

## 【開催報告】令和6年度 第1回 男女共同参画スキルアップ講座 「女性の健康とウェルビーイング」

令和6年11月11日(月曜日)に岐阜県庁20階会議室において、第1回男女共同参画スキルアップ講座を開催しました。今回は、宮ざき(※)千恵婦人クリニック院長 宮ざき(※)千恵（みやざきちえ）さんによる「女性の健康とウェルビーイング」をテーマとした講演会が行われました。

ウェルビーイングとは、「自分自身が健康・幸福なこと」です。

女性は女性特有の疾患について、職場や周りの人に伝えることを躊躇する傾向がありますが、男女それぞれの視点からの医療が実践されてこそ男女共同参画社会と呼べるものだと思います。女性ホルモンの分泌減少が引き起こす高血圧症や骨粗しょう症などが、健康寿命を短くする為、閉経前から生活習慣病を予防し、自立した生活を送ることが必要だということをお話いただきました。また、健康寿命の延伸ができれば医療費や介護費を少子化対策に充てられるということを提言されました。

参加された方のアンケートでは、「自分の健康は自分で守る」といった言葉が印象的でした。」「女性が病気で倒れた時の経済的損失は年に6兆円超えと聞いて驚きました。」「女性が働きやすい職場環境づくりに努めていく必要があると感じました。」などの感想がありました。



次回の第2回男女共同参画スキルアップ講座は、令和7年2月27日(木曜日)を予定しております。今後とも男女共同参画推進活動を、どうぞよろしくお願いいたします。

男女共同参画活動にご興味をお持ちの方はぜひサポーター登録を。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/5407.html>

※ざきは「立つ崎」

## オンライン講座「キャリ☆ナビ」 オンライン就労・子育て相談のご案内

### オンライン講座「キャリ☆ナビ」

「働くにはどんな準備が必要か分からない」「育休復帰が不安」などのお悩みや、「コミュニケーション力をアップしたい」「自分はどんなことに興味があるのか知りたい」など、キャリアカウンセラーと一緒に考えてみませんか。岐阜県に在住・在勤の女性を対象に、Zoomを使用したオンラインで、就労・子育てに関する講座（キャリ☆ナビ）を開催しています。家で講座が受けられますので、リラックスして参加できます。お申し込みには予約が必要です。詳細はチラシをご覧ください。

チラシはこちら [オンラインキャリ☆ナビ \[PDFファイル／707KB\]](#)

お申し込みはこちら <https://logoform.jp/form/T8mB/363801>＜外部リンク＞

毎週水曜日、OKBふれあい会館で開催する「キャリ☆ナビ 1月～3月」のチラシはこちら [キャリ☆ナビ1月～3月 \[PDFファイル／842KB\]](#)

## オンライン就労・子育て相談

仕事と家庭の両立、転職、働き方の見直しなど、様々なお悩みに応じます。岐阜県に在住・在勤の女性を対象に約1時間、Zoomを使用したオンラインでじっくりと相談ができます。無料。予約制。

日時：火・木・金曜日（祝日、年末年始、OKBふれあい会館休業日を除く）

相談時間：60分（10時~16時の間）

お申し込みには予約が必要です。詳細はチラシをご覧ください。

チラシはこちら [オンライン相談 \[PDFファイル/444KB\]](#)

予約電話：058-214-6431（受付時間：月~金曜日 9時~17時）

相談希望日の3日前(休業日除く)までにご連絡ください。



## 年末年始のご案内

平素から、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターをご利用いただきましてありがとうございます。  
今年も残すところ僅かとなりました。

当センターでは、

12月29日(日曜日)~1月3日(金曜日)の間、年末年始の休館日とさせていただきます。

通常業務は、令和7年1月4日(土曜日)9時~となります。

ご不便をおかけしますが、お間違いのないよう、お願いいたします。

