

令和8年1月14日

事 業 主 様

名古屋薬業健康保険組合
総務課 052-211-2294 ダイヤルイン
<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

働く女性の健康サポート事業のご案内について

日頃は、当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、現在健康経営の観点等から「働く女性の健康保持・増進に向けた取り組み」は企業にとっても大切なテーマとなっております。

当組合では、女性特有の健康課題に着目し、事業主様とともに、従業員の皆様が長く安心して働ける環境づくりの一環として下記の事業を実施いたします。

なお、本事業はSBIヘルスケア株式会社に委託のうえ実施し、参加費用は無料（全額健保組合の負担）でご利用いただけます。

対象となられた方へは1月15日以降別添のご案内をご自宅へ直接送付させていただきます。

また、当組合では、女性加入者及び事業所ご担当者様等が女性の健康課題をより理解し、日常の健康管理や職場での配慮にお役立ていただけるよう、リーフレット「働く女性の健康トリセツ（取扱説明書）」を作成いたしましたので、ぜひご活用ください。

記

1. インナービューティー プログラム事業

若年～働き世代の女性に多い、過度な痩せ志向は、貧血や免疫力低下、月経異常や骨粗しょう症など、将来的な健康課題に影響を及ぼす可能性があると考えられております。

当組合では、加入者が「体重」ではなく「健康」を基準に自分のからだに向き合い、健やかな生活習慣を身に付けられるよう支援することを目的に別添の「インナービューティー プログラム事業」を実施いたします。

なお、対象者は別紙1の対象者リスト方となります。

2. 40歳未満の方のための生活習慣改善プログラム（重症化予防プログラム）事業

生活習慣病リスクのある若年層女性を対象に、健康管理をサポートいたします。

将来的な重症化予防を行い、仕事と健康の両立しながら長く働ける環境づくりを目的に、別添の40歳未満の方のための生活習慣改善プログラム（重症化予防プログラム）事業の実施いたします。

なお、対象者は別紙2の対象者リスト方となります。

3. 働く女性の健康トリセツ（取扱説明書）リーフレットの活用

年代別にかかりやすい疾患や対処法、また男性社員・管理職にも理解してほしい女性の健康課題をまとめたA4両面のリーフレットを作成しました。

職場全体で女性の健康を支える意識向上や社内啓発等にお役立てください。

リーフレットについては、必要部数を送付させていただきますので当組合までご連絡（052-211-2294）をお願いいたします。

以 上

参加費無料！

インナービューティ プログラム

専属の管理栄養士があなたの健康をサポートします！
あなたのお悩みや改善したいことを教えてください

こんな方におすすめ

- ・ 貧血症状に悩んでいる
- ・ BMI18.5未満
- ・ 食事量が少ない
- ・ 食事が偏りがち
- ・ 体力不足を感じている
- ・ めまいやだるさを感じている
- ・ 眠りが浅い



健康や生活習慣に関するお悩みがある方は
是非この機会にご参加ください

完全オンライン
お取り組み期間：1か月

プログラムの詳細は裏面をご確認ください！

プログラム内容



①WEB面談(2回)

プログラム開始時と終了時に実施。
専属コーチ(管理栄養士)があなたがヒアリングをさせていただき、食事や運動のアドバイスをお伝えします。



②アプリで記録

面談時に決めた食事と運動の課題の達成を記録。
チャットで気軽にコーチに相談もできます。

参加特典

下記の3つから1つお選びいただけます！

詳細はQRまたはURLからご確認ください



参加特典 (A)
大豆製栄養食品
15本セット



<https://x.gd/lj6zH>



参加特典 (B)
完全栄養食クッキー
5種 (14袋)



<https://x.gd/Qi3Gw>



参加特典 (C)
有名メーカー製
バランスクッション



<https://x.gd/7m25L>

お申込方法

下記のQRコードまたはURLからお申込み下さい！



※先着50名様限定となります

<https://x.gd/JNluz>

参加費無料

完全オンライン

プログラム実施業者



お問い合わせ



support@sbihealthcare.co.jp

ホームページ



<https://www.sbihealthcare.co.jp/>

【ご注意】①本プログラムにおいて必ずしも健康状態の改善効果が保証されるものではない旨をご了承ください ②コーチは生活習慣の改善に向けたアドバイスを実施いたしますが、組合員さまの行動を強要するものではありません。③個人情報の取扱い：当社が行うインナービューティプログラムにご参加頂いた方（以下「参加者」）の個人情報及び個人データの取り扱い等については別途参加時にご提示する「個人情報の取り扱いについて」の記載に基づくものとします。当社は参加者の個人情報の収集、利用、開示などの取り扱いに関し、当該個人情報が「個人情報の保護に関する法律」その他のすべての適用法の意味における個人情報又は個人データに該当する場合には、これらの適用法を遵守します。

申込締切：2026年2月15日（日）

名古屋薬業
健康保険組合
加入者様限定

40歳未満の方のための 生活習慣改善プログラム

お申込みで
プレゼント!!



