


## 更年期およびそれ以降の時期における女性の健康課題について

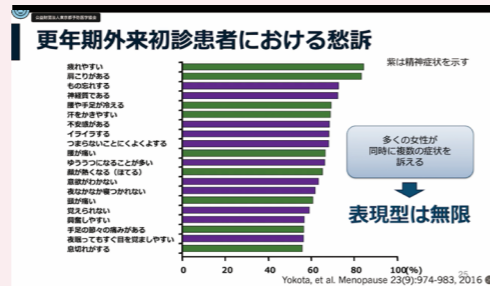
2021年度 女性の健康管理支援セミナー  
**「生き活きと働き続けるための女性の健康管理」**  
 2022年3月10日セミナー  
 (5月16日～7月29日動画配信)



講師 | **小川真里子先生**  
 東京歯科大学市川総合病院  
 産婦人科 准教授

**【講演内容】**

- 1. 女性とエストロゲンの関係
- 2. 更年期に起こることとその対応
- 3. 更年期以降に起こることとその予防
- 4. 更年期とうまく付き合うために、自分や周囲ができること



講演時のスライドより。「更年期外来初診患者における愁訴」

セミナー1を開催後、「更年期をテーマにしてほしい」という要望が多く寄せられました。これを踏まえ、2022年3月10日、「生き活きと働き続けるための女性の健康管理」と題して、該年代の女性を中心に、小川真里子先生による対面集合型の研修を実施しました。

さらに、女性の健康管理支援のためには、職場の環境づくりが大切であることから、同セミナーの動画を全職員が視聴するようにしました。その結果、対象者346人中332人が聴講。実施後のアンケートでは「正しい知識が得られた」「職員の支援に役立つ」といった声が寄せられました。

### 受講者の声

これから更年期を迎えるが、今のうちに学びを得られてよかった

更年期についての正しい知識が得られた

職場の同僚や後輩を支援するのに役立つ

各年代の健康課題に対することも知りたい

### まとめ ▶ 今後について

各セミナー実施後、「病気（体調）と仕事との両立がかなう体制を願う」との声が多く寄せられました。従業員一人ひとりの健康課題はそれぞれ異なりますので、一人の労働者として互いを尊重し、多様性を認められるような働き方が望まれます。

本会では、さまざまな健康施策を実施して従業員のヘルスリテラシーを高めるとともに、各職場の管理職と総務部、健康管理室等が連携し、男女問わず誰もが働きやすい環境づくりをめざしていきます。

## 小児健康相談室のご案内

学校検診で異常を指摘された子どもを対象に、専門医によるフォローアップを行っています

学校検診で異常を指摘されたけれど、近くに専門医がない。軽微な異常で治療は必要ないけれど、定期的な経過観察は必要。「小児健康相談室」では、そうした子どもたちを対象として、専門医による経過観察、生活指導を行っています。

検査や診断には費用がかかります（保険診療）。本会で学校検診を受けた方は、検査・検診時のデータを用いて診療や相談が可能です。

	腎臓病	心臓病	貧血	脊柱側弯症	肥満・コレステロール	思春期やせ症
担当医	柳原剛 日本医科大学准教授	鮎澤衛 日本医科大学客員教授	前田美穂 日本医科大学名誉教授	南昌平 聖隷佐倉市民病院名誉院長	岡田知雄 日本大学医学部客員教授	鈴木真理 跡見学園女子大学心理学部特任教授
外来日	第1水曜日 午後	第4木曜日 午後(4~9月) 第3水曜日 午後(10~3月)	第1火曜日 午後	第2月曜日 午後 第4金曜日 午後	第3火曜日 午後	第2木曜日 午後

前田美穂先生による「貧血電話相談室」  
 養護教諭・保健師・看護師からの相談をお受けします(無料)  
 開催日：第1火曜日 14時半～15時半

小児健康相談室

問い合わせ・申し込み **公益財団法人 東京都予防医学協会 地域・学校保健事業部**  
 東京都新宿区市谷砂土原町1-2 **03-3269-1131**

始めています!

# 健康経営

本会の取り組みを紹介します

## 第4回

### 女性の健康管理(その2)

本会では「女性の健康管理」を健康経営の重点施策の一つに位置づけ、女性の年代ごとの健康課題やがん予防などをテーマに、セミナー等を開催しています。今回は過去2回実施したセミナーの内容と、受講した従業員の声をご紹介します。

## セミナー1 ▶ 女性のライフステージにおける健康課題について

### 「女性が元気に働くために一ヶ月や妊娠の問題を含めて」

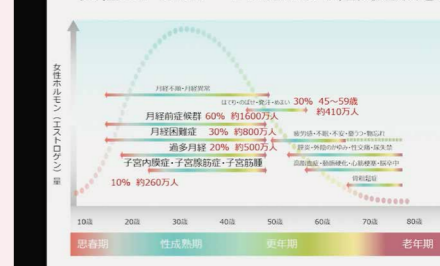
2021年3月15日～4月15日  
 Webセミナー



講師 | **百枝幹雄先生**  
 聖路加国際病院 女性総合診療部長、  
 副院長(講演当時。現 総合母子保健センター愛育病院 院長)

- 【講演内容】**
- 働く女性の健康課題
  - 月経は何のためにある?
  - その不調、実は月経前症候群?
  - 月経は痛いのは当たり前?
  - あなたの月経量は人より多い?
  - 不妊症なら妊娠と仕事、どっちとる?
  - 母健連絡カード知ってますか?
  - 更年期障害で昇進ギブアップ?
  - 女性のほうがうつになりやすい?

### 女性のライフステージにおける月経関連疾患



講演時のスライドより。「女性のライフステージにおける月経関連疾患」

### 受講者の声

年齢別の課題を理解し、課員の健康管理支援に役立てたい

若い年代のうちにこういった学びの機会を得られてよかった

一人ひとり症状が異なることを理解し、お互いに支え合いたい

今後に向けて男性従業員にも聴講させたい

今後迎える更年期に向けて具体的な対策を知りたい

本会では年々女性の従業員数が増え、女性の管理職も半数を超えています。一方、2017～2019年にかけて、健康診断における脂質異常などの有所見率は上昇傾向に。これを踏まえて、従業員のヘルスリテラシー向上のためのWebセミナーを実施。月経や不妊症、更年期障害といった各ライフステージにおける女性の健康課題について、百枝幹雄先生にお話しいただきました。

管理職と女性従業員を対象としたWebセミナーには管理職45人中43人(うち女性19人)、女性従業員240人中211人が参加。実施後のアンケートでは、若年齢を中心に「理解が深まった」「健康管理に役立てたい」との回答が多くみられました。