

わたしのカラダとキャリア、  
どちらも大切



# ゆらぐ女性ホルモンと 上手くつきあうセルフケア

毎月のツラい痛み。理由のないイライラ、集中できない…。

職場では体調のことを話しづらく…つい、「いつものこと」と片付けていませんか?

女性の体はホルモンの大きな影響を受けます。

無理しすぎず、自分を責めすぎない、健康とキャリアを両立させるためのセルフケアをご紹介します。

＼オンライン開催／

令和8年2月13日【金】  
13:00~14:30

形式:オンライン会議システムZoom

対象:佐賀県内企業等で働く女性等

定員:30名 ※事前お申し込みが必要です

- ・長く働き続けるための「無理をしきりない」考え方
- ・「我慢する」以外にできる選択肢
- ・明日からできる“新・セルフケア”

お申し込みはウェブサイトから お申し込み期限:令和8年2月6日(金)



◆講師  
にしやま かずえ  
西山 和枝 氏

大塚製薬ニュートラルシャーティカルズ事業部  
女性の健康推進プロジェクトリーダー

入社後、医薬品の営業職(MR)、精神科領域のマネージャーを経て現職。ゆらぎ期の女性をサポートする大豆発酵食品「エクエル」ブランドを担当。また、製品のPRの他、女性活躍推進の流れの中で見落とされてきた女性の健康分野において、女性自身はもとより、男性管理職や経営者まで幅広い対象に向けて、ヘルスリテラシー向上のための健康啓発活動を行っている。日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門薬剤師。

主催:女性の活躍推進佐賀県会議、佐賀県

後援:佐賀県経営者協会、佐賀県中小企業団体中央会、佐賀県商工会連合会、佐賀県商工会議所連合会

お問い合わせ:佐賀県女性の活躍推進セミナー事務局(株)サイズラーニング内(受託事業者) Tel 092-791-5442 メール seminar\_saga@psys.info