



市町村における
女性の健康支援の好事例集

平成 29(2017) 年度～平成 30(2018) 年度
厚生労働科学研究費補助金 (H29- 女性 - 一般 -002) 女性の健康の包括的支援政策研究事業
女性の健康の社会経済学的影響に関する研究

はじめに

女性の健康は、身体面、心理面の状態および女性ホルモン動態が各ライフステージに応じて大きく変化します。近年、女性の高学歴化および就業率の上昇に伴う晩婚・晩産化など社会環境の急激な変化の影響を受け、女性の健康問題が多様化、複雑化しています。

女性の健康問題については、これまでライフステージ毎に議論され対応が行われてきました。我が国では1990年代から新健康フロンティア戦略等による女性の健康施策が展開されてきました。これらの施策は妊娠・出産や疾病等、個々に対策が講じられてきましたが、生涯にわたる女性の健康という視点からの包括的支援については十分とはいえない状況です。今後は、一人ひとりが各ライフステージにおいて直面する様々な健康問題に対処できるような情報提供、教育および相談体制の構築が求められています。

厚生労働科学研究費補助金「女性の健康の包括的支援政策研究事業」におきまして、平成29（2017）年度は、自治体における女性の健康増進に関わる取組みの調査を47都道府県、1741市町村に実施いたしました。「生涯を通じた女性の健康支援」、「ライフプラン」、「ライフデザイン」等の健康教育事業を実施している市町村に焦点を当て、平成30（2018）年度は、インタビュー調査にお伺いし、事例集を作成いたしました。本事例集は、厚生労働省より広く一般に公表させていただきます。他の自治体が事業を作成する際にご活用いただけますと幸いです。

※本事例集の好事例は、平成29（2017）年度の本調査にご協力いただいた自治体の中で、好事例としてインタビューにご協力いただいた内容の紹介となっております。

謝辞

本研究は、厚生労働科学研究費補助金「女性の健康の包括的支援政策研究事業」女性の健康の社会経済学的影響に関する研究(代表研究者 飯島佐知子)の助成を受けて行いました。膨大な調査にご協力いただきました自治体担当職員の皆様に心より感謝申し上げます。

目次

練馬区	P 1- 4
相模原市	P 5- 8
横須賀市	P 9-12
新潟市	P13-16
酒田市(書面にて回答)	P17-18
資料<その他自治体作成および市販等のパンフレット>	P19-22



インタビュー実施部署：健康部 健康推進課 健康づくり係 総務部人権・男女共同参画課

●女性の健康に関する具体的な取り組みの内容

健康づくり事業は主に区内6カ所ある保健相談所と健康推進課が実施している。

女性の健康づくり講座は、以前は更年期のテーマを中心に行っていたが、近年は高血圧症、漢方、冷え、コンディショニング等テーマを幅広く設定し、様々な年代が参加できるよう講座を実施している。

女性のガンに対する取り組みとして、区では乳がんの出張講座を実施している。これは、保健相談所と乳がん体験者の会「ピンクリボン in NERiMA」（以下「ピンクリボン in NERiMA」という）が協力して小中学校のPTA や児童館等に出張する事業である。年間10回程度開催している。保健師が乳がんの現状や乳がん検診の話をし、乳がんの体験者が体験を通じて思ったことや検診の大切さなどを伝える内容となっている。参加者の感想として、「乳がんについて聞いたことはあるが、自分には関係ないと思っていた」、「実際に乳がん体験者の話を聴く機会を得て、検診の大切

さを実感した」、「体験者の方の話は、興味深く胸に響いた」といったものが寄せられている。

また、毎年母の日には、保健相談所と「ピンクリボン in NERiMA」が協力し、「乳がん母の日キャンペーン」を実施している。区内生花店31店舗の協力を得て、母の日の花を購入された方に啓発用ポケットティッシュを渡していただいている。また、区内遊園地としまえん前でも来場者に啓発用ポケットティッシュを配布している。

女性の健康のみを支援する事業ではないが、区は働く世代の健康づくりを応援する事業を実施している。ひとつは、働く世代応援プロジェクト「出張健康づくりセミナー」。保健師、管理栄養士、歯科衛生士、運動指導士といった健康に関する専門の職員が希望する会場に出張し、無料で健康セミナーを開催している。区内の企業は、産業医の設置義務がない中小企業が90%以上を占めることから、区では中小企業などの健康づくりを応援する事業として平成28年度から開始した。これまでの出張先は、商店街、理美容組合、幼稚園など、平成30年度は10回程度開催した。今後、周知に関して協会けんぽ東京支部と連携していく予定である。

他には、平成29年11月より配信をスタートした練馬健康管理アプリ「ねりまちてくてくサブリ」（以下、「健康アプリ」という）がある。スマートフォン用の健康アプリで、歩数計、歩数・体重・血圧等の記録、健康診査結果の記録、歩数ランキング、目標設定・応援メッセージ、練馬のまちの情報提供ができる機能など様々な機能を搭載している。人気の機能は、東海道五十三次コースなどのバーチャルてくてくコースや年代別性別なども表示される歩数ランキング。区民からも「楽しんで歩いている」、「歩数が増えた」などの声が届いている。2019年3月現在のダウンロード件数は約9,500件、ダウンロード者の年代は20～50代が約75%を占めている。男性：女性＝ほぼ1：1だが、女性の方がやや多い。アプリは練馬区民以外でも利用できる。

●特に工夫していること

健康推進課が実施している女性の健康づくりに関する講習会については、毎年、女性の健康週間（3月1日～8日）の期間に合わせて開催している。講習会のテーマは、担当者が講習会アンケート等をもとに検討し決定しており、できるだけ多くの方に参加していた

だけるよう毎年テーマを変えるなど工夫している。開催時間については、働く世代の方の参加を促すため、平日だけでなく土日開催も行っている。また、タイトルも工夫しており、「キレイ」、「美」など、女性の関心を引くキーワードを取り入れるようにしている。そのほか、健康アプリなど他事業との連携を図るなどの工夫も試みているところである。参加者アンケートの結果を見ると、参加者の満足度は大変高いと考えている。