コーチ（管理栄養士）がマンツーマンで食事改善アドバイス

重症化予防 プログラム



参加無料!!

FREE

スマホで簡単



プログラムに参加
した多くの方が

生活習慣が改善できた
と感じています!



おかげさまで、ご好評いただいています!

生活習慣が改善した!

85.7%

最後まで継続できた!

97.7%

プログラムに満足!

96.7%

※2023年度プログラム終了者へのアンケート結果を基に集計し掲載しています。

こんな方にお勧めです!



- ✓ より健やかな身体を目指したい方
- ✓ 血糖値や血圧の数字が気になる方
- ✓ 生活習慣改善のきっかけが欲しい方

日々の取り組みで
カラダ喜ぶ
毎日へ!



プログラム終了者の声!

参加して本当に良かったです!



Aさん
男性

HbA1c | 8.5% → **5.8%**
体重 | 97.0 kg → **90.5** kg

コーチとチャットで食事や運動の状況を共有し、アドバイスをもらうことで、健康管理ができました。リブレのデータで自分の血糖値のトレンドを確認できたのも大きな助けに。

終了後も良い習慣を継続します!



Bさん
女性

HbA1c | 7.0% → **6.7%**
体重 | 61.0 kg → **59.7** kg

リブレを装着し、食物繊維やタンパク質を増やすことで血糖値をコントロールすることができました。HbA1cが改善し体重も減りました!

寄り添った支援が大変良かったです!



Cさん
男性

HbA1c | 7.5% → **6.9%**
体重 | 110.0 kg → **107.1** kg

こちら側に寄り添い支援をしていただけでした。野菜を食べることが増え、歩数を意識しながら歩くようになるなど生活習慣が改善しました。



日々の健康づくりを 専属のコーチがお客さまに伴走しサポート!

本プログラムでは、専用アプリを活用し完全オンラインで、専属のコーチがお客さまの状況に応じた継続的な生活習慣の改善をサポートいたします。

体調に
合わせた
測定機器
を使用!

リアルタイム
血糖値
測定機器
FreeStyleリブレ



血圧計
オムロン



生活習慣を
見える化。
今から
将来の為に
健康意識を
高めよう!!

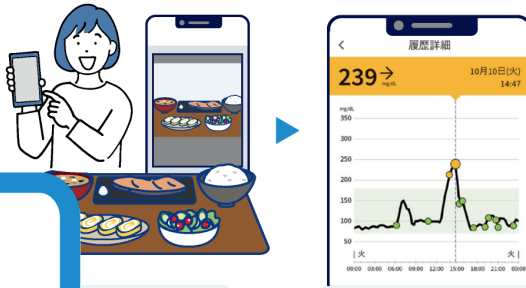
1 コーチとWEB面談

専属コーチと月1回約30分のWEB面談。お客さまの状況を確認のうえ、継続可能な目標を設定。



2 アプリに記録

専用アプリで目標達成状況や食事内容等を記録。血圧計や血糖測定器等での測定結果も自動で専属コーチに連携。



期間

3ヵ月

4 毎日の 小さな改善

お客さまが続けられると思う改善を目標に設定し、生活習慣を少しずつ良い方向へ。



お食事の記録から塩分
摂取量が多いようです。
塩分が多いと血圧が上昇
しやすくなるので、漬物や汁物の
摂取頻度・量を見直しませんか?



専属コーチ

3 チャットで コーチ のアドバイス

記録内容を分析し、より
お客さまに沿った改善を提案。



ご参加でもれなくプレゼント!



お申込み特典

フィリップスソニックアーク

電動歯ブラシ
使いやすく、スリムで軽量



お好きな1点をお選びください!

ウェルネスダイニング

野菜を楽しむスープ食
塩分制限



8食
セット

冷凍品
※盛り付け例。
写真は一例です

ウェルネスダイニング

気配り宅配食
糖尿病・血糖が気になる方に



7食
セット

冷凍品
※盛り付け例。
写真は一例です

BASE FOOD

BASEブレッド
3種類の栄養素が1食に



5種
20袋
セット

※商品発送はお試し期間終了後とさせていただきます。 ※賞品は、同等の品に予告なく変更される場合がございます。

お申込み

QRかURLより
お申込みください!
<https://x.gd/kCkcp0>



お申し込みは
お早めに!

