

## 働く女性の健康応援サイト

女性が健康で働くために職場でどのようなことに取り組んだらいいのか、  
そのためのヒントをたくさん盛り込みました。

働く女性、そして職場の健康経営を考えている方、どちらにも活用していただけるサイトです。



### 働く女性の方へ

知ってるだけで毎日が大きく違う?!自分のことなのに以外と知らないカラダの事・ココロの事・もうツライは卒業しよう!

- 自分の年代で多い健康課題は何?

#### ☞ 女性特有の健康課題

女性ホルモンとライフステージ

「女性は一生にわたって女性ホルモンに影響を受ける?!」ほか  
月経について・妊娠・出産・産後の不調・不妊治療

- ・更年期・女性特有のがん・やせ・貧血・かくれ貧血
- ・甲状腺の病気・女性のうつ・食事・睡眠

- 他の会社はどうしてる?

#### ☞ 企業取組事例

- 仕事と健康面のことで悩んでいる

#### ☞ 専門家コラム、Q&A

たとえば、こんな時にご利用ください

生理がづらいけど、  
生理休暇が  
取りづらい

上司が更年期で  
悩んでいるように  
けど  
どんな感じなの?

### 企業のご担当の方へ

女性がいきいきと働き続けるためには、女性特有の健康課題に着目し、職場のサポート体制を整備することが重要です。

- 女性の健康支援の取組方を知りたい

#### ☞ 取り組みのポイント

- 個別の健康課題について支援情報を知りたい

#### ☞ 健康課題別職場のサポート

- 他社の取組事例を知りたい

#### ☞ 企業取組事例

- 仕事と健康に関する様々な課題と解決策を知りたい

#### ☞ 専門家コラム、Q&A

たとえば、こんな時にご利用ください

なぜ女性だけの  
健康対策が必要  
なのでしょう?  
?

中小企業でもできる、  
女性の健康課題に  
配慮した職場の  
環境づくりとは?

