\for women/

まるのうち保健室

Will Conscious Marunouchi

Wellness Food & Beauty

働く女性の健康をサポートする「まるのうち保健室」初　医療機関･研究機関･企業人事部

と連携した丸の内モデルの共創プログラムを開催

①女性専用人間ドック施設とコラボしたオリジナル健診プログラム：９月１日～予約受付開始 ②「ファミワン」×まるのうち保健室ウェルネスプログラム：8 月下旬～予約受付開始

三菱地所株式会社　　2021年08月12日

三菱地所株式会社は、働く女性の未来の姿に寄り添うプロジェクト「Will Conscious Marunouchi※1」（以下、WCM）と連動して取り組む「まるのうち保健室※2」において、本年度の活動テーマを「女性の働きやすい環境実現に向けた文化醸成づくり」と掲げ、医療機関・研究機関・丸の内エリアを中心とした一般企業の人事部と連携の上、各種施策を展開していきます。第一弾として、以下 2 つの共創プログラムを開催します。

2021 年秋は、コロナ禍で大きく変化する生活の中で、通常の健康診断では見過ごされがちな、女性ならではの不定愁訴の原因を明らかにする「まるのうち保健室オリジナル健診プログラム」や、オンライン妊活相談サービス「ファミワン」とコラボした「ファミワン×まるのうち保健室ウェルネスプログラム」など、自分の健康やライフイベントについて学び、気軽に相談できる新しいプログラムを開催いたします。

※1「Will Conscious Marunouchi」プロジェクト＜https://shokumaru.jp/project/wcm/＞

働き世代の女性にむけて、より充実した明日への選択肢を共に学び、サポートすることを目指したプロジェクト。「まるのうち保健室」の調査から得られた情報や声を生かし、まちづくりを通じて様々な企業と協創し、女性が健康的に美しく長く働ける社会のためのモデルケースづくりを目指しています。

※2「まるのうち保健室」＜https://shokumaru.jp/hokenshitsu/＞

気軽にオープンに、健康やお悩みを相談できるのが人気の「まるのうち保健室」。2014 年より東京・丸の内各所で女性に特化した健康測定やカウンセリングやイベントを通じて、個人へのヘルスリテラシーの向上を図るとともに、「働き女子 1,000 名白書」を発表するなど、現代の女性の抱える健康課題のリサーチや、忙しい女性の生活習慣づくりのための「新習慣メソッド」を発表するなど、社会・環境におけるヘルスリテラシーの向上を目的に活動しています。

①まるのうち保健室オリジナル健診プログラムについて

このプログラムでは、通常の企業における健康診断に含まれることが少ない不定愁訴（明らかな身体的原因が認められないにも関わらずイライラや倦怠感等の症状を訴え続けている状態のこと）の原因の一つでもある隠れ貧血の測定や、重い月経痛の原因となり得る子宮筋腫や子宮内膜症などを調べる経腟超音波検査を実施します。加えて、PMS・月経痛や更年期症状など女性のヘルスケアに関する様々な悩みを相談できる助産師さんとのカウンセリングも開催します。「生理前にイライラしてしまう」「生理痛がひどくて仕事がつらい」など、普段なか

なか聞けない身体の悩みについて自由にご相談いただけます。通常の検査では「異常有／無」で終わってしまうような検査結果の見方についても触れていきます。

【実施概要】
予約受付：2021 年 9 月 1 日（水）より９月２５日（土）まで（予定） ※先着 50 名限定 ※要予約
健診日程：2021 年 10 月 2 日（土）、6 日（水）、7 日（木）、13 日（水）、14 日（木）、16 日（土）
検診場所：クレアージュ東京 レディースドッククリニック
参 加 費：11,000 円／人（税込）
参加対象：20 歳以上の女性
共 催：三菱地所株式会社、株式会社ファムメディコ
協 力：神奈川県立保健福祉大学、クレアージュ東京 レディースドッククリニック

▲株式会社ファムメディコ　▲神奈川県立保健福祉大学　▲クレアージュ東京 レディースドッククリニック

【健診内容】 ・体組成測定 ・血液検査（血液一般・鉄代謝・糖代謝） ・経腟超音波検査 ・婦人科診察(医師による診察)	＋ 助産師さんとのカウンセリング

【申込方法】https://shokumaru.jp/wcm2021event01/
※新型コロナウイルス感染拡大状況に応じて、イベント内容に変更が生じる場合がございます。