乳がん・子宮がん検診の啓発グッズやがん検診のご案内について、女性の関心を引くようなデザインや色使いなどを工夫している。

●男女共同参画センターの取組

練馬区男女共同参画計画目標のひとつに、「生涯を通じたところとからだの健康を支援する」を掲げている。男女共同参画センター「えーる」では相談事業の他、男女共同参画講座の中で女性特有の疾患、セルフチェックとして、乳房の自己触診等を実施している。また、区内で活動する団体が企画・運営する区民企画講座も実施しており、平成30年度は、小学校6年生までの子どもをもつ親子を対象に「もっと親子で話そう!『性』と『生』の話」の講座を開催した。

毎年、女性の健康情報等を記載したスケジュール帳「女性手帳」を4,500部発行している。「女性手帳」は大変好評で、例年すぐに品切れとなっている。

●情報誌発行

男女共同参画センター図書・資料室では情報誌「すてっぴ」を平成18年度に創刊、2か月に1回発行、現在78号まで発行している。その時期の新聞記事、ニュース等で取り上げられているタイムリーな内容をテーマに取り上げている。平成30年12月号は、「体や心を守ること」について特集した。情報誌は、図書館、保健相談所、練馬区内の高校、大学等に配布している。

●女性の健康について、病院や学校や企業等他機関との連携

乳がんに関する事業において

は、「ピンクリボン in NERiMA」と連携、アプリ事業においては、庁内の関係課や庁外の関係機関と連携している。

また、働く世代応援プロジェクト事業においては、平成29年度から健康推進課と人権・男女共同参画課が連携し、企業向けに健康経営についての講座とワークライフバランスについての講座を合同開催している。これは主に事業主や企業の人事部門担当者を対象とした講座であるが、一般職員も参加可能である。平成28年に、健康推進課の職員が人権・男女共同参画課のワークライフバランスセミナーに参加したことがきっかけとなり、本事業が実現した。練馬区は、他の所管と連携を図り事業を進められるように風通しの良い関係づくりを心掛けている。

●取り組みの結果の評価

乳がん検診・子宮がん検診受診勧奨の取組を行っているが、受診者数の増加などの変化はない。評価はとても難しい。

●練馬区の女性の健康支援に関するPR 健康推進課より

健康アプリでは、健康づくりや健康診査などに加え、スポーツや農業、みどりに関する情報など様々な情報を提供している。「健康」を切り口とし、これからも練馬の様々な情報を区民に届けたいと考えている。また、女性の健康づくりについても、人権・男女共同参画課などと協力し、健康アプリに掲載していきたいと考えている。



ピンクリボン in NERiMA ホームページ

若い世代から健康的な生活習慣を生活の中で取り入れていくことができるように、講座や健康アプリ等の事業を通して、幅広い視点から区民に働きかけていくことができたらと考えている。

人権・男女共同参画課より

生きづらさや働きづらさを抱える若年女性（19～39歳位）への支援を行っている。「えーる」ではコミュニケーション講座やゆるヨガ体験などところとか

らだをほぐす講座を実施するとともに、講師を招いてグループごとに悩みを話し合う「おしゃべり女子会@えーる」も実施している。受講者からは「少しずつ電車に乗れるようになってきた」、「他の講座も受けてみたい」と言った声が聴かれることもある。西武池袋線沿線の西東京市、東久留米市とも連携し、講座の日程をずらすなど、区外の講座も受講できる仕組みをつくっている。



女性の健康週間リーフレット 子宮頸がん検診啓発ふせん



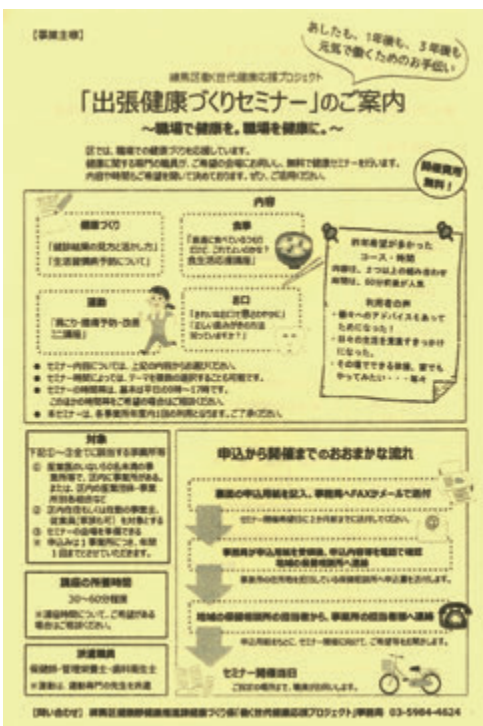
乳がん検診啓発ティッシュと乳がんカフェのチラシおよび女性手帳



乳がん検診啓発リーフレット



ねりまち+てくてくサプリ (健康増進アプリ)



出張健康づくりセミナーチラシ



インタビュー実施部署：相模原市役所 中央保健センター、健康増進課 成人保健班、こども家庭課、市民局・人権・男女共同参画課

●女性の健康に関する具体的な取り組みの内容と工夫していること

【中央保健センター】

更年期前後の女性を対象とした「女性の健康教室」を年間1回、婦人科医師を講師として講演会を実施している。講師の話を聞くだけでなく、アロマやハーブティーの試飲などのリラクゼーション体験も行っている。受講希望者も多く、大変好評である。

平成30年度からは、多くの女性に聞いてもらうことができるよう、保健師が40～50代の女性が集まる身近な施設等（小学校や保育園、市内のお祭り・イベント会場）に出向き、健康教室や健康相談を行っている。更年期以降は生活習慣病のリスクが上がるため、生活習慣病とその予防についての内容も含んでいる。骨密度測定や血管年齢測定、乳がんの触診体験も行っており、気軽に測定し、関心を持っていただき、生活習慣を変えるきっかけになるよう心がけている。

【健康増進課】

相模原市では、女性特有のがんである「乳がん」と「子宮がん」のがん検診受診率向上に力を入れて取り組んでいる。

乳がん検診受診率向上の取組としては、受診券や受診再勧奨はがき、無料クーポン券を送付するほか、無料クーポン券送付の際には、市で独自に作成した啓発リーフレットも同封している。10月の乳がん月間で

