

SAISHO NEWS

Jul.2023

膝を曲げたときに
「パキッ」と音がする人へ

女性の健康あるあるかるた

膝を曲げたときにパキツと音がする人へ



膜まいる行に日識に頭す。
 潤しれていき進ズ。意主四ま
 る在ばい起は一すをで腿り
 な存呼つず状ムます伸大な。
 とにとが必症スしー屈もにう。
 原因割」前はは、りり膝。の因よ
 原6ナ名害がりたりが筋る要し
 の～タう障んたっ&の頭けなま
 音5「いもせじなチな四続きし
 とのがとてま感くッ要腿り大を
 ッ人ダ」っりをなレ。重大取るア
 キ本ヒ害ああみせトうものをすケ
 パ日の障がは痛かスよで腿勢くな
 のはこナ。ナでと動らしか前姿硬め
 膝ダ。タす。タのるをかまなくじをま
 ヒす「まもす膝頃し動同筋こ

女性の健康あるある カルタ大会を行いました



どこまで聞いていいのかな？

共感できることが大事



生理による症状で肉体的にも、精神的にも「ああ、しんどい」という日をなんとか男性にもわかってもらいたい、という女性側からの要望に男性社員のみなさんからは「どこまで共感できるかが大事になってくるんだと思う。だけど、どこまで聞いていいのかが正直難しい」「そうそう、ハラスメントって言われそうな気もする」といった声が寄せられました。

デリケートな話題であり、なおかつプライベートにも触れるものだけに男性側もなかなか聞きにくいことであることはわかります。「知ってほしい」ことは「聞きやすい」環境をつくることも大切なのもかもしれない、と改めてハッとしました。

このかるたの様子が
物流ウィークリー
2023年7月13日号にも
掲載されました！

またいつか
このかるた大会を
行うと思いますので
その時はご協力
よろしくお願いします。

「女性の健康かるた」実施

働く環境の改善につなぐ

【東京】健康経営を推進するサイショウ・エクスプレス（齋藤敦士社長、江東区）では3日、同社従業員を集めて「女性の健康かるた」を実施した。

同社が参加する、「健康経営優良法人中小企業法入部門プライト500」を取得した中小企業から構成される「4社合同健康研究会」では定期的に、勉強会、健

サイショウ・エクスプレス

康に関するプロジェクトが行われている。その一つである女性の健康プロジェクトで、「女性の健康かるた」が制作された。年代や性別の異なる従業員が、PMS（月経前症候群）や更年期など、女性の健康について話し合い、理解を深めることを目的としている。



今回の「女性の健康かるた」では、読み上げられたかるたの内容について女性社員の実体験や解説をもとに話し合わせ、参加者同士

で理解を深めた。齋藤社長は「運送業界は女性がなかなか入りづらい業界」とし、「女性の健康については説明が難しい。少しでも知ってもらいたいので、働く環境の改善につなげていければ」と話している。

（越後桃子）
（インタビュー：天野由佳穂）

表紙の続き →

入社おめでとうございます！



サンクスカード7月分
提出してください！