

ライフステージで変化する女性の健康とヘルスケア概要

(60分～90分)

中央労働災害防止協会(中災防)
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらい

厚生労働省では働き方改革の中で、女性の活躍を推進する取り組みを支援しています。女性が安心して長く働き続けるには、職場側が女性も働きやすい環境づくりに取り組むことが必要ですが、女性自らも女性特有の健康課題を理解し、日ごろのセルフケアをすることが大切です。

本セミナーでは、女性のからだについて理解を深め、職場や日常生活の中で体調を整えるための具体的な工夫や実践方法を学びます。

II. プログラム概要

(1)女性のからだについて知ろう

- ・ライフステージによる体調の変化
- ・月経周期による体調の変化
- ・女性特有の病気
- ・働く女性とストレス
- ・プレコンセプションケア
- ・更年期障害による体調の変化

(2)健康に働き続けるためのセルフケア

- ・腰・足もとを冷やさない
- ・こまめに動いて血めぐりよく
- ・栄養をきちんととろう
- ・休養をしっかりとって疲労回復

(3)エクササイズで健康力アップ

- ・冷えところを解消
- ・腰痛・転倒予防

(4)社内健康相談窓口