は、乳がんへの関心を高めるきっかけづくりとして、市総合保健医療センターをピンク色にライトアップするとともに、乳がん自己触診方法を記載したカードに防水加工を施し、浴室で使用できるようにした「シャワーカード」の配布を行い、また、後述する「がん検診受診促進パートナー制度」に登録する企業とともに、市内主要駅において、乳がん予防啓発ノベルティの配布を行うなど、一人でも多くの市民に関心を持っていただけるよう、普及啓発に取り組んでいる。

子宮がん検診普及啓発の取り組みとして、市内大学に市の保健師が出向き、大学生に対して子宮がんに関連する講義を行っており、講義の中で子宮がん検診の受診を呼びかけている。平成29年度は、市内の2つの大学で、約680名に実施した。講義内容は、月経痛やアフターピルの話も盛り込むなど、大学側からの意見も取り入れながら、大学ごとにカスタマイズしている。平成28年度は、「キャリアデザイン」の授業の一環として、「ライフプラン」、「妊孕性」、「がん検診」、「性感染症」等の内容でも講義を行った。受講した学生の感想は大変好評で、自分のライフプランを考えるきっかけとなったとの声が多く聞かれており、市としても、若い世代に対し効果的かつ効率的に直接アプローチできる機会であることから、今後も積極的に取り組んでいきたいと考えている。

【こども家庭課】

平成25年度から「ハッピーベビカムセミナー」を年1回開催している。対象者は「将来子どもがほしい方」、「不妊症かもしれない」と思っている方である。カップルで10組前後が受講している。セミナー終了後に不妊不育専門相談員がボランティアで個別相談を実施している。

【人権・男女共同参画課】

相模原市立男女共同参画推進センター「ソレイユさがみ」は橋本駅前であり、NPO法人が指定管理者制度にて事業を企画運営している。

主な実施事業として、女性の「働く」をサポートするため、「ココロとからだのセルフケア（全2回）～骨盤体操&ストレスマネジメント～」というテーマで、整体師と臨床心理士を講師として講座を開催した。（平成27年12月より職場におけるストレスチェックの実施が創設され、職場におけるストレスの対応が重要視されるようになってきた。特に女性は、職場の人間関係にストレスを感じているというデータもある。）

この事業は、骨盤体操を取り入れた実技指導により、カラダを動かし、リラックスする方法とストレスマネジメントを行い、心の健康を維持するための対処法を学ぶことが必要と考え、経済部雇用政策課と共催したものである。

また、リプロダクティブ・ヘルス/ライツの啓発・普及事業として「I LADY. な生き方～自分を愛して、自分で決めて、行動する～」を実施した。この事業は、国際協力 NGO ジョイセフの活動発表や「新・女子力テスト」を通して自分のからだに向き合う機会となるよう、桜美林大学との連携により開催した。

さらに神奈川県健康長寿延伸の取り組みの一環として、治療が必要な「病気」になってしまう前に「未病」の段階で気づいて治す取り組みについて、男女共同参画によるジェンダーの視点からみた健康支援事業として、「未病を治して健康長寿」を開催した。未病を治す取り組み（食・運動・社会参加）の意義、生活習慣病、認知症等のリスクとその改善方法についての講義とコグニサイズ、お口の体操、転倒予防体操、ロコモ運動、失禁予防体操等の実技も含めて実施した。これらの事業に対しては、受講者の方からも概ね高評価をいただいている。

●女性の健康について、病院や学校や企業等他機関との連携

「妊娠したかも」のA4サイズのチラシは、健康教育で配布したり、子育て支援センターに掲示したりしているが、大型ポスターは「神奈中」バス内に掲示させていただき、周知に努めている。

相模原市では「がん検診受診促進パートナー制度」があり、登録した企業や団体に対して、市が作成したがん予防やがん検診の啓発ツールを無料で提供している。パートナーの活動内容は、相模原市のHPにアップされる。平成31年11月現在、15社が登録している。

相模原市内の企業にも希望に応じて、がん検診のリーフレットを配布している。

「包括連携協定」を結んでいるイトーヨーカドーでは、市内店舗に設置されている2階の大型スクリーンにおいて、乳がん検診、子宮がん検診受診啓発の画像を放映していただいている。

働く世代でがんに罹患する方が増えてきている。そのため、従業員ががんに罹患した時の対応や、就労支援なども必要であるため、企業との連携は今後さらに行っていきたいと考えている。

●相模原市の女性の健康支援に関する PR

健康に関する講座や市民が多く集まる市内のイベントなど、様々な機会を活用し、女性が、自身の健康に関心をもつきっかけとなるよう働きかけを続けていきたい。今後も大学や企業等とさらなる連携を図り、より効果的な健康支援を展開していきたいと考える。



市マスコットキャラクター“さがみん”を使用したピンクリボン



市総合保健医療センターの
ピンクライトアップ



乳がん、子宮頸がん検診パンフレット



ハッピーベビカムセミナー



ハッピーベビカムセミナーで展示した資料

妊娠したかも…

～思いがけない妊娠で悩んでいるあなたへ～



まだ結婚していないしお金もない

誰にも知られずに相談したい

彼女が妊娠したどうしよう…

どうしたらいいのかわからない…

彼氏にも言えない

育てる自信がない

相談は無料です
プライバシーを守ります

ひとりで悩まないで、一緒に解決策を考えましょう。

緑子育て支援センター	TEL 042-775-8829	子育て支援センター 【〒 01 08:30～17:00 妊娠SOSかながわ 【※・※ 09:00～12:00 13:00～16:00
中央子育て支援センター	TEL 042-769-8222	
南子育て支援センター	TEL 042-701-7710	
妊娠SOSかながわ	TEL 046-263-2720	





 相模原市 さがみはら

思いがけない妊娠で悩んでいる方へのリーフレット



がん検診受診促進パートナー制度
【事業詳細案内】

がん検診受診促進パートナー制度

相模原市

がん検診受診促進パートナー制度のリーフレット



インタビュー実施部署：横須賀市保健所健康づくり課
(建物は3階に保健所が入るウェルシティ市民プラザ)

1 横須賀市の現状と課題

横須賀市は神奈川県南東、三浦半島の中央部に位置し、三方を碧い海に囲まれ、緑の丘陵、澄んだ空気、温暖な気候など自然条件に恵まれたまちである。

平成13年に中核市に移行するとともに、市民の健康づくりと生涯学習の拠点として保健所、健康増進センター、中央健康福祉センター、生涯学習センター、逸見青少年の家が入る「ウェルシティ市民プラザ」をオープンしている。

