

令和元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）

分担研究報告書

国際標準の性や生殖に関する教育カリキュラムを取り入れた
包括的女性の健康支援のための教育プログラムおよびテキストブック・教材の作成

研究代表者 荒田 尚子 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科
診療部長

研究分担者 高松 潔 東京歯科大学市川総合病院 産婦人科 教授

研究分担者 辻 真弓 産業医科大学医学部 衛生学講座 教授

研究分担者 片井 みゆき 東京女子医科大学病院 准教授

研究分担者 小宮 ひろみ 福島県立医科大学附属病院 性差医療センター 教授

研究分担者 西岡 笑子 防衛医科大学校医学教育部看護学科 母性看護学講座 教授

研究分担者 井ノ口 美香子 慶應義塾大学保健管理センター 准教授

研究分担者 前田 恵理 秋田大学大学院医学系研究科衛生学・公衆衛生学講座 准教授

研究要旨：わが国における女性の健康を支援する立場にある専門職のニーズや課題とそれぞれの年齢に応じた段階的な性や生殖に関する国際標準の教育カリキュラムである

「International technical guidance on sexuality education 2018」の内容を反映させた、女性の健康教育を行う立場にある専門職の育成のための包括的女性の健康支援教育プログラムおよびテキストブック・教材を作成した。領域を超え、多職種の専門家連携・監修のもと、国際基準で開発したプログラム案は、女性の健康の包括的支援に向けた取組を推進する一助となる可能性がある。今年度検討したプログラム案およびテキストブック・教材案を用いて、最終年度に自治体や企業、学校等の健康に関わる者に対して研修会などでの実証を行い、ブラッシュアップした上で完成させる予定である。

研究協力者

医療学講座 特任助教

岡本百合 広島大学保健管理センター

教授

長井聡里 株式会社 JUMOKU 代表

鳴本敬一郎 浜松医科大学産婦人科 家庭

医師

中村雅子 帝京大学大学院教職研究科
教授

猪狩和子 豊島区学校保健会 会長 医師
本田由佳 国立成育医療研究センター周産
期・母性診療センター母性内科 研究員

A. 研究目的

女性の健康は生涯を通じて身体的・精神的に女性ホルモンの動態に大きな影響を受ける¹⁾。しかし、生涯の女性の健康支援をできる人材育成やその組織、仕組みの構築は十分に行われていない。また、望まない妊娠や性感染症への罹患等、性や生殖に関する課題は多様化しており、健康な生活を送る上では性や性差に関する正しい理解が不可欠であるにもかかわらず、これらの知識の範囲や内

B. 研究方法 および C. 研究結果

1) 包括的女性の健康支援教育プログラム・テキストの内容の検討

包括的女性の健康支援教育プログラム・テキストの検討にあたり、昨年度の調査において、わが国における女性の健康支援分野を5つに分類・定義した(表1)。さらに、「包括的女性の健康支援教育プログラム・テキスト」という言葉の中の、「包括的」とは「全ての要素を広く網羅している」という意味であるが、この言葉をわかりやすくするために、「包括的」の代替え語「まるっと！」とイメージロゴ「まるっとちゃん」を作成し使用することにした(図1)。代替え語とイメージロゴは、地域保健、医療、教育、産業、その他の美容系の女性の健康支援分野各分野に属する各組織の専門家から得た情報をもとに研究分担者とクリエイターがディスカッション

容には健康に関与する者においても十分とはいえないのが現状である。昨今、生涯を通じた包括的な女性の健康支援の重要性について焦点が当てられている中、本研究では、女性の健康を支援する立場にある地域保健、医療、教育現場、企業(産業)など各分野の担当者を対象に、それぞれの年齢に応じた段階的な性や生殖に関する国際標準の性と生殖に関する教育カリキュラムである「International technical guidance on sexuality education 2018」²⁾の内容を反映させた、包括的女性の健康支援教育プログラムおよびテキストブック・教材を作成することを目的とした。これらを完成させることで、女性の健康の包括的支援に向けた取組を推進することが可能となる。して、今年度まとめた案である。この代替え語とイメージロゴの案については、令和2年度、自治体や教育機関、企業等の健康に関わる者に対して女性の健康を包括的に学ぶ場としての研修会での実証やパブリックコメントを集め、検証を行う予定である。

昨年度の調査によって、我が国において、若い世代の女性の健康に関する諸問題が浮き彫りになり、かつ妊娠前、及び妊娠していない女性に関しては健康に関するタッチポイントさえ希薄かつこの年代の女性に関する研究調査も少ないこと、また、性や生殖に関する若い女性の知識の欠如やそれによる疾病や問題の出現も明らかになったことから、より早い時期からの横断的・予防医学的な女性の健康を包括的に教育するプログラムがライフステージに応じた女性の健康の実現に不可欠であり、そのことが、最終的に女性の健康寿命の延伸のみな

