

扉を開こう

No.59

令和6年2月1日発行
【発行・編集・お問い合わせ】
館林市役所 市民協働課
TEL:0276-47-5120

妊娠中・出産後のサポート

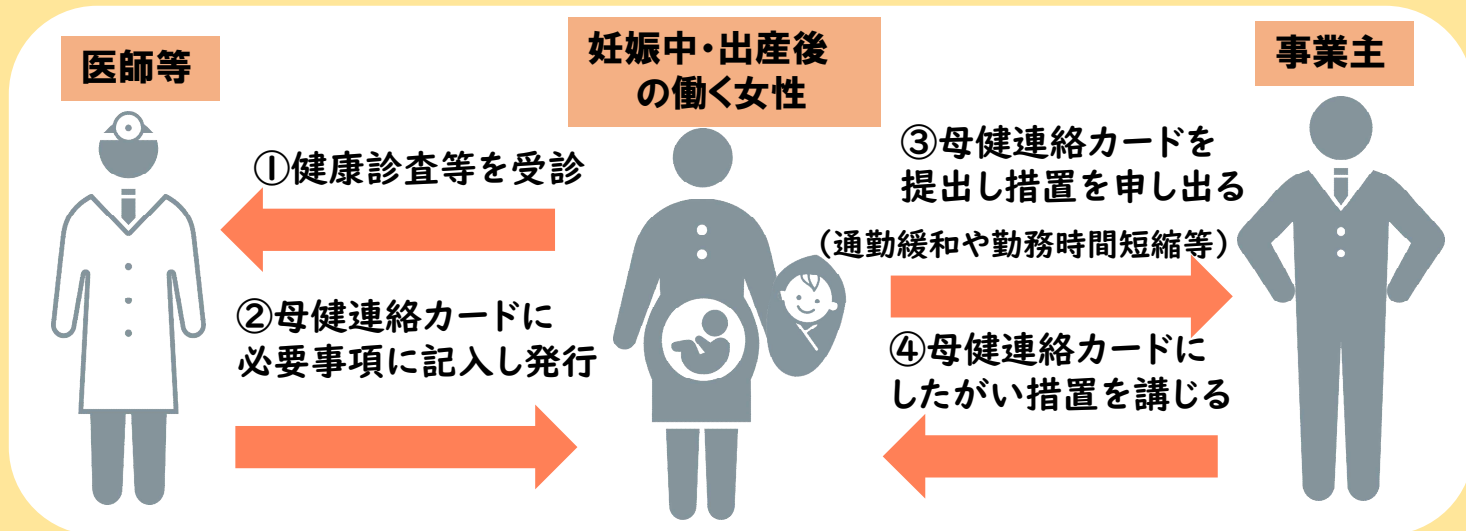
母性健康管理指導事項連絡カード

(母健連絡カード)

ぜひ、
ご活用
ください

医師等から指導を受けたけど、会社に伝えにくい…そんなときは、

「母健連絡カード」とは、…妊娠中・出産後の働く女性が医師等からの指導事項(勤務時間短縮や休業等)を事業主へ伝えるためのカードです。



厚生労働省ホームページ 働く女性の心とからだの
母健連絡カード 健康応援サイト

詳しい内容やカード様式は、
厚生労働省ホームページや
「働く女性の心とからだの健康応援サイト」
からダウンロードできます。



「母性健康管理指導事項連絡カード」のお問合せは

群馬労働局 雇用環境・均等室

TEL: 027-896-4739(匿名でも大丈夫。相談無料。通話料はかかります。)

受付時間 8時30分～17時15分(土日祝日・年末年始除く)

人生100年
時代

ワーク・ライフ・バランスを充実させるため 知っておきたい更年期のこと

女性だけでなく、男性にも存在することが知られるようになった「更年期」。
女性は45～55歳くらいの間。男性は40代以降に様々な症状が出る場合があります。
この先自分の体に起こる変化を知って更年期を乗り切りましょう。

こんな症状ありませんか？

- ☑ 体温コントロールが難しくなる
- ☑ 頭痛、めまい、吐き気がよくある
- ☑ 寝つきが悪い、または眠りが浅い
- ☑ 怒りやすく、すぐイライラする
- ☑ 意欲の低下
- ☑ くよくよしたり、憂うつになることがある
- ☑ 疲れやすいなど

対策

ストレス発散

食生活の見直し

運動・睡眠

日常生活に支障をきたすような症状の場合には、
医師の診断を受けることも大切です。

原因

女性・男性ホルモンの減少に加え
環境や心理的な要因がさまざまな症状を引き起こします。

正しく理解し、ライフステージに応じて、心と体に注意して健康に
ワーク・ライフ・バランスを充実させましょう。

市役所市民ホールに

授乳室ができました!!

利用対象：乳幼児をお連れの方
(男性も利用できます。)

利用時間：開庁日の9:00～17:00

利用手続き：不要

来庁時の授乳やおむつ替えなどに
ご利用ください。

男女共同参画