今回報告する講演会は保健所が企画し、生涯学習センターの大学学習室で行われた。

市の推計人口は396,971人(平成31年1月1日)で、平成5年ごろをピークに減少傾向にあり、高齢化率は31.3%で年々増加傾向にある。

平成29年度に行った健康・食育推進プランよこすか(健康増進計画第3次・食育推進計画第2次)の中間評価では一定の改善が見られた項目もあった。しかし、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満等の個人の生活習慣に関連する項目で目標に達していない項目が目立ったのが特徴である。

世代や性別で評価が分かれたが、特に働き盛りの年代の男性の肥満傾向への取り組みの強化や、生活習慣病の予防、女性の痩せの問題等が課題となっている。

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を計画の全体目標に掲げ、健康づくりを進めていくことになっている。

2 女性の健康に対する市の計画・方針

健康づくり推進の指針となる健康・食育推進プランよこすかでは、女性に特化した内容は示されていない。

第5次男女共同参画プランでは、生涯を通じた女性の健康支援を主要施策として取り上げ、事業として①女性医師による女性のための健康相談、②婦人科医師による妊娠・不妊・不育症相談、③女性特有のがん検診の普及啓発を実施している。今回取り上げる女性の健康支援のための講演会は、保健所が主催する健康づくり講演会の一つとして実施している。

3 女性の健康支援に関する具体的な取り組み

女性の健康週間に合わせた健康づくり講演会の実施
(1) 講演会の企画の背景

保健所では毎年、健康づくりに関する講演会を実施しており、睡眠やアレルギーなど話題のテーマを設定して企画している。

女性の健康支援については3月1日から8日が「女性の健康週間」であることから、市民に創設された趣旨を理解し、自分の健康を見直す機会としてもらうため、女性の健康週間の記事を広報紙に掲載している。

社会的には女性の活躍が期待される反面、女性特有の健康問題が正しく理解されていないために、女性自身が体調の変化も当然のことと受け止め、我慢し、必要な医療につながりにくい現状がある。また、就業環境という面では企業の看護職との情報交換の際、女性の健康問題は職場においては相談しにくい個人的な問題と考えられる傾向があり、特に男性の理解を得るのが難しいと感じる女性が少なくないことが話題となり、周知の必要性を共有している。

職員が自己研鑽のために聴講した研修で魅力ある講師と出会ったことも講演会の企画につながっている。日頃、家族の健康を優先し、自分のことは後回しにしがちな女性に自分の心とからだを大切に、自分らしく幸せに生きるということを考えてほしいという職員の強い思いが本講演会企画の背景にあった。

(2) 講演会企画内容

女性の健康支援のための講演会は平成28年度と平成30年度にそれぞれ実施しているが、今回は平成30年度実施分について詳しく紹介する。

●テーマ：聴いてハッピー！女性ホルモンとの上手なつきあい方～すべての女性により良い明日を～

●講師：高尾美穂氏(日本産婦人科学会専門医・婦人

科スポーツドクター 女性のための統合ヘルスクリニック
イク表参道 副院長)

●目的

女性の健康を考える上で女性ホルモンが大きく影響していることは理解されているが、正しく学ぶ機会は少ない。

女性ホルモンと上手に付き合うことで生きることを楽しみ、楽しくすることができる。しかし、女性ホルモンによる体調不良などは周囲に相談しにくい話題であるため、「仕方ない」とあきらめている人も多い。

思春期・成熟期・更年期・老年期と女性の生涯にわたって続く女性ホルモンの影響を正しく理解し、各ライフステージにおける女性ホルモンとの付き合い方、症状への対処法、治療法について学ぶ機会とする。

そして、女性が自分自身を大切に、健やかに、自分らしく幸せに生きることにつながることを目的として講演会を企画している。

(3) 周知方法

市の広報紙に掲載したほか行政センター等の施設にポスターを掲示し、併せてチラシを配架した。また、保健所で行う各健康教室や講座などでも積極的にチラシを配布した。若い世代の参加を促すため、ホームページに掲載し、公式ツイッターでの発信も行った。そして、新聞各紙、タウン紙等への無料での掲載を依頼したところ、新聞2紙、タウン紙等2誌に掲載された。さらに、女性の健康週間の啓発も兼ねて有料でタウン紙に講演会開催記事を掲載した。

(4) 行政問題セミナーとして位置づける

横須賀市には、市民向けに開催する講演会を職員研修としても活用する仕組みがある。

講演の内容が職員の知識・能力の習得または意識啓発を図ることに寄与するなど一定の要件を満たせば、「行政問題セミナー」として位置づけ、職員も聴講できる体制としている。本講演会については、「女性の健康週間」が創設された背景や、女性の健康問題に配慮したより良い就業環境を作ることの必要性について職員にも認識してほしいとの判断から、「行政問題セミナー」として位置づけた。

(5) 結果と評価、受講者の声

開催の周知が功を奏し、定員200名のところ、191人の受講希望があった。

当日は一般113人、市職員48人の計161名が受講した。通常の講演会では65歳以上の占める割合が高いが、39歳以下が28名、64歳以下が85名、65歳以上が48名で、65歳以下は全体の70%を占めた。

中には託児を利用して受講した子育て中の女性もあった。男性の参加は1人だった。アンケートの他に以下のような数多くの感想が寄せられ、反響の大きさがうかがえた。「更年期障害の仕組みがわかり、成長期の栄養の大切さがわかり、子どもの食生活に気をつけようと思った。」「3人の子育て中であわただしい毎日。もう少し自分のために休養したいと感じた。」「産む選択をする場合はこうしたほうがいいという言い方で、産まないことを否定・批判することがなかったのでも安心した。」「治療についてわかりやすく説明してもらい、目の前が急に明るくなった気がした。」「20代の学生時代に聞きたかった。」「子どもを持つかどうかも考えて将来設計をしてほしいという言葉が印象的。周りの人にも伝えたい。」「男性にも聞いてもらいたい内容だと感じた。」他。

