

出前講座開催しました！

女性のための健康講座

出前講座「働く女性のための健康講座」

金沢警察署の鈴木宣明所長よりご依頼いただき講座を開催させて頂きました

日時：平成27年12月15日 場所：金沢警察署 参加者：男女約70名（うち20名が女子）

- 内容：①女性のからだのしくみ、
②健康なからだづくり
③妊娠・出産の適齢期
④妊娠出産育児のフォトアルバム
～いのちのうたの曲とともに～
⑤働く女性の妊娠・出産・育児

感想：

<男性>

- ・妻ともこの内容を共有したいと思います。
- ・二人の子どもの父親ですが、本日のセミナーを受けて知識を得ていれば、妊娠出産産後の対応が違ったと思った。
- ・男性にもしんどい警察官であるので、女性が同じことをするのは、厳しいと考えられます。できること、やりたいこと、やれないことを分け、女性進出を勧めてもらいたいと思った。
- ・女性は本当に大変だと妻を見てつくづく思う。
- ・母子の映像音楽、わかっているとはいえ、再認識して心に残りました。
- ・今後、女性が職場に増えることから、女性の身体の特徴を男性も知っておくべきだと思った。
- ・時代は変化して、これからの人は意識改革が必要であると認識した。
- ・来年結婚を控えています、奥さんのサポートをしっかりと、夫婦で支えあっていけるようにもっと勉強しないといけないと思った。

タウンニュース
金沢区版201
6年元旦号に実
施の様子掲載さ
れました



<女性>

- ・大変勉強になりました。
- ・妊娠15週になりました。不妊治療を経ての妊娠だったので、喜びもひとしおでしたが、今は出産に向け、赤ちゃんの成長や出産の恐怖に対し、不安が大きくなっています。なかなか相談に出向くことが難しいので、今回このような機会を設けていただき、助産師さんからの話を聞けたということだけでも安心感がわきました。ありがとうございました。
- ・まだ未婚ですが、将来出産を希望しているので、とても為になりました。
- ・今後はもっと体を大切にしていきたいと思いました。
- ・食事やマッサージなど教えていただいたので、実践したいと思います。映像は音楽と一緒に、とても良かったです。
- ・女性の体や機能を学び、自分の体や人のことに気遣おうと思った。



自分らしいライフプランやキャリアビジョンを実現するためには、女性のかからだや妊娠出産育児についての正しい知識を得て、健康な生活を送ることが必要です。

また、パートナーや職場の方々にも同様に理解を深めていただくことが大切だと考えます。

私たちは、さまざまな年代の女性の健康を守る活動をしております。ご要望に応じて、女性の健康に役立つ講座をお届けいたします

(担当委員)