



令和7年7月28日

報道機関各位

上田地域版健康経営推進事業の一環として 「女性の健康課題実践対策ゼミ（全3回）」（初開催）を開催します

標記の件につきまして、社員の健康度を向上させたいと考える地元企業と「健幸都市うえだの実現」を目指す上田市が連携し、官民あげて社員（市民）の健康を増進させる連携事業を令和7年度から進めています。

この連携事業の最初の企画として、今回地元企業向けの「女性の健康課題実践対策ゼミ」を上田市として初めて開催することとなりました。

当該取組を契機により、この地域に働きやすい職場環境を持つ企業を増やし、若者や女性から選ばれる地域企業を集積させ地方創生を目指します。

つきましては、事前告知及び当日の取材につきましてよろしくお願いいたします。

■開催趣旨・開催概要：

- ・「女性の特有の健康課題」について、専門家から学びます。
- ・また、女性の健康課題に限らず、女性が長く健康に働くことができる環境の整備や女性活躍推進についても学習します。
- ・社内制度や風土づくりなどについても考えていきます。
- ・このように地元企業の担当者同士で学び合い、また、他社の取組を参考にしたり共通課題について意見交換をする等して、誰もが働きやすい職場づくりを目指します。（大学のゼミのようなものをイメージしております）

■日時：第1回 令和7年10月17日（金）「女性の健康課題」

第2回 令和7年11月7日（金）「女性活躍推進のために」

第3回 令和7年12月12日（金）「健康経営のススメ」

※時間は各回 14:15 - 16:15 頃まで（開場 14:00）

■会場：上田東急 REI 2 階会議室 対面方式 参加費：無料

■主催：上田市健康こども未来部健康推進課

■内容（第1回のタイムスケジュール（例））：

1. あいさつ＜5分＞
2. 開催趣旨及び事業説明 ＜20分＞
3. 当該ゼミの進め方及び本日の流れ＜5分＞
4. 【話題提供・事例紹介】＜30分＞ テーマ：働く女性の健康課題について
講師：MS&AD インターリスク総研(株)
5. 職場環境チェックリスト（女性の健康課題に対する施策）＋全体解説＜10分＞
6. 情報共有・グループワーク ＜30分＞
7. まとめ ＜15分＞



■対象者：

- ・既に女性の健康課題に対応し、女性活躍を推進するための社内環境を整備されている企業・事業所
 - ・まだ取り組みを始めていないが、今後自社の女性の健康課題に対応していきたい、女性活躍に興味・関心のある企業・事業所の総務・人事・女性活躍推進担当者で上田地域の企業 30 社/人程度を想定
- ※ 1 社 2 名様まで ※男性の方もぜひご参加ください

■事業背景：

総労働者のうち約 4 割が女性という状況において、働く女性の半数近くが女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状等によって、職場で困った経験を有するなど企業が女性特有の健康課題を経営課題の一つとして捉え、また女性が安心して意欲的に働き、活躍することができる職場環境を整備する必要性が高まっています。

■健康推進課がこのような会を開催する理由：

- 労働人口が減少する社会において多様な人材が心身ともに健康に働けるよう経営者が戦略的に投資する「健康経営」の意義がますます高まっています。
- より質の高い健康経営を実践するためには、従業員一人一人の状況を丁寧に把握し、必要な対応をとっていく必要があり、その重要な要素の 1 つである女性特有の健康課題は、業務効率や就業継続にも大きな影響を与えており、経営者が十分に理解し、職場環境などを適切に整備することで改善が期待されるテーマとも言えます。
- また健康問題に限らず、女性が活躍するためには社内制度や会社風土の改革等職場環境の整備が必要でありますことから、地域企業の担当者同士で意見交換する場としても今回の会を活用したいと考えています。

■申込方法：

- ・上田市健康推進課の HP から申込書にて
- URL：<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/112538.html>

■今後の予定（他の事業）：

- ・当該取組以外にも、企業様向けに「運動出張講座」等も実施しております。
- URL：<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/99646.html>

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

本件に関する問合せ先
上田市 健康こども未来部 健康推進課
課長 櫻井 (担当者 係長：前沢)
TEL 0268-28-7123 (直通)
E-Mail: kenko@city.ueda.nagano.jp



