

「働く女性」のためのセルフケア（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女性が働きやすい環境づくりに取り組む必要がありますが、自ら女性特有の健康について理解した日ごろのセルフケアも大切です。本セミナーでは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

- ・ライフスタイルによる体調変化
- ・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

(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

- ・冷えとこりを解消
- ・腰痛・転倒予防

(4) その他

- ・教材(小冊子)「働く女性のためのヘルス・サポートブック」を基本にカリキュラムを構成しています。

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。