

平成 30 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

(H30-女性-一般-002)

平成 30 年度 総括・分担研究報告書

研究代表者 荒田 尚子

令和 元 (2019) 年 5 月

目 次

I . 総括研究報告書

保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援に関する研究

荒田尚子 ----- 1

II . 分担研究報告

1. 女性の健康を支援する立場にある地域、医療、教育現場、企業など各分野の取組

の実態把握とその評価、課題・ニーズの抽出

荒田尚子・高松潔・片井みゆき・辻真弓・村嶋幸代 ----- 9

(資料) 地域保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援に関する

取組の好事例 1

(資料) 地域保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援に関する

取組の好事例 2

2. 学校教育(保健分野)における女性の健康支援に関連する教育内容の現状と課題

井ノ口美香子 -----72

3. 女性の健康支援の各種取組の実態に関する調査 国内過去5年の研究動向、およ

び大学保健管理センター、保険薬局における各種取組に関する実態調査

荒田尚子 -----84

III. 研究成果の刊行に関する一覧表 -----100

平成 30 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）
総括研究報告書

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

研究代表者 荒田尚子
国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

研究要旨

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の影響を受ける。月経関連疾患、閉経、加齢により損なわれる女性の健康を把握した上で、これらへのリスク要因を閉経以前のできるだけ早い時期から横断的・予防医学的に教育・支援すること、若い世代の女性にプレコンセプションケア（妊娠や次の世代の健康を考慮したヘルスケア）の概念を浸透させ、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図れるような環境整備を進めることが重要である。平成 30 年度は、女性の健康を支援する立場にある各分野における各種取組の実態把握とその評価、課題・ニーズの抽出を行うことを目的にした。また、大学健康管理センターと調剤薬局の女性健康支援の実態に関して追加アンケート調査を実施し、我が国の過去 5 年間の女性の健康支援に関する研究の現状を明らかにし、不足部分を補った。さらに、小児・学校保健分野における女性の健康支援の状況を学習指導要領、教科書の内容などから把握し、課題を見出した。

医療分野では、一定水準が担保される包括的な女性のヘルスケア支援者（産婦人科医、内科医、そのほかの医師、助産師、看護師、保健師、管理栄養士、心理士など）の育成が急務であり、研修と支援に関するガイドラインと研修制度の整備が重要と考えられた。また、同時に若い年代からのかかりつけ婦人科医制度も必要であろう。

教育分野では、学校における性教育を含む女性の健康増進教育は、実際に、子供たちに理解され、生きた知識として定着されるものを提供していく必要があり、性教育については、一定レベル以上の性教育を提供できる産婦人科医や助産師などの育成とこれらの外部講師と学校現場を繋げる地域に合わせたしくみが必要である。企業が開発した教材の活用も有用と考えられる。望まない妊娠や性感染症への罹患等、性、拒食症・過食症に関することの

研修の実施や講師派遣、それぞれの年齢に適したカリキュラムを男女ともに提供する環境構築が必要であり、国連機関においてまとめられた「International technical guidance on sexuality education」2018年改訂版7)を活用しつつ、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する教本の作成と教職員向けの研修の必要性が考えられる。また、大学生への健康教育や健康管理の充実も好事例を例に一般化する必要がある。

地域保健・産業分野では、妊娠前や妊娠に関連しない女性における医療、予防・健康教育へのタッチポイントを作成する仕組みが重要である。この年代やこの状況の女性の健康に関する予防・健康教育をどうするかを考える必要がある。

そのほか、医療・保健・産業の現場以外の女性のタッチポイントとして、IoT (Internet of Things : モノのインターネット) 等の活用も検討し、調剤薬局などできる限りのタッチポイントを利用していくことも有用と思われる。

ライフステージ・年齢・生活スタイル・立場・ヘルスリテラシーレベルに応じた女性の健康情報提供の仕組みの検討、IoT を活用して医療分野・専門家である支援者と健康支援を受ける対象者が繋がり、より早い時期から横断的・予防医学的に女性の健康を包括的に教育するガイドラインとプラットフォームの構築が求められる。その実現には、医療・地域保健・教育・産業分野といった領域を超えた連携や女性の健康の包括的支援共通ガイドラインや全世代をカバーする男女向けのテキストが必要と考えられた。

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

片井みゆき 東京女子医科大学医学部総合診療科/女性科 准教授

辻 真弓 産業医科大学医学部衛生学 教授

井ノ口美香子 慶應義塾大学健康保健管理センター 准教授

村嶋幸代 大分県立看護科学大学 理事長・学長

研究協力者

大田えりか 聖路加国際大学国際看護学 教

授

岡本百合 広島大学保健管理センター 教授

林 芙美 女子栄養大学食生態学研究室 准教授

鳴本敬一郎 浜松医科大学産婦人科家庭医療学講座 総合診療医

小熊祐子 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・スポーツ医学研究センター 准教授

徳村光昭 慶應義塾大学保健管理センター 教授)

當仲 香 慶應義塾大学保健管理センター 保健師

山本真由美 岐阜大学保健管理センター 教

授

樋口 毅 健康経営会議実行委員会 事務局長

本田由佳 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 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の影響を受ける。月経に伴う心身の不調、子宮や乳房のがん、更年期障害などといった女性特有の疾患、自己免疫疾患などの性差のある疾患、妊娠・出産といったリプロダクティブ・ヘルス/ライツなどの視点を考慮した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。さらに、わが国における女性の健康支援は、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)に疾病治療やスクリーニングを中心に縦割りに展開されていることから、これらの組織をシームレスに繋ぎ、隙間を補充していくことが重要となる。また、日本人女性の平均寿命と健康寿命の差は12.4歳であり、この差を縮めることが医療・介護費の節約に繋がる。すなわち、月経関連疾患、閉経、加齢により損なわれる女性の健康を把握した上で、これらへのリスク要因を閉経以前のできるだけ早い時期から横断的・予防医学的に教育・支援すること、若い世代の女性にプレコンセプションケア(妊娠や次の世代の健康を考慮したヘルスケア)の概念を浸透させることが重要な課題である。

本研究では、「女性の健康の包括的支援に関する実態把握、情報発信、予防的介入のための研究班」と共同して、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図れるような環境整備を進めるために、すでに各分野で実施されている女性の健康支援の取組を調査・分析し、女性はその健康状態に応じて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、相談体制を確立することが目的である。

平成30年度は、女性の健康を支援する立場にある各分野における各種取組の実態把握とその評価、課題・ニーズの抽出を行うことを目的にした。また、大学健康管理センターと調剤薬局の女性健康支援の実態に関して追加アンケート調査を実施し、我が国の過去5年間の女性の健康支援に関する研究の現状を明らかにし、不足部分を補った。さらに、小児・学校保健分野における女性の健康支援の状況を学習指導要領、教科書の内容などから把握し、課題を見出した。

B . 研究方法

1 . 女性の健康を支援する立場にある地域、医療、教育現場、企業など各分野の取組の実態把握とその評価、課題・ニーズの抽出

女性の健康を支援する立場にある地域、医療、教育現場、企業など11領域に関わる14名の専門家に対して、a.所属分野と専門分野、b.同分野における支援を行う者、および支援を提供する対象者、c.女性の健康支援の取組について、d.支援人材の育成の実態、e.女性の健康支援プログラムの有無と

その内容、f.女性の健康支援テキストの有無とその内容、g.ガイドラインの有無とその内容、g.今後の課題等についてヒアリングを行った。ヒアリング内容とインターネットでのリサーチ、既存の調査結果の収集などによる女性の健康支援に取り組んでいる各分野の健康支援の実態について検討し、各分野の中核となる団体（学会など）女性の健康支援の提供場所とその取り組みの実態、そのガイドラインなどについてまとめた。

2. 学校教育（保健分野）における女性の健康支援に関連する教育内容の現状と課題

文部科学省による小学校、中学校、高等学校における学習指導要領解説（体育あるいは保健体育）及び保健分野のすべての教科書（小学校：5社10種、中学校：4社4種、高等学校：2社3種、全学校計7社17種）に関して、女性の健康支援に関連する内容が、子どもの各成長段階において、どのように扱われているかについて整理、検討した。日本学校保健学会第65回学術大会（2018年11月30日～12月2日J:COM ホルトホール大分）での、シンポジウムや一般発表に関して議論される保健教育現場における最近の話題を把握した。

3. 女性の健康支援の各種取組の実態に関する調査

（1）国内過去5年の研究動向

国内文献データベース医学中央雑誌 Web（医中誌）を用いて2014年1月～2018年12月に発表された「女性」and「健康」がキーワードに含まれる文献を検索した。を行

った。検索に用いキーワードは、医中誌の文献に付与されている「統制語(ディスクリプタ)」の「医学用語シソーラス」キーワードで、「女性」and「健康」であった。分析は、原著、総説、学会の学術集会の一般演題・ポスター演題の抄録とし、事例・症例報告は除いた数を対象とした。文献を抽出・ダウンロードし、女性の健康に関する文献データセットを作成した。まず、女性のライフステージ別に「妊娠（胎児）ステージ」「小児・思春期(0～18歳)」「成人期(19歳～44歳)」「更年期(45～64歳)」「高齢期(65歳～)」の5つに分類し、各ステージごとの文献タイトル数の比較を行った。次に、テキストマイニングを用いた分析として、5つのライフステージ別に医中誌の文献に付与されている「統制語(ディスクリプタ)」の「医学用語シソーラス」キーワードの形態素解析を行い、女性の健康支援を示すキーワードであると考えられる名詞を抽出し、単語頻度分析を行った。さらに、女性の健康支援として「教育」「サービス」「予防」の3つの「医学用語シソーラス」キーワードとして含む文献を抽出し、各ステージごとの文献タイトル数の比較を行い、文献タイトルの「ワードクラウド」分析を行い、特定の単語が文献タイトル中にどのくらいの頻度で出現するのかを可視化させた。

（2）大学保健管理センターにおける各種取組に関する実態調査

大学における女子学生への健康支援の取組を調査・分析し、それを女子学生がその健康状態に応じて適格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に繋げることを目的として、関東、甲信越の大学の

健康管理センター職員 66 名に対し、平成 30 年 8 月に、アンケート調査とインタビュー調査を行った。本調査研究は、所属機関である国立研究開発法人国立成育医療研究センター倫理審査承認を受けた（受付番号 21-41）。

（3）調剤薬局における各種取組に関する実態調査

2019 年 2 月から 3 月に株式会社アルトマークが運営する「医師・医療従事者専用ニュースポータル Medy」サイトシステムを使用している薬剤師（Medy 会員）を対象に、調剤薬局薬剤師における女性の健康支援の各種取組の実態把握調査として、全国約 5 万 6 千の調剤薬局に雑誌「クレデンシャル」を送付する際に調査案内を同封し郵送した。案内を確認後、回答に承諾される場合はウェブアンケートサイト URL へアクセスし、参加同意を得られた薬剤師から返答を得た。調査内容は、薬局が把握する女性の健康課題・支援、薬局が実施している積極的な女性の健康支援・プログラム等についてである。本調査研究は、所属機関である国立研究開発法人国立成育医療研究センター倫理審査承認を受けた（受付番号 21-41）。

C . 研究結果

1 . 女性の健康を支援する立場にある地域、医療、教育現場、企業など各分野の取組の実態把握とその評価、課題・ニーズの抽出

女性の健康支援の提供場所、提供内容、提供者の専門性、支援される女性のライフステージなどで分類した取組のまとめからわか

ったことは下記の通りである。

（1）医療分野

- ・日本女性医学学会主催で「女性のヘルスケア研修会」がスタートし、「女性ヘルスケア専門医」の対象を産婦人科医のみから他科の医師、メディカルスタッフのみならず、特に資格がなくても女性ヘルスケアの専門家として認定する制度が 2019 年度にスタートしたが、未だトータルな女性のヘルスケアの専門家は少ないことが予想された。
- ・同研修会の研修項目に準拠した種々の職種の女性の包括的なヘルスケアの指導者を育成するための研修制度はあまりない。
- ・思春期世代からのかかりつけ婦人科医の必要性が種々の場面でいわれている。

（2）教育分野

- ・女性アスリート支援のツールや支援者育成研修・プログラムは充実しつつある。
- ・性教育については、中学校学習指導要領では「受精・妊娠を取り扱い妊娠の経過は取り扱わない」とされており、実際の教育現場では学校側が産婦人科医や助産師などの外部講師派遣を希望したり、企業が開発した教材の活用を希望しているケースもあったが、限られた一部でしか行われていないことが明らかになった。
- ・2019 年 3 月の子どもの権利条約、「子どもの権利委員会」から第 4 回、5 回総合定期報告書として思春期の子どものセクシュアルヘルスおよびリプロダクティブ・ヘルス、精神保健を懸念される材料と指摘する勧告がだされている。
- ・大学生への健康教育の教材は存在しており、活用可能である（好事例で示した）。公

立の大学や私立大学には健康管理センターも存在しないことがある。

(3) 地域保健・産業

・思春期以降の女性の健康支援は、妊娠・産後・子育て支援、およびメタボ対策が主流である。

・近年、妊娠届を出した時に保健師や産業医と繋がる仕組みや、不妊治療・がん両立支援の環境は充実しつつある。

・妊娠前や妊娠に関連しない女性においては医療、予防・健康教育へのタッチポイントが希薄である。

・経済産業省主導で推進している「健康経営」の認定条件に2018年度から「女性の健康」がとりあげられたことは女性の健康増進に対する推進力になっている。

(4) その他

・医療・保健・産業の現場以外の女性の健康情報のタッチポイントとして、IOT (Internet of Things: モノのインターネット) などの可能性が考えられる。

2. 学校教育(保険分野)における女性の健康支援に関連する教育内容の現状と課題

学校における「保健・体育」からのアプローチでは保健体育教員または養護教諭が、「家庭科」からのアプローチでは栄養教諭が、男女学生に向けて学習指導要領で記載される女性の健康の教育を行っている。学習指導要領や教科書の記載では、学校の保健教育においては子どもの各成長段階に合わせて様々な内容の項目が段階的に丁寧に行えるように準備されている。一方で、授業時間数の限界や、保健教育全体として扱う

内容の多様性などから必ずしも十分とはいえない可能性があり、実際に、子供たちに理解されているかどうか、生きた知識として定着されているのかは懸念されている。

3. 女性の健康支援の各種取組の実態に関する調査

(1) 国内過去5年の研究動向

分析対象となった文献は総計 3,738 報であった。女性のライフステージ別の文献タイトル数では、「妊娠(胎児)期」188 報、「新生児期(0~1歳)」39 報、「乳児期(1~23ヶ月)」: 45 件、「幼児期(2~5歳)」81 報、「小児期(6~12歳)」102 報、「青年期(13~18歳)」420 報、「成人期(19~44歳)」1,946 報、「中年期(45~64歳)」1,751 報、「高齢期(65~歳)」1,515 報で、「成人期(19~44歳)」「中年期(45~64歳)」「高齢期(65~歳)」が占める割合が多かった。

3,738 報のうち、「教育」「サービス」「予防」を医中誌の文献キーワードとして含む文献は 1,369 報(36.6%)であり、妊娠(胎児)期および小児・思春期(0~18歳)の「女性の健康」と「教育」「サービス」「予防」に関する研究は、成人期(19歳~44歳)に比較して少なかった。成人期(19歳~44歳)の女性の健康支援に関する研究は、看護学生や大学生などの 19 歳~22 歳、特定健康診査対象である 40 歳以降での検討が多く、その間の性成熟期世代の研究は少ないことが予想された。

第4次男女共同参画基本計画「生涯を通じた女性の健康支援」内容に関するライフステージ別「ワードクラウド」による頻度変化と比較した結果、妊娠(胎児)期、小児・思

春期(0～18歳)の女性の健康支援、および、成人期(19歳～44歳)の、特に大学卒業後から40歳未満を対象とした「子宮頸がん」「妊娠」「出産」「ライフデザイン」「性感染症」「喫煙」「乱用」「飲酒」のキーワードに関連した論文が不足していることが示唆された。

(2)大学保健管理センターにおける各種取組に関する実態調査

対象者は看護師が最も多く49.4%であった。多くの大学は、貧血、月経関連疾患、拒食症、鬱、甲状腺疾患を女子大学生の健康課題として把握していた。婦人科医との連携・協力体制がある保健管理センターは32.1、女子学生向けの健康支援やプログラムを実施している保健管理センターは28.4%であった。多くの保健管理センターでえあ、女子大学生が抱える女性ホルモンに関わる症状や悩みを検討課題として把握していたが、それらの課題すべてに対応できていないことが明らかになった。

(3)調剤薬局における各種取組に関する実態調査

439名からウェブ回答を得た(回収率:1.0%)。女性の健康支援プログラム実施をしたいと思っている希望はあるが、実施されていないことが明らかになった。また、プログラム実施されている場合(13.2%)も更年期や老年期の健康に関するプログラムが主体であり、若年層への実施率は低い。今後、若い女性に対する健康支援の提供場所の一つになりうると考えられた。

D. 考察

以上より、下記項目が保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための課題として抽出された。

(1)医療分野

- ・一定水準が担保される包括的な女性のヘルスケア支援者の育成が急務である。(産婦人科医、内科医、そのほかの医師、助産師、看護師、保健師、管理栄養士、心理士など)
- ・若い年代(思春期世代)からのかかりつけ婦人科医制度が必要と思われる。(医師の育成と制度の確立)

(2)教育の分野

学校における性教育を含む女性の健康増進教育は、実際に、子供たちに理解され、生きた知識として定着されるものを提供していく必要がある。

- ・性教育については、一定レベル以上の性教育を提供できる産婦人科医や助産師などの外部講師と学校現場を繋げる地域に合ったパイプが必要である。企業が開発した教材の活用も有用である。

- ・望まない妊娠や性感染症への罹患等、性、拒食症・過食症に関することの研修の実施や講師派遣、それぞれの年齢に適したカリキュラムを男女ともに提供する環境の構築が必要であると考えられる。それを実現するには、国連機関においてまとめられ2018年に改訂された「International technical guidance on sexuality education」7)を活用しつつ、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する教本の作成と教職員向けの研修の必要性が考えられる。

・大学生への健康教育や健康管理の充実も好事例を例に一般化する必要がある。

(3) 地域保健・産業

・妊娠前や妊娠に関連しない女性においての医療、予防・健康教育へのタッチポイントを作成する仕組みが重要である。この年代やこの状況の女性の健康に関する予防・健康教育をどうするかを考える必要がある。

(4) その他

・医療・保健・産業の現場以外の女性のタッチポイントとして、「女性ヘルスケア専門家」人材の育成と同時に、IOT (Internet of Things:モノのインターネット)を活用した確かな女性の健康情報の発信が必要。

・調剤薬局の薬剤師も女性の健康支援の支援者になりうる。

・子宮頸がんや乳がん予防や検診の啓発は包括的女性の健康増進を考える上で必須である。

(5) プレコンセプションケアとしての課題

・リプロダクティブ・ヘルスに関する教育が不十分なまま小学生、中学生、高校生を過ごしてしまうと、大学生ではさらにその教育の機会は欠如しており、知識の不十分なまま性成熟期を迎えることになる。このことは、望まぬ妊娠や感染症のリスクがあがるのみならず、妊娠の機会を見逃す、より安全な妊娠・分娩の機会を逸する、ひていは子どもたちの健康のマイナスリスクを増加させることになる。プレコンセプションケアを我が国で広めることは、女性自身の現在および将来の健康を増進させことに加え、次の世代の子どもたちの健康につながるこ

とから、若い世代の女性の健康増進には非常に重要なことと考えられる。

E. 結論

ライフステージ・年齢・生活スタイル・立場・ヘルスリテラシーレベルに応じた女性の健康情報発信の仕組みの検討、IOTを活用して医療分野・専門家である支援者と健康支援を受ける対象者が繋がり、より早い時期から横断的・予防医学的に女性の健康を包括的に教育するガイドラインとプラットフォームの構築が求められる。その実現には、医療・地域保健・教育・産業分野といった領域を超えた連携や女性の健康の包括的支援共通ガイドラインや全世代をカバーする男女向けのテキストが必要と考えられた。

F. 健康危険情報

該当なし

G. 研究発表

荒田尚子 プレコンセプションケア 日本抗加齢医学会雑誌 14(3) 043(347) ~ 048(352) 2018

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む)

1.特許取得

該当なし

2.実用新案

登録該当なし

3. その他

該当なし

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

女性の健康を支援する立場にある地域、医療、教育現場、企業など各分野の
取組の実態把握とその評価、課題・ニーズの抽出

分担研究者 荒田尚子¹⁾ 高松 潔²⁾ 片井みゆき³⁾ 辻 真弓⁴⁾ 井ノ口美香子⁵⁾ 村嶋幸代⁶⁾

- 1) 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
- 2) 東京歯科大学市川総合病院産婦人科
- 3) 東京女子医科大学医学部総合診療科/女性科
- 4) 産業医科大学医学部衛生学
- 5) 慶應義塾大学健康保健管理センター
- 6) 公立大学法人大分県立看護科学大学

研究要旨

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する¹⁾。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・複雑化し、生涯を通じた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。

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）など各分野の現在の健康支援体制や取組の実態把握とその評価、課題・ニーズの抽出を行い、今後必要とされる女性の健康教育・支援機関の連携や、テキスト・ガイドラインの作成、改善すべき対策等について検討し、今後の女性の健康支援対策の一助とすることである。

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、領域を超えた連携や人材育成、共通ガイドラインが必要であると考えられた。また思春期以降、更年期未満を対象とした女性健康支援のテキストについては、専門家監修のもと男女向けに国際基準で開発する必要があることが示唆された。

研究協力者

大田えりか(聖路加国際大学国際看護学
教授)
岡本百合(広島大学保健管理センター 教
授)

林 芙美(女子栄養大学食生態学研究室
准教授)
鳴本敬一郎(浜松医科大学産婦人科家庭医
療学講座 総合診療医)
小熊祐子(慶應義塾大学大学院健康マネジ

メント研究科・スポーツ医学研究センター
准教授)

徳村 光昭(慶應義塾大学保健管理センタ
ー 教授)

當仲 香(慶應義塾大学保健管理センタ
ー 保健師)

樋口 毅(健康経営会議実行委員会 事務
局長)

本田由佳(国立研究開発法人 国立成育医
療研究センター 研究員)

山本真由美(岐阜大学保健管理センタ
ー 教授)

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の影響を受ける¹⁾。月経に伴う心身の不調、子宮や乳房のがん、更年期障害などといった女性特有の疾患、自己免疫疾患などの性差のある疾患、妊娠・出産といったリプロダクティブ・ヘルス/ライツなどの視点を考慮した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。さらに、わが国では、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(女性活躍推進法)」が制定され、2016年4月1日から、完全施行されてから、女性の労働人口はこの4年間で右上がりに増加している。一方で、女性特有の月経随伴症状による社会経済的負担は年間6,828億円に達すると報告されており³⁾、女性の直面している様々な健康課題に対応し、それぞれのタッチポイントで健康支援する社会環境の整備を進めることが、「フェアネスの高い社会」「女性が輝く健やかな社会」につながると考えられる。しかしながら、我が国の女性の健康支援は、団体ごと、診療専門科ご

と、職域ごとに診断のための検査や疾病治療が行われているが、領域を超えた予防・教育が行われずに縦割りに展開されているため、「包括的な女性の健康支援」が重点課題の一つとされている。この課題に対して、月経関連疾患、閉経、加齢により損なわれる女性の健康状態を把握し、個々の問題に対して適切な対応をしていくには、女性のライフステージに関わる組織や支援者が連携すると同時に、早い時期から横断的・予防医学的に教育するシステムと、個別・継続的に支援できるプラットフォームの構築が望まれる。そこで、初年度は、女性の健康を支援する立場にある地域、医療、教育現場、企業など各分野の女性の健康支援に関する取組の実態把握とその課題・ニーズの抽出を行うことを分担研究者、研究協力者と共同で行った。

B. 研究方法

1. 各分野ごとの健康支援の実態

女性の健康支援、支援者の取組の現状や課題、女性の健康教育の在り方について、健康支援体制や取組の実態把握について、地域保健・医療・教育機関・産業・その他の5つの健康支援分野(表1)、11領域に関わる14名の研究分担者と研究協力者が協力して専門分野の立場と情報をもとに、インターネット検索やハンドリサーチ、既存の調査結果を収集し、それぞれの分野の女性の健康支援の取組の実態を、支援人材育成の実態、女性の健康支援プログラムの有無とその詳細、女性の健康支援テキストの有無とその詳細、ガイドラインの有無とその内容、今後の課題等についてまとめた。各分野の担当府庁省や中核となる団体(学会など)も含めて明らかにした。

2. 分野別健康教育テキストや研修・養成プログラム（好事例）の検討

（1）地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組の抽出

現在、我が国で実施されている女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドラインについて、専門分野の立場と情報をもとに、インターネット検索やハンドリサーチ、既存の調査結果から収集した取り組みの事例について、地域保健・医療・教育機関・産業・その他の5つの健康支援分野別に、取組内容、ジャンル（健康教育、支援者研修、システム、テキスト、ガイドライン、その他）、取組内容とホームページ、専門家との連携、取組への協賛制度、支援者・対象者費用負担、女性健康支援者の職種、女性健康支援対象者のライフステージと性別についてまとめ、ナラティブな評価を行った。

（2）女性の健康支援の取組における好事例

本調査で抽出した女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組の中で、健康支援対象者に対して、産婦人科医や助産師など女性の健康に関する専門家と連携がある、健康支援対象者向けの学習のテキストやリーフレット、パワーポイントを公開しているものを本研究の好事例とし、地域保健・医療・教育機関・産業・その他の5つの健康支援分野別に公開情報がある場合に「地域保健・医療・教育機関・産業等における

女性の健康支援に関する取組の好事例」資料として添付した。

C. 研究結果

1. 女性の健康支援領域ごとに健康支援の実態

女性の健康支援に取り組んでいる各分野の健康支援の取組の実態を表2に示した。また、各分野の担当府庁省や中核となる団体（学会など）を明らかにし、表3に示した。

女性の健康支援の提供場所、提供内容、提供者の専門性、支援される女性のライフステージなどで分類した取組のまとめから明らかになった問題点は下記の通りである。

（1）医療分野

・日本女性医学学会主催で「女性のヘルスケア研修会」がスタートし、「女性ヘルスケア専門医」の対象を産婦人科医のみから他科の医師、メディカルスタッフのみならず、特に資格がなくても女性ヘルスケアの専門家として認定する制度が2019年度にスタートしたが、未だトータルな女性のヘルスケアの専門家は少ないことが予想された。

・同研修会の研修項目に準拠した種々の職種の女性の包括的なヘルスケアの指導者を育成するための研修制度はあまりない。

・思春期世代からのかかりつけ婦人科医の必要性が種々の場面でいわれている。

（2）教育分野

・女性アスリート支援のツールや支援者育成研修・プログラムは充実しつつある。

・性教育については、中学校学習指導要領では「受精・妊娠を取り扱い妊娠の経過は取り扱わない」とされており、実際の教育現場では学校側が産婦人科医や助産師などの外部講師派遣を希望したり、企業が開発した教材の活用を希望しているケースもあったが、限られた一部でしか行われていないことが明らかになった。

・2019年3月の子どもの権利条約、「子どもの権利委員会」から第4回、5回総合定期報告書として思春期の子ども

のセクシュアルヘルスおよびリプロダクティブ・ヘルス、精神保健を懸念される材料と指摘する勧告がだされている。

・大学生への健康教育の教材は存在しており、活用可能である（好事例で示した）。公立の大学や私立大学には健康管理センターも存在しない場合がある。

（3）地域保健・産業

・思春期以降の女性の健康支援は、妊娠・産後・子育て支援、およびメタボ対策が主流である。

・近年、妊娠届を出した時に保健師や産業医と繋がる仕組みや、不妊治療・がん両立支援の環境は充実しつつある。

・妊娠前や妊娠に関連しない女性においては医療、予防・健康教育へのタッチポイントが希薄である。

・経済産業省主導で推進している「健康経営」の認定条件に2018年度から「女性の健康」がとりあげられたことは女性の健康増進に対する推進力になっている。

（4）その他

・医療・保健・産業の現場以外の女性の健康情報のタッチポイントとして、IoT（Internet of Things：モノのインターネット）などの可能性が考えられる。

2. 分野別健康教育テキストや研修・養成プログラム（好事例）の検討

（1）地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（好事例）の抽出

本研究において、専門分野の立場の情報をもとにインターネットリサーチやハンドリサーチ、既存の調査結果から抽出した情報をもとに抽出した地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の

取組33事例のそれぞれの取組の内容を表4から表12に示す。

（2）女性の健康支援の取組における好事例

本調査で抽出した抽出した女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組の中で、産婦人科医や助産師など女性の健康に関する専門家と連携がある、健康支援対象者向けの学習のテキストやリーフレット、パワーポイントを公開しているものを本研究の好事例で、公開情報がダウンロードが可能な6事例についての詳細は「地域保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援に関する取組の好事例」資料として添付した。

D. 考察

我が国における全従業員数(非正規を含む)のうち女性が占める割合は、約46%(2018年)と報告されており⁴⁾、2016年に比較して約2%上昇している。地域保健・産業分野の健康支援は、思春期以降メタボリックシンドローム対策が中心であり、女性特有の健康課題、特にヘルスリテラシー向上施策や女性の健康に関する相談窓口等の設置、制度整備状況や認知度が低い⁵⁾。さらに、月経困難症や月経前症候群(PMS)に悩む女性も女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより職場で困った経験があると回答していることが明らかになっている⁵⁾。他方、管理者として女性従業員の健康について、対処に困った経験がある項目の第一位は「メンタル」に関するものであるが、次いで多いのが「女性特有の健康課題(月経など)」であ

り、約4割の管理者が対処・対応に困っていると回答している⁴⁾。大須賀らのグループが行った調査で報告されている年間6,828億円と予想される月経中の月経随伴症状による社会経済的負担はのうち72%が労働損失によるものと報告されていることから³⁾、女性ホルモン変動に応じた生涯を通じた女性の健康支援体制の整備が必要であり¹⁾、それら体制を整えるには、客観的な根拠(エビデンス)に基づく女性の健康支援の検討を進めることが平均寿命の延伸のためにも必要と考える。

そこで、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)など各分野の現在の健康支援体制や取組の実態把握とその評価、課題・ニーズの抽出を行い、今後必要とされる女性の健康教育・支援機関の連携や、テキスト・ガイドラインの作成、改善すべき対策等について検討した。

調査の結果、医療分野では、2019年9月から一般社団法人 日本女性医学学会主催で「女性のヘルスケア研修会」がスタートし、「女性のヘルスケアアドバイザー養成プログラム」の内容を踏襲しつつ、新たなテーマを加えながら、原則的に一般社団法人 日本女性医学学会認定「女性ヘルスケア専門医」研修項目に準拠した内容で、さらには、対象者を産婦人科医以外の医療者などに広げ、開始予定であることが明らかとなった。今回の調査において、女性のライフステージで、地域保健、教育、産業の現場において、健康維持・増進、予防的な面から「学校医」「産業医」「プライマリ・ケア医」「精神科医」「スポーツドクター」「小児医」「内科医」などが携わっていることが明らかとなったが、それぞれの分野・領域で、女性の健康に関する基準やガ

イドラインが存在していた。女性一人が、人生のライフステージで、様々な分野の医師と関わる中、統一した女性の健康支援研修制度や専門医資格の検討が必要と思われた。例えば、一般社団法人 日本女性医学学会の「女性のヘルスケア研修会」を地域保健・教育・産業等の分野にも広く周知させ、「女性ヘルスケア専門医」研修項目に準拠した知識をもつ広い分野の医師育成や専門家育成の必要性が考えられた。

一方、教育の分野では、2020年に東京オリンピックが開催されることから、女性アスリート支援のツールや支援者育成研修・プログラムは充実していた。学校における「保健・体育」からのアプローチでは保健体育教員または養護教諭が、「家庭科」からのアプローチでは栄養教諭が、男女学生に向けて学習指導要領で記載される女性の健康の教育を行っているが、学習指導要領に入らない内容や、妊娠成立以降のことについては触れるのが難しい場合もあり、学校側が産婦人科医や助産師などの外部講師派遣を希望したり、企業が開発した教材の活用を希望しているケースもあったが、限られた一部で行われていることが明らかになった。実際に、婦人科分野の女性健康教育は、製薬会社・ヘルスケア関連企業(オムロンヘルスケア株式会社、花王株式会社、株式会社ワコール、バイエル薬品株式会社など)が、食育関係では、食品メーカー(オハヨー乳業株式会社、ネスレ日本株式会社など)が、教育教材開発と配布、出張授業などを行っている、それらを活用している学校もある。特に、女性の健康支援取組事例(No.18)の『かがやきスクール』は、開始から4年となる2018年3月時点で、授業実施高校が延べ98校、受講者数が25,875人(女子16,294人、男子9,581

人)に達していることから、そのニーズが大きいことが明らかである⁶⁾。また、教育現場では、男女ともに女性の生涯における健康を学ぶ機会が欲しいとの声もある。

『かがやきスクール』では男女ともに学ぶプログラムに構成されていることが、出張要望の多い理由の一つであると考えられる。教育分野は、「多様性を考慮しつつ性別にかかわらず全ての学生と一緒に学ぶこと」「専門家の連携」が重要なポイントであることが明らかとなった。望まない妊娠や性感染症への罹患等、性、拒食症・過食症に関することの研修の実施や講師派遣、それぞれの年齢に適したカリキュラムを男女ともに提供する環境の構築が必要であると考えられる。それを実現するには、国連機関においてまとめられ2018年に改訂された「International technical guidance on sexuality education」⁷⁾を活用しつつ、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する教本の作成と教職員向けの研修の必要性が考えられる。若い時期から、女性の健康について性別にかかわらず学べる取組の必要性については、令和元年度「International technical guidance on sexuality education」をとりいれた国際標準のテキスト・研修の必要性について検討したい。また、大学生への健康教育や健康管理の充実も好事例を例に一般化する必要がある。

地域保健・産業の分野での課題は共通しており、思春期以降の女性の健康支援は、妊娠・産後・子育て支援、およびメタボ対策が主流である。近年、妊娠届を出した時に保健師や産業医と繋がる仕組みや、不妊治療・がん両立支援の環境は充実しつつある。一方で、妊娠前や妊娠に関連しない女性においては医療、予防・健康教育へのタ

ッチポイントが希薄であり、この年代やこの状況の女性の健康に関する予防・健康教育をどうするかを考える必要がある。

医療の現場以外の女性のタッチポイントで、婦人科科検診などのヘルスチェックを受けることのメリット・大切さを、女性誰一人取り残さないように伝えていく必要があると考えられた。その観点から考えると、「女性ヘルスケア専門医」研修項目に準拠した知識をもつ幅広い人材の育成と同時に、IoT (Internet of Things: モノのインターネット)を活用した確かな女性の健康情報の発信が必要で、それぞれの女性のライフステージ・年齢・生活スタイル・立場・ヘルスリテラシーレベルに応じた女性の健康支援情報の仕組みの検討、IoTを活用して医療分野・専門家である支援者と健康支援を受ける対象者が繋がり、より早い時期から横断的・予防医学的に女性の健康を包括的に教育するガイドラインとプラットフォームの構築が求められる。その実現には、医療・地域保健・教育・産業分野といった領域を超えた連携や女性の健康の包括的支援共通ガイドラインや世代をこえた男女向けのテキストが必要と考えられた。

E . 結論

以上より、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、領域を超えた連携や共通ガイドラインが必要であることが明らかになった。また思春期以降、更年期未満を対象とした女性健康支援のテキストについては、専門家監修のもと男女向けに国際基準で開発する重要性が示唆された。

