



知ってほしいこと～その1

フェムテック

Femtech って何だろう？

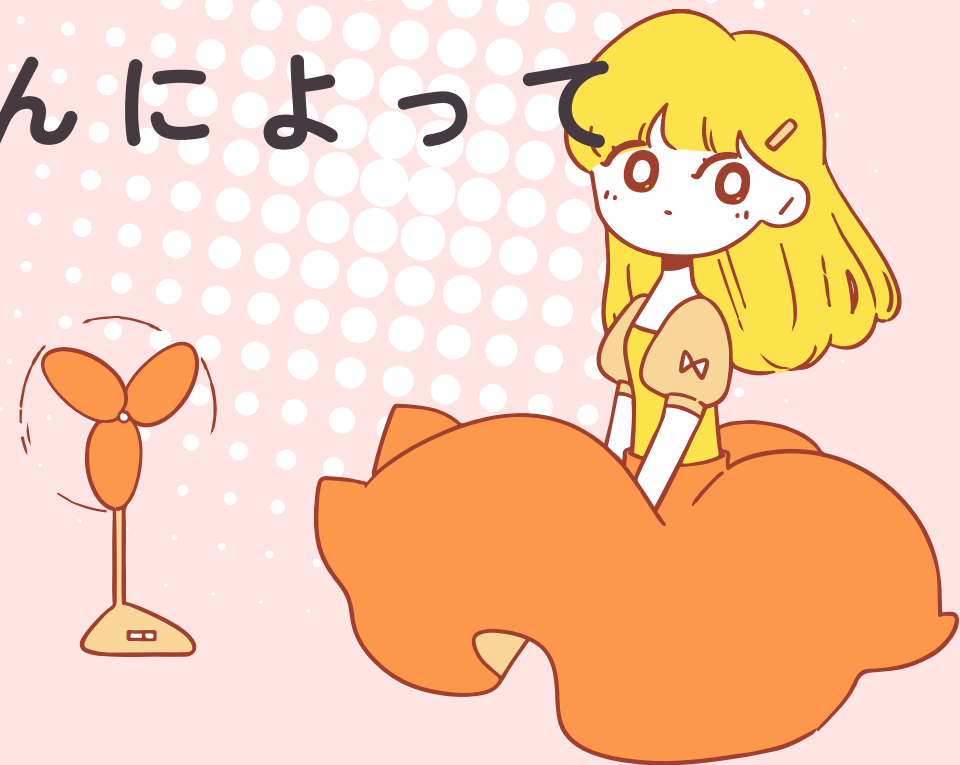
NPO法人フェムテック支援協議会

2024年

フェムテック

Femtech とは

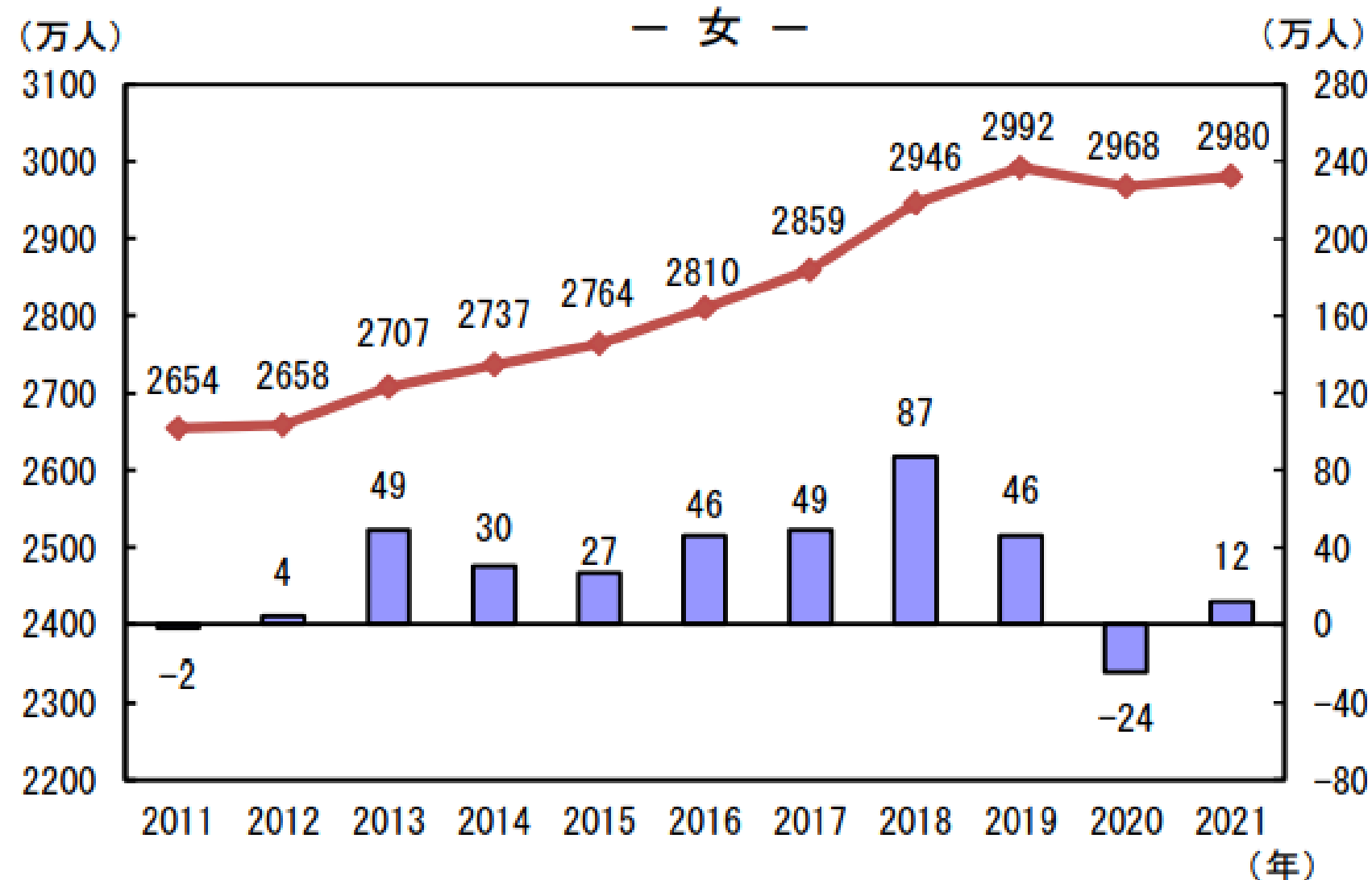
Female（女性）とTechnology（テクノロジー）を
かけあわせた造語。女性が抱える健康の課題をテクノロジー
で解決できる商品（製品）やサービスのこと。
もともとデンマーク出身のイダ・ティンさんによって
作り出されたとされています。



なぜ、フェムテックが必要なの？

その理由のひとつはこれ！

女性就業者数の推移



近年、女性の就業率は上昇傾向にあり、
2021年労働力調査によると、
日本の女性の就業者数は
約2,980万人で、前年より12万人増加しました。
一方、男性は3,687万人で、前年度より22万人
減少しています。

