



For women /  
まるのうち  
保健室  
Will Conscious Marunouchi  
Wellness Food & Beauty

## まるのうち保健室

### 2021 Autumn

コロナ禍で大きく変化する生活の中で、  
通常健康診断では見過ごされがちな  
女性ならではの不定愁訴の原因を知るきっかけになる  
健診プランや、自分の健康やライフイベントについて  
学べたり、気軽に相談できる新プログラムを開催！  
ぜひお気軽にご参加ください。

参加者  
募集！

#### PROGRAM | 01

### まるのうち保健室オリジナル 健診プログラム

女性専用健診クリニック「ク  
レージュ東京 レディースド  
ッククリニック」と連携したオリ  
ジナルプログラムをご用意。オ  
ンラインセミナーも開催！



日程 10月 2日(土)、6日(水)、7日(木)、  
13日(水)、14日(木)、16日(土)

オンラインセミナー 8月 28日(土)

#### PROGRAM | 02

### famione [ファミワン] × まるのうち保健室 ウェルネスプログラム

オンライン妊活相談サー  
ビス「ファミワン」とコラ  
ボした、セミナー&カウ  
セリングを開催！女性も  
男性も、それぞれの立場  
から学べるプログラムです。



日程

9月 7日(火)～12月 23日(木)

もっと活用しませんか？

# 「まるのうち保健室」の 今までのこと、これからのこと



まるのうち  
保健室  
Will Conscious Marunouchi  
Will Conscious Food & Beauty



Will Conscious  
Marunouchi

“明日を自分らしく生きる”に寄り添う  
「Will Conscious Marunouchi」

自分らしく生きるって何だろう。

職場のわたし、夢を追求めるわたし、家庭にいるわたし、母としてのわたし。

「Will Conscious Marunouchi」は、働く女性が自分らしくいられるための選択肢を増やせるように、これからのライフイベント（妊娠・出産・更年期など）や働き方、余暇の過ごし方、人生の計画など、未来の姿に寄り添うプロジェクトです。

その活動のひとつである「まるのうち保健室」は、スタートしてから今年で8年目。現代女性への調査により、「栄養」「運動」「睡眠」の不足に起因する疾病リスクや日々の不定愁訴といった健康課題や、妊娠・更年期など、からだに起きる変化について学ぶ機会が得づらいという事実を明らかにしてきました。このような課題に対して、様々なイベントやセミナーの開催や、企業や飲食店とパートナーシップを結び、ヘルスリテラシーの啓発や生活習慣改善のため「新習慣メソッド」の開発等を行い、働く女性の伴走者として、個人・社会・環境へのアプローチを行い、ソリューションを提供し続けています。

	働き女子 1,000名白書	まるのうち保健室 新習慣メソッドづくりへのアプローチ
<b>EAT</b> 栄養	<p>平均摂取エネルギー <b>1,479kcal</b></p> <p>20～30代女性は約2,000kcalが必要*1</p> <p>朝食欠食症やおやつ過剰摂取者に疲労や頭痛、不定愁訴、不調などが増加傾向</p> <p>✓女性の痩せ率<b>28%</b> ✓朝食欠食者<b>36%</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●良質なたんぱく質（女性ホルモン）</li> <li>●朝ごはんを食べよう</li> <li>●適切なおやつ摂取方法</li> </ul> <p><b>FUTURE 料理ができる！</b></p>
<b>MOVE</b> 運動	<p>平均活動レベル <b>レベルⅠ*</b></p> <p>身体活動レベルⅡを目標に！ 生活の中で活動力をUP！</p> <p>活動量レベルが全国平均よりも低い活動レベルⅠが最多</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オフィスでできる運動</li> <li>●日常生活で運動量アップ</li> </ul> <p><b>FUTURE 運動ができる！</b></p>
<b>SLEEP</b> 睡眠	<p>平均睡眠時間 <b>5～6時間*</b></p> <p>「仕事パフォーマンス満足」の人の平均睡眠時間は6時間越え</p> <p>平均睡眠時間が短く翌日に疲れが残りやすい結果に</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●光を意識して体内時計を整える</li> <li>●睡眠の質を高める食事&amp;カフェインレス</li> </ul> <p><b>FUTURE いい睡眠をとる！</b></p>