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) 内閣府. 女性活躍推進法見える化サイト ; (http://www.gender.go.jp/policy/suishin_law/horitsu_kihon/index.html) 2019/5/17閲覧
- 3) Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11): 1255-1266
- 4) 総務省統計局 . 労働力調査: 詳細集計 (平成31年3月); (<https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/nen/dt/pdf/index1.pdf>) 2019/5/20閲覧
- 5) 経済産業省. 健康経営における女性の健康の取り組みについて(平成31年3月) 第6分野 生涯を通じた女性の健康支援 ; (https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/josei-kenkou.pdf) 2019/4/29閲覧
- 6) PRWire. 女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」、5年間の活動報告と2019年度の活動計画について; (ht

[tps://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/josei-kenkou.pdf](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/josei-kenkou.pdf)) 2019/5/18閲覧

7) UNESCO. International technical guidance on sexuality education; (<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>) 2019/5/18閲覧

F. 健康危険情報

該当なし

G. 研究発表

該当なし

H. 知的財産権の出願・登録状況 (予定を含む)

1. 特許取得

該当なし

2. 実用新案

登録該当なし

3. その他

該当なし

表 1 本研究における 5 つの女性の健康支援分野の定義

表 2 女性の健康支援の提供場所とその取組の実態、ガイドライン等についてのまとめ

表 3 女性の健康支援に取り組んでいる各分野の中核となる団体（学会など）

表 4 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（34 事例）No.1 4

表 5 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（34 事例）No.5 7

表 6 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（34 事例）No.8 10

表 7 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（34 事例）No.11 14

表 8 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（34 事例）No.15 17

表 9 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（34 事例）No.18 22

表 10 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（34 事例）No.23 26

表 11 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（43 事例）No.27 30

表 12 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（34 事例）No.31 34

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

表2 女性の健康支援の提供場所とその取組の実態、ガイドライン等についてのまとめ

女性の健康支援の取組：各職種の中核となる団体（学会など）			
職種	担当府省	主要学会・協会	資格やガイドラインなど
保健体育教諭	文部科学省、教育委員会	国立教育政策研究所教育課程研究センター研究開発部教育課程 、 独立行政法人教職員支援機構 、 独立行政法人教員研修センター 、 日本学校保健学会 、 日本健康教育学会 日本医師会 ・ 学校保健委員会	一般的に文部科学省の学習指導要領に基づく
養護教諭 学校教員（保健・体育、家庭科、その他）	文部科学省 日本医師会	日本学校保健学会 、 全国養護教諭連絡協議会 、 日本健康教育学会 日本医師会 ・ 学校保健委員会	一般的に文部科学省の学習指導要領に基づく
大学保健管理センター	文部科学省	国立大学保健管理施設協議会 、 全国大学保健管理協会（国立、私立、公立大学504校：平成31年4月） 、 全国大学保健管理協会（504校：令和元年5月14日現在）	公益社団法人全国大学保健管理協会の下記リンク先から「大学生の健康ナビ2018キャンパスライフの健康管理」、その他Webテキストがダウンロード可（ http://health-uv.umin.ac.jp/kanren/kanren.html ）
栄養教諭、管理栄養士・栄養士	文部科学省、教育委員会 厚生労働省 農林水産省	日本栄養士会 、 日本栄養改善学会 、 スマートミール 、 日本学校保健会	独立行政法人教職員支援機構は、食に関する指導を担当する者、栄養教諭・学校栄養職員を対象に、食育指導者養成研修（120名（6ユニット））を毎年実施
助産師	厚生労働省	日本助産師会 、 日本母性看護学会 日本母性衛生学会 、 日本助産師会	日本助産師会は平成27年度「日本助産師会ビジョン2025」を発表 子育て世代包括支援センター業務ガイドライン、産前・産後サポート事業ガイドライン及び産後ケア事業ガイドライン（2018年9月）。支援対象者は、原則全ての妊産婦（産婦：産後1年以内）、乳幼児（就学前）とその保護者を対象とすることを基本とし、地域の実情に応じて18歳までの子どもとその保護者についても対象となる
看護師	厚生労働省	日本看護協会	
保健師、産業保健師、健保組合の保健師、	厚生労働省	日本産業保健師会 、 日本母性衛生学会 、 日本助産師会 、 日本母性看護学会 、 日本看護協会 、 保健活動を考える自主的研究会	
薬剤師	厚生労働省	日本薬剤師会 、 日本保険薬局協会 、 47都道府県薬剤師会 、 健康サポート薬局（879(平成30年3月30日)）	日本薬剤師会・日本保険薬局協会は、健康サポート薬局研修を実施
産婦人科医 内科医 など	厚生労働省 日本医師会	日本産科婦人科学会 、 日本産婦人科医会 、 日本女性医学会 、 日本性差医療学会 、 日本医師会 ・ 学校保健医会	「女性ヘルスケア専門医」（医師）「女性ヘルスケア指導医（医師）」「一般社団法人日本女性医学学会専門資格（メディカルスタッフ）」
産業医	厚生労働省 医師会（嘱託産業医）	日本産業衛生学会 、 産業医科大学 、 医師会 ・ 認定産業医 、 女性労働協会	2018年8月1日公益社団法人日本産業衛生学会 政策法制度委員会より「働く女性の健康確保を支援するために」提言を公表
プライマリケア医	厚生労働省	日本プライマリ・ケア連合学会 女性医療・地域保健委員会	日本プライマリ・ケア連合学会女性医療・地域保健委員会は、プライマリ・ケア医を対象に、ウイメンズヘルスケア研修を実施
健康運動指導士・トレーナー等	文部科学省・厚生労働省 スポーツ庁 国立スポーツ科学センター	公益財団法人日本スポーツ協会 、 女性アスリート健康支援委員会	厚生労働省が2013年3月に策定した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」
健康経営（保健師、管理栄養士・栄養士、健康運動指導士、カウンセラー、キャリアカウンセラー等）	経済産業省 商務情報政策局 ヘルスケア産業課	健康経営会議 、 日本健康会議	健康経営ガイドブック 、 健康経営優良法人認定制度 2018年健康経営銘柄選定における必須要件 兼 健康経営優良法人(大規模法人部門) 認定要件に女性の健康の取組が追加された

表3 女性の健康支援に取り組んでいる各分野の中核となる団体（学会など）

女性の健康支援の提供場所とその取組の実態把握、ガイドライン等についてのまとめ(1)					
分野		実態把握	女性の健康支援に関わるガイドライン・手引書・プログラム有無	女性の健康支援に関わるガイドライン・プログラムの詳細	備考
女性ホルモンを中心とした女性の健康支援	産婦人科			日本産婦人科学会「女性のヘルスケアアドバイザー養成プログラム」 日本女性医学学会「女性ヘルスケア専門医」テキスト 1) 女性医学ガイドブック - 思春期・性成熟期編 - 2016年度版 2) 女性医学ガイドブック - 更年期医療編 - 2014年度版 3) 女性の動脈硬化性疾患発症予防のための管理指針 2018年度版 4) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 5) HRT ガイドライン 2017 年度版 6) OC・LEPガイドライン 2015年度版 7) 「女性アスリートのヘルスケアに関する管理指針」2017年版	女性の包括的支援の実現には領域を超えた連携が必要と思われる。
	プライマリケア	女性の健康啓発を目的に医療従事者の人材教育を行っており、健康支援者は産婦人科医を中心に、助産師、保健師、看護師などメディカルスタッフを含む。 日本女性医学学会は、医師を対象に、「女性ヘルスケア専門医」「女性ヘルスケア指導医」、メディカルスタッフを対象に「一般社団法人日本女性医学学会専門資格」を発行している。医療の中心的な専門分野は、産婦人科、内分泌・代謝内科である。2019年9月から「女性のヘルスケア研修会」として一般社団法人 日本女性医学学会主催で、対象者を産婦人科医以外に広げ、開始予定である。 今後の課題として、婦人科疾患や婦人科系癌の減少させるために、かかりつけ婦人科医制度が必要であると考えられる。 日本医師会が性教育セミナーを実施している。 プライマリケア連合学会ではプログラムはあるが、未だ発展途上で、日本産婦人科学会との連携も必要と思われる。 女性外来分野は、日本女性医療ネットワークが教育を行っているが数が少ない。 日本産婦人科医会の性教育の講師派遣は行われているが一部と思われる。			「女性/妊婦/お母さんに優しい医師/医療機関になるためのジェネラリストの手はじめ12か条」2018年10月版が発表され、できるだけ多くの女性/妊婦/お母さんに優しい医師/医療機関が増える活動仲間を増やすことを目的に一般社団法人 日本プライマリ・ケア連合学会 (JPCA) 女性医療・保険委員会(チーム・PCOG)が活動をしているが、この取り組みには興味のある方のみが参加しているため、学会内でどうしていくかなど、今後の課題
	女性外来			日本プライマリ・ケア連合学会女性医療・保険委員会「ウイメンズヘルスケア 女性診療プログラム」、 「プライマリ・ケア ウイメンズヘルスの基本」	
小児・学校保健の観点からの女性の健康支援	公立学校(小・中・高)	学校保健会や教育委員会を拠点に、健康教育ツール提供や指導者養成が行われている。 学習指導要領をもとに、学校教育で実施できるのは、妊娠成立まで、実施内容には地域と教員のレベルによる差がある。専門家講師で実施する健康教育は、あまり行われていない。		文部科学省「学習指導要領」、 英語版「ユネスコ International technical guidance on sexuality education」	
	私立学校(小・中・高)	第3期教育振興基本計画(概要) p68 健康の保持・増進に資する生涯学習の推進が書かれているが、その詳細についてはない。 子どもの権利条約「子どもの権利委員会」第4・5回統合定期報告書で2019年3月に思春期の子どもセクシャルヘルス/リプロダクティブヘルスおよび精神保健を懸念材料と指摘され改善勧告を受けている。			
	国立大学	国立86校 健康センターが設置基準であり、最低4人スタッフ、医師、看護師、臨床心理士で運営している。多くの国立大学は、無料の診療所と相談室を持っている。 学校保健安全法で健康診断は必須事項であり、検診相談が中心となり、健康教育を行っている大学は少ない。 国立大学の健康管理センターはバイオフィーターとんでいる。 公立大学には、健康管理センターの設置基準は該当しないので、保健室で対応しているところが多いのが現状である。		国立大学保健管理施設協議会(86校のみ加入)「大学生の健康ナビ」(日本語版/英語版) 「キャンパスでの感染症ハンドブック」(日本語版/英語版) 「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(厚生労働科学研究費補助金 政策科学総合研究事業成果)	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教材が活用されている。
	私立大学	公益社団法人全国大学保健管理協会が主体となり、定期集会を実施している。フィジカルとメンタルフォーラムもあり、学習と情報&ツール共有の場合はある。			助産師が健康管理センター職員である女子大学に、月の2回の婦人科相談と女性の体を学ぶセミナーを行っているところある。
思春期・女性のこころの健康支援	思春期では、拒食・過食、不登校、ひきこもりが多い。摂食障害になると、一生かかるため、予防が重要。女の子だけではなく、男の子も視野に入れた健康教育が必要だが、プログラムはない。食行動異常や鬱・自殺予防プログラムが必要である。 性教育と疾病予防を含めた、ライフコースヘルスケア教育が必要である。 子どもの権利条約「子どもの権利委員会」第4・5回統合定期報告書で2019年3月に思春期の子どもセクシャルヘルス/リプロダクティブヘルスおよび精神保健を懸念材料と指摘され改善勧告を受けている。		家族計画協会「思春期保健セミナー」(思春期保健相談士の認定) 日本学校保健会「研修」 文部科学省「研修」 教育委員会「研修」 日本医師会「研修」 日本産婦人科医会「性教育指導セミナー」	某大学では、2017年から学長の意見で「学生生活概論15コマ、スタート これを受けると「プラスピアサポーター」になれる 某大学にて、アメリカのスタイ先生考案「痩せ・食行動異常予防プログラム」を平成31年度実施予定。	
栄養学の観点からの女性の健康支援	学校栄養・食育	平成17年6月10日、第162回国会で食育基本法が成立し、同年7月15日から食育基本法に基づいた教育が実施された。 小学校は給食教育、家庭科、総合教育で実施する。 中学校以降の食育は、家庭科、養護教諭や保健体育教諭でやる場合がある。 現在の子どもの親世代は知識がないので、保護者への教育実施も課題。 痩せを少なくする、肥満をなくすも必要だが、情報を読み取るだけではなく、整えて、自炊・調理まで力をつけないと継続は出来ない。カロリーをとる目的なら菓子でもよくなってしまふ。食事を整え、しっかり栄養をとる大切さを伝える教育が必要である。 公益財団法人日本栄養士会は、食に関する指導を行うことを目指し、栄養教諭・学校栄養職員としての専門性を日々研鑽し、今後の学校給食の発展および国民の栄養・健康に資する研修会「平成30年度 学校健康教育事業部全国研修会」を毎年実施している。		農林水産省「食育基本法」 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」 「食事/バランスガイド」 文部科学省「学習指導要領」 スマートミール	幼児期から成人までの栄養教育は、給食教育、家庭科、総合教育で行われるが、母親の知識が低いことが問題で、母親のリテラシーをあげることが課題である。
	地域栄養・食育				男女の栄養及び食育指導という幅広い教育指針と目標の下、スマートミールなど、新しい取り組みもスタートしている。
看護師・保健師がかかわる女性の健康支援	地域保健	市町村で実施されている健康講座の内容は、いのちの教育、思春期の健康講座、妊娠・出産、乳がん・子宮頸がん検診受診啓発および骨粗鬆症予防などの従来より市町村で実施されている内容のものが多い。 それぞれのライフステージで起こる可能性のある疾病予防の対策は行われているが、子宮内腫瘍や子宮筋腫など、近年の晩婚化・晩産化に伴い増加している婦人科系疾患についての健康教育があまり実施されていない。 今後は、生涯にわたる女性の健康支援という視点からの健康教育が行われることが望まれると、報告されている。 女性に特化した健康づくりという事業の組み立てはほとんどないため、女性の健康について、同じ自治体であってもすべてを網羅的に把握している部署はなく、それぞれの部署がそれぞれ実施しているとの報告もある。 (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」女性の健康の社会的影響に関する研究(代表研究者 飯島佐知子H29・002)学会発表資料より引用)		厚生労働省「子育て世代包括支援センター業務ガイドライン」 厚生労働省「健康日本21」 厚生労働省「女性健康支援センター事業」	
助産師がかかわる女性の健康支援		母親学級、母乳指導、うつ予防など、妊娠期・子育て期はプログラムが充実している。 性教育や生涯健康教育を学んだ助産師が存在するが、地域との連携ができていないことがある。		厚生労働省「子育て世代包括支援センター業務ガイドライン」 日本助産師会「思春期指導実践マニュアル」	

女性の健康支援の提供場所とその取組の実態把握、ガイドライン等についてのまとめ (続き)

地域保健		<ul style="list-style-type: none"> 女性の健康相談事業については、ほとんどの自治体が女性に限定せず、広く住民に対し健康相談として実施。 健康講座については、命の教育、赤ちゃんふれあい体験、思春期の心と身体、乳がん、子宮頸がん検診、更年期の心と身体、妊娠・出産・育児中の女性向けの講座、DV、デートDV、女性の健康が多かった。パンフレット類の配布については、乳がん、子宮頸がん検診についてのものが多い。 女性の健康に関するHP上の情報提供では、乳がん・子宮頸がん検診受診促進や、女性の健康週間についての周知を行っている自治体が多い。 女性の健康について、同じ自治体であってもすべてを網羅的に把握している部署はなく、それぞれの部署がそれぞれ実施している。 (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H29-002)学会発表資料より引用) DV相談：女性のための相談事業と心の健康相談事業などに、自治体では窓口があるところが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> 厚生労働省「健康日本21」 厚生労働省「子育て世代包括支援センター業務ガイドライン」 母子衛生研究会が作成：市販「女性の健康」 厚生労働省「女性健康支援センター」事業 	<ul style="list-style-type: none"> 厚生労働省「女性健康支援センター」事業、思春期から更年期に至る女性を対象とし、身体的・精神的な悩みに関する相談指導や、相談指導を行う相談員の研修を実施。
身体活動の観点からの地域における女性の健康支援	身体活動	<ul style="list-style-type: none"> 身体活動(=生活活動 1+運動 2)全体に着目することの重要性から、「運動基準」から「身体活動基準」に名称を改められ、身体活動量の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化(システムティックレビューの対象疾患に追加)されているが、女性ホルモン変動に応じた女性の身体活動指針はない。 身体活動を推進するための社会環境整備を重視し、まちづくりや職場づくりにおける保健事業の活用例を紹介している。 	<ul style="list-style-type: none"> 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」 厚生労働省「健康日本21」 	<ul style="list-style-type: none"> 保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示されており、こどもから高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定されている。
薬剤師の観点からの女性の健康支援	薬局	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ薬局、ヘルスケア薬局が、女性の健康支援と教育を実施できる可能性はあるが、まだ広まっていない(現在、調査中)。 	<ul style="list-style-type: none"> 厚生労働省「健康サポート薬局事業」 NPO法人HAPによる、健康サポート薬局研修 	
企業における女性の健康支援	就業	<ul style="list-style-type: none"> 健康経営の質をさらに高めるためには、今後は女性の健康についても重要視されてきた。 健康に対する取り組みは過去メタボ対策が中心であったが、日本の全従業員数のうち約44%(2016年)をしめる女性の健康に対する取り組みを増やすことで、企業の更なる活性化につながるなどのことで、2018年の健康経営評価に「女性の健康支援の取り組み」について記載する箇所が追加された。 女性特有の月経随伴症状などによる労働損失は4911億円と試算されている。健康経営を通して女性の健康課題に対応し、女性が働きやすい社会環境の整備を進めることが、生産性向上や企業業績向上に結実つくと考えられ、今後就業分野での取り組みが増えると考えられる。 働く女性の健康は、産業衛生の黎明期からの重要課題の1つであり、2015年に公表された国際連合の「持続可能な開発目標」では、働く女性の健康は3つの目標に関係しており(SDG3すべての人に健康と福祉を、SDG5ジェンダー平等を実現しよう、SDG8働きがいも経済成長も)、国内および国際社会で優先順位の高い到達目標となっていることから、日本衛生学会が働く女性の健康はどういう状況にあるのか、また働く女性の健康を確保するには何が必要かを、多面的な側面から検討しとりまとめられているが、女性労働者の労働環境と労働安全面に関する面からの検討が多く、産業界には周知されていない。 	<ul style="list-style-type: none"> 日本産業衛生学会「提言 働く女性の健康確保を支援するために」 国際連合「持続可能な開発目標」 	<ul style="list-style-type: none"> 健康経営ハンドブック2018(経済産業省)はあるが、女性のライフステージで起こる可能性のある疾病予防の対策は行われているが、子宮内腫瘍や子宮筋腫など、近年の晩婚化・晩産化に伴い増加している婦人科系疾患についての健康については記載されていない。
	外食産業	<ul style="list-style-type: none"> 2018年スマートミールの基準が設定された。スマートミールは、厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」(平成27年9月)や日本人の食事摂取基準(2015年版)等を基本とし、さらに給食会社4社の実際のヘルシメニウの献立分析を行って決定した基準で、今後認証制度を実施・展開していく。 	<ul style="list-style-type: none"> 日本栄養改善学会「スマートミール(「健康な食事・食環境」認証基準)」 	
	中食産業			
	ヘルスケア産業	<ul style="list-style-type: none"> 一部の企業(オムロンヘルスケア、花王、バイエル、ロート製薬など)は実施しているが、女性のライフステージで起こる可能性のある疾病予防と養育のプログラムやサービス提供、子宮内腫瘍や子宮筋腫など、近年の晩婚化・晩産化に伴い増加している婦人科系疾患についての啓発があまり実施されていない。 		
	フィットネス産業	<ul style="list-style-type: none"> 民間がオリジナルのガイドラインを作成しサービスを提供しているが、その内容は不明なため、今後整備が必要である。 		
	女性健康ウェブサイト	<ul style="list-style-type: none"> 女性特有の月経随伴症状などに悩む女性が多いが、婦人科受診のハードルは高く、未受診女性が多い中、多くの女性は健康情報をウェブサイトから入手していることが今回の調査明らかとなった。日本人女性のヘルスリテラシーは低いことから、閲覧するページは個人の採配に依存しているため、女性健康情報ページの認定制度等が必要と思われる。 		<ul style="list-style-type: none"> 「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」厚生労働省研究班監修は質の高いウェブサイトとの声があり、産婦人科医が監修していたり、省庁のお墨付きがあるページは必要であると思われる。
	女性健康アプリ			
がん対策支援・がん対策団体		<ul style="list-style-type: none"> 検診の啓発が多まっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 厚生労働省「がん対策基本法」 	
アスリート女性における健康支援	スポーツ活動	<ul style="list-style-type: none"> 女性アスリート健康支援委員会が、女性アスリート、そして全ての女性のために、産婦人科受診体制の構築と産婦人科疾患の啓発をしている。 国立スポーツ科学センターに、女性アスリートのライフステージとセカンドライフを考慮した生涯健康を支援する啓発素材や教育プログラムがあるが、一般部活動の現場へは広まっていない。 ガイドラインがあっても、審美系スポーツの意識は、変わっていない(独自のガイドラインを持つ)。 	<ul style="list-style-type: none"> スポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究、東大産婦人科チーム作成の女性アスリート健康教育プログラム 日本産婦人科学会「女性アスリートのヘルスケアに関する管理指針」 スポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」 	
マスメディアの立場からの女性の健康支援	新聞・雑誌・書籍	<ul style="list-style-type: none"> 特に基準はないが、SDGsに取り組む企業が、SDGsの目標達成に貢献する形で、女性の健康の情報発信をし始めてきている。 	<ul style="list-style-type: none"> 国際連合「持続可能な開発目標」 	

表4 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（34事例） No.1 4

女性の健康支援取組					費用			女性の健康支援提供者の職種							健康支援対象者のライフステージ (●実施・△想定)															
取組No.	取組み分野	取組名称 (取組団体)	取組ジャンル ●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	取組内容とホームページ	産婦人科医等との連携	企業協賛の有無	添付資料NO.	支援者研修費用	対象者負担費用	医師	養護教諭	保健体育教員	栄養教員	薬剤師・栄養士	助産師	保健師・看護師	支援資格者	その他	妊娠期	小児期	思春期	成人期	更年期	高齢期						
1	医療	女性のヘルスケア研修会 (日本女性医学学会)	●支援者研修 ●テキスト ●ガイドライン	女性医学分野の専門医認定制度で、女性の生涯にわたるヘルスケアの普及を図る。2)女性の生涯にわたるヘルスケアの普及を図る活動 http://www.jmwh.jp/z-2019healthcare.html	●	-	-	有	-	●				●	●	●	●	●				●	●	●	●					
2	医療	「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」 (H.30～31厚労科研究費補助金「女性の健康の包括的支援政策研究事業」)	●健康教育 ●システム ●その他(ウェブсайт)	女性の健康の一層の増進を図るために女性の健康にわたるヘルスケアの包括的に健康支援することを目的として、情報提供・発信しているウェブサイト。研究の一部として運営されている。 http://w-health.jp	●	-	-	無	無																●	●	●	●	●	●
3	医療	ウイメンズヘルスを推進するプライマリ・ケア医と産婦人科医のための情報サイト(日本プライマリ・ケア連合学会)	●支援者研修 ●システム ●テキスト	女性が生涯を通して健康な生活を送ることを支援するため、プライマリ・ケア医と産婦人科医が協力して活動するチームである学会内の女性医療・保健委員会が、プライマリ・ケアにおける女性包括支援・推進、産婦人科医との連携をはかるために運営する情報提供サイト。 http://www.pcog.jp	●	-	-	有	-	●																				
4	医療・教育	女性アスリート健康支援委員会 (日本スポーツ協会)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●その他(スポーツドクター検索)	医療関連団体やスポーツ関連団体と一体となって「女性アスリート特有の問題」や「女性のライフサイクルにおける様々な疾患」について認知拡大を図り、支援者研修・教育・テキスト開発を通して女性アスリートの健康保持、競技力向上ひいては女性の生涯のQOL (Quality Of Life = 生活の質) 向上のための活動 http://f-athletes.jp/download/index.html	●	1	-	無	-	●	●	●						●	△	●	●	●	△	△						

表5 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組(34事例) No.5 7

女性の健康支援取組					費用			女性の健康支援提供者の職種							健康支援対象者のライフステージ (●実施・△想定)									
取組No.	取り組み分野	取組名称(取組団体)	取組ジャンル	取組内容とホームページ	産婦人科医等との連携	企業協賛の有無	添付資料NO.	支援者研修費用	対象者負担費用	医師	養護教諭	保健体育教員	栄養教員	薬剤師・栄養士	助産師	保健師・看護師	支援資格者	その他	妊娠期	小児期	思春期	成人期	更年期	高齢期
5	医療・教育	摂食障害治療支援センター(独立行政法人国立精神・神経医療研究センター内に設置)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	摂食障害の専門医師、支援センター職員、厚生労働省職員からなる協議会を開催し、事業の計画立案と評価を行っているほか、摂食障害の医療の現状や課題、対策を議論の他、一般&専門家向け資料・情報提供、相談事例解析と研究、病院、学校、保健所向けの研修を実施している。 https://www.ncnp.go.jp/nimh/shinshin/edcenter/center.html	△	-	-	無	無	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6	地域保健	子育て世代包括支援センター(厚生労働省/市区町村)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他(相談・支援プラン策定)	妊娠初期から子育て期にわたり、妊娠の届出等の機会に得た情報を基に、妊娠・出産・子育てに関する相談に応じ、必要に応じて個別に支援を策定し、保健・医療・福祉・教育等の地域の関係機関による切れ目のない支援を行う場で、産前・産後サポート、産後ケアも行う。全国761市区町村1,436箇所にある(H.30.4)。H.28 事例集(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisaku_jouhou-11900000-Koyoukintou_jidokateikyoku/H28houkatusiennsentta-zireisyu.pdf	●	-	-	無	無							●			●	●	●	●	●	●
7	地域保健	「板橋区子育て情報コーナーすくすく」(子ども家庭部 子ども家庭支援センター/イオンスタイル)	●その他(子育て・母親健康相談、子供の体重・身長測定・イベント)	母子が多く集まる板橋区内イオン2店舗に子育て出張所「板橋区子育て情報コーナーすくすく」を常設し、週2回、区の職員による子育て出張相談を実施。オムツ替えや授乳のために「赤ちゃんの駅」を利用する際に、日々の子育てに関する疑問やお母さんの体の悩みなどを気軽に相談することができる。 http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/078/078658.html	●	●	-	無	無							●			●	●	●	●	●	●

表6 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組(34事例) No.8 10

女性の健康支援取組					費用			女性の健康支援提供者の職種							健康支援対象者のライフステージ (●実施・△想定)									
取組No.	取組分野	取組名称(取組団体)	取組ジャンル	取組内容とホームページ	産婦人科医等との連携	企業協賛の有無	添付資料NO.	支援者研修費用	対象者負担費用	医師	養護教諭	保健体育教員	栄養教員	薬剤師・栄養士	助産師	保健師・看護師	支援資格者	その他	妊娠期	小児期	思春期	成人期	更年期	高齢期
8	地域保健	女性の健康支援センター(厚生労働省/都道府県)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	思春期から更年期に至る女性を対象とし、各ライフステージに応じた身体的・精神的な悩みに関する相談指導や、相談指導を行う相談員の研修を実施し、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図ることを保健師等が市区町村で行う取組。H.30.7全国73ヵ所。自治体単独11ヵ所、(保健所33ヵ所、助産師会・看護協会14ヵ所、その他23ヵ所含む)に設置される。47都道府県では、札幌市、仙台市、さいたま市、千葉市、横浜市、川崎市、新潟市、静岡市、浜松市、名古屋市、京都市、大阪市、神戸市、広島市、福岡市、盛岡市、八戸市、川崎市、八王子市、奈良市、久留米市、宮崎市、北九州市に設置されている(H.29.7)。 https://www.mhlw.go.jp/stf/eisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/boshi-hoken14/ http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/jyuuten_houshin/sida/pdf/jvu13-03-1.pdf	●	有	-	無	無	●					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9	地域保健	静岡県妊娠SOS(静岡県健康福祉部こども未来局こども家庭課/都道府県)	●システム ●その他(相談事業)	望まない妊娠に関する相談を電話およびメールで対応。相談には助産師等が応じている。静岡県の委託を受け、NPO法人プロダクティブヘルズ研究会が運営している。望まない妊娠の多い夏休みには、コンビなどへ、カードやチラシを配布している。 http://www.s-ninshin-sos.jp	●	無	2	無	無						●	●			●	●	●	●	●	●
10	地域保健	新宿区女性の健康支援センター(新宿区・厚生労働省)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●その他(相談事業・健康測定・イベント)	全国にある女性健康支援センターの中でも、年に1回、女性の健康週間に、外部機関との連携をとり、大きなイベントを開催している。HPには、生涯を通じた女性の健康支援に役立つ情報とテキストがUPされている。「女性の健康づくりサポーター協力員養成講座」で一般支援者養成も実施している。 https://www.city.shinjuku.lg.jp/soshiki/yotsuya-h-josei.html	●	有	3	無	無	●			●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

表8 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組(33事例) No.15 18

女性の健康支援取組				費用	女性の健康支援提供者の職種							健康支援対象者のライフステージ (●実施・△想定)												
取組No.	取り組み分野	取組名称(取組団体)	取組ジャンル ●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	取組内容とホームページ	産婦人科医等との連携	企業協賛の有無	添付資料NO.	支援者研修費用	対象者負担費用	医師	養護教諭	保健体育教員	栄養教員	薬剤師・栄養士	助産師	保健師・看護師	支援資格者	その他	妊娠期	小児期	思春期	成人期	更年期	高齢期
15	教育	性教育・防煙教育スライド(佐賀県医師会・佐賀県教育委員会・佐賀県)	●テキスト ●支援者研修 ●システム	佐賀県医師会では、佐賀県及び佐賀県教育委員会との協力のもと、H.21より佐賀県における児童生徒に対する性教育を行う。H.22中途からは佐賀県の直轄事業として「性に関する指導支援事業」を実施。佐賀県における人工妊娠中絶数や性感染症の実態を憂慮し、若年者に対する性教育の充実が喫緊の課題解決のための取組。 https://www.saga.med.or.jp/doctors/slide.html	●	無	4	無	無	●	●	●							●	●	●	●	●	●
16	教育	「性教育の手引」の改訂版作成・配布(東京都教育庁指導部指導企画課体育健康教育担当)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト (基礎編、実践編【小学校】、実践編【中学校】、実践編【高等学校】、実践編【特別支援学校】)	新学習指導要領に示された内容を全ての児童・生徒に確実に指導するとともに、現代的な課題を踏まえながら保護者の理解を得て必要な指導を行うなど、適切な性教育の実施に向け「性教育の手引」を改訂し、H.31.3都内の全公立学校35,500部に配布。モデル授業も作成し、実施。 http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/press/press_release/2019/release20190328_02.html	●	無	-	無	無		●	●						●		●	●	●	●	●
17	教育	「女子アスリートのコンディショニングガイド」(東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部事業推進課)	●健康教育 ●テキスト(冊子・チラシ)	女子アスリートが適切な体調管理ができるよう、都内ジュニアアスリート及び指導者等に向けた普及啓発冊子と概要チラシを作成。成長期の身体的特徴や競技活動の留意点、適切な体調管理のポイント、婦人科受診のためのチェックシート等記載。有識者による検討会での議論を基に、漫画やイラストによる説明となる。保健室に複数常備すること、部活動や競技団体の指導者にも配布する取組。 http://www.metro.tokyo.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/03/22/13.html https://www.sports-tokyo.info/ioshi-athlete/	●	無	5	無	無	●	●	●						●		●	●	●	●	●
18	教育	女性アスリート支援プログラム(国立スポーツ科学センター)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン	女性アスリートの国際競技力の向上を目的として、H.25よりスポーツ庁委託事業「女性アスリート」の育成・支援プロジェクト「女性特有の課題に対応した支援プログラム」を受託、H.28からは「女性アスリートの戦略的強化・支援プログラム/女性アスリート支援プログラム」を実施。国際大会で活躍が期待できる女性アスリートのうち、女性特有の課題を抱えているアスリートに対して、各課題に対応した医・科学サポートに関するモデル支援プログラムを実施。 https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1276/Default.aspx	●	無	-	無	無	●	●	●	●	●				●		●	●	●	●	●

表9 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組(33事例) No.18 22

女性の健康支援取組				費用			女性の健康支援提供者の職種						健康支援対象者のライフステージ (●実施・△想定)											
取組No.	取組分野	取組名称 (取組団体)	取組ジャンル ●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	取組内容とホームページ	産婦人科医等との連携	企業協賛の有無	添付資料NO.	支援者研修費用	対象者負担費用	医師	養護教諭	保健体育教員	栄養教員	薬剤師・栄養士	助産師	保健師・看護師	支援資格者	その他	妊娠期	小児期	思春期	成人期	更年期	高齢期
19	教育	女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」(パイエル薬品株式会社、オムロンヘルスケア株式会社)	●健康教育 ●システム ●テキスト	全国の高等学校を対象とした女性の健康教育に関する講師派遣授業「かがやきスクール」(2014年12月から2019年3月で全国の高校生約3万6千人が受講。アンケート結果より、約6割の生徒が月経のため、勉強や作業の能力が下がることがあると回答。高等学校の取組支援で、教職員対象セミナーの開催や特設ウェブサイトにて各種教育資料を提供。 https://www.kagayaki-school.jp/index.html	●	有	6	無	無	●	●	●						●	●	●	●	●	●	●
20	教育	学校保健ポータルサイト(日本学校保健会)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン	新学習指導要領に準じた、健康教育教材のポータルサイト。学校保健に関する情報と人が集まる場。心身の健康情報とテキスト、ガイドライン等の確認ができる。文部科学省や日本医師会など各方面のご協力を得て学校保健に関する確かな情報集約の場。今後関係機関・関係者間の場ともなる予定と掲載されている。 https://www.gakkohoken.jp	△	有	-	●	無	●	●	●						●						
21	教育	全国大学保健管理協会	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン	大学生や教職員の健康管理、学生の健康教育に関するテキスト・パンフレット・ガイドラインの作成などを行っている。近年は、感染症や若い男女の結婚・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の情報や教材提供も行っている。 http://health.uv.uin.ac.jp/kanren/kanren.html	△	無	-	●	●	●	●	●			●			●						●
22	教育	女性アスリートサポート(慶應義塾大学スポーツ医学研究センター)	●健康教育 ●テキスト ●その他(メンタル・栄養・婦人科相談・医療支援)	大学内女子運動部員数が増加している中、スポーツによる疲労骨折発生予防、女子学生のヘルスリテラシー向上を目的に女性特有の生活面での支援体制とセルフケア支援教育を行う取組。 定期的なセミナーのほか、気軽に女性スタッフに相談することができる場として、「女子アスリートサポート」窓口を設け、毎週月曜日の午後に対応している。 http://sports.hc.keio.ac.jp/ja/news/2018/08/post-6.html	●	無	-	無	無	●			●		●				●					●
22	教育	ヘルシーキャンパス(長崎大学や京都大学など)	●健康教育 ●テキスト ●その他(イベント、食堂、高大連携や大学の出口支援、スポーツ庁との連携など)	大学から学生・教職員をはじめとした全ての人々と社会の健康を創造するために、地域の大学や関係機関が連携協力したり、社会全体で大学生の健康を支援していく取組。近年、いくつかの大学がヘルシーキャンパス宣言を発表している。「ウォーキングチャレンジ」なども開催されている。 http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/wp-content/uploads/2018/11/healthycampus.pdf	●		-			●					●				△	△	△	●	●	●

