

女性も男性も働きやすい職場を目指して

聖隸労働衛生コンサルタント事務所 三上 美花

近年、健康経営度調査でも性差による健康課題が注目されています。
更年期による不調は男女同様に起こり、仕事へ影響を与える課題です。

更年期症状による職場での困りごと

身体の倦怠感が強く、思うように動けない。自信を喪失…

会議中に汗が止まらず
気まずい…

イライラ

疲労感
憂うつ感

ほてり、のぼせ
発汗

不眠

プレゼンティーズム※
を招く。

※体調不良で出勤し
生産性が低下する状態

更年期症状が与える業務パフォーマンスの低下等による経済損失は

男性 1兆2,000億円/年

女性 1兆9,000億円/年

と試算されています。

経済産業省 | 令和6年2月 女性特有の健康課題による経済損失の試算

年齢や性別に関わらず、様々な体や心の変化を経験しながら働いています。
誰にでも起こりうるからこそ、職場ではお互いを理解し思いやることが大切です。

周囲の理解が進むと“支え合える風土”が醸成される

理解し合える風土づくり

休暇申告しやすい環境
休暇理由を公にしない
更年期や月経等の基礎知識や
制度等の情報提供

もっと詳しく知りたい方は
こちら（動画が再生されます）

動画で学ぶ

産業保健推進セミナー
「男女の健康課題」

視聴期限2026.3.31まで



事業所の健康づくりや健康経営の推進に、保健事業部の健康支援サービスをご活用ください。

労働衛生・産業保健に関するお問合せ

聖隸労働衛生コンサルタント事務所

●労働衛生担当 ☎ 053-475-1229

►受付時間（祝日除く）…月～金曜日 8:30～17:00

●産業保健担当 ☎ 053-473-5529

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康レシピ

冬に引き締め!!

家で簡単トレーニング

聖隸健康診断センター 健康運動指導士 北野 佳美

年末年始「食べ過ぎてしまった」「全く動かなかった」という方も多いのではないでしょうか？

そんな方におススメするのが、家で行う簡単筋トレです。

運動不足の方、体重が増えてしまった方、ぜひ家で挑戦してみてください！

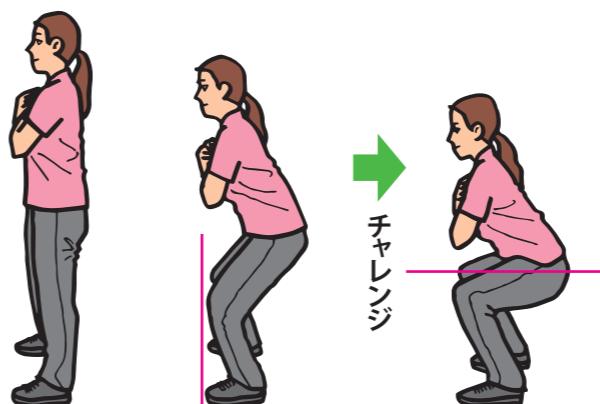
家トレの メリット

- 周りの目を気にせず、いつでもできる
- 自分のペースでできる
- 天候や気温に左右されずにできる

ポイント

- 痛みのある時は無理をしない
- 呼吸を止めない
- 10～15回×3セットを目標に *少しづつ増やしていきましょう

スクワット（お尻・太もも）



肩幅に足を開き、つま先を前に向ける。
お尻を引きながら膝を曲げる。
(膝がつま先より前に出ない)

クランチ（お腹）



両膝を曲げ両足を腰幅に開く。
あごをひきながら頭を持ち上げ、ゆっくり戻す。

チャレンジ

膝と股関節を90度に曲げ、あごをひきながら頭を持ち上げ、
ゆっくり戻す。

プッシュアップ（腕・胸・肩）



膝をつき、両手を肩幅に開く。
頭から膝まで一直線に保ったまま肘を曲げ、ゆっくり戻す。

チャレンジ

膝を伸ばし、頭からかかとまで一直線に保ったまま肘を曲げ、
ゆっくり戻す。

ヒップリフト（お尻・背中）



両膝を曲げ両足を腰幅に開く。膝から肩が一直線になるよう
お尻を持ち上げ、ゆっくり戻す。

チャレンジ

お尻を持ち上げ、片脚をまっすぐ伸ばす。ゆっくりと脚を戻し、
お尻を戻す。反対も同様に行う。

無理せず自分のペースで行いましょう!!