

参加者募集

わたし新発見 プログラム

「わたし新発見プログラム®」とは

仕事や日常生活において、女性特有の悩み（月経、PMS、更年期等）を抱える社員一人ひとりが、最大限に能力を発揮し、いきいきと活躍することを目的としたプログラムです。

こんな方に

- ✓ 月経痛がひどく仕事に集中できない
- ✓ PMS で感情のコントロールが難しい
- ✓ 更年期症状による体調不良で悩んでいる
- ✓ ライフイベントと仕事を両立して働きたい

わたし新発見プログラム 3つのポイント

1

ヘルスリテラシー UP
健康課題解決の第一歩！

2

自分自身を見つめなおし
新たな自分に出会える

3

前向きに生き生きとした
働き方にシフト

利用者の声



以前は生理痛がひどく、休む日もありましたが、自分の体のリズムが把握できると仕事を休む日が減り、パフォーマンスも向上した。

キャリアアップを諦めかけていましたが、研修で自分と向き合い効果的な対処情報を知ることができてまたチャレンジしようという気になれた。

応募要項

- 対象者 : 20 ~ 40 歳代の健康保険組合に加入の被保険者
(※妊娠中・ペースメーカー使用中・閉経の方は対象外)
- 募集人数: 香川連合会で計50名(応募多数の場合は抽選の上決定します)
- 実施期間: 3か月間(裏面プログラム参照)
- 応募方法: 参加希望の方は裏面に必要事項を記入の上、所属の健康組合へ提出下さい

主催: 健康保険組合連合会香川連合会

〒760-0028 高松市鍛冶屋町 3 番地 TEL: 087-897-3066

わたし新発見プログラムは『わたしの温度[®]』を利用します！

「わたしの温度[®]」とは？

女性特有の温度リズムを
つけて寝るだけで記録できる
ヘルスケアデバイス&アプリです



リズムと生きていく
わたしの温度[®]



「わたし新発見プログラム[®]」内容

「わたしの温度[®]」+「研修」+「医療相談」を用いた企業向けサポートプログラムです。

温度リズムの計測（3か月間毎日測定）

「わたしの温度[®]」を利用して日々の温度リズムを計測します（開始時間を設定し 5 時間計測）。支給の専用ナイトブラにデバイスをつけて、就寝中に温度リズムを把握します。翌朝専用アプリに自動的に転送されるので、朝の時間もストレスフリーに利用することが可能です。



婦人科医監修の動画研修（計 6 回）

婦人科が監修した、ヘルスリテラシー向上、マインドセット、仕事における具体的行動などの知識を動画にて配信します。



オンライン医療相談（期間中何回でも利用可）

病院に行かずに LINE や電話で現役の産婦人科医や助産師に医療相談ができるサービスです。妊活、生理痛やピルについての相談をすることができます。本プログラムをご利用の方は無料で利用可能です。



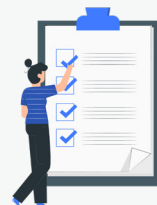
産婦人科オンライン



小児科オンライン

アンケート&レポートで自身を可視化

事前事後のアンケートは必須です。また研修を通した自身のレポートを行うことで、生理や月経随伴症状による労働損失改善を可視化することができます。



参加
申込

社員番号：

氏名（フリガナ）：

〒
住所：

携帯番号：

メールアドレス：