【健診前の無料オンラインセミナーについて】

■高山都さん×浜中聡子先生による無料オンラインセミナー
「コロナ禍で生じがちな、からだの不調・悩みとその解決方法って？」開催

健診プログラムについて一人でも多くの方に理解を深めていただけるよう、健診に先立って無料オンラインセミナーを開催します。 ※セミナーには男性もご参加いただけます。

日 時：2021 年 8 月 28 日（土）14:00～14:45
講 師：高山都氏、浜中聡子先生
申込方法：https://wcm2021-8.peatix.com

高山都氏
1982 年生まれ。ビューティーモデル、女優、ラジオパーソナリティーなど幅広く活動。趣味は料理とマラソン。

浜中聡子先生
クレアージュ東京
レディースドッククリニック総院長
国際アンチエイジング医学会
(WOSAAM)専門医、米国抗加齢医学会
(A4M)専門医、医学博士

②オンライン妊活相談サービス「ファミワン」×まるのうち保健室ウェルネスプログラムについて

結婚や出産などキャリアを歩んでいく中で、ライフステージにおける働く男女が悩む様々な事柄に対して、それぞれが相互を理解し多様な選択肢を持てるよう、ヘルスケア・ライフプラン・キャリア・社会の動向など、多岐にわたるテーマのセミナーおよび個別カウンセリングを開催します。男性や管理職の方など、どなたでもぜひご参加ください。

▲ファミワン

【実施概要】
予約受付：2021 年 8 月下旬より開始（予定）
※オンラインでのセミナー参加の場合、当日予約可。
※リアル会場でのセミナー参加（先着 20 名）は前日 18 時迄に要予約。
日　　程：2021 年 9 月 7 日（火）～12 月 15 日（水）
＜①セミナー＞

計月５回 12:00～12:45 毎週火曜日 ※11/23(火・祝)分は 11/24(水)に実施予定。
18:30～19:15 毎月第 3 水曜日
＜②個別カウンセリング＞
計月 40 枠 11:00～14:00
※開催日は不定期のため、詳細はまるのうち保健室 HP をご参照ください。
参加方法：①、②いずれもオンライン、リアル会場でのご参加を選択いただけます。
（開催会場）TOKYO TORCH 常盤橋タワー 3F MY Shokudo Hall
（東京都千代田区大手町 2 丁目 6-4）
参 加 費 ：①、②いずれも共に 1 回 550 円（税込）
共　　催：三菱地所株式会社、株式会社ファミワン
申込方法：https://shokumaru.jp/wcm2021event02/
＊LINEアカウント「ファミワン×まるのうち保健室 公式」からも申し込み可能です。

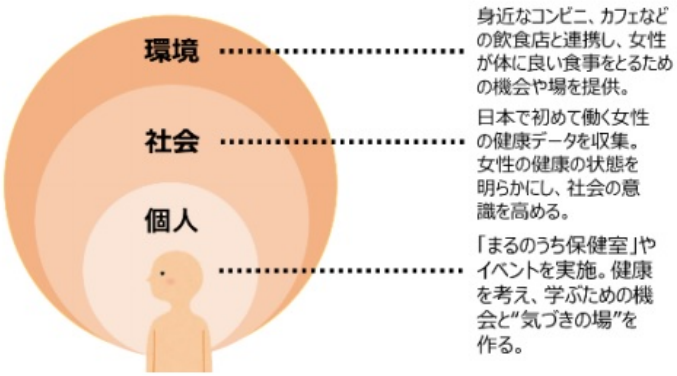
【①セミナー】多様なテーマで大充実の 20 コンテンツをラインナップ。
■セミナーテーマ・講師 （※一部抜粋 詳細はまるのうち保健室 HP に掲載）
・「睡眠の質向上が仕事の生産性向上に直結?!今日からできる 10 個のポイント」（田中奏多氏[医師／産業医]）
・「妊娠する前に、妊娠するために知っておきたい食事のこと」（榊玲里氏[栄養管理士]）
・「不妊治療って、いつからどんなことをいくらでするの？」（西岡有可氏[不妊症看護認定看護師]）