\*1 身体活動レベルⅡ（座席中心の仕事、職場での移動や立位の作業、接客、あるいは運動・買い物・家事・軽いスポーツ等）の、いずれかを含む場合。  
\*2 まるのうち保健室報告書「働く女子1,000名白書（2014年）」による数値。



多様性を見つめ、男女ともに参加できる  
「まるのうち保健室」

「まるのうち保健室」では、コロナ禍で大きく変化する生活の中で、通常の健康診断では見過ごされがちな、女性ならではの不定愁訴の原因を明らかにする健診プランや、自分の健康やライフイベントについて学べたり、気軽に相談できたりする、働く女性たちのからだや心、働き方をもう一度見つめなおす新プログラムをご用意。また、女性に限らず、男性や管理職の方などにご参加いただけるコンテンツも！

多様性を理解し認め合うことこそ、働きやすい、生きやすい社会づくりに繋がると、「まるのうち保健室」では考えています。ぜひご期待ください！



PROGRAM

01



女性専用健診クリニック

## クレンジュ東京 レディースドッククリニック × まるのうち保健室 まるのうち保健室オリジナル健診プログラム

女性専用健診クリニックと提携した特別プログラムをご用意。女性は、月経周期や年齢を重ねることによるホルモンバランスの変化に加え、結婚や育児などのライフイベントによって、心も身体も大きく変化します。このプログラムでは、通常の企業の健康診断の項目には含まれることが少ない【不定愁訴の原因の1つである「隠れ貧血」の測定】や【重い月経痛の原因となり得る子宮筋腫や子宮内膜症などを調べる「経膈超音波検査」】を実施し、結果や身体の悩みについて相談できる助産師さんとのカウンセリングもご用意。普段感じているさまざまな不調やその原因と向き合うきっかけにしませんか？

参加費用 ¥11,000 (税込)

健診内容 所要時間 約1時間30分

- 体組成測定
- 血液検査 (血液一般・鉄代謝・糖代謝)
- 経膈超音波検査
- 婦人科診察 (医師による診療)

※お申し込みの方には、事前に郵送される問診票にご記入いただけます。

生理前  
イライラしてしまう  
生理痛がひどくて  
仕事にならない

更年期って  
どんな症状なの？

普段なかなか聞けない身体の  
悩みについて自由にご相談ください。

### カウンセリング

PMS・月経痛や更年期症状など女性のヘルスケアに関する様々な悩みを相談できる助産師さんとのカウンセリング。

予約受付 9月1日(水)～ 先着50名様限定 要予約

開催日程 10月2日(土)、6日(水)、7日(木)、13日(水)、14日(木)、16日(土)

- 経膈超音波検査は、生理期間には受診することができませんので、ご予約の際はご注意ください。
- 空腹時の血糖を調べます。食後5時間以上あけて受診してください。

受付時間 8:30～16:00 (最終受付時間16:00)

開催場所 クレンジュ東京 レディースドッククリニック

医師・スタッフすべて完全女性専用人間ドックを提供。女性に必要な検査を総合的に行うことで、すべての女性が自身の体に起こりうるリスクをこれまでよりも多く・正しく知ることができる健診施設の実現を目指すクリニックです。(YOU 健診推奨クリニック)

clinic data



千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル 北館17F (JR有楽町駅徒歩1分・日比谷駅直結)  
☎ 0120-815-835 (9:00～16:00 ※日祝を除く)  
<https://www.creage.or.jp/ladies/>



予約方法などの  
詳細はこちら



まるのうち保健室  
オリジナル健診  
プログラムが  
もっとわかる！

### YouTube 無料 オンラインセミナー開催

この健診プログラムについて一人でも多くの方に理解を深めていただけるよう、無料オンラインセミナーを開催いたします。

後日、丸の内ドットコムチャンネル【公式】にてアーカイブ公開予定！

トクテーマ：コロナ禍で生じがちな、からだの不調・悩みとその解決方法って？  
セミナー開催日時：8月28日(土) 14:00～14:45

オンライン  
セミナーの  
お申し込みは  
こちら



高山 都さん

1982年生まれ。モデル、女優、ラジオパーソナリティーなど幅広く活動。趣味は料理とマラソン。「#みやれごはん」として料理やうつつなどを紹介するインスタグラムが人気。著書『高山都の美食姿』(双葉社刊)シリーズ1～4も好評発売中。