お申し込み多数の場合、
早期に受付終了と
させていただきます場合が
ございます。



SBI

プログラム実施企業
Healthcare

お問い合わせ

support@sbihealthcare.co.jp

ご注意 ①安全にご参加いただくため、1型糖尿病をお持ちの方、妊娠中の方、インスリン治療中の方、または人工透析を受けている方につきましては、原則としてご参加をご遠慮いただいております。その他にもお申し込み時の健康状態により、医師の判断等によりご参加をお控えいただく場合がございます。②本プログラムにおいて必ずしも健康状態の改善効果が保証されるものではない旨をご承知ください。③コーチは生活習慣の改善に向けたアドバイスを実施いたしますが、本プログラムにご参加頂いた方(以下「参加者」)の行動を強制するものではありません。④医師お伺い書面※取得費用、交通費、宿泊費、通信費その他の諸経費は参加者の負担となります。※本プログラム申込後にかかりつけ医の記入が必要になる「医師お伺い書面」を郵送でお送りします。参加者ご自身でかかりつけ医に必要事項を記入していただきます。2回目の面談(初回面談から約2週間後)までに提出をお願いします(詳細はお申し込み後にご案内いたします)。⑤個人情報の取り扱い:参加者の個人情報及び個人データの取り扱いについては別途参加時にご提示する「個人情報の取り扱いについて」の記載に基づくものとします。当社は参加者の個人情報の収集、利用、開示などの取り扱いに関し、当該個人情報の「個人情報の保護に関する法律」その他のすべての適用法の意味における個人情報又は個人データに該当する場合には、これらの適用法を遵守します。

女性ホルモンを整える = 生活習慣を整えるということ!

- ♥ 世代を問わず大切
- ♥ 月経がある世代に大切
- ♥ 更年期世代に大切

睡眠と 心身の休養

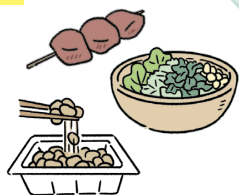
- ♥ 1日6時間以上(成人の場合)を目安に睡眠時間を確保する
- ♥ 睡眠の質を上げる



- ♥ ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ♥ ひとりでゆっくり過ごしたり、夢中になれる趣味をもつ
- ♥ 月経前は仕事やプライベートの予定を調整してゆったり過ごす
- ♥ 介護はひとりで抱え込まず、福祉サービスを利用するなどして自分自身の体もいたわる

栄養バランスのよい食事

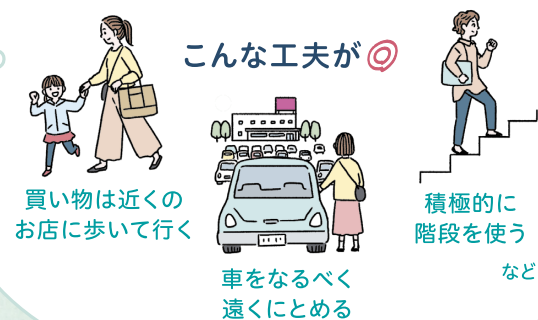
- ♥ 「主食」「主菜」「副菜」がそろったメニューが理想的
- ♥ 朝食は必ずとる
- ♥ 月経時は貧血になりやすいため、鉄分(レバー・海藻・緑黄色野菜など)をしっかりとる



- ♥ 女性ホルモンに似た働きをする大豆イソフラボン(納豆・豆腐など)をしっかりとる

適度な運動

- ♥ 家事をするときは、あえて動作を大きくする
- ♥ 軽い筋トレやヨガ、ストレッチをする
- ♥ 生活の中にウォーキングを取り入れる



職場で伝えることから始まる女性の健康サポート

女性が遠慮なく思いを発信することは、イキイキと働きやすい職場づくりの第一歩です。

「生理休暇」の名称を「セルフケア休暇」などにしたら取りやすくなる

不妊治療や更年期症状、介護疲れなど対象範囲をもっと広げたらさらに有効活用できる



女性専用の休憩スペースがあれば仕事のパフォーマンスもアップ

社内に女性の悩みをメールで相談できる窓口があったら便利

こちらもご覧ください!



厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」



みんなで知っておきたい!

働く女性の 健康トリセツ

〈取扱説明書〉



毎日不調があるけれどいつも通り働きたい



不妊治療しているとたびたび仕事を休まなきゃいけないから迷惑かけちゃう

女性の健康は、生涯にわたり女性ホルモンと密接にかかわっており、ライフステージごとに体の悩みも変化します。

女性ホルモンは、月経・妊娠・出産だけでなく、体のさまざまな機能を調整する大切な役割を担っていますが、その一方で体や心の不調の原因となることもあります。

この冊子は、働く女性のための『健康トリセツ』。

笑顔あふれる人生を送るためにも参考にしてみてください。



男性のみなさんにもぜひ知ってほしい!

