

## 未来の“わたし” をつくる健康習慣

女性の皆さんの心と身体に寄り添い、10年後、20年後の自分を笑顔にするための健康ヒントをお届けするコーナー。

### 女性の隠れた我慢

「最近、以前より疲れやすくなった」「イライラしやすくて、自分を責めてしまっ」

「仕事の集中力が続かなくて、効率が落ちている気がする」

こうした変化を、年齢や性格、あるいは「努力が足りないせい」だと思いつ込んで、一人で抱え込んでいませんか。実は、女性の体は一生を通じて大きく変化し続けており、その波が日々のパフォーマンスに直結していることは、まだまだ知られていません。

### 3.4兆円の損失？

そんな女性たちの「隠れた我慢」を合計すると、日本全体で年間3.4兆円もの損失になると試算されています（経済産業省）。

3.4兆円という数字の正体は、休んでいる時間だけではありません。ズキズキする痛みをこらえながらパソコンに向かう時間や

更年期の急な発汗を隠して笑顔で接客する時間、PMSのイライラを必死に抑えて家族や同僚に気を遣う時間です。年間3.4兆円もの損失があるということ、私たちが「自分を整える方法」を身につけるだけで、それだけの価値が新しく生まれるということです。

	女性特有	男女双方
月経随伴症	約0.6兆	
更年期症状	1.9兆	
婦人科がん	0.6兆	
不妊治療		0.3兆
<b>経済損失計 (A+B)</b>	<b>計3.4兆円</b>	

出典：経済産業省「女性の健康の取組について」

### 我慢から賢く整えるへ

現在は「女性が無理をして頑張る」時代から、「自分のコンディションを賢く整える（グッドコンディショニング）」時代へと変わりつつあります。自分の体のメカニズムを知ることが、自分を大切にするための第一歩です。

「今の自分が一番良い」と言える時間を少しずつ増やしていく。自分を大切にすることは、社会にとつてもプラスになります。そんな新しい健康の捉え方を、あなたも始めてみませんか？

まずは  
ここから

## RIZAP(株) × 皆野町

### 女性の健康セミナー～グッドコンディショニング編～

**日時** 6月12日(金) 午後6時30分～8時

**場所** 文化会館

**対象** 町内在住の女性

**内容**

- コンディションチェック
- ベストコンディションを作る運動・食事
- 女性特有のホルモンバランスとリズムとの向き合い方

**定員** 50人

**参加費** 無料

**持ち物** 筆記用具、タオル、飲み物

**申込み** 5月31日(日)まで  
※定員になり次第締め切ります。



申込みフォーム

#### 参加者特典

○体組成計(ヘルスマーター)をプレゼント



○チョコザップアプリ利用権  
アプリ内で体重・体脂肪などのカラダ記録はもちろん、運動・食事記録もできるほか、アプリ内でRIZAPトレーナーによる、運動や健康に関する動画が見られます。

○個人に合わせたアドバイス  
月に1度メールで担当トレーナーからアドバイスを受けられます。

また、町が今後実施する女性の健康に関する講座やセミナーにも優先的に参加できます。

問合せ 健康こども課(6番窓口) ☎62-1288