

この本を活用して

暮らしも職場もhappy!に



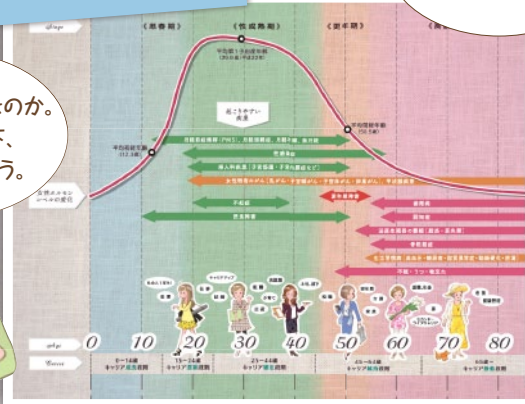
世界一長寿の日本女性たちが、生涯を通して健康に自分らしく生きていくには、仕事、生活、健康のバランスが重要です。本書は、仕事も生活も大切にするワーク・ライフ・バランスと女性の健康情報を年代別に盛り込んだ初めての書籍です。

少子高齢化がすすみ、女性の視点や能力を生かした働き方が企業にとっても重要な戦略になっている現在、女性だけでなく男性にも本書を通して女性特有の健康問題を理解していただき、女性が心身の不調を話しやすい職場の雰囲気づくりや環境の整備などへ活用していただければと願っています。

おもな内容

- 第1章 はじめてのワーク・ライフ・バランス
そもそもワーク・ライフ・バランス(WLB)って何?というところから、その社会背景、具体的な取り組み、自分のキャリアやWLBを計画するときのポイントまでを網羅。
- 第2章 年代別 女性の健康とワーク・ライフ・バランス
女性ホルモンの基礎知識と年齢に伴うその変化、Around20~70の各年代における健康課題、妊娠・出産などについて、キャリアとの関係やWLBの視点も交えて解説。多彩なコラムも必見!
- 第3章 女性の健康&ワーク・ライフ・バランス 資料
WLBにまつわる法規制度、女性のための相談窓口、WLBと働く女性の健康意識についての統計データを資料として巻末にまとめました。

折込みの図で女性ホルモンレベルの変化とキャリアの関係を把握しましょう



上司や部下は…自分のキャリア段階で気になる病気は?



妻はこの段階なのか。母や上司や部下、同僚もみておこう。



わたしは? 母、姉、おばあちゃん、友達はどこかな。



とりあえずアラフォーから読んでみようかな。



読者が気になる世代から読み進めてOK

各年代の暮らしや職場、健康の悩みをマンガで共有



わたしも似たような経験してるなー。



ワーク・ライフ・バランスの基礎を学びましょう

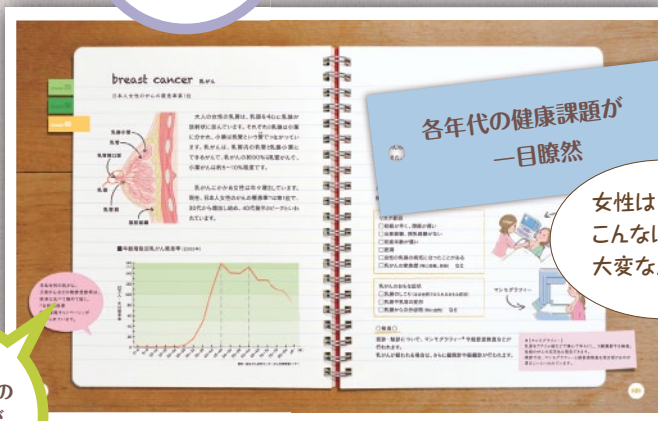


年代別健康情報へ

かわいいイラストや最新データによる図表で楽しくわかりやすく!



+α解説や実践のためのヒントが満載です!



各年代の健康課題が一目瞭然

女性はこんなに大変なんだな…



暮らしも、職場もhappyにするヒントがいっぱい! ワーク・ライフ・バランスも健康あってこそね。



その他、WLBのポイント実践術、セルフメディケーション、アロマやハーブティのレシピ、エクササイズ、自分の健康の記録や確認問題、資料集も充実!