らず、次の世代の子どもたちの健康にもつながるとの結論に至った(分担報告書：日本におけるプレコンセプションケアの定義案と目標案、分担研究者 前田 恵理)。

したがって、本研究で作成する包括的女性の健康支援教育プログラムは、① UNESCO作成の指針である「International technical guidance on sexuality education 2018」²⁾ および、② WHOの指針である「Preconception Care to Reduce Maternal and Childhood Mortality and Morbidity 2012」³⁾ 等の国際標準の基本的な理念や方針に基づき、日本の現状に合わせた小児・思春期から更年期までのライフステージの女性を教育・支援するための教育プログラムを作成することにした。これらの内容については、それぞれの分担報告を参照にさせていただきたい(分担報告書：日本におけるプレコンセプションケアの定義案と目標案、分担研究者 前田 恵理；世界標準となる International technical guidance on sexuality education 2018²⁾ の翻訳実施とコンセプトを取り入れた性教育を含めた女性のライフステージを考慮した健康教育の検討、分担研究者 西岡 笑子)。

その概要を図2に示し、包括的女性の健康支援ガイドライン、教育プログラム・テキスト作成の全体像を図3に示した。女性の包括的支援ガイドライン、支援者向けテキストブック、支援者向けテキストを含めた女性の包括的支援教材である「まるっと！女性の健康支援教材」ラインナップ(図4)を作成した。さらに、本調査で開発するプログラムとテキストを女性の健康を支援する立場にある専門職の方々だけでなく、支援対象となる女性にも、共通した

イメージを持っていただくために、イメージカラーを検討した。イメージカラーは、3月8日の国際女性デーに世界で用いられている花「ミモザ」の「黄色」を用いた。このプログラムとテキストが「生涯を通じて国際的に健やかに輝く日本人女性」の教育と、国連の持続可能な開発目標のゴール(Sustainable Development Goals: SDGs)のうちのゴール3(健康)・4(教育)・5(ジェンダー)に貢献することで、より広く、活用・周知できる可能性が示唆される。さらには、ゴール17(パートナーシップ)を取り入れることで、団体ごと(医療、企業、学校、地域、自治体など)、診療専門科ごと(内科、産婦人科、小児科、精神科・整形外科など)、職域ごと(医師、看護師、薬剤師、保健師、養護教諭など)に縦割りに展開されている体制を、シームレスに繋ぎ、補充していくことが可能となる。「まるっと！女性の健康支援教材」には、すべて「SDGs 3・4・5・17のゴール」と「まるっとちゃん」のロゴを掲載した(図5)。

2) 女性の健康を支援する立場にある専門職のための教材 まるっと！女性の健康支援「女性の健康支援者のためのテキストブック(α版)」の制作

包括的女性の健康支援者のためのテキストブックの制作にあたっては、特に「前思春期から生殖可能年齢にあるすべての人々の身体的、心理的および社会的な健康の保持および増進」に関する知識と、現在から将来にわたる自らの健康のみならず次世代の健康の保持及び増進の知識を向上することが必要と考えられ、テキストブックの

項目については令和元年6月2日の班会議での議論を発展させ、地域保健、医療、教育、産業、その他の女性の健康支援分野各分野に属する各組織の専門家（美容系専門家も含む）から得た情報をもとに構成案を作成し（図6-1）、各項目は研究分担者や研究協力者が原稿（図6-2）を執筆し、まるっと！女性の健康支援「女性の健康支援者のためのテキストブック（α版）」を制作した。まるっと！女性の健康支援「女性の健康支援者のためのテキストブック（α版）」は、令和2年度、班員による監修を行ったのち、β版によって自治体や教育機関、企業等の健康に関わる者に対して女性の健康を包括的に学ぶ場としての研修会での実証やパブリックコメントを集め、検証を行い完成させる。

3) 女性の健康を支援する立場にある専門職のための教材 まるっと！女性の健康支援「40代以上対象者向けのテキスト 40代からの健康で美しく過ごすための女性のヘルスケア・チェック（α版）」（図7）と「19歳以上対象者向けのテキスト 性のグラデーション&スペクトラムって知っている？（α版）」（図8）の制作

