

日本産科婦人科学会が発行した健康手帳 「HUMAN+」のご案内

HUMAN+

女と男のディクショナリー

HUMAN+運営事務局
ハーゼスト株式会社

HUMAN+ ～女と男のディクショナリー～ とは

公益社団法人 日本産科婦人科学会より発行。
女性だけでなく男性にも知っておいてほしいことを掲載した、
健康について不安を感じたらまず紐解いていただきたいディクショナリーです。

- 思春期、青年期、妊娠前、妊娠・出産、中高年期
の5章にわたり、全78のテーマについて、
各分野のエキスパートが分かりやすく解説。

- 女性自身の健康のみならず、周りの男性にも
知ってもらいたい内容をコラムとして掲載。

媒体 概要

発行者 ▶ 公益社団法人 日本産科婦人科学会
仕様 ▶ A5版/132ページ
発行日 ▶ 2018年9月 改訂第2版
販売価格 ▶ 300円（税抜）



HUMAN+ 配布実績

累計約18万部が、教育機関や地方自治体などで活用されています。

主な用途について

- ✓ 中学・高校における性教育・保健教育授業での活用、および保護者会での配布
- ✓ 保健師、学校職員等関係者に配布し指導に活用
- ✓ 女性の健康に関する公開講座・セミナー等で、参加者へ配布
- ✓ 成人式にて、新成人へ配布
- ✓ 大学で実施するライフデザインワークショップの教材として使用

冊子に寄せられた感想

- ✓ とても分かりやすく、すばらしく、活用しやすい冊子だと思います。
- ✓ 思春期～中高年まですべての世代が使えるので、家族全員で読んでほしいと思いました。
- ✓ 改めて自分の体と向き合う必要性を感じました。
- ✓ 知りたいけど人に聞きにくいことの知る入口として、とても良いと思いました。

HUMAN+ 掲載テーマ一覧

思春期、青年期、妊娠前、妊娠・出産、中高年期の5章にわたり、全78のテーマを網羅。

思春期

01 女と男って、どこが違うの？	14	11 確実な避妊法を教えてください！	28
02 女子のからだ、いつ、何がおこるの？	16	12 人工妊娠中絶	30
03 男子のからだ、みんなが気になること	17	13 性感染症にならないようにするには？	32
04 生理、つらくない？	18	14 ビル(経口避妊薬)を上手に利用しよう	33
05 女性性器ってどんなもの？	20	15 やせすぎ、肥満の女性への影響	34
06 からだの変化を楽しんじゃえ！	21	16 ダイエット、拒食・過食	35
07 産婦人科デビューの不安、解消します	22	17 性暴力	36
08 同性愛、多様な性のあり方	24	18 思春期に受ける主なワクチン	38
09 性同一性障害	25	19 子宮頸がん予防ワクチン、受けたほうがいいの？	40
10 セックスって何のため？	26	20 リストカットをやめられない…	41

青年期

01 キャリア、多様な生き方と結婚、妊娠、出産	44	07 若い女性のがん①乳がん	52
02 月経周期の正しい数え方・基礎体温のつけ方	46	08 若い女性のがん②子宮頸がん	54
03 若い女性のトラブル①子宮筋腫	48	09 若い女性のがん③卵巣がん	55
04 若い女性のトラブル②子宮内膜症	49	10 がんになっても、妊娠できますか？	56
05 女性のための漢方薬について	50	11 セックスレス	58
06 がん検診はいつから受けたらいいの？	51	12 DV(ドメスティックバイオレンス)	59

将来の妊娠のために

01 妊娠したいと思ったら	62	06 男性の不妊症	68
02 不妊とは？	63	07 女性の不妊症	69
03 お医者さんがすすめる妊活①感染症の予防	64	08 生殖補助医療～進歩した不妊治療	70
04 お医者さんがすすめる妊活②糖尿病のチェック	65	09 持病がありますが妊娠のリスクは？	72
05 加齢と妊娠のリスク	66	10 出生前診断はどのような場合に受けますか？	74

妊娠・出産

01 妊娠ってどうやってわかるの？	78	12 流産を繰り返す(不育症)	89
02 母子健康手帳のもらい方	79	13 妊婦さんのパートナーには何ができる？	90
03 妊婦健診は受けないといけないの？	80	14 妊娠中にやってはいけないこと	92
04 妊婦健診で行う検査	81	15 妊娠したらたばこはやめましょう	93
05 「つわり」の乗り切り方	82	16 お産ってどう進むの？	94
06 どうしたらいい？ 妊娠中の仕事	83	17 産後うつ	96
07 自分のリスクを知って産院を選ぼう	84	18 出生時体重と赤ちゃんの発育	98
08 ハイリスク出産(前回帝王切開、子宮筋腫)	85	19 いいこといっぱい、母乳育児	99
09 妊婦さんの体重管理の新常識	86	20 イクメンたるべし！	100
10 妊娠糖尿病と妊娠高血圧症候群	87	21 2人目、3人目とタイミング	101
11 高齢妊娠のリスクについて	88		

中高年期

01 人生後半の相談相手を持とう	104	09 男性に多いがんとうがん予防	115
02 中高年の豊かな性生活	106	10 男性にも更年期はあるの？	116
03 女性の更年期、どんなことが起こるの？	108	11 メタボに注意！心臓や血管の病気を予防しよう	117
04 閉経っていつ？ どうなる？	110	12 男性の排尿障害～老化現象とあきらめないで	118
05 「ホルモン補充療法」を味方につけて	111	13 女性の排尿障害～治す方法はいろいろ	119
06 女性に多い「がん」は？	112	14 あなただけじゃない！「骨盤臓器脱」	120
07 女性のがん、遺伝するの？	113	15 骨粗鬆症を予防して元気に長生き！	121
08 増えている子宮体がん！	114		

HUMAN+ 購入のご案内

HUMAN+の購入お申込・お問い合わせは、
以下、「HUMAN+ 運営事務局」にてお受けしております。

購入お申し込み・お問い合わせ先

HUMAN+ 運営事務局 (ハーゼスト株式会社内)

〒222-0033 神奈川県港北区新横浜2-12-11 光正第3ビル
TEL:045-534-9033 FAX : 045-534-9032
Email: human@hearzest.co.jp

- 50冊単位で販売しております。
- 3000冊以上のご購入で、送料を無料にさせていただきます。
3000冊未満は、以下の送料がかかります。
100冊1ケース：一律 750円(税抜) / 50冊：一律 650円(税抜) (北海道・沖縄・/離島を除く)
- お支払いは、納品月末日締め、翌月末日お支払いにてお願いいたします。
- 見積もりもお気軽にご相談ください。