

不正出血が心配...

Lady's Diary

生理はあるけど排卵は大丈夫？

次の月経予定日は？

いつが妊娠しやすい日？

基礎体温表を使った婦人科相談です

毎朝体温を測って基礎体温表をつけることで、生理の時期や排卵日の目安、妊娠など女性特有の体の変化を知ることができます。基礎体温表を記入してリクルート健保へ送付しますと、コメントをつけてお返事いたします。結果の受け取り方は、電話（要予約）または、手紙から選択してください。



I 婦人体温計を用意する

基礎体温の変化は、高温期・低温期といっても0.5度差くらいのわずかなもの。普通の体温計では測れませんので、1度の間を20等分してある婦人体温計を用意してください。婦人体温計は薬局・薬店で購入できます。水銀使用のものや電子のものなど色々あるので、自分に合ったものを選びましょう。

II 基礎体温を最低2ヶ月付ける

- ポイント① 必ず舌の下で測ること。より正確な体温が測れます。
- ポイント② 目を覚ましたらすぐに測れるよう、手の届く範囲に置いておく。トイレへ行くなどして体を動かすと体温が変わってしまいます。水銀体温計は温度を下げてすぐ計れるようにしておきましょう。
- ポイント③ 風邪気味や睡眠不足、服薬などでも体温は微妙に変化します。メモしておきましょう。

III 基礎体温表をリクルート健康保険組合に送る

必要事項を記入して、社内便または郵送、FAXにて送付してください。

社内便宛先：サウスタワー33F リクルート健保 保健師宛

郵送宛先：〒100-6690 東京都千代田区丸の内1-9-2 グラントウキョウサウスタワー

リクルート健保 保健師宛

FAX：03-6834-7600

IV 結果の受け取り方法

1) 電話を希望 予約が必要です。

予約先 TEL 0120-542-544 または 03-6705-3390

受付時間 平日9:00~17:30 (12:00~13:00を除く)

※「レディースダイリーの予約です」とお伝えください。

※基礎体温表は事前にコピーをとって、相談する際にお手元へご用意ください。

2) 手紙を希望 婦人科健康相談日に医師が確認しますので、1~2ヶ月かかる場合があります。到着をお待ちください。

★ 婦人科健康相談 ★

リクルート健保では月1回、婦人科医師の健康相談（要予約）をおこなっています。来室またはお電話で相談できますのでご連絡ください。場所はグラントウキョウサウスタワーの健康管理室です。

お問い合わせ リクルート健保 健康管理室 保健師

TEL 0120-542-544 または 03-6705-3390

