女性アスリート健康サポート北海道（FAHSAH）、公益財団法人北海道健康づくり財団

○後援

北海道教育委員会、北海道スポーツ協会、札幌市スポーツ協会、北海道医師会、北海道栄養士会、北海道女性協会、北海道オール・オリンピアンズ

○特別協力

大塚製薬株式会社札幌支店

○日時

令和5年11月23日（木・祝）13時00分から16時00分（受付12時30分～）

○場所

札幌市中央区大通西6丁目1 富士フィルム札幌ビル 9F
大塚製薬株式会社札幌支店 大会議室 011-241-0001

○受講対象者

女性アスリート（主に中高生）本人、指導者及び保護者等

○定員

50名（個人申込先着順・定員に達しましたらその時点で申込を締め切ります）

○参加費

無料

○プログラム（予定）

座長 北村 晋逸（女性アスリート健康サポート北海道理事、北海道医療センター婦人科医長）

13：00～13：30 「女性アスリートの現状～女性アスリートの三主徴を中心に～」

講師 寺本 瑞絵 公認スポーツドクター、FAHSAH理事
NTT東日本札幌病院産婦人科部長

13：30～14：00 「月経痛の薬ー痛み止め？ピル？ほかには？ー」

講師 三國 雅人 公認スポーツドクター、FAHSAH理事・幹事長
札幌厚生病院婦人科・生殖内分泌科部長

14：00～14：30 「女性アスリートの食事の基本」

講師 蜂谷 愛 公認スポーツ栄養士、FAHSAH理事
天使大学 看護栄養学部 栄養学科 講師

14：45～15：45 「4度のオリンピック挑戦を経て学んだこと」

講師 伊藤 みき 元フリースタイルスキー・モーグル日本代表、三大会連続冬季オリンピック日本代表、世界選手権 銀メダリスト、NTCアスリート委員、さっぽろジュニアアスリート発掘・育成事業チーフコーチ

15：45～16：00 質疑応答

○問合せ先

060-0042 札幌市中央区大通西6丁目6 北海道医師会館5F

公益財団法人北海道健康づくり財団内「女性アスリート健康サポート北海道」事務局

TEL 011-232-5500 FAX 011-232-4091 E-mail kikakukanri@qq.pref.hokkaido.jp

○申込方法

北海道健康づくり財団のホームページからネット申込み(<https://www.hokkaidohealth-net.or.jp>)
(定員になり次第、参加受付を終了いたします。)

○申込締切

令和5年11月15日（水）



第4回 女性アスリート 健康サポート北海道セミナー

ベストパフォーマンス のために みなおそう! 体調管理と食事

令和5年

11月23日(木・祝)

13:00~16:00

受付 12:30~

参加無料

申し込み締め切り
11/15(水)

定員 50名先着順



申し込み QR コード

座長 北村 晋逸 公認スポーツドクター、FAHSAH理事

< 内容 >

女性アスリートの現状~女性アスリートの三主徴を中心に~

講師 寺本 瑞絵 公認スポーツドクター、FAHSAH理事

月経痛の薬-痛み止め?ピル?ほかには?-

講師 三國 雅人 公認スポーツドクター、FAHSAH理事・幹事長

女性アスリートの食事の基本

講師 蜂谷 愛 公認スポーツ栄養士、FAHSAH理事

4度のオリンピック挑戦を経て 学んだこと

講師 伊藤 みき

元フリースタイルスキー・モーグル日本代表

三大会連続冬季オリンピック日本代表

世界選手権 銀メダリスト、NTCアスリート委員

さっぽろジュニアアスリート発掘・育成事業チーフコーチ



主催:女性アスリート健康サポート北海道
(FAHSAH)、公益財団法人北海道
健康づくり財団

後援:北海道教育委員会、北海道スポ
ーツ協会、札幌市スポーツ協会、北海道医師
会、北海道栄養士会、北海道女性協会、
北海道オール・オリンピアンズ

特別協力:大塚製薬株式会社札幌支店

- 申込方法(下記いずれかのホームページからネット申込み)
女性アスリート健康サポート北海道 <https://www.fahsah-jp.com/>
北海道健康づくり財団 <https://www.hokkaidohealth-net.or.jp>

- 問い合わせ先
公益財団法人北海道健康づくり財団内「女性アスリート健康サポート北海道」事務局
TEL011-232-5500 FAX011-232-4091 E-mail kikakukanri@qq.pref.hokkaido.jp