表10 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組(34事例) No.23 26

女性の健康支援取組				費用		女性の健康支援提供者の職種						健康支援対象者のライフステージ (●実施・△想定)												
取組No.	取り組み分野	取組名称(取組団体)	取組ジャンル	取組内容とホームページ	産婦人科医等との連携	企業協賛の有無	添付資料NO.	対象者負担費用	支援者研修費用	医師	養護教諭	保健体育教員	栄養教員	薬剤師・栄養士	助産師	保健師・看護師	支援資格者	その他	妊娠期	小児期	思春期	成人期	更年期	高齢期
23	教育	ネスレヘルシーキッズプログラム (ニュートリション運動推進会議 子どもの健康づくり委員会)	●健康教育 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	栄養(食べること)と《運動(からだを動かすこと)》を連動させ「自分のからだは自分でつくる」意識を育む健康教育プログラム。保護者や先生がたがごろ感じている子どもたちのからだづくりの問題点を改善するために、多様な栄養テキストや運動プログラムを開発。専門家だけでなくプログラムをご活用できる「手引き」もある。 https://www.ugoku-taberu.com	●	有	-	無	無	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
24	教育	「未来はカラダからだ！」(オムロンヘルスケア株式会社)	●健康教育 ●システム ●テキスト	思春期の中学生・高校生が、「からだの成長」や「お互いを尊重し合う大切さ」を学べる教材です。男女両方の生徒に対応のライフコース健康教育教材。支援者向けと対象者向けがあり、支援者研修は、学校保健会と連携して実施している。 http://kisotaion.org/kvoza/index.html	●	有	-	無	無	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
25	教育	「ツボミスクール」(ワコール株式会社)	●健康教育 ●システム ●テキスト	心身ともに成長していく女の子の体について学習するプログラム。体型の個人差や下着の着用など。からだの成長段階を知り、からだを守る下着の正しい知識を学ぶ取組保護者向け、生徒向けなどプログラムがある。 https://www.wacoal.jp/company/tsubomi/index.html	●	有	-	無	無	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
26	教育	「ロリエ初経教育セット」(花王株式会社)	●健康教育 ●システム ●テキスト ●その他(ナプキン提供)	30年以上にわたって、初経を迎える子どもたちとその家族、小学校に向けた初経教育の支援活動。初経教育教材「からだのノート おとなになるということ CD版」を開発し、視覚障害者・聴覚障害者向けの啓発も行う。 http://www.kao.co.jp/laurier/kaarada/?_ga=2.13958135.1750156370.1559022593-1275537748.1559022593#kao_Cook=CvMswralgaz3zaD5cwI	●	有	-	無	無	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

表11 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組（33事例） No.27-30

女性の健康支援取組				費用			女性の健康支援提供者の職種						健康支援対象者のライフステージ (●実施・△想定)											
取組No.	取組分野	取組名称 (取組団体)	取組ジャンル	取組内容とホームページ	産婦人科との連携	企業協賛の有無	添付資料NO.	支援者研修費用	対象者負担費用	医師	養護教諭	保健体育教員	栄養教員	薬剤師・栄養士	助産師	保健師・看護師	支援資格者	その他	妊娠期	小児期	思春期	成人期	更年期	高齢期
27	産業	就業女性の健康支援 (日本医師会、日本産業衛生学会)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	職業起因性疾患の予防及び健康保持増進、労働環境安全面からの支援を認定された産業医が健康支援を行う。ライフステージに応じた女性の健康支援については、公益社団法人 日本産業衛生学会がH.30.11「働く女性の健康確保を支援するために」発言を出した。産業分野での活用・啓蒙が期待される。 https://www.sanci.or.jp/image/contents/370/Proposal_HWW_Policies_and_Regulations_Committee.pdf	△	有	-			●産業医							●健保・企業人事	●			●	●		
28	産業	健康経営 (経済産業省)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する企業の取組。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことが、従業員の活向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながる。女性特有の月経障害などによる労働損失は4,911億円と試算され、H.30より、健康経営銘柄選定に、女性の健康保持・増進に向けた取り組みとして、Q11 or 45女性の健康保持・増進に向けた施策を実施が追加され、女性の健康支援に取組企業は増えてきていると思われる。 https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/josei-kenkou.pdf	△	有	-	有	無	●産業医			●				●健保・人事・アプリケーション				●男女	●男女	●男女	
29	産業	「体質改善28Day's Challenge」(ロート製薬株式会社/健康経営)	●健康教育 ●テキスト ●その他(ヘモグロビンチェック、企業健診でのフェリチン測定追加)	女性社員比率59.3%の企業。H.29より全社員を対象に「貧血チェックイベント」を開催。ヘモグロビンチェックと鉄分ゼリーもサンプリングし、貧血への対策意識向上を図る取組。社内食堂ともコラボし、鉄分IPメニューを提供。H.30より健康診断より、全社員に対して、鉄不足の指標となるフェリチン値の測定を無償化実施。 https://www.rohto.co.jp/news/release/2018/0622_01/		有	-	無	無								●企業内の取組				●男女	●男女		
30	産業	「花王グループ健康宣言」(花王株式会社/健康経営)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	女性社員比率50.6%の企業。2008年に「花王グループ健康宣言」を社内外に発信し、社員の健康づくりを積極的に推進・支援。宣言の中に5つの取り組み方針(生活習慣病、メンタルヘルス、禁煙、がん、女性の健康)があり、H.8から女性の健康を1つの柱とし、女性社員がいつまでもはつらつと輝いて過ごせるように、女性の健康を守る取り組みを実施。女性セミナー、更年期セミナー、30歳節目研修、食改善セミナーを実施し、教育のほか、女性の健康相談窓口を開設し、専門家が対応している。 https://www.kao.com/content/dam/sites/kao/www-kaoc.com/jp/ia/corporate/sustainability/pdf/sustainability2018-031.pdf	●	有	-	無	無	●	●	●	●				●管理職・健保・人事				●男女	●男女	●男女	

表12 地域保健・医療・教育機関・産業分野別の女性の健康教育/支援者研修/システム/テキスト/ガイドライン等の取組(33事例) No.31 34

女性の健康支援取組					費用			女性の健康支援提供者の職種					健康支援対象者のライフステージ (●実施・△想定)											
取組No.	取組分野	取組名称 (取組団体)	取組ジャンル	取組内容とホームページ	産婦人科医等との連携	企業協賛の有無	添付資料NO.	支援者研修費用	対象者負担費用	医師	養護教諭	保健体育教員	栄養教員	薬剤師・栄養士	助産師	保健師・看護師	支援資格者	その他	妊娠期	小児期	思春期	成人期	更年期	高齢期
31	産業	働く妊産婦の法律と妊産婦パンフレット(女性労働協会)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●ガイドライン ●その他	一般社団法人女性労働協会は、働く妊産婦の法律と妊産婦の健康支援についての資料開発や情報提供を行う取組を行っている。 http://www.jaaw.or.jp/service/womans/index.html 働きながら安心して妊娠・出産を迎えるために「建設業で働くみなさまへ」パンフレットは企業への配布とウェブからのダウンロードが可能。 https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/kensetsu/pdf/leaflet.pdf	●	有	-			●							●	●						
32	その他	薬局・薬剤師が中心に行う女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理(NPO法人HAP)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●その他(健康サポート薬局支援・コンサル、相談)	女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理の改善とその向上を図るための情報を、広く一般女性および医療ならびに関連領域に従事する者に伝え、社会にウイメンズヘルスケアのあり方を提言。それらの活動により女性のQOL向上に貢献することを目的として、地域包括ケアに関わる医療・介護職の人材育成や調査研究により、老若男女が協働できる仕組みを提言し、地域住民の健康維持・増進に寄与することを薬局・薬剤師を中心に行う取組。 http://www.hap-fw.org	●	無	-	有	有											●	●	●	●	
33	その他	思春期保健相談士(家族計画協会)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●その他(電話相談)	子どもから大人への過渡期は精神的・身体的に成長・発育していく重要な時期の心と体を学ぶ専門家向け研修。「思春期保健セミナー」のコースI(総論編)・コースII(各論編)・コースIII(実践編)の全課程を修了すると認定される。H.30.1、8,860名の思春期保健相談士が認定されている。 http://www.ifpa.or.jp/puberty/consultant/	●	無	-	有	有	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	△		
34	その他	女性の健康検定・女性の健康推進員/女性の健康とWL(NPO法人女性の健康と目のポーズ協会)	●健康教育 ●支援者研修 ●システム ●テキスト ●その他(電話相談)	女性ホルモンの変化と妊娠・出産、更年期、女性特有の疾患など、異なる健康について正しい知識を得る検定。健康課題における予防・対策、およびワーク・ライフ・バランスの基本的な知識と情報を習得、理解することが目的。	●		-	有									●				●	●	●	

(資料)

(資料) 地域保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援に関する
取組の好事例

好事例No.	取組分野	取組名称	取組団体	テキスト等	関連URL	①産婦人科や助産師との連携が現在ある	②支援対象者向けの学習のテキストやリーフレットやパワーポイントがある	<参考> 本文 取組No.
①	医療	女性アスリート・啓発資料の閲覧・ダウンロード	一般社団法人 女性アスリート支援委員会	女性アスリートの今と未来をまもる 月経とスポーツについての健康情報	http://athletes.jp/download/pdf/170620future.pdf	○	○	4
②	医療	静岡県妊娠SOS	静岡県健康福祉部こども未来局 こども家庭課	静岡県妊娠SOS 相談事業	http://www.s-ninshin-sos.jp	○	○	9
③	地域保健	女性の健康教育	新宿区 女性の健康支援センター	健康に役立つ「女性の健康ハンドブック」	https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/yotsuya-01_001066.html	○	○	10
④	教育	性教育・防煙教育スライド	佐賀県医師会・佐賀県教育委員会・佐賀県	性教育スライド（高校生）第3版（胎児動画無し）・防煙教育（中学生用）スライド（30分版）（平成30年度改訂版）	https://www.saga.med.or.jp/docs/rs/slide.html	○	○	15
⑤	教育	女子アスリートのコンディショニングガイド	東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部事業推進課	～ベストパフォーマンスは、適切な体調管理から～	https://www.sports-tokyo.info/joshi-athlete/	○	○	17
⑥	教育	女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」	バイエル薬品株式会社、オムロンヘルスケア株式会社	”女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」”教材	https://www.kagayaki-school.jp/tool/	○	○	18

(資料) 地域保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援に関する
取組の好事例

好事例No.	取組分野	取組名称	取組団体	テキスト等	関連URL	①産婦人科や助産師との連携が現在ある	②支援対象者向けの学習のテキストやリーフレットやパワーポイントがある	<参考> 本文 取組No.
①	医療	女性アスリート・啓発資料の閲覧・ダウンロード	一般社団法人 女性アスリート支援委員会	女性アスリートの今と未来をまもる 月経とスポーツについての健康情報	http://ataletes.jp/download/pdf/170620future.pdf	○	○	4
②	医療	静岡県妊娠SOS	静岡県健康福祉部こども未来局 こども家庭課	静岡県妊娠SOS 相談事業	http://www.s-njshin-sos.jp	○	○	9
③	地域保健	女性の健康教育	新宿区 女性の健康支援センター	健康に役立つ「女性の健康ハンドブック」	https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/yetsuya-h01_001066.html	○	○	10
④	教育	性教育・防煙教育スライド	佐賀県医師会・佐賀県教育委員会・佐賀県	性教育スライド(高校生)第3版(胎児動画無し)・防煙教育(中学生用)スライド(30分版)(平成30年度改訂版)	https://www.sagamed.or.jp/doctors/slide.html	○	○	15
⑤	教宣	女子アスリートのコンディショニングガイド	東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部事業推進課	～ベストパフォーマンスは、適切な体調管理から～	https://www.sports-tokyo.info/ioshit-athlete/	○	○	17
⑥	教宣	女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」	バイエル薬品株式会社、オムロンヘルスケア株式会社	「女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」」教材	https://www.kagavaki-school.jp/tocl/	○	○	18



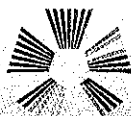
女性アスリートの 今と未来をまもる

月経とスポーツについての健康情報



女性アスリート健康支援委員会

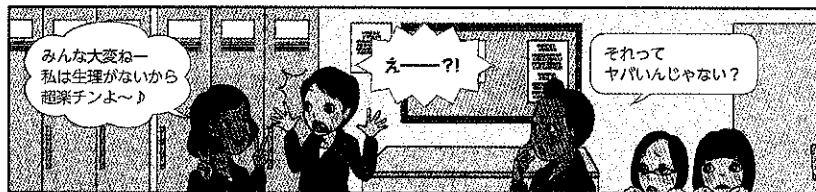
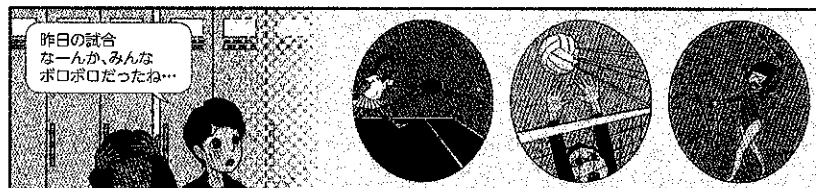
公益社団法人 日本医師会
 公益社団法人 日本産婦人科医会
 特定非営利活動法人 日本子宮内頸癌検診会連
 独立行政法人 日本スポーツ振興センター・国立スポーツ科学センター
 公益財団法人 日本体育協会



女性アスリート健康支援委員会
がんばれ！
やまとなアスリートプロジェクト

1

月経トラブルは婦人科医に相談を！
 根性や気合では改善しません



◆スポーツを続けるうえで健康管理はとても大事。そのうえ女性アスリートは月経管理も必要です。月経に異常を感じたり心配なことがあったりしたら、ためらわずに婦人科を受診して解決法を見つけましょう。

「生理」は正式には「月経」といいます
月経のことなら私たち婦人科医に相談してね

まずは皆さんの月経の状態を教えてください

＊あなたの月経は大丈夫？

こんな症状はありませんか？

- 月経痛がとてつらい
- 月経痛で鎮痛薬(痛み止め)を飲んでも効かない
- 年齢が進むにつれて月経痛がひどくなっている
- 月経の出血量が多い
- 月経期間以外でもお腹が痛い
- 月経前にイライラ、体重増加、むくみなど、体調の変化がひどい
- 15歳になってもまだ月経がない
- 月経が毎月きちんとこない 間隔が不規則
- 月経が3カ月以上止まっている

1つでもチェックがいたら婦人科へ

▶平均的な月経の目安

初経年齢	10～14歳
月経周期	25～38日
月経期間	3～7日

月経がまだ安定しない思春期では上記にあてはまらないこともあります。

▶「月経血量が多い」目安

- ・日中も夜用ナプキンが必要
- ・夜間は夜用ナプキンでも濡れてしまう
- ・500円玉よりも大きなレパー状の塊が出る
- ・4日目以降でもレパー状の塊が出る

こういう考えは全部間違い！

月経トラブルは我慢しないで治療を受けましょう



月経トラブルは婦人科治療で改善できます

婦人科受診ではまず問診で初経時期、月経の状態、困っている症状などを聞いたうえで検査や治療が必要かを判断します。内診が必要な場合は必ず同意を得て行います。受診はひとりでも付き添いがいても構わないので、気になる症状があれば気軽に婦人科を受診してください。

2

婦人科治療の前に… 排卵・月経の基礎知識

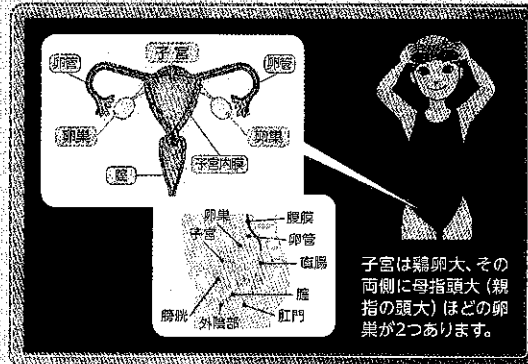
月経関連の病気を説明する前に基礎知識を簡単に説明しておくわね
難しいけれど大事な話なのでしっかり覚えてちょうだいね

はい！

女性のお腹の中には子宮や卵巣という臓器があります
位置は恥骨の奥あたりね



卵巣には卵子がたくさんあって排卵の順番を待っています
思春期になると妊娠に備えて排卵の準備が始まり初めての月経(初経)がきます



子宮は鶏卵大、その両側に母指頭大(親指の頭大)ほどの卵巣が2つあります。

▶卵子数の変化

出生時	思春期	20歳	40歳	50歳	閉経
200万個	20～30万個	10万個	1万個	0個	0個

卵子は胎児期にたくさん作られますが、生まれたときに約200万個に減ります。その後、年齢とともに減少し、月経がまったくなくなる閉経後少し経つとすべて消滅します。

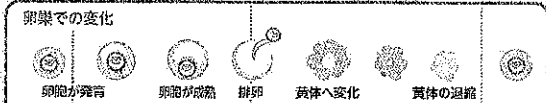
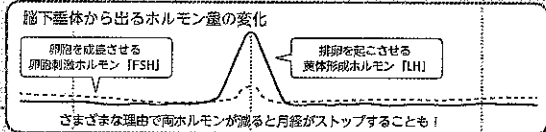
次は排卵と月経の仕組みを説明するわね

初経がきた後に身体が成熟すると排卵が起こるようになるのよ

はい！

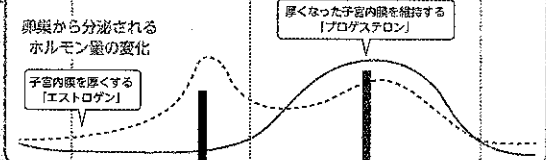
▶ 正常な月経のサイクル

月経が始まると、脳から卵巣へ指令がいき、排卵に向けて準備が始まります(⇒)。



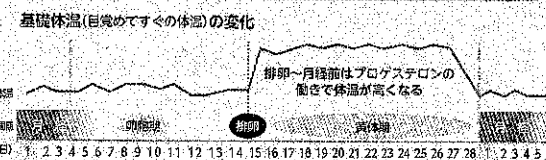
卵巣にあるたくさんの卵子から今月の卵子が選ばれ、その卵子の周囲に卵胞という袋ができます。卵胞からホルモン(エストロゲン)が分泌され、受精卵を迎えるために子宮内膜を厚くさせます(⇒)。卵胞が成熟し、エストロゲンの分泌量、子宮内膜の厚さが十分になると卵胞が破裂します。これが排卵です。

排卵後の卵胞は「黄体」に変化し、厚くなった子宮内膜を維持するホルモン(プロゲステロン)が分泌されます(⇒)。しかし、排卵後2週間経っても妊娠しないため黄体が退縮してホルモン分泌が止まり、その結果、子宮内膜ははがれて体外に排出されます。これが月経です。月経が始まると、また新しい卵子が選ばれ、排卵に向けて準備が始まります。



卵巣からも脳へ排卵のタイミングがフィードバックされます(⇒)。

毎朝基礎体温を計ると身体のリズムがわかります



毎月こんなことが起こっているなんて知りませんでした

私も初めて知りました

女性の身体って凄いですね

この流れがうまくいかなくなると月経不順や無月経になるの

3 重い月経痛、月経前の体調不良は“病気”です！

基礎知識がわかったところで次はみんなの問題を解決しましょうね

いつも市販の痛み止めを飲んでいますがだんだん効かなくなってきました毎月飲む量が増えています

私には練習を休んでしまうほどお腹の痛みがひどいです

あなたたちは月経痛がひどくて困っているのねいつもどんな状態？

こんな症状がある人は「月経困難症」という病気の治療が必要な状態なの

「月経困難症」は放っておくと「子宮内腺症」っていう病気に進むこともあるので早いうちに治療しましょうね

月経困難症

毎月の月経で...

- 起きていられないほどつらい
- 練習や学校を休まないとつらい
- 毎月徐々に痛みがひどくなってきた
- 鎮痛薬が効かない、どんどん鎮痛薬の量が増えてきた

あなたたちは月経前の体調の変化で困ってるんですって？

私はイライラがひどくてチームメイトに申し訳なくて...

私はいつもより身体が重くなるし力が入らない感じがします

私は食欲が出たりむくんだり体重が増えます

月経の約1週間前からさまざまな身体的、精神的症状が出てきて月経が始まると症状が改善するものを「月経前症候群」、通称PMSっていうの

PMSはパフォーマンスに影響を与えるので対策が必要ね

月経前症候群 (PMS)

月経前3～10日頃に...

【精神的症状】
イライラ、不安感、混乱感 など

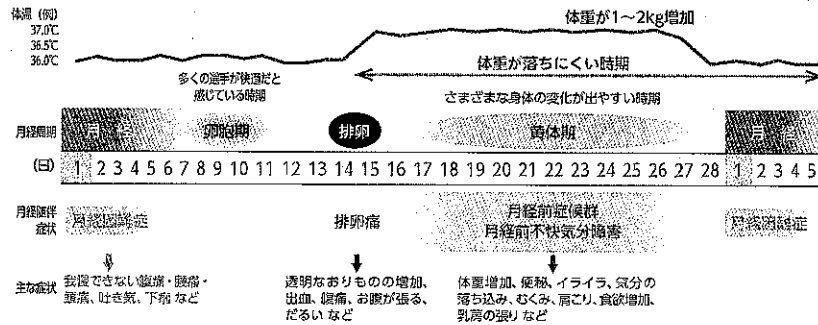
【身体的症状】
食欲増加、体重増加、乳房の張り、頭痛、手足のむくみ、下腹痛、腰痛、便秘 など



＊「月経困難症」「月経前症候群」など 婦人科の病気を知っていますか？

月経がある間は月経周期にともなうホルモン量の変動により心身に影響があらわれます。いつもどおりの生活が送れる程度の不調、市販の鎮痛薬で症状が改善できる程度の月経痛なら心配ありませんが、練習を休んだり寝込んでしまうほどひどい月経痛は「月経困難症」といいます。また、月経前のさまざまな心身の変化によって日常生活に影響が出る場合は「月経前症候群(PMS)」という病気です。月経困難症や月経前症候群によってコンディションやパフォーマンスに影響が見られる場合は、治療が必要になります。

▶月経周期による身体の変化



▶月経関連の代表的な病気

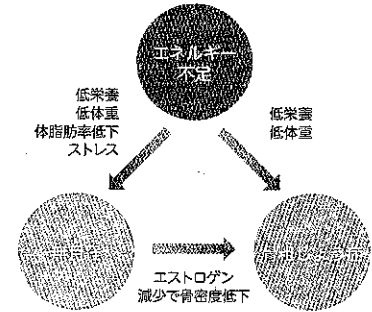
	月経痛などで日常生活に支障をきたす状態。子宮の収縮力が過剰になって生じる「機能性月経困難症」と、何らかの病気が原因で生じる「器質性月経困難症」がある。適切な治療を行わずにいると「子宮内膜症」に進むリスクが高まる。
月経前症候群(PMS)	月経前3~10日の黄体期に、明らかに普段と異なる心身の変調が起こり、日常生活に支障をきたす状態。多くの女性は月経前に何らかの変化が生じるが、普段の生活が送れないほどの状態は治療対象。さらに症状が重い月経前不快気分障害(PMDD)というものもある。
子宮内膜症	子宮内部にある組織(子宮内膜)と似た組織が子宮以外のところで成長する病気。多くは子宮近辺にできるが、まれに腰部以外の肺やヘソ、足の付け根など、子宮から離れたところにもできる。卵巣にできるものを「チョコレート嚢胞」という。子宮内膜症の組織は炎症や癒着を起こし、痛みを引き起こす。場合によっては手術が必要になることもある。不妊の原因の1つにもなっている。

いずれの疾患も治療によって改善できます



＊無月経が続くと骨量が低下して 疲労骨折のリスクを高める可能性が！

3か月以上月経が停止している状態を「無月経」といい、このうち、運動が原因と考えられるものを「運動性無月経」といいます。運動性無月経の原因の1つに、「エネルギー不足」が挙げられます。これは、過度な食事制限やオーバートレーニングで摂取エネルギーより運動によって消費されるカロリーが上回る、いわゆる「エネルギー不足」の状態が続くことで脳からのホルモンの分泌が低下して無月経になってしまうというものです。いわゆる「エネルギー不足」の状態が続くことで、脳からのホルモン分泌が低下すると、卵巣での排卵の準備も止まってしまう。卵巣からのエストロゲン分泌が止まると、月経がこない「無月経」の状態になるとともに、エストロゲンは骨量の維持に関わっているため、長期間の無月経、すなわち低エストロゲン状態が続くと骨密度が低下し、つまり骨が弱い状態になってしまうのです。



これはアスリート特有の悪循環です

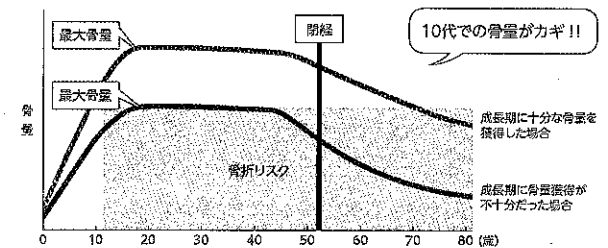


アスリートはこうして弱くなった骨に繰り返し運動負荷が加わるので、疲労骨折のリスクが高まります。

また「エネルギー不足」はそれ自体が成長・発育や精神面、全身に悪影響を及ぼすため、パフォーマンス低下につながる可能性もあります。

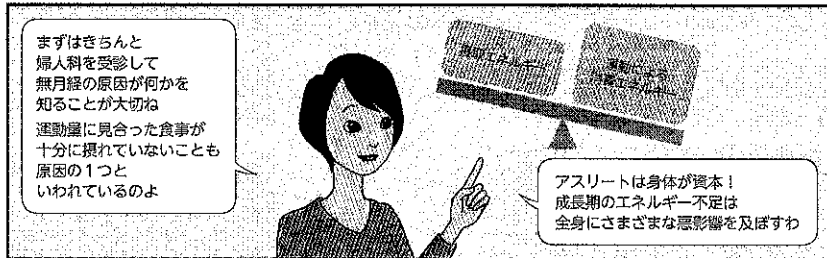
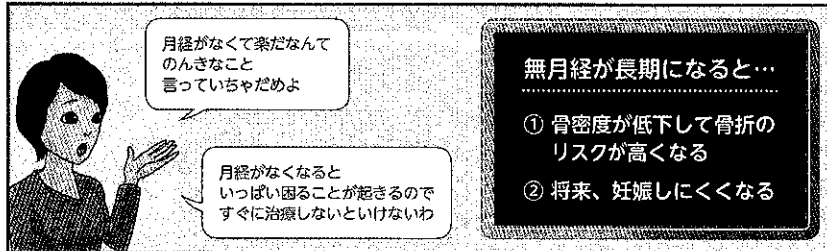
＊無月経は生涯にわたり悪影響を及ぼす重大な危機！

女性は18歳頃に最大骨量を獲得します。10代に無月経で骨量が十分に増えないと、生涯にわたり骨量が低いまま経過し、閉経後も骨折のリスクが高まる可能性があります。

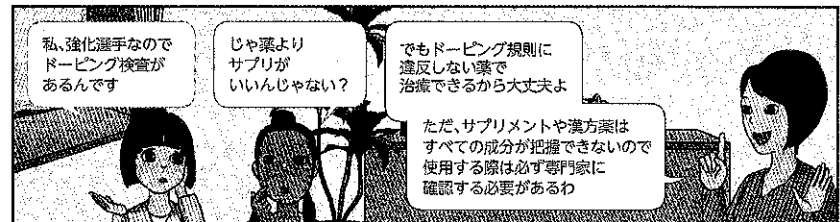
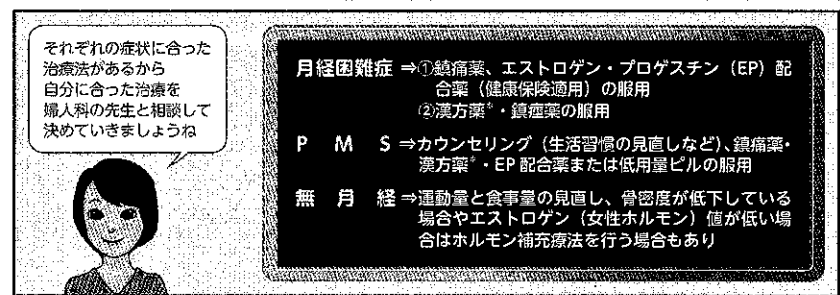


無月経の期間が長ければ長いほど、治療に時間がかかります。スポーツをやめても規則的な排卵・月経が戻るまでに数年単位の治療が必要になることもあります。

4 毎月ちゃんと月経はきていますか？ 月経がない状態は身体の赤信号です！



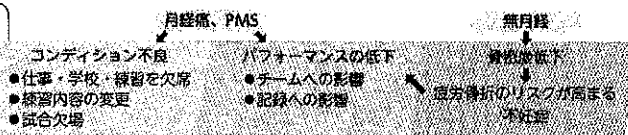
5 婦人科医による治療とアドバイスで 明るい未来を手に入れましょう



*漢方薬 (生薬) は禁止物質を含む可能性もあるため、ドーピング検査があるアスリートは十分な注意が必要です。

＊月経と上手に付き合っていきましょう

さまざまな月経トラブルは
対処できます



エストロゲン・プロゲステロン (EP) 配合薬とは
卵巣で作られるエストロゲンとプロゲステロンというホルモンと似た成分
で作られている治療薬で、避妊薬として知られている低用量ピルと同じ成分
です。最近では月経困難症やPMSの治療薬として健康保険適用があり、月経
移動などにも使われます。

ドーピング検査があるアスリートは
必ず婦人科医に伝えてください。
ドーピング規則に違反しない薬で治
療を行います。

(EP配合薬は禁止物質では
ありません=2015年現在)

＊月経はずらすこともできます

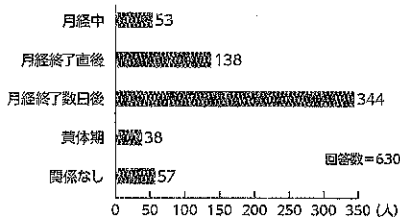
月経痛を我慢したまま試合や大会に臨んだり、月経前の体調不良などで、十分に力を発揮できなくて悔しい思い
をした経験はないですか。ホルモン薬の服用で、大事な試合や大会と月経が重ならないように月経日を移動させ
る方法があります。自分のベストコンディションの時期を目標とする試合・大会に合わせる事ができるのです。

個人差はありますが
月経が終了した後に
ベストコンディションがくる
選手が多いようです



トップアスリートのなかには
大事な日にベストコンディションが
くるように月経を調節して
好成績をおさめている選手もいます

▶ コンディションがよい時期 (国立スポーツ科学センター調べ)



▶ 月経移動を行うとき

- ①月経の何日目ぐらいが
コンディションがよいか
 - ②目標とする試合・大会はいつか
- ↓
- ①②をもとに、どの時期に月経を起すか
選手と婦人科医が相談して決めます

服用スタート時期の注意

ホルモン薬を飲み始めて1～2カ月は気持ちが悪くなったり少量の出血が起きたりすることがあります。いずれの症状も
服用を続けているうちにおさまりますが、初めて月経移動を相談する場合は、このような副作用を考慮して、目標とする試
合の2～3カ月前には受診するようにしましょう。

“今”だけでなく“将来”も 明るく健康的にスポーツが続けられる方法を 婦人科医と一緒に考えましょう

日々トレーニングに励んでいる女性アスリートにとって 毎月の月経は
コンディションやパフォーマンスに影響を与える“やっかいなもの”かもしれません。
でも月経は女性にとって とても大切なもの。
月経とうまく付き合っていける方法を 私たち婦人科医と一緒に考えましょう。

月経のことで気になることは
いつでも婦人科に相談してね



先生！今日はどうも
ありがとうございました

女性アスリートのために婦人科でできること

- ▶ 月経に関連した病気や症状の治療 (月経困難症、月経前症候群、無月経ほか)
 - ▶ 月経移動によるコンディション調整 (月経が試合・大会と重ならないように調整)
- ※いずれもドーピング規則に違反しない薬で対応できます

婦人科への受診や治療は 保護者や指導者など 選手に関わる方の理解も必要です。
選手が健康的にスポーツを続けられるように 周囲の方もご協力をお願いします。

女性アスリートと健康に関する情報は
以下のホームページも参考にしてください

女性アスリート健康支援委員会

国立スポーツ科学センター

日本アンチ・ドーピング機構

女性アスリートの今と未来をまもる
月経とスポーツについての健康情報

2015年10月1日 第1刷発行

編集:公益社団法人日本産婦人科医会 女性保健委員会
女性アスリートのためのワーキンググループ

発行:女性アスリート健康支援委員会

(事務局) 〒150-8050

渋谷区神南1-1-1 岸記念体育館内

Tel & Fax : 03-6804-7739

メール : f-athletes@vesta.ocn.ne.jp

ホームページ : <http://f-athletes.jp/>



しずおか
妊娠SOS
にんしんエスオース

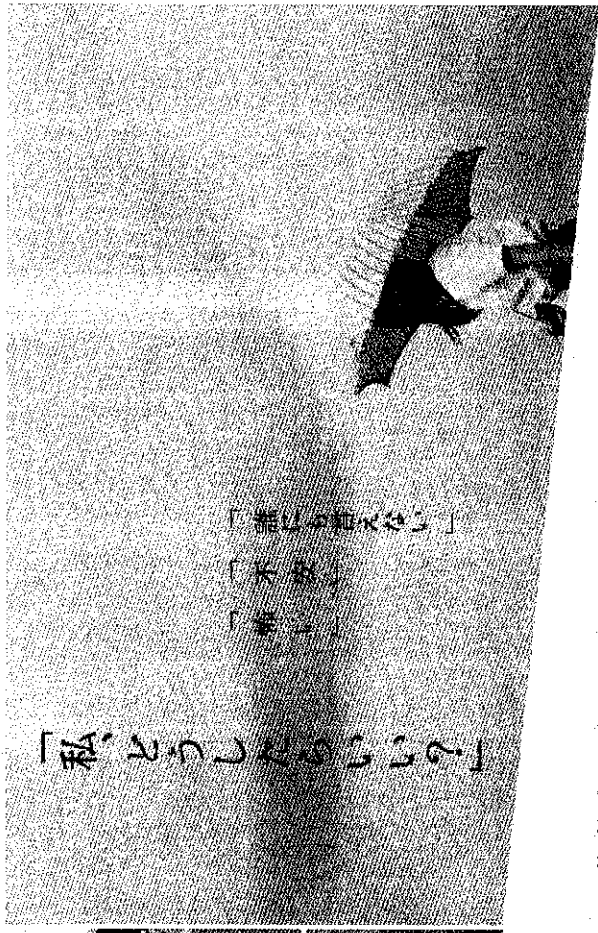
ホーム | 妊娠SOSとは

相談事例 | Q&A

リンク

電話・メール相談窓口

助産師等の資格を持った相談員がご相談に応じています。055-941-5006 13:00~17:00 (水・土)



「私、どうしたらいい？」

「産科にも行かない」
「不安」

迷っても、あなたを支える人がいます。

しずおか
妊娠SOS
にんしんエスオース

もし、あなたが望まない妊娠に悩むことがあっても、
ひとりで抱え込まないでください。
あなたに今、できることを一緒に考えましょう。

望まない妊娠に関するお悩み相談窓口です。相談は無料です。
電話とメールでご相談を受け付けています。

助産師等の資格を持った相談員がご相談に
応じています。13:00~17:00 (水・土)
055-941-5006



メールでのご相談はこちら



お悩みの相談窓口

静岡厚生社へ

ホーム | 妊娠SOSとは | 相談事例 | Q&A | リンク | 電話・メール相談窓口 | サイトマップ

Copyright (C) 2012 しずおか妊娠SOS All rights reserved. 静岡県健康福祉部こども未来局 こども家庭課

新宿区ホーム > くらし > 健康・医療・衛生 > 健康・医療 > 女性の健康支援 > 女性の健康支援センター > 健康に役立つ「女性の健康ハンドブック」を配布しています

