

光市記者発表資料

令和8年8月25日

件名 令和8年度ライフコースアプローチ推進事業プロテクト X（生理痛疑似体験）の開催について

内容

本市では、「みんな元気で ころゆったり 笑顔あふれる 大好きなまち光」を目指し、令和8年3月に第3次光市健康づくり推進計画を策定しました。

本計画では、基本目標Ⅰとして「個人の行動と健康状態の改善（セルフケア）」、基本目標Ⅱ「社会環境の質の向上（つながり）」、基本目標Ⅲ「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の3つの基本目標を掲げています。

つきましては、基本目標Ⅲおよび基本目標Ⅰの個別目標「まもる」の視点を踏まえた健康づくりを推進するため、ライフコースアプローチ推進事業プロテクト X（生理痛疑似体験）を開催します。

1 日時・場所
令和8年9月1日（火）15時00分～ あいぱーく光 健診ホール

2 対象者
市内企業・事業所の人事労務担当者、健康推進する立場にある人等
20名（1企業2名まで、性別は問いません）
参加者所属会社関係者等入室可

3 内容
（1）女性のカラダ基礎知識講座
（2）生理痛疑似体験 生理痛体験機器を用いた生理痛体験を実施
（3）グループワーク
（4）アンケート

4 参考
別添：令和8年度ライフコースアプローチ推進事業プロテクト X（生理痛疑似体験）募集案内チラシ

問合せ 担当課 光市福祉保健部健康増進課健康増進係
担当者 廣森
電話 0833-74-3007

体験を通して健康を考える

令和8年度 ライフコースアプローチ推進事業プロテクトX

生理痛疑似体験

生理痛体験とは？

「月経痛（生理痛）」は多くの女性が経験している不調で、仕事や日常生活に影響を与えることも多くあります。本体験では、機器を使用して男女問わず月経痛を体験することができます。



こんな方におすすめです！



- ✓ 性差による健康について考え、職場で健康づくりに取り組みたい
- ✓ 月経に関する健康課題への理解を深めたい



体験詳細

日時・場所 2026年9月1日（火）15:00～16:05 あいぱーく光 健診ホール1階

申込方法 ①申込書をメール(kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp)で提出
②FAX(0833-74-3072)で提出
③電話 (0833-74-3007)

対象者 市内企業・事業所の人事労務担当者・健康を推進する立場にある人
※1企業最大2名迄、性別問わず参加可能。 見学者人数制限なし！

講師 株式会社LIFEM 増井 薫乃氏

当日の内容

- ① 講演：健康経営の必要性/専門医による女性のカラダの知識について
- ② 生理痛体験/感想の共有



光市健康づくり推進キャラクター「ひかりん☆ズ」

問い合わせ先：光市光井二丁目2番1号

光市総合福祉センターあいぱーく光 光市健康増進課

TEL：0833-74-3007、FAX：0833-74-3072

メール：kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

LunaLuna

オフィス



運営：株式会社LIFEM

協力：ユースの保健室