

～健康経営・生産性向上に向けて～

今日からはじめる 働く男女の更年期対策

2024年

3月7日 木 13:30～16:30



更年期は、かつては仕事も現役を終えつつある人の抱える問題のイメージでしたが、長く働くことが求められるようになり、職場の健康管理において避けて通れない課題となってきました。

この年代は、仕事の役割の変化への対応など課題も多く、更年期に伴う体調不良は、仕事のパフォーマンス低下にも繋がります。

男女それぞれの更年期症状と対処法、職場に求められる支援等を学びます。

対象者 主に従業員の健康管理に携わる方（衛生管理者、産業看護職、管理職等）
個人事業主、個人様でのお申し込みも受け付けます。

募集人数 100人 **開催方法** Zoom配信

内容 働く男女の更年期対策

第一部 知っておきたい 男性の更年期

体力が急に落ちたと感じたり、仕事へのやる気が失われたり。シニア男性に訪れる心身の不調は、更年期障害かもしれません。加齢の要因以外にも様々なきっかけがある男性更年期の症状とその対処法を学びましょう。



講師 堀江 重郎 先生
順天堂大学大学院医学研究科
泌尿器外科学 教授

第二部 知っておきたい 女性の更年期

女性ホルモンの急激な分泌低下によって、ほてりやめまい、不眠やイライラなど、さまざまな不調が現れるのが更年期。更年期症状・障害の特徴や更年期を上手に乗り切る方法を学びましょう。



講師 善方 裕美 先生
よしかた産婦人科 院長
横浜市立大学客員准教授

お申込み 公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課

お問合せ ☎ 045-243-2008 (9:00～17:00) ✉ kanagawa-kenkou@khf.or.jp

申込フォーム・電話・メールにて

①名前 ②会社名 ③部署 ④電話番号 ⑤職種 ⑥講師への質問 を記載の上
お申し込みください。締切は3月5日(火)です。

メールでお申込みの場合は、件名を「更年期」としてください。



申込フォーム
QRコード

主催 公益財団法人かながわ健康財団