図4に示した対象者向けテキストと指導書のうち、本分担研究では、19歳以上の性成熟女性から更年期ステージである「レベル5」の2つのテキストブック（図7および図8）を作成した。ただし、プレコンセプション期の対象者向けテキストは、令和元年度AMED 女性の健康の包括的支援実用化研究事業—Wise 妊産能低下予防・妊娠合併症リスクの低減—を目指したプレコンセプション女性に対する包括的支

援プログラムの開発班（代表開発者 甲賀かをり）が作成した「働く男女のプレコンセプションケア」を協力体制のもと使用することとなった。同班の作成したテキストと共通のデザインで情報交換を行いながら作成した。小児期から思春期の教材および指導書に関しては、他の分担研究で検討された（世界標準となる International technical guidance on sexuality education 2018 の翻訳実施とコンセプトを取り入れた性教育を含めた女性のライフステージを考慮した健康教育の検討、分担研究者 西岡 笑子）。

D. 考察

現在、我が国の女性の健康を支援する立場にある地域保健、医療、教育、産業など、領域を超えた女性の健康の包括的支援共通ガイドラインは現在なく、領域を超えた連携を考えたプログラムやテキストを開発し、女性の健康を支援する立場にある専門職の育成に広く活用・周知することは、女性の健康の包括的支援の取組を推進する可能性が示唆され、テキストブックの検証と社会全体を巻き込み、普及させることを考える。

E. 結論

UNESCO 作成の指針である「International technical guidance on sexuality education 2018」および、「プレコンセプションケア」の基本的な理念や方針に基づき、日本の現状に合わせた小児・思春期から更年期までのライフステージの女性を教育・支援するための教育プログラムを作成することができた。

引用文献

- 1) 対馬ルリ子. 【女性ホルモンとアンチエイジング】 人生 100 年時代の女性の生涯健康 女性の健康特性を大切にしよう. アンチ・エイジング医学 2018;14. 3:322-329.
- 2) UNESCO : International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach,2018, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770?posInSet=4&queryId=6e4a3de6-250d-4bb3-af4f-123eb2947667>
- 3) WHO: Meeting report and packages of interventions: WHO HQ, February 2012 Preconception Care to Reduce Maternal and Childhood Mortality and Morbidity 2012, https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/concensus_preconception_care/en/

G. 研究発表

前田 恵理. プレコンセプションケアにおける教育・啓発の意義. 産婦人科の実 68(10) 1249 - 1254. 2019 年 10 月

荒田 尚子. 日本での「プレコンセプションケア」を考える. Fuji Infertility Menopause News 26 : 7-9, 2020.

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

資料

【まるっと！女性の健康支援「女性の健康支援者のためのテキストブック（α版）」の主な内容】

女性の健康支援者の方々が、生涯を通じた女性の健康の保持・増進のみならず、若い世代の女性にプレコンセプションケア（将来の妊娠や次世代の健康を考慮したヘルスケア）の概念なども包括的に（まるっと！）学べる内容である。普段疑問に感じていること、対象者からの質問についての回答を、医学・健康科学的なデータに基づき、アドバイス・解説する「女性の健康支援者のためのテキストブック」とした。

著者は、令和元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）保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究班であり、その他、各専門分野でご活躍される先生方との共著である。

近年、関心を集めている女性の健康支援についても、多角的・包括的にアドバイスする【質問】【アンサー】【解説】形式で構成され、健康教育、相談体制を確立するための教材と位置付けている。

・すべての女性が、そのライフステージに応じて包括的に（まるっと！）、的確に自己管理を行うことができるようになるための健康教育、相談体制に役立つ内容に構成を意識した。

◆まるっと！女性の健康支援「女性の健康支援者のためのテキストブック（α版（試作）」構成案（目次（図7））

はじめに 【研究班一同】

序論 【女性の健康の包括的支援について】 生涯を通じた女性の健康と性

差/地域保健における女性の健康支援について/思春期・性成熟期：プレコンセプションケア概論/など。

第1章【小児・思春期女性の健康支援】 子どもから大人へ変わるからだ/女性ホルモンの基礎、第二性徴、月経について/原発性無月経・思春期の月経異常とその治療/体温と基礎体温について/貧血/ダイエット・体重・体脂肪率・DOHaD 仮説/性的不合・性別違和/など。

第2章【若年期女性の健康支援】 若年期女性のからだと心、プレコンセプションケア各論1（アルコール、たばこ、薬物乱用）/各論2（食事、運動、睡眠、ストレス対策、歯周病）/各論3（感染症、ワクチン、がん検診、ライフデザイン）/女性に多いがんの社会的・医療的サポート/メンタルヘルス/乳房チェック、乳がん検診、乳がん、HBOC/性成熟期の月経異常（PMS、PMDD、月経困難症、POF）/など。

