

厚生労働科学研究費補助金
政策科学総合研究事業

**若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関する
プロモーションプログラムの開発に関する研究**

平成 25 年度 総括・分担研究報告書

研究代表者 山本 眞由美

平成 26 (2014) 年 3 月

目次

・総括研究報告

若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関するプロモーションプログラムの開発に関する研究 山本眞由美	1
（資料1）「若い男女における結婚・出産についての意識調査」の質問用紙と依頼文	18
（資料2）既存のパンフレット教材 「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと～健康で充実した人生のための基礎知識～」	34
（資料3）講義を受けた学生に対するパンフレット評価のためのアンケート用紙	39

・分担研究報告

教育用パンフレット「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと」に対する大学生の意識調査 吉川 弘明	42
（資料4）学生の皆さんへ パンフレット「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと」についてのアンケート用紙	49

・研究成果の刊行物・別刷

第29回世界女医会国際学術集会 口演発表抄録（2013年7月31日～8月3日）	54
---	----

・ 総括研究報告

平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金（政策科学総合研究事業）

総括研究報告書

若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関するプロモーションプログラムの開発に関する研究

研究代表者 山本 真由美 岐阜大学保健管理センター 教授

研究要旨

我が国における急速な少子化・晩婚・晩産化の進行は、様々な局面での対応が求められる喫緊の課題である。高校生・大学生という若い男女を対象とする保健教育の現場においても、妊娠の時期や仕事のキャリア形成計画などの熟慮を促すヘルスプロモーションが必要ではないかと推察される。たとえば、知識不足から挙児の機会を逃すような事態を予防できるのではないかと期待するからである。そこで、本研究では、高校生・大学生の若い世代に妊よう力や不妊に関する正しい知識を適切に提供することにより、人生設計の充実や価値観の醸成を促すプログラムの構築をめざすこととした。どのような教育内容が必要かつ効果的かについて、実際の高校生と大学にアンケート調査を実施し、その結果に基づいた教材およびモデルプログラムを作成する。平成 25 年度においては、「若い男女における結婚・出産についての意識調査」という自己記入回答式の質問紙を作成し、全国の高校生と大学生にアンケート調査を実施し、この世代に提供すべき教育ニーズおよび支援のあり方を検討した。また、既存の教材パンフレットの評価もおこなった。

研究分担者

猪飼周平・一橋大学大学院社会学研究科・准教授
吉川弘明・金沢大学保健管理センター・教授
松浦賢長・福岡県立大学看護学部・教授
高田昌代・神戸市看護大学健康支援看護学・教授
林芙美・千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科・講師

西尾彰泰・岐阜大学保健管理センター・准教授

研究協力者

足立由美・金沢大学保健管理センター・准教授
佐渡忠洋・岐阜大学保健管理センター・助教

我が国における急速な少子化の進行は、深刻な事態である。平成 22 年の合計特殊出生率は 1.39 という低値であった。一方、全出生児 50% 以上の母親の出産年齢は 30 歳以上と晩産化が進んでいる。晩婚化の進行は妊娠適正年齢を逃すことによる不妊を、また晩産化の進行は母体の高齢化に伴うハイリスク妊娠の増加をもたらす要因の一つとなり、女性や新生児の健康を損ないかねない。少子化、晩産化の背景には、社会構造、労働条件、経済状況、個人の価値観、地域性など多くの要素が複雑に絡んでいることは言うまでもない。ただ、現在、晩婚・晩産化傾向の年代にいる人々から「もし、もう少しいろいろな知識を持っていたなら、結婚や妊娠を決断する時期は、もう少し早かったかもしれ

A. 研究目的

ない」という声が聞かれることも、また事実である。具体的には「もし、35 歳以上になると女性の妊よう力は確実に落ちるということを知っていたならば、結婚や妊娠にもっと早く踏み切っていたと思う」という声である。これは、現在、不妊治療に努力している人々に多く聞かれる声のようである。このような事実から、“これから結婚や妊娠を考える若い男女にこそ、その熟慮を支援する適切かつ正確な提供すべき情報があるのではないか”という考えに至った。

そこで、本研究では「身体的に適切な時期に健やかな妊娠・出産を迎えること」と「人生のキャリア形成」に着目し、若い男女が自ら選択する人生設計について、あるいは、人生の節目の選択決定に助けとなるような質の高い情報は、どのような内容でどのような方法による提供が効果的であるかについて研究することを目的とした。若い男女に、妊よう力や不妊に関する正しい知識や、健やかな妊娠のための自己健康管理に関する知識などを提供し、結婚・妊娠・出産を含めた人生設計を熟慮してもらうことを目指す。

平成 25 年度は、全国の高校生と大学生に結婚や出産に関する意識調査を実施し、その結果を分析して、提供すべき教育内容を明らかにすることとした。

B. 研究方法

1. 若い男女を対象とした意識調査のための質問紙の作成(資料 1:「若い男女における結婚・出産についての意識調査」の質問用紙と依頼文)

少子化・晩産化の進行に関係すると推察される各種要因の関与を明らかにするための自己記入式質問紙を作成した。

本研究班には、社会学、心理学、学校保健・

教育、母子保健・教育、栄養学の専門家が研究分担者として参加しているため、それぞれの専門性に基づいた仮説から質問紙を作成した。対象である高校生と大学生が、理解しやすく回答しやすい質問文・選択肢の設定や質問構成となるよう留意した。

研究分担者の設定した少子化・晩産化の進行要因の仮説から、自己記入式質問紙を下記のような構成で作成した。

1) 学生の基礎情報

無記名のアンケート形式である。しかし、対象者の属性による特徴や啓発情報の必要度の差異を解析する必要性を考えて、年齢、性別、学年、学部、身長・体重、留学生か否か、実家の家族構成を聞く質問を設定した。

2) 生活や意識について

将来、親となる対象者の生活背景や生活習慣を知ること、将来の健康増進のために必要な啓発すべき事項を知ることができる。そこで、喫煙、飲酒、部活動・サークル活動、運動習慣を聞く質問を設定した。

若い女性のやせ傾向と関係がある低栄養妊婦の増加とそれに伴う低体重新生児の増加は、先進国でわが国だけという特異な傾向がある。将来の母体の健康を守る観点から、「健康的に最適と本人が考える体重」と「外見的に最適と本人が考える体重」の認識を問う質問、体型を気にすることに関する質問なども設定した。社会学的分析に必要となると考えられる事項、すなわち、人生の中で重視することやその優先順位、実家の経済状況、これから 10 年間の経済的不安、自分の健康状態、健康への関心などについて聞く質問も設定した。

3) 食事や栄養について

将来、家庭を築いて育児環境を整える際に食習慣はその根幹をなすものである。将来、親として子供に健康的な食生活を用意するには、まずは自身の食生活改善のための意識を高め、望ましい行動を増やす必要がある。しかし、食生活はその人の価値観や生き方にも影響を受けることから、質問紙では、現在の食に関する満足度（食事時間の楽しさ、食卓の雰囲気、料理の楽しさ）や食行動（主食、主菜、副菜のバランス、野菜料理の量）だけでなく、過去の食経験（小学生の頃の食生活の印象など）について尋ねる内容とした。

4) 結婚・出産について

現在、進行している晩婚化・少子化を考える際、「結婚を望まない、あるいは子供を欲しくないと考える若い世代が増えているのだろうか？」という疑問が存在する。まず、この疑問に答えるために、将来結婚する意志（いずれ結婚するつもり、一生結婚するつもりはない）や、子供の希望（子供は欲しい、子供は欲しくない）を聞く質問を設定した。

ところで、わが国では30代で女性の就業率が下がるMカーブ現象が見られ、子育てと仕事の両立の難しさが指摘されている。いったい、若い世代はキャリアプランにおいて結婚・出産・子育てをどのように考えているかを知る必要がある。そこで、仕事と家庭の関係について、仕事と育児の関係について、子供が欲しいと思ったときに不安になることについてなどの質問を設けた。さらに、これらの決定に影響を与える要因を知るために、自身が生まれたときの両親の年齢、自分の育った環境を自分も築きたいかについても聞く質問を設定した。

また、不妊症や女性の妊よう力に関する知識を若い世代に提供する必要があるか、提供することにより結婚や育児に関する決定が変化するかも、不明な点である。したがって、一般的な不妊症、女性の年齢と妊よう力の低下、避妊などに関する知識を問う質問を設定した。

5) 女性の方への質問

女性だけを対象に、女性特有の月経に関連した症状やその自己管理の方法などについての質問を設定した。不妊につながりかねない月経のトラブルをどのように自己管理しているか、そのトラブルを相談する相手は誰かについて知ることのできる質問にした。これらの回答からは、若い女性の健康教育、健康支援のあり方に示唆が得られると考えたからである。

以上のように、若い世代の健康観、自己健康管理能力、結婚や家族に関するイメージ、妊娠・出産に関する知識、女性の健康や人生設計に関する考え方などを明らかにしていくことを目指した。

2. 意識調査の実施

全国の高校生と大学生を対象に、上記で作成した質問紙を用いて、意識調査を実施した。

対象は、全国の高校生1866人（6校）、大学生1189人（11大学）、計3055人に質問紙を配布し、自己記入式回答の後、解答用紙をすべて回収した。研究分担者が、全国の高校と大学に、保健教育などの機会を利用して実施してもらえるよう依頼した。平均年齢は、 17.8 ± 2.1 歳であった。

なお、実施に際しては、この調査の目的と趣旨の説明文書を配布し、また口頭でも十分に説明した上で、自由意思による回答協力を求めた。回答内容は学業の評価にはまったく関係なく、協力をしなかったとしても不利益

を被ることは一切ない事も十分に説明した。

3. 意識調査の結果分析と考察

上記の意識調査の結果を分析した。特に、質問紙作成段階での仮説を検証する視点を重視した。解析には、JMP ver.12(SAS Japan, Tokyo)のソフトウェアを使用した。この結果に基づいて、研究分担者がそれぞれの専門の立場から考察した。次年度は、さらに多因子分析、多重回帰分析を試みる。

次年度は、この調査結果をもとに“若い男女を対象とした啓発講義用の教材”を作成し実践することを課題としている。

(倫理面への配慮)

本研究の実施にあたっては「疫学研究に関する倫理指針」(厚生労働省)を遵守し、研究倫理審査委員会の審査承認をうけた。(第195回 岐阜大学大学院医学系研究科 医学研究等倫理審査委員会 承認番号 25-268)

C. 研究結果

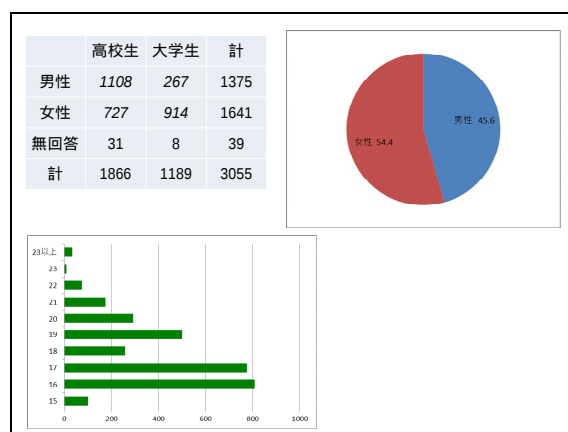
1. 質問紙による実態調査の結果解析

前述のように作成した質問紙「若い男女における結婚・出産についての意識調査」を用いて、全国の高校生・大学生を対象に調査を実施、その回答結果を解析した。以下に結果を示す。

1) 学生の基礎情報(資料1; Q1-1~1-7)

対象者は3055人(男性1375人、女性1641人、無記入39人)であった。内訳は、高校生1866人(男性1108人、女性727人、無記入31人)、大学生1189人(男性267人、女性914人、無記入8人)であった。留学生は21人であった。対象者の年齢は、15歳から22歳を中心に分布し、16歳が最大数であった(図1)。

図1. 学生の基礎情報



2) 生活や意識について(資料1; Q2-1~2-14)

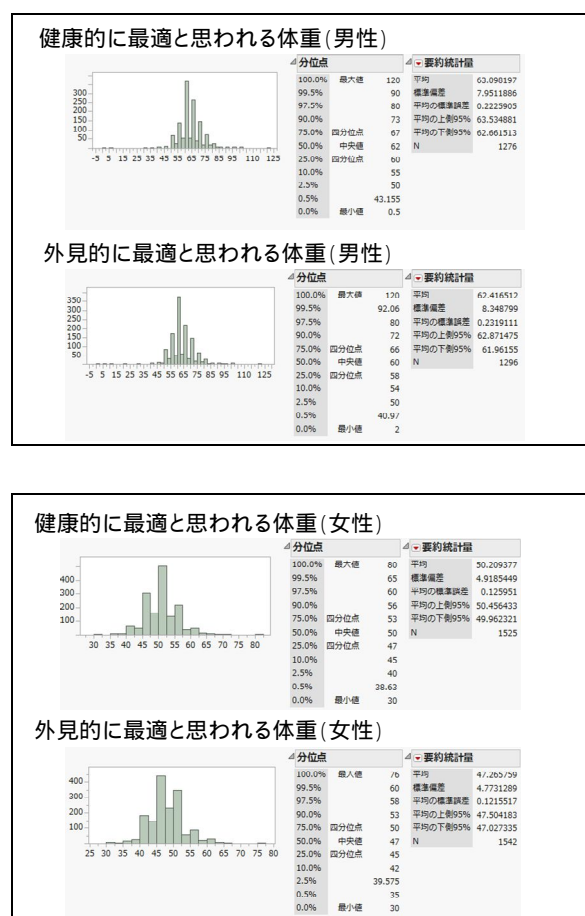
(1) 生活習慣について(Q2-1~2-5):

過去1ヶ月間に1回でもタバコを吸った者は6%、過去6ヶ月に1回/週以上飲酒した者は22%であった。過去1年間に部活動やサークル活動に参加した者は25%であった。内訳は、運動系65%、文化系26%、両方6%であった。過去6ヶ月に「歩く」程度の身体活動を1日平均1時間以上していた者は、68%であった。

(2) 自身が考える健康的な最適体重と外見的な最適体重の差(Q2-6):

「健康的に最適と思われる体重」と「外見的に最適と思われる体重」を聞いたところ、それぞれ男性は 63.1 ± 8.0 kg と 62.4 ± 8.3 kg、女性は 50.2 ± 4.9 kg と 47.3 ± 4.8 kg と回答した。健康理想体重と外見理想体重の差は、男性の0.7 kg に対して女性は3.0 kg と両者に差が見られた(図2)。

図2. 健康的に最適と思われる体重と外見的に最適と思われる体重の分布(上;男性、下;女性)



(4)人生の中で重視すること (Q2-10) :

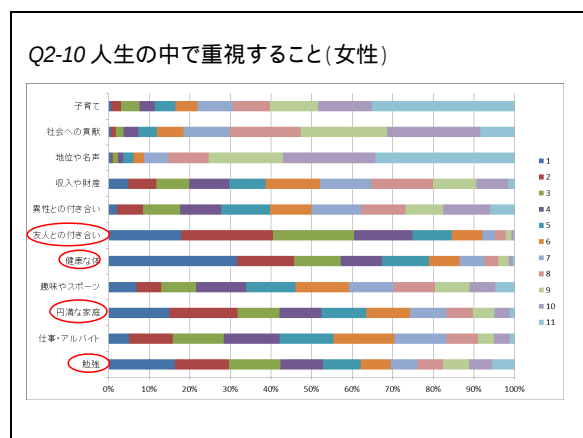
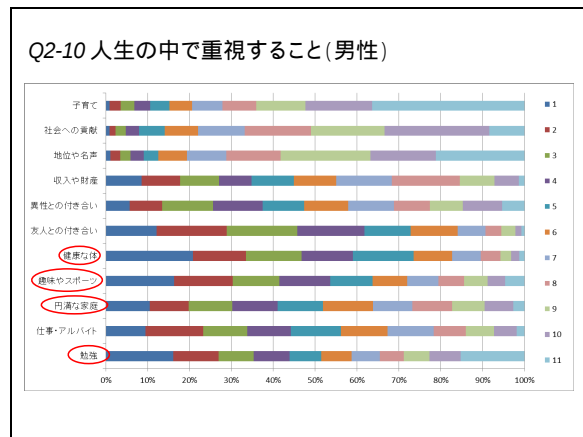
11の項目(a. 勉強、b. 仕事・アルバイト、c. 円満な家庭、d. 趣味やスポーツ、e. 健康な体、f. 友人との付き合い、g. 異性との付き合い(恋愛)、h. 収入や財産、i. 地位や名声、j. 社会への貢献、k. 子育て)に対して人生の中で重視する事柄の順に番号をつけてもらったところ、男性では「勉強」や「健康な体」に高い優先順位をつけた学生が多かった。また「趣味やスポーツ」も高かった。「子育て」は最も低い優先順位であり、「社会への貢献」や「地位や名声」も低い傾向にあったが、「円満な家庭」は、比較的優先順位が高かった。