4 講演会の意義と今後の女性健康施策に向けて

女性ホルモンに焦点を当て、女性特有の健康問題を考える機会として多くの人に受講してもらうことができ、アンケートの結果からも実施の意義があったと考える。

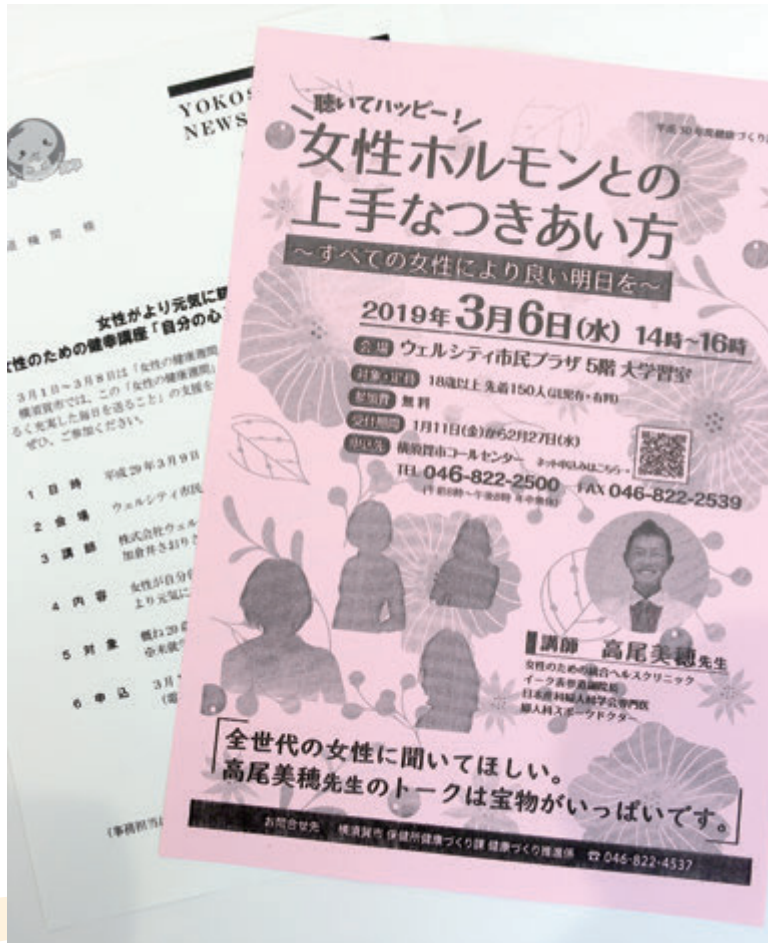
男性の理解なくして女性が生き生きと活躍できる社会の実現はあり得ない。男性にも興味を持ってもらえる企画や、働く人がより参加しやすい休日の開催等、女性特有の健康問題を積極的に考える環境づくりとして女性の健康週間を大切に、今後も有意義な講演会を企画実施していきたいと考えている。



講演会の様子（写真中央は高尾美穂先生）



講師と健康づくり課スタッフ



健康づくり講演会チラシ



市内の女性向け各種リーフレット (参考)



インタビュー実施部署：新潟市こども未来部子ども家庭課、新潟市市民生活部男女共同参画課、新潟市保健所健康増進課

●女性の健康に関する具体的な取り組みの内容について

リーフレット「いつかはママ、パパになりたいあなたへ」作成

平成 26 年度に、保健所の健康増進課が新潟市助産師会と協力して作成した。平成 29 年度から、市役所こども家庭課母子保健係が担当部署となっている。リーフレット作成の経緯として、平成 16 年度から特定不妊治療助成を開始したが、平成 23 年度までの申請状況は、40 歳以上が 25% 前後であったものが、平成 24 年度以降は 30% 以上となったことから、もう少し早い年代からライフデザインを意識してほしい、妊娠、出産、子育てに興味をもってもらいたいと考えた。助産師会の協力を得て作成したリーフレットは大学、専門学校、成人式、市役所、区民生活科窓口（転居届、婚姻届等の受理窓口）、出張所、公民館、図書館、「すこやかパスポート協賛店」（スーパー、商店街）や JA、商工会に配布している。平成 29 年度から、イオンリテール（株）と包括連携協定を結んだため、イオンモール新潟南でのイベントでも配布した。また、アピタ新潟亀田店の協力を得て、店内で出産・育児商品を扱う専門店アカチャンホンポ等とタイアップしたイベントでの配布やパンフレットスタンドへの設置もしている。

【思春期性教育講座】

小中学生、高校生向けには、児童・生徒用のリーフレットを作成している。平成 28 年度は、65 回、8213 人の生徒に講座を実施することができた。

○講座のテーマ

- ・思春期の心とからだ
- ・赤ちゃんふれあい体験
- ・命の誕生
- ・性感染症予防 等

【子宮頸がん検診】

新潟大学大学院医歯学総合研究科産婦人科学教室の榎本教授らの研究グループに新潟市を含めた 6 市が協力し、平成 26 年度から 20 ～ 22 歳の女性を対象に子宮頸がん検診受診勧奨（コール・リコール）を実施。受診された方のうち同意が得られた方の検診結果、HPV ワクチン接種歴の有無などを確認し、ワクチンの有効性を研究した。

研究協力者には QUO カード 5,000 円進呈、HPV 検査無料など特典があり、これらにより 20 代の受診率が上昇している（平成 28 年度 29.1% → 平成 29 年度 30.0%）。

【乳がん検診】

受診券改良、検診料金の見直し、休日検診、講演会などにより、受診しやすい体制づくりに取り組んでいる。

●特に工夫していること

ライフデザイン講座を実施するにあたっては、妊娠・出産に関する正しい知識を知った上で、自身の将来設計を考えてほしいということを伝えている。「早く出産することがよい」というメッセージにならないよう心がけている。

●女性の健康について、病院や学校や企業等他機関との連携

平成 29 年度からは、新潟大学法学部の特殊講義でもライフデザイン講座を実施している。法学部は、将来市役所職員として働くことを考えている学生が多いため、市役所の業務について、担当課ごとに紹介する講義がある。その中で、こども家庭課の少子化対策や保健師の仕事を紹介する回で、ライフデザインについてリーフレットを用いて 20 分間話している。この講義は、単位取得につながる科目である。法学部が開講している科目であるが、他学部の学生も履修することができる。また、主な受講対象者は 3 年生であるが、他学年でも履修することができる。平成 29 年度は 211 名受講した。受講した学生からは「妊娠出産に

