

女性の健康セミナー

長野産業保健看護研究会との共催事業として開催します。

女性の就業率が上昇する中、女性ならではの健康課題（月経関連症状、更年期症状等）と仕事の両立で困難をきたす労働者が少なからず在籍する実情があります。そこで、女性が安心して安全に働けるようセルフケアの視点でのセミナーを企画しました。

女性の健康は、豊かな人生の一歩でもあり、企業の生産性向上にもつながります。

日時

2026年6月26日(金)14:30～16:30

会場：松本市駅前会館（松本市歯科医師会との複合施設）

松本市深志2丁目3番21号 TEL0263-33-2966



●講演1 14:30～15:15

「健康を支える骨盤底筋
トレーニングの実際」

講師：産婦人科・女性泌尿器科 理学療法士 平澤 幸先生



●講演2 15:15～16:30

「女性の健康
～産婦人科医師の立場から～」

講師：丸山産婦人科医院 副院長 渡邊 智子先生

○お申し込み：当センターホームページより6月19日（金）までにお申し込みください。
申し込み対象は、産業保健看護職ですが定員50名になりましたら、締め切らせていただきます。参加は無料です。

講演1では、軽い運動をします。ヨガマットかバスタオルを持参ください。
駐車場は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

○お問い合わせ：

独立行政法人労働者健康安全機構 長野産業保健総合支援センター

TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535

HP <https://www.naganos.johas.go.jp>

長野産業保健総合支援センター

