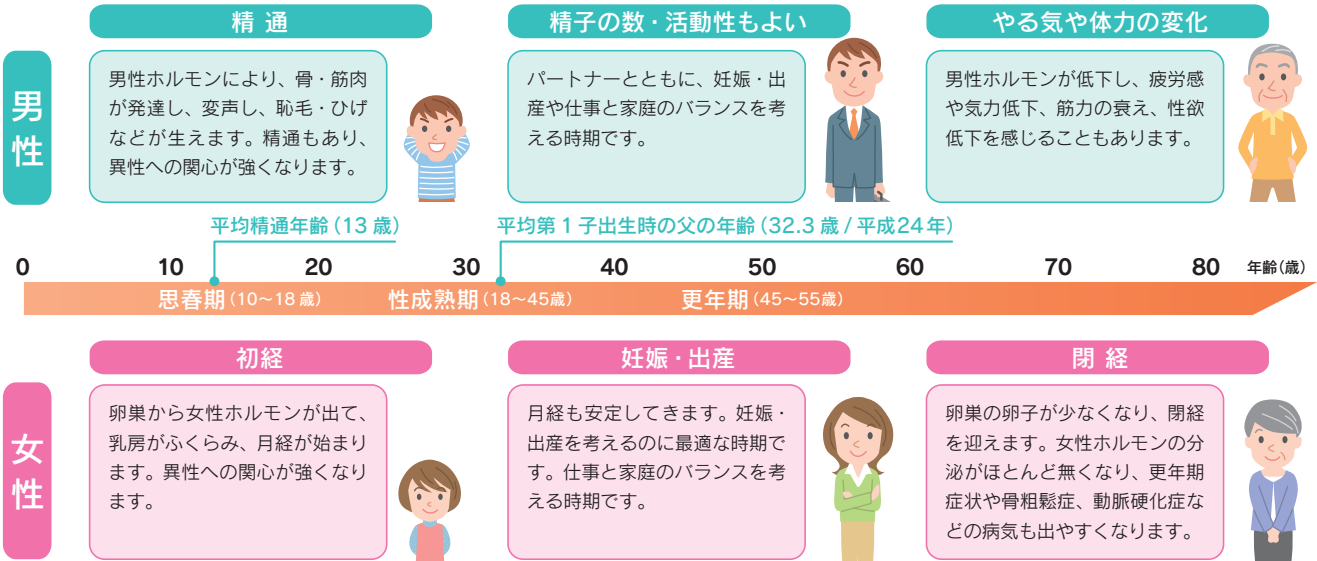


# 自分自身のライフプランを考えよう！

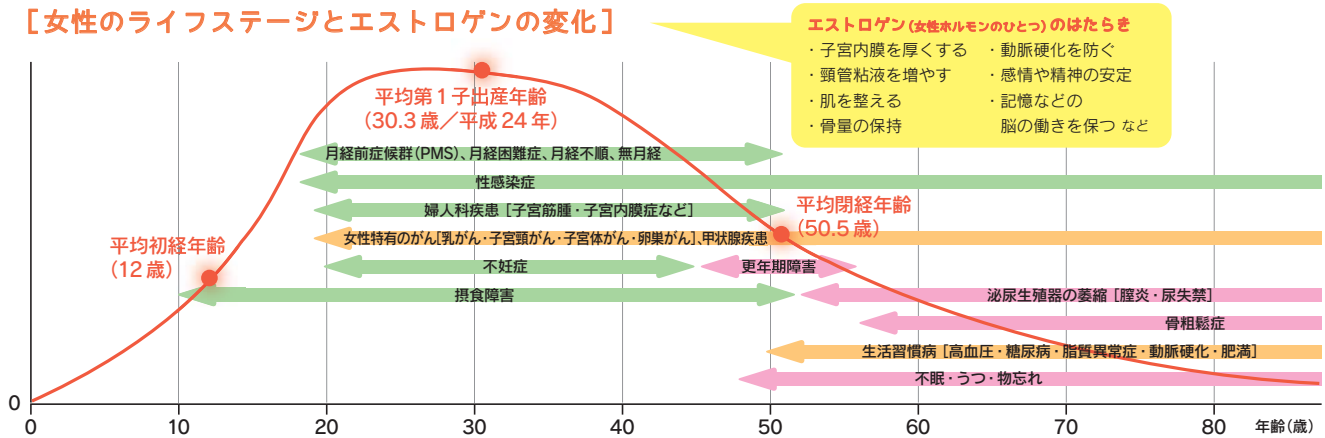
将来について、どんな人生を歩みたいか計画を立ててみましょう。

## ■ まずは、ここからだの変化を知ろう！



出典：厚生労働省「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと～健康で充実した人生のための基礎知識～」

## 【女性のライフステージとエストロゲンの変化】



## ライフプランシート

仕事や家庭、趣味など、さまざまな軸で、それぞれの関連性も考えながらライフプランを描いてみましょう。

分野	年齢	20	30	40	50	60	80(歳)
仕事							
家庭							
趣味							
社会活動							
身に付けたいこと							