Comment

じつは私、38歳を迎え、先日成人して以来初めての健康診断を受けてきました。少しずつですが、自分の身体・健康と向き合う機会が増え、管理・ケアしていくことを心がけるようになってきています。みなさんと考えて学ぶ、そんな時間を一緒に作りたと思います。



浜中 聡子 先生

クレンジュ東京  
レディースドッククリニック 総院長

国際アンチエイジング医学会 (WOSAAM) 専門医。  
米国抗加齢医学会専門医 (A4M) 専門医。医学博士。

Comment

ご自身の身体を知って、健康管理をしていくことは人生のクオリティを上げていくことにつながるはず。女性ならではの悩みや疾患について知ること、少しでもリスクを少なくイキイキとお過ごしいただけることを願っています。

PROGRAM  
02famione [ファミワン] × まるのうち保健室  
ウェルネスプログラム男女ともに  
ご参加  
ください！

結婚するか、しないか。子どもを産むか、産まないか。キャリアを歩んでいく中で、いつ、どういった選択をすべきなのか、悩む女性も多いのではないのでしょうか。また、男性をはじめとした周囲は、そういったライフステージにおける女性をどうサポートすべきなのか悩ましいところ。

本プログラムでは、働く男女が悩む様々な事柄に対して、それぞれが相互を理解し多様な選択肢を持てるように、ヘルスケア・ライフプラン・キャリア・社会の動向など、多岐に渡るテーマのセミナーと個別カウンセリングを開催します。

**男性や管理職の方も、マネジメントの観点から役に立つこと間違いなし。是非ご参加を！**

セミナーだけ、カウンセリングだけのご参加も可能です！

## セミナー &amp; カウンセリング開催！

開催期間

9月7日(火)～12月23日(木)

参加費

¥550 (税込)

セミナー・個別カウンセリング  
共に1回の参加につき

## ① セミナー

内容 オンライン視聴 or リアル会場での参加を選択いただけます！

多様なテーマで大充実の20コンテンツをラインナップ！

田中奏多  
医師/産業医

榊 玲里  
管理栄養士

西岡有可  
不妊症看護認定看護師

睡眠の質向上が仕事の  
生産性向上に直結?!  
今日からできる10個のポイント

妊娠する前に、  
妊娠するために知って  
おきたい食事のこと

不妊治療って、  
いつからどんなことを  
いくらするの？

## 開催日程

- 計月5回
  - 12:00～12:45 毎週火曜日 ※11月23日(火・祝)は除く。
  - 18:30～19:15 毎月第三水曜日
- リアル会場に参加の場合は先着20名ご参加可能  
オンラインでも同時配信。アーカイブ配信もあり。

## ② カウンセリング

内容

オンライン又はリアル会場でのカウンセリングを実施。お一人様につき1枠20分で相談可能。臨床心理士やカウンセラー、看護師などがあなたのお悩みを伺います！

## 開催日程

- 平日予約制：40枠/月
  - カウンセリング 対応時間：11:00～14:00
- ※ ご予約枠の詳細は、カウンセリング申込ページにてご確認ください。

会場

TOKYO TORCH 常盤タワー3F  
MY Shokudo Hall & Kitchen

JR 東京駅日本橋口から徒歩1分  
<https://www.marunouchi.com/tenants/10238>

予約受付

8月下旬開始予定

※ セミナーはオンライン参加の場合、当日予約可。  
リアル会場でのセミナー参加及びカウンセリングは前日18時までに要予約。

まずは無料で  
LINE アカウントに  
登録！



▼ 詳細はこちら

<https://shokumar.jp/wcm2021event02/>



famione

What's? 「ファミワン」とは？

妊娠を希望する方に向けたパーソナルサポートサービス

不妊症看護認定看護師や臨床心理士などの専門家チームによる、妊活をサポートするためのコンシェルジュサービス。LINEのアカウントを登録すると、届く専門チェックシートに回答するだけで、状況に合わせたアドバイスを受け取ることができます。今回、まるのうち保健室とのコラボにより、妊活という領域に留まらず、働く女性の幅広い悩みに応え、サポートしてまいります。