女性の健康について理解することは、ご家族や職場の同僚を支えるうえできっと役立ちます。

名古屋薬業健康保険組合

女性ホルモンのわずかな変化が 体と心 に及ぼすさまざまな影響

卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)は、**妊娠・出産に備えた体づくり**のために、大切な働きをしています。

また、**全身に作用し、女性の体と心の健康**に大きくかかわっています。



一生のうちに分泌される女性ホルモンの量は…
ティースプーンたった1杯ほど!

〈エストロゲンの働き〉

妊娠の準備をする
血管や骨を強くする
女性らしい体をつくる

肌や髪ハリ・ツヤを保つ
感情を安定させる
など

エストロゲンの分泌量

12歳頃から月経が開始

平均的なライフステージ

思春期
(10代)

妊娠・出産
産休 育休 転職

性成熟期
(20代～40代後半)

子の巣立ち 介護
昇進 介護休暇

更年期
(40代後半～50代)

老年期
(60代以降～)

分泌量が急激に低下!
心身ともに不調が
あらわれやすい

キャリアの
充実期と
重なる

男性も40代以降、
男性ホルモンが
ゆるやかに減少。

血管や骨の
トラブルが
起こりやすい

やせすぎ

体脂肪が極端に少ないと**月経不順**や**無月経**を招いたり、卵巣機能や血管、骨などが衰えやすくなります。



不妊や
低出生体重児が
生まれるリスクも…。

過度なダイエットはダメ!
適正体重の維持を

体重(kg)÷身長(m)²
= 22前後(○適正体重)
18.5未満(△やせすぎ)

(例)身長160cmなら
56kgぐらい
が理想



PMS (月経前症候群)

月経の1週間ほど前から生じる
心身の不調。

頭痛・腹痛・腰痛
お腹の張り
乳房の痛み

イライラ・情緒不安定
眠気
集中力の低下
など



日常生活に支障をきたすほど、症状が重い人もいます

妊活・不妊治療

検査などによる**痛みや不快感**だけでなく、思い通りにならない**精神的な苦痛**や、仕事との両立に悩む人が少なくありません。

夫婦で
よく話し合い
ましょう



月経痛

月経血を押し出すために**子宮が収縮**することで生じる痛み。

吐き気
下腹部痛

頭痛・腰痛
食欲不振
など



出産・産後

出産は**体力の消耗**が激しく、産後は女性ホルモンの急激な変化で、**情緒が不安定**になりがちです。



たまには息抜きを

男性にも女性にも

知っておいてほしいこと

PMSや更年期の症状は100種類ほどにのぼるといわれ、**その症状のあらわれ方や程度には個人差**があります。

また、多くの女性が**女性特有の健康上の悩みをガマン**している現状があります。

職場に相談しづらいな

みんなに迷惑
かけたくない

仕事を任せて
もらえなくなるかも

昇進の
話をもらったけど
辞退しようかな

仕事、
辞めようかな

これらは女性にとって深刻な問題であり、
パフォーマンスの低下にもつながります

女性の不調に
気づいたら…

女性の健康について
正しい知識をもち、
もしも、相談を受けたときは、**プライバシーに配慮し、必要な支援や調整**を行しましょう。



職場に
求められるのは…

病気の予防
予防接種の案内や
受診支援

早期発見
がん検診などの
受診機会の提供

両立支援
“誰もが働きやすい”
職場づくり



更年期症状

閉経の前後5年、およそ10年間(45歳～55歳頃)は、**更年期症状と呼ばれる不調**があらわれやすくなります。

〔体のおもな症状〕

- 頭痛・肩こり・関節痛・腰痛
- ほてり・動悸・胃の不調
- 便秘・下痢
- めまい・耳鳴り・倦怠感
- 皮膚や口内の乾燥・頻尿 など

〔心・脳のおもな症状〕

- 不安感
- 抑うつ
- イライラ
- 無気力感
- もの忘れ
- 不眠 など



不調を感じたら…

ひとりでガマンせず、早めに**婦人科や更年期外来を受診**しましょう。
つらいときは、**仕事を休むことも大切**です。

男性にも更年期症状がある

40代以降、男性ホルモン(テストステロン)の分泌がゆるやかに減少し、それに伴って心身に不調があらわれることがあります。

おもな症状

頭痛・肩こり・腰痛、ほてり、発汗、めまい、肥満、頻尿、筋力低下、性欲減退、不安感、抑うつ、不眠 など

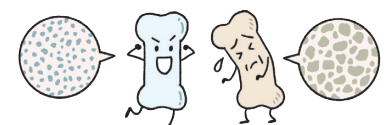
気になる症状が続く場合は…

男性更年期外来や泌尿器科に相談しましょう。



骨粗しょう症

エストロゲンには**骨量を維持する働き**もあるため、更年期の女性はこれが減ることで、**骨粗しょう症**が起こりやすくなります。



機会があれば
骨密度の測定をしてみましょう