

**働く更年期女性が
キャリアをあきらめないための
ヘルスリテラシー向上・
相談窓口事業**

**代表団体 株式会社ジョコネ。
北 奈央子**

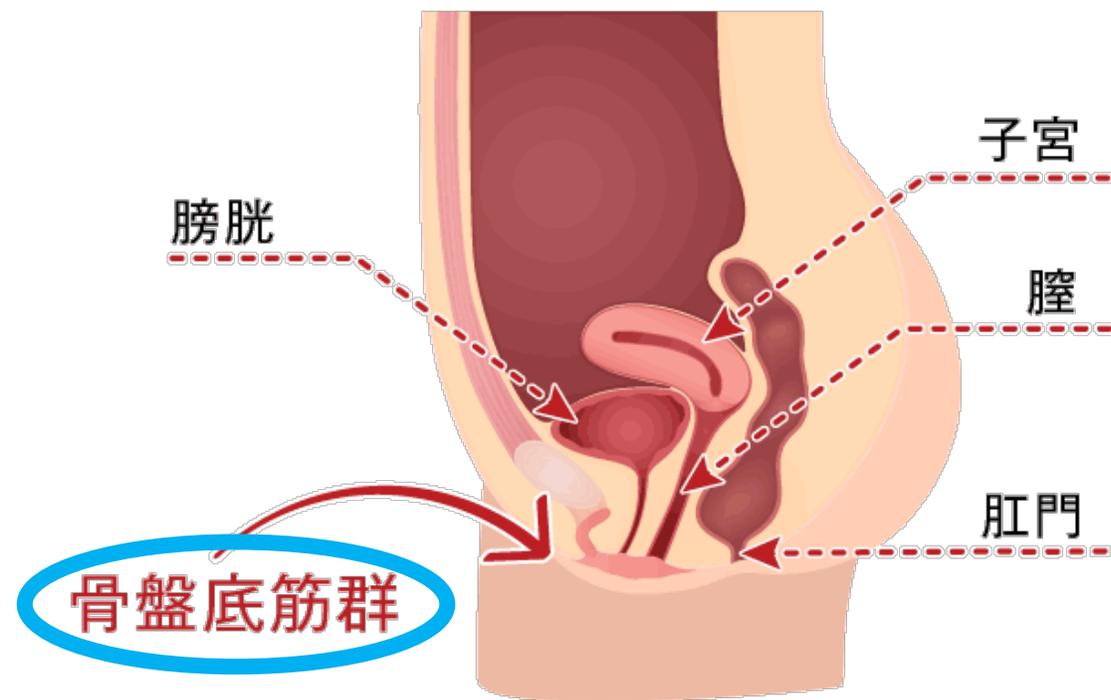
Mission

女性がヘルスリテラシー高く
生きられる社会の実現を目指す

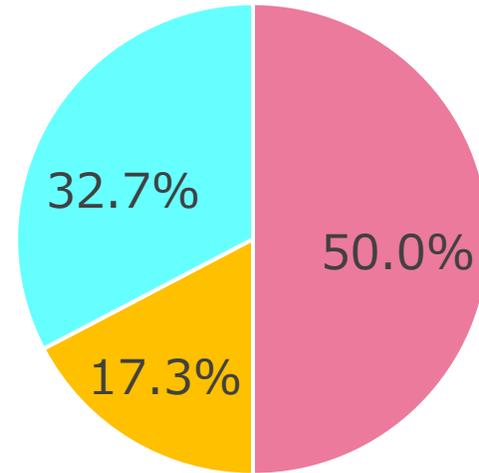


オンライン骨盤底筋トレーニング 底トレ®





半数の女性が更年期症状で 昇進を辞退したことがある



- 辞退したことがある
- 辞退しようと思ったことがある
- 辞退しようと思ったことはない

実施内容概要

目的：以下の事業を通して、働く女性自身と職場の周囲のヘルスリテラシーの向上、そして仕事のパフォーマンスやモチベーションの向上度合を検証する



女性の健康と更年期に関するセミナーによる ヘルスリテラシーの向上

- 更年期女性とその周囲が知っておくべき内容に関するセミナー
- 2回程度を予定
- 内容（案）
 - 女性ホルモンと更年期の概要と起こりうる症状
 - 更年期かもと思った際に利用できる対応方法
 - 職場でのコミュニケーション

女性に寄り添うカウンセラーを中心とした 更年期女性のための相談窓口



助産師



メノポーズカウンセラー

解決策案



3か月ほど実施

- 運動指導（パーソナル、グループ）
- 東洋医学的セルフケア指導（漢方含む）
- カウンセリング（パーソナル、グループ）



実施概要：セミナー①

- タイトル：「わかる,カラダ,かわる。働く女性の持続可能なボディメイク」
- 実施日時：9月17日（金）19時～20時30分
- 形式：オンライン+1か月間のアーカイブ配信
- 案内方法：国内大手企業の全社員へのメールに流す仕組みを使い、10万人以上に告知
- 申込者数：520名程度（リアルタイム参加300名超）
- カウンセリング希望者数：60名超→実際の予約40名+

実施概要：セミナー②

- タイトル：「働く女性の健康デザイン」
- 実施日時：10月12日（火）19時～20時30分
- 形式：オンライン+1か月間のアーカイブ配信
- 案内方法：国内大手企業の全社員へのメールに流す仕組みを使い、10万人以上に告知
- 申込者数：200名程度（リアルタイム参加120名超）
- カウンセリング希望者数：20名→実際の予約10名+

実施概要：カウンセリング

- オンラインで45分間1対1のカウンセリング
- カウンセラー3名（うち2名はセミナー登壇者）
- 予定数50名に対し、現時点で55名の予約
- 進捗率6割時点で予約後キャンセルはゼロ
- 9割がた改善策を選択、人気のあるものは定員に達した
- オンライン接続にとまどう人が2割ほど・・・

セミナーからの学び

- 準備が前もって必要であったが、全社員に告知されるメールプラットフォームの活用が大きかった（社内で活動実績をもち、ノウハウがあった）
- 告知に「更年期」という言葉は避けたのが功を奏した？
- セミナー内容としては、具体的な方法や事例への関心が高かった。
- セミナーに登壇したカウンセラーへの予約が多かった（作戦成功）
- セミナー参加（カウンセリング非該当者も含む）から実際にアクションをする人は1-2割程度

どうぞよろしくお願ひします

お問い合わせなど:
株式会社ジョコネ。 北 奈央子
<kita@joconne.com>

