

働く女性の健康をサポートする「まるのうち保健室」×オンライン妊活相談サービス「ファミワン」  
**男女参加 OK のオンライン共創プログラムを約7ヶ月限定で開設**  
ヘルスリテラシーを高める全28回のオンラインセミナーやオンライン保健室を無料開催

三菱地所株式会社は、働く女性の未来の姿に寄り添うプロジェクト「Will Conscious Marunouchi<sup>※1</sup>」（以下、WCM）と連動して取り組む「まるのうち保健室<sup>※2</sup>」において、男女ともにヘルスケアについて学ぶインフラの場としてのプログラム「**オンラインまるのうち保健室 supported by famione**」を2022年9月5日（月）～2023年3月31日（金）の期間限定で開設します。

「オンラインまるのうち保健室 supported by famione」は、オンライン妊活相談サービス「ファミワン<sup>※3</sup>」との共創プログラムとして展開します。オンラインセミナーでは、女性の健康課題全般・パートナーシップ及びスキルアップについての基礎知識を性別・年代を問わず相互理解を促す**全28回のセミナー**を公開します。さらに、ヘルスケアや対人関係の悩みを気軽に相談でき男女問わず参加可能な「**オンライン保健室（カウンセリング）**」も実施します。すべて無料でご参加いただくことができ、ご興味のあるコンテンツをご自由に選択・ご参加いただけます。

「まるのうち保健室」では、今年3月に、主に丸の内エリアで働く女性約300名を対象とした健康実態や就労環境との関連性について疫学調査を実施し「**働く女性ウェルネス白書 2022**」を発表しました。本調査には、ヘルスリテラシーの高さと仕事におけるパフォーマンスの高さの関係性を探る検証項目もあり、「企業を介した女性の健康啓発モデル」の試みとしても実施した結果、「PMSにおける症状やその対処にまで理解している」と回答したのは全体の27%、同様に更年期については10%と、働く女性のヘルスリテラシーの低さも課題として見えてきました。このような調査結果も踏まえ、今回の「オンラインまるのうち保健室 supported by famione」では、働きやすい環境の実現に寄与するコンテンツをご用意しています。

「まるのうち保健室」では、本年度も「女性の働きやすい環境実現に向けた文化醸成づくり」を活動テーマに掲げ、丸の内エリアはもちろん、各地で働く方に広く本プログラムを提供することで、働く女性が抱える課題に寄り添い、当事者だけでなく、周囲のサポーターであるパートナーや上司、同僚等多くの方々に、働き方や健康・妊活などにまつわる社会全体のリテラシー向上に貢献していきます。



<イベントに関する一般の方のお問い合わせ先>

丸の内コールセンター（11:00～21:00）

TEL : 03-5218-5100 ※日曜・祝日は、20:00まで（連休の場合は、最終日のみ20:00まで）

丸の内ドットコムホームページ : <https://www.marunouchi.com/>

## 「オンラインまるのうち保健室 supported by famione」開催概要

女性が結婚や出産などを経てキャリアを歩んでいく中で、健康を維持しながら働くこと、ヘルスケア全般について考えるための機会を提供し、当事者である女性自身と周囲の理解を促し、働きやすい環境づくりの一助を目指しオンラインセミナーおよびオンライン保健室（カウンセリング）を開催します。2021年度に開催された20回分のセミナーのアーカイブを9月5日（月）よりすべて公開し、また、9月からの新規セミナー8回も、順次アーカイブ公開予定です。まるのうち保健室では、これらの一般公開とともに、引き続き「企業を介した健康啓発モデル」を推進すべく、参画企業を募集しています。

共 催：三菱地所株式会社、株式会社ファミワン

申込方法：9月5日（月）より下記 URL にてお申込み可能

「オンラインセミナー」（アーカイブ視聴含む）、「オンライン保健室」いずれも無料

<https://wcm.moala.live/pages/maruhoken-famione>

### オンラインセミナー

#### ■ヘルスケアやライフプラン、子供の性教育やストレスコーピング、パートナーシップなどの多様な

##### 全28回のセミナーを公開

日 程：2022年9月5日（月）～2023年3月31日（金）

全28回のセミナーのうち8回は新規セミナーとして開催し、

順次アーカイブ公開予定です。



▲西岡有可氏

不妊症看護認定看護師



▲戸田さやか氏

公認心理師/臨床心理士

【新規セミナー】※各回12:00～12:45開催（実施後、順次アーカイブ公開予定）

日程	タイトル
9月27日(火)	<b>不妊治療の保険適用開始から半年。男性も受診が必要?!最新情報をアップデート!</b> 保険適用についてのおさらいと、この半年でどう運用が変化したかについて解説します
9月30日(金)	<b>リモハラ、テクハラ、プレマタハラ…気を付けたいポイントは?</b> リモートハラスメント、プレマタニティハラスメント…知ることでハラスメントを予防しましょう
10月13日(木)	<b>最新!自宅でできるセルフ健康検査キット</b> 健康検査も自宅でできる時代。最新の検査キットをご紹介します
10月18日(火)	<b>仕事の良いパフォーマンスは日々の健康管理から。睡眠・運動・食事のコツ</b> 疲れが取れない、体がだるい日が続いているなら要注意。今日からできる基本的な実践法をお伝えします
11月17日(木)	<b>「PMSが辛いんです」と相談された!上司・部下のコミュニケーションとヘルスケア</b> 事例を交えながら、上司部下の相互理解を深め、より良いコミュニケーションの取り方を提案します
11月21日(月)	<b>ただの疲れ?男女ともに見逃し注意!更年期症状</b> もしかして更年期?どんな症状でなぜ起こるのか、上手に付き合うコツを解説します
12月1日(木)	<b>知らず知らずのため込みがち。ストレスコーピングで忙しい年末を乗り切ろう</b> ストレスには正しく対処していきたいですね。ストレスコーピングを習得して暮らしやすい毎日を
12月14日(水)	<b>ストレス解消に適したお酒の飲み方、知っていますか?ストレスとアルコールの関係</b> 実はストレスと密接に関係しているアルコール摂取。上手な付き合い方をおさらいします