出典：労働力調査（基本集計）2021年（令和3年）平均結果の概要 総務省

女性の健康問題

知ってほしいこと～その1

月経・PMS

妊娠・
出産

尿漏れ

更年期
障害

不妊

乳がん

子宮の
病気

骨粗しょう症

片頭痛

性感染

臓器脱

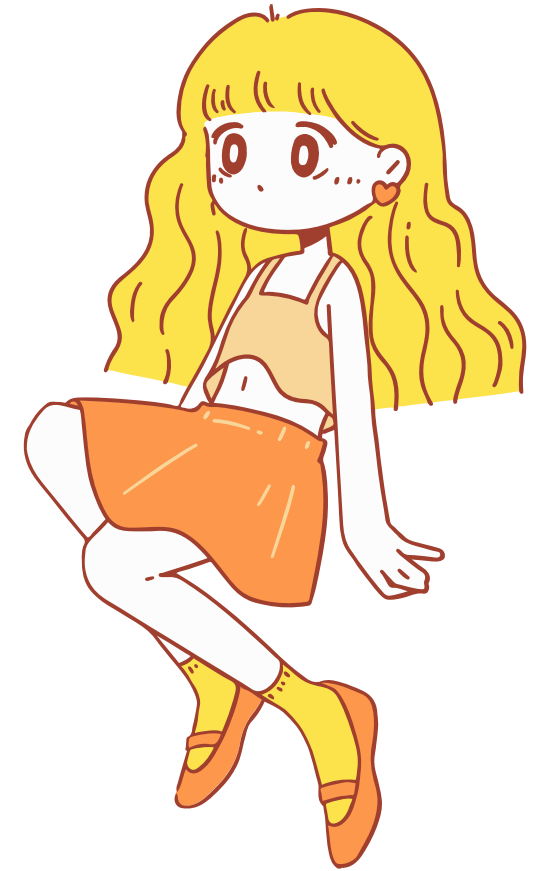
認知症



今回は

臓器脱

...子宮や膣、膀胱・直腸などが
下がって外に出てきてしまうこと



尿漏れ

...自分の意志とは関係なく
尿が漏れてしまうこと

について考えてみましょう！

主な原因は？

骨盤底筋が
弱くなる
ことによって起きる

出産
加齢
閉経
女性ホルモンの低下
肥満

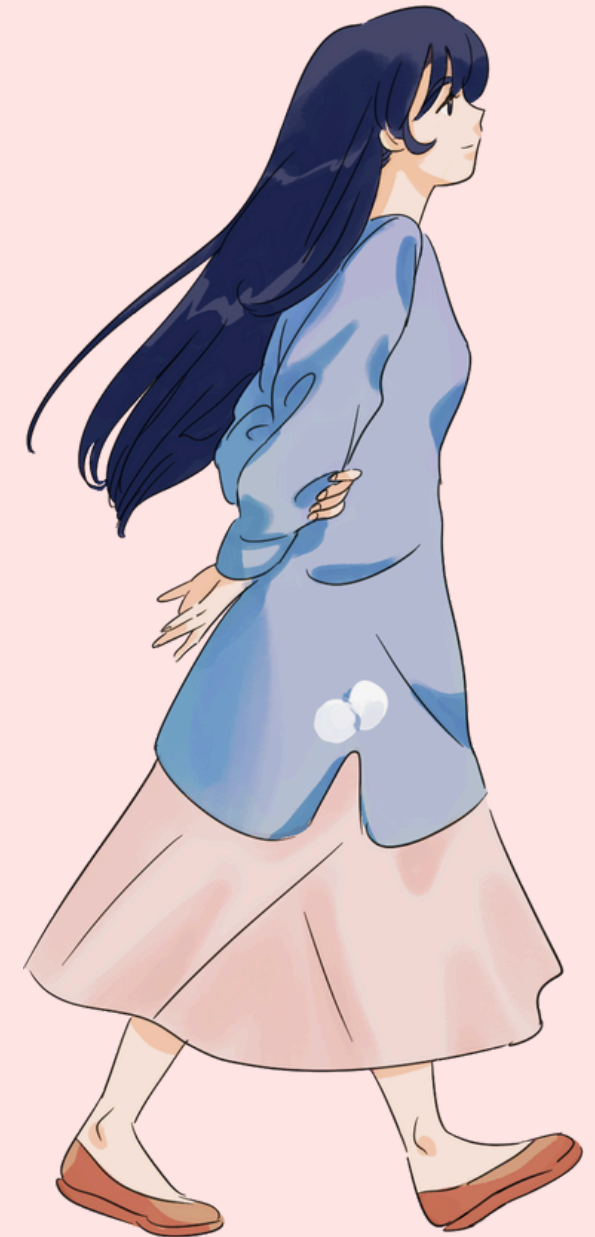
WHY?



骨盤底筋を鍛えるには？

骨盤底筋トレーニング
正しいウォーキング
腔トレ
けいらく

方法はいろいろ



骨盤底筋の トレーニングは こちら！

11/16 当日は
2F ライフ
アトリエコーナーで
リーフレットを
お渡ししています！

コッコッコッで

尿モレを

言いち減ぼすのじゅ〜!!

