

タイトル：「女性の健康週間」の取り組みについて（セミナーご案内）

2025年2月14日

社員の皆様

富士通健康経営事務局

女性の健康週間の取り組みについて（ご案内）

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進しています。

健康経営事務局では、一人ひとりが主体的な健康づくりができるよう支援することを目的に女性の健康週間の期間に下記セミナーを実施いたします。

普段なかなか話す機会がない「生理」や「PMS」のことで、悩まれている人が多い現状があります。実際、「辛い」「我慢するしかない」というようなネガティブなイメージがありませんか。

実は、適切な対処法を知る事で、毎月の不調がかなり軽減できることを知っていますか。

生理やPMSの症状への対処法はもちろん、ホルモンバランスと上手に付き合う方法そして、将来のライフプランにつながる健康知識をわかりやすくお伝えします。

セミナーを通して、自分の体と心と未来への理解を深め、より充実した毎日を送るためのヒントを見つけに来ませんか。「もっと快適に過ごしたい」「将来の不安を解消したい」「自分の体についてもっと知りたい」と思われている方は、ぜひご参加ください。

記

女性の健康週間セミナー

- (1) テーマ：知っているようで知らない男女の健康課題  
～知識のアップデートで相互理解を～
- (2) 講師：高尾 美穂 先生 イーク表参道 副院長
- (3) 日時：2025年3月5日（水）14：00～15：30
- (4) 形式：ハイブリット形式
  - ①オンサイト）Fujitsu Uvance Kawasaki Tower 20階）M202・203 申込先着順  
申込：<https://forms.office.com/r/BZgWhV2fSL>
  - ②オンライン）ZOOM 配信 3,000名  
申込：[https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN\\_zL5ql6zcQj6EIT5CWhJEAQ](https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_zL5ql6zcQj6EIT5CWhJEAQ)
    - \* オンサイト・オンラインともに、申込先着順で定員になり次第締め切ります
    - \* 申し込み締め切り：3月5日（水）12：00まで
- (5) その他：就業時間中のセミナーになりますので、上司の承認を得てからご参加ください

以上

女性の健康ポータルサイト：[https://fujitsu.sharepoint.com/sites/jp-hpu/women\\_health/](https://fujitsu.sharepoint.com/sites/jp-hpu/women_health/)

お問い合わせ（女性の健康支援）：[fj-womansupport@dl.jp.fujitsu.com](mailto:fj-womansupport@dl.jp.fujitsu.com)