第3章【更年期女性の健康支援】 更年期女性のからだと心/更年期障害/高血圧と糖尿病、脂質異常症と動脈硬化 /HRT とトータルヘルスケア /東洋医学・漢方 /など。

第4章【老年期女性の健康支援】 老年期女性のからだと心/女性の排尿障害（骨盤臓器脱、下部尿路障害（過活動膀胱、尿失禁ほか））/骨粗鬆症、ロコモティブシンドローム・フレイル /認知症 /など。

第5章 【女性の健康支援実践編】 小児・思春期における健康支援プログラム（中村先生）/若年期におけるプレコンセプションケアプログラム（神奈川県）/付録:令和元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）保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究班開発 スーパーヘルスサイエンススクール（仮）向け・スーパー健康科学教育プログラム「まるっと！カラダとココロの科学まなブック」レベル1（5-8歳）-5（19歳以上）概要とレベル1教材紹介（分担研究報告書：世界標準となる International technical guidance on sexuality education2018 の翻訳実施とコンセプトを取り入れた性教育を含めた女性のライフステージを考慮した健康教育の検討、分担研究者 西岡笑子）

表1 本研究における5つの女性の健康支援分野の定義

健康支援分野	定義
地域保健	地域住民の健康の保持および増進を目的に、地方自治体・市町村が関わっている疾病予防サービス
医療	医療機関で行う全ての業務
教育	心身ともに健康な国民の育成を目的に、学校（小、中、高校、大学）で行われる教育
産業	社会的な分業として行われる財貨及びサービスの生産又は提供に係るすべての経済活動を行う産業主体（企業、事業体、個人事業主等）
その他	地域保健、医療、教育、産業に該当しない

