40代・50代からのキャリア＆ヘルスケア戦略

開催日時 2027. **1.28** 木 **15:00～16:00**

受付終了 2027.1.25(月)　**開催形式** Zoomウェビナー（講演スタイル）※

対象者 全社共通　**定員** 30名



※講演スタイル：講師の講義を一方向で聞いて学習する形式

40代～50代は、キャリアの重要な転換期であると同時に、健康面でも変化が多い時期です。更年期症状や生活習慣病、メンタルヘルスの問題に直面する一方で、ミッドライフクライシスや介護との両立といったキャリアの課題にも向き合わなければなりません。本セミナーでは、健康とキャリアの課題を整理した上で相互関係を理解し、ヘルスリテラシーを高めながら、より良い働き方を実現するための知識と職場でできる支援のヒントを探ります。

講師 **宮田　祐子（みやた　ゆうこ）**



ウェルネス・ダイアログ研究所所長。キャリアコンサルタント。大手総合小売企業、人材育成コンサルティング会社での若手キャリア支援中に大学院を修了（保健学）し、2012年に独立。キャリア支援歴20年以上。
ライフステージに応じたキャリア支援と職場づくりを得意とし、働く人の健康課題とキャリアの両立、女性活躍や健康経営の推進に注力。企業等でキャリアデザインや心理的安全性等をテーマに講演・研修を行う。
著書に『女性の健康課題から組織を変える―離職を防ぎ、人材が活きる制度とマネジメントのつくり方』（2026年秋刊行予定）がある。

項目	内容	目標到達点
健康課題とキャリア課題	●40～50代の健康課題 更年期症状/がん/生活習慣病/メンタルヘルス ●40～50代のキャリア課題 ミッドライフクライシス/更年期ロス/ 介護との両立 ダブルケア	40～50代で直面しやすい特有の健康リスクやキャリアの壁（両立支援・更年期ロスなど）を正しく認識・理解する。
キャリアへの影響とヘルスリテラシー	●ヘルスリテラシーとは キャリアへの影響/ 昇進昇格や離職・パフォーマンスへの影響 ●更年期症状(障害)のケア 症状や治療方法の男女差	健康課題がキャリアや業務パフォーマンスに与える影響を理解し、男女差に応じた適切なケアや対処法を選択・実践できる。
上手な相談の仕方	●健康課題はチームで解決していく課題 医療者/家族/職場が対応できる相談内容 ●職場に相談する前の準備 心身の症状による業務への配慮と関係者の整理	健康課題を個人だけで抱え込まず、周囲（医療・家族・職場）へ円滑に相談・共有し、業務上の配慮を得るための準備や連携ができる。
まとめ	●まとめ	

サイバックスUNIV. お問い合わせは、リスクモンスター株式会社 カスタマーセンターへ　受付時間: 平日10:00～16:00

フリーコール TEL 0120-035-205　携帯電話 TEL 03-5202-7121

Copyright © 2026 Riskmonster.com All Rights Reserved.