女性でも男性と同様の傾向が見られたが、特に女性では「健康な体」に高い優先順位をつけた学生が最も多く、特徴的であった。その次に「友人とのつきあい」「円満な家庭」「勉強」が優先順位が高かったが、「趣味やスポーツ」は男性より優先順位は低かった。男性と同様に「子育て」「社会への貢献」「地位や名声」は優先順位が低かった(図3)。

(3)自分の体型が気になるか、気になる場合その理由と時期 (Q2-7~2-9) :

「自分の体型が気になるか」を聞いたところ、「非常に気になる」と「やや気になる」をあわせると男性では36%であるのに対し、女性では81%であった。理由は「他の人と比べてしまうから」や「家族や友人に何か言われた」が男女ともに多かった。女性では「好きな服を着ることができない」という理由も28%あった。体型が気になりはじめた時期は、男性は高校生が一番多かったが、女性は中学生であった。

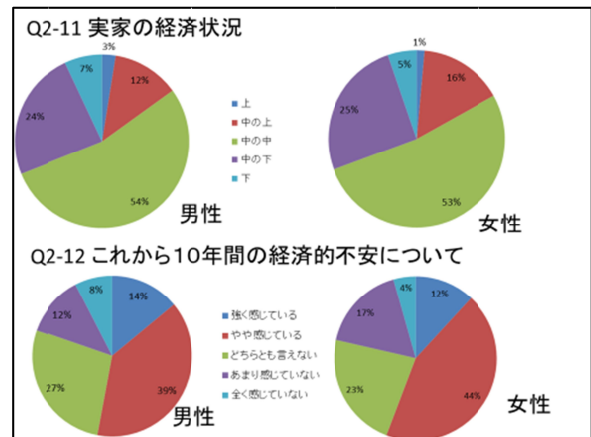
図3. 人生の中で重視すること(上;男性、下;女性)



(5)実家の経済状態とこれから先10年の経済的な不安(Q2-11~2-12):

仮に実家の経済状況を「上、中の上、中の中、中の下、下」の5段階に分けるとしたらどこにあてはまるかを聞いたところ、男性の54%、女性の53%が実家の経済状況を「中の中」と回答していた。男性の90%、女性の94%が実家の経済状況を中流(中の下、中の中、中の上)と回答しているにもかかわらず、これから先10年の経済的不安を男性の53%、女性の56%が「強く」あるいは「やや」感じていると答えていた(図4)。

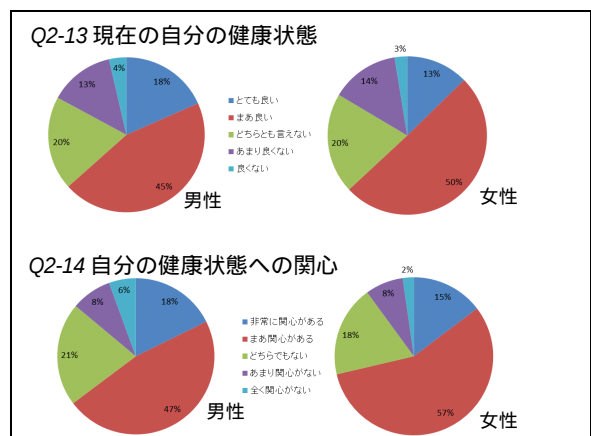
図4. 実家の経済状況と経済的不安



(6)自分の健康状態と健康への関心(Q2-13~2-14):

現在の自分の健康状態について聞いたところ、60%以上が「とても良い」あるいは「まあ良い」と答えていた。また、自分の健康状態への関心も「非常にある」または「まあある」と60%以上が回答していた(図5)。

図5. 自分の健康状態と健康への関心

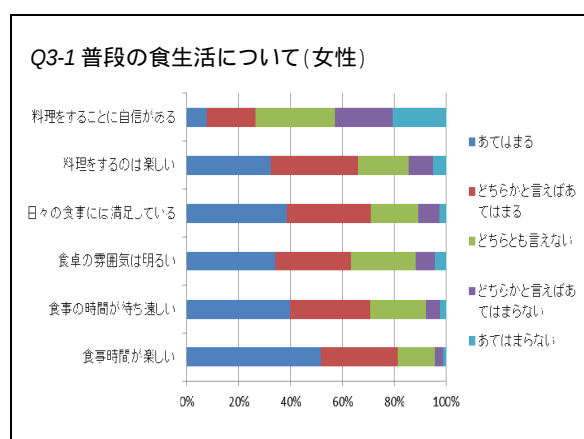
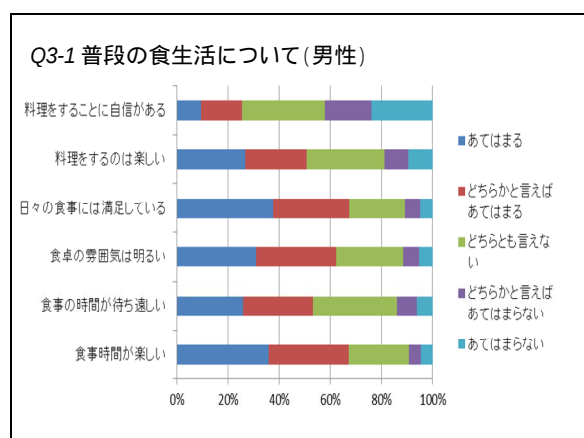


3)食事や栄養について(資料1;Q3-1~3-6)

(1)普段の食生活について(Q3-1):

普段の食生活について聞いた質問では、男性の約70%、女性の80%以上が「食事時間が楽しい」と答え、男女ともに60%以上が「日々の食事には満足している」と回答していた。しかし、「料理をすることに自信がある」と回答したのは、男女ともに約20%にとどまった(図6)。

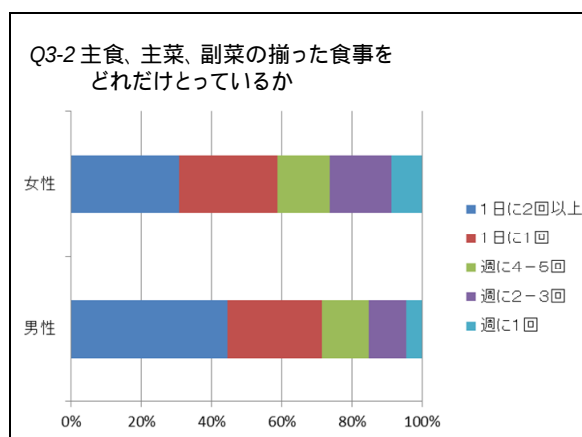
図6. 普段の食生活について(上;男性、下;女性)



(2)主食・主菜・副菜のそろった食事(Q3-2):

一日の食事内容で主食・主菜・副菜のそろった食事を最低でも1日1回(つまり毎日)食べているのは、男性で約70%、女性で約60%であった(図7)。

図7. 主食・主菜・副菜のそろった食事

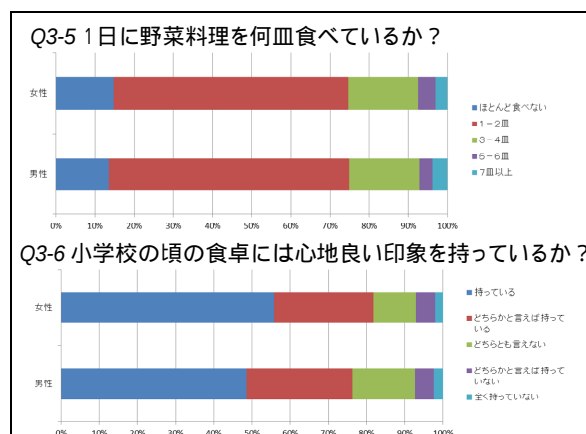


しかし、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日1回以下しか食べていないとの回答者の70%以上は、6ヶ月以内に1日2回以上にしたいと回答していた。

(3)野菜料理と小学生時の食生活(Q3-5~3-6):

普段の野菜料理の摂取状況(「一日に野菜を何皿食べているか」)では、男女ともに15%弱が「ほとんど食べない」、75%前後が「1~2皿」と回答しており、野菜摂取量の不足が示唆された。また、過去の食経験については、男女ともに約80%が「小学校の頃の食卓には心地良い印象を持っている」と回答していた(図8)。

図8. 野菜料理と小学生時の食生活



男女ともに25歳にピークがあり、多くの学生は、本人・配偶者ともに20代後半～30代前半に結婚したいという漠然とした希望を抱いていることが推察された。

(3)結婚の決断について(Q4-3)：

結婚の決断については、男女ともに約90%は、「ある程度の年齢までに」あるいは「理想の相手が見つかったら結婚するつもり」と回答していた(図10)。

4)結婚・出産について(資料1；Q4-1～4-19)

(1)一生のうちに結婚するつもりか(Q4-1)：

女性

女性の約85%、男性の約75%が「いずれ結婚するつもり」と回答しており、「一生結婚するつもりはない」という回答は、男女ともに数%であった(図9)。

図9：一生のうちに結婚するつもりか？

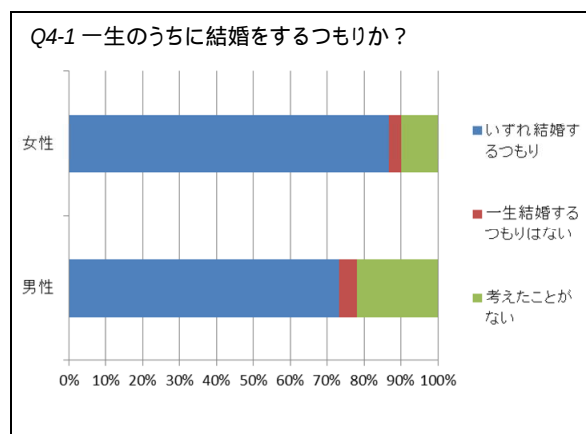
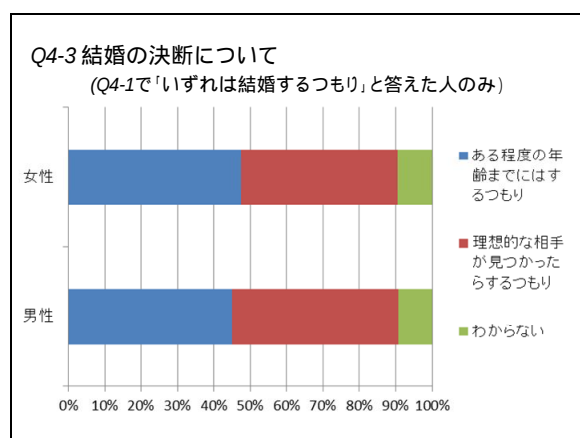


図10：結婚の決断について



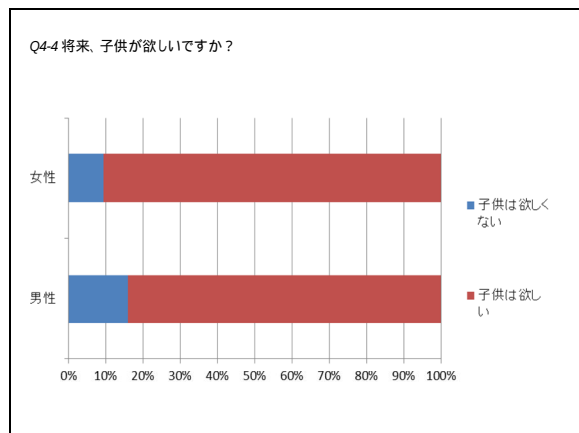
(4)育児希望(Q4-4)：

子どもが欲しいかどうかを聞いたところ、女性は90%以上、男性で80%以上が「子どもは欲しい」と答えていた。大多数の学生が、「子どもは欲しい」と考えていることが判明した(図11)。

(2)結婚を希望する自分と配偶者の年齢(Q4-2)：

自分の結婚を希望する年齢を聞いたところ、男女ともに19～30歳と幅はあるものの25歳にピークがあった。その時の配偶者の年齢も、

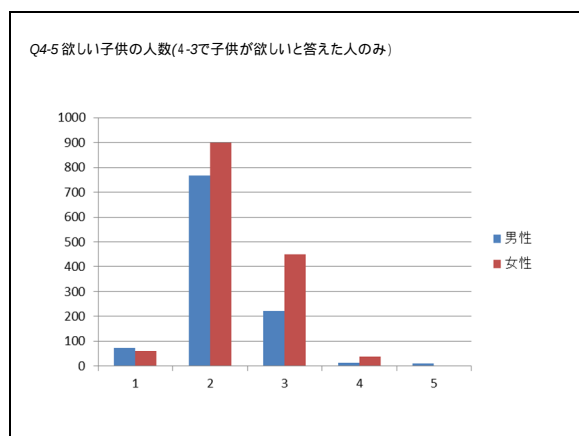
図11：育児希望



(5) 欲しい子どもの数 (Q4-5):

欲しい子どもの数は、男女とも2人あるいは3人と回答したものが多数だった (図 1 2)。

図 1 2 : 欲しい子どもの数

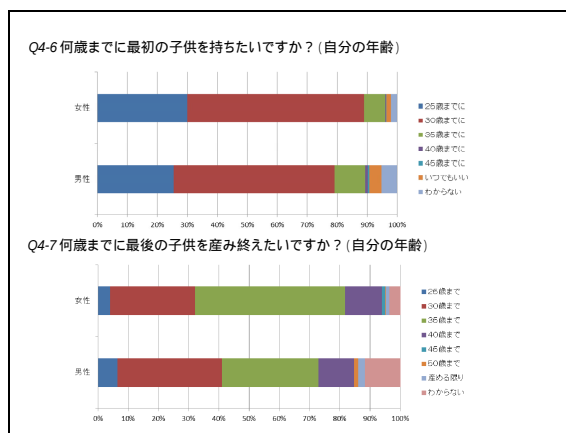


(6) 子どもを持ちたい年齢 (Q4-6 ~ 4-7) :

最初の子どもを持ちたい年齢は、女性の90%弱、男性の80%弱が30歳までに、また、女性の95%強、男性の90%弱が35歳までに持ちたいと答えていた。さらに最後の子どもは、女性の95%弱、男性の85%弱が40歳までに、そのうち女性の80%強、男性の70%以上が35歳までに持ちたい

と答えていた。(図 1 3)。

図 1 3 . 子どもを持ちたい年齢

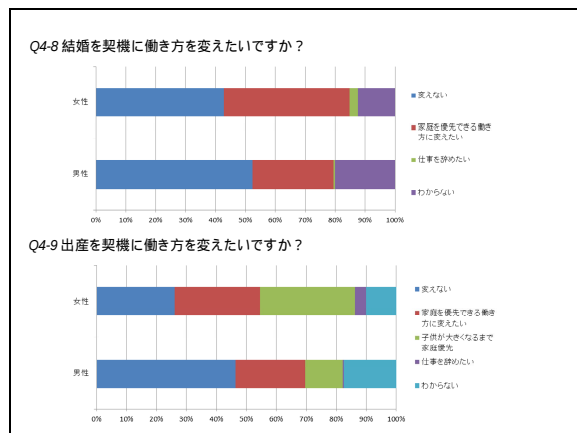


(7) 結婚や出産後の働き方 (Q4-8 ~ 4-9)

結婚しても働き方を変えないと答えていたのは女性40%強、男性で55%弱であった。家庭を優先する働き方に変えたいと答えたのは女性で約45%、男性で約25%であった。女性の85%以上、男性の75%以上は結婚しても仕事をやめないうもりでいることが窺われた。

出産後についても、女性の25%、男性の45%強は、働き方を変えないと答えていた。家庭を優先したり、子どもが大きくなるまで家庭優先というように働き方を変えろという答えは女性で多かった。しかし、働き方を変えても、女性の85%、男性の80%強は仕事を辞めないと答えていた。仕事を辞めたいと回答したのは、わずか女性で5%弱のみであった (図 1 4)。