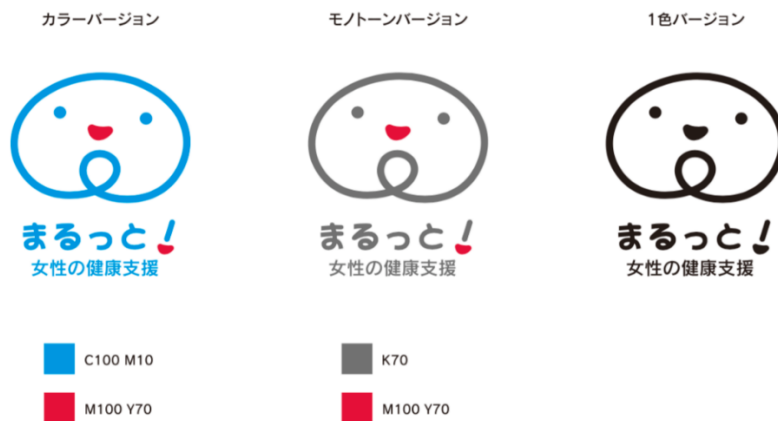


図1 「包括的」の代替え語「まるっと！」とイメージロゴ「まるっとちゃん」

ユネスコ「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018改訂版」の年齢別
学習目標と主な内容

プレコンセプションケア
WHO 2012

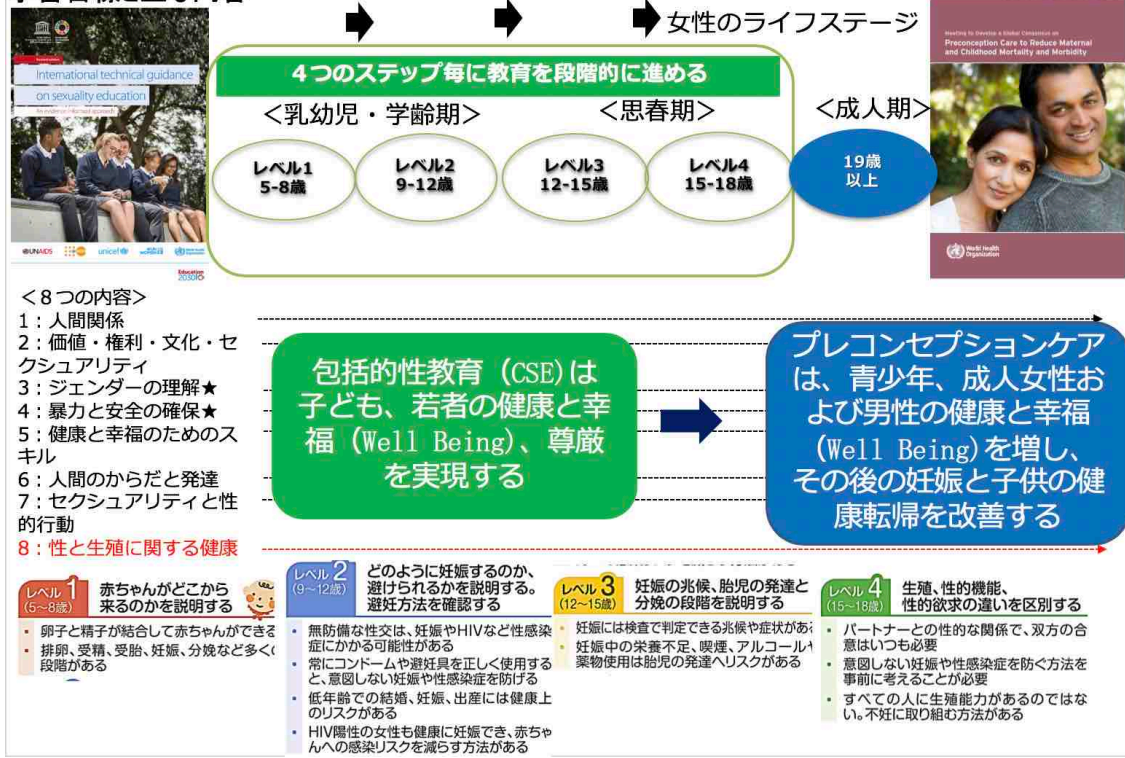


図2 ユネスコ「国際セクシュアリティ教育ガイダンス 2018 改訂版」とWHO「プレコンセプションケア 2012」等の理念、方針を取り入れたわが国の包括的女性の健康支援教育プログラム (案) 概要

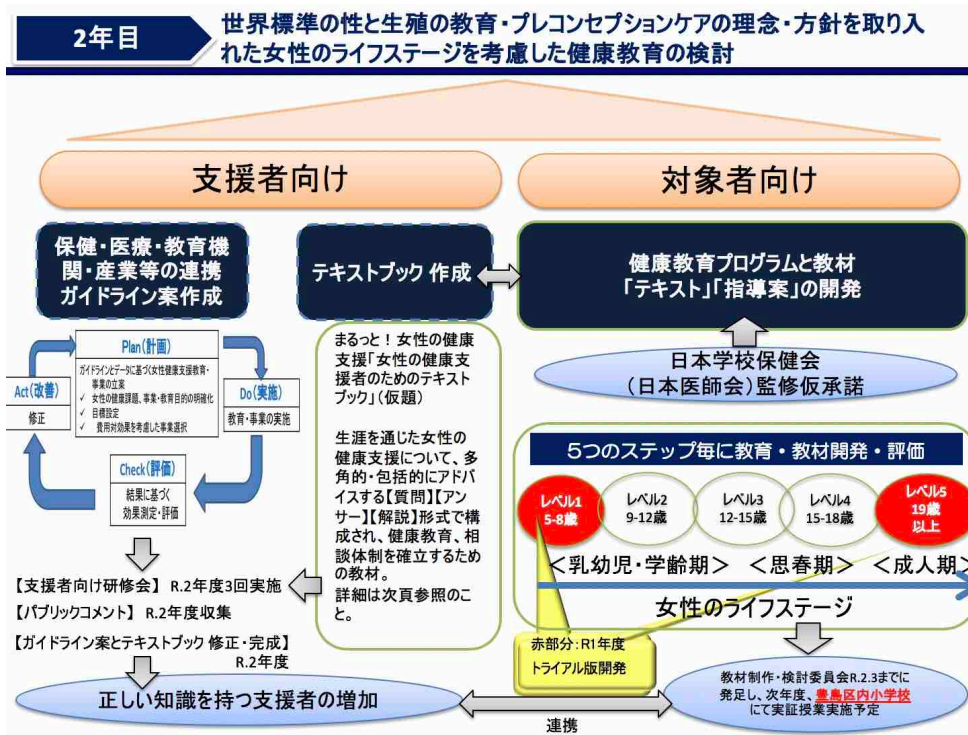


図3 ユネスコ「国際セクシュアリティ教育ガイダンス 2018 改訂版」及びプレコンセプションケアの理念・方針を取り入れた包括的女性の健康支援ガイドライン、教育プログラム・テキストブック作成の全体像

