

# 働く女性の健康課題

健保連沖縄保健師・看護師等連絡協議会

沖縄県産業看護研究会講師招聘研修会

2023年2月15日

## 働く女性の健康課題 講師紹介

- ◆ 高宮城直子先生（女性Naokoクリニック） 写真右
- ◆ オリガ・エリセーバ博士（OIST） 写真中央
- ◆ 玻名城初美先生（心理カウンセラー） 写真左





# 高宮城直子先生（女性Naokoクリニック）

## 働く女性のヘルスケア

### 女性ヘルスケアのポイント

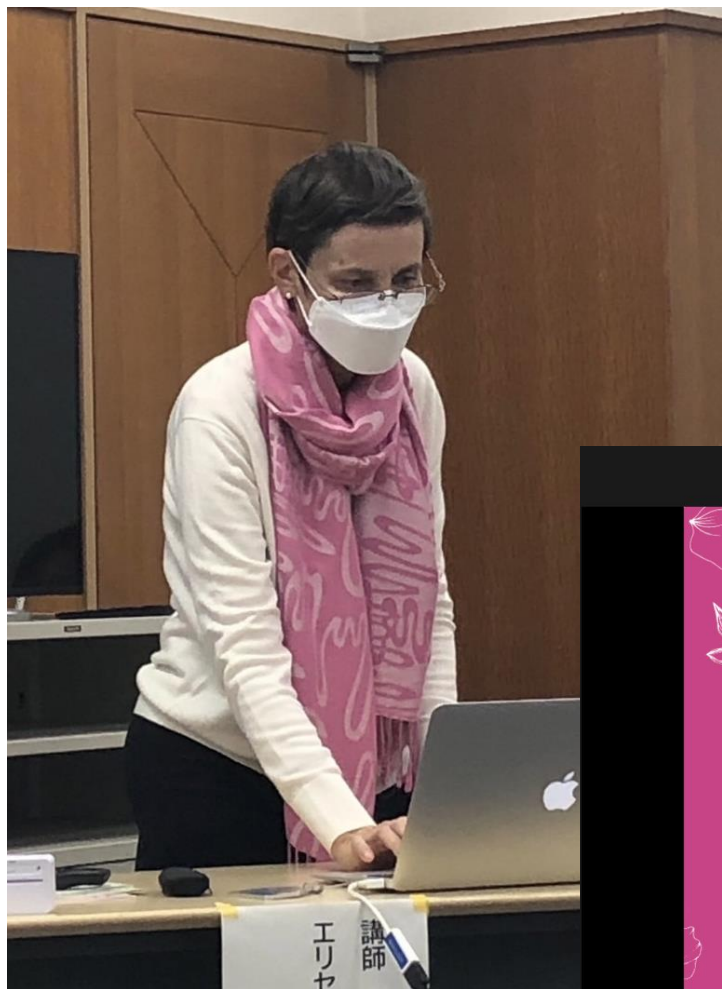
- ① 周期的な変化（月経関連・PMS関連）
- ② 妊娠出産関連（避妊・不妊・妊娠・産後ケア・育児）
- ③ 年齢的变化（更年期、老年期）

**健康寿命を伸ばす**      女性の寝たきり **平均12年！**



オリガ・エリセーバ博士 (OIST)

沖縄の企業で働いている40-50代女性の健康課題



female hormone

女性ホルモンの波

Dr. Tsushima Ruriko

Zoom Meeting Participants:

- 内間裕美子 (うちま ゆみこ)
- 沖縄県産業看護 研究会 (おきなわけん さんぎょう かんご けんぎゅうかい)
- 琉球新報社 仲本久乃 (りゅうきゅうしんぱうしゃ なかもと ひさの)
- 宜野湾市人事課 眞野... (のぎのわんし じんじく ことば ますの)
- 与那覇博美 (沖縄キリス... (よなは ひろみ (おきなわキリス...))
- 琉球銀行 渡口み (りゅうきゅうぎんこう わたがuchi み)
- 沖縄市上下水道局 眞眞... (おきなわし じょうげすいどうきょく まま)
- りゅうせき 屋宜 亜里奈 (りゅうせき やすい ありな)
- (株)琉球銀行 普久原阿... ((しゅ)りゅうきゅうぎんぎょう ふうきわらあ)
- 首里城下町クリニック (田... (しゅりぎやうまち くれいぬいっく (た))
- Olga Elisseeva
- OIST 保健センタ... (oist ほけんせんた...)
- OIST 保健センター ディン... (oist ほけんせんたー たいん...)
- 當山ちひろ (名... (たうやま ちひろ (な))
- 新井 水月 (沖... (にい みづつき (おきなわ))
- 當山ちひろ (名桜大学) (たうやま ちひろ (なざくらだいがく))
- 新井 水月 (沖縄銀行) (にい みづつき (おきなわぎんぎょう))



# 坂名城初美先生（心理カウンセラー）

## こころのクセが及ぼす影響

### ストレス要因



	内間裕美子
	与那覇博美 (沖縄キリス...)
	Olga Elisseeva
	(株)琉球銀行 普久原阿...
	琉球銀行 渡口るみ
	琉球新報社 仲本久乃
	当山ちひろ (名桜大学)
	OIST 保健センター デシ...
	新井 水月 (沖縄銀行)



会場参加14名、Web参加20名、計34名にご参加いただきました。