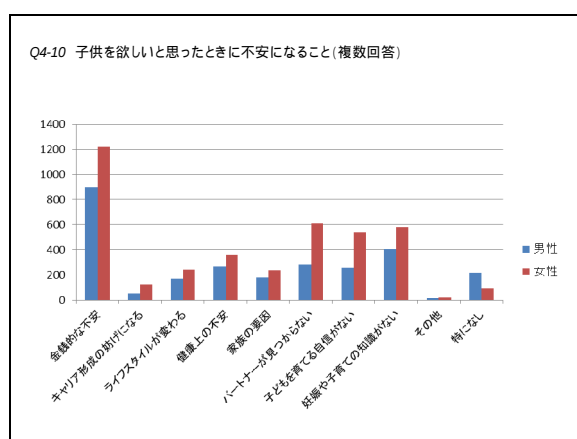
図 1 4 . 結婚や出産後の働き方



(8)子どもを持つ時の不安 (Q4-10):

子どもを持つことへの不安について想像できる事を選んでもらったところ、圧倒的に「金銭的な不安」が多く、特に女性が多かった。その他「パートナーが見つからない」「子どもを育てる自信がない」「妊娠や子育ての知識がない」なども比較的女性で回答が多かった(図15)。

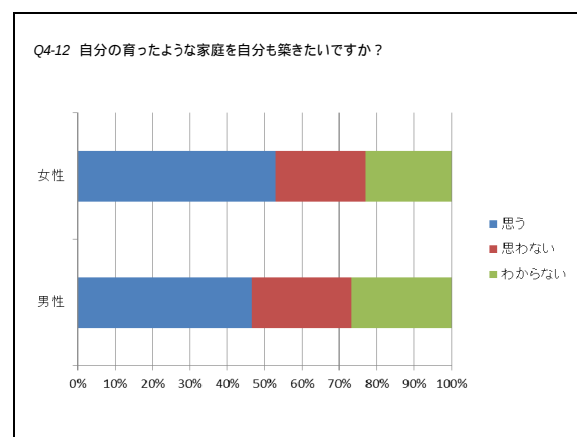
図15：子どもを持つ時の不安



(9)自分の育ったような家庭について (Q4-12)：

「自分の育ったような家庭を自分も築きたい」と思うかを聞いたところ、「そう思う」と答えたのは、男性45%、女性50%強であった(図16)。

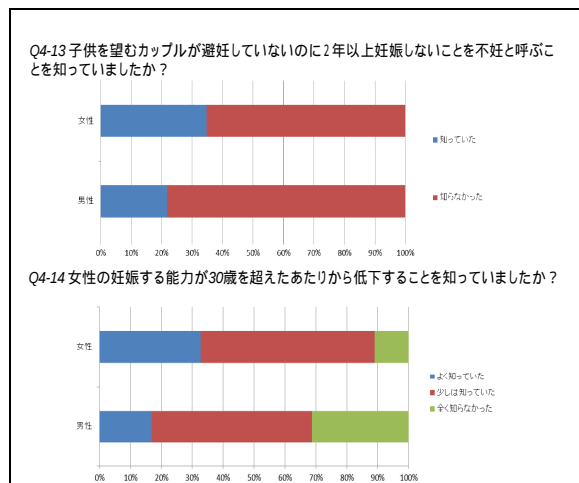
図16：自分の育ったような家庭について



(10)不妊と妊よう力の知識について (Q4-13)

「不妊」の定義について、「子供を望むカップルが避妊していないのに、2年以上妊娠しないこと」ということを知っていたのは、女性35%弱、男性20%強のみであった。「女性の妊よう力は、30歳を超えたあたりから低下すること」を、「よく知っていた」と答えたのは、女性の約35%、男性の約20%強のみであった(図17)。

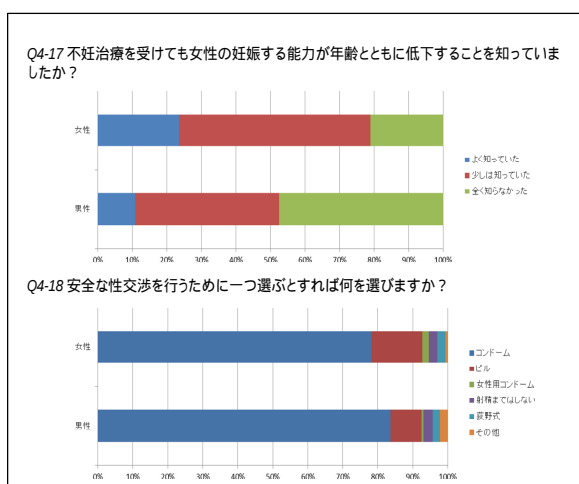
図17：不妊と妊よう力の知識について



(11) 妊よう力と避妊の知識 (Q4-17 ~ 4-18)

さらに、「不妊治療を受けても女性の妊よう力は、年齢とともに低下する」ことを「よく知っていた」と、答えたのは女性20%強、男性10%強のみであった。「安全な性交渉のために選ぶ避妊法」は、女性の80%弱、男性の80%強が「コンドーム」と答えていた(図18)。

図18 妊よう力と避妊の知識



5) 女性の方への質問(資料1; Q5-1 ~ 5-10)

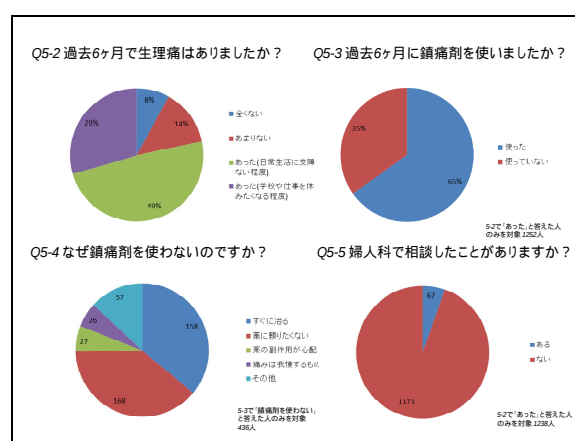
(1) 月経痛とその対応について (Q5-1 ~ 5-5)

女性に対して月経痛に関する質問をしたところ、80%弱が、この6ヶ月間に「生理痛があった」と答えており、そのうち29%は「学校や仕

事を休みたくなるほど」と答えていた。

生理痛のあった人のうち65%が「鎮痛剤を1度は使ったことがある」と答えている一方で、35%が鎮痛剤を使わず我慢していることが窺われた。回答のあったうちのほとんど(1248人中1171人)は、「婦人科で相談したことがない」と回答していた(図19)。

図19 月経痛とその対応について



(2) 月経について気になることと相談相手

(Q5-7 ~ 5-9)

月経に関して気になっている事があるかを聞いたところ、「月経の不順」、「月経痛」、「月経前の不快な症状」を多くの女性が選んだ。全女性の64%は、「月経に関係したことで誰かに1度は相談したことがある」と答えていた。これらを相談する相手は、多くが「母親」と「友人」であり、「学校の医療スタッフ」や「医療機関」に相談するとの回答は少なかった(図20)。

図20 月経について気になることと相談相手



以上の結果をまとめると次のようである。

- 男女ともに90%以上が「ある程度の年齢までに、あるいは、理想の相手が見つかったら結婚するつもり」と回答していた。
- 結婚を希望する年齢は、男女ともに20代後半から30代前半にあった。
- 女性の90%以上、男性の80%以上は、将来、子どもが欲しいと答えており、しかも2-3人の希望が多かった。この女性の90%以上、男性の80%以上は30歳までに最初の子どもの持ちたいと答えていた。
- 「子どもを欲しいと思った時に不安になること」は、「金銭的不安」が最も多く、「パートナーが見つからない」「子どもを育てる自身がない」「妊娠や子育ての知識がない」との回答もあった。
- 「不妊の定義」は女性の65%以上、男性の80%以上が知らなかった。「30歳以降に女性の妊よう力が低下する事実」を知っていたのは、女性の30%、男性の20%のみであった。

3. 教材作成について

以上の調査より、「子育てに関する具体的な経済負担と具体的な経済支援の仕組み」や、「不妊の定義と不妊治療の方法」「30歳以降に女性の妊よう力が低下し、たとえ不妊治療を受けても女性の妊娠する能力は年齢とともに低下する事実」を分かりやすく提供できる教材の作成が必要と考えられた。そこで、全国の高校や大学で、どこでも、どのような機会にも使えるように、教員が使用しやすいDVD補助教材の作成を、次年度にすすめることにした。

4 既存の教材を使用した講義の実践とその評価(資料2:既存のパンフレット教材)(資料3:講義を受けた学生に対するパンフレット評価のためのアンケート用紙)

既存の「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと-健康で充実した人生のための基礎知識-」(平成24年厚生労働科学研究費補助金「母子保健事業の効果的実施のための妊婦健診、乳幼児健診データの利活用に関する研究」)のパンフレット教材(資料2)を使って、大学生を対象に講義の実践を試みた。講義では、「女性の性周期と諸症状」「不妊の定義と不妊治療の方法」「30歳以降に女性の妊よう力が低下し、たとえ不妊治療を受けても女性の妊娠する能力は年齢とともに低下する事実」を分かりやすく説明することにも留意した。男女ともに、身体的に結婚・妊娠・出産に適した時期があることも理解してライフプラン(人生の目標や計画)を考える必要があることも説明した。

今回は、岐阜大学で2014年1月8日に「ワークライフバランス」(全学共通教育選択科目)を受講した65名の学生に90分間の講義を提供し、その終了後に、アンケート用紙(資料3)を用いて、回答を求めた。アンケート回収率は97%

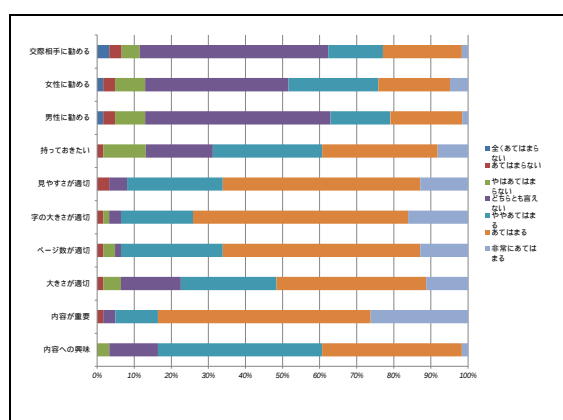
だった。

以下にその結果を示す。

1) パンフレットの総評 (Q1) :

パンフレット全体に対する学生の総評を聞いたところ、「内容を知っておくことは重要である」と答えた割合は約 60%だった。また、パンフレットの「大きさは適切である」「ページ数は適切である」「字の大きさは読みやすい」との全体的に良好な評価が多かった。一方、「交際相手に勧める」という回答は少なく、「いつも持っていたい」という回答も 30%強にとどまった (図 21)。

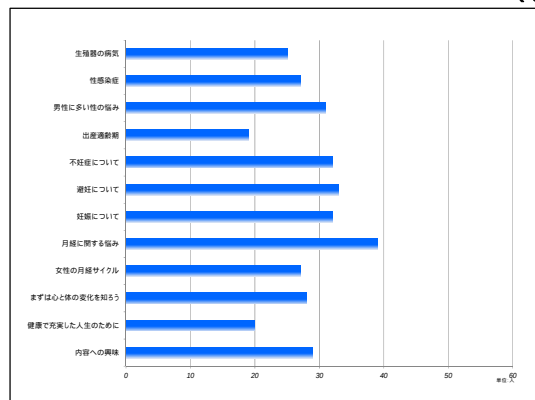
図 21 . パンフレットの総評 (Q1)



2) パンフレットに必要と思う内容 (Q3)

パンフレットの内容について、それぞれの必要性を聞いたところ、すべての項目を半数以上の学生が「必要」と答えていた。特に、「月経に関する悩み」や「男性に多い性の悩み」は、必要との回答が多かった。避妊について、不妊症について、妊娠についての項目も、「必要」との回答が多かった (図 22)。

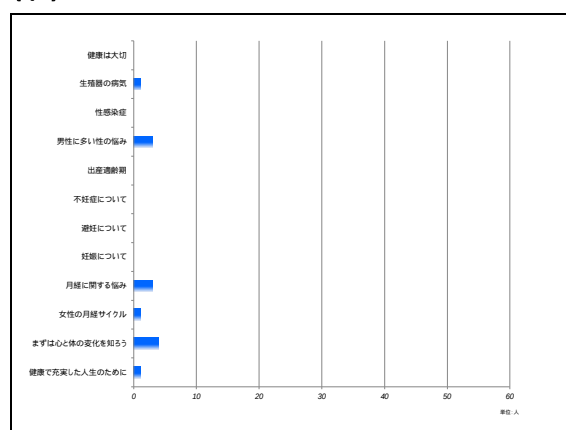
図 22 . パンフレットに必要と思う内容 (Q3)



3) パンフレットに必要ないと思う内容 (Q4)

パンフレットで不必要な内容があるかも聞いたが、不必要な項目としての選択はほとんどなかった (図 23)。

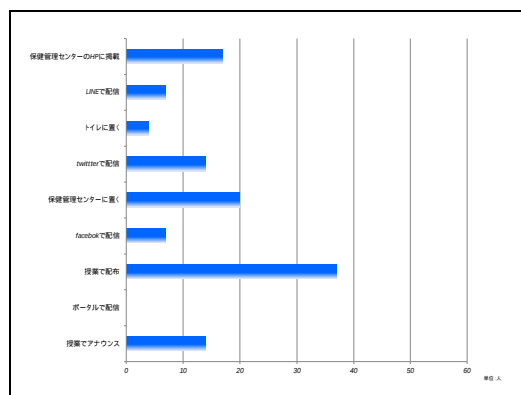
図 23 . パンフレットに必要ないと思う内容 (Q4)



4) パンフレットを宣伝する方法 (Q6)

パンフレットを広く大学内で宣伝するためには、どのような方法が有効かを聞いたところ、最も多かったものは「授業で配布する」であった。「保健管理センターに置く」「保健管理センターのホームページに掲載する」も多かった (図 24)。

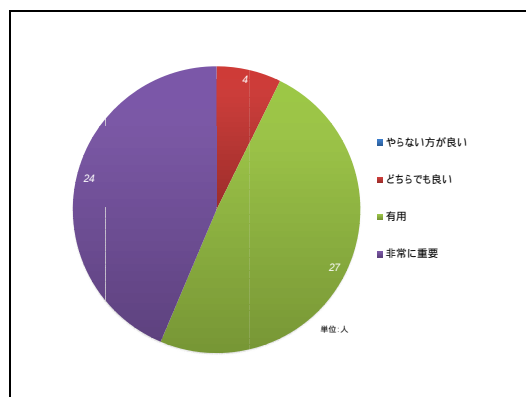
図 24 . パンフレットを宣伝する方法 (Q6)



5) 授業の有用性について (Q7)

教材(パンフレット)を使用した授業を大学で実施することの有用性について聞いたところ、ほとんどの回答が「有用」または「非常に有用」であった(図 25)。

図 25 . 授業の有用性について (Q7)



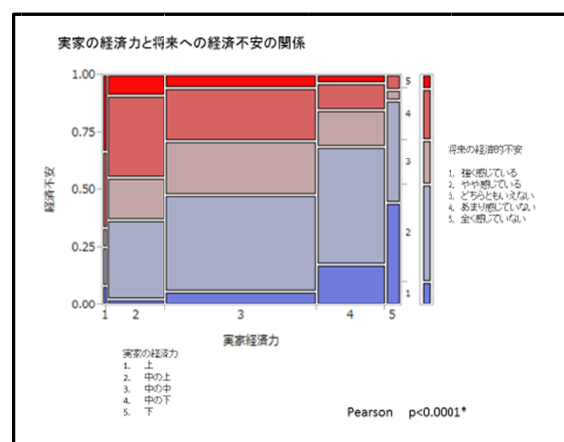
6) アンケートの自由記載 (Q2、Q5)

アンケートの中の自由記載では、「医学的・科学的根拠に基づいた講義内容であった」、「身体的な背景からライフプランを考える必要があるという視点が新鮮であった」など重要的かつ好意的であった。

5 . 統計的解析と社会学検証の一例について

資料 1 の質問紙による調査結果のうち、「実家の経済状態を、上、中の上、中の中、中の下、下の 5 つの層に分けるとしたらどれに入るか?」(資料 1 ; Q2-11)という問いの答えと、「これから先 10 年間の自分自身の生活について経済的な不安を感じているか?」(資料 1 ; Q2-12)という問いの答えの間の関係を解析した。実家の経済力の評価が低い程、将来の経済的な不安を「強く感じている」あるいは「やや感じている」と回答した割合が有意に多かった(図 26)。