Tweet いいね！

健康に役立つ「女性の健康ハンドブック」を配布しています

最終更新日：2018年9月18日



このハンドブックは、女性が生涯を通じて明るく、充実した日々を自立して過ごせる一助となることを願って作成しました。
健康づくりのパートナーとして手元に置き、健康管理にお役立てください。

内容

ライフステージ（思春期・性成熟期・更年期・老年期）別に、主な健康課題の基礎知識とその対処方法についてまとめています。
また、がん検診や女性の健康支援センター等、新宿区からの情報についても掲載しています。

項目別に、ハンドブックの一部をご紹介します。

○ ライフステージ別の主な健康課題

- 【思春期】** 月経の基礎知識と月経周期の記録 [PDF形式：632KB] (新規ウィンドウ表示)
- 【性成熟期】** 妊娠の基礎知識 [PDF形式：736KB] (新規ウィンドウ表示)
- 【更年期】** 更年期障害 [PDF形式：701KB] (新規ウィンドウ表示)
- 【老年期】** 骨粗しょう症 [PDF形式：668KB] (新規ウィンドウ表示)

○ 新宿区からの情報

- 健康診査・がん検診** [PDF形式：901KB] (新規ウィンドウ表示)
- 女性の健康支援センター** [PDF形式：759KB] (新規ウィンドウ表示)



配布場所

- 女性の健康支援センター
- 区民健康センター
- 保健所（健康づくり課）
- 各保健センター
- 各特別出張所

本ページに関するお問い合わせ

新宿区 女性の健康支援センター
(四谷保健センター内)
電話：03-3351-5161
FAX：03-3351-5166

本ページに関するご意見をお聞かせください

本ページの情報は役に立ちましたか？以下の選択肢であてはまるものにチェックを入れてください。

- 役に立った
 役に立たなかった
 どちらでもない

本ページは見つけやすかったですか？以下の選択肢であてはまるものにチェックを入れてください。

- 見つけやすかった
 見つけにくかった
 どちらでもない

[確認画面へ](#)

区政についてのご意見・ご質問は、[ご意見フォーム](#)へ。

女性は月経がある限り、 妊娠できると思いませんか？

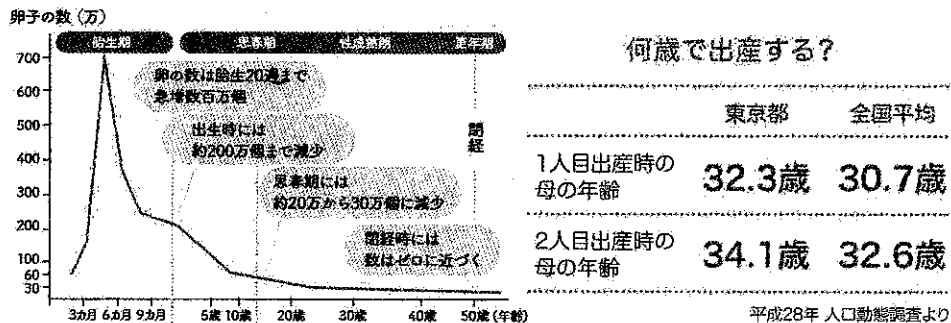
女性は、お母さんのお腹の中にいる時期に、すでに卵子の元となる原始卵胞をもって
います。卵子は、毎日つくられる精子とは違い、新しくつくられることはなく、年齢とともに
減少していきます。

この原始卵胞の数は、お母さんのお腹の中にいる胎児期の数百万個をピークに、出
生とともに100~200万個に大きく減少し、思春期には約20~30万個、35歳頃には
約2万個になり、50歳頃に閉経を迎えます。

また、年齢を重ねると同じように原始卵胞も歳をとり、卵子の質も低下し、妊娠す
る力が下がります。これは、誰にでも起こる生理的変化です。

~「産みたい」と思った時に、自然に、安全に妊娠・出産できる年齢~

それは、ホルモンバランスが良く、子宮や卵巣の問題が少なく、心身、卵巣機能、卵細胞
が元気な期間が妊娠に適した時期で、女性にとって25~30歳代半ば頃です。35歳前
後から徐々に妊娠する力が下がり始め、40歳を過ぎると妊娠はかなり難しくなります。



column

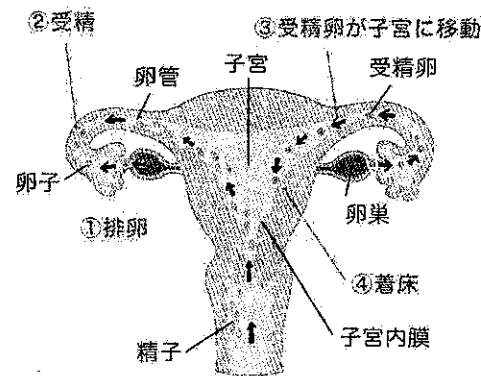
増えているプレコンセプションケアをする女性たち

コンセプション(Conception)は受胎、つまりおなかの中に新しい命をさずかる
ことです。プレコンセプションケア(Preconception care)とは、女性やカップ
ルがより健康になること、元気な赤ちゃんをさずかるチャンスを増やすこと、さら
に女性や将来の家族がより健康な生活を送れることを目指します。

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
大切なケアです。自分を管理して健康な生活習慣を身につけること、それは単に
健康を維持するだけではなく、よりすてきな人生をおくることにつながります。

確認しよう！ 妊娠のしくみ

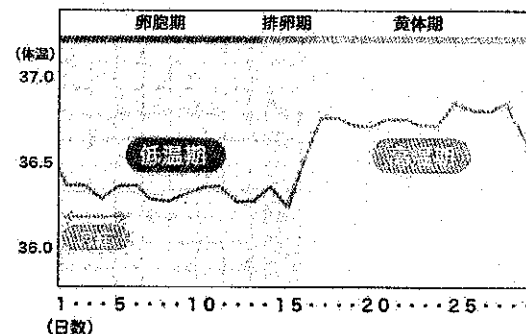
- ① 卵巣から排卵された卵子は、卵管に
吸い込まれます。
- ② セックスで膈内に射精された精子は、
子宮を通過して卵管に入ります。卵子と
精子が出会うと、受精し、受精卵とな
ります。
- ③ 受精卵は分裂してから卵管を通過して
子宮に移動します。
- ④ 受精卵が子宮内膜に着床して、妊娠が
成立。受精から着床までは約1週間です。



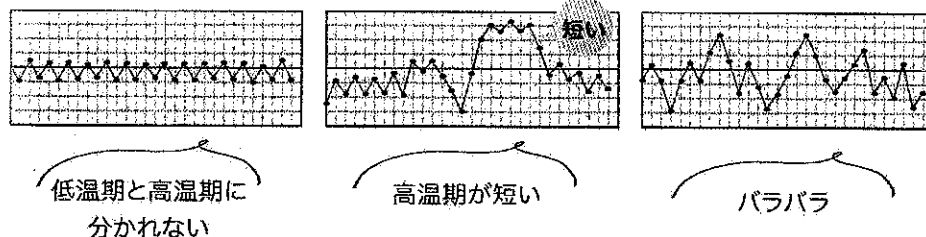
基礎体温をつけましょう

基礎体温をつけると妊娠の有無が
わかるだけでなく、自分のホルモ
ンのバランスが整っているか、乱れて
いるかなどがわかります。

理想的な基礎体温



ホルモンバランスが乱れている例



更年期に気をつけたい病気や症状

更年期障害

症状や感じ方は人それぞれ

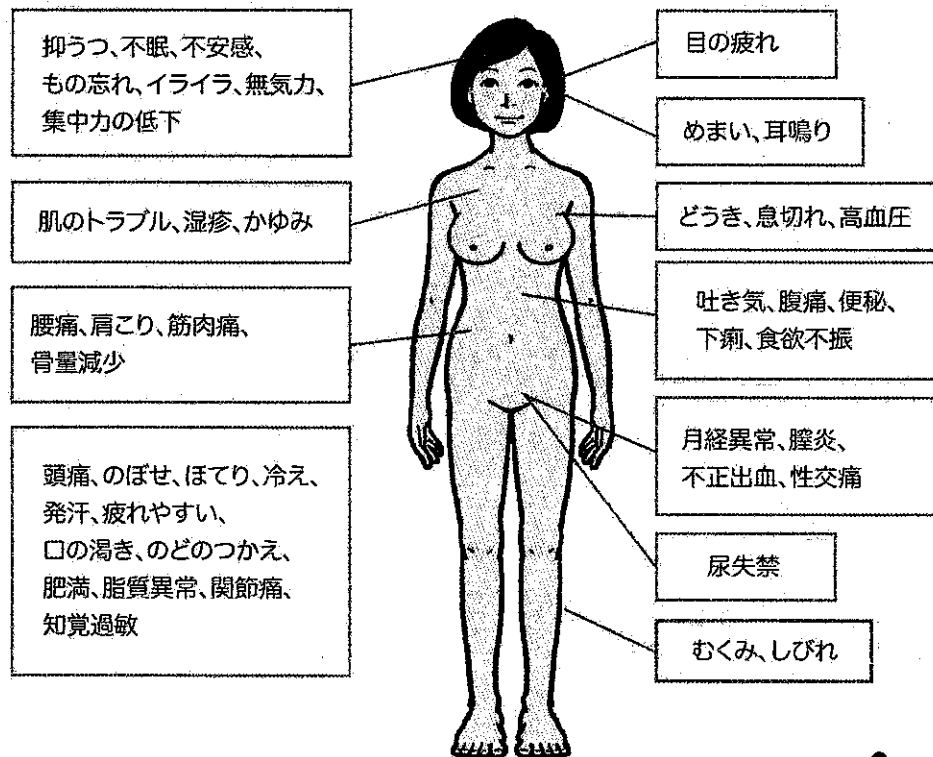
卵巣機能が衰え始め、女性ホルモンの分泌が激しく変化する閉経を挟んだ前後 45 歳から 55 歳くらいまでの時期を「更年期」といいます。

更年期には、卵巣機能が低下し、女性ホルモンの分泌量が急激に減少します。女性ホルモンの低下にからだ慣れるまでの間、さまざまな不快な症状が出ることがあります。症状の程度は人によって違いますが、更年期に現れる不快な症状が、日常にも支障が出るくらいつらい場合を「更年期障害」といいます。

閉経とは？

40歳代後半から卵巣の活動性が次第に低下していき、1年以上無月経であれば「閉経」といいます。(閉経の平均年齢は50歳頃です。)

■ 更年期にあらわれる多様な症状



更年期障害のおもな治療法

薬物療法

- ホルモン補充療法 (HRT)
- 漢方療法
- 向精神薬 など

精神療法

- カウンセリング
- 自律訓練法
- アロマテラピー
- 園芸療法
- 森林浴
- 音楽療法
- 運動療法 (ヨガ、気功、ウォーキング) など

改善したい症状を医師に伝えて納得のいく治療を選択しましょう。

ホルモン補充療法 (HRT) について

体に不足している女性ホルモンを補う治療法で、飲み薬や貼り薬、塗り薬などがあります。ほとんどの更年期障害の症状を改善する効果があります。ホルモン補充療法は、更年期障害の改善以外にも、コレステロール値低下、骨量の増加などのメリットもあります。

ただし、乳がん、心臓・血管疾患 (心筋梗塞、脳卒中など) や静脈血栓塞栓症のリスクがわずかに上昇するという研究結果がでています。特に乳がんは、HRT を 5 年間以上続けた場合、リスクがわずかに上昇します。HRT を行うかどうかは医師とよく相談し、効果、副作用、がんのリスクなど納得してから決めましょう。

漢方療法について

HRTに比べると効果がマイルドなため、副作用もほとんどありません。更年期障害の症状が比較的軽い場合やHRTを受けられない場合などに適しています。

精神療法について

憂うつ感や不安感に悩む場合は、向精神薬などの薬物療法やカウンセリングなどによる精神療法を行います。

更年期は、女性のうつ病発症のピーク期でもあります。更年期障害の精神症状が悪化して、うつ病に移行する場合もあるので要注意です。ひとりで悩まず、受診しましょう。

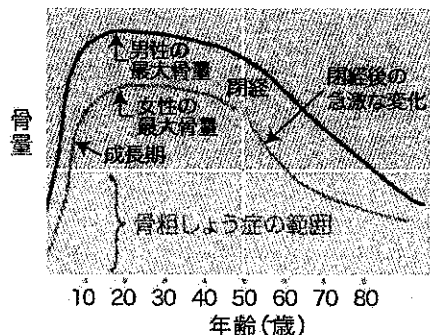
42

老年期に気をつけたい病気や症状

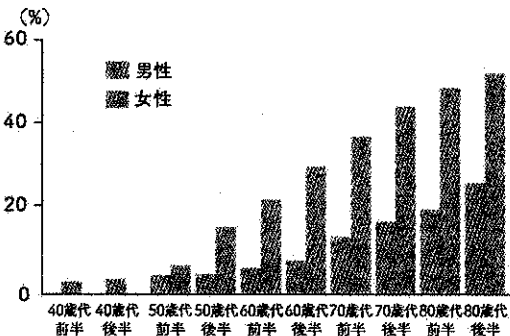
骨粗しょう症 65歳以上の女性のうち約2人に1人がかかる

骨粗しょう症は、骨量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンは、骨の形成を促進する働きがあります。閉経後はこのホルモンが急激に減少するため、女性は骨粗しょう症になりやすいと考えられています。骨量が減り始める早い段階で気がつけば、食事、運動、薬物療法などで取り返しはつきます。

■年齢と骨量の変化



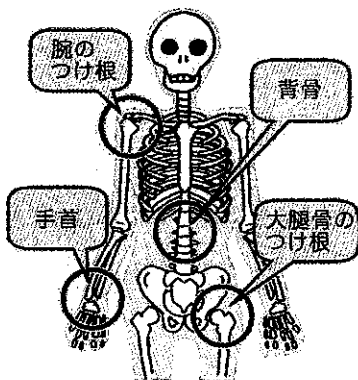
■骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



出典: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2006年版

骨折しやすい場所は?

骨粗しょう症で最も骨折しやすいのは背骨です。軽いうちは自身でも気づかないことが多く、姿勢が悪くなるまで放置されることがあります。



骨粗しょう症予防検診を受けましょう

新宿区では、各保健センターで骨粗しょう症予防検診を行っています。
(詳しくはP69)

対策

生活習慣を見直すことで骨量の低下を食い止めたり、骨量を増強することが可能です。

① 食事

■牛乳・乳製品、小魚などカルシウムが多く含まれている食品をとる。

■カルシウムの吸収率をよくするビタミンDが多く含まれるきのこ類、魚類なども補給。

■リンの取りすぎに注意

カルシウムとリンは血液中で一定のバランスを保って存在しています。そのため、リンを摂りすぎると、バランスをとるために骨からカルシウムを血液中に排出してしまいます。リンが多く含まれるインスタント食品やスナック菓子などのとり過ぎには十分注意しましょう。



② 運動

■片足立ちなどの適度な運動を続け、骨に負荷をかける。

■日光を浴びる(ビタミンDが形成される)。

③ 無理なダイエットはしない

④ 禁煙

⑤ 過度の飲酒をしない(利尿作用により、カルシウムが尿に排出される)



新宿区 女性の健康支援センター事業内容

新宿区女性の健康支援センター（四谷保健センター内）

TEL 03-3351-5161 FAX 03-3351-5166

（開所日時）月～金曜 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始除く）



測定したい！情報がほしい！

項目	対象となる方	内容
体験・測定・情報コーナー	どなたでもご利用可	① 血圧、血管年齢、体組織、肌年齢の健康測定機器で健康チェックができます。 ② 乳がんのしこり触知体験や口コミチェックができます。口コミチェックについては、来所前に女性の健康支援センターへお問い合わせください。 ③ 図書や雑誌による健康に関する情報収集ができます。

学びたい！

項目	対象となる方	内容
女性のための健康セミナー	区内在住・在勤・在学の方	女性特有の病気や健康づくりに関するセミナーが受講できます。また、出前講座も行っています。
女性の健康週間イベント	どなたでもご利用可	厚生労働省は3月7～8日を「女性の健康週間」と定めています。毎年この週間に合わせ講演会やミニ体験講座、健康相談、健康測定など様々な内容でイベントを開催しており、女性の健康づくりについて考え、取り組むきっかけとします。

つながりたい！

項目	対象となる方	内容
①乳がん体験者の会「るびなす」	①原則、区内在住・在勤・在学で乳がんを体験された方	①乳がんにかかっていても、自分らしく生活するための学びや、お互いの体験や療養生活について情報交換をしたり、気持ちを分かち合うための会です。おおもね、2カ月に1回開催。参加希望は随時受け付けています。
②女性の健康づくりサポーターの会「レディバード」	②女性の健康づくりに関心があり、地域に女性の健康づくりを広めたい方	②女性の健康に関する講座や研修を受講していただき、女性の健康づくりサポーターとして、地域で活躍します。例えば、学んだ知識を自己の健康管理に役立てたり、家族や知人、友人に伝えることなど、女性の健康づくりを普及するための取組みを区と一緒にするなど、自分のできる範囲で活動します。

相談したい！

項目	対象となる方	内容
女性の健康相談	どなたでもご利用可	女性のこころやからだの健康についての相談や生活のアドバイスが受けられます。保健師・栄養士・歯科衛生士が対応します。
女性の健康専門相談 ■産婦人科系全般 ■更年期専門	区内在住の女性 ※託児あり	女性の産婦人科医師による個別相談。女性のからだや産婦人科系の症状などの相談が受けられ、思春期からご相談できます。産婦人科系全般の相談は原則毎月第一金曜日、更年期専門相談は原則毎月第四金曜日、いずれも午後2～4時（医師の都合により変更の可能性がありますので、広報の「保健だより」をご確認ください。おひとり30分程度（4名様）。

4つの保健センターでの相談

各保健センターが行う骨粗しょう症予防検診時に、女性の健康について保健師・栄養士・歯科衛生士による相談が受けられます（骨粗しょう症予防検診は有料・予約制）。また、随時電話や面接で保健師・栄養士・歯科衛生士による相談が受けられます。

お問い合わせ

牛込保健センター	新宿区弁天町50	TEL 03-3260-6231 FAX 03-3260-6223
四谷保健センター	新宿区四谷三栄町10-16	TEL 03-3351-5161 FAX 03-3351-5166
東新宿保健センター	新宿区新宿7-26-4	TEL 03-3200-1026 FAX 03-3200-1027
落合保健センター	新宿区下落合4-6-7	TEL 03-3952-7161 FAX 03-3952-9943

新宿区 健康診査・がん検診などのお知らせ

年に1回の健康診査(血液検査、尿検査等)の他、各種がん検診等を実施します。

新宿区の女性特有のがん検診受診率はとても低く、子宮頸がん検診の受診率は16.9%、乳がん検診の受診率は23.7%(平成29年度)です。米国や英国では70%以上の女性が検診を受けていて、罹患者・死亡率ともに減少に転じているのに対し、日本は増加傾向にあります。早期発見のため、ぜひがん検診を受けましょう。

また子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を予防するには、ワクチン接種が有効です。

健康診査・がん検診のお問い合わせ先

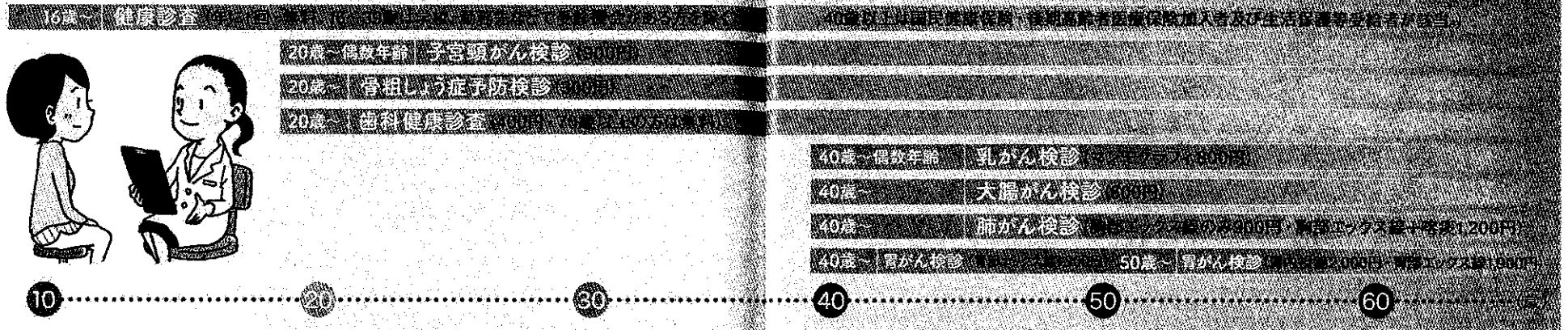
健康づくり課健診係	03-5273-4207	四谷保健センター	03-3351-5161
健康づくり課健康づくり推進係	03-5273-3047	東新宿保健センター	03-3200-1026
牛込保健センター	03-3260-6231	落合保健センター	03-3952-7161

新宿区では、小学校6年生～高校1年生相当年齢の女子を対象に、子宮頸がん予防ワクチンの定期予防接種事業を実施しています。

ただし、現在、ワクチンとの因果関係が特定できない副反応により、積極的な接種勧奨を控えています。

接種を希望する方は、保健予防課へご連絡ください。

予防接種に関するお問い合わせ 新宿区保健予防課予防係 TEL 03-5273-3859
FAX 03-5273-3820



健康診査(医療機関で実施します)

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する健診票をもって受診してください。
★30歳・35歳の方全員、40歳～74歳の新宿区国民健康保険に加入されている方全員及び、16歳～39歳または40歳～74歳の生活保護等受給中で過去3年間に健診を受診された方には、健診票を5月末に送付します。75歳の方全員、後期高齢者医療保険に加入されている方(65歳以上の加入者も含む)、76歳以上の生活保護等受給中で過去3年間に健診を受診された方には、4月末に健診票を送付します。健診票がお手元ない方は健診票の取り寄せが必要です。健診係・各保健センターにお申込みください。

歯科健康診査

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する受診票をもって受診をしてください。
★20歳以上の全員が対象です。20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳、75歳、80歳の方は5月末に受診票を送付します。その他の年齢の方で、受診票がお手元ない方は、健康づくり推進係までお申込みください。

がん検診

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する検診票をもって受診をしてください。過去3年間に新宿区が実施するがん検診を受診された方などには、4月末(75歳以上の方)、又は5月末(74歳以下の方)に検診票を送付します。検診票をお持ちでない方は、健診係・各保健センターにお申込みください。

- ★子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上で偶数年齢の女性を対象です。また奇数年齢の女性で前年度に検診を受けていない方も受診できます。
- ★前年度に胃内視鏡を受診された方の胃がん検診は、胃内視鏡・胃部エックス線ともに対象外になります。
- ★特別区民税非課税世帯の方等については、自己負担金を免除する制度があります。詳しくは、健康づくり課健診係・健康づくり推進係または各保健センターにお問い合わせください。
- ★こちらに記載の対象年齢は、平成31年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢になります。(受診日の年齢ではありませんのでご注意ください。)
- ★上記の健(検)診等は、診断書の発行はいたしません。

骨粗しょう症予防検診

各保健センターへ電話で受診の予約をしてください。おおむね月1回開催、各日定員50名(先着順)。世帯全員が特別区税非課税の方、生活保護受給中の方及び70歳以上の方は、免除手続きをお取りいただくことにより費用が免除になります。検診予約時にお申し出ください。

ポスライド 最初から4ページのみ抽出 (参考として)

けん こう

タバコと健康

佐賀県医師会喫煙対策委員会



たばこはやめようくるしいよ
稲垣佳奈さん
岡崎市立竜美丘小2年




14才からキャメルを吸っていたノニさんの物語




30才 ^{けっこん}結婚しました



32才
赤ちゃんが生まれました




33才
肺ガンにかかってしまいました



その4ヵ月後 亡くなりました

問題

タバコの煙には、
体に悪いものが
どれだけ入っている
でしょうか？




※スライド 最初から4ページのみ自由紙(案内紙として)

性について
一緒に勉強しましょう

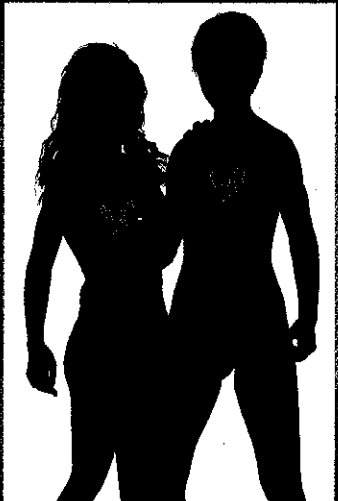


〇〇〇高等学校 平成〇〇年〇〇月〇〇日 (〇曜日) 佐賀県医師会
学校医 〇〇〇〇 (〇〇〇〇クリニック院長)

「性」ってなんだろう?
それは、とっても大切な
のはなし



男女の裸を見て
エッチな気持ち
になる「性」



「性」のもうひとつの姿です。



画像提供: 日本産科婦人科学会

47



女子アスリートの コンディショニングガイド

はじめに

成長期・思春期である今は、運動能力を向上させる絶好の時期であると同時に、心と身体が大きく育つ、人としても女性としても重要な時期です。

女子アスリートにとっての身体づくりを考えると、部活動に励む皆さんも、トップレベルの選手であるかどうかに関わらず、成長期の今をどう過ごすかが大切なポイントです。

「大事な試合前なのに、体調が良くない。」「月経等による体調変化は、恥ずかしくて友だちや指導者にも聞きづらい。」などと思うことはありませんか？

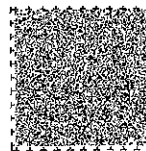
本冊子には、スポーツをする女性特有の体調変化や課題について、相談しにくかったり、自分一人で抱え込んでしまったりすることで、女性としての健康を損なうことがないように、自分の身体と向き合い、適切な体調管理(コンディショニング)について知っていただきたいという思いを込めています。

スポーツ活動が続けていく中で、自分だけでは解決できない悩みや問題が生じたら、家族や指導者、ときには医師などに相談してみてください。

皆さんをサポートしてくれる方々からの、解決のためのヒントがきっと見つかるはずです。

なお、本冊子は女子アスリートだけでなく、男子アスリートにも共通して活用いただける内容を一部記載しています。

本冊子をご家族や男性、女性全ての指導者の皆さまにおいても、成長期のジュニアアスリートを理解し、サポートする際の一助になれば幸いです。



はじめに	1
Introduction 良いパフォーマンスは適切な体調管理から	3
第1章 良いコンディションをつくるための基礎知識	8
運動・栄養・休養のバランス	9
知っておきたい女性の身体的特徴	12
Special Talk 目標達成の背景にあったこと	18
第2章 女子アスリートに起こりがちなトラブル	20
膝の怪我【膝前十字靭帯損傷】	21
貧血【鉄欠乏性貧血】	22
骨への影響【疲労骨折と低骨密度】	23
月経トラブル【視床下部性無月経】	25
第3章 良いコンディションづくりのポイント	26
運動	27
栄養	29
休養（睡眠）	33
第4章 パフォーマンスを最大限発揮するために	36
ジュニアアスリートの皆さんの周りにいるサポーターたち	37
むすびに	39
(参考資料) アスリートを支えるにあたって	41
関係資料や相談窓口等のご案内	41
関係研究機関等のご案内	42
参考文献等について	43
セルフチェックシート	44
さくいん	45

良いパフォーマンスは 適切な体調管理から

主な登場人物

けやき中学校

さくらさん

陸上部員
中距離選手

中学最後の都大会で自己記録更新をめざして練習に燃えている。モットーは「しっかり食べてしっかり練習」。



かもめ中学校

みらいさん

陸上部員
中距離選手

毎日練習に動いているが、タイムが伸びずにスタンプ気味。最近疲れやすいのが悩み。



山川先生

陸上部顧問



海野先生

陸上部顧問



小林先生

養護教諭





良いペースだぞ
残り一周!

はい!



今日もしっかりトレーニング
できている! 明日は休んで
次も頑張るぞ!



ご飯がおいしい!

しっかり
食べてね

はやく寝て明日は
ゆっくりしよう



一人だけ遅れていたぞ

すみません 足が
少し痛むので保健室に
行ってきます



練習のしすぎじゃ
ないかしら 無理
をせず休むこと
も大切よ

はい...



あら、みらいさんったら...!
まだ練習してるの? 早く
帰宅すればいいのに...



練習辛すぎ...
ご飯いらない

とにかく寝たい



さくらちゃん
めっちゃ食べるね!

放課後の部活の
ためにたくさん
食べておくの



フォーム乱れているぞ!
集中して残り5周!

はい!



今日の練習はこれで
終わりだ あと一週間
コンディション整えて
いこうな

先生に言われた
とおり

ストレッチは
入念にして
おこう



みらいちゃん
お昼それだけ?

大会のために
少しでも体重
軽くしたいから



大会までもう
時間少ないぞ!

思うように足が
動かない...

はい!



みらいさんちゃんと
休めてるの? 食事も
しっかりとれてるの?

大丈夫です!
自己ベスト目指して
頑張っています!



大会まで一週間
しかないのに...

休んでいられな
いよ



さくらさんは自己ベストが出て喜んでいますがね。みらいさんは休まず練習を続けましたが、自分の力が出し切れなかったようです。

さくらさんもみらいさんも練習をしっかりこなしている点は同じですので、違いは練習以外の取組にヒントがありそうですね。

第1章から、さくらさんのように上手にコンディション調整をするためのポイントを学んでいきましょう。



運動・栄養・休養のバランスが大切

良いコンディションで競技活動を行うためには、各自の運動量(トレーニング)に見合った栄養(食事)と、十分な休養(睡眠)がとれている必要があります。

良いコンディションをつくるための基礎知識

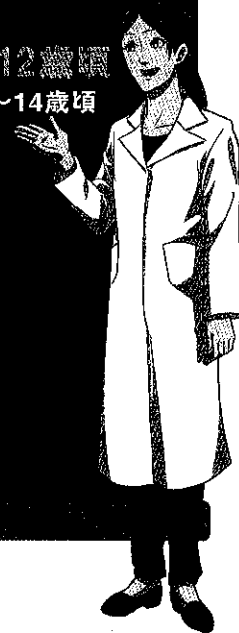
運動・栄養・休養のバランスが大切！

思春期における身体の変化

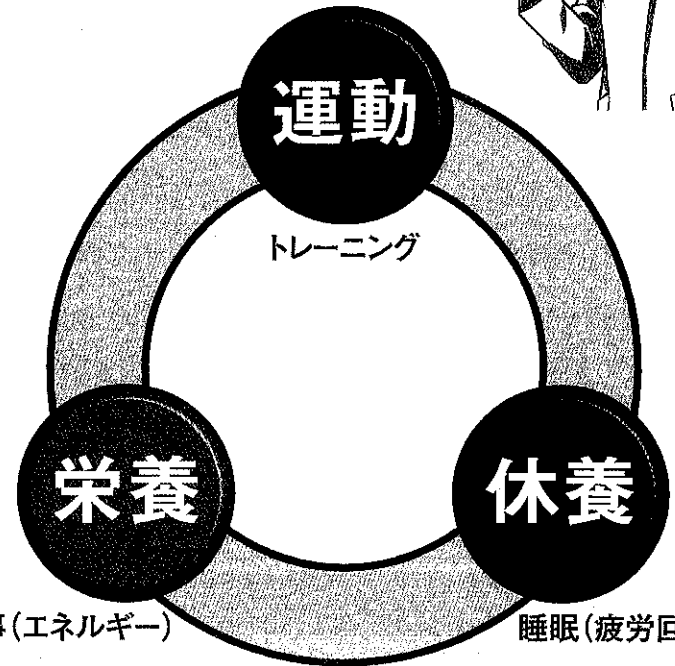
- ✓ 急激な成長=女子の成長ピーク 10~12歳頃
- ✓ 初経(初めての月経) 男子は12~14歳頃
- ✓ 体高が増える

女性の身体の特徴

- 骨盤が広い
- X脚
- 筋力が弱い



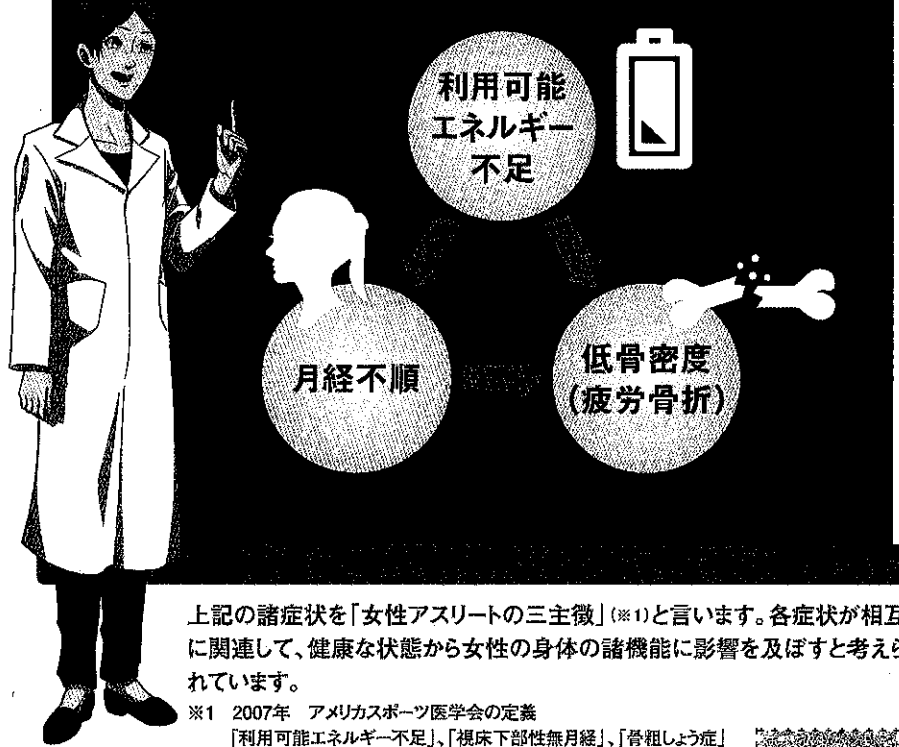
3つのバランスがポイントです。



女性特有の健康課題

運動・栄養・休養のバランスが崩れると、身体にはさまざまな症状が現れます。特に、運動量に対して食事の量が少ない時にエネルギー不足となり、月経不順による貧血や無月経、低骨密度による疲労骨折が発症する可能性が高くなります。

女性アスリートにみられる諸症状



上記の諸症状を「女性アスリートの三主徴」(※1)と言います。各症状が相互に関連して、健康な状態から女性の身体の諸機能に影響を及ぼすと考えられています。

※1 2007年 アメリカスポーツ医学会の定義
「利用可能エネルギー不足」、「視床下部性無月経」、「骨粗しょう症」

成長期におけるエネルギー不足の影響

エネルギー不足は、食事量が不足することで誰にでも起こりうることです。みらいさんは、夕食をとらずに寝てしまいました。また、食事の量が少ないことを、友達に指摘されていましたね。みらいさんの不調はエネルギー不足が原因だった可能性があります。

特に成長期の10代にエネルギー不足になることは、アスリートにとって大きな問題です。ではなぜ、成長期に起こることが問題なのでしょう。

それには成長期に起こる身体の変化と、女性の身体的特徴が大きく関係しています。

ここからは、女性の身体についてみていきましょう。

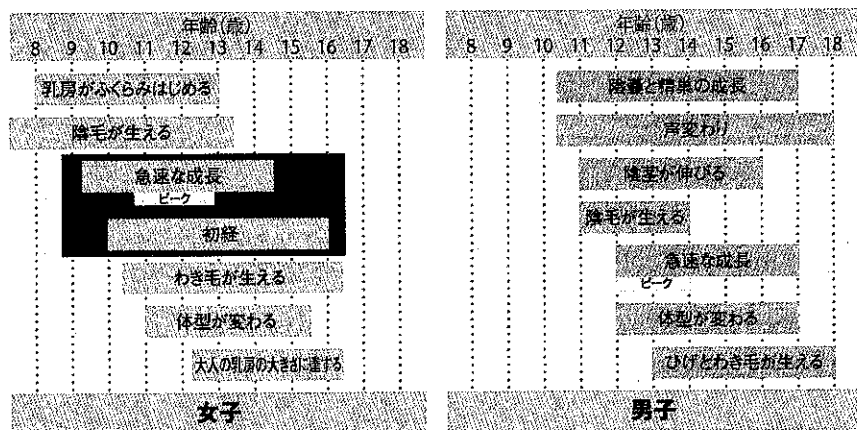


思春期における身体的変化の男女差

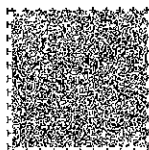
10代になると、性ホルモンの作用により第2次性徴といわれる身体的変化が現れ、性的発達が始まります。

女性は、おおよそ10歳から15歳頃に初経（初めての月経）が起こります。

性的発達の発達指標



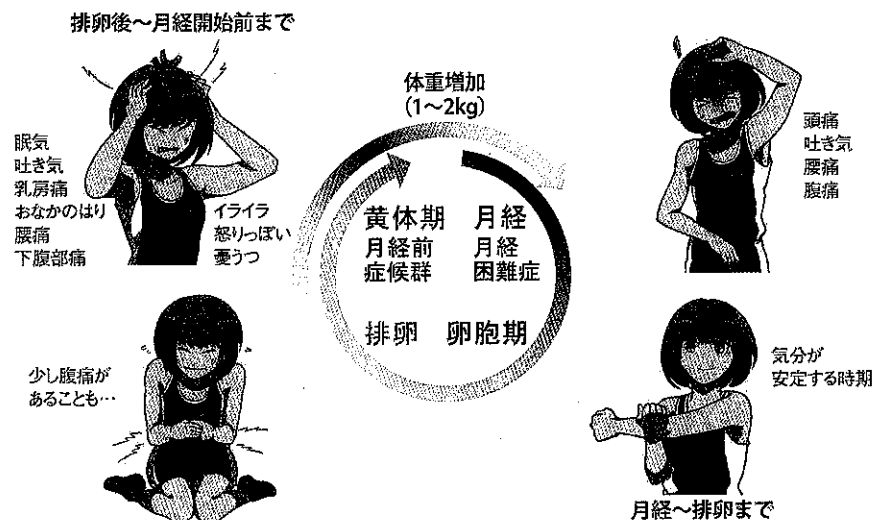
身体的変化が始まる時期や変化のスピードには個人差があり、人それぞれですが、女性には、月経など男性とは異なる特有の変化があります。



月経とうまくつきあおう

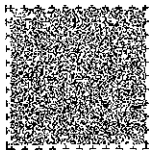
月経は女性ホルモン^(※1)が定期的に分泌されることで周期的に起こります。体調がすぐれないと女性ホルモンの分泌がうまくいかず、月経不順や月経が止まるなどのトラブルが生じます。つまり、月経は体調のバロメーターともいえるのです。

また、月経が正常に起こる人でも、月経周期により次のような症状が現れることがあります。



月経前に起こる下腹部痛、イライラ、憂うつなどの症状をPMS（月経前症候群）といいます。これら月経周期に伴う体調変化の現れ方は、人それぞれです。

※1 女性ホルモンは卵巣でつくられ、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）があります。卵胞ホルモンは「女性らしくするため、骨をつくり維持するため」、黄体ホルモンは「妊娠を維持するため」に重要な役割を担っています。



スポーツドクター(産婦人科医)からのメッセージ

月経は妊娠・出産をするために必要な現象です。特に、成長期は月経を引き起こすホルモンやそのバランスが不安定で、体調や精神面に不調を感じやすい時期です。

●月経前は集中できない!?

