

なぜ今女性に特化した健康づくりが必要なのか？

女性の実生活

- 家事・育児・介護の負担割合が大きい
- 骨格・筋機能の脆弱さによる虚弱化傾向
- 出産によるキャリア中断・断念
- 社会的地位が低い
- 経済的自立が困難
- DV被害を受けやすい



女性に対する期待値

- 人口現象下での働き手
- 出生率の向上
- 政治での参画
- 地域づくりの中核的存在
- 健康寿命の延伸

これまで内在化して着目してこなかったフェムゾーンに意識を向けることこそ女性の健康づくりに必要なこと



セルフケア

Fem Salon (健康滋賀)

フェムゾーンケアを学び
×
フェムダンで鍛える



参加者の声
(総勢80名以上の方が参加)

一般女性20~70代

- ・自分だけではなく他の人も同じような悩みを抱えている
- ・運動を日常的に行っているがそこまで意識できていなかった
- ・これからは学んだことを実践してみよう
- ・初めて知ることばかりだった

女性の健康づくりに関係した事業をしている女性

ヨガインストラクター
ピラティスインストラクター
整体
アロママッサージ
エステティシャン
美容師
助産師

フェムゾーンに着目する意識を自分達の事業にも取り入れたい

現在の活動と連携団体

継続の場

- ◎ Fem Salonで行ったFem Danを日常的にできるように彦根と守山にあるパーソナルジムでメニュー化

連携団体

- ◎ Glad株式会社
- ◎ 近江八幡市生活支援コーディネーター
- ◎ 医療法人 敬絆会
- ◎ 社会福祉法人 美絆