図 26 . 実家の経済状態とこれから先 10 年間の経済的不安



D. 考察

1 . 質問用紙による実態調査の結果解析より

1) 栄養教育について

わが国では若い女性の体格指数の低下や低体重出産時の増加が報告されており、若い女性が健康より外見を重視しているのではないかと危惧される。今回の調査でも、「健康的に最適と思われる体重」と「外見的に最適と思われる

る体重」の回答の差は、男性の0.7 kgに対して女性は3.0 kgであった。健康を維持するための栄養に着目した健康増進教育の必要性が示唆された。

また、体型が気になりはじめた時期については、男性は高校生、女性は中学生であることが示された。栄養と体型に関する知識を含めた身体の健康に対する正しい知識の教育啓発は、中学生から必要であることが示唆された。

普段の食生活に関する調査で、男女ともに多数が「食事時間が楽しい」「日々の食事には満足している」と回答していた。しかし、「料理をすることに自信がある」と回答したのは、わずか20%であったため、栄養学の知識のみではなく、調理方法など実践的知識の提供や、調理が困難になると考えられる場面を予測し対策を検討していくことも必要と考えられた。

今回の調査で、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日1回以下しか食べていないと回答した者が、男女ともに半数以上いたが、その70%以上は、6ヶ月以内に1日2回以上にしたいと回答しており、食行動変容への関心はあることが窺われた。

2) 人生設計の啓発教育について

人生の中で重視する事柄についての調査では、男女ともに「勉強」や「健康な体」に、高い優先順位をつけた。特に女性では「健康な体」に高い優先順位をつけた学生が最も多く、特徴的であった。「子育て」は最も低い優先順位であり、「社会への貢献」や「地位や名声」も低い傾向にあったが、「円満な家庭」は、比較的優先順位が高かった。人生の設計(ライフプランニング)についての啓発を促す際、彼らにとって実感のわきにくい「子育て」などの話題を説明するより「健康」や「家庭」という関心の深いキーワードから、入っていく方がよい

のではないかと推察された。また、「勉強」の一貫としてライフプランを考えてもらうことで抵抗も少ないだろうと考えられた。高校生・大学生にとって、「子育て」や「社会貢献」は、あまり身近な話題ではないことを念頭において、興味がそれないように注意して教材作成にあたる必要があると示唆された。

3) 結婚・出産について

結婚についての質問で、女性の約85%、男性の約75%が「いずれ結婚するつもり」と回答しており、「一生結婚するつもりはない」という回答は、男女ともに数%であったことから、結婚を回避するような方向への若い世代の意識変化は、認められなかった。女性の90%以上、男性の80%以上が「子どもは欲しい」と答えており、男女ともに多数が2人あるいは3人の子供がほしいと回答していた。同様に、男女ともに多数が30ないし35歳までには最初の子どもを持ちたいと答えていた。これらの回答から、若い世代に挙児を敬遠するような意識変化はないと思われた。

4) 結婚・出産と仕事について

今回の調査では、結婚しても女性の85%以上、男性の75%以上は結婚しても仕事をやめないつもりでいることが窺われた。また、出産後も、女性の25%、男性の45%強は、働き方を変えないと答え、働き方を変えても、女性の85%、男性の80%強は仕事を辞めないと答えていた。仕事を辞めたいと回答したのは、わずか女性で5%弱のみであったことから、キャリアプランと結婚・妊娠・出産の支援体制の充実が望まれると考えられた。

子どもを持つことへの不安について尋ねた質問では、圧倒的に「金銭的な不安」が多かった。「パートナーが見つからない」「子どもを育てる自信がない」「妊娠や子育ての知識がな

い」なども比較的女性が多かったため、若い世代から、社会や職場の支援体制について提供していくことも必要であると考えられた。

5) 妊よう力と避妊の知識について

「不妊」の定義を「知っている」と答えたのは、女性 35%弱、男性 20%強のみであった。同様に、「女性の妊よう力は、30 歳を超えたあたりから低下すること」を、「よく知っていた」と答えたのは、女性の約 35%、男性の約 20%強のみであった。不妊治療をいつから始めるかという点が、その効果を最大限にするために重要であるので、啓発教育の必要性が示唆された。

6) 月経に関連した女性の健康について

約8割の女性が生理痛を経験しており、うち3割は学校を休みたくなるほどであるにもかかわらず、35%は鎮痛剤を使わず我慢していることが窺われた。回答のあったうちのほとんどが「婦人科で相談したことがない」と回答していたことは、日常生活に支障のある月経痛であっても婦人科を受診するには大きなハードルがあることが窺われるため、「健康のための婦人科受診の重要性」についての啓発が今後必要になるであろうと推察された。「月経の不順」、「月経痛」、「月経前の不快な症状」などの症状を相談する相手は、多くが「母親」と「友人」であった。学校の医療スタッフの啓発ターゲットとして母親も重要であることが判明した。

7) 既存の教材について

パンフレットの内容の項目すべてについて、半数以上の学生が「必要」と答えていた。特に、「月経に関する悩み」や「男性に多い性の悩み」は、必要との回答が多く、“人に聞けない事”を、このようなパンフレットで情報提供する事が必要と考えられた。避妊について、不妊症について、妊娠についての項目も、「必要」との回答が多く、大学生においても基本的な避妊、

不妊、妊娠に関する知識の提供が必要であることが推察された。一方、パンフレットで不必要な内容としての項目の選択はほとんどなかったことより、大学生の知的好奇心に対して満足な内容を提供したと言えよう。

パンフレットの効果的な宣伝のための手段として「授業で配布する」という回答が最も多かったことより、自発的にアクセスする方法よりも、授業配布という比較的被動的な形の方が受け入れやすいのかもしれないと推察された。また、心身の相談で訪れる保健管理センターの活用も有効と考えられる回答結果だった。定期健康診断は、基本的に全学生が受診するので、このような機会を利用して、パンフレットを配布することも効果的だろうと推察された。

この教材(パンフレット)を使用した授業を大学で実施することの有用性について、ほとんどが「有用」または「非常に有用」と回答しており、この授業の重要性を学生も実感した結果と推察された。アンケートの中の自由記載内容も好評であった。ただ、このような専門的視点の講義は臨床経験を積んだ専門医でないと担当が難しいのではないかと危惧されたため、DVD 補助教材の作成が必要と考えられた。

8) 統計解析と社会学的件教の一例について

「実家の経済状態の自己評価」についての回答と、「これから先 10 年間の経済的な不安」についての回答の関係を統計的に解析したところ、実家の経済力評価が低い程、将来の経済的な不安を「強く感じている」あるいは「やや感じている」と回答した割合が有意に多かった。「将来子どもを欲しいと思った時の不安」についての回答で「教育費など金銭的な不安」が圧倒的に多かったことと併せ考えると、子育てにおける経済的な支援を通じた安心感の醸成が若い男女の世代に必要であることが推察され

た。次年度は、このような社会学の視点からの解析・考察を進める予定である。

E. 結論

全国の高校生・大学生の若い男女を対象に「結婚、出産についての意識調査」を実施した。

このような若い年代の男女を対象に全国規模で実施した同様の調査は、我々の検索した限り少なく、本研究は貴重である。近年の晩婚化・晩産化の動きは、若い世代が結婚や妊娠・出産を避けたり、敬遠しているからではなく、経済的、知識不足や経験不足からの不安が大きいことが推察された。

よって、若い男女には不妊や不妊治療に関する正しい知識の普及が必要であり、妊娠・出産に適正な時期とライフプランを自己熟慮でき

る能力を養ってもらえるような教育が必要であることが示唆された。多くの高校・大学で進みつつあるキャリア支援教育や全人的人間教育に寄与する調査結果と考えられた。

F. 研究発表

1. 学会発表

第 29 回世界女医会国際学術総会

(29th International Congress of the Medical Women 's International Association) (平成 25 年 7 月 31 日～平成 25 年 8 月 3 日、韓国・ソウル)

本研究課題の取り組みについて紹介し、優秀賞を受賞した。

（資料１）

「若い男女における結婚、出産についての意識調査」の質問用紙と依頼文

研究分担大学へ

若い男女における結婚・出産についての意識調査実施のお願い

このたび、厚生労働省・政策科学総合研究事業「若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関するプロモーションプログラム開発に関する研究」(25010301)の研究活動のひとつとして、学生の皆さんの結婚・出産に関する意識調査を実施することになりました。

今回のアンケート調査の結果から、大学生の健康啓発・教育がどのような内容を提供すべきかを検討してまいります。よりよい健康管理指導を学生さんに提供できるよう役立てることのみに利用いたしますので、貴学におかれましても、調査にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

尚、調査は無記名で、学生さん本人の自由意思による参加で実施します。

調査には自記式質問票を使用しますが、記載内容は電子的に入力されたのち、速やかに破棄されます。また、データベース化した後、統計処理し、その結果を公表することはありますが、個人が特定されるような情報を公開することは一切ありません。

以上を御理解いただき、貴学のご負担にならない範囲で調査に御協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成25年12月10日

研究代表者:岐阜大学保健管理センター 山本眞由美

学生の皆さんへ

若い男女における結婚・出産についての意識調査

大学では皆さんが快適に学生生活を送っていただけるよう、皆さんの健康実態や健康教育の必要性の把握に努めています。

今回、アンケート調査を実施し、よりよい健康管理指導を皆さんに提供できるよう役立てることにしました。調査に協力をお願いいたします。記入者名は伺いませので、ありのままを気軽に（あまり考えすぎないで）教えてください。

質問票の内容は、データベース化した後、統計処理し、その結果を公表することはありますが、個人が特定されるような情報を公開することは一切ありません。また、回答用紙はデータの入力後、速やかに破棄されます。

もし、協力いただけない場合は、用紙を白紙のまま返却して下さい。協力いただけても、不利益を被ることは一切ありません。

_____ 大学

尚、本意識調査は厚生労働省「政策科学総合研究事業「若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関するプロモーションプログラム開発に関する研究」(25010301)の研究活動のひとつで、研究代表者(山本眞由美)の所属大学(岐阜大学大学院医学系研究科 医学研究等倫理審査委員会)の審査で承認されています。

若い男女における 結婚、出産についての 意識調査

平成25年度厚生労働科学研究費補助金 政策科学総合研究事業

「若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関する
プロモーションプログラム開発に関する研究」

1. 学生の基礎情報

1-1 あなたの現在の年齢を教えてください。(数字を記入してください)

() 才

1-2 あなたの性別を教えてください。(どちらかひとつを○で囲んでください)

1. 男性 2. 女性

1-3 あなたの現在の学年を教えてください。(数字を記入。ただし、大学院生は学部年数を足して記入してください。例：修士課程2年は学部年数4を足して6を記入)

() 年生

1-4 あなたが現在所属している学部を教えてください。どれかわからない場合は4番に学部名を書いてください。(いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

1. 人文社会系 2. 理科系 3. 医療系 4. ()

1-5 いちばん最近に受けた健康診断時の身長と体重はどれくらいでしたか?(小数点第1位を四捨五入した数字を記入してください)

1-5-a 身長 () c m 1-5-b 体重 () k g

1-6 あなたは留学生ですか?(どちらかひとつを○で囲んでください)

1. はい 2. いいえ

1-7 現在、あなたの実家にいらっしゃる家族を教えてください。(いらっしゃる方、すべてを○で囲んでください)

1. 祖父 2. 祖母 3. 父 4. 母 5. 兄 6. 姉

7. 弟 8. 妹 9. ^{おい}甥 10. ^{めい}姪 11. その他

2. 生活や意識について

2-1 あなたは、過去1ヶ月間に1回でもタバコを吸いましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. 吸った 2. 吸わなかった

2-2 あなたは、過去6ヶ月間に、平均して週に1回以上、お酒をのみましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. 飲んだ 2. 飲まなかった

2-3 あなたは、過去1年間に、部活動やサークル活動をしていましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. していない 2. していた



「2. していた」と答えた人にお伺いします。

2-4 過去一年間に所属した部活動やサークル活動は以下のどれにあてはまりますか？
（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. 運動系 2. 文化系 3. 両方

2-5 あなたは、過去6ヶ月間に日常生活の中で、「歩く」程度の身体活動を1日平均1時間以上していましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. していた 2. していない

2-6 あなたの身長で、現在、あなたが健康的に最適と考える体重はどれくらいですか？
また、あなたが外見的に最適と考える体重はどれくらいですか？（小数点第1位を四捨五入した数字を記入してください）

2-6-a 健康的に最適（ ）k g 2-6-b 外見的に最適（ ）k g

2-7 あなたは、自分の体型について、現在、気になりますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 非常に気になる | 3. どちらでもない |
| 2. やや気になる | 4. あまり気にならない |
| | 5. 全く気にならない |



「1. 非常に気になる」, 「2. やや気になる」と答えた人にお伺いします。

2-8 「体型が気になる」のは、どのような理由からですか？（あてはまるものすべてを○で囲んでください）

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. 他の人と比べてしまうから | 2. 家族や友人に何か言われたことがあるから |
| 3. 健康の問題があるから | 4. 好きな服を着ることができないから |
| 5. なんとなく | 6. その他(具体的に) |

2-9 「体型が気になり始めた」のは、いつ頃からですか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- | | | |
|----------------|----------------|-------------|
| 1. 小学校低学年くらいから | 2. 小学校高学年くらいから | 3. 中学生くらいから |
| 4. 高校生くらいから | 5. 大学入学以降 | 6. わからない |

2-10 現在のあなたが、人生の中で重視することについて教えてください。以下にあげた項目について、今のあなたが大切だと思う順に順位をつけてください。（枠の中に一番大切だと思う1位から11位までの数字を記入してください）

順位	人生の中のこと
	a. 勉強
	b. 仕事・アルバイト
	c. 円満な家庭
	d. 趣味やスポーツ
	e. 健康な体
	f. 友人との付き合い
	g. 異性との付き合い(恋愛)
	h. 収入や財産
	i. 地位や名声
	j. 社会への貢献
	k. 子育て

2-11 経済状態を以下の5つの層に分けるとすれば、現在のあなたの実家は、どれに入るといいますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- | | | | | |
|------|--------|--------|--------|------|
| 1. 上 | 2. 中の上 | 3. 中の中 | 4. 中の下 | 5. 下 |
|------|--------|--------|--------|------|

2-12 あなたは、これから先10年間の自分自身の生活について経済的な不安を感じていますか？
(いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

1. 強く感じている 2. やや感じている 3. どちらともいえない
4. あまり感じていない 5. 全く感じていない

2-13 あなたは、「自分の健康状態」について、現在、どのように感じていますか？(いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

1. とても良い 2. まあ良い 3. どちらともいえない
4. あまり良くない 5. 良くない

2-14 あなたは、「自分の健康」について、現在、関心がありますか？(いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

1. 非常に関心がある 2. まあ関心がある 3. どちらでもない
4. あまり関心がない 5. 全く関心がない

3. 食事や栄養について

3-1 あなたのふだんの食生活について伺います。過去6ヶ月間をふりかえり、それぞれの項目で最も当てはまる数字をひとつ○で囲んでください。

	あてはまる	どちらかといえばあてはまる	どちらともいえない	どちらかといえばあてはまらない	あてはまらない
3-1-a 食事時間が楽しい	1	2	3	4	5
3-1-b 食事の時間が待ち遠しい	1	2	3	4	5
3-1-c 食卓の雰囲気は明るい	1	2	3	4	5
3-1-d 日々の食事に満足している	1	2	3	4	5
3-1-e 料理をするのは楽しい	1	2	3	4	5
3-1-f 料理することに自信がある	1	2	3	4	5

3-2 あなたは、1日のうち、主食（ごはん、パン、めん類等）・主菜（卵、肉、魚、大豆、大豆製品等が主体のおかず）・副菜（野菜、海藻、いも類等が主体のおかず）のそろった食事をどれくらいとっていますか？最も当てはまるもののひとつを○で囲んでください。

- 3-2-a 1日に2回以上
 3-2-b 1日に1回
 3-2-c 週に4～5回
 3-2-d 週に2～3回
 3-2-e 週に1回以下

「3-2-a 1日に2回以上」と答えた人に伺います。

- 3-3 いつごろからとっていますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）
 1. 6ヶ月以上継続している
 2. 6ヶ月未満である