PMS(※P.13)の影響でよく聞くのは「集中力が落ちる」こと。本来できるはずの事がうまくできなくなると言う選手もいます。月経前は、食欲も増え体重増加もあり得るため、階級制の競技で、この時期に計量で失敗して相談に来た選手もいます。

他にも以下のようなケースで来院する選手がいます。自分の場合に置きかえて考えてみましょう!

Case1 貧血 頑張っているのに結果が良くない、疲労がなかなか抜けない選手

⇒ 月経に伴う貧血が原因だった。(※P.22)

Case2 疲労骨折 疲労骨折の治りが遅い選手

⇒ 過度なトレーニングや食事制限が原因で無月経となり、骨を丈夫に保つホルモンの分泌が十分できていなかった。

(※P.23,24)

Case3 無月経 月経が止まってしまった選手

⇒ 就寝前まで部屋を明るくしていたり、スマートフォンを見るなどして、睡眠が十分にとれていないところに、過度なトレーニングで心身にストレスがかかっていた。(※P.35)



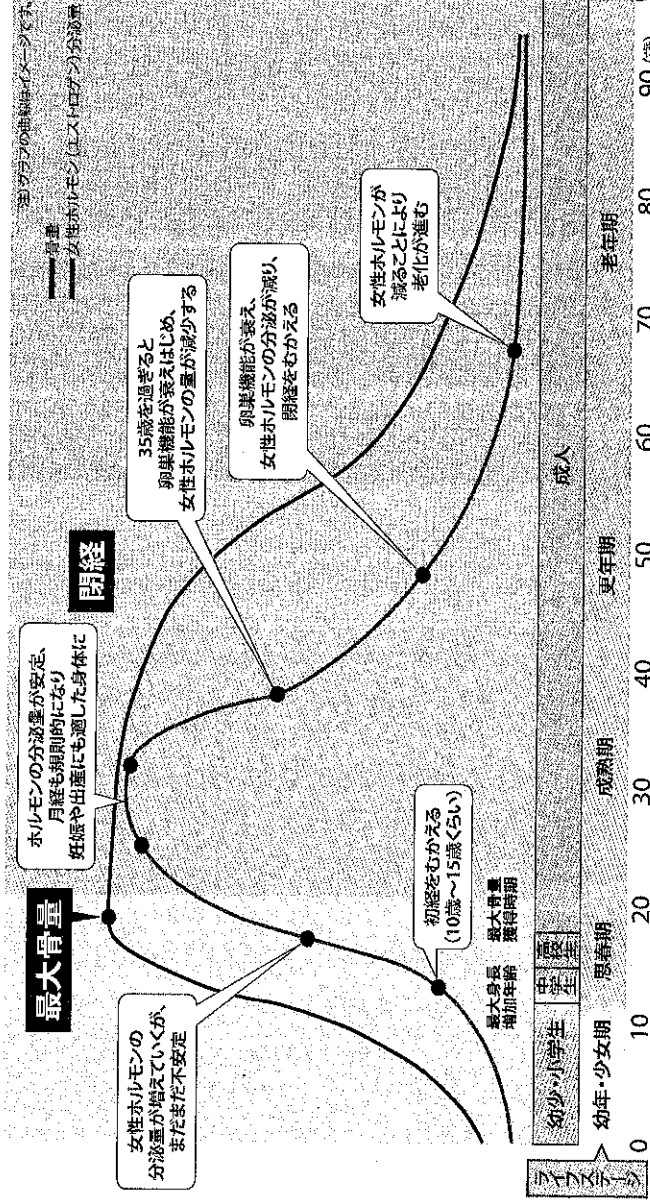
高尾 美穂
(公財)日本スポーツ協会公認スポーツドクター
(産婦人科)
産婦人科専門医、医学博士
トップからアマチュアまでの女性アスリートの活動をサポート

知っておきたい女性の身体的特徴

女性のライフステージと10代

知っておきたい女性の身体的特徴

女性のライフステージには女性ホルモンの分泌が関係しており、女性ホルモン(エストロゲン)分泌量



女性ホルモンの分泌量は10代で急増し20~30代でピークを迎えます。骨量も成長期に増加し18歳頃に最大骨量を迎えます。骨量を増やせるのは20歳頃までです。

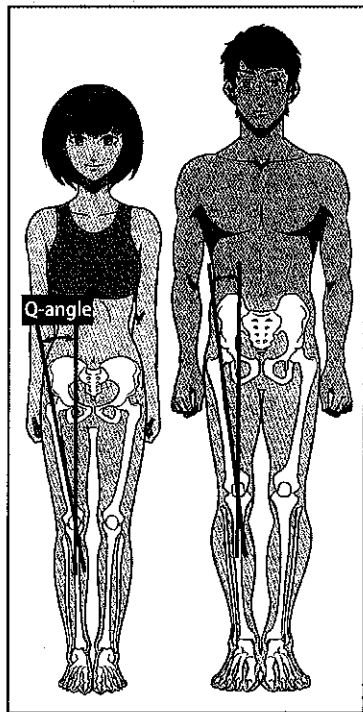
骨量は20歳以降に増やすことは難しいと言われています。10代のうちにしっかりと食事を取り、骨量を増やすことが大切です。



男女の骨格・筋力の違い

男女の違いは月経やホルモンだけではありません。骨格や筋肉など、身体構造そのものにも違いがあります。このため男性と女性では起こりやすい故障や怪我也異なるのです。

【女性の身体的特徴】



骨盤が広い

妊娠・出産に対応できるように骨盤の幅が広く、股関節の位置が相対的に中心から離れています。

X脚

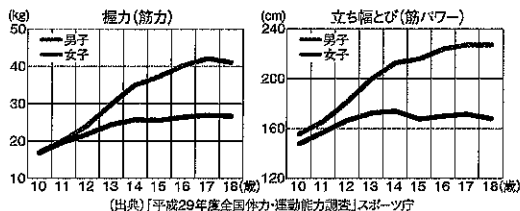
股関節の位置が中心から離れているため、Q-angle(※1)が大きいのが特徴です。

※1 上前腸骨棘(こしぼね)と膝蓋骨(膝のお皿の骨)の中心を通る線と、膝蓋骨の中心と脛骨粗面(すねの骨の前面上部にある隆起)を通る線のなす角

筋力が弱い

成長期には、筋力・筋パワー(※2)の男女差が大きくなります。

※2 筋力・筋パワー(筋発力)は体力を構成する要素のひとつです。スポーツ庁は、握力を「筋力」、立ち幅とびを「筋パワー」の指標としています。



ほかにも、女子は男子より関節が柔らかいという特徴があります。

身体の構造の違いが、男女で怪我の起こりやすさにも関係しているのかな。



目標達成の背景にあったこと

『よく食べ、思い切りスポーツを楽しもう』

澤 穂希さん 2012ロンドンオリンピック銀メダリスト
東京都府中市出身・ドイツW杯2011優勝(なでしこジャパン・キャプテン)



(C) 中山達也

「食べたものがカラダをつくる」

私は幼い頃から身体を動かすことが好きで、小学生の頃は水泳とサッカーのクラブに通っていました。

ひとつ歳上の兄と一緒に山で遊び、毎日、陽が暮れても二人でボールを蹴りました。

家に帰ると母が作ってくれる晩ごはんを食べるのがとても楽しみで、たくさん食べました。

食べたものがすべて自分の血となり骨となり筋肉になります。

栄養学を勉強してバランスよく食べることは重要ですが、成長期の

アスリートは基本的に何でも美味しくたくさん食べてスポーツを楽しむのが、将来の競技力向上につながります。

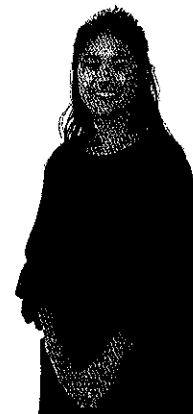
「周りに相談しよう」

私は12歳の時に、メンバーのほとんどが成人女性ばかりのサッカークラブに入りました。

みんな私をかわいがってくれて、大人の女性たちと毎日、会話をすることで、いろんな相談をしたり、社会の多くのことを学びました。

また、若い頃に知り合った婦人科の先生がその後ずっと私のホームドクターとして、サッカー選手のコンディションのみならず、女性としての健康に関して長年、細かにご指導くださったおかげで、37歳まで現役生活を続けることができました。

一児の母となった今、私に関わってくださったみなさんにとっても感謝しています。



(C) 中山達也

目標達成の背景にあったこと

『自分のカラダを知る。リフレッシュも大切に。』

土田 和歌子さん 夏・冬パラリンピック金メダリスト
東京都清瀬市出身・東京2020大会パラトライアスロンでも金メダルを目指す



画像提供:W-STAGE

「自分の体調を、データで知り相手に伝える」

幼少期から母が健康面、特に栄養にも
の深く関心があり、家庭の中で、バランス
の良い食生活を送っていた事が、今の私
のカラダをつくってきたと思っています。

私は、17歳のときに交通事故にあい、
車いす生活となりました。それまで感覚的
に「調子が良いな」と伝えていたことが、
事故後の生活環境が一変し、特に体調の
記録をつけ自己管理を徹底するようにな
りました。体温を測る、月経周期や体重など、データとなる項目ごとに
把握し、自分のカラダの日々の変化をみて、サポーターの方とも共有
して、体調管理と競技活動に活かしています。

「一日のなかで、リフレッシュタイムを作る」

記録を狙う、大会出場を目指す、仲間と楽しくスポーツをするなど、
目的意識は様々だと思いますが、スポーツを実践する皆さんは、他の
友だちよりも、運動・栄養・休養のバランスがとても大切です。

特に、思春期は、ココロの面でも浮き
沈みがありますし、気持ちを追い込んでし
まうこと等も多いので、自分なりの「リラッ
クス方法」を見つけて欲しいと思います。

一日の時間の使い方
を意識することで、日々
の競技活動への集中
度が変わってくると思
います。

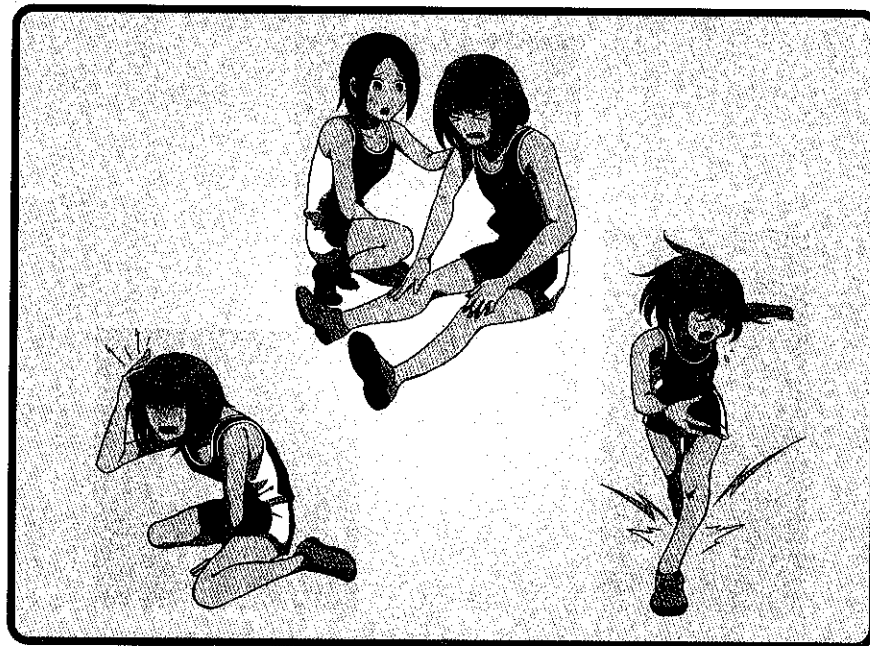


画像提供:W-STAGE

第 2 章

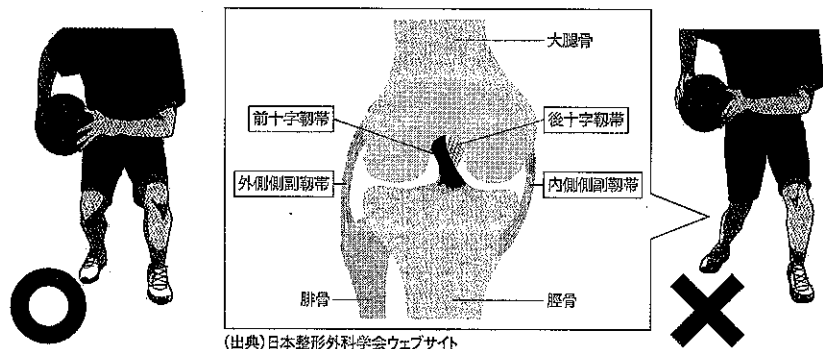
女子アスリートに
起こりがちなトラブル

スポーツ選手の怪我や不調は、
アスリート人生はもちろん、
女性としての人生を脅かすことがあります。



膝の怪我【膝前十字靭帯損傷】

膝前十字靭帯損傷は、急な停止や方向転換、ジャンプ着地などの動作が原因で起こりやすい膝の靭帯の怪我です。女性はX脚で、関節が男性より柔らかく、knee in toe out^(※1)状態で着地することにより起こりやすいとされています。^(P.17) ※1 膝が内に入り、足先が外に向いている状態。



(出典)日本整形外科学会ウェブサイト

Case4 膝の怪我 バスケットボール試合中に膝が「ゴキッ」!

ジャンプ着地後、カッティングした時に、鈍い音がして転倒。「膝前十字靭帯損傷」により手術を受けた選手

- ⇒ このような怪我を防ぐために、ジャンプ～着地動作で
- ①膝を内側に入れない(つま先と膝の方向を一致させる。)
 - ②ソフトな着地をする(着地時は股関節、膝関節を十分に曲げる。)ことが重要です。
- その上で、バランスエクササイズやハムストリングス^(※2)、股関節外転筋の筋力強化を行うなどで予防してください。

酒中 一輝

(公財)日本スポーツ協会公認スポーツドクター
(整形外科)
整形外科専門医
国体東京都選手団常任ドクターとして
アスリートをサポート



※2 主に太ももの裏側の筋肉(大腿二頭筋、半腱横筋、半膜横筋)の総称です。

貧血【鉄欠乏性貧血】

鉄欠乏性貧血は身体に鉄分が少なくなることで起こります。アスリートが貧血^(※1)になりやすい主な原因は以下のとおりです。

- (1)運動により多くの汗をかくことで、鉄分が排出されるため。
- (2)女性は月経により、鉄分を失う機会が男性アスリートより多いため。
- (3)食事が不十分でエネルギー不足になり、鉄分の供給が追いついていないため。

特に成長期には、筋肉や血液を作る上でより多くの鉄分が必要です。

簡単にできる貧血判断の目安

下まぶたの内側の色に現れる貧血のサイン
まぶたの内側は血管が集中しているうえ皮膚が薄いので、貧血が進むと、目の下を引っ張って色を見ると白っぽく見えます。ただし、軽い貧血でははっきりしません。



(出典)医師が教えるアスリートの健康情報 アスリートと貧血 P.4より抜粋

鉄欠乏性貧血の予防や改善には、食事による改善が最も重要です。鉄分を多く含む食事を意識しましょう。

また、鉄分の吸収を高めるビタミンCも一緒に摂取すると効果的です。

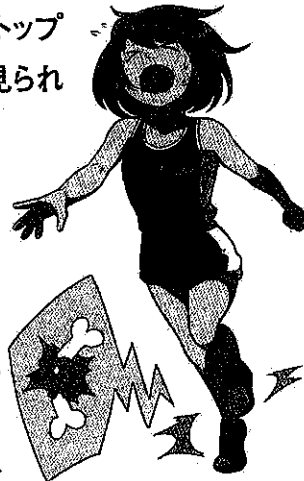
※1 その他、ランニングやジャンプなど、着地時に足に衝撃を繰り返し打ち付けることによって、赤血球が壊れやすいことによる貧血(溶血性貧血)が起こることが知られています。

骨への影響【疲労骨折と低骨密度】

疲労骨折 疲労骨折は、エネルギー不足や無月経により骨量が増えないまま激しいトレーニングを続けることで起こります。

疲労骨折が最も起こりやすいのは**16～17歳頃**です。

疲労骨折は競技レベルに関係なく発症し、トップ選手だけでなく、部活動に励む選手にも多く見られます。



低骨密度 骨密度は女性ホルモンであるエストロゲンと関連があります。無月経になるとエストロゲンが低下し、骨密度も低下してしまいます。(⇒P.10) 骨密度が低下すると、将来的に骨粗しょう症になり骨折をしやすくなります。

BMI(※1)が18.0以下で疲労骨折の既往歴があり、無月経の人は骨密度が低い可能性があります。当てはまる人は医療機関で骨密度を測定してみることをお勧めします。

※1 Body Mass Index(肥満指数)

BMIを計算してみよう

BMIの計算方法 BMI = 体重[kg] ÷ (身長[m] × 身長[m])

例) 体重40kg、身長150cmの場合 40 ÷ (1.5 × 1.5) = 17.8

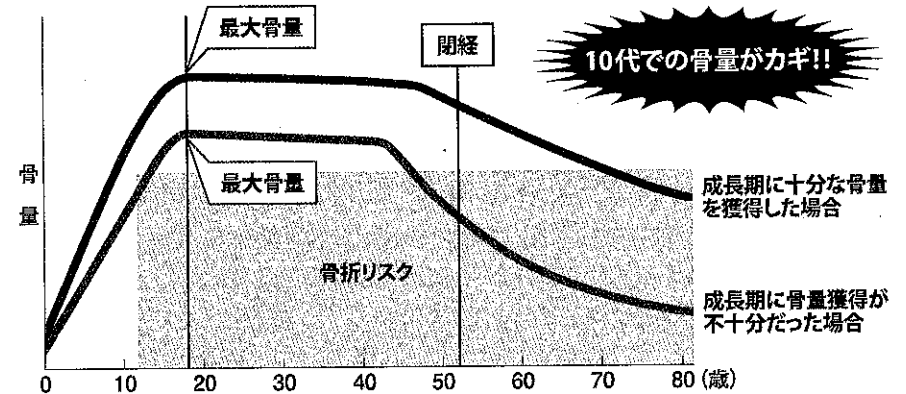
体重(kg)	÷	(身長(m)	×	身長(m))	=	あなたのBMI
<input type="text"/>			<input type="text"/>		<input type="text"/>			<input type="text"/>

18.0以下は要注意だぞ!



女性の骨密度のピークは**18歳頃**です。

加齢による女性の骨量の変化



疲労骨折や低骨密度は、選手生命のみでなく、引退後の健康にまで悪影響を及ぼします。

Check Point 一番最近の月経はいつでしたか?

疲労骨折で、整形外科で治療をしても完治まで時間がかかっている、再発する等の場合には月経の有無すなわち女性ホルモンの有無が影響していることが考えられます。

3か月の間月経がない場合は、婦人科にも相談(⇒P.44)してみましょう。1年以上月経がないままだと、将来的にも骨密度の低い状態が継続し骨折のリスクが高まります。

スポーツドクター(産婦人科) 高尾 美穂

月経トラブル【視床下部性無月経】

月経が来ない、または3か月以上月経が止まっている状態(無月経)のうち、アスリートに多い無月経の原因は「視床下部性無月経」です。

過度なトレーニングを続けてエネルギー不足になる、ストレスが加わる等で、脳(視床下部)が女性ホルモン分泌(→p.13)を促す指令を出せずに、月経が止まってしまうことがあります。

Check Point どのように改善したら良いの?

⇒ 正常月経が保てる体重に戻す、BMI値(→p.29)に気をつける等を心がけるようにしましょう。

そのために、何より大切なのは「1日3度の食事の積み重ね」(→p.29~p.32)で「予防」することです。

日々の食事、月単位の食事を変えてみましょう。

ただし、月経が戻ったからと言って、月経によるトラブル(骨への影響等)については直ぐには良くなりませんので、年単位で経過をみる必要があります。

⇒ 月経等の記録を指導者や保護者と共有

成長期であり月経周期が確立しない中でスポーツを行う皆さんには、練習日誌等で記録を残すことをお勧めします。

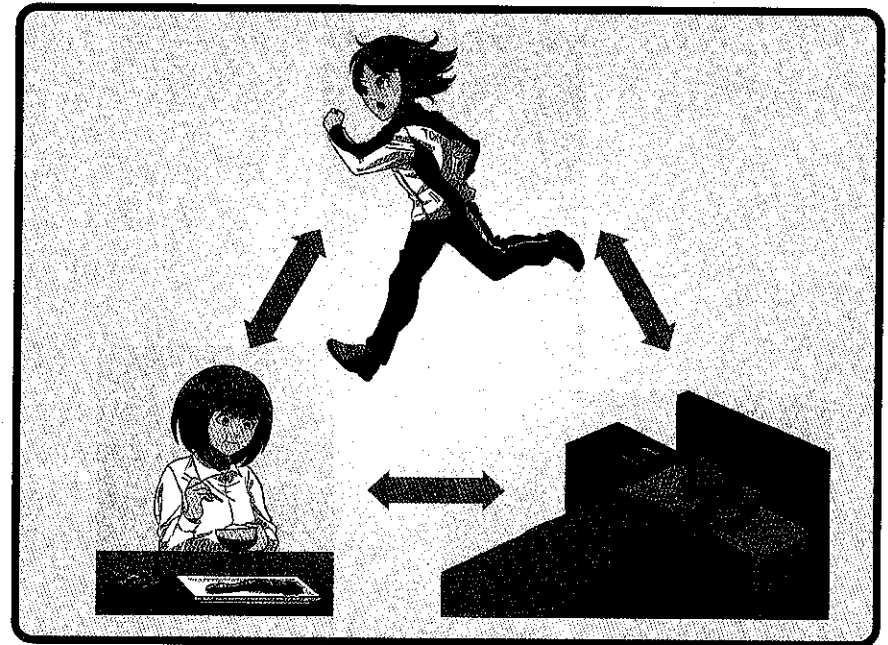
スポーツドクター(産婦人科) 高尾 美穂



練習日誌に、月経の記録を残せば、自分の体調変化が分かるし、先生にも伝えやすいな。

良いコンディションづくりのポイント

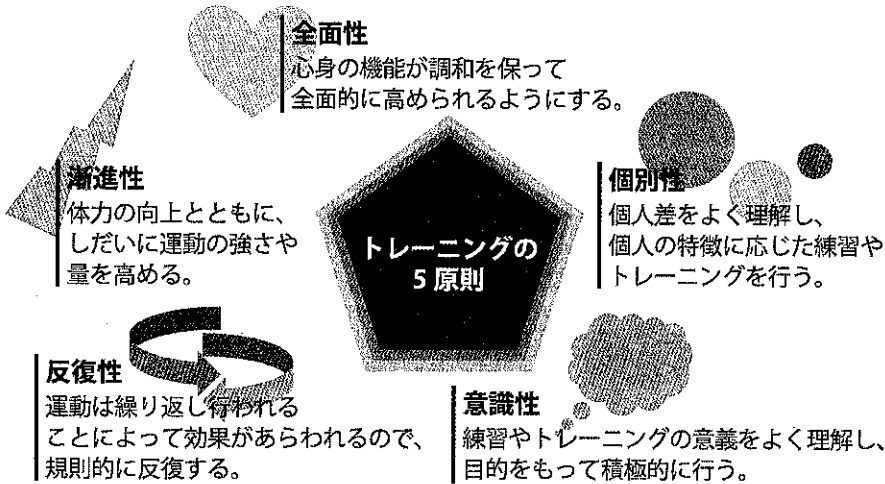
皆さんが良いコンディションで競技を続けるための運動(トレーニング)・栄養(食事)・休養(睡眠)の3つのポイントを解説します。



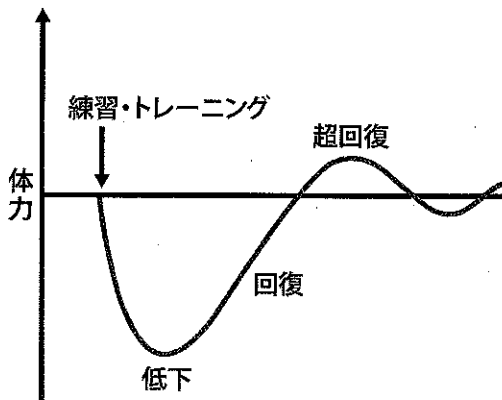
良いコンディションづくりのための3つのポイントは、男女に関係なく大切な要素です。

効果的なトレーニングのために

良いパフォーマンスを発揮するためには、長期的かつ計画的に、適切な運動量を守り、効果的なトレーニングをすることが重要です。



また、難度や強度の高い運動を行うと、疲労によって体の機能は一時的に低下しますが、適度な休養をとることで、前よりも高いレベルにまで回復(超回復)と言われています。



過度な練習はNG! 休養日を設定 —指導者の皆さまへ—

東京都は、スポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」に基づき、「運動部活動の在り方に関する方針」を策定しています。(P.41)

ガイドラインや方針には、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、運動部活動における休養日及び活動時間の基準が示されています。

休養日の設定等、皆さまには、ジュニアアスリートにとってより良い指導環境での活動実施となるようご配慮をお願いします。

【適切な休養日等の設定】

休養日週2日以上
(平日は少なくとも1日、
週休日は少なくとも1日)

非科学的スポーツ根性論はもう古い?

1日の活動時間
平日2時間程度
休日3時間程度

「練習中に水を飲んで
はダメ」は誤り!
こまめに水分・塩分の
補給をしましょう。

参考
中学校における運動部活動の適切な休養日等の選定基準(※1)

	休養日	活動時間(1日の目安)
月	週当たり2日以上 の休養日(※2) (平日1日、休日1日以上)	平日2時間程度
火		
水		
木		
金		休日3時間程度
土		
日		

※1 スポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を参考に作表

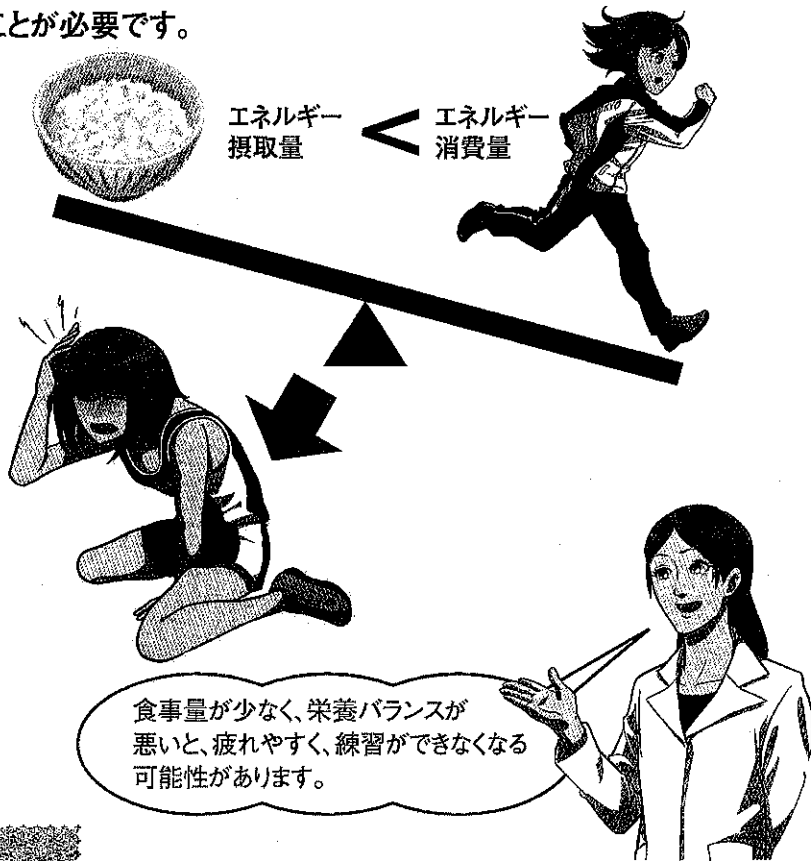
※2 週末に大会等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える

61

スポーツに必要なエネルギー

ジュニアアスリートの皆さんは、食事でするエネルギー以上に身体の成長や運動でエネルギーを消費するため、エネルギー不足になりやすい傾向があります。

スポーツを行うためには、運動量に見合う十分なエネルギーを摂取する必要があります。



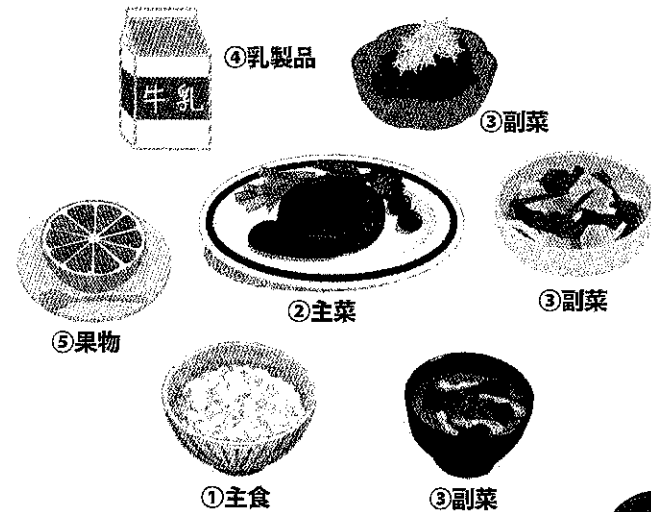
栄養バランスの良い献立

毎日の食事が強い身体をつくれます。

なるべく毎回の食事で、

①主食 ②主菜 ③副菜 ④牛乳・乳製品 ⑤果物

をバランスよくとるように心掛けましょう。



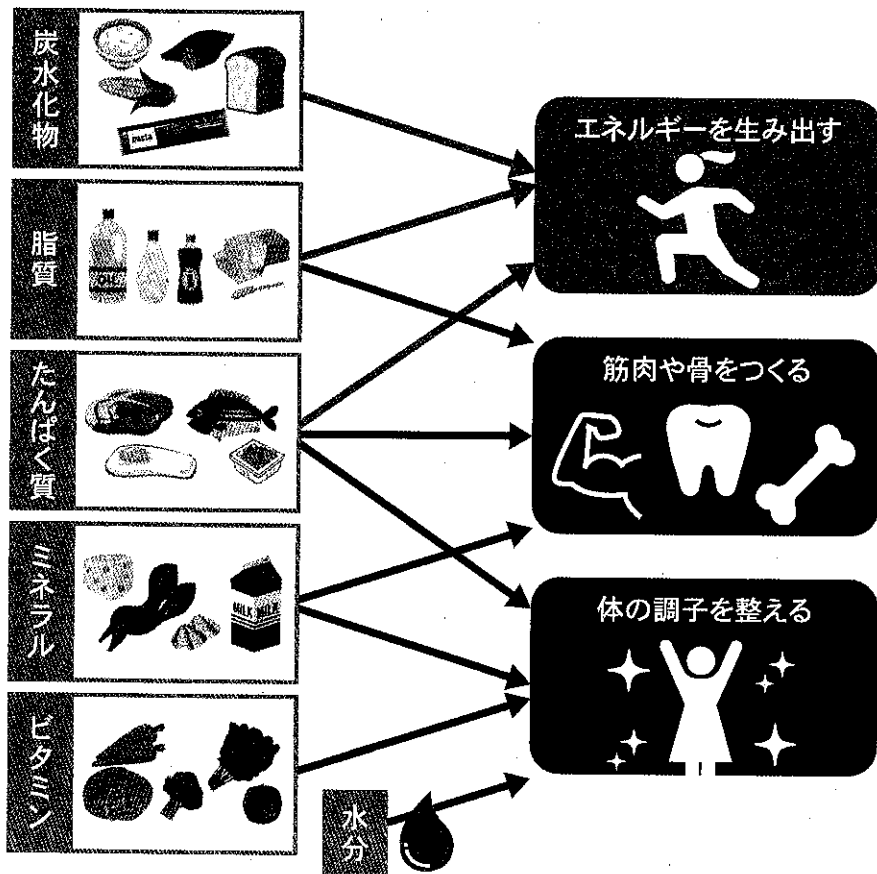
コンビニで買うときや外食をするときにも、①～⑤のバランスを意識するだけでもちがいますよ。

