



疲れが抜けない働く女性へ

貧血・月経・睡眠から見直す コンディションケア

／気づいていますか？身体のサイン／

睡眠不足や鉄不足・貧血、月経過多、PMSなど、働く女性に多い「疲れやすさ」の原因をわかりやすく解説。健診結果や体調の変化を見逃さず受診や相談につなげるポイント、忙しい毎日でも無理なく続けられるセルフケアについて学びます。

開催概要

日時: 2026年10月20日(火)

18:30-19:30(18:00開場)

会場: 帝京大学霞ヶ関キャンパス
(千代田区平河町森タワー9階)

参加費: 無料

定員: 50名

※申込みが定員を超えた場合、千代田区民の方は追加受付します。

主催: 帝京大学産学連携推進センター
沖永総合研究所

後援: 千代田区

申込み: Peatix無料チケットを入手
QRコードからPeatixで申込み

※電話申込み: 03-5213-4505



プログラム内容

①睡眠不足?鉄不足?

働く女性の疲れやすさにつながる要因

②健診結果から見る「疲れ」のサイン

③忙しい毎日でも続けられるセルフケア実践

※終了後、講師による「ミニ相談会」を行います。

ご希望の方は気軽にご参加ください♪

／こんなお悩みはありませんか?／

✓ 最近、疲れやすくなった…。

だけど原因が分からない

✓ 月経前になるとイライラする

✓ 手軽にできるセルフケアが知りたい

講師



大学病院等で助産師として勤務し、現在は大学保健センターにて産業保健に従事。

女性の健康に関する専門性と公衆衛生の視点を活かし、働く人の健康支援に取り組んでいる。

斉藤 恵 帝京大学板橋キャンパス保健センター
助産師・公衆衛生学修士



地下鉄有楽町線・半蔵門線・南北線「永田町駅」4番出口より 徒歩約1分
地下鉄銀座線・丸ノ内線「赤坂見附駅」7番出口より 徒歩約6分