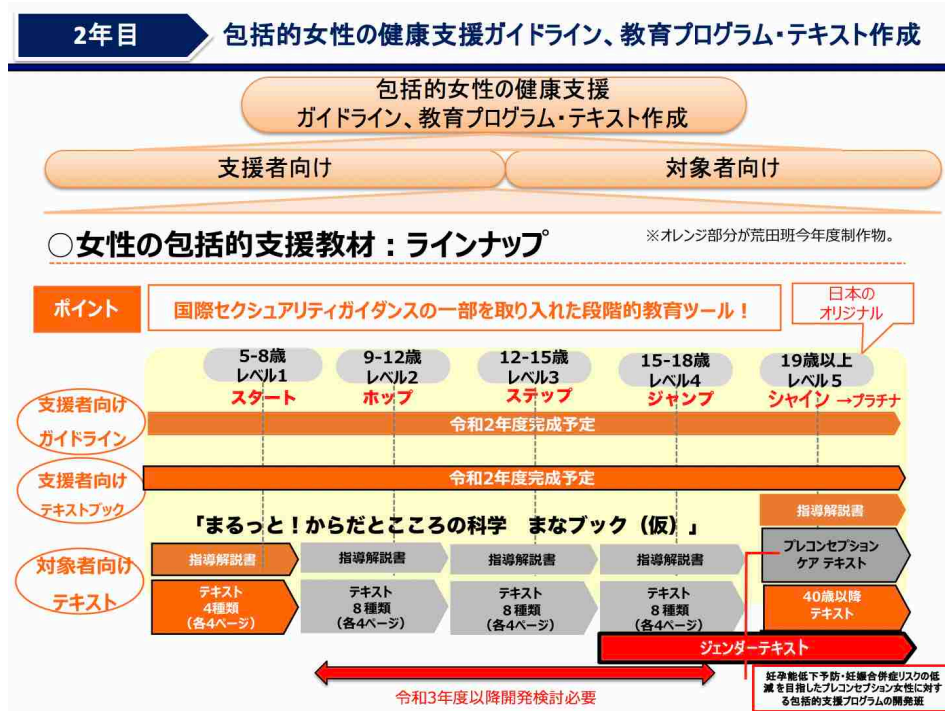


図4 「まるっと！女性の健康支援教材」ラインナップ



図5 「SDGs 3 (→4・5・17) ゴール」と「まるとっちゃん」のロゴを掲載 まるとっ! 女性の健康支援「女性の健康支援者のためのテキストブック (α版)」の表紙・裏表紙

Contents

目次

序論

8 女性の健康の包括的支援について
概論

10 生涯を通じた女性の健康と性差
概論

12 地域保健における女性の健康支援について

14 思春期・性成熟期の女性の健康支援と教育(プレコンセプションケア)
概論

16 学校現場における女性の健康教育について

18 就業女性における女性の健康の包括的支援について
就業女性における女性の健康の包括的支援について(働く女性、妊婦・不妊治療と就労)

20 女性の健康の包括的支援について
女性の健康の包括的支援に関わる各種法律とダイバーシティについて

22 世界基準の女性の健康支援と教育
International technical guidance on sexuality education 2018について
世界基準となるInternational technical guidance on sexuality education 2018の解説

1章 小児・思春期女性の健康支援

26 からだの変化
子どもから大人へ変わるカラダと心

28 生殖器(女性器・男性器)
体温と基礎体温

30 思春期発来と異常
女性ホルモンの基礎、第二次性徴、月経について(原発性無月経・思春期の月経異常とその治療)

32 体温について
体温と基礎体温

34 貧血
貧血

36 お腹の不調
便秘と下痢

38 やせ・ダイエット
ダイエット・体重・体脂肪率

40 肥満・DOHaD仮説
DOHaD仮説・肥満・アディポシティインデックスについて

42 骨
小児・AYA世代男女の骨健康について

2

44 心の問題
思春期の心の発達と問題行動(リストカット・依存症を中心に)

46 性同一障害・性別不適合・LGBT
性同一障害・性別不適合・LGBT

48 感染症と予防接種
小児・思春期の感染症と予防(子宮頸がん以外)

50 性感染症
性感染症の予防と教育

52 ジュニア女子アスリートの健康と支援
ジュニア女子アスリートの身体づくり、女性アスリートの三主徴、女子アスリートに多い障害

54 健康教育と支援
小児・思春期における健康支援の実践のポイント

2章 若年成人期女性の健康支援

58 プレコンセプションケア
各論1(アルコール、たばこ、薬物乱用)

60 各論2(食事、運動、睡眠、ストレス対策、歯周病)

62 各論3(感染症、ワクチン、検診、ライフデザイン)

64 メンタルヘルス
メンタルヘルス

66 マインドフルネス・セルフコンパッション

68 がん
AYA世代女性のがんと社会的・医療的サポート

70 乳がん検診と乳癌腫瘍
乳がん、乳がん検診、HBOC

72 乳房チェック

74 がん
その他のがん(大腸、胃、肺がんなど)

