

働く女性のための 健幸プログラム

からだケア^{me!}



令和3年度に実施した3か月間のオンライン型健康づくりプログラムです。

豊橋市公式Youtubeチャンネルにて

講座の動画を公開中！

働く女性に役立つ
知識と運動が学べる

全22講座を公開



女性特有の病気

- 閉経前後10年間くらいに起こる病気です。症状は様々で、ホットフラッシュ、不眠、イライラ、うつ、めまいなどです。
- お薬は市販薬（命の母・ルビーナなど）もありますが、サプリメントのエクオールも効果的です。また漢方薬は症状や体型などに合わせて選びますが、加味逍遙散や当帰芍薬散、温経湯などがあります。
- 更年期障害も病気なので、つらいときは迷わず、婦人科や心療内科にかかってください。
- ホルモン補充療法、抗うつ薬、安定剤などで良くなります。

更年期障害

お家でできる女性のための
運動トレーニング
(講師：理学療法士)

おなかスッキリ!!エクササイズ
(講師：トレーナー)

心と体を整えるマインドフルネス
(講師：トレーナー)

ライフステージ別
女性の体と正しい向き合い方
(講師：産婦人科医)

スキンケアで作る大人の美肌
(講師：薬剤師)

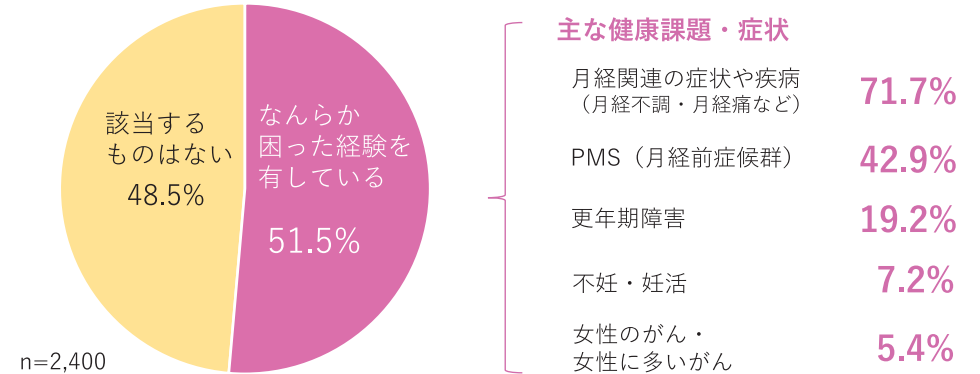
セルフメディケーション
～市販薬の活用～
(講師：薬剤師)

働く女性の健康づくりを応援！

知っておきたい！働く女性と健康

女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより「勤務先で困った経験」がある。

女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか



「働く女性の健康推進に関する実態調査2018」経済産業省をもとに作成

ヘルスリテラシーの高い人のほうが、
仕事のパフォーマンスが高い

仕事のパフォーマンス

ヘルスリテラシー低い女性 < ヘルスリテラシー高い女性

「働く女性の健康増進調査2018」特定非営利活動法人日本医療政策機構をもとに作成

女性がいきいきと働くためには、健康に関する知識（ヘルスリテラシー）を高め、日々、自身の健康をケアしていくことが大切です。「毎日忙しくて、健康づくりの時間をつくれないう」そんな働く女性のために、豊橋市保健所では、令和3年度、オンラインで手軽に取り組める健康プログラムを実施しました。プログラムで行われた講座の動画を一般公開していますので、女性のみなさまの健康づくりにお役立てください。