食事量だけを気にしてたけど…。バランスが大切だったのか。

バランスの良い食事が身体をつくる

食事はエネルギー必要量を満たすだけでなく、栄養素が不足しないように食べることも大切です。

身体に必要な五大栄養素



補食によるエネルギー補給のすすめ

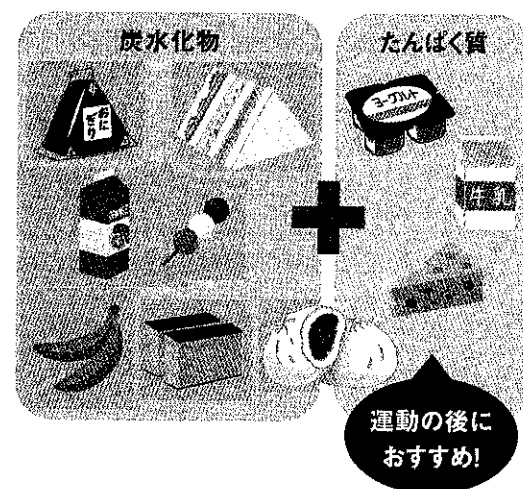
必要な栄養素は、毎日の食事で食品から摂取することが基本です。ただし、トレーニングのある日は、3食の食事でするエネルギー以上に多くのエネルギーを消費します。運動量が多いときは、食事に加え「補食」をとることでエネルギー補給をするとよいでしょう。

補食の食品例

トレーニング前1~2時間



トレーニング後~30分以内



トレーニング前は炭水化物を中心に、トレーニング後は炭水化物にたんぱく質をプラスすると疲労回復にも効果があります。

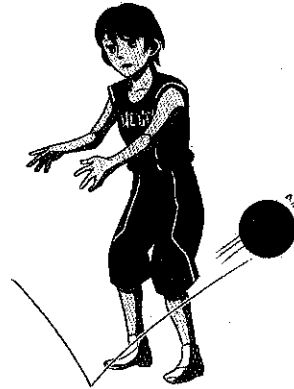
パフォーマンス向上と睡眠

休養や睡眠は、運動のパフォーマンスに影響する要素の一つです。IOC(国際オリンピック委員会)では、ユース世代^(※1)の最適な睡眠時間を8.5~9.5時間としています。

※1 15~18歳

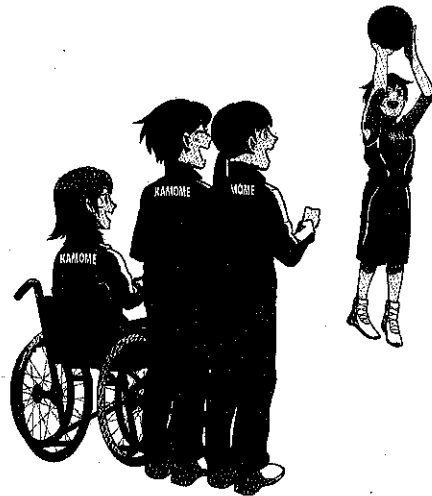
睡眠時間が不足すると…

疲れがとれず、日中に過度の眠気が生じることがあります。スポーツをする上では、動作反応性が悪くなったり判断能力が発揮できなくなったりします。



十分な睡眠をとると…

運動のパフォーマンス向上が期待できます。例えば、バスケットボール選手のスプリント走のタイムやフリースロー、スリーポイントシュートの成功率が高くなったという報告があります。

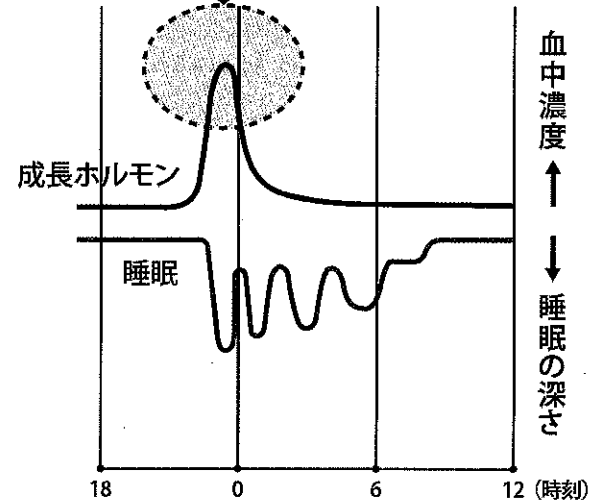


睡眠と疲労回復効果

寝ている間、私たちの身体には何が起きているのでしょうか。

眠り始めてから1~2時間で**成長ホルモン**が集中的に分泌されます。成長ホルモンは、練習で疲れた筋肉を回復させるために必要です。

ここがポイント!



睡眠もトレーニングの
一環なんだな。

トップアスリートには
10時間以上寝る選手も
いるらしいぞ。



ぐっすり眠るために

疲労回復のポイントは、成長ホルモンが多く分泌される時間帯にぐっすり眠ることです。

ぐっすり眠るためのポイント

寝る前のスマホは控えましょう。特に寝る前のSNSはストレスになり不眠の原因になります。



OFF

寝るときは電気を消しましょう。



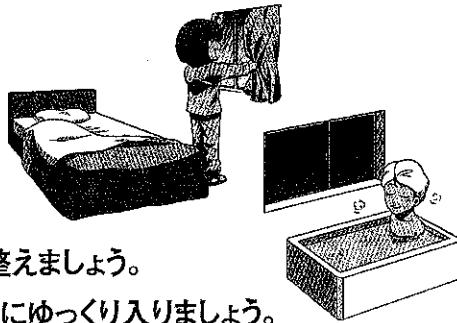
寝る前の運動は NG!?

夜に腹筋やスクワットをしていませんか？体温が高い状態では寝つきが良くないため、寝る前の筋力トレーニングは控えましょう。



また、女性は月経周期で睡眠の質が変化します。月経前の時期には次のことを意識してみましょう。

●朝や日中にたっぷり明るい光を浴び、体内時計のリズムを整えましょう。

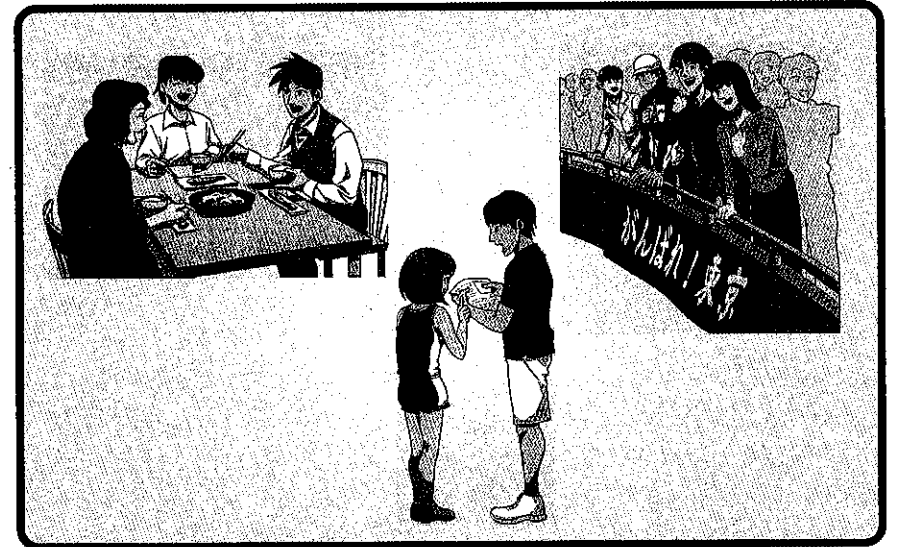


●ぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

寝るまでに90分以上時間を置くことで、身体から熱が放出されて、深い眠りを得やすくなります。

パフォーマンスを最大限発揮するために

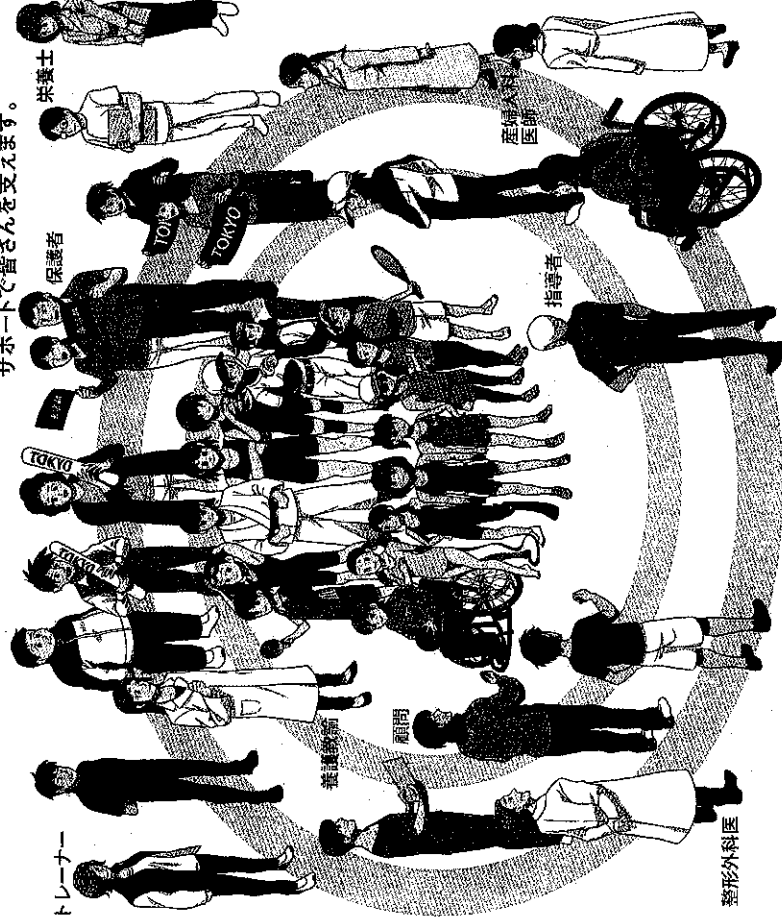
良いコンディションで競技を続け、目標を達成するためには、皆さんを支える人(サポーター)が欠かせません。皆さんの周りにいるサポーターを知り、相談したりアドバイスなどを受けることも大切です。



アスリートを周囲で支える方々に心掛けていただきたいことや環境づくりの在り方についても触れています。

保護者や指導者の方々にはぜひご一読ください。

この図は、ジュニアアスリートがパフォーマンスを最大限発揮できるよう、連携協力してくれる関係者を図式化したものです。皆さんの周りの方々が互いに連携を取り、最適なアドバイスやサポートで皆さんを支えます。



保護者
皆さんに最も近いところで、食事や睡眠、生活全般を見守ります。身近な相談相手であり、皆さんと同様の大人を驚く確率が高いです。

看護教諭
試合が近いときだけでなく、月経やメンタル面で不安があるときにも相談に乗ってくれます。

指導者(顧問、監督、コーチ、外部指導員等)
主に、スポーツの技術的な指導等を行います。部活やチームの責任者として、皆さんの体調が悪いときは、適切な診察や治療を受けられるよう医師や栄養士と連携します。

トレーナー
医師及びコーチ等との連携、協力のもとに、アスリートのコンディショニングに合わせて、トレーニングやリハビリ方法等を提案し、サポートします。

栄養士
アスリートの記録や食事の面からサポートします。医師の診断に基づき最適な食事を提案するなど、栄養指導にあたります。

医師(整形外科、内科、産婦人科、女性外来等)
障害や外傷及び身体的・精神的な各種の症状の診断と治療を行います。

各種症状について、他の専門科と連携しながら、治療や予防にあたります。

(参考)
整形外科医は、主に骨折や外傷を、内科医は、体調不良や貧血等の診断や治療を行います。周囲に女性特有の症状が疑われる場合は、産婦人科医等と連携します。
産婦人科医は、月経など女性特有の症状を診断して、診察、治療にあたります。

※本イラストはイメージであり、顔絵や服装、サポーターの色などを記載していません。

むすびに



みらいさんは、都大会で思うような結果を残せなかったことから、成長期の女性に関する課題を学び、海野先生とコミュニケーションをとり、保護者や周りの皆さんのサポートを受け、コンディション調整方法を見直して、練習を積み重ねています。

良いコンディション管理のもと、「目標達成」に向けて頑張ることで、自己ベストなどの好結果を出すことも夢ではありません。

身体を動かすことが好きで始めたスポーツで、無理をして怪我をする、健康を損ねてしまうのはとても残念なことです。

皆さんも、一度、自分の身体と向き合って、「運動・栄養・休養」のバランスをチェックしてみてください。

そして少しでも、気になることがあったら、家族やサポートしてくれる方々に相談して、良いコンディション管理のもと、練習や試合でのベストパフォーマンスを目指してください。

保護者・指導者の皆さまへ



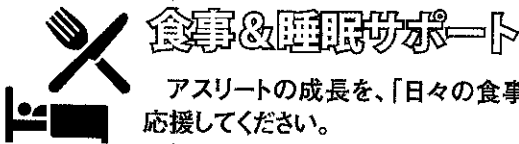
月経への理解

成長期の健康が、生涯の健康につながります。
発育・発達の個人差を踏まえ、アスリートの体調管理に気を配ることが大切です。

特に、指導者にとっては、成長期である10代の生活習慣が50年後の健康に影響することを知った上で指導をすることが重要です。女性として将来的に月経異常による骨粗しょう症リスクが高くなり、妊娠しにくい状態になる可能性が否定できないことをご理解いただければと思います。

普段からアスリートと積極的にコミュニケーションをとることで、月経周期やコンディションを的確に把握し、場合によっては保護者や産婦人科など専門機関と連携することも有効です。

月経を正しく理解することが、アスリートの未来につながります。
アスリートから相談があった場合は、婦人科や女性アスリート外来、整形外科への付き添いをお願いします。



食事&睡眠サポート

アスリートの成長を、「日々の食事」と「質の良い睡眠」への協力で応援してください。

無月経や貧血などの症状に対しては、しっかりとした食事によるエネルギー不足の解消が有効です。

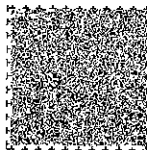
特に、食事・栄養面の管理においては、保護者の理解と協力が不可欠です。
また、きちんと睡眠時間を確保できているか、朝起きた時に疲れが残っていないかなど、ご家庭でも声を掛けるなどのサポートをお願いできればと思います。



心理的サポート

月経に伴う心理的变化は人それぞれです。アスリートに寄り添い、メンタル面を含めたケアが必要です。

思春期の身体の変化に悩む時、月経に伴う心身の不調に苦しんだ時に、周囲から理解を得られ、気軽に相談できる環境が身近にあることが非常に重要です。中には、「月経痛くらいで休まず痛み止めを飲んで練習に戻るよう指示を受けたが、痛み止めを多用したくないと思い悩んだ」という人もおり、本人の立場に立って考え、寄り添うスタンスが大切です。



アスリートを支えるにあたって

ジュニア期のアスリートを支えるにあたっては、女子アスリートの特徴を踏まえるだけでなく、コンプライアンスをはじめとした適切な意識を持って支援することも重要です。

参考 関係資料や相談窓口等のご案内



平成30年度 男女共同参画白書

スポーツ界におけるセクシャルハラスメント、パワーハラスメントを含む暴力行為は、指導者と選手といった上下関係の下で生じることが多く被害者が声を上げにくいこと、指導行為の一環と受け止められること等により指導者も選手もハラスメントという意識を持ちにくく、選手側が行為を甘受しがちなこと等が指摘されている。
http://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/h30/zentai/pdf/h30_tokusyu.pdf



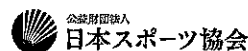
運動部活動の在り方に関する 総合的なガイドライン

運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があることを踏まえ、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニング等により短時間で効果が得られる指導を行うことや、専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行うこと等が指摘されている。
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/_icsFiles/afieldfile/2018/03/19/1402624_1.pdf



東京都教育委員会 運動部活動の在り方に関する方針（平成30年8月改定）

生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにすることや合理的かつ効率的・効果的な取組みができるよう方針が示されている。
http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/school/content/physical_training_and_club_activity/club_activity.html

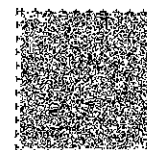


スポーツ指導者のための 倫理ガイドライン

「スポーツの価値」「プレイヤーズファースト」「フェアプレー」の視点から、安全で、正しく、楽しくスポーツ活動をサポートするためのプレーヤーと指導者の望ましい関係づくりについて解説している。また、暴力やハラスメントなどの反倫理的行為が起る背景や影響、指導者としての注意点なども網羅している。
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/katsudousuishin/doc/rinri_gidelines.pdf

スポーツにおける暴力行為等相談窓口

日本スポーツ協会は、スポーツにおける暴力行為等に関する相談に対応するため、スポーツにおける暴力行為等相談窓口を設置している。
<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid983.html>



参考 関係研究機関等のご案内

2019年2月現在

スポーツ関係団体・大学等

女性アスリートの育成・支援プロジェクト「女性アスリートの戦略的支援プログラム」
出典：日本スポーツ振興センターホームページ
<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1276/Default.aspx>



日本パラリンピック委員会 女性スポーツ委員会
<http://www.jsad.or.jp/paralympic/jpc/womens.html>



一般社団法人女性アスリート健康支援委員会
<http://f-athletes.jp/>



順天堂大学女性スポーツ研究センター
<https://www.juntendo.ac.jp/athletes/>



日本体育大学 月経周期を考慮したコンディショニング法
<https://www.nittai.ac.jp/female/>



早稲田大学女性アスリートのコンディショニングと栄養
<http://www.waseda.jp/prj-female-ath/>



専門医療機関

順天堂大学医学部附属 順天堂医院 女性アスリート外来
<https://www.juntendo.ac.jp/hospital/clinic/wsmc/treatment.html>



東京大学医学部附属病院 女性アスリート外来
http://www.h.u-tokyo.ac.jp/patient/depts/a_joseika02/athlete.html



東京都

東京都と連携して東京のアスリートの発掘・育成・強化を行っている団体



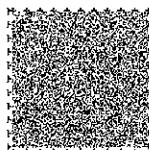
公益財団法人
東京都体育協会
<http://www.tokyo-sports.or.jp/>



公益社団法人
東京都障害者スポーツ協会
<http://tsad-portal.com/tsad>



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団
<http://www.tef.or.jp/business04.jsp>



参考 参考文献等について

- 「成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック」、独立行政法人日本スポーツ振興センター・国立スポーツ科学センター、2014年3月、P.18,27,29,54,63
- 日本整形外科学会
<https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/ligament_injury_of_th_knee.html>
- 「医師が教えるアスリートの健康情報 アスリートと貧血」、女性アスリート健康支援委員会、2015年10月、P.4
- 「女性アスリートの今と未来を守る 月経とスポーツについての健康情報」、女性アスリート健康支援委員会、2015年10月、P.8
- 「公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目I」、公益財団法人日本スポーツ協会、P.60
- 早稲田大学競技スポーツセンター「健康管理(コンディショニング)の3本柱」坂本 静男(スポーツ科学学術院教授)
<<https://www.waseda.jp/inst/athletic/news/2015/08/24/6772/>>
- 「最新高等保健体育」、大修館書店(保体305)、P.18,137
- 「保健体育」、大修館書店(保体727)、P.116
- 「新版中学校保健体育」、大日本図書(保体726)、P.117
- MSDマニュアル家庭版 22. 女性の健康上の問題 女性の生殖器系の生物学
<<https://www.msdmanuals.com/ja-jp/ホーム/22-女性の健康上の問題/女性の生殖器系の生物学/女児の思春期>>
- バイエル薬品株式会社「カラダのミカタ」女性の健康サポートプロジェクト
<<https://www.karadano-mikata.jp/mikata/lifestage/>>
- まだ婦人科クリニック
<<https://maeda-fujinka.com/archives/730>>

※上記は、本冊子内で参考にした図表等の一覧です。
なお、本冊子作成に際して参考とした文献の一覧は、
<https://www.sports-tokyo.info/joshi-athlete/>に掲載しております。

本冊子掲載の図は、以上の参考文献・ウェブサイトの図表をもとに東京都にて作成しました。



かがやきスクール 女性の健康教育推進プロジェクト

HOME ▶ 女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」 ▶ サイトマップ

HOME | かがやきスクール | 授業プログラムの流れ | 先生のための授業サポート | 「かがやきスクール」 | 出張授業の申し込み | Q&A

HOME > 先生のための授業サポート

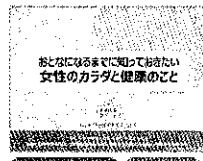
先生のための授業サポート

アンケートに答えて頂くと、資料のダウンロード/視聴が可能になります。

アンケートに答える

ダウンロード資料

「かがやきスクール」基本スライド集




基本スライド集

講義も使用している「かがやきスクール」の基本スライド集です。
 ※アニメーション設定はありません。
 ※本ファイルはWindows対応です。
 ※編集加工はできませんのでご了承ください。

MAC-PF-WHC-JR-0050-27-05

ブックレット




生理のミカタ

監修：原田 曾 先生
 (鳥取大学産婦人科学教授)

月経トラブルの中で、PMS/PMDDと月経困難症をフォーカスし、生活に支障をきたすような症状は治療の対象であること、そのメカニズムと対処法などをわかり易く説明しています。

バイエル薬品 (株) 提供




MB&C

監修：種部 恭子 先生
 (女性クリニックWei TOYAMA 院長)

女性の健康のパロメーターである月経について、その基礎知識をはじめ、月経トラブルや対処法まで詳しく説明しています。

バイエル薬品 (株) 提供




BCM

早川 謙一 先生 (早川クリニック院長)
 三宅 侃 先生 (産婦人科医師)

確実な避妊のために欠かせない知識として、女性ホルモンと月経のメカニズム、妊娠のしくみ、様々な避妊法などについて、わかり易く説明しています。

バイエル薬品 (株) 提供




STI

監修：家坂 清子 先生
 (産婦人科医師・日本性感染症学会幹事)

代表的なSTI (性感染症) の紹介と男女別の症状の特徴や治療する診療科の情報、STIの予防方法などを紹介しています。

バイエル薬品 (株) 提供



WLC


監修：入江 琢也 先生
 (アイレディースクリニック新横浜院長)

年齢による女性ホルモン (エストロゲン) の変化によって、様々なトラブルや病気になることを紹介しています。

バイエル薬品 (株) 提供

動画資料

高校生による婦人科訪問取材「女子高生も婦人科に行ってみよう!!」



婦人科クリニックってどんなところ？内診はマストではありません！(再生時間 4:28)

10代は生理痛など女性特有の健康トラブルを経験し始める年頃。でも、「婦人科の先生に相談してごらん」と勧められても、「どんなところ？」「何をされるの？」が分からないから婦人科デビューは躊躇しがちです。そんな女子高生の「はじめての婦人科受診の不実」を解消すべく、3人の女子高生が婦人科クリニックを取材しました。

バイエル薬品 (株) 提供
 LJP/MAC/WH.12.2017.1279



「おとなになるまでに知っておきたい 女性のカラダと健康のこと」

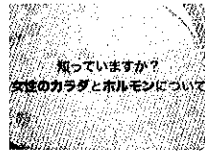


MAC-PF-WHC-JP-0007-19-11

chapter1.はじめに(再生時間 2:05)

次代を担う高校生はカラダと心が成長し、人生においてとても大事な時期を過ごしています。女性はもちろん、将来のパートナーや家族、学校や職場の仲間である男性にとっても他人事ではありません。男女共に女性の健康に関する正しい知識を身につけるために、産婦人科医による「かがやきスクール」授業をテーマごとに視聴できる動画を制作しました。

MAC-PF-WHC-JP-0041-10-03

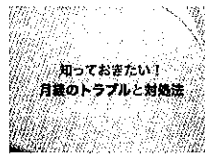


MAC-PF-WHC-JP-0007-19-11

chapter2.知っていますか? 女性のカラダとホルモンについて(再生時間 7:06)

女性は生涯において、女性ホルモンによりさまざまな影響を受けます。このチャプターでは、女性特有の臓器、女性ホルモンの役割や基礎体温との関係、ライフステージごとの影響などについて解説します。

MAC-PF-WHC-JP-0041-10-03



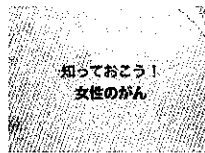
MAC-PF-WHC-JP-0007-19-11

chapter3.知っておきたい! 月経のトラブルと対処法(再生時間 15:41)

月経痛、月経不順、無月経、過多月経のいずれかを体験したことがある女子高校生は80%以上というデータもあり、女性が月経について何らかの悩みを抱えていることは、決して珍しくありません。*このチャプターでは、月経の仕組み、月経のトラブルおよび治療法や日常生活の工夫などの対処法、女性特有の病気について解説します。

MAC-PF-WHC-JP-0041-10-03

*バイエル薬品(株)による女子高校生500人を対象とした2014年9月アンケート調査より

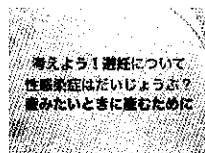


MAC-PF-WHC-JP-0007-19-11

chapter4.知っておこう! 女性のがん(再生時間 9:35)

女性特有のがんは、他のがんには比べ、より若い年齢で発症する傾向にあるのが特徴です。このチャプターでは、日本のがんの現状、子宮がんや乳がんを含む女性のがんの種類、子宮頸がんの予防対策などについて解説します。

MAC-PF-WHC-JP-0041-10-03

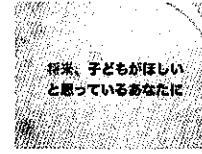


MAC-PF-WHC-JP-0007-19-11

chapter5.考えよう! 避妊について 性感染症はだいじょうぶ? 産みたいときに産むために(再生時間 13:22)

女性が望む人生設計を実現するために、望まない妊娠や性感染症を予防するための正しい知識を身につけることも重要です。このチャプターでは、妊娠の仕組み、避妊の主な方法、主な性感染症の種類と予防の方法について解説します。

MAC-PF-WHC-JP-0041-10-03



MAC-PF-WHC-JP-0007-19-11

chapter6.将来、子どもがほしいと思っているあなたに(再生時間 4:07)

いつでも子どもを持てるというのは実は誤った考えです。このチャプターでは、妊娠適齢期や男女が共にライフプランをたてることの重要性について解説します。

MAC-PF-WHC-JP-0041-10-03



MAC-PF-WHC-JP-0007-19-11

chapter7.健康でいるために(再生時間 3:52)

女性はライフステージごとに異なるさまざまな健康問題を伴い、妊娠や出産などのライフイベントとその時期が重なる傾向にあります。このチャプターでは、女性のライフステージや女性のカラダと心の悩みに関する相談ができる婦人科への上手なかかり方について解説します。

MAC-PF-WHC-JP-0041-10-03

アンケート

1.ご所属(学校名等)

2.ご役職

- 養護教諭 保健体育教諭 医師
 保健師 助産師
 その他

(その他を選ばれた方は具体的な内容をご記入ください)

3.使用用途(複数回答可)

- 保健の授業 総合学習の時間
 保健指導・性教育 自己学習・研修
 その他

(その他を選ばれた方は具体的な内容をご記入ください)

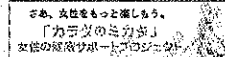
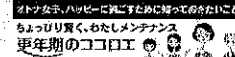
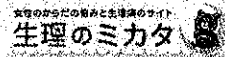
4.セキュリティの確認

表示画像の中の英数字を入力してください。

70



※英数字を変更したい場合は、表示画像をクリックしてください。



Last updated: 2019/05/29 MAC-PF-WHC-JP-0046-18-04

HOME | かがやきスクールとは | 授業プログラムのご案内 | 先生のための授業サポート | 「かがやきスクール」実施校一覧 | 出張授業のお知らせ | Q&A(よくある質問) | 女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」 | サイトマップ | バイエル薬品株式会社について | 利用規約 | 個人情報保護方針 | お問い合わせ | Bayer Group | Imprint

出張授業に関するお問い合わせ先

運営事務局 (プラスエム内)

TEL 03-6222-5250 FAX 03-6222-4823

メールでのお問い合わせ
kagayaki@plus-m.co.jp



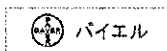
<運営事務局担当プラスエムについて>

プラスエムは、企業や団体が社会貢献活動として実施する学校への講師派遣など、子どもたちの教育をサポートする取り組みを多数実施している会社です。(http://www.plus-m.co.jp)

▶女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」

複数の企業がCSR（企業の社会的責任・社会的債務）活動として、さまざまな関係者と連携を図りながら「かがやきスクール」を支援しています。

<共催企業一覧>



<後援>

全国高等学校校長協会、全国商業高等学校校長協会、全国高等学校校長協会家庭部会、全国養老院協議会



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

学校教育（保健分野）における女性の健康支援に関連する教育内容の現状と課題

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

研究要旨

本分担研究においては、小児・学校保健分野における女性の健康支援充実を目的としている。1年目の本年度は、そのための最も基本的かつ重要な鍵を握る学校教育、特に保健分野の教育内容の現状を整理し、課題を見出す基礎的な検討を行った。文部科学省による小学校、中学校、高等学校における学習指導要領解説（体育あるいは保健体育編）、及び本年度（2018年度）に出版されたすべての保健教科書（7社17種）の内容に関して、女性の健康支援に関連する内容が、各学校、各学年、すなわち子どもの各成長段階において、どのように扱われているかについて整理、検討した。さらに、本年度の日本学校保健学会の学術集会の内容から、実際の学校の保健教育現場における最近の話題、すなわち問題点あるいは今後の課題として認識されている事柄について調査、検討した。その結果、学校の保健教育においては、女性の健康支援に関連する内容の教育についても、子どもの各成長段階に合わせて、様々な内容の項目が段階的にていねいに行われていたことが示唆された。しかし、保健教育全体に割り当てられる授業時間数の限界や、保健教育全体として扱う内容の多様性などから、我々の考える女性の生涯にわたる健康支援という観点からは、必ずしも十分とは言えない部分もあった。また、新学習指導要領においても、その傾向が大きく変わる可能性は低いと予想した。また一方で、これらの学習指導要領あるいは教科書に記載されている内容が、実際の子どもたちに理解されているのか、あるいは生きた知識として定着されているのか懸念される現状も見出された。

研究協力者

徳村光昭 慶應義塾大学保健管理センター 教授
當仲 香 慶應義塾大学保健管理センター 保健師

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動態に大きな影響を受けており、女性ホルモン動態の変化は小学生から高校生に至る思春期に始まる。女性としての生涯の健康保持・増進を図るためには、思春期年齢から正しい知識を得られる教育環境作りが必要である。

そこで、本研究では、小児・学校保健分野における健康支援の充実のため、最も基本的かつ重要な鍵を握る学校教育、中でも保健分野において、我々

の考える女性の生涯にわたる健康支援と関連する内容が、各成長段階においてどのように扱われているのかについて整理、検討することを第1の目的とした。さらに、この女性の健康支援と関連する内容に関して、限られた情報源（学術集会の内容）ではあるが、実際の学校の保健教育現場における最近の話題、すなわち問題点あるいは今後の課題として認識されている事柄を調査、検討することを第2の目的とした。

B．研究方法

1. 女性の健康支援に関連する教育内容の検討

文部科学省による小学校、中学校、高等学校における学習指導要領解説（体育あるいは保健体育）、及び一般社団法人教科書協会発行の平成30年度

使用教科書定価表

(<http://www.textbook.or.jp/textbook/data/h30textbook-price.pdf>)に記載されている保健分野のすべての教科書(小学校:5社10種、中学校:4社4種、高等学校:2社3種、全学校計7社17種)に関して、女性の健康支援に関連する内容を確認した。すなわち、女性の健康支援に関連する内容が、各学校、各学年、すなわち子どもの各成長段階において、どのように扱われているかについて整理、検討した。

なお、学習指導要領解説については、現在使用されている旧版と2020年度以降順次全面実施される新版の両方を確認した(旧版、新版の詳細に関しては研究結果2で言及する)。

2. 学校の保健教育現場における最近の話題

実際の学校における保健教育現場における最近の話題を把握するため、日本学校保健学会第65回学術大会(2018年11月30日~12月2日J:COMホルトホール大分)に参加、シンポジウムや一般発表に関して議論される内容に関して、特に女性の健康支援と関連する課題をテーマにした内容を中心に調査、検討した。

なお、上記1.2に当たっては、従来の資料の分析、及び学術集会参加による調査のみであるため、倫理面的問題はなく、したがって特別な配慮も不要と判断した。

C. 研究結果

1. 女性の健康支援に関わる教育内容の検討

1) 保健分野の授業時数の規程

学習指導要領解説によれば、学校教育における保健分野に担当する授業時数について、小・中学校では、「小学校では第3-4学年の2学年間で8単位時間程度、第5-6学年の2学年間で16単位時間程度、中学校では3学年を通じ48単位時間程度、ともに効

果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当すること」とされている。高等学校では、「原則として第1-2学年の2か年にわたって履修させるものとし、標準単位数は2単位とする」とされている。

2) 小学校・中学校・高等学校の保健分野の学習内容

小学校・中学校・高等学校の保健あるいは保健体育の学習指導要領解説の内容をもとに、各学校で教育されるべき内容をA-Eの5つに大きく分類し、各学校レベルで対応させて整理、比較検討した(表)。なお、大項目には標準的に扱われるべき各校の学年も[]内に記した。

この表から、小学校・中学校・高等学校の各学校レベルでそれぞれにつながりのある様々な内容が、子どもの各成長段階に合わせていねいに教育されていることが理解できる。その中で女性の健康支援に関連する内容としては、.広義の性教育と関連する事項として、性教育:分類B.成長・成熟<小学校2-I、中学校1-I、高等学校2-A> 表中

、及び 感染症(性感染症を含む)の予防:分類E.健康保持・疾病予防<小学校5-I、中学校4-I、高等学校1-I(感染症とその予防)> 表中

が挙げられる。また、関連事項として喫煙・飲酒に関する内容:分類E.健康保持・疾病予防<小学校5-I、中学校4-I、高等学校1-I(喫煙・飲酒と健康)> 表中 も挙げられる。さらに .生活習慣と関連する事項、すなわち 食生活の重要性(やせの予防を含む)、がん教育に関連する内容として、分類E.健康保持・疾病予防<小学校1-I・2-I・5-I、中学校4-I、高等学校1-I(生活習慣病と日常行動)> 表中 が挙げられる。

なお、 の 食生活の重要性(やせの予防を含む)の内容は小学校5-6年、中学校、高等学校の家庭分野でも取り上げられる内容である。

3) 具体的な学習内容

上記2)で挙げた女性の健康支援に関連する内容、
に対応する各教科書の記載を確認した結果、す
なわち、a)小学校、b)中学校、c)高等学校それぞ
れの段階で取り上げられる具体的な学習内容を以
下にまとめる。

・広義の性教育に関連する事項

性教育：分類B・成長・成熟 <小学校2-1、中学校 1-1、高等学校2-7>

a)小学校

2-1.思春期の体の変化[4年]