76 紫外線と健康
紫外線の皮膚への影響(ビタミンD欠乏・オゾン層)

78 月経関連疾患
性成熟期の月経異常(PMS、PMDD、月経困難症、POF)

80 OC/LEPと有害事象の管理

82 子宮内膜症など

84 子宮がん検診
子宮がん検診(HPVの基礎知識とHPVワクチン)

86 婦人科感染症
骨盤内炎症性疾患(PID)(性感染症)

3

88 月経移動と避妊
月経移動と避妊法/緊急避妊法

90 性機能障害
性機能障害

92 性被害
性暴力・性虐待への対応、ドメスティック・バイオレンスとその対応

94 安全な人工妊娠中絶
リプロダクティブ・ヘルス/ライフと安全な中絶

96 加齢と妊孕性
加齢と妊孕性、生殖医療の現状(不妊治療)

98 妊娠とは
妊娠中と産後 図

100 妊娠・分娩・産褥
正常な妊娠・分娩・産褥経過

102 妊娠・分娩・産褥(異常編)
異常な妊娠・分娩・産褥経過

104 不妊治療
不妊治療とその支援

106 周産期異常(HDP、GDMなど)後のヘルスケア
周産期異常(HDP、GDMなど)後のヘルスケア

108 自己免疫疾患
甲状腺などの自己免疫疾患

110 ウェアラブルデバイス
ウェアラブルデバイスやデータの活用

3章 更年期女性の健康支援

114 更年期障害
更年期障害と治療

116 生活習慣病
高血圧と糖尿病、脂質異常症と動脈硬化

118 更年期の健康管理
栄養・運動・睡眠

4章 老年期女性の健康支援

122 骨盤臓器脱/下部尿路機能障害
女性の泌尿器障害(骨盤臓器脱、下部尿路障害(過活動膀胱、尿失禁ほか))

124 運動器障害
骨粗鬆症、ロコモティブシンドローム・フレイル

126 認知症

4

5章 実務編

5

図 6-1 まるっと！女性の健康支援「女性の健康支援者のためのテキストブック (α版)」構成案(目次)

Q プレコンセプションケアとは どのようなケアですか？

ANSWER

プレコンセプションケアは、妊娠前に適切な知識や情報を女性やカップルを対象に提供し、将来の妊娠のためのヘルスケアを行うことです。妊娠前の女性やカップルの健康状態がよくなることで、より安全かつ安心な妊娠・出産が可能となります。このケアによって、現在の自分、将来の自分、そして将来の子どもの健康につなげることができ、妊娠を目前にしている女性のみならず、より若いころから、すなわち小児期や思春期から、将来の自分の健康を支える知識や意欲、能力を身につけることが大切です。

出典 国立成育医療研究センター 围産期・母性診療センター 産婦人科 荒田尚子
秋田大学大学院医学系研究科 産科学・公衆衛生学講座 産科教授 前田恵理

プレコンセプションケアとは

コンセプション (Conception) とは受胎を意味し、プレコンセプションケア (Preconception Care) は適切な時期に適切な知識・情報を女性やカップルを対象に提供し、将来の妊娠のためのヘルスケアを行うことです¹⁾。ヘルスリタラシーを向上させることで妊娠前の女性やカップルの健康状態を改善させることができ、その結果、より安全かつ安心な妊娠・出産が可能となり、結婚、妊娠・出産、子育て、仕事を含めた将来のライフデザインも希望どおり描けるかもしれません。

このケアは、妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって大切なケアと考えられます。自分自身を管理して健康な生活習慣を身につけることは、健康のみならず、自己評

価を向上させることによってより質の高い人生を送ることが可能となるからでも、海外では、2006年に米国疾病管理予防センター、2012年には、世界保健機関がプレコンセプションケアを本格的に推奨し、世界産婦人科連合もプレコンセプション期の栄養の重要性に関して推奨を出しました。日本でも、この概念の普及のために国立成育医療研究センター内にプレコンセプションケアセンターが2015年11月に開設されました。

プレコンセプションケアの 対象者は？

すべての妊娠可能な年齢の女性はプレコンセプションケアの対象です。栄養状態の改善が必要なやせや肥満の方、病気を抱えている方(糖尿病・甲状腺疾患・膠原病・腎臓病・高血圧・気管支喘息・炎症