「3-2-b 1日に1回」「3-2-c 週に4～5回」「3-2-d 週に2～3回」「3-2-e 週に1回以下」と答えた人に伺います。

3-4 「1日に2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をすることが健康的に好ましい」とされています。あなたはどのように思いますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. すぐに実行しようと思う（1ヶ月以内）
 2. 6ヶ月以内に実行しようと思う
 3. 6ヶ月以内に実行する気はない

3-5 あなたは、平均すると1日に野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を何皿ぐらい食べていますか? 1皿は小鉢1コ分程度と考えてください。野菜ジュースは含めません。過去1ヶ月をふりかえて、あてはまるものひとつを○で囲んでください。

- 1 . ほとんど食べない 2 . 1~2皿 3 . 3~4皿 4 . 5~6皿 5 . 7皿以上

3-6 あなたの小学生の頃の食生活を思い出してみてください。「自分の家は、食事が楽しく心地良かった」という印象を持っていますか? (いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

- 1 . 持っている
2 . どちらかといえば持っている
3 . どちらともいえない
4 . どちらかといえば持っていない
5 . 全く持っていない

4．結婚、出産について

4-1 あなたの結婚に対する考えを教えてください。自分の一生を通じて考えた場合、最もあてはまるものひとつを○で囲んでください。

- 1．いずれ結婚するつもり 2．一生結婚するつもりはない 3．考えたことがない



「1．いずれ結婚するつもり」と答えた人に伺います。

4-2 あなたは、何歳ぐらいのときに何歳ぐらいの相手と結婚したいと思いますか。現在のイメージを教えてください。（希望する年齢を（ ）内に数字で記入してください。わからない人は0（ゼロ）を記入してください）

4-2-a 自分が（ ）歳ぐらいのときに

4-2-b （ ）歳ぐらいの人と結婚したい

4-3 結婚の決断について、現在のあなたの考えを教えてください。（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- 1．ある程度の年齢までには結婚するつもり
2．理想的な相手が見つかった時に結婚するつもり
3．わからない

4-4 あなたは、将来、子供が欲しいと思っていますか？現在の気持ちに近い方のいずれかを○で囲んでください。

- 1．子供は欲しくない 2．子供は欲しい



「2．子供は欲しい」と答えた人に伺います。

4-5 子供は何人持ちたいですか？（持ちたい子供の人数を（ ）内に数字で記入してください）

（ ）人

4-6 自分が何歳までに最初の子供を持ちたいと思っていますか？現在の気持ちに最も近いものひとつを○で囲んでください。（男性は妻ではなく自分の年齢で選んでください）

- 1．25歳までに 2．30歳までに 3．35歳までに
4．40歳までに 5．45歳までに 6．いつでもいい 7．わからない

4-7 自分が何歳までに子供を産み終えたいと思っていますか？現在の気持ちに最も近いものひとつを○で囲んでください。（男性は妻ではなく自分の年齢で選んでください）

- 1．25歳まで 2．30歳まで 3．35歳まで 4．40歳まで
5．45歳まで 6．50歳まで 7．産める限りはいつまでも 8．わからない

次に、妊娠についていくつか伺います。

4-13 「子供を希望するカップルが避妊をしていないのに2年以上妊娠しない場合、不妊と呼ぶ」ことを、あなたは知っていましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

- 1．知っていた 2．知らなかった

4-14 「女性の妊娠する能力は、30歳を過ぎた頃から少しずつ低下する」ことを、あなたは知っていましたか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- 1．よく知っていた 2．すこしは知っていた 3．全く知らなかった

4-15 葉酸という栄養素（ビタミン）の摂取不足を予防することで、お腹の中の赤ちゃんに起こる神経管閉鎖障害という病気の危険度を下げると報告されていることを知っていましたか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- 1．知っている 2．聞いたことはあった 3．知らなかった

4-16 お腹の中の赤ちゃんに起こる神経管閉鎖障害という病気の危険度を下げるために、加工食品などに転嫁されている葉酸（プテロイルモノグルタミン酸）を付加的に400 μg/日とることが推奨されていますが、いつ頃とるとよいと思いますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- 1．妊娠前のみ 2．妊娠前から妊娠後3ヶ月間 3．妊娠後3ヶ月間のみ
4．妊娠中、全期間を通じて 5．その他 6．分からない・知らない

4-17 「不妊治療を受けていても、女性の妊娠する能力は年齢とともに少しずつ低くなる」ことをあなたは知っていましたか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- 1．よく知っていた 2．少しは知っていた 3．全く知らなかった

4-18 次の避妊法のうち、「安全な性交渉」のためにひとつ選ぶとしたら、あなたはどれを使いますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- 1．コンドーム 2．ピル 3．女性用コンドーム
4．射精までに至らないよう性交する方法 5．排卵日を避ける方法（荻野式）
6．その他（ ）

4-19 次の避妊法のうち、過去 6 ヶ月間であなたが使用したのがありますか？一回でも使用したものがあれば、すべてを○で囲んでください

- | | | |
|-------------------------------|------------------|------------|
| 1．コンドーム | 2．ピル | 3．女性用コンドーム |
| 4．射精までに至らないよう性交する方法 | 5．排卵日を避ける方法（荻野式） | |
| 6．その他（ ） | | |

**男性の方は、これで回答終了です。
ご協力ありがとうございました。**

女性の方は、次のページへ進んで下さい。

5．女性の方への質問

5-1 過去 6 ヶ月間（あるいは過去 6 回ぐらい）のあなたの月経を思い出してみてください。月経の開始日から次の月経の始まる前日までの日数（月経周期）で、一番短かった日数と一番長かった日数は何日ぐらいですか？日数を（ ）内に数字で記入してください。（例：28 など）正確でなくてもかまいません。どうしてもわからなければ、0（ゼロ）を記入してください。

5-1-1 一番短かった日数（ ）日

5-1-2 一番長かった日数（ ）日

5-2 過去 6 ヶ月間であなたは生理痛（月経時の痛み：月経困難症、頭痛、腰痛、腹痛など）がありましたか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1．全くない

3．あった（日常生活に支障のない程度）

2．あまりない

4．あった（しばしば学校や仕事を休みたくなるほど）

「3．あった（日常生活に支障のない程度）」「4．あった（しばしば学校や仕事を休みたくなるほど）」と答えた人にお伺いします。

5-3 過去 6 ヶ月間で、あなたは生理痛に対して鎮痛薬を 1 回でも使用しましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1．はい

2．いいえ

「2．いいえ」と答えた人に伺います。

5-4 あなたが鎮痛薬を使用しなかったのはなぜですか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1．すぐ治るから

2．薬に頼りたくないから

3．薬の副作用が心配だから

4．痛みは我慢するものだと思っていたから（あるいは、言われたから）

5．その他（ ）

5-5 あなたは、今まで一度でも生理痛について、婦人科で相談したことがありますか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1．ある

2．ない

「1．ある」と答えた人に伺います。

5-6 あなたが婦人科で相談した時に言われた診断名を教えてください。（あてはまるものすべてを○で囲んでください）

1．子宮後屈

2．子宮内膜症

3．子宮筋腫・子宮腺筋症

4．PMS（月経前緊張症・月経前症候群）

5．PMDD（月経前不快気分障害・月経前不機嫌性障害）

6．緊張型頭痛

7．片頭痛

8．その他（ ）

1．特にない
2．月経周期が不規則
3．月経血量が多い
4．月経血量が少ない
5．月経時の痛み（腹痛、腰痛、頭痛、など）
6．痛み以外の月経前の不快な症状
（下痢、便秘、むくみ、乳房の変化、イライラなど精神的変化、など）
7．その他（ ）

1. 相談したことがある

1. 母親 2. 姉妹 3. 女友達
4. 学校にいる医師、保健師、看護師、養護教諭など
5. 産婦人科など医療機関 6. その他()

- 1 . 必要がなかったから
- 2 . 自分で調べて解決したから
- 3 . 恥ずかしかったから
- 4 . 誰に相談したら良いか分からなかったから
- 5 . 時間がなかったから
- 6 . その他 ()

- 16 -

（資料２）

既存のパンフレット教材

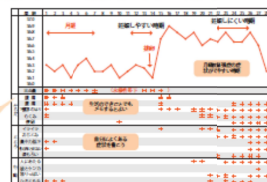
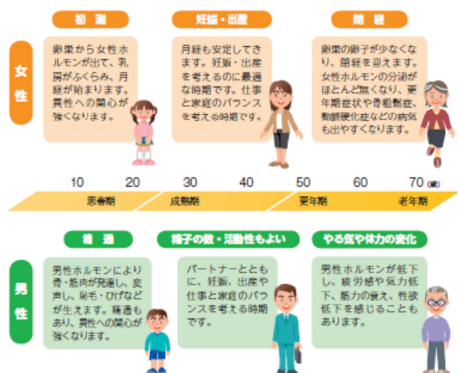
「知っていますか？

**男性のからだのこと、女性のからだのこと
～健康で充実した人生のための基礎知識～」**

知っていますか？
男性のからだのこと、女性のからだのこと
～健康で充実した人生のための基礎知識～

A colorful illustration of a family standing in a suburban neighborhood. In the foreground, a woman in a pink dress holds a baby, a man in a blue suit points towards the background, and a woman in a brown jacket stands next to him. The background features rolling green hills, various houses with blue and red roofs, a police officer, a child, and a man in a green suit. A fountain is visible on the right side of the path. The sky is blue with white clouds.

◎健康で充実した人生のために	P 1
◎まずはここからだの変化を知ろう！	P 1
◎女性の月経サイクルについて	P 2
◎月経に関する悩み	P 2
◎妊娠について	P 3
◎赤ちゃんを育てる準備ができていないときは (避妊について)	P 4
◎不妊症について	P 5
◎男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります	P 6
◎男性に多い性の悩み	P 7
◎性感染症について	P 8
◎生殖器の病気について	P 10
◎健康は大切 ～健やかな妊娠・子育て・家庭生活～	P 11



女性のからだは複雑です。不安なことがあったら、一人で悩んだり我慢したりせずに相談しましょう。

妊娠について

①妊娠のしくみ

①性交

射精された精子は子宮を通って卵管に進みます。

②排卵

28日周期の女性では、月経開始の前日から数えて12～16日前に排卵が起きます。

③受精

卵巣の外に出た卵子は、卵管に取り込まれ、子宮の方へゆっくり移動します。精子と精子がタイミング良く出会うことができ受精が成立します。排卵された卵子の寿命は約1日間です。

④移動と着床（妊娠の成立）

受精卵が分裂を繰り返しながら、妊娠に備えて厚くなった子宮の内壁に着床すると、妊娠の成立です。

※受精から着床までは約1週間かかります。次の月経が来ない時点で妊娠4週目です。最初の4～8週は、薬剤等の胎児への影響が最も高い重要な時期です。月経が普段より遅れたら、医療機関を受診し、妊娠の診断をしてもらいましょう。また市町村窓口にて妊娠届出を行い、母子健康手帳をもらいましょう。

⑤分娩

妊娠40週目が分娩予定日になります。
日本人の赤ちゃんの平均出生体重は3000gです。

⑥妊娠中の女性のからだ

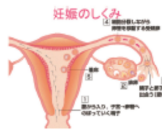
妊娠中は、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて、様々な変化が起きます。妊婦健康診査を受けて、赤ちゃんの育ち具合や、母体の健康状態を見てもらいましょう。

⑦妊娠中の栄養が悪いと赤ちゃんに大きな影響が出る！

妊娠中のお母さんの栄養状態は、胎児を育む重要な環境の1つです。母親・父親になる皆さんの食生活や健康状態は、色々な意味で子どもにも影響するのです。妊娠中にスタイルを気にして食事量を減らしたり、栄養のバランスを崩しては、絶対いけません。もちろんお酒やタバコなどの赤ちゃんに良くないものは禁断しましょう。赤ちゃんの将来の健康を守るためには、今のあなた自身の健康管理こそが大事なのです。

⑧「リプロダクティブヘルス」について

1994年の国際人口開発会議（カイロ会議）で示されたもので、「人間の生殖システム、その機能と健康のすべての側面において、単に疾病、障害がないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」を指します。つまり、人々が安全で満ち足りた生活を送ることができ、生殖能力をもち、子どもを育むが望まぬ、いつ願わぬ、何人かをめぐる自由をもっているということを意味します。



赤ちゃんを育てる準備ができていないときは（避妊について）

避妊の種類

①コンドーム

男性または女性の性器に装着し、精子が管内や子宮内に入るのを防ぎます。男性用コンドームの使用法は8ページで解説します（失敗率2%）。

②ピル

女性ホルモンモンの入った錠剤で、排卵抑制、膣粘膜の変化などの作用で避妊を行うものです。避妊効果の高い方法の1つです（失敗率0.3%）。

③子宮内避妊具（IUD）

子宮内にプラスチック、さらに銅や銀体ホルモンが追加された小さな器具を挿入し、避妊を行うものです。婦人科で処置してもらいます（失敗率0.1～0.6%）。

※避妊法を、1年間続けて適切に使用したときの失敗率（妊娠する確率）。

緊急避妊法について

射精被害に遭った時や避妊に失敗した時などに、内服薬で緊急的に避妊する方法です。

★ポイント

・性交から服薬まで、72時間（3日間）を超えないようにしましょう。

★受診時のポイント

・受診する場合は、事前に連絡しましょう。

・受診する医療機関が見つからない場合は、EC・OCコールに電話をして、医療機関を探してもらうことができます。

・健康保険は適用されません（医療被害の場合は、警察に届けることで公費負担の制度を利用することができます）。

緊急避妊を希望する女性が電話して下さい。

（EC・OCコール 03-3267-1404）

EC=緊急避妊、OC=経口避妊薬の略称

月曜日～金曜日 10:00～16:00

（祝祭日・年末年始）

（注）日本医師会連合会の相談窓口があります。

相談は無料です。通院料のみ負担していただきます。

人工妊娠中絶について

①人工妊娠中絶手術とは

手術や薬品などを用いて、人工的に胎児とその付属物を母体外に排出することで、母体保護法により「母体保護法違反」だけが施行できます。実施は、①妊娠の継続又は分娩が、身体的又は経済的理由により母体の健康を著しく害するおそれのあるもの、②暴行もしくは脅迫によって妊娠した場合、だけに認められています。

②手術を受ける時期

妊娠初期の人工妊娠中絶手術は、出血量の増加など母体への負担が大きくなるため、できるだけ妊娠初期（妊娠11週6日まで）に手術することが望まれます。妊娠12週0日以降の人工妊娠中絶は、夜所への死産、埋葬許可の手続きが必要となります。何日かの入院が必要で、分娩と同じ程度の費用もかかります。妊娠22週0日以降の妊娠は、どのような理由があっても人工妊娠中絶は行えません。

日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
年	10月												11月											

最後の月経が始まった日を妊娠0週0日とし、4週間後の月経が妊娠4週0日、12週間後の月経が妊娠12週0日と数えます。赤線以降の人工妊娠中絶は行えません。

不妊症について

年々、不妊治療を受ける人が増えています。不妊治療の1つである体外受精や顕微鏡技術などの生殖補助医療の治療件数は、年々20万件を超え、2010年には生殖補助医療による出生児は、28,945人で出生児の約2.7%を占めています。

不妊症とは……

「避妊をしていないのに2年以上妊娠に至らない状態」をいいます。月経周期が不規則な人なら年々12～13回の排卵がありますが、その中で妊娠に結びつくような周期は3割程度と考えられています。避妊をせずに性交渉を続けた場合、1年で80%、2年で90%が妊娠するとされています。つまり、約10%のカップルが不妊症と言えます。女性の年齢が30歳を超えると妊娠率が若干低下し、35歳を超えると明らかに低下します。子どもが欲しいのに、2年たっても授からない時は、医師に相談しましょう。

不妊症の原因……

妊娠が成立するためには、精子と卵子が会い、受精して着床する過程で、多くの条件が整う必要があります。不妊症は、これらの過程のいずれかが障害を受けることで起こります。例えば、精液で精子を作ることが出来ない場合や、精子の通り道に障害がある場合、排卵が上手くいかない場合、受精後の着床が出来ない場合などの原因が存在します。男性側の原因が24%、女性側の原因が41%、両方の原因が24%、原因不明11%と言われています。

原因に応じて、手術や投薬、生殖補助医療などの治療が行われますが、必ずしも全ての方で妊娠が成立するわけではありません。2人の意思として、検査や治療をどこまで受けるかを考えていくことが必要になります。