適齢期があることがよく分かった、自分は子どもが○人ほしいから、○歳位に結婚してなどと考えるきっかけとなった」という感想がある一方で、「自分は子どもをもたないと決めているけれど参考になった」という感想もみられた。男女ともに概ね「将来を考えるうえで参考になった」という感想が多かった。

平成 30 年度に、新潟市が作成した「ライフデザイン講座の出前講座を開催します」という文書は、市内の大学、専門学校に送付したが現在のところ、依頼はない状況である。しかしリーフレットの配布に関しては各学校とも協力的である。今後看護学科のある大学と連携、相談していきたくと考えている。

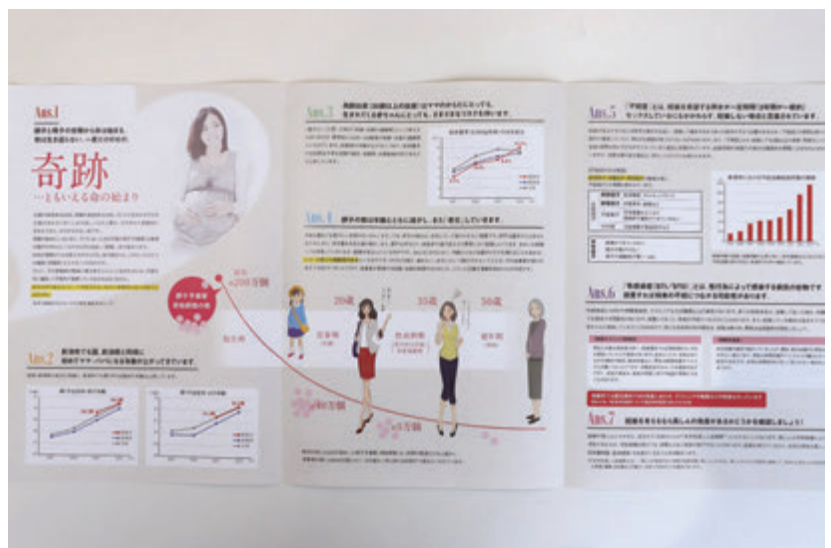
なお、市役所内部におけるライフデザイン講座については、人事課と連携し、平成 27 年度から新潟市新規採用職員研修で、40 分間の枠で実施している。平成 30 年度からは、こども未来部への異動者の研修の中でも実施している。

男女共同参画推進センター「アルザにいがた」が実施している「女性のこころとからだ専門相談」は新潟大学医学部保健学科の教授等が相談員を担当しており、大学教員が地域貢献として実施している。「にい

がた女性おうえんフェスタ 2018」では、新潟県助産師会会長が、働いている女性・働きたい女性を対象に、女性の体のリズムについての知識と、体や心とうまく付き合いながら働き続けるための講座を行った。他に、再就職支援講座、ハラスメント防止セミナー、起業に向けての講座、ワーク・ライフ・バランス講座等の講座が開講された。このような取り組みに、市内関係機関はとても協力的である。

●新潟市の女性の健康支援に関する PR

新潟市では、女性に特化した計画、推進の方針はないが、一人ひとりの女性が身近な方とのコミュニケーションをうまく図りながら、身体的、心理社会的な健康を保ち活躍できるよう支援していきたくと考えている。部署ごとでできることには限界があるが、他部署とつながりながら女性の健康を支援していきたく。新潟市では、新潟市助産師会、県助産師会、市内の産婦人科医師など多くの専門職の協力があって女性の健康が守られていると感じている。これらのつながりを大切にしていきながら、地域の資源を最大限に活用し、市民の安心やすこやかな育ち、健康づくりを支えていきたく。



いつかはママパパになりたいあなたへ



男女共同参画センター「アルガ」情報誌



男女共同参画センター「アルガ」で実施した「にいがた女性おうえんフェスタ 2018」(左)
女性の心とからだ専門相談 (右)



子宮頸がん検診お知らせのハガキ



2018年10月10日
新潟日報に掲載

一けんこう広場 ROSA ぴあ

あなたの骨は大丈夫...

骨密度測定のご案内

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。女性に多く、早い人では30歳代から発症し、60歳を過ぎると急増します。骨密度を測定し、骨の状態を知っておきましょう。

測定会場	西郷ローサ内「けんこう広場 ROSA ぴあ」
内容	骨密度測定（かかどの骨を超音波で測定） 測定結果説明と骨粗しょう症予防のための健康相談
対象 定員 申込み先	18歳以上の市民（骨粗しょう症で治療中の方はご遠慮ください。） 定員 60名 予約制（希望内で1回限りです） 赤十字 コールセンターへ申込み TEL 025-243-4894 （申込み開始日は「市報にいがた」をご覧ください。）
料金	無料
日程	原則 第3水曜日、午前10時～午後3時（例年） ※H30年4月、8月はお休みです。
その他	骨密度測定結果は発行せず。 西郷地下駐車場に限り無料券をさしあげます。

問い合わせ先：新潟市保健課健康増進課 TEL 025-212-8166

平成30年度骨粗しょう症予防相談会のお知らせ

あなたの骨密度はどのくらい？

骨粗しょう症予防相談会

骨粗しょう症は、骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。女性に多く、早い人では30歳代から発症し、60歳を過ぎると急増します。ご自身の骨の状態を知り、骨粗しょう症の予防にぜひご活用ください。

内容	骨密度測定（かかどの骨で測定・超音波式） 骨粗しょう症予防のための健康相談
対象	18歳以上の市民 ※以下に該当のある方はご遠慮ください。 ・骨粗しょう症の治療中の方 ・両方のかかどに骨折や外傷のある方
料金	無料
日程	裏面をご覧ください ○区だより、市ホームページでお知らせします。
申込み	○申込みは新潟市役所コールセンター ☎025-243-4894 へお電話ください。 （秋葉区で開催するものは、申込み不要）

骨粗しょう症予防相談会チラシ
対象年齢を18歳以上の市民としている



回答部署：酒田市健康福祉部健康課

酒田市は冊子「幸せな未来のために、今、知ってほしいこと～未来のパパ、ママになるあなたへ～」の作成について、書面でご回答いただいた。

●酒田市の概要

- ・総人口 102,789人（平成30年12月31現在）
- ・世帯数 42,033世帯（平成30年12月31現在）
- ・高齢化率 34.8%（平成30年12月31現在）
- ・出生数 552人（平成30年1月～12月）
- ・合計特殊出生率 1.42（平成29年）