骨盤底筋体操

あなたのことなかれ♡
やってみようっ

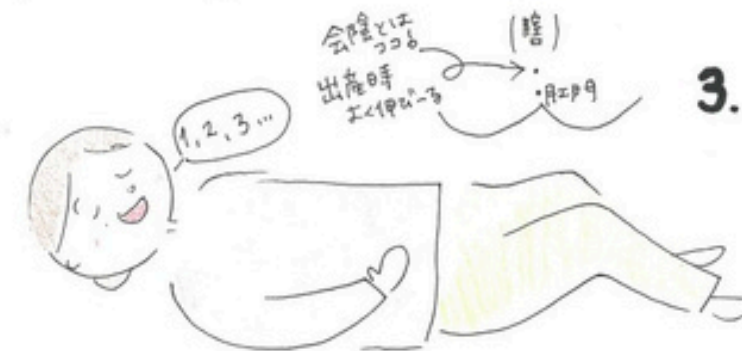
1. あおむけでリラックス

まずは、腹式呼吸

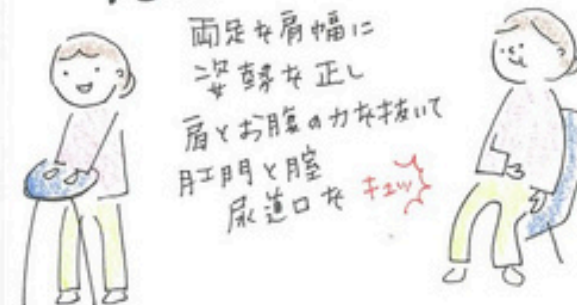


2. 速い重さで月経を締める練習

片手はお腹の上に置き腹筋に力が入っていないか確認
もう片手は会陰部に置き この筋肉が締まるのを確認
リズミカルに「締めて、ゆるめて」を 10回



立ったまま
座ったまま できるよになる



毎日、正しい方法で

いつでも どこでも どんな姿勢でも
何回でも♡

- ① 月経月を締める
- ② 月経と尿道を締める
- ③ 息を吸いながら 月経月・月経・尿道を
上方に引き上げるような意識でも



3. 次に持続っ

月経月を締めたまま 声に出し 1から10まで
数えます → ゆるめます (最初は10秒に
ゆるんでしまうけど
慣れてくれば)
30秒リラックス

2回目を始めます

これを 10回で1セット

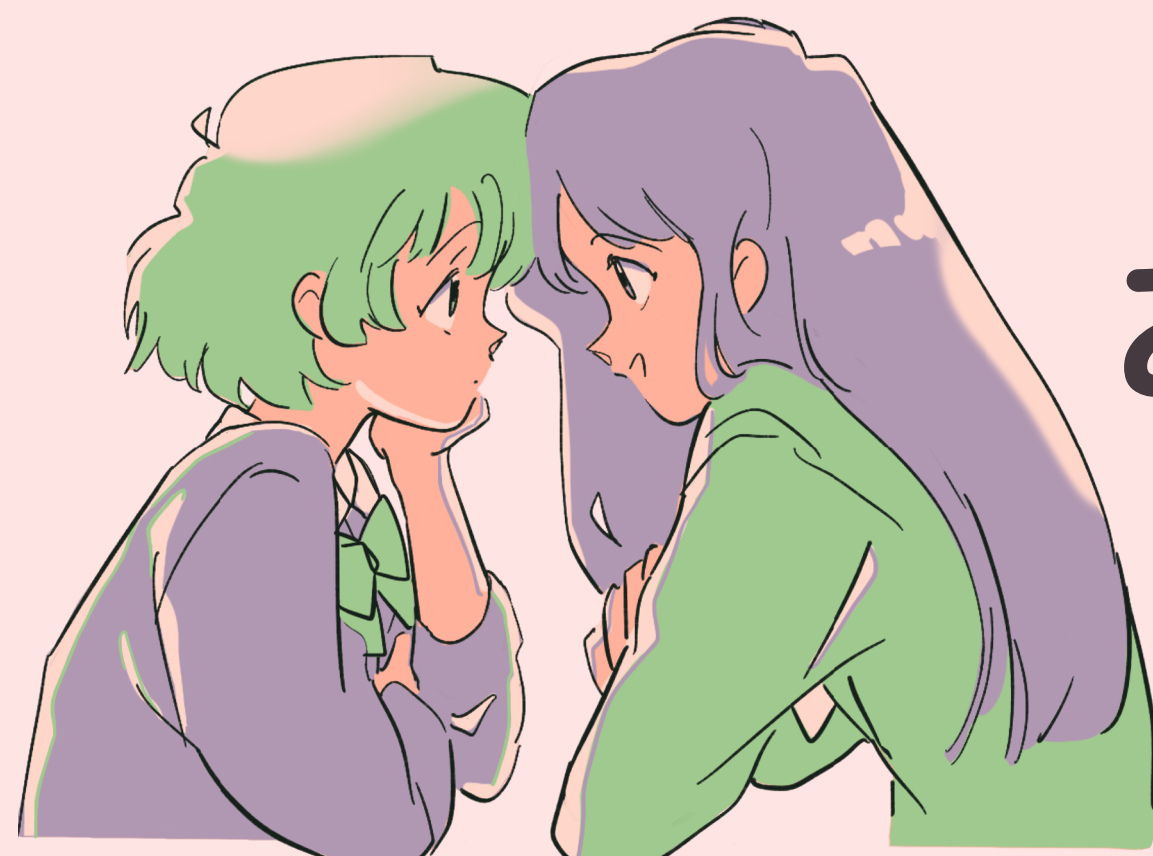
骨盤底筋が締まっていることが
自覚できるようになったら
あなたは優等生です♡

Q & A

布ナプキン 製作

質問に答えます

一緒に作成できます



お待ちしております～す！

毎年１月にイベント
フェムテックとちぎ
を開催しております



NPO法人フェムテック支援協議会