女性の健康課題 実践対策ゼミ

全3回
参加費
無料

開催趣旨

女性が長く健康に働くことができる環境を整備したり、また健康課題に限らず、女性活躍の課題等に関する全般について社内制度や風土づくりなどについて、専門家から学び、他社の取組を参考にしたり共通課題について意見交換をするなどして、誰もが働きやすい職場づくりに向けて、地元企業の担当者様同士で学び合う会です。

企業の課題

1. 「女性特有の健康課題」について、どのように社内に対応していけば良いかわからない
2. 女性の健康課題について取り組みを始めたが、その効果があるのかわからない
3. 推進の仕方を相談したいが、相談する相手が社内にはいない

第1回

令和7年

10/17 金

女性の健康課題
について
(全般)

第2回

令和7年

11/7 金

女性活躍推進の
ために

第3回

令和7年

12/12 金

健康経営の
ススメ

■ 時間／14:15～16:15頃まで(開場 14:00)

■ 会場／上田東急REI 2階会議室

■ 定員／25名 先着順

※1社2名様までのご参加をお願いします。

※各回違う方が出席されても構いません。

■ 申込／上田市健康推進課のHPから
専用の申込用紙にてお申込みください。

〈申込締切〉9月12日(金)

対象者

- 既に女性の健康課題に対応し、女性活躍を推進するための社内環境を整備されている企業様
- まだ取り組みを始めていないが、今後自社の女性の健康課題に対応していきたい、女性活躍に興味・関心のある企業様の総務・人事・女性活躍推進担当者様(※男性の方もぜひご参加ください。)



主催 上田市健康こども未来部健康推進課

協力 三井住友海上火災保険(株)、MS&ADインターリスク総研(株)

お問合せは

上田市 健康こども未来部 健康推進課

TEL:0268-28-7123 (土・日・祝日を除く9:00～17:00)

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/>



第1回 令和7年10/17(金) 女性の健康課題

ねらい	■健康経営における女性の健康支援の意義について理解する ■女性特有の健康課題（月経困難症、PMS、更年期症状、妊娠・出産、女性に多いがんなど）について理解し、企業・職場としての施策（アクションプラン）を考える
内容	1. あいさつ <5分> 【上田市】 2. 開催趣旨及び事業説明 <20分> 【上田市】 3. 当該ゼミの進め方及び本日の流れ<約5分> 【上田市】 4. 【話題提供・事例紹介】 <30分> テーマ 働く女性の健康課題について 講師 MS&ADインターリスク総研㈱ 5. 職場環境チェックリスト（女性の健康課題に対する施策）＋全体解説 <10分> 6. 情報共有・グループワーク <30分> 7. まとめ <15分>

第2回 令和7年11/7(金) 女性活躍推進

ねらい	■健康経営における女性活躍の取り組みの重要性について理解する ■女性活躍推進に向けた職場環境や企業文化について考え、具体的な施策（アクションプラン）を検討する
内容	1. あいさつ及び本日の進め方 <5分> 【上田市】 2. 【話題提供・事例紹介】 <30分> テーマ 女性活躍の推進に向けて 講師 MS&ADインターリスク総研㈱ 3. 職場環境チェックリスト（働き方、アンコンシャスバイアス）＋全体解説 <10分> 4. 情報共有・グループワーク <50分> 5. まとめ <15分>

第3回 令和7年12/12(金) 健康経営のススメ

ねらい	■自社の健康課題を捉え、効果的に実践していくためのステップとノウハウを習得する ■健康経営における先進事例の紹介 ■女性の健康課題及び女性活躍推進に関する当地域企業の取組について、意見交換・情報交換することで、好事例を自社に取り入れるための機会とする
内容	1. あいさつ及び本日の進め方 <5分> 【上田市】 2. 【話題提供】 <20分> テーマ 健康経営の進め方とPDCA 講師 MS&ADインターリスク総研㈱ 3. 個人ワーク（自社の健康課題と施策を整理）＋全体解説 <30分> 4. グループワーク <45分> 5. まとめ <10分>

※内容が予告なく変更となる場合もございますが予めご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

事業
背景

総労働者のうち約4割が女性という状況において、働く女性の半数近くが女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状等によって、職場で困った経験を有するなど企業が女性特有の健康課題を経営課題の一つとして捉え、また女性が安心して意欲的に働き、活躍することができる職場環境を整備する必要性が高まっています。