●作成経緯

これまでに経験したことのない人口減少の到来が予測される中、本市の人口は平成32年には10万人を割り込み、平成52年には71,170人まで減少すると見込まれている（平成25年3月、社会保障・人口問題研究所発表）。近年の傾向は、婚姻数の減少と女性の平均初婚年齢の上昇（晩婚化）、自然減の拡大（特に出生数の減少）が著しい。そのため、平成25年度に開催された人口減少社会の到来を踏まえた課題抽出と対応施策を検討する酒田市少子化対策連携会議による検討の中で、対応施策のアイデアを広く職員から募集し、「結婚」、「妊娠・出産」、「子育て」のライフステージに応じて、切れ目のない支援を総合的に展開することになった。妊娠・出産・子育てなどのライフイベントの情報提供の充実として「妊娠・出産・子育てに対する知識の普及・啓発事業」が新規事業として実施する計画となった。この新規事業の一つが、若い世代を対象にライフイベントの意識付けを図るとともに、「結婚・妊娠・出産・子育て」に対するポジティブイメージを醸成するリーフレットの作成である。

- ・作成担当課：健康福祉部健康課
- ・作成者：平成26年度の作成にあたっては関係課（学校教育課、社会教育課、まちづくり推進課、健康課）で検討。その後の作成は健康課職員
- ・発行開始時期：平成26年度
- ・配付対象者：市内中学校3年生全員
- ・発行部数：1,000部
- ・費用：278,640円（平成30年度）山形県地域少子化対策重点推進交付金の活用（1/2補助）

●作成にあたり工夫したこと

- ・夢がもてるような、子どもがいる生活は楽しいといったポジティブなイメージがもてるようなリーフレットにする。
- ・やわらかく、ほんわかした感じのものに。
- ・ページ構成は、最初にライフプランにし、シールを貼る形式にし、楽しいページからスタートできるようにする。
- ・中学生に届けたい情報を入れつつ、文字ばかりにならないよう、先に読み進みたくなるような構成にする。
- ・マタニティ教室参加者、子育て中のママ、中学生の実際の声（あかちゃん登校日の感想）を掲載する。

●学校や他機関との連携について

作成にあたって、平成26年度に関係課（学校教育課、社会教育課、まちづくり推進課、健康課）でリーフレットの配布対象者や内容等の検討、それを受け課内でさらに検討を重ねた。検討結果をまとめ、中学校長へ説明をし、理解、協力をお願いした。

作成したリーフレットは、各学校において対象の中学3年生に対して総合学習等の時間で担当教諭から活用してもらっている。リーフレットの各ページで生徒に伝えて欲しいことを教諭用としてまとめ、各学校に配付している。

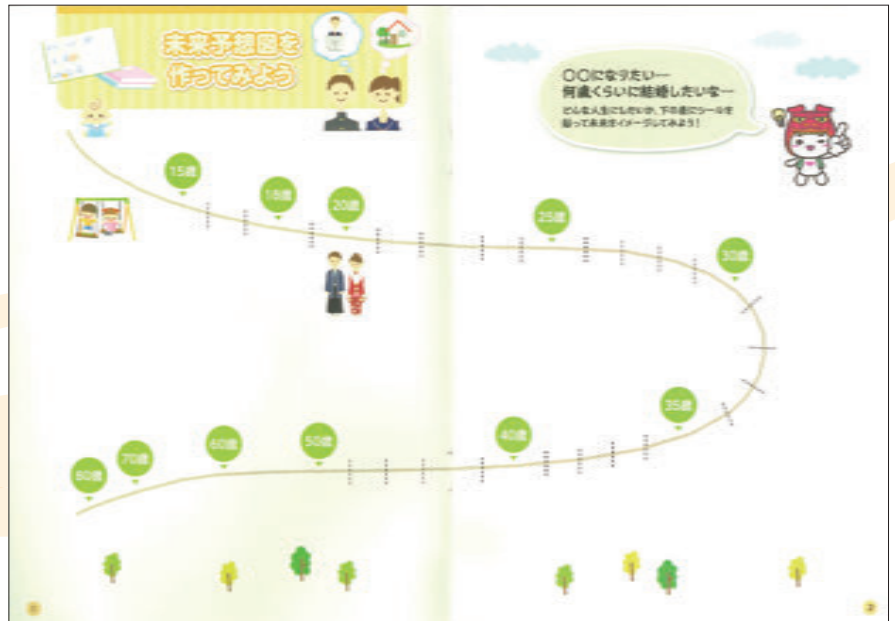
●取り組みの評価

各学校で授業等の終了時に生徒にアンケートを実施してもらい、年度ごとにまとめているが、実際に指導していただいている教諭からの意見、感想等を聞く機会を設けていない。中学生の心に響く内容になっているか教諭の意見等を踏まえる必要がある。

● (女性の) 健康支援の取り組みに関するPR

- ①妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援をするため、平成29年4月1日に子育て世代包括支援センター“ぎゅっと”を設置
 - ・同センターには、4名の母子保健コーディネーター（保健師、助産師、看護師）を配置し、妊娠期からの相談支援を実施
- ②未来デザイン講座（男女不問）
 - ・新婚カップル、子育て中の夫婦を対象としたライフプランの啓発。
 - ・小児科医師、助産師、栄養士による講座を実施。

- ③健康診査を受けやすくするための取り組み
 - ・国民健康保険に加入している、当該年度に35歳～39歳になる方へ若年者健診の半額助成券を発行（男女不問）
 - ・国民健康保険に加入している、当該年度に40歳になる方へ特定健診の無料券を発行（男女不問）
- ④こころの健康相談（男女不問）
 - ・不安、悩みのある方を対象に精神科医師または精神保健福祉士が相談に応じている。
- ⑤随時相談
 - ・電話、来所による健康相談に応じている。