性腫瘍疾患・こころの病気・がん既往・先天性疾患・小児期からの慢性疾患をもたれた方、臓器移植をうけた方、小児がんを経験された方、不妊や反復流産の経験のあるカップル、早産などの妊娠合併症や前回の先天性疾患の既往、家族に遺伝疾患がある場合など)のほかに、健康な方も対象となります。

プレコンセプションケアの チェック項目は？

表を参考にしてください。

プレコンセプションケア・チェックシート

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- 適正体重をキープしよう(BMI18.5~24.9)。
- 喫煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスのよい食事を心がける。
- 薬物を積極的に摂取しよう。(食品からの薬物に加えて市販のサプリメント類によって1日400μgの葉酸を摂取)
- 50分/週の運動をしよう。
- ストレスためこまない。
- 有害な物質や薬品を避ける。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 感染症から自分を守ろう。(風疹、B型肝炎、C型肝炎、性感染症など)
- ワクチンを接種しよう。(風疹ワクチン、インフルエンザワクチンなど)
- 生活習慣病をチェックしよう。(血圧値、糖質値のチェック、検尿など)
- がんのチェックをしよう。(子宮頸がん、乳がん)
- 持病と妊娠について知ろう。(薬の服用についても)
- 歯のケアをしよう。
- 家族の病気を知っておこう。(高血圧・糖尿病などの生活習慣病、遺伝疾患など)
- 自分に適した避妊方法を知ろう。
- 将来の妊娠・出産やライフプランについて考えてみよう。

出典 尚子 プレコンセプションケア アンソ・エッセンス 143 347-352, 2018
表: プレコンセプションケア・チェックシート 国立成育医療研究センター-プレコンセプションケアセンターホームページ
https://www.nochi.go.jp/hospital/about/section/preconception/より引用改変

図 6-2 まるっと！女性の健康支援「女性の健康支援者のためのテキストブック (α版)」原稿サンプル

「女性のヘルスケア行動宣言」7つのアクション

健康寿命を延ばすためにできる7つのこと

1 1 1

1日10分(1000歩)多く歩いてプラスの事をつかもう

60代以降の女性は、1日10分(1000歩)多く歩いてプラスの事をつかもう。これは、健康寿命を延ばすためにできる7つのことの一つです。

2 2 2

2親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる

2親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる。これは、健康寿命を延ばすためにできる7つのことの一つです。

3 3 3

3親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる

3親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる。これは、健康寿命を延ばすためにできる7つのことの一つです。

4 4 4

4親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる

4親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる。これは、健康寿命を延ばすためにできる7つのことの一つです。

5 5 5

5親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる

5親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる。これは、健康寿命を延ばすためにできる7つのことの一つです。

6 6 6

6親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる

6親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる。これは、健康寿命を延ばすためにできる7つのことの一つです。

7 7 7

7親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる

7親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる。これは、健康寿命を延ばすためにできる7つのことの一つです。

40代から健康で美しく過ごすための女性のヘルスケア・チェック

健康寿命を延ばすために知っておきたい7つのこと

- 閉経している
- 20歳の頃より体重が10kg以上増えている
- 20歳の頃より身長が〇cm以上縮んでいる
- 2親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧、〇〇などになった家族がいる
- 少し動いただけで息が切れることがある
- 妊娠中に高血圧や血糖値の高さを指摘されたことがある
- お腹周りが去年より太く、ウエストのびげがなくなってきたと感じる
- お腹周りが去年より太く、ウエストのびげがなくなってきたと感じる
- お腹周りが去年より太く、ウエストのびげがなくなってきたと感じる
- お腹周りが去年より太く、ウエストのびげがなくなってきたと感じる

〇個以上あてはまったら次のページへ

健康寿命を延ばそう！

40代からの女性のヘルスケア

40代からの女性のヘルスケア

女性ホルモンの変化

40代を過ぎると女性ホルモンの量は急激に低下し、それによりさまざまな健康問題が起きます。最も健康に気を配らなければいけない時期が40代なのです。

生活習慣病予防のケアが大切！

50代から目指せ洋ナシ型ボディ！

生活習慣病予防のケアが大切！

40代から起こりやすい病気

まずは以下のような症状が見られたら専門医を受診しましょう。

更年期障害	骨粗しょう症	高血圧
脂質異常症	糖尿病	骨盤臓器脱
がん	認知症	うつ
貧血	肥満	

40代以降、健康でいるには「家族の病歴」を知ることが重要

健康寿命を延ばすために知っておきたい7つのこと

図7 女性の健康を支援する立場にある専門職のための教材 まるっと！女性の健康支援「対象者向けのテキスト 40代からの健康で美しく過ごすための女性のヘルスケア・チェック(α版)」