反復・習慣流産（いわゆる「不育症」とは

子どもを欲しいと思いつつも、流産や早産、死産、生後1週間以内の新生児死亡を繰り返してしまふ場合を不育症といいます。流産が2回続いた場合を反復流産、3回以上を習慣流産といいます。胎児の染色体異常を偶然繰り返しただけのことも少なくないですが、検査をすると、子宮の形、ホルモン、血液の固まりやすさ（抗リン脂質抗体陽性）などの原因が見つかる場合もあります。2回以上流産を繰り返した場合は、産婦人科医によく相談しましょう。

男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります

日本人の平均寿命は延びています。20～30歳代は、仕事を始めたり、家庭を持ったり、社会の中で自分の役割が充実する重要な時期です。ライフプランを考える中で、子どもを持つ時期についても、早くからよく考えておく必要があります。

①女性について……

特に、妊娠・出産には適した年齢があります。女性の卵子は、加齢とともに質量共に低下する（表1）ため、自然に妊娠する力は30歳から下がり始めます。

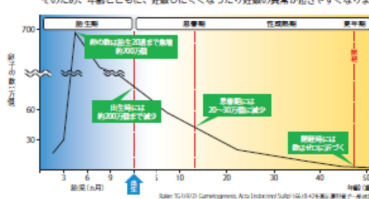
②男性について……

加齢とともに、妊娠率が低下します。

「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、女性の年齢が上がると、不妊治療を受けても、なかなか妊娠しないことが分かっています（表2）。

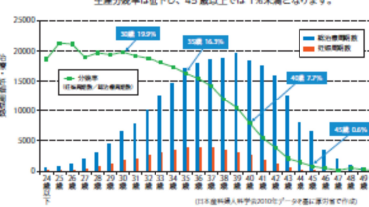
＜表1＞女性の各年齢における卵子の数の変化＞

卵子は、出生後は新たに作られることがなく、質・量ともに減少し続けます。そのため、年齢とともに、妊娠しにくくなり妊娠の難易度が上がります。



＜表2＞女性の年齢別の不妊治療における分娩率＞

不妊治療の年齢が30代後半以上になると、年齢が上がるほど分娩率は低下し、45歳以上では1%未満となります。



男性に多い性の悩み

性器について心配なこと

◎大きさが小さいかもしれない……

陰茎（ペニス）が伸張時、恥骨から6cm、精巣の直径が2.4cmは1つの目安になります。いずれにせよ個人差がありますが、性欲や勃起、射精があれば、小さいことだけで性交が困難になることはありません。排尿や女性との性交に支障が出る場合は、泌尿器科に相談しましょう。

◎包茎かもしれない……

手で包皮をむいても亀頭が完全に露出しない場合は真性包茎です。健康保険での治療対象になりますから、泌尿器科を受診しましょう。一方、普段は皮をかぶっていても、手でむくと亀頭が顔を出す場合は仮性包茎です。もし、勃起の時に亀頭が締めつけられるなど性交に支障があるようなら、泌尿器科に相談しましょう。仮性包茎の人は、排尿のたびに包皮をめくって亀頭を出すようにし、お風呂でもぬるま湯でよく洗うようにすると良いです。きつく引っ張ったり、傷つけたりしてはいけません。

◎早漏かもしれない……

パートナーの陰内に射精できない程の場合は、一度泌尿器科で相談しましょう。ただ性交時難が早いだけの場合は個人差によることが多く、性交時難が長いことに価値があるわけではありません。むやみに心配しないことです。

◎精液に血が混じる……

血精液症といいますが、原因が分からないことも多く、徐々に減るようなら心配ないです。しかし、繰り返す場合は泌尿器科で相談して下さい。

◎勃起障害（ED）かもしれない……

十分勃起せずに満足な性交が出来ない状態をいいます。ストレスや疲労等が要因となることもあるようです。機能的（身体の異常はなく、マスターベーションは可能）な場合は、障害となっている原因を取り除くことで、治ることも多いようです。ホルモンの異常、陰茎の血管や、勃起をつかさどる神経が原因で起こる場合もあるので、泌尿器科で相談しましょう。

性感染症について

性的な行為によって相手にうつる病気を性感染症といいます。早めに治療すれば治すことができるものもありますが、再発することも多く、治療が不完全だと慢性化することもあります。がんや不妊症などの原因になることもあります。**感染しないこと、感染させないことが第一です。**

性感染症を防ぐ2つの方法

コンドームをつける

①射精直前にだけ付けるのは意味がない
オーフルセックスを含めて、始めから終わりでまでコンドームを付けましょう。

②正しい装着法を覚える

空気はきちんと抜いてから装着しましょう。空気が入っていると、性交中に破れる可能性があります。

③正しいはずし方の実行

射精後はすぐにコンドームの根元を持って抜き取りましょう。すぐ抜かないと縮小したペニスの間から精子が漏れたり、はずれたりして危険です。



性感染症は、自然には治りません。

性感染症にかかると、性器の粘膜が傷むため、他の感染症にも感染しやすくなります。また、男女とも不妊症の原因になるばかりでなく、女性では妊娠・出産時には赤ちゃんにもうつる（母子感染）危険性もあります。気になる、または症状のある時は、必ずパートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。パートナーも性感染症に感染している場合は、一緒に治療を受けることがとても大切です。どちらか一人だけが治療しても、パートナーから再び感染する可能性があります。

< 主な性感染症 >

性器クラミジア

クラミジア・トラコマティスに感染する病気です。日本で感染者が最も多い性感染症です。感染しても、女性の約4人に3人は自覚症状がありません。子宮入口の炎症を起こし、下腹部やセックス中に陰内に痛みを感じることもあります。放っておくと、不妊や子宮外妊娠などの原因になるので要注意です。男性も症状が出ていくのですが、排尿時の痛みやペニスから膿が出ることもあります。

性器ヘルペス

単純ヘルペスウイルスというウイルスの感染が原因です。女性には外陰部の周りに、男性には亀頭や包皮に水ぶくれができて、つじれると劇しい痛みが出ます。症状が治っても、からの抵抗力が落ちると再発する事があります。

トリコモナス

トリコモナス原虫の感染が原因です。女性には、おりものの増えたり黄色くなり、膣や外陰部に炎症を起こします。男性の場合は排尿時の痛みやペニスから膿が出ることもありますが、自覚症状がほとんどないので要注意です。

生殖器の病気について

女性に多い病気

◎子宮内膜炎

子宮の内面を覆っている内膜と同じ組織が、卵巣などの子宮以外の場所にできて、月経に合わせて出血し、月経痛や卵巣の腫れを起こします。不妊症の原因になることもあります。寝込むほどの月経痛がある人は、婦人科を受診しましょう。

◎子宮筋腫

子宮の腔内の一部が瘤（こぶ）状に発育したものです。原因は明確ではありませんが、大きくなる時には女性ホルモンが関係すると考えられています。代表的な症状は、月経量が多くなると月経痛です。症状はできた場所によって異なりますが、子宮の内側にできた筋腫は小さくても症状が強く、月経量が多くなります。妊娠しにくくなったり、流産しやすくなったりします。

◎卵巣腫瘍

卵巣は子宮の左右に1つずつあり、通常2〜3cmの大きさです。腫瘍が小さいうちは症状が出にくく、大きくなると腹部膨満感（お腹が張って苦しい）、下腹部痛、頻尿などの症状が出ます。時に腫瘍が破裂したり、蒂捻転といって腫瘍がお腹の中でねじれてしまうと、突然の強い下腹部痛が出現することもあります。

◎が ん

女性の乳がんや子宮がんが増えていますが、きちんと検診を受けましょう。またヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンを受けることで、一部の子宮頸がんを予防できます。

男性に多い病気

◎前立腺炎

前立腺は、膀胱のすぐ下であり、ウリスの大きさで、精液を送る役目をしています。急性前立腺炎は、細菌（多くは大腸菌）が尿道から侵入することによって起こり、発熱、排尿痛、頻尿などの症状が出ます。身体の抵抗力が弱った時に起こりやすく、20〜50歳代に多いです。

◎精巣炎・精巣上体炎

急性精巣炎のほとんどは流行性耳下腺炎（おたふく）に伴って起こります。赤く腫れたり痛みを伴います。

◎精巣捻転

精巣（もしくは精巣）が回転（捻転）することによって、精巣への血液の供給ができなくなるため精巣の機能が失われてしまう病気です。この病気が起こる年齢は10〜20歳にかけての思春期以降の男性が最も多いです。

カンジダ膣炎

膣にでも発生しているカンジダ・アールとカンスというカビの一種が原因で発症します。発症は時の間隔がないのですが、体調不良や疲れ、あるいは抗生剤を飲んだときなどに、女性の場合は膣内に増殖して炎症を起こします。はじめは白いつけものの出て、ひどくなるとボロボロとカッターチーズのようになります。男性は亀頭やペニスなどにカビのものが付いたり、尿道炎を起こすことがありますが、ほとんど症状がないので要注意です。

尖圭コンジローマ

ヒトパピローマウイルスというウイルスの感染が原因です。女性には、膣や肛門などに尖ったカリフラワーのようなイボができます。男性でも、ペニスや肛門の周りにイボができ、性器の周りに広がることもあります。再発することが多いのが特徴です。

淋 病

淋菌という細菌の感染が原因です。女性には、自覚症状が現れにくく、気づかないまましていると、卵管や骨盤内に炎症が広がって、発熱や下腹部の痛みが出ます。不妊症の原因となることもあります。男性は、排尿時に強い痛みがあり、ペニスから黄色い膿が出る感染になります。膿に炎症を起こして腫れや痛みが出ることもあります。

梅 毒

梅毒トレポネーマという細菌の感染が原因です。感染して3週間くらいで性器に大きなしこりができたり、痛みなどの症状が現れます。その後2〜3週間経過後に全身に赤い発疹が現れ、リンパ節が腫れたりします。治療をしないままにしていると、10年くらいたつてから脳や心臓などに重い障害が出たり、精神に異常を起こすこともあります。

HIV感染症／エイズ*

*エイズ: AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) 後天性免疫不全症候群
ヒト免疫不全ウイルス（HIV）に感染する病気です。HIVは、感染から身体を守る血液中のリンパ球を破壊してしまうので、抵抗力（免疫）が落ちてしまいます。感染者の血液や体液中に含まれるウイルスから感染し、感染後2〜4週間後に発熱や頭痛などの症状が出ることがありますが、ほとんどは無症状です（HIV感染）。5〜10年経過後に免疫が低下して、様々な感染症（結核やカリシス）や、カポジ肉腫という悪性腫瘍の症状が出てきます（エイズ発症）。無症状期間が長いのでHIVに感染したことに気付かず、他の人に感染させてしまうこともあります。現在、HIVの増殖を抑える薬が開発され、公衆衛生も充実してきました。感染を早く見つけ、適切な治療を受けることができます。エイズ発症を防ぐことができます。保健所で、匿名で検査が受けられるので、心配な場合は相談してみましょう。

B型肝炎

B型肝炎ウイルスの感染が原因です。精液や尿、唾液、血液中にウイルスが存在するので感染します。肝炎を発症すると発熱や吐き気、全身がだるいなどの症状が現れ、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）などの症状が現れます。普通は2〜3ヶ月で症状が治まりますが、肝臓の細胞が急激に壊れて肝不全に陥る劇症肝炎を起こすこともあります。



健康は大切～健康な妊娠・子育て・家庭生活～

将来の妊娠、子育てだけではなく、健康な生活を営めるよう、からだこころ作りは大切です。普段から自分自身の健康管理を心がけましょう。

自分の適正体重を知り、維持しましょう

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温などの原因に、「肥満」は男女ともに生活習慣病の原因になります。体格指数（Body Mass Index: BMI）や腰囲を目安に自分の健康管理に努めましょう！

●BMIを計算しましょう (男) 190cm 、 55kg の男性の場合: $\text{BMI} = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2} = \frac{55}{1.9^2} = 15.5$
BMI = 体重 () kg ÷ 身長 () m × 身長 () m = ()

やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上25.0未満
肥満	25.0以上

◎自分の適正体重を計算しましょう 身長 () m × 身長 () m × 22 = () kg
◎腰囲を測定しましょう 下の基準値以上の場合は、内臓脂肪型肥満と判定されます。

性別	BMI	あなたの腰囲 () cm
男性	25未満	90未満
女性	25未満	80未満

いさきき健康であるための食事

1日3食で、特定の料理法・食品に偏らないバランスのよい食事を

- 主食 (ごはん、パン、麺など)、主菜 (肉、魚、卵、大豆料理など)
- 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理など) をそろえて食べましょう！
- 牛乳・乳製品、果物も忘れずに！

<1日の食事の組み合わせ例>

主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん	鶏肉	豆腐	ヨーグルト	りんご
うどん	牛肉	海藻	牛乳	バナナ
パン	魚	野菜	チーズ	みかん

自分にぴったりの食事量かどうかは、BMIなどで判断します。食事の量と運動の量のバランスが大切です。からだを健康的に動かして、しっかり食事をとりましょう！

☆18～29歳の女性で体重が50kgの場合、1日にとりたいエネルギー量は、約2000kcalです

……赤ちゃんと健康な成長に必要な食事のポイント……

- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりととりましょう
 - 不足しがちなビタミン・ミネラルをしっかりと補給しましょう
- 母体の健康や胎児の発育には、ビタミンやミネラルを十分に与えることが大切です。生まれてくる赤ちゃんの発育を促すために、妊娠前から産後まで栄養を積極的にとることが大切です。葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆などの発酵食品に多く含まれています。葉酸の摂取は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低減させることが知られています。また、葉酸は、赤血球の生成にも必要です。妊娠中は、葉酸の摂取が特に重要です。葉酸は、妊娠前から産後まで摂取することが大切です。葉酸は、妊娠前から産後まで摂取することが大切です。葉酸は、妊娠前から産後まで摂取することが大切です。

●からだ作りの基礎となる「主菜」の適量を食べましょう

◎適度な運動を続けましょう！女性にはからだを冷やさないことがポイント

- 適度な運動は、自律神経の働きを活性化し、全身の血行を促進します。継続することで、生活習慣の予防やストレス解消など様々な効果があります。
- 「冷え性」は女性の多くに見られます。冷えると身体の機能が落ち、月経不順などの原因にもなります。運動に身体を動かして、全身の血行を促進しましょう！まずは、からだを温めるストレッチから

腕でも簡単にできるウォーキング。ウォーキングはからだこころの健康に効果があるうえにお金もかからずに行えます。



◎生活リズムを整える鍵は睡眠にあり 快適な睡眠で1日のスタートを

- 生活リズム (朝起きる時間、寝る時間、食事の時間など) を整えることは、からだこころの健康づくりの基本です。快適な睡眠でさわやかに1日のスタートを！
- 朝は早めに起きて、日光をしっかりと浴びましょう
- 就寝前のカフェイン摂取、喫煙、飲酒はせずに快適な睡眠を
- 清潔で快適なベッドルームを整えましょう



◎睡眠障害やうつは早めの対応が大事

若い人の睡眠障害やうつが増えています。気になる時は、早めに保健所やメンタルクリニックなどに相談しましょう。

◎たばことお酒

たばこは美容と健康の大敵

たばこ (喫煙) は、美容や健康の大敵！肌荒れや骨粗鬆症、がんのリスク増加、月経不順や不妊などの原因になったり、妊娠・出産や子どもの健康にも悪影響を及ぼします。さらには、肺がんなどの発がんの原因になります。自分だけでなく、周囲の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。女性だけでなく、近くにいる男性の喫煙も妊娠・出産や子どもの健康にも悪影響を及ぼします。「喫煙は百害あって一利なし」です。

お酒は飲み過ぎや習慣化に注意

飲み過ぎや習慣化には十分注意しましょう。また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群を引き起こす危険性が指摘されていますので、避けるべきです。妊娠したかどうか分からない時期にすでに胎児への影響があることが懸念されているので、妊娠の可能性がある場合は、飲酒に注意しましょう。



◎健康診断を受けましょう

日本は、生活にわたって健康診断を受ける仕組みが整っており、妊娠、乳幼児、学童・生徒、労働者、地域住民などを対象に行われています。健康診断は、次のような重要な役割をしています。