資料

<その他自治体作成のパンフレット>

いつかママに、パパになるかもしれない。10代~20代になつたばかりのみなさんへ

あなたのライフプラン

考えるのみなさん、女性のみなさん、男性のみなさん、結婚...あなたはこのライフプランを考えたことがありますか？

「いつかママになるかもしれない」と思っている方も、「いつかパパになるかもしれない」と思っている方も、ぜひこのパンフレットを読んでください。

1 **生殖のはじまり**

奇跡 精子が卵子と結びつくまでの期間は、長くても約3日、短くても約1日、平均して約2日です。受精は、精子と卵子が出会い、受精する瞬間に起こります。受精した瞬間、受精した精子は、卵管から子宮の方へゆっくりと移動し、子宮に着きます。受精した瞬間、受精した精子は、卵管から子宮の方へゆっくりと移動し、子宮に着きます。

2 **妊娠のしくみ**

性交時により、精子が膣から入り、子宮から卵管へと進んでいきます。卵管の外に受精した精子は、およそ2日に1回卵管の外へ出されます。受精した瞬間、受精した精子は、卵管から子宮の方へゆっくりと移動し、子宮に着きます。

精子と卵子のおはなし

精子は、卵管の内側から卵管の外へ出ていき、卵管の外で卵子と出会うことで受精します。受精した瞬間、受精した精子は、卵管から子宮の方へゆっくりと移動し、子宮に着きます。

精子は、卵管の内側から卵管の外へ出ていき、卵管の外で卵子と出会うことで受精します。受精した瞬間、受精した精子は、卵管から子宮の方へゆっくりと移動し、子宮に着きます。

女性の年齢による精子の数の変化(注:個人差はあります)

20代前半: 約1億個
30代前半: 約8000万個
40代前半: 約6000万個
50代前半: 約4000万個

精子の数は、年齢とともに減少していきます。また、精子の質も年齢とともに低下していきます。

フズリヤン・フェーズ

受精した瞬間、受精した精子は、卵管から子宮の方へゆっくりと移動し、子宮に着きます。

4 子どもがほしいのになかなか妊娠できない

妊娠しないまま、性交渉を続けているのは、年々から3年以内に妊娠を希望する女性が増えてきており、1年以上妊娠しない状態を「不妊」と思われます。また、妊娠しても2回以上の流産や産後出血が繰り返す、胎動が感じられない状態を「不妊症」と思われます。

妊娠しない原因は、男性側にも女性側にもあります。5〜10%のケースに1回以上不妊と診断され、再び妊娠することになります。不妊の原因は、男性側にも女性側にもあります。3割の原因は不明なものの原因は、卵管閉塞、卵管炎、人工授精、体外受精、顕微鏡授精を行っています。

不妊の原因 - 女性の側面 -

- 卵管閉塞
- 卵管炎
- 子宮内腔の異常
- 卵管の機能低下
- 排卵障害

不妊の原因 - 男性の側面 -

- 精子の数が少ない
- 精子の質が悪い
- 精子の動きが悪い
- 精子の寿命が短い
- 精子の老化
- 精子の老化

5 **性感染症 (STD) に気をつけましょう**

性感染症 (STD) とは、性行為によって感染する病気の総称です。多くは不妊の原因となることもあります。また、妊婦に感染すると、胎児に感染してしまうこともあります。知っておく必要があります。パートナーと一緒に感染しないようにしましょう。

性感染症の種類	主な症状	治療期間
淋菌性尿道炎	尿道から膿状の分泌物が出る、排尿時に痛みを感じる	2週間程度
クラミジア感染症	尿道から膿状の分泌物が出る、排尿時に痛みを感じる	2週間程度

このパンフレットは、妊娠を希望している女性のために作成されています。性感染症の予防や治療、パートナーとの関係、妊娠を希望している女性のために作成されています。

性感染症予防のために気をつけてください

Sex To Safer Sex: 性行為は安全に

札幌市

知っておきたい 女性のライフスタイルと健康に関する情報

10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代

身体的変化

10代: 成長期、骨格の形成、ホルモンバランスの調整

20代: 骨格の完成、骨密度のピーク、ホルモンバランスの調整

30代: 骨密度のピーク、ホルモンバランスの調整

40代: 骨密度の減少、ホルモンバランスの調整

50代: 骨密度の減少、ホルモンバランスの調整

60代: 骨密度の減少、ホルモンバランスの調整

70代: 骨密度の減少、ホルモンバランスの調整

健康に関する情報

1. 骨密度の低下: 骨密度は年齢とともに低下していきます。骨密度の低下は、骨折のリスクを高めます。

2. ホルモンバランスの調整: ホルモンバランスの調整は、健康を維持するために重要です。

3. 生活習慣の改善: 健康的な生活習慣を身につけることは、健康を維持するために重要です。

4. 定期的な検診: 定期的な検診を受けることは、健康を維持するために重要です。

日頃の健康管理のために

★ 子宮がん検診: 20歳~

★ 乳がん検診 (乳房超音波検査): 30歳~

★ 骨密度検査 (DEXA検査): 40歳~ (2年1回)

★ 骨がん・大腸がん・肺がん検診: 35歳~

★ 特定検診: 35歳~39歳

★ 特定検診: 40歳~74歳 (両市市民健康検診)

★ 特定検診: 65歳~

★ 特定検診: 75歳~

電話: 0266-23-4811

長野県岡谷市



新宿区

資料
 <その他パンフレット>



© 東京法規出版



株式会社 保健同人社



編集・発行：公益財団法人 母子衛生研究会



健康と料理社発行物



平成 29 (2017) 年度～平成 30 (2018) 年度 厚生労働科学研究費補助金
女性の健康の包括的支援政策研究事業(女性の健康の社会経済学的影響に関する研究)
代表研究者
飯島 佐知子 順天堂大学大学院医療看護学研究科

分担研究者

西岡 笑子 防衛医科大学校医学教育部看護学科
大西 麻未 順天堂大学大学院医療看護学研究科
坂本 めぐみ 防衛医科大学校医学教育部看護学科
三上 由美子 防衛医科大学校医学教育部看護学科
遠藤 源樹 順天堂大学大学院医学研究科
横山 和仁 順天堂大学大学院医学研究科
齊藤 光江 順天堂大学大学院医学研究科
古谷 健一 防衛医科大学校医学教育部医学科
福田 敬 国立保健科学院医療・福祉サービス研究部
五十嵐 中 東京大学大学院薬学系研究科

連絡先

防衛医科大学校
医学教育部 看護学科 母性看護学講座
西岡 笑子
〒 359-8513 埼玉県所沢市並木 3-2
TEL: 04-2995-1211 (内線:6567)
E-mail:nishiemi@ndmc.ac.jp