【②個別カウンセリング】
臨床心理士やカウンセラー、看護師などによる個別カウンセリングを実施。 お一人様につき 1 枠 20 分で相談可能。

＜LINE 公式アカウントに登録するともっと便利に！＞
LINE 公式アカウント「ファミワン×まるのうち保健室 公式」を友だち追加すると、 セミナーやカウンセリングの案内だけでなく、ためになる情報等適宜発信いたします。 企画の詳細はまるのうち保健室の HP をご確認ください
https://shokumaru.jp/wcm2021event02/
※新型コロナウイルス感染拡大の防止に努めて開催いたします。
※イベント内容などの情報は予告なく変更・中止となる場合がございます。

○丸の内エリアのまちづくりコンセプト：「丸の内 Re デザイン」	
丸の内 Reデザイン	三菱地所は、2020 年以降の丸の内エリア（大手町・丸の内・有楽町）におけるまち づくりを「丸の内 NEXT ステージ※」と位置付け、“人・企業が集まり交わることで 新たな「価値」を生み出す舞台”を創造していきます。「丸の内 Re デザイン」はその 実現に向け、まちづくりのあり方から変えていくコンセプトワードです。
※始動リリース：https://www.mec.co.jp/j/news/archives/mec200124_marunouchinext.pdf	

（ご参考）
■これまでの「まるのうち保健室」について「まるのうち保健室」では、2014 年より 20 代、30 代の働く女性に特化した健康測定やカウンセリングを実施し、1,300 名以上の健康データ解析から、働く女性の痩せ問題が深刻であり、“栄養・運動・睡眠”の三大不足から若年性の糖尿病やうつ病などのリスクの高まっている等の健康課題を明らかにしてきました。また、無月経の経験がある人が５人に１人という事実や、参加者の約 9 割が近いうちの妊娠を望んでいるという結果も明らかとなったことから、女性ならではのライフイベント（妊娠・出産・更年期）を始めとしたヘルスリテラシーの向上に繋がる情報提供や、手軽に楽しく身体や心と向き合う機会を個人・社会・環境の３つの視点で、約 8 年間様々なポピュレーションアプローチを実践してきました。



■2021 年度「まるのうち保健室」の新たな取り組み

女性が健康的にいきいきと活躍できる環境実現には、女性のライフイベントに関する男女の相互理解が不可欠であると認識し、本年度のまるのうち保健室では、「女性の働きやすい環境実現に向けた文化醸成づくり」 というテーマを掲げ、医療機関・研究機関・丸の内エリアを中心とした企業人事部等と連携の上、プロジェクト初の各種施策を展開して参ります。

まるのうち保健室 2021 参画企業一覧（2021 年 8 月 10 日時点）

（プログラム１参画企業）ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社、株式会社ディー・エヌ・エー、
デロイト トーマツ コンサルティング合同会社、株式会社丸ノ内ホテル、
三菱地所株式会社、三菱地所プロパティマネジメント株式会社、株式会社ロイヤルパークホテルズアンドリゾーツ(50 音順)
（プログラム２参画企業）株式会社サンシャインシティ、三菱地所株式会社、
三菱地所プロパティマネジメント株式会社、株式会社ロイヤルパークホテルズアンドリゾーツ(50 音順)

〇当社・医療コンサルティングサービスを提供する株式会社ファムメディコ・公立大学法人神奈川県立保健福祉大学の三社で協定を締結し、女性がより良いパフォーマンスで働くために、個人や企業が取組むべきことを明らかにすべく、疫学調査をスタートさせます。プレゼンティズム（健康の問題を抱えつつも業務を行っている状態）を引き起こす状態や、女性特有の疾患との因果関係などについて研究を行う予定です。参画企業従業員他、一般参加者含む約 300 名を対象とし、通常の健康診断には含まれないことが多い女性ならではの不調に特化した検査項目とし、ヘルスリテラシーを高めてもらいながら参加いただくプログラムとなっております。

〇LINE を活用した妊活コンシェルジュサービス「famione（ファミワン）」 を提供する株式会社ファミワンと連携し、女性自身とその周囲、双方の理解を促進し、多様性を理解し認め合う働きやすい環境づくりを目指した、男性や管理職も対象とした支援プログラムを実施致します。本プログラムでは、妊活をはじめ、女性特有の不調やメンタルヘルス、ワークライフバランス、社会課題の向き合い方など、幅広く様々なテーマを取り扱うセミナーやカウンセリング等をオンライン・オフラインの双方を活用し提供し、切れ目のないサポートを実践していきます。三菱地所では、まるのうち保健室での活動を通じ、働く女性がライフとキャリアともに活躍し輝ける社会づくりを目指し、今後も丸の内から活動をリードしていきます。