- 病気の早期発見・早期治療 病気の症状が出る前に見つければ、早く治療にうつることができます。
- 病気の予防 不健康な生活習慣を修正して将来の病気を予防するきっかけになります。
- 自己健康管理 健康診断を受けることで、自分の体調を見直し、日頃の生活習慣を改善することに役立ちます。結果を保存しておくことで体調の変化を比較できます。
- 自分自身の健康管理は最も大切なことです。自分自身の健康管理ができてこそ、子供や家族の健康を守ることができるのです！

研究代表者 山崎 然太郎 (山梨大学保健管理センター)
研究分担者 吉川 弘明 (金沢大学保健管理センター)
山本 真由美 (岐阜大学保健管理センター)
研究協力者 定立 由美 (金沢大学保健管理センター)
徳川 寿之 (金沢医科大学・産科婦人科学)
橋 清美 (茨城県保健福祉部子ども家庭課)
北村 邦夫 (一般社団法人 家庭計画協会)
日本産婦人科学会
茨城県産婦人科医会



平成 24 年厚生労働科学研究費補助金 (成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)
「母子保健事業の効果的実施のための妊婦健診、乳幼児健診データの利活用に関する研究」



（資料３）

講義を受けた学生に対するパンフレット評価 のためのアンケート用紙

Q1 パンフレットについてあてはまるもの1つをマークしてください。

	1 全くあてはまらない	2 あてはまらない	3 ややあてはまらない	4 どちらともいえない	5 ややあてはまる	6 あてはまる	7 非常にあてはまる
1 パンフレットの内容は興味をもてるものである。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 パンフレットの内容を知っておくことは重要である。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 パンフレットの大きさは適切である。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 パンフレットの厚さ（ページ数）は適切である。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 パンフレットの字の大きさは読みやすい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 パンフレットは見やすい・読みやすい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 このパンフレットを持っておきたい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8 このパンフレットを友人（男性）に紹介したい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9 このパンフレットを友人（女性）に紹介したい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 このパンフレットを交際相手に紹介したい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q2 パンフレットを読んで、もっと知りたいと思った内容、項目を自由に記載してください。

Q3 パンフレットに必要と思う内容すべてをマークしてください。（複数回答可）

- ☐ 健康で充実した人生のために (P1)
- ☐ まずはこころとからだの変化を知ろう！ (P1)
- ☐ 女性の月経サイクルについて (P2)
- ☐ 月経に関する悩み (P2)
- ☐ 妊娠について (P3)
- ☐ 赤ちゃんを育てる準備ができていないときは（避妊について）(P4)
- ☐ 不妊症について (P5)
- ☐ 男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります (P6)
- ☐ 男性に多い性の悩み (P7)
- ☐ 性感染症について (P8)
- ☐ 生殖器の病気について (P10)
- ☐ 健康は大切～健やかな妊娠・子育て・家庭生活～ (P11)

Q4 パンフレットに必要ないと思う内容すべてをマークしてください。(複数回答可)

- ☐ 健康で充実した人生のために (P1)
- ☐ まずはこころとからだの変化を知ろう! (P1)
- ☐ 女性の月経サイクルについて (P2)
- ☐ 月経に関する悩み (P2)
- ☐ 妊娠について (P3)
- ☐ 赤ちゃんを育てる準備ができていないときは(避妊について)(P4)
- ☐ 不妊症について (P5)
- ☐ 男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります (P6)
- ☐ 男性に多い性の悩み (P7)
- ☐ 性感染症について (P8)
- ☐ 生殖器の病気について (P10)
- ☐ 健康は大切～健やかな妊娠・子育て・家庭生活～ (P11)

Q5 パンフレットの改善案(こうすればもっとよくなるという具体案)を自由に記載してください。

Q6 パンフレットを宣伝するのにどのような方法が効果的だと思いますか?(複数回答可)

- ☐ 授業でアナウンスする
- ☐ 学内ポータルサイトで情報を配信する
- ☐ 授業で配付する
- ☐ Facebook で情報を配信する
- ☐ 保健管理センターに置いておく
- ☐ Twitter で情報を配信する
- ☐ トイレに置いておく
- ☐ LINE で情報を配信する
- ☐ 保健管理センターホームページに掲載する
- ☐ その他()

Q7 このような内容の授業を大学で行うことは有用だと思いますか?

- ☐ 非常に有用だと思う
- ☐ 有用だと思う
- ☐ どちらでも良い
- ☐ やらない方が良い

. 分担研究報告

教育用パンフレット「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと」
に対する大学生の意識調査

研究分担者 吉川 弘明（金沢大学保健管理センター）

研究協力者 足立 由美（金沢大学保健管理センター）

平成 24 年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）「母子保健事業の効果的実施のための妊婦健診、乳幼児健診データの利活用に関する研究」（研究代表者：山縣然太郎）で作成された教育用パンフレット「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと」に対する大学生の評価をアンケート調査を行い、分析した。有効回答数は 101 名、内訳は男性 43 名（42.6%）、女性 58 名（57.4%）であった。その結果、パンフレットは大学生にとって重要な内容を扱っており、見やすさでも高い評価を得られた。性的な内容については重要であるが、他者と話し合うのに抵抗があると考えられるため、授業で扱ってほしいという要望があることが示された。今後、このパンフレットを使い、どのような教育活動ができるか、実証が必要となる。

A. 研究目的

社会における大学の役割は時代とともに変遷し、昨今はキャリア教育に重点を置かれる傾向にある。しかし、大学には生涯にわたるライフプランを考え、心身の健康を育むための教育過程の最終拠点としての役割も期待される。特に少子化が進む我が国の将来を見据え長期的な展望のもと、家族を単位としたコミュニティの健全な育成は喫緊の課題である。これまで、キャリアプランと並べてライフプランを取り上げる機会は少なかった。この研究は近い将来、親となる若い男女に、結婚、出産をライフプランの中の重要項目として位置づけさせるために、大学生の心身の健康に関する意識調査をして、その結果を教育に生かすための実践的研究活動である。

本研究は大学における一般教養としての健康教育実践の評価と方法論を検討する一連の取り組みの発展的研究である。1990 年頃から全国の大学において保健管理センターが健康

教育を実施するようになってきた。その内容は「家庭の医学」のような一般社会人を対象としたものよりも、ややレベルの高いものを目指し、それぞれの教員の専門性を生かした内容であったが、予防医学的な視点がかなり取り入れられている（「学生と健康」 国立大学等保健管理施設協議会 編集、株式会社 南江堂 1996 年発行）。その後、それぞれの大学の実情に合わせた健康教育が推進された。また、「学生と健康」は 2001 年に改訂第 2 版が、2011 年には「新版 学生と健康 -若者のためのヘルスリテラシー-」が発刊されている。金沢大学独自の取り組みとしては、2007 年より 4 年間にわたり実施された「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム（学生支援 GP）」の「心と体の育成による成長支援プログラム -社会に幸せをもたらす生活の知恵を持った学生の育成-」により、食育や地域社会との連携の過程で心と体の両面から学生を成長させる教育プログラムが開発された。これらのプログラムは現在、共通教育特設プログラム「健康・自己管

理」(正課教育)と学生支援プログラム(正課外教育)に引き継がれている。一方、我々は平成 24 年度厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)「母子保健事業の効果的実施のための妊婦健診、乳幼児健診データの利活用に関する研究」(研究代表者:山縣然太郎)の一員として「大学における女子学生の健康に関する実態と対策に関する研究」を行った(同班 平成 24 年度 統括・分担研究報告書 平成 25 年 3 月)。この事業で教育用パンフレット「知っていますか?男性のからだのこと、女性のからだのこと」が、大学生の教材として作成され、本学では平成 26 年度前期に開講される導入教育科目「大学社会生活論」の一部「健康論」の資料として配布する予定である。

B. 研究方法

平成 25 年度に金沢大学では、若い男女のライフプランに関する意識調査のデータ収集と、平成 24 年度山縣班研究で作成された教育用パンフレット「知っていますか?男性のからだのこと、女性のからだのこと」の評価を行った。

1. 研究対象者

金沢大学の共通教育の講義の中で、「心と体の健康」、「ストレス臨床心理学」、「メンタルトレーニング」を受講した学生を対象とし、男性 60 名、女性 60 名を目標に協力を依頼した。

2. 調査内容

若い男女のライフプランに関する意識調査のデータ収集については、岐阜大学が作成した調査用紙を用いた(以下、「アンケート 1」とする)。教育用パンフレット「知っていますか?男性のからだのこと、女性のからだのこと」の評価については、金沢大学で作成した調査用紙を用いた(以下、「アンケート 2」とする)。

3. 調査方法

上述の講義終了時にアンケート 1 と、パンフレット「知っていますか?男性のからだのこと、女性のからだのこと」と、アンケート 2 を配布し、回答手順を説明した上で記入を求めた。なお、今回の調査では、アンケートに答えた学生が聴講していた講義内容はパンフレットの内容とは関係のないものであった。アンケート 2 は、パンフレットを通読後記入するように指示した。金沢大学で回収したアンケート 1 は研究代表者が所属する岐阜大学保健管理センターに研究分担者が郵送し、研究代表者が Microsoft Excel に入力した。金沢大学ではアンケート 2 の評価のため、アンケート 1 も匿名でデータを連結し、入力を行った。

(倫理面への配慮)

調査に際しては金沢大学医学倫理審査委員会の審査を経て、実施した。なお、データの扱いは名前等が特定できる個人情報は含まれていない。また、協力を希望しない学生に対して、授業等で不利益が生じないように配慮した。

4. 統計解析

SPSS Ver. 19 (日本 IBM) により解析を行った。

C. 研究結果

1. 研究対象者の内訳

回収部数は 125 部であった。アンケート 1 (若い男女のライフプランに関する意識調査)の有効回答数は 121、アンケート 2 (「知っていますか?男性のからだのこと、女性のからだのこと」)の有効回答数は 101 であった。アンケート 2 回答者の内訳は男性 43 名(42.6%)、女性 58 名(57.4%)であった。所属別では、人文社会系 53.4%、理科系 12.9%、医療系 33.7%

であった。

2. アンケート2の集計結果

パンフレットに関する評価は10項目について「1 全くあてはまらない」から「7 非常にあてはまる」までの7件法でたずねた(図1~10)。「5 ややあてはまる」「6 あてはまる」「7 非常にあてはまる」を合計すると、パンフレットの内容については「興味をもてる」が67.7%、「重要である」が89.0%、と高い評価を受けた。パンフレットの出来については「大きさは適切である」が66.0%、「厚さ(ページ数)は適切である」が75.0%、「字の大きさは読みやすい」が83.0%、「見やすい・読みやすい」は80.0%であった。具体的な改善案として、「内容に、大学での取り組み、相談の受付の情報を入れる。」「サイズを半分にする。ページ数は増えてもいいと思う。」「少し大きすぎると思った。悩んだ時のTEL先を入れる。」「図をきれいにすると良いと思う。」などの自由記載があった。

パンフレットを「自分が持っておきたい」は56.0%であったが、「友人(男性)に紹介したい」は32.0%、「友人(女性)に紹介したい」は34.0%に低下した。「交際相手に紹介したい」は42.0%であった。

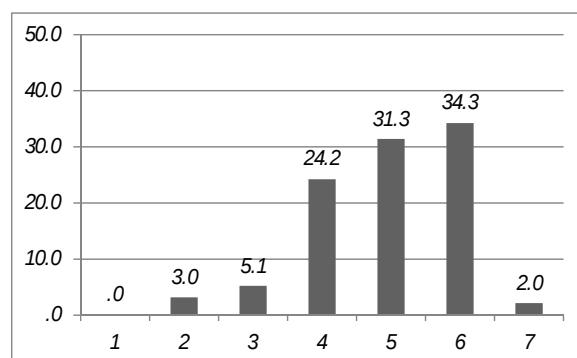


図1 「パンフレットの内容は興味を持てる」

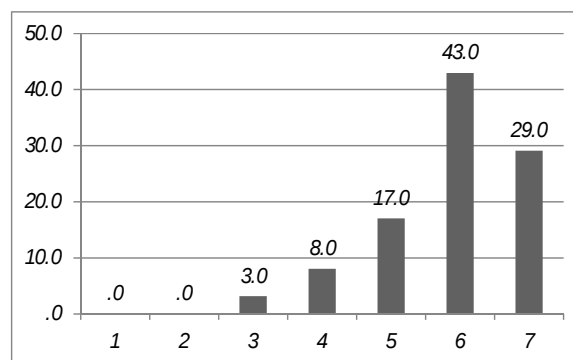


図2 「パンフレットの内容は重要である」

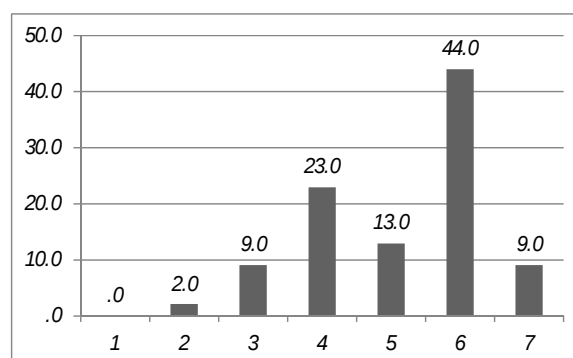


図3 「パンフレットの大きさは適切である」

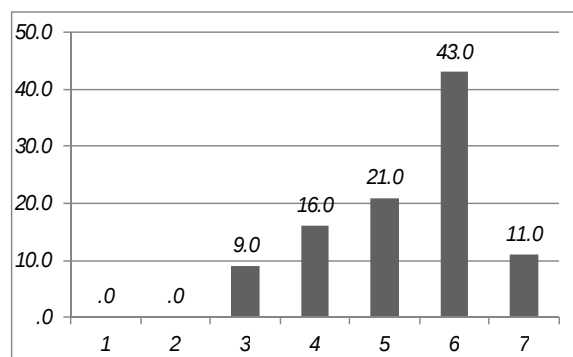


図4 「パンフレットの厚さ(ページ数)は適切である」

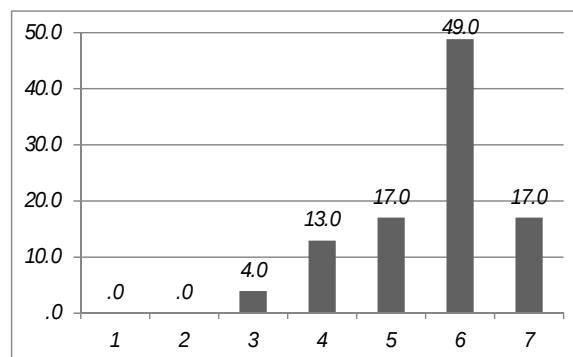


図5 「パンフレットの字の大きさは読みやすい」

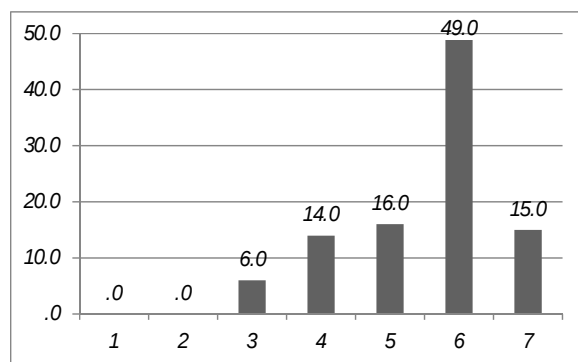


図6 「パンフレットは見やすい・読みやすい」

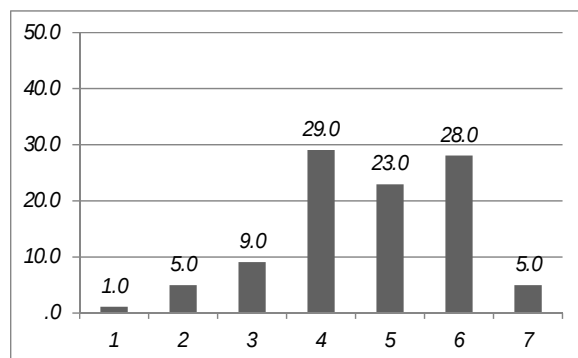


図7 「パンフレットを持っておきたい」

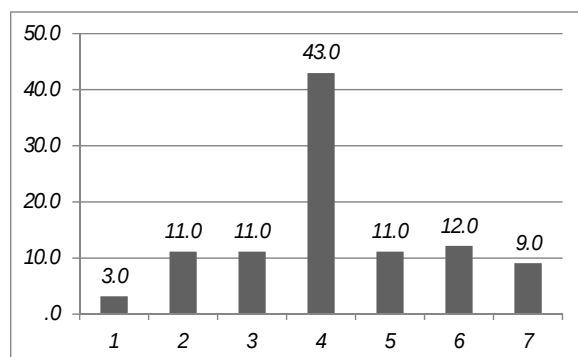


図8 「パンフレットを友人(男性)に紹介したい」

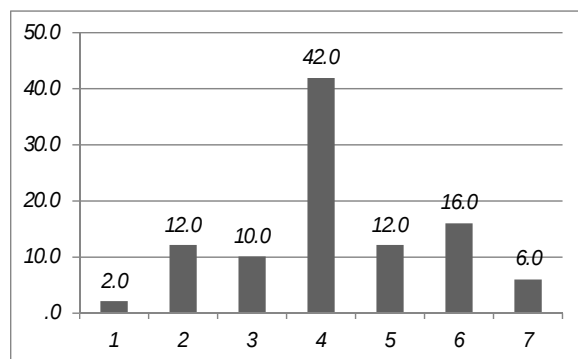


図9 「パンフレットを友人(女性)に紹介したい」

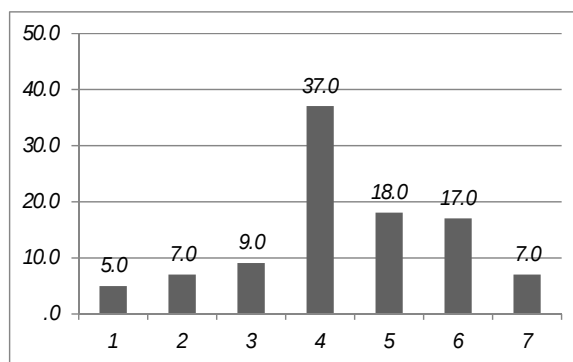


図10 「パンフレットを交際相手に紹介したい」

(図1～10: 図中の回答数(縦軸)はパーセント(%)で示す。横軸は回答7件法の選択番号を示す。1; 全くあてはまらない、2; ; あてはまらない、3; ややあてはまらない、4; どちらともいえない、5; ややあてはまる、7; あてはまる、7; 非常にあてはまる)