### オンライン保健室

#### ■ヘルスケアや対人関係の悩みを気軽に相談できる「オンライン保健室（カウンセリング）」

臨床心理士やカウンセラー、看護師など専門家に、ちょっとしたお悩みを男女問わず気軽にご相談いただけます。

日 程：2022年9月13日（火）～12月22日（木）各月4日開催（計80枠）

11:00～/11:30～/12:00～/12:30～/13:00～（1枠20分）

ご相談例：・PMSでこんな症状がある。受診の目安は？

・仕事のミスで自分を責めてしまいがち。

・体外受精に挑戦。仕事との両立ポイントは？など



▲石橋双葉氏  
生殖医療相談士/看護師



▲山本葉月氏  
看護師

## クレーージュ東京 レディースドッククリニック×まるのうち保健室「まるのうち保健室健診プログラム」

昨年好評だった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。今回も、一般的な企業健診には含まれないものや、企業健診ではオプションになる検査をピックアップ。昨年度は1種類でしたが、今回は2種類のプランから、年代やライフステージに合わせて選択可能。検査や医師への相談を通じて、身体を知るきっかけにいただけるプログラムです。

### ■実施概要

参加費用：22,000円（税込）

予約受付：2022年10月6日（木）～（予定）

予約URL：[https://www.creage.or.jp/column/marunouchi\\_event\\_2022](https://www.creage.or.jp/column/marunouchi_event_2022)

開催日程：2022年11月22日（火）、26日（土）、12月14日（水）、15日（木）

開催場所：クレーージュ東京 レディースドッククリニック

東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル北館17階

TEL：0120-815-835（9:00～16:00※日・月を除く）

#### 将来の妊娠を考える女性のための「プレコンドック」

妊娠・出産に影響を与える疾患や感染症の有無、備えておきたい抗体の有無を調べることでできる検査

- 経膈超音波検査
- 血液検査（風疹抗体・AMH・甲状腺ホルモン・クラミジア）

#### <こんな方におすすめ>

- ・20代～30代の女性
- ・将来的に妊娠、出産を検討している
- ・自覚症状はないが一度調べておきたい
- ・妊活外来に行く前にまずは自分の身体を知り、事前に準備をしておきたい

#### すべての女性へ必要な「YOU健診」

女性の罹患率が高い3つのがん（乳がん、子宮がん、大腸がん）に加え、子宮内膜症や子宮筋腫など、女性特有の疾患を総合的にチェックできる検査

- 経膈超音波検査
- 子宮頸部細胞診
- 乳房超音波
- 便潜血検査

#### <こんな方におすすめ>

- ・婦人科や乳房など女性に必要な検査を受けたい
- ・家計に婦人科系疾患を患った人がいる
- ・がん検診だけでなく、総合的に女性特有の疾患の有無を調べたい

\* 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。

\* 健診価格はまるのうち保健室開催日程における価格です。

※1「Will Conscious Marunouchi」プロジェクト <<https://shokumar.jp/project/wcm/>>

働き世代の女性にむけて、より充実した明日への選択肢を共に学び、サポートすることを目指したプロジェクト。「まるのうち保健室」の調査から得られた情報や声を生かし、まちづくりを通じて様々な企業と協創し、女性が健康的に美しく長く働ける社会のためのモデルケースづくりを目指しています。

※2「まるのうち保健室」 <<https://shokumar.jp/hokenshitsu/>>

働く女性が自分らしくいられる為の選択肢を増やせるように、こら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「Will Conscious Marunouchi」の活動の一つが「まるのうち保健室」です。スタートしてから今年で9年目、「まるのうち保健室」は働く女性の伴奏者として、個人・コミュニティ・社会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。2022年3月発表の「働く女性ウェルネス白書2022」は、下記よりダウンロード可能です。

[https://shokumar.jp/hokenshitsu\\_2022/](https://shokumar.jp/hokenshitsu_2022/)

※3「ファミワン」 <<https://famione.com/>>

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。



famione

○丸の内エリアのまちづくりコンセプト：「丸の内 Re デザイン」



丸の内  
Re デザイン

三菱地所は、2020年以降の丸の内エリア（大手町・丸の内・有楽町）におけるまちづくりを「丸の内 NEXT ステージ<sup>※</sup>」と位置付け、“人・企業が集まり交わることで新たな「価値」を生み出す舞台”を創造していきます。「丸の内 Re デザイン」はその実現に向け、まちづくりのあり方から変えていくコンセプトワードです。

※始動リリース：[https://www.mec.co.jp/j/news/archives/mec200124\\_marunouchinext.pdf](https://www.mec.co.jp/j/news/archives/mec200124_marunouchinext.pdf)