「男女の体つきの違い、思春期に起きる体の変化
の違い、初経（月経）、精通、変声」、さらに「思
春期に伴う心の変化（異性に対する関心など）」
について取り上げられる（4-6頁相当）。月経や射
精は新しい命を生み出す準備として表現され、卵
子・精子が新しい命の元になることを学習する内
容になっている。また思春期の経過については、
個人差があることが強調される一方、大人の体に
近づいていく誰にでも起きる現象として記載され
ている。

b)中学校

1-1.生殖にかかわる機能の成熟[1年]

「性ホルモンの働きと生殖器の発育、精子の生成
と精液、射精（精通）、卵子の成熟と排卵、月経、
受精、妊娠」について取り上げられ、同時に性成
熟の個人差も強調されている（4頁相当）。なお、
中学校学習指導要領では「受精・妊娠を取り扱い
妊娠の経過は取り扱わない」とされているが、簡
単な胎児の写真などにより妊娠の経過のイメージ
を理解できるように解説されている教科書が多い。
また妊娠中の喫煙・飲酒による胎児への害につい
ては、発展的な内容あるいは喫煙・飲酒の項目（
 ）の内容として短い記載で触れられる教科書が
多く、特に喫煙による害はすべての教科書で記載
されている。さらに、生殖機能の成熟に伴うもの
として「性衝動、異性への関心の高まり」、「異
性の尊重、性に関する情報への適切な対処・行動

選択（性被害・犯罪の防止）」なども取り上げら
れる（2頁相当）。

c)高等学校

2-7.生涯の各段階における健康[1-2年]

大きく3つ（思春期、結婚生活、加齢）の内容に分
けられる。小・中学校との違いとしては、高等学
校では生殖機能については必要に応じて関連づけ
て扱う程度とされ、一方、性の問題に関しては責
任感を涵養することや異性を尊重する態度が必要
であること、また性に関する情報などへ適切に対
処することなどについて、より重要視されている
ことである。

・思春期と健康

「女性の思春期（排卵、性周期、基礎体温）、男
性の思春期（射精など）、思春期の心の成長（心
の不安定性など）」（2頁相当）、及び「性意識の
変化・男女差、異性の尊重（セクシャルハラスメ
ントなど）、性情報・性行動の選択、責任ある行
動（望まない妊娠・性感染症など）」（2頁相当）
について取り上げられる。

・結婚生活と健康

「心身の発達と結婚生活、良好な人間関係、家族
の健康」（2頁相当）に始まり、「受精・妊娠・出
産（排卵から着床まで、妊娠初期の胎児の各器官
の形成、出産と母体の回復）、母子保健サービス
（母子健康手帳、健康診査、両親学級）の利用」
（2頁相当）、さらには「家族計画、避妊（コンド
ーム、低用量ピル）、人工妊娠中絶」（2-4頁相当）
が取り上げられる。その他、「妊娠あるいは妊娠
の可能性のある時期における注意（母体の心身の
健康状態による胎児の健康への影響、喫煙・飲酒
などの回避、栄養バランスのとれた食事、適切な
運動、休養に対する十分な配慮、エックス線検査・
医薬品服用への注意）」、「妊娠中・出産後の諸
問題（つわり、妊娠高血圧症候群、マタニティ
ブルー）、定期的な健康診査の必要性」、さらには
「不妊の問題（自然死産率や母体・胎児の異常
の発生率が低い母体年齢、不妊治療（人工授精・

1-イ.1日の生活の仕方[3年]・2-ウ.体をよりよく発 育・発達させるための生活[4年]・5-ウ.生活行動が かかわって起こる病気の予防[6年]

3年、4年時では主に「体の発育・発達に対する調和のとれた食事、適切な運動、休養/睡眠の必要性」が取り上げられる。3年時には「1日3食の規則正しい食事や朝食の意義」(2-4頁相当)、4年時にはさらに「バランスの良い食事(栄養素の種類、たんぱく質・カルシウム・ビタミンを多く含む食品など)」(2-3頁相当)について取り上げられる。6年時には「栄養の偏り(糖・脂肪・塩分の過剰摂取)、運動不足と心臓病・脳卒中などとの関係、病気の予防のためのよい生活習慣」(2頁相当)などが取り上げられる。また、一部ではあるが発展的な内容として「適正体重、やせすぎの健康への悪影響」について触れている教科書もある。

なお、小学校の家庭分野(5-6年)では「5大栄養素とそれらの主な働き」、「バランスの良い食事としての1食分の献立作り(主食・汁物・おかず)」などが取り上げられる。

b)中学校

4-イ.生活行動・生活習慣と健康[3年]

「規則正しい食生活、年齢や運動量に応じた十分なエネルギー摂取、栄養バランス」について取り上げられる(2-4頁相当)。やせの予防については、一部、「必要なエネルギーがとれないと疲労、やせの原因となること、特に若い女性のやせは貧血や無月経の原因となり不妊症や骨粗鬆症につながる可能性があること」、また適正体重の維持との関連で「標準体重、肥満度」、あるいは「自分の体型のイメージ」に関する調査について触れられている教科書もあるが、内容の取り上げ方はそれぞれ異なる。他、思春期の生活に気をつけたいこととして、「無理なダイエットへの注意」が他の項目や口絵などの一部で短い記載として記載されているものもある。

なお、中学校の家庭分野では、食に関する内容について詳細に取り上げられる。具体的には「食事

の役割(朝食の意義を含む)、健康に良い食習慣(食生活指針など)、栄養素の種類と働き、中学生に必要な栄養素(食事摂取基準など)、食品に含まれる栄養素、摂取量の目安、バランスの良い食事(献立作り)」などである。

c)高等学校

1-イ.健康の保持の増進と疾病(生活習慣病と日常生活の行動)[1-2年]

「健康的な食生活の重要性と意義(食事の重要性、栄養素の働き、食事のバランス、食生活指針など)」について、おおむね中学校と同様の内容が取り上げられる(2-4頁相当)。一部、「やせ、あるいは食事制限(ダイエット)と無月経、不妊症、摂食障害のリスク」に言及している教科書もある。また一部、健康に関する意思決定や行動選択の項目において「情報を収集し、思考、判断する」の失敗例と成功例(ダイエットの場合)」というような扱い方をしている教科書もある。情報の選び方の重要性を解説するものだが、実際の授業におけるいぬいな解説により不必要なダイエットに対しても正当化する誤解を与えない注意も必要である。なお、高等学校の家庭分野における枠組みはおおむね中学校と同様であるが、より詳細かつ高度な内容となっている。食生活の課題の中に一部、やせに関する問題(ダイエット、貧血、不妊、骨粗鬆症のリスク、低出生体重児の増加など)に関する記載もある。

がん教育：分類E.健康保持・疾病予防 <小学校5-ウ、中学校4-イ、高等学校1-イ(生活習慣病と日常生活の行動)>

a)小学校

5-ウ.生活行動がかかわって起こる病気の予防[6年]

がんは、生活習慣病の1例として取り上げられる(2頁相当)が、詳細な説明はほとんどない。一部、発展的な内容として、「がんの予防(がんを防ぐための新12か条など)、がんの原因や起こり方、

がん検診など（乳がん、子宮頸がんの検診対象年齢など）」について触れている教科書もある。

b) 中学校

4-1. 生活行動・生活習慣と健康[3年]

がんは、小学校と同様、生活習慣病の1例として取り上げられる(2-4頁相当)。そのため、多くの字数は割かれていないが、おおむね「がんとは何か」という簡単な説明、「喫煙・飲酒あるいは食生活(塩・脂肪分の過多、食物繊維不足など)との関わり」について述べられている。一部、がんの予防や、発展的な内容やトピックスの1つとして、治療法、がん検診などの取り組みに触れている教科書もある。なお、女性に特化した、乳がん・子宮がんなどに関する特別な記載は見当たらない。

c) 高等学校

1-1. 健康の保持の増進と疾病(生活習慣病と日常生活の行動)[1-2年]

小・中学校と同様、生活習慣病の1例として取り上げられる(2-4頁相当)が、喫煙・飲酒の項目で関連して取り上げられる場合もある。おおむね中学校と同様の扱いであるが、1冊のみ、がんの予防という項目を別にたてて解説する教科書もある(2頁相当)。「がんの発生、がん医療の現状(治療など)、がんの予防、がん検診」に関して記載されており、移動乳がん検診車の写真掲載などもある。なお、中学校同様、女性に特化した、乳がん・子宮がんなどに関する特別な記載は見当たらない。

2. 学校の保健教育現場における最近の話題

今回の本学術集会のメインテーマは、「子どもの生活認識に寄り添う保健教育と学校保健」であり、保健教育という観点の議論も多くされていた。中でも今回は「新学習指導要領」への切り替えが大きなテーマとなっており、それと関連してがん教育に関しても多く取り上げられていた。その他、かなり幅広いテーマが取り上げられていたが、女性の健康支援という観点からは、特に性教育に注

目した。性教育については従来、学校の保健教育の大きなテーマの1つであるが、近年では性的マイノリティーへの理解や対応も話題の1つとなっており、シンポジウムのテーマとしても取り上げられていた。

1) 新学習指導要領

a) 学習指導要領改訂の概要

2017年3月(小学校・中学校)、及び2018年3月(高等学校)の新学習指導要領(新版)がそれぞれ公示された。急速なグローバル化や高度情報化が進む現代社会の中で、より複雑化・多様化する健康課題に適切に対処する資質・能力育成のため、保健学習の一層の充実を図る必要があることが、その理由とされている。それぞれの移行期間(小・中学校:2018年度~、高等学校:2019年度~)を経て、小学校では2020年度、中学校では2021年度、高等学校では2022年度に全面実施の予定である。保健分野では、旧版(小学校・中学校:2008年、高等学校:2009年公示)において、健康課題を発見し主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であったとの指摘から、新版では、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要とされている。すなわち、身近な生活における健康・安全についての基礎的・基本的な「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力など」、「学びに向かう力・人間性など」の育成を重視する観点から、内容などの改善を図ること、その際、自己の健康の保持増進や回復等に関する内容を明確化するとともに、「技能」に関連して、心の健康、けがの防止の内容の改善を図ること、さらに運動領域との一層の関連を図った内容などについて改善を図ることが示されている。

b) 新学習指導要領における学習内容

今回、学習内容の全体的な構成に関しては、小学校・中学校ではほとんど改訂されなかった、高等学校では、従前の「現代社会と健康」、「生涯を

通じる健康」、「社会生活と健康」の3項目を「現代社会と健康」、「安全な社会生活」、「生涯を通じる健康」、「健康を支える環境づくり」の4項目の構成へと改訂された。

今回の改訂で特筆すべきこととして、がんは中学校、高等学校、歯周病は中学校、精神疾患は高等学校において教育するということが、各新学習指導要領に明確に示されたことである。また「健康影響に対するリスクの概念」の内容の充実として、新学習指導要領では「リスク」という用語が複数の領域で示されるようになり、これにより感染症や生活習慣病などの予防に関係してリスクの概念を学習することができることとされている。また病気からの「回復」についても示されるなどの大きな変化もあり、今後はこれらについての授業づくりや実践研究などが求められることとなった（「渉外委員会企画シンポジウム：新学習指導要領における保健の改善をどう評価するか」の議論より）。

2)がん教育の展開

厚生労働省研究班や文部科学省、あるいは各自治体教育委員会がすでに開発している、がん教育用教材は、がんの発生、統計、予防、検診、治療、緩和ケア、心のケアといった内容で構成されている。すなわち、がん教育においては、一次予防から三次予防までを包括的に扱うということを示している。がん教育の導入により、健康の保持増進や回復に関わる内容や、人々の健康を支える環境づくりに関する内容に関する改善や充実も狙うものとする。その一例として、小学校におけるがん教育において、子どもが母親にがん検診を勧めたことがきっかけで、がんの早期発見、早期治療ができ、退院後も元気に働くことができたというストーリーのアニメーション教材も紹介された。この例では、女性特有のがん検診（乳がん、子宮がん）の重要性も同時に示されており、今後の女性の生涯にわたる健康支援の観点からも、がん教育の充実は非常に重要と考える（「シンポジウム

3：学校におけるがん教育の課題と展望」の議論より）。

3)性教育に関する諸問題

性教育の内容は、思春期、及び二次性徴に関わる内容から、妊娠・出産に関わる内容に至るまで幅広い。近年では性的マイノリティーへの理解なども性教育の話題の1つとなっている。

今回の学術集会における性教育に関する分野では、大学生へのアンケート結果をもとにした研究成果の報告がいくつか行われていた。例えば、いわゆる「性教育」（詳細な内容は問わず）を受けたことがないと回答した大学生が男女とも各約20%もいることが示された。特に私立学校では性教育がほとんど行われていない現状もあるのではないかと議論もあった（「一般発表（口演）：大学生の性自認と性的マイノリティー（LGBT）の理解」の議論より）。さらに、妊孕性・不妊に関する知識に関するアンケート調査において、各質問に対する正答者は、妊孕性への影響要因に関しての年齢や喫煙については7-9割だが、性感染症については半数以下であり、また、妊娠のタイミングに関しては3割、原子卵胞の産生頻度に関しては5%にも満たなかった。不妊症に関する項目の正答者は4-5割であったなど、高校生までに学ぶ「性教育」の偏りを示唆する結果であると考えた（「一般演題（口演）：教育学部生の妊孕性・不妊に関する知識の実態」の議論より）。

一方、ネット社会など情報の多様化かつ過多が進む現代社会において、性の問題に対してどのように対応していくかを学ぶためのカードゲーム教材に関する研究なども報告されていた。中・高校生が敬遠しがちな性教育の授業でも、受容的かつ肯定的な雰囲気の中で多様な意見交換を行い、活発で相互作用のある対話的な学びを得ることができる工夫が示された。今後、このような学習方法の工夫は、自分の力で考え解決できる力を養うという観点からも重要な課題である（「一般演題（ポ

スター)：性に関する対話的学びのためのカードゲーム教材「CROSS OPINION」の有効性の検討(生徒と教師の発話に着目して)の議論より)。その他、特別支援学校における性教育の必要性(性の問題に関して、危険であることがわからない、あるいはわからずに周囲への迷惑をかけてしまうなどの問題を含む)への認識があるにも関わらず、実際の性教育の実施に関する難しさなどの理由から実施率が低くなってしまっている現状などが取り上げられていた(「一般発表(ポスター)：特別支援学校の性教育の現状と課題について」「学術委員会シンポジウム 健康・保健教育の改善とその評価結果：知的障害特別支援学校におけるセクシュアリティ教育の実施状況とその基底要因の検討」の議論より)。

D. 考察

我々は、小児・学校保健分野における女性の健康支援充実を目的とし、今回、そのための最も基本的かつ重要な鍵を握る学校教育、特に保健分野における教育内容の現状を整理し、課題を見出す基礎的な検討を行った。

小学校・中学校・高等学校における保健分野の教育では、各成長段階に合わせて、様々な内容が色々に工夫されて取り上げられていることが示唆された。小・中・高校におけるつながりも考慮され、保健教育の中で継続的な学習ができるような配慮もされていた。これらは、女性の健康支援に関する内容に関しても同様に行われていた。

各出版社による教科書における個性は、ある事柄に対する表現方法だけでなく、内容的な部分に関しても、ある程度の幅で存在していた。特に発展的な内容において、特に高等学校の教科書において、それらの幅が大きいと感じた。

女性の生涯にわたる健康支援の観点から重要性の高い内容の中には、発展的な内容として取り上げられる事項も多く、そのため、一部の教科書でし

か取り上げられない事項もあった。例えば、近年の若年女性のやせの問題、それと関連した低出生体重児増加の話題、ダイエットのリスク、摂食障害のリスクなどについては、やや不十分な印象があった。妊娠中のリスクとしての栄養状態(やせ)の問題はもちろん、その他のリスク、たとえば喫煙・飲酒によるリスク、風疹などの感染によるリスク(ワクチンの重要性)などについても、もう少し積極的に取り上げられるべき内容であると考えられる。また、更年期などの内容もほとんどなく、女性の生涯を見通した教育という意味では、今後補われるべき内容と考える。

このような女性の健康支援に関する内容は、いずれも女性の生涯にとって重要な事柄であるが、実際の保健分野全体で学ばなければならない内容は実に幅広い。そのため、全体からすると、多くの時間を割けないことも現実である。そして、新学習指導要領においても、その傾向が大きく変わる可能性は低いと予想する。教科時間の中における効率的な教育ということだけでなく、それ以外の方法(パンフレットの配布や講演会の実施など)による教育支援の体制構築も検討する必要があると示唆された。

また一方、実際の学校現場の問題としては、性教育において、実際の子どもたちの理解が乏しい可能性、あるいは子どもたちに生きた知識として定着していない可能性を示唆する内容があった。すなわち、大学生のアンケートにおいて性教育を受けたことがないと感じている学生が一定数いること、妊孕性や不妊に関する知識が乏しい学生の割合が多いことなどが挙げられる。前者に関しては、実際の学校現場における保健教育の現状、あるいは特に性教育に関して何らかの困難を生じる現状が存在する可能性などについても検討する必要がある。学習指導要領解説の中にも、これら性教育の分野では「学校での共通理解、保護者の理解を得ること」という文言が度々見られることから、さらなる検討の必要性を考える。後者に関しては、

教育カリキュラム自体に妊孕性や不妊に関する内容が十分に取り入れられていない可能性があった。しかし、こうした妊孕性・不妊に関する知識は、現代日本の女性にとって、最低限知っておく内容の1つであると考え。高校生までの間にこうした知識を得なければ、その後知識を得るチャンスがない場合も多いと考える。何らかの形で妊孕性・不妊に関する正しい知識を身に着けるチャンス、あるいは環境の整備が必要と考える。さらに中・高校生にとってはこうした問題を自分の健康問題として捉えることが難しい可能性もある。妊孕性・不妊の問題にとどまらず、性教育に関しては、自分自身のこととして捉えられる教育方法の模索も必要になる。また、知的障害などのある特別支援学校における教育についても、今後改めて考えていかなければならない問題と考える。

がん教育に関しては、今回の学習指導要領の改訂により、特に期待される部分である。がんは今では不治の病ではなく、予防や回復との観点から捉えられる時代となった。女性特有のがんである乳がんや子宮がん（子宮頸がん）は、成人でも比較的若年から注意が必要であり、女性の生涯にわたる健康支援の観点から、中・高校生の段階から検診の必要性などを十分に理解しておくことが重要であると考え。

E．結論

学校保健教育において、女性の健康支援に関する内容については、小児・思春期の女性に対し、その成長段階に合わせて様々な内容が教育されていた。しかし、授業時間数の限界や、保健教育全体として扱う内容の多様性などから、我々の考える女性の生涯にわたる健康支援という観点からは、必ずしも十分とはいえない部分もあった。また、それらの内容が実際の子どもたちに理解されているのか、あるいは生きた知識として定着されているのか懸念される現状の報告もあり、今後、実

際の教育現場における教育状況の確認、及びそれを踏まえた上での、女性の生涯にわたる健康支援につながる小児・思春期教育充実のための体制構築が必要であると考え。

表 . 小学校・中学校・高等学校の保健分野の学習内容の対応と比較

分類	小学校			中学校			高等学校		
	大項目	小項目	学習内容	大項目	小項目	学習内容	大項目	小項目	学習内容
A 環境衛生	1. 毎日の生活と健康 [3年]	ア. 健康な生活とわたし	・主体の要因 ・周囲の環境の要因	2. 健康と環境 [2年]	ア. 身体環境に対する適応能力・至適範囲	・身体の適応能力を超えた環境の健康への影響 ・快適で能率のよい生活ができる環境の範囲	4. 社会生活と健康 [1-2年]	ア. 環境と健康	・環境の汚染と健康 ・環境と健康にかかわる対策
		ウ. 身の回りの環境	・明るさの調節 ・換気		イ. 飲料水や空気の衛生的管理	・健康と飲料水や空気が密接な関わり ・健康のための基準に適合した飲料水や空気の管理		イ. 環境と食品の保健	・環境保健にかかわる活動 ・食品保健にかかわる活動 ・健康の保持増進のための環境と食品の保健
					ウ. 生活に伴う廃棄物の衛生的管理	・生活によって生じた廃棄物の衛生的な処理の必要性		ウ. 労働と健康	・労働災害と健康 ・働く人の健康の保持増進
B 成長・成熟	2. 育ちゆくからだわたし [4年]	ア. 体の発育・発達	・年齢に伴う変化 ・体の変化の個人差	1. 心身の機能の発達と心の健康 [1年]	ア. 身体機能の発達	・器官が発育し機能が発達する時期 ・発育・発達の個人差	2. 生涯を通じる健康 [1-2年]	ア. 生涯の各段階における健康	・思春期と健康 ・結婚生活と健康 ・加齢と健康
		イ. 思春期の体の変化	・男女の特徴 初経, 精通など ・異性への関心		イ. 生殖にかかわる機能の成熟	・内分泌の働きによる生殖にかかわる機能の成熟 ・成熟の変化に伴う適切な行動			
C 精神衛生	3. 心の健康 [5年]	ア. 心の発達	・年齢に伴う発達	1. 心身の機能の発達と心の健康 [1年]	ウ. 精神機能の発達と自己形成	・生活経験などの影響を受けて発達する精神機能 ・自己の認識の深まりと自己形成	1. 現代社会と健康 [1-2年]	ウ. 精神の健康	・欲求と適応規制
		イ. 心と体の相互の影響	・心と体は互いに影響し合うこと		エ. 欲求やストレスへの対処と心の健康	・精神と身体の相互影響 欲求やストレスの心身への影響 ・欲求やストレスへの適切な対処			・心身の相関 ・ストレスへの対応 ・自己実現
		ウ. 不安や悩みへの対処	・自分に合った方法による対処						

D 傷害防止	4.けがの防止 [5年]	ア.交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止	・けがの発生人の行動と環境が関わること ・周囲の危険に気づいて、的確な判断の下に行動すること、環境を整えること	3.傷害の防止 [2年]	ア.交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因	・人的要因や環境要因などに関わりによる傷害の発生	1.現代社会と健康 [1-2年]	イ.交通安全	・交通事故の現状 ・交通社会に必要な資質と責任 ・安全な社会づくり
		イ.けがの手当	・状況の速やかな把握と処置、近くの大人に知らせること ・傷口を清潔にする、圧迫して出欠を止める、患部を冷やすなどの方法		イ.交通事故などによる傷害の防止	・安全な行動、環境の改善による傷害の防止			ウ.自然災害による傷害の防止
E 健康保持・疾病予防	5.病気の予防 [6年]	ア.病気の起こり方	・病原体、体の抵抗力、生活行動、環境など	4.健康な生活と疾病の予防 [3年]	ア.健康の成り立ちと疾病の発生要因	・健康の成り立ち ・主体と環境の要因のかかりによって起こる疾病	1.現代社会と健康 [1-2年]	ア.健康の考え方	・国民の健康水準と疾病構造の変化 ・健康の考え方と成り立ち ・健康に関する意志決定や行動選択 ・健康に関する環境づくり
		イ.病原体がもたないで起こる病気の予防	・病原体が体に入るのを防ぐこと ・体の抵抗力を高めること		イ.感染症の予防	・病原体が主な原因となって発生する感染症 ・発生源、感染経路、主体への対策による感染症の予防			イ.健康の保持増進と疾病の予防
	1.毎日の生活と健康 [3年]	イ.1日の生活の仕方	・食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活 ・体の清潔	イ.生活行動・生活習慣と健康	イ.生活行動・生活習慣と健康	・食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活の継続 ・生活習慣の乱れと生活習慣病などのつながり			・生活習慣病と日常生活行動
	2.育ちゆくからだわたし [4年]	ウ.体をよりよく発育・発達させるための生活	・発育・発達させるための調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠						

5.病気の予防 [6年]	ウ.生活行動がかかわって起こる病気の予防	・望ましい生活習慣 偏りのない食事 ・口腔の衛生を保つこと					
	エ.喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること	ウ.喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	・心身への様々な影響 健康を損なう原因 ・個人の心理状態や人間関係、社会環境などの要因に対する適切な対処			・喫煙、飲酒と健康 ・薬物乱用と健康
	オ.地域の様々な保健活動の取組	・健康な生活習慣に係る情報提供や予防接種などの活動	オ.保健医療機関や医薬品の有効利用 カ.個人の健康を守る社会の取組	・健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健・医療機関とその利用 ・医薬品の正しい使用 ・個人の健康と社会的な取組とのかわり	2.生涯を通じる健康 [1-2年]	イ.保健医療制度及び地域の保健・医療機関 ウ.様々な保健活動や対策	・我が国の保健・医療制度 ・地域の保健・医療機関の活用

平成 30 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）
地域保健・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
(H30-女性-一般-002)
分担研究報告書

女性の健康支援の各種取組の実態に関する調査 - 国内過去5年の研究動向、および大学
保健管理センター、保険薬局における各種取組に関する実態調査

分担研究者 荒田尚子 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

研究要旨

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ため、男性とは異なる特徴を持つことを正しく理解することが必要であるが、わが国における女性の健康支援は、疾病治療やスクリーニングが中心で、分野ごと（保健・医療・教育機関・産業等）、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おり、これらの組織をシームレスに繋ぎ、補充していくことが重要となる。

1. 国内過去5年の研究動向：我が国の過去5年間の女性の健康支援に関する文献について、テキストマイニングによるキーワードを分析することで、女性の健康支援領域の現状と動向を量的に明らかにし、今後の女性の健康支援対策の一助とすることである。「生涯を通じた女性の健康支援」体制の構築には、客観的な根拠（エビデンス）に基づく女性の健康支援の検討を進める必要があり、ライフステージ別の女性の健康支援に関する研究の現状について、テキストマイニングを用いて検討した結果、成人期(19歳～44歳)以降に比較して、妊娠（胎児）期、小児・思春期（0～18歳）では、女性の健康に関する研究が少ないことが明らかになった。成人期(19歳～44歳)の女性の健康支援に関する研究は、看護学生や大学生などの19歳～22歳、特定健康診査対象である40歳以降での検討が多く、その間の性成熟期世代の研究は少ないことが予想された。

2. 大学保健管理センターにおける実態調査：生涯を通じて女性の健康を包括的に支援できる環境整備を進めるために、現在、大学で行われている女性の健康支援の取組の実態調査を行った。関東・甲信越地方の大学保健管理センターに勤務する職員66名に対し平成30年8月にアンケート調査を実施した。対象者の職種は、看護師が最も多かった（49.4%）。多くの大学は、貧血、月経関連疾患、拒食症、うつ、甲状腺疾患を、女子大学生の健康課題として把握していた。医師、助産師は、把握している全ての課題に対して個別または時々個別に対応していたが、それ以外の職種では、対応できていない場合もあった。婦人科医との連携・協力体制がある保健管理センターは32.1%、女子学生向けの健康支援やプ

プログラムを実施している保健管理センターは28.4%であった。多くの保健管理センターでは、女子大学生が抱える女性ホルモンに関わる症状や悩みを検討課題として把握していたが、それらの課題全てに対応できていないことが明らかとなった。今後、大学保健管理センターと連携した女性特有の健康課題に対する取組として、婦人科受診の重要性の啓発やヘルスリテラシー向上施策等を検討する必要性が示唆された。

3. 保健薬局における実態調査：生涯を通じて女性の健康を包括的に支援できる環境整備を進めるために、保健薬局/薬剤師における女性の健康支援の各種取組の実態把握調査を行った。2019年3月、医師・医療従事者向け情報サイトの会員である保健薬局/薬剤師56,000名に調査案内を送付し、同意が得られた439名（回収率：1.0%）を対象に実施した。対象者の年代は20代4.1%、30代31.7%、40代30.3%、50代以上33.9%であった。健康サポート薬局の割合は、10.7%であった。女性の健康支援の取組を実施している保健薬局の割合は、全体の13.2%で、更年期以降の女性に実施されていた。薬局に訪れる女性からの相談で多い項目は、不眠、便秘・下痢、頭痛、倦怠感、冷え、こころ、肩こり、尿もれ、高血圧、腰痛の順に高く、月経やPMSは下位であった。保健薬局に務める薬剤師は、現在、セミナー、女性の健康推進室ヘルスケアラボ、妊娠と薬センターから情報を集めているが、実際には、産婦人科医からの情報を得たい希望が明らかとなった。産婦人科やウイメンズヘルスの専門家監修のサイトはメディカルスタッフにも波及する可能性が示唆された。

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

研究協力者

徳村光昭

慶應義塾大学保健管理センター 教授

當仲 香

慶應義塾大学保健管理センター 保健師

本田由佳

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 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の影響を受けるため¹⁾、男性とは異なる特徴を持つことを正しく理解することが必要である。一方、近年、女性の社会進出に伴い、就労環境は

整備されつつあるが、月経に伴う心身の不調、子宮や乳房のがん、更年期障害などといった女性特有の疾患や、妊娠・出産といったリプロダクティブ・ヘルス/ライツの視点を考慮した健康支援が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。

わが国における女性の健康支援は、現在、疾病治療やスクリーニングが中心で、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おり、これらの組織をシームレスに繋ぎ、補充していくことが重要となる。

本研究では、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図れるような環境整備を進めるた

めに、国内過去5年の研究動向、および大学保健管理センター、保険薬局における各種取組に関する実態の把握、ニーズを明らかにし、女性の健康包括支援のために役立つ情報収集することを目的とする。

B. 研究方法 C. 研究結果および D. 考察 (1. 国内過去5年の研究動向)

国内文献データベース医学中央雑誌Web（医中誌）を用いて文献検索を行った。検索に用いるキーワードは、医中誌の文献に付与されている「統制語（ディスクリプタ）」の「医学用語シソーラス」キーワードで、「女性」and「健康」であった。2014年1月～2018年12月に発表された文献を検索し、登録された文献を抽出・ダウンロードし、女性の健康に関する文献データセットを作成し検討した。なお、分析は、原著、総説、学会の学術集会の一般演題・ポスター演題の抄録とし、事例・症例報告は除いた数を対象とした（(((女性/TA and 健康/TA)) and (DT=2013:2018 and PT=症例報告・事例除く))) and (DT=2014:2018)）。

文献データセットは、女性のライフステージ別に「妊娠（胎児）ステージ」「小児・思春期（0～18歳）」「成人期（19歳～44歳）」「更年期（45～64歳）」「高齢期（65歳～）」の5つに分類し、各ステージごとの文献タイトル数の比較を行った。

テキストマイニングを用いた分析としては、5つのライフステージ別に医中誌の文献に付与されている「統制語（ディスクリプタ）」の「医学用語シソーラス」キーワードの形態素解析を行い、女性の健康支援を示すキーワードであると考えられる名詞を抽出し、単語頻度分析を行った。さらに、女性の健康支援として「教育」「サービス」「予防」の3つの「医学用語シソーラス」キー

ワードとして含む文献を抽出し、各ステージごとの文献タイトル数の比較を行った。

「教育」「サービス」「予防」を「医学用語シソーラス」キーワードとして含む文献については、文献タイトルの「ワードクラウド」分析を行い、特定の単語が文献タイトル中にどのくらいの頻度で出現するのかを可視化させ、頻度変化の検討を行った。また「生涯を通じた女性の健康支援」で多く用いられるべき単語を明らかにするために、第4次男女共同参画基本計画の「生涯を通じた女性の健康支援」の文章について女性のライフステージ別に「ワードクラウド」による頻度変化の検討を行った

なお、本研究では、ユーザーローカル テキストマイニングツール(<https://textmining.userlocal.jp/>)で分析・評価した。ワードクラウドは、文章中から出現頻度の高い単語を複数選び出し、その頻度に応じた大きさで図示する手法を用いた⁶⁻⁷⁾。

C. 研究結果

女性の健康に関する文献データセット作成のプロセスを図1に示す。

(1) 女性のライフステージ別の文献タイトル数

医学中央雑誌Webを用いて、文献検索の結果、分析対象となった文献は総計3,738報であった（図1）。

女性のライフステージ別の文献タイトル数では、「妊娠（胎児）期」188報、「新生児期（0～1歳）」39報、「乳児期（1～23ヶ月）」：45件、「幼児期（2～5歳）」81報、「小児期（6～12歳）」102報、「青年期（13～18歳）」420報、「成人期（19～44歳）」1,946報、「中年期（45～64歳）」1,751報、「高齢期（65～歳）」1,515報で、「成人期（19～44歳）」

「中年期(45～64歳)」「高齢期(65～歳)」が占める割合が多かった(図2)。

(2) 「医学用語シソーラス」キーワードの頻度に関する単語頻度分析

女性の5つのライフステージ別に、「医学用語シソーラス」キーワードの単語のうち上位50件を抽出した結果が表1である。単語頻度解析の結果、上位50件は、全てのライフステージにおいて、名詞が抽出された。どのステージにおいても、「診断」に関する文献が上位を占め、妊娠(胎児)期では4位であったが、その他のステージでは「診断」が1位であった。

(3) 「教育」「サービス」「予防」を「医学用語シソーラス」キーワードとして含む女性の健康の文献タイトル数

分析対象となった女性の健康に関する文献データセット3,738報のうち、「教育」「サービス」「予防」を医中誌の文献キーワードとして含む文献は1,369報(36.6%)であった。それぞれの内訳は、「教育」442報(32.3%)、「サービス」529報(38.6%)、「予防」398報(29.1%)、であり、「サービス」「教育」「予防」の順にその数は減少した。

図3は、女性のライフステージ別の「教育」「サービス」「予防」に関連した文献タイトル数である。

妊娠(胎児)期および小児・思春期(0～18歳)の「女性の健康」と「教育」「サービス」「予防」に関する研究は、成人期(19歳～44歳)に比較して少なかった。成人期以降(19歳～)は、どのステージにおいても「サービス」「教育」「予防」の順に研究が行われ、女性のライフステージ別の傾向は全体の傾向と同様であった。

(4) 「教育」「サービス」「予防」を「医学用語シソーラス」キーワードとして含む文献における文献タイトルの「ワードクラウド」分析

(4).1 「女性の健康」と「教育」

女性のライフステージ別に文献タイトルについてワードクラウドで表現したものを図4.1-4.5に示す。文字が大きいものほど出現頻度が高くなっていると解釈する。胎児・妊娠期(図4.1)には、「就労」「既往」「療養」「職域」「妊娠」「生活習慣病」「妊娠高血圧症候群」「プライマリ・ケア」などの文字がみられる。小児(0～18歳)期(図4.2)には「プライマリ・ケア」「結核」「口腔」「思春期」「診療」「実態調査」「observation」、成人(19～44歳)期(図4.3)では「看護学生」「看護」「保健指導」「健康」「教育」、更年期(45～64歳)では「更年期」「予防」「生活習慣病」「因子」「中高年」「ヘルスケア」「率」「受診」、高齢期(65歳～)では「高齢者」「QOL」「高齢」「要因」「健康」「因子」「プログラム」となっており、女性のライフステージごとに抽出された単語が異なった。女性の健康と教育という点で考えると、更年期や高齢期は「予防」「QOL」に関連したプログラムや教育の検討が多く、妊娠期や思春期を除いた更年期以前の若い世代では、看護学生や看護、大学生を扱った研究が多いことが予想され、それ以外の性成熟期女性を対象とした女性の健康と「教育」に関する研究は乏しいことが予想された。

(4).2 「女性の健康」と「サービス」

女性のライフステージ別に文献タイトルについてワードクラウドで表現したものを図5.1-5.5に示す。胎児・妊娠期(図5.1)には、「GDM」「周産期」「メンタルヘルス」