パンフレットに必要と思う内容、および、必要ないと思う内容については、12項目について複数回答可で回答を求めた。まず、図11に示したように、パンフレットの内容で必要ないと感じた内容は少ないことがわかった。必要と思う内容として最も回答が多かったのは「妊娠について」で55.4%、次に「性感染症について」の53.5%、次に「避妊について」の52.5%であった。

パンフレットを宣伝するのに効果的な方法については、図12に示したように、「授業で配布する」が62.4%で最も回答が多かった。

3. アンケート1の基本属性を用いたアンケート2の検定結果

パンフレットに関する評価10項目について、性別で t 検定を行ったが、評価に性差は見られなかった。所属別で一元配置分散分析を行った結果、「友人(女性)に紹介したい」に有意差が見られ、理科系より医療系の学生のほうに得点が有意に高かった($F_{(2,97)} = 4.680$, $p <$

0.05)。

パンフレットに必要と思う内容について、性別で χ^2 検定を行った結果、「健康で充実した人生のために($\chi^2_{(1)} = 6.404, p < 0.05$)」と「男性に多い性の悩み($\chi^2_{(1)} = 10.268, p < 0.01$)」に性差があり、ともに男性で必要と回答した人が有意に多かった。

D. 考察

平成 25 年度はアンケート 2 の分析を中心に行った。若い男女に、結婚、出産をライフプランの中の重要項目として位置づけさせる目的で作成された教育用パンフレット「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと」は、今回の調査で、大学生が興味をもてる、重要な内容を扱っており、見やすさでも高い評価を得たと考えられる。性的な内容については重要であるが、他者と話し合うのに抵抗があると考えられるため、大学生にとって授業で扱ってほしい内容であることも示唆された。

E. 結論

教育用パンフレット「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと」には、我が国の未来を担う大学生にとって必要な情報含まれており、大学生にも有用な資料として評価された。今後、このパンフレットを使い、どのような教育活動ができるか、実証が必要となる。また、それを踏まえ、より有用な教育用パンフレットとなるよう改訂をすすめていきたい。

【参考文献】

- 1) 「ライフプランを考えた男女のための健康パンフレット」平成 24 年度厚生労

働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)「母子保健事業の効果的実施のための妊婦健診、乳幼児健診データの利活用に関する研究」班

F. 研究発表

1. 論文発表 なし

2. 学会発表

- 1) 吉川弘明、山本眞由美、足立由美、山縣然太朗：「妊娠出産の視点からの大学生の健康支援の必要性 - 全国大学保健管理施設の調査 - 」第 72 回日本公衆衛生学会総会 於 三重県総合文化センター 2013.10.23 ~ 25
- 2) Mayumi Yamamoto, Hiroaki Yoshikawa, Yumi Adachi, Aki Kanoh, Yuki Isomura, Tadahiro Sado, Akihiro Nishio : "Promotion for Japanese University Students to Consider Life Planning: Career Life and Family Life." 2013 the 29th International Congress of the Medical Women's International Association, Ewha Womans University, Seoul, Korea, July31 - August 3, 2013.

G. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む)

1. 特許取得 なし

2. 実用新案登録 なし

3. その他 なし

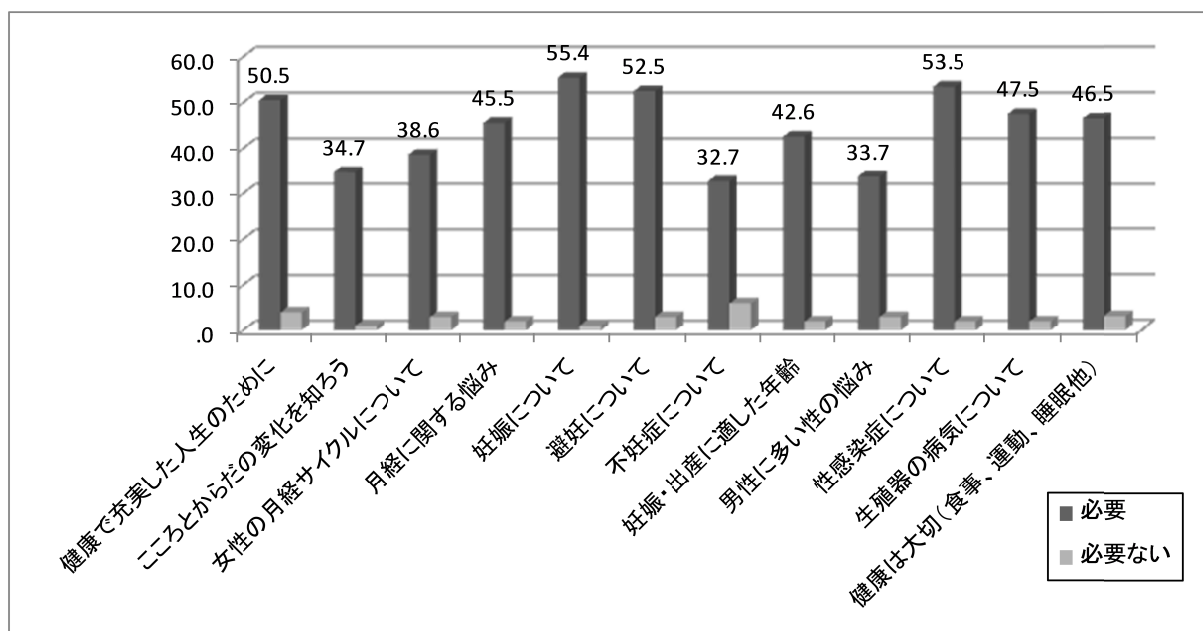


図 11 パンフレットに必要／必要ない内容（複数回答可）（縦軸は%を示す）

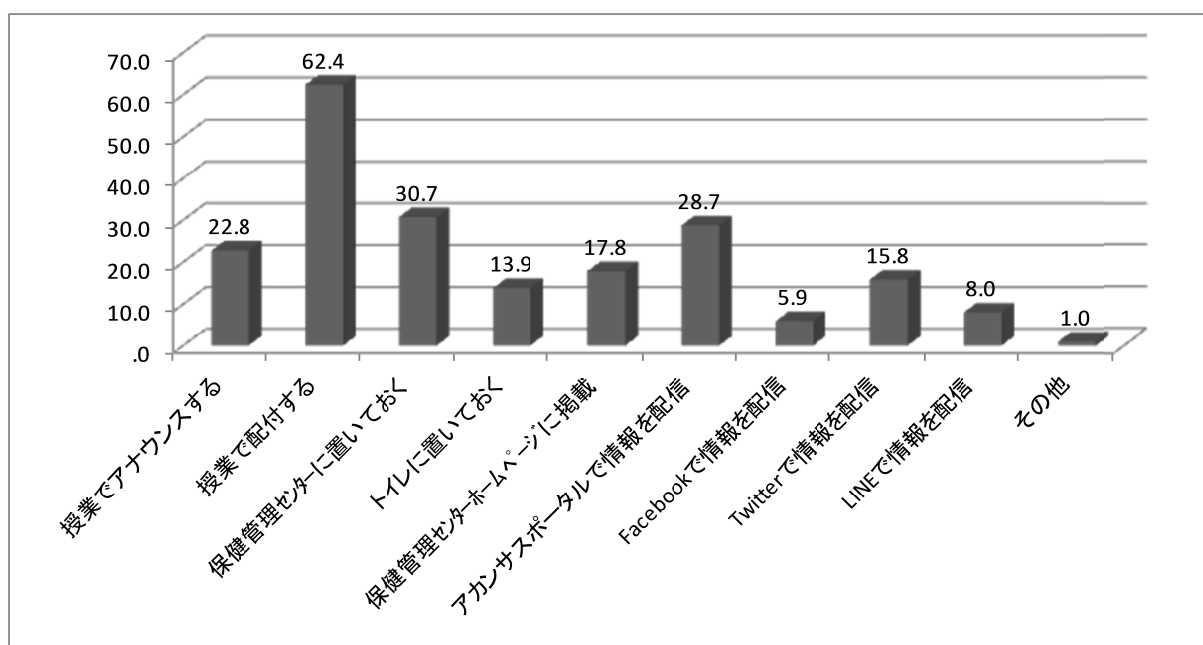


図 12 パンフレットを宣伝するのに効果的な方法（複数回答可）（縦軸は%を示す）

（資料４）

**学生の皆さんへ
パンフレット「知っていますか？
男性のからだのこと、女性のからだのこと」
についてのアンケート用紙**

学生の皆さんへ

パンフレット「知っていますか？男性のからだのこと、 女性のからだのこと」についてのアンケート

このパンフレットは、皆さんの充実した人生の実現のために、今から知っておいてほしいことをまとめたものです。このパンフレットについての感想を率直にお聞かせくださいますよう、ご協力をお願いいたします。記入者名は伺いませので、ありのままを気軽に（あまり考えすぎないで）答えてください。

質問票の内容は、データベース化した後、統計処理し、その結果を公表することはありますが、個人が特定されるような情報を公開することは一切ありません。また、回答用紙はデータの入力後、速やかに破棄されます。

もし、協力いただけない場合は、用紙を白紙のまま返却して下さい。協力いただけない場合でも、不利益を被ることは一切ありません。

金沢大学

尚、本意識調査は厚生労働省「政策科学総合研究事業「若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関するプロモーションプログラム開発に関する研究」(25010301)の研究活動のひとつで、研究代表者(山本眞由美)の所属大学(岐阜大学大学院医学系研究科 医学研究等倫理審査委員会)の審査で承認されています。

Q1 あてはまるもの1つをマークしてください。

	1 全くあてはまらない	2 あてはまらない	3 やや あてはまらない	4 どちらとも いえない	5 ややあてはまる	6 あてはまる	7 非常にあてはまる
1 パンフレットの内容は興味をもてるものである。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 パンフレットの内容を知っておくことは重要である。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 パンフレットの大きさは適切である。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 パンフレットの厚さ（ページ数）は適切である。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 パンフレットの字の大きさは読みやすい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 パンフレットは見やすい・読みやすい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 このパンフレットを持っておきたい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8 このパンフレットを友人（男性）に紹介したい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9 このパンフレットを友人（女性）に紹介したい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 このパンフレットを交際相手に紹介したい。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q2 パンフレットを読んで、もっと知りたいと思った内容、項目を自由に記載してください。

Q3 パンフレットに必要と思う内容すべてをマークしてください。（複数回答可）

- ☐ 健康で充実した人生のために (P1)
- ☐ まずはこころとからだの変化を知ろう！ (P1)
- ☐ 女性の月経サイクルについて (P2)
- ☐ 月経に関する悩み (P2)
- ☐ 妊娠について (P3)
- ☐ 赤ちゃんを育てる準備ができていないときは（避妊について）(P4)
- ☐ 不妊症について (P5)
- ☐ 男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります (P6)
- ☐ 男性に多い性の悩み (P7)
- ☐ 性感染症について (P8)
- ☐ 生殖器の病気について (P10)
- ☐ 健康は大切～健やかな妊娠・子育て・家庭生活～ (P11)

Q4 パンフレットに必要ないと思う内容すべてをマークしてください。(複数回答可)

- ☐ 健康で充実した人生のために (P1)
- ☐ まずはこころとからだの変化を知ろう! (P1)
- ☐ 女性の月経サイクルについて (P2)
- ☐ 月経に関する悩み (P2)
- ☐ 妊娠について (P3)
- ☐ 赤ちゃんを育てる準備ができていないときは(避妊について)(P4)
- ☐ 不妊症について (P5)
- ☐ 男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります (P6)
- ☐ 男性に多い性の悩み (P7)
- ☐ 性感染症について (P8)
- ☐ 生殖器の病気について (P10)
- ☐ 健康は大切～健やかな妊娠・子育て・家庭生活～ (P11)

Q5 パンフレットの改善案(こうすればもっとよくなるという具体案)を自由に記載してください。

Q6 パンフレットを宣伝するのにどのような方法が効果的だと思いますか?(複数回答可)

- ☐ 授業でアナウンスする
- ☐ アカサスポータル(学内ポータルサイト)で情報を配信する
- ☐ 授業で配付する
- ☐ Facebook で情報を配信する
- ☐ 保健管理センターに置いておく
- ☐ Twitter で情報を配信する
- ☐ トイレに置いておく
- ☐ LINE で情報を配信する
- ☐ 保健管理センターホームページに掲載する
- ☐ その他()

回答はこれで終了です。

ご協力ありがとうございました。

・研究成果の刊行物・別刷

第 29 回世界女医会国際学術総会 (29th International Congress of the Medical Women's International Association) (平成 25 年 7 月 31 日～平成 25 年 8 月 3 日、ソウル、韓国)において、本研究課題の取り組みについて紹介し、優秀賞を受賞した

29th International Congress of the
Medical Women's International Association

Life as a Medical Woman I
11:00-12:30, August 2 (Friday)

**Promotion for Japanese University Students to Prioritize Career and
Family Equally**

Mayumi YAMAMOTO¹, Hiroaki YOSHIKAWA², Yumi ADACHI², Aki KANOH¹, Yuki ISOMURA¹,
Tadahiro SADO¹, Akihiro NISHIO¹
*¹Health Administration Center, Gifu University, Japan, ²Health Service Center, Kanazawa University,
Japan. myamamot@gifu-u.ac.jp*

Introduction: The birth rate in Japan has been decreasing and the average age of first delivery has been delayed in Japanese women. This is a serious problem in mature societies, because population decline leads to a decline in economic and political power. However, this critical situation not been coped with effectively by policy makers.

Objective: To enlighten young adults to prioritize career and child care equally in their life plans.

Methodology: We created brochures that promote self-management for a healthy and meaningful life and that provide information about social services and safety nets for working adults who need to support their families. Pilot special lectures related to the brochure were given in selected universities and the change of students' opinions before and after the lecture were evaluated by a self-report questionnaire.

Results: The free brochure consisted of 12 pages divided into five parts: safe delivery and aging, physical health for women/men, pregnancy and delivery planning, STDs and AIDS, and a healthy lifestyle. It was distributed to the selected universities through the Japan University Health Association. The brochure might have influenced the development of the students' understanding of their life planning.

Conclusion: Nation-wide promotion with the brochure is expected to improve life planning in young adults and increase the birth rate in Japan. (This project was supported by the Grant of aid from the Ministry of Health, Labour and Welfare.)

Keywords : life plan, promotion, birth rate