

令和 6 年 2 月 28 日



【情報提供】スマート・ライフ・プロジェクト
3 月 1 日～3 月 8 日は女性の健康週間！
特設 Web コンテンツ公開のお知らせ

厚生労働省では、毎年 3 月 1 日から 3 月 8 日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。ライフスタイルが多様化する中で、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的として、国及び地方公共団体、関係団体等、社会全体が一体となってさまざまな取組や普及啓発を行っています。

スマート・ライフ・プロジェクトでは、今年の「女性の健康週間」の実施にあわせ、特設 Web コンテンツ「元体操選手 田中理恵さん・能瀬さやか先生と一緒に考える～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～」が 2 月 16 日（金）より公開されました。

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2024/

本コンテンツでは、女子体操選手として活躍し、引退後は 2 児の母親でもある田中理恵さんと産婦人科医でスポーツドクターの能瀬さやか先生が対談を行い、女性の健康について能瀬先生がやさしく解説。また、やせすぎによる月経不順など女性特有の病気に気づくだけでなく、健康のために今日からできることを、動画で分かりやすく説明しています。

健保連では、2021 年の提言の中で「社会環境の変化に伴う対応」として、女性や高齢者の社会進出に伴う新たな健康課題についてとりまとめ、昨年 9 月に改正された保健事業指針に、それらの項目が盛り込まれました。

健保組合におかれましては、本コンテンツを通じて、女性が生涯健康でいるために必要な知識について、女性のみならず、家族や職場の方等周囲の皆さんに向けて発信していただき、女性の健康づくり施策の一助としてお役立てください。

〔特設 Web コンテンツ概要〕

**女性の健康週間 元体操選手 田中理恵さん・能瀬さやか先生と一緒に考える
～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～**

■URL： https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2024/

■内容：～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～について3つの動画で紹介します。

- ・Part1（女性のやせすぎと健康の関係） URL: <https://youtu.be/Kwz5yy7Wk4M>
- ・Part2（食事について） URL: <https://youtu.be/6spEKmlmXaY>
- ・Part3（理想のカラダづくり） URL: https://youtu.be/BC_OE41HJYE

女性の健康週間とは

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

以上

健康保険組合連合会
組合サポート部
保健事業グループ
TEL：03-3403-0947