

MARUIKENPO SALAD

2026年3月1～8日＜女性の健康週間＞特別号

「女性の健康週間」は、毎年3月1日～3月8日（国際女性の日）までの8日間、厚生労働省が中心となり、女性の健康維持・向上のための知識普及や社会的な理解を深める国民運動週間です。

「**女性のがん**」や「**妊娠・出産**」、「**更年期**」など
生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を
自立して過ごすための【**今**】必要な情報ツールをご紹介します★

女性の健康推進室

ヘルスケアラボ
HealthCareLab

『ヘルスケアラボ』

厚生労働省厚生労働科学研究費補助金を受けて運営されている、
女性の健康維持・増進のための情報サイト



<https://w-health.jp/carcinoma/>

【主な提供内容】

- 専門家監修の情報**：ライフステージ別の体と心の変化、疾患知識、**女性ホルモンに関する正しい知識**
- セルフチェック機能**：気になる症状やBMIで**病気の可能性を自分でチェック**できる
- ★相談窓口：医師に相談できる健康相談窓口あり
- ★対象者：主に女性向けだが、**職場や家庭の理解を深める目的で男性の利用も推奨**



働く女性の
心とからだの
応援サイト

『働く女性の心とからだの応援サイト』厚生労働省

女性の「健康と仕事」にまつわる情報を提供



<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp>

【主な提供内容】

- 女性特有の健康課題と仕事のサポート**
月経、妊娠・出産・産後の不調、不妊治療、流産・死産、更年期症状、女性特有のがんや貧血、食事・睡眠に関する専門家による情報提供
- 妊娠・出産・母性健康管理サポート
- 女性にやさしい職場づくりの企業向け情報 など



＜体の不具合（不調）を感じた場合は…＞

明確な病名が特定できず「なんとなく調子が悪い（不定愁訴）」状態でも、
以下の場合には病院受診がお勧めです

- 症状が数日～数週間続いている ○症状が少しずつ強くなっている
- 日常生活（仕事、食事、睡眠）に支障が出ている
- 市販薬や休息で改善しない



丸井健康保険組合
女性の健康対策



丸井健保HPでも『女性の健康対策』として特集ページでご案内中です👉