「妊娠糖尿病」「予後」「就労」「既往」などの文字がみられる。小児・思春期(0～18歳)(図 5.2)には「肥満」「Obese」「因子」「代謝」「functioning」「patient」「尺度」、成人期(19歳～44歳)(図 5.3)では「受診」「健康診断」「保健指導」「生活習慣」「特定健康診査」「健康」「患者」「女性」「大学生」「健康」、更年期(45～64歳)(図 5.4)では「受診」「健康診断」「特定健康診査」「因子」「生活習慣」「保健指導」「関連性」「要因」「患者」、高齢期(65歳～)(図 5.5)では「受診」「関連性」「高齢者」「特定健康診査」「健康診断」「因子」「関連性」となっており、成人期(19歳～44歳)以降の女性の健康に関する「サービス」は「受診」「特定健康診査」が中心に研究されていることが予想された。

(4).3 「女性の健康」と「予防」

女性のライフステージ別に文献タイトルについてワードクラウドで表現したものを図 6.1-6.5に示す。胎児・妊娠期(図 6.1)には、「生活習慣病」「予後」「妊娠高血圧症候群」「GMD」「予後」「妊娠」「既往」「スクリーニング」「2型糖尿病」「フォローアップ」「授乳」などの文字がみられる。小児・思春期(0～18歳)(図 6.2)には「看護」「安全性」「papillomavirus」「safety」「主観的」「HIV」「思春期」、成人期(19歳～44歳)(図 6.3)では「予防」「子宮頸がん」「看護」「因子」「受診」「介入」「因子」「一次」「健康」「要因」、更年期(45～64歳)(図 6.4)では「更年期」「予防」「生活習慣病」「因子」「中高年」「ヘルスケア」「看護」「健康」「率」、高齢期(65歳～)(図 6.5)では「介護予防」「高齢者」「高齢」「生活習慣病」「要因」「予防」「運動器」「プログラム」となっており、小児・

思春期(0～18歳)、成人期(19歳～44歳)においては「子宮頸がん」「予防」の研究が多いことが予想された。

(5) 第4次男女共同参画基本計画(平成27年12月25日決定)「生涯を通じた女性の健康支援」内容に関するライフステージ別「ワードクラウド」による頻度変化の検討

第4次男女共同参画基本計画(平成27年12月25日決定)「生涯を通じた女性の健康支援」に記載されている内容について、女性のライフステージ別にワードクラウドで表現したものを図 7.1-7.5に示す。

胎児・妊娠期(図 7.1)には、「図る」「鑑みる」「係わる」「医療機関」「出産」「妊婦」「体制」「整備」「子育て」「切れ目」などの文字がみられた。小児・思春期(0～18歳)(図 7.2)には「性感染症」「子宮頸がん」「医学」「性差」「若年層」「避妊」「啓発」「妊娠」、成人期(19歳～44歳)(図 7.3)では「子宮頸がん」「乱用」「未成年者」「妊娠」「出産」「ライフデザイン」「性感染症」「喫煙」「整備」「飲酒」、更年期(45～64歳)(図 7.4)では「率」「更年期」「がん検診」「就業」「疾患」「受診」「乳がん検診」「心身」「女性特有」「性ホルモン」「骨粗しょう症」「心身」「精密検査」、高齢期(65歳～)(図 7.5)では「営む」「踏まえる」「高齢化」「運動器症候群」「ロコモティブシンドローム」「健康上」「延伸」となっていた。

近年、我が国においては、女性の就業等の増加、晩婚化等婚姻をめぐる変化、平均寿命の伸長等に伴う女性の健康に関わる問題により、女性ホルモン変動に応じた、生涯を通じた女性の健康支援体制の整備が必要であり2)、それら体制を整えるには、客観

的な根拠(エビデンス)に基づく女性の健康支援の検討を進めることが必要と考える。

今回我々は、我が国のライフステージごとにおける過去5年間の女性の健康支援に関する文献の「医学用語シソーラス」キーワードと文献タイトル、第4次男女共同参画基本計画の「生涯を通じた女性の健康支援」内容について、テキストマイニングによる分析をすることで、女性の健康支援領域の現状と動向を量的に明らかにした。

女性のライフステージ別の「女性の健康(教育・サービス・予防)」に関する過去5年間の研究は、19歳未満での研究は非常に少なく、成人期・更年期・高齢期(19歳以降)は多く実施されていた。しかし、「女性の健康」として扱う研究内容は、「生涯を通じた女性の健康支援」という観点からは、必ずしも十分ではなく、特に、成人期(19歳～44歳)の研究は、対象は「看護学生」「大学生」「女性」「患者」、研究内容としては「看護」「教育」「健康」「調査」「健康診断」「因子」「生活習慣」「特定健康診査」「保健指導」が多く出現していることから、大学生である19歳～22歳、特定健康診査対象である40歳以降での検討はされているが、大学を卒業する23歳以降40歳未満での検討は少ないと思われた。それを裏付けるように、第4次男女共同参画基本計画(平成27年12月25日決定)「生涯を通じた女性の健康支援」の成人期(19歳～44歳)の検討において出現頻度が多く、文献タイトルとしても適すると思われるキーワードは、「子宮頸がん」「妊娠」「出産」「ライフデザイン」「性感染症」「喫煙」「整備」「飲酒」であったが、成人期女性の過去5年間の女性の健康支援に関する「医学用語シソーラス」キーワードと文献タイトルの分析では、「子宮頸がん」以外のワードは抽出さ

れなかった。

今後、妊娠(胎児)期は「医療機関」「出産」「妊婦」「体制」「整備」「子育て」、小児・思春期(0～18歳)は「性感染症」「子宮頸がん」「性差」「避妊」「啓発」「妊娠」、成人期(19歳～44歳)では、特に大学卒業後から40歳未満を対象とした「子宮頸がん」「妊娠」「出産」「ライフデザイン」「性感染症」「喫煙」「整備」「飲酒」のキーワードを含む、研究に取り組みエビデンスを構築していく必要があるのではないかと考えられた。

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) 大田朋子. 【バイオインフォマティクス】テキストマイニング. 医学のあゆみ 2002;200:626.
- 3) 那須川哲哉, 諸橋正幸, 長野 徹. テキストマイニング:膨大な文書データの自動分析による知識発見. 情報処理 1999;40:358-364.
- 4) 小野大樹, 高林克日己, 鈴木隆弘, 他. テキストマイニングによる退院サマリー自動分類の試み. 医療情報学 2004;24:35-44.
- 5) 内閣府. 第4次男女共同参画基本計画(平成27年12月25日決定)第6分野 生涯を通じた女性の健康支援 ; (http://www.gender.go.jp/about_danjo/basic_plans/4th/pdf/2-06.pdf) 2019/11/3閲覧
- 6) 石田, 金. “コーパスとテキストマイニング”, 2012, p2-4
- 7) 鈴木, 鈴村. “データビジュアライゼーションのデザインパターン 20”, 2015, p42

(2. 大学保健管理センターにおける実態調査)

B. 研究方法

平成30年8月2日-3日東京で開催された公益社団法人全国大学保健管理協会関東甲信越地方部会(慶應義塾大学三田キャンパス南校舎ホール、研究集会代表世話人 慶應義塾大学保健管理センター所長 森正明)にて、大学生の健康を支援する立場にある大学保健管理室の職員を対象に、各種大学にて実施している女性の健康支援に関する実態について記述式アンケート調査を行った。

本研究は、研究代表者 荒田尚子の所属機関である国立研究開発法人 国立成育医療研究センター倫理審査承認後に実施した。

(番号1877)

D. 結果

対象者の職種は、看護師が最も多かった(49.4%)。多くの大学は、貧血、月経関連疾患、拒食症、うつ、甲状腺疾患を、女子大学生の健康課題として把握していた。医師、助産師は、把握している全ての課題に対して個別または時々個別に対応していたが、それ以外の職種では、対応できていない場合もあった。婦人科医との連携・協力体制がある保健管理センターは32.1%、女子学生向けの健康支援やプログラムを実施している保健管理センターは28.4%であった。

E. 考察

全ての女子大学生の女性健康支援を行うために、大学保健管理センターと連携した女性特有の健康課題に対する取組として、婦人科受診の重要性の啓発やヘルスリテラシー向上施策等を検討する必要性が示唆された。

(3. 保健薬局における実態調査)

B. 研究方法

本研究は、2019年2月から3月に株式会社日本アルトマークが運営する「医師・医療従事者専用ニュースポータルMedy」サイトシステムを使用している薬剤師(Medy会員)を対象に実施した。調査の案内を、株式会社日本アルトマークが発行する雑誌「クレデンシャル」を送付する薬局に同封・郵送し、案内を紙で確認後、webアンケートサイトURLへアクセスし、参加同意が得られた薬剤師を対象約とした。

調査内容は、薬局が把握する女性の健康課題・支援、薬局が実施している積極的な女性の健康支援・プログラム等であり、薬局における女性の健康支援・プログラム実施率、薬局における婦人科との連携の割合、薬局の所在地・規模と女性の健康支援との関係、薬局で実施されている女性健康支援の対象と内容について確認した。

本研究は、研究代表者 荒田尚子の所属機関である国立研究開発法人 国立成育医療研究センター倫理審査承認後に実施した。

(番号2141)

C. 研究結果

対象者の年代は20代4.1%、30代31.7%、40代30.3%、50代以上33.9%であった。健康サポート薬局の割合は、10.7%であった。女性の健康支援の取組を実施している保健薬局の割合は、全体の13.2%で、更年期以降の女性に実施されていた。薬局に訪れる女性からの相談で多い項目は、不眠、便秘・下痢、頭痛、倦怠感、冷え、こころ、肩こり、尿もれ、高血圧、腰痛の順に高く、月経やPMSは下位であった。保健薬局に務める薬剤師は、現在、セミナー、女性の健康推進室 ヘルスケアラ

ボ、妊娠と薬センターから情報を集めているが、実際には、産婦人科医からの情報を得たい希望が明らかとなった。

E. 考察

厚生労働省は、地域住民による主体的な健康の維持・増進を積極的に支援する薬局である「健康サポート薬局」数は、1,089件(平成30年8月31日時点)であると報告している⁸⁾。平成30年度患者のための薬局ビジョン推進事業(モデル事業)一覧(47件)には、女性の健康支援課題事業の記載はない。その中で宮原富士子らは、薬局のみでの女性の健康支援はなかなか難しい面があるため、女性の健康支援を行うNPO法人「HAP」(healthy aging projects for women)を立ち上げて、介護施設や製薬メーカーなど法人会員との協力体制を構築し、様々な領域から医師も参加・連携する「アドバイザリーボード」の準備、会員からの質問に対応するシステムの構築を行っている⁹⁾。

本調査において、保健薬局に務める薬剤師は、現在、セミナー、女性の健康推進室ヘルスケアラボ、妊娠と薬センターから情報を集めているが、実際には、産婦人科医からの情報を得たい希望が明らかとなった。産婦人科やウイメンズヘルスの専門家監修のサイトはメディカルスタッフにも波及する可能性が示唆され、今後構築するプラットフォームにおいて、保険薬局の薬剤師に有用な女性健康情報を展開することで、女性の健康の維持・増進を包括的に支援に発展する研究の実現が期待される。

文献

8) 厚生労働省「地域包括ケアシステムにおいて かかりつけ薬剤師・薬局に期待される役割」

<https://www.mhlw.go.jp/content/12600000/000363822.pdf>

9) 宮原 富士子(ジェンダーメディカルリサーチ)、目指せ!健康サポート薬局(第3回) かかりつけ薬剤師は地域包括ケアのキーパーソン! Osteoporosis Japan Plus(2189-7921)1巻3号 Page46-47(2016.09)

F. 健康危険情報

特になし

G. 学会発表

特になし

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む)

なし

表1 女性のライフステージ別検索 「医学用語シソーラス」キーワードからの単語頻度解析
(上位50)

図1 女性の健康に関する文献データセットの作成プロセス

図2 女性のライフステージ別「女性」and「健康」の「医学用語シソーラス」キーワード
として含む文献タイトル数

図3 女性のライフステージ別「女性の健康」と「教育」・「サービス」・「予防」の
「医学用語シソーラス」キーワードを含む文献タイトル数

図4-1 妊娠(胎児)期における「女性の健康」と「教育」

図4-2 小児・思春期(0~18歳)における「女性の健康」と「教育」プライマリ・ケア、思春期、
実態調査、診療

図4-3 成人期(19~44歳)における「女性の健康」と「教育」

図4-4 更年期(45歳~64歳)における「女性の健康」と「教育」

図4-5 高齢期(65歳~)における「女性の健康」と「教育」

図5-1 妊娠(胎児)期における「女性の健康」と「サービス」

図5-2 小児・思春期(0~18歳)(0歳~18歳)における「女性の健康」と「サービス」

図5-3 成人期(19歳~44歳)における「女性の健康」と「サービス」

図5-4 更年期(45歳~64歳)における「女性の健康」と「サービス」

図5-5 高齢期(65歳~)における「女性の健康」と「サービス」

図6-1 胎児・妊娠期における「女性の健康」と「予防」

図6-2 小児・思春期(0歳~18歳)における「女性の健康」と「予防」

図6-3 成人期(19歳~44歳)における「女性の健康」と「予防」

図6-4 更年期(45歳~64歳)における「女性の健康」と「予防」

図6-5 高齢期(65歳)における「女性の健康」と「予防」

図7-1 第4次男女共同参画基本計画「生涯を通じた女性の健康支援」妊婦(胎児)期

図7-2 第4次男女共同参画基本計画「生涯を通じた女性の健康支援」小児・思春期(0~18歳)

図7-3 第4次男女共同参画基本計画「生涯を通じた女性の健康支援」成人期(19~44歳)

図7-4 第4次男女共同参画基本計画「生涯を通じた女性の健康支援」更年期(45~64歳)

図7-5 第4次男女共同参画基本計画「生涯を通じた女性の健康支援」高齢期(65歳~)

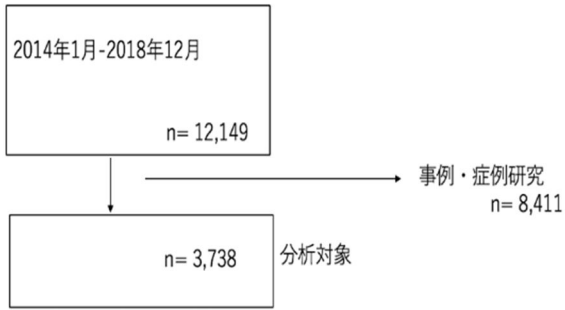


図1 女性の健康に関する文献データセットの作成プロセス

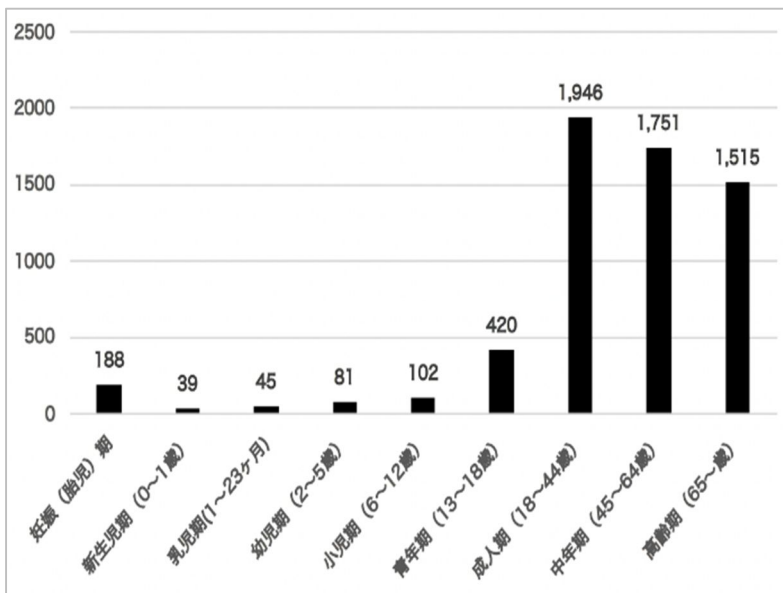


図2 女性のライフステージ別「女性」and「健康」の「医学

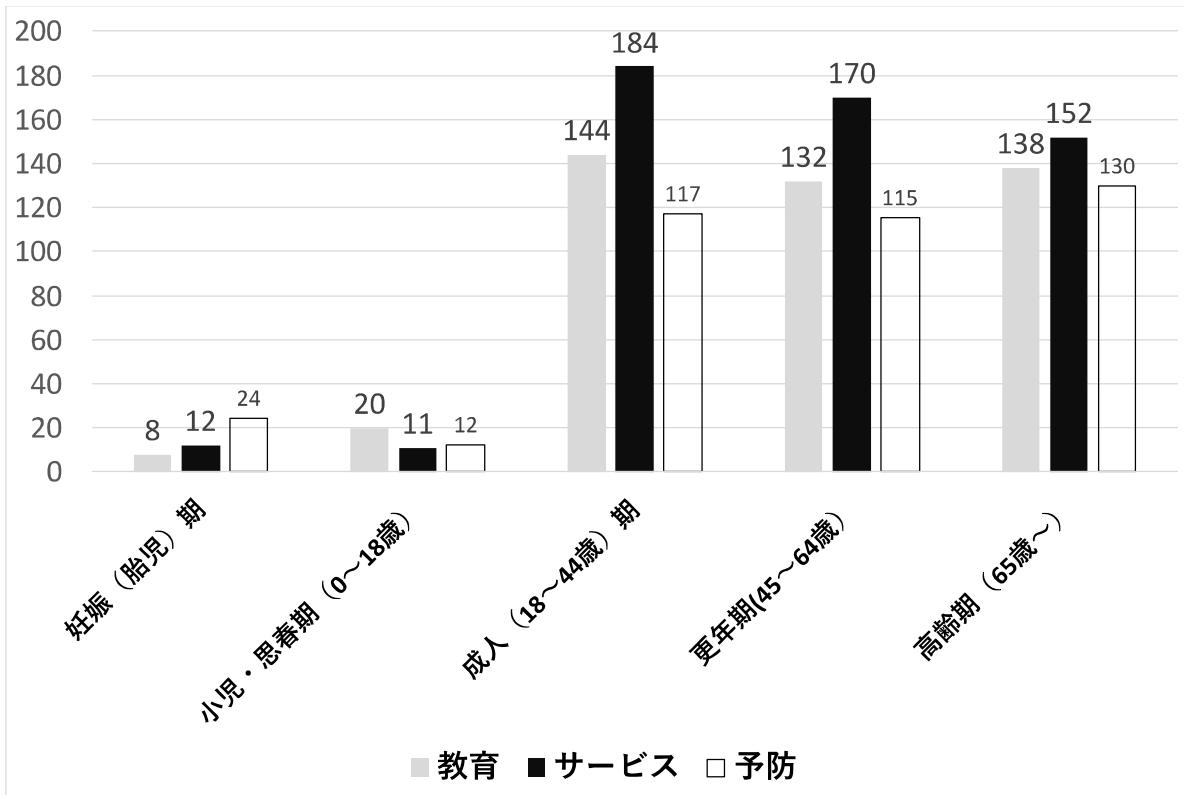


図3 女性のライフステージ別「女性の健康」と「教育」・「サービス」・「予防」の「医学用語シソーラス」キーワードを含む文献タイトル数

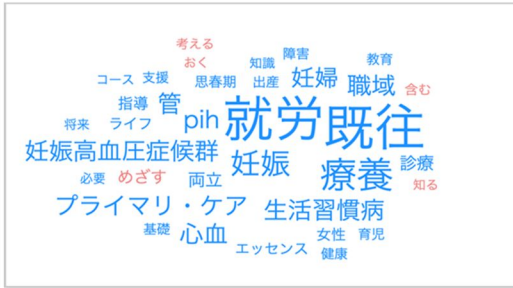


図4-1 妊娠（胎児）期における「女性の健康」と「教育」

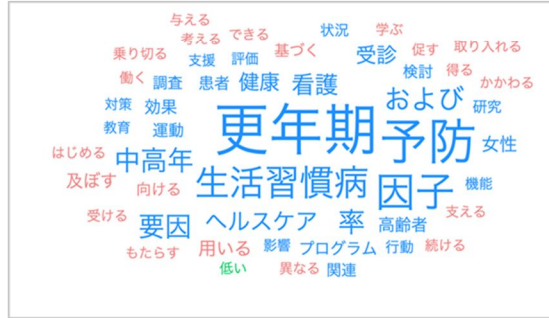


図4-4 更年期（45歳～64歳）における「女性の健康」と「教育」



図4-2 小児・思春期（0～18歳）における「女性の健康」と「教育」

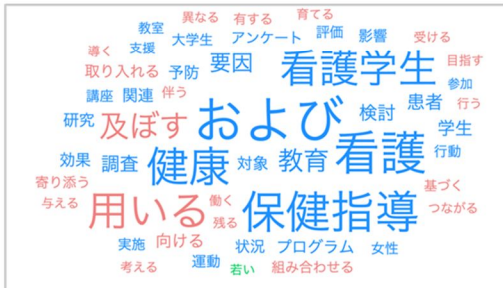


図4-3 成人期（19～44歳）における「女性の健康」と「教育」

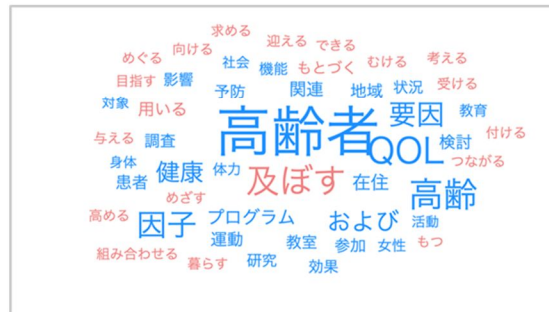


図4-5 高齢期（65歳～）における「女性の健康」と「教育」

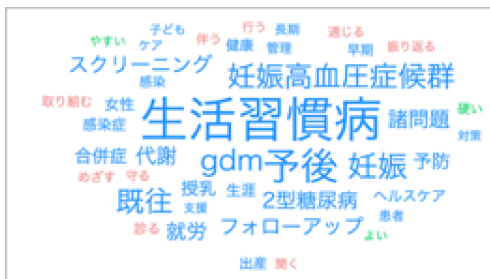


図6-1 胎児・妊娠期における「女性の健康」と「予防」

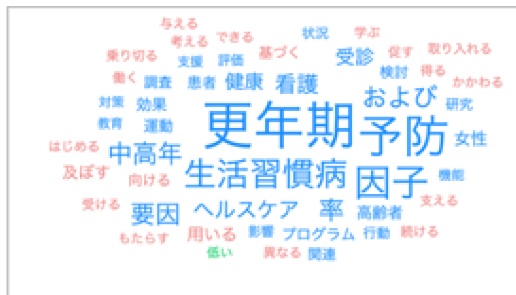


図6-4 更年期（45歳～64歳）における「女性の健康」と「予防」

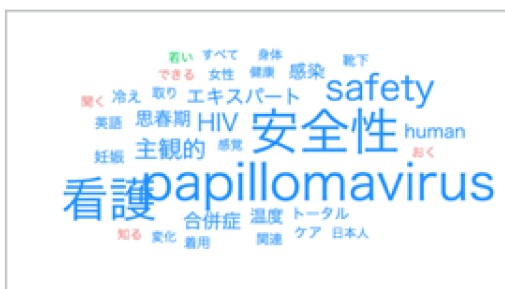


図6-2 小児・思春期（0歳～18歳）における「女性の健康」と「予防」

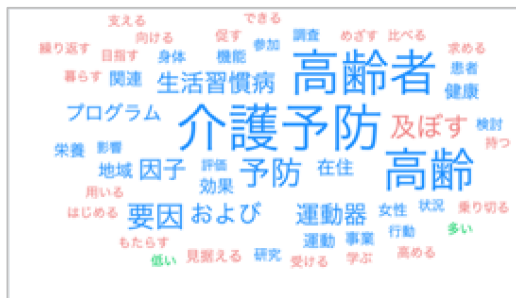


図6-5 高齢期（65歳）における「女性の健康」と「予防」

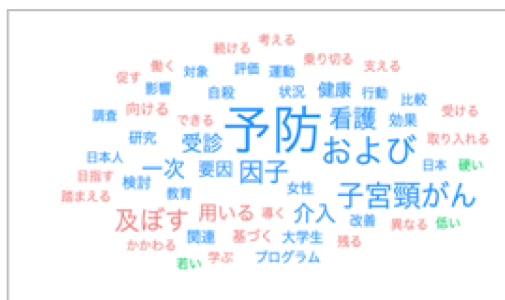


図6-3 成人期（19歳～44歳）における「女性の健康」と「予防」

研究成果の刊行に関する一覧表レイアウト（参考）

書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の編集者名	書籍名	出版社名	出版地	出版年	ページ
荒田尚子	プレコンセプションケア	へるすあっぷ21編集部	へるすあっぷ21	法研	東京	2018	11
荒田尚子, 他	妊娠と甲状腺	龍野一郎, 橋本尚武, 岩岡秀明 編著	ここが知りたい! 内分泌疾患診療ハンドブックver. 2	中外医学社	東京	2018	214-219
荒田尚子, 他	妊娠と内分泌疾患	一般社団法人 日本内分泌学会 編集	内分泌代謝科専門医研修ガイドブック	診断と治療社	東京	2018	724-725
荒田尚子	Basedow病の再燃・増悪		「臨床婦人科産科」2018増刊号 産婦人科外来パフェクトガイド	医学書院	東京	2018	303-306
岡崎有香, 荒田尚子	潜在性甲状腺機能低下症の管理		「臨床婦人科産科」2018増刊号 産婦人科外来パフェクトガイド	医学書院	東京	2018	301-310
荒田尚子	妊娠とバセドウ病		別冊 日本臨床 内分泌症候群(第3版)	日本臨床社	東京	2018	273-277
荒田尚子	出産後の甲状腺機能異常	日本甲状腺学会 編集	甲状腺専門医ガイドブック 改訂第2版	診断と治療社	東京	2018	247-250
荒田尚子	妊娠を希望している場合、糖尿病の治療を変更する必要がありますか?	日本糖尿病・妊娠学会 編集	改訂第2版 妊婦の糖代謝異常診療・管理マニュアル	MEDICAL VIEW	東京	2018	30-32
荒田尚子	妊娠前の目標値はどれくらいにすればよいのですか?	日本糖尿病・妊娠学会 編集	改訂第2版 妊婦の糖代謝異常診療・管理マニュアル	MEDICAL VIEW	東京	2018	47-48
荒田尚子	妊娠糖尿病	門脇孝 (編集), 荒木栄一 (編集), 綿田裕孝 (編	糖尿病最新の治療2019-2021	南江堂	東京	2019	69-71

小川 真里子, 片山 紗弥, 小笠原 淳, 山口 緑, 板井 侑里, 井上 治, 橋本 志歩, 吉丸 真澄, 小川 誠司, 杉山 重里, 吉田 丈児, 高松 潔	PMS/PMDDの治療として漢方療法を希望する女性の背景に関する検討	産婦人科漢方研究会 (編集)	産婦人科漢方研究のあゆみ	診断と治療社	東京	2018	37-41
--	------------------------------------	----------------	--------------	--------	----	------	-------

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
Maki Kawasaki, Naoko Arata, Ceiline Miyazaki, Rintaro Mori, Toru Kikuchi, Yoshihiro Ogawa, Erika Ota	Obesity and abnormal glucose tolerance in offspring of diabetic mothers: A systematic review and meta-analysis.	Plos one		e0190676	2018
Mito, A., Arata, N., Qiu, D., Sakamoto, N., Murashima, A., Ichihara, A., Matsuo, R., Sedeliver, A., Ohya, Y., Kitagawa, M.	Hypertensive disorders of pregnancy: a strong risk factor for subsequent hypertension 5 years after delivery.	Hypertension Journal of the Japanese Society of Hypertension	Feb;41(2)	141-146	2018
Kasuga, Yoshifumi, Miyakoshi, Kei, Tajima, Atsushi, Saisho, Yoshifumi, Ikenoue, Satoru, Ochiai, Daigo, Matsumoto, Tadashi, Arata, Naoko, Hata, Kenichiro, Tanaka, Mamoru	Clinical and Genetic Characteristics of Abnormal Glucose Tolerance in Japanese Women in the First Year after Gestational Diabetes Mellitus.	Journal of Diabetes Investigation	10(3)	817-826	2019
Maki Kawasaki, Naoko Arata, Yoshihiro Ogawa	Obesity and abnormal glucose tolerance in the offspring of mothers with diabetes.	Current Opinion	30(6)	361-368	2018

Takamatsu K, Kitawaki J	Annual report of the Women's Health Care Committee, Japan Society of Obstetrics and Gynecology, 2017.	J Obstet Gynaecol Res	44(1)	13-26	2018
Katai M, Sakurai K, Fujita M, Yamamoto, Suzuki M	Ten-year progress of the Japan Endocrine Society Women Endocrinologists Association (JES We Can) to decrease gender gap of academic activities.	Endocr J	65		2018
Suga R, Tsujimura M, Tanaka R, Shibata E, Tanaka M, Senju A, Araki S, Morokuma S, Sanefuji M, Oda M, Mise N, Baba Y, Hayama-Terada M, Kusuhashara K, Mitsubuchi H, Katoh T, Kawamoto T	Factors associated with occupation changes after pregnancy/delivery: result from Japan Environment & Children's pilot study.	BMC Womens Health	18(1)	86	2018
Tanaka R, Tsujimura M, Asakura K, Senju A, Shibata E, Kusuhara K, Morokuma S, Sanefuji M, Kawamoto T, Japan Environment and Children's Study Group	Variation in Men's Dietary Intake Between Occupations, Based on Data From the Japan Environment and Children's Study	Am J Mens Health	12(5)	1621-1634	2018
Tanaka R, Tsujimura M, Senju A, Kusuhara K, Kawamoto T; Japan Environment and Children's Study Group	Dietary Differences in Male Workers among Smaller Occupational Groups within Large Occupational Categories: Findings from the Japan Environment and Children's Study (JECS).	Int J Environ Res Public Health	15(5)	11	2018

Tsuji M, Ishihara Y, Isse T, Katori Y, Yamamoto M, Kakiuchi N, Yu HS, Tanaka M, Tsuchiya T, Ohta M, Tanaka R, Kawamoto T	Evaluation of chemical-specific IgG antibodies in male workers from a urethane foam factory.	Environ Health Prev Med	23(1)	24	2018
Senju A, Shimonoto M, Tsuji M, Suga R, Shibata E, Fujino Y, Kawamoto T, Kusuhara K	Inability of infants to push up in the prone position and subsequent development.	Pediatr Int	60(9)	811-819	2018
Tsuji M, Shibata E, Morokuma S, Tanaka R, Senju A, Araki S, Sanefuji M, Koriyama C, Yamamoto M, Ishihara Y, Kusuhara K, Kawamoto T	Japan Environment & Children's Study Group: The association between whole blood concentrations of heavy metals in pregnant women and premature births: The Japan Environment and Children's Study (JECS).	Environ Res	166	562-569	2018
Inokuchi M, Matsuo N, Takayama JI, Hasegawa T	WHO 2006 Child Growth Standards overestimate short stature and underestimate overweight in Japanese children.	J Pediatr Endocrinol Metab	31(1)	33-38	2018
Inokuchi M, Matsuo N, I Takayama J, Hasegawa T	Prevalence of central fatness in 1992-1994: 40% of Japanese boys 6-17 years.	Endocr J	65(2)	213-220	2018
村嶋幸代, 中板育美, 藤原啓子, 國井隆弘, 山崎直子	新春座談会 地域をプロデュースする保健師の力	週刊 保健衛生ニュース	1941	2-31	2018
近藤奈々絵, 片井みゆき, 佐藤眞理子, 川名正敏	女性専門外来における甲状腺乳頭癌の有病率と診断過程についての後ろ向き解析	東京女子医科大学雑誌	88(2)	51-56	2018

荒田尚子	甲状腺疾患・産科と婦人科	診断と治療社	85(5)	527-531 (23-27)	2018
川崎麻紀, 荒田尚子	母乳育児支援	PERINATAL CARE	37(7)	67-71	2018
荒田尚子	プレコンセプションケア	アンチ・エイジング医学-日本抗加齢医学会雑誌	14(3)	347-352 (43-48)	2018
荒田尚子, 川崎麻紀	GDM患者の長期予後 2 型糖尿病発症のリスクについて	臨床 婦人科産科	72(10)	1018-1023	2018
荒田尚子	胎児プログラミング仮説の基礎	PERINATAL CARE	37(10)	23-27(919-923)	2018
金子佳代子, 荒田尚子	母性内科- 国立成育医療研究センターの場合	Hormone Frontier in Gynecology	25(4)	53(309)-58(314)	2018
荒田尚子	甲状腺ホルモン補充療法：妊娠前・妊娠中の補充目標は？	内分泌・糖尿病・代謝内科	48(1)	2-6	2018
荒田尚子	プレコンセプションケア-もっとすてきな自分にそして未来の家族のために-	日本女性医学会ニュースレター	24(3)	3	2018
荒田尚子	妊娠糖尿病既往女性における糖尿病発症予防	体育の科学	69(2)	113-117	2019

平成31 年 4月 1日

厚生労働大臣 殿

機関名 国立研究開発法人国立成育医療研究センター
所属研究機関長 職名 理事長
氏名 五十嵐 隆 印



次の職員の平成30年度厚生労働科学研究費の調査研究における、倫理審査状況及び利益相反等の管理については以下のとおりです。

- 研究事業名 女性の健康の包括的支援政策研究事業
- 研究課題名 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
- 研究者名 (所属部局・職名) 周産期・母性診療センター母性内科・診療部長
(氏名・フリガナ) 荒田 尚子 ・ アラタ ナオコ

4. 倫理審査の状況

	該当性の有無		左記で該当がある場合のみ記入(※1)		
	有	無	審査済み	審査した機関	未審査(※2)
ヒトゲノム・遺伝子解析研究に関する倫理指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
遺伝子治療等臨床研究に関する指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
人を対象とする医学系研究に関する倫理指針(※3)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	国立成育医療研究センター	<input type="checkbox"/>
厚生労働省の所管する実施機関における動物実験等の実施に関する基本指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
その他、該当する倫理指針があれば記入すること (指針の名称：)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

(※1) 当該研究者が当該研究を実施するに当たり遵守すべき倫理指針に関する倫理委員会の審査が済んでいる場合は、「審査済み」にチェックし一部若しくは全部の審査が完了していない場合は、「未審査」にチェックすること。

その他(特記事項)

(※2) 未審査に場合は、その理由を記載すること。

(※3) 廃止前の「疫学研究に関する倫理指針」や「臨床研究に関する倫理指針」に準拠する場合は、当該項目に記入すること。

5. 厚生労働分野の研究活動における不正行為への対応について

研究倫理教育の受講状況	受講 <input checked="" type="checkbox"/> 未受講 <input type="checkbox"/>
-------------	---

6. 利益相反の管理

当研究機関におけるCOIの管理に関する規定の策定	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究機関におけるCOI委員会設置の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合は委託先機関:)
当研究に係るCOIについての報告・審査の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究に係るCOIについての指導・管理の有無	有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> (有の場合はその内容:)

(留意事項) ・該当する□にチェックを入れること。
・分担研究者の所属する機関の長も作成すること。

平成31年 4月 1日

厚生労働大臣 殿

機関名 東京歯科大学

所属研究機関長 職名 学長

氏名 井出 吉信



次の職員の平成30年度厚生労働科学研究費の調査研究における、倫理審査状況及び利益相反等の管理については以下のとおりです。

1. 研究事業名 女性の健康の包括的支援政策研究事業

2. 研究課題名 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

3. 研究者名 (所属部局・職名) 市川総合病院 産婦人科 教授

(氏名・フリガナ) 高松 潔 (タカマツ キヨシ)

4. 倫理審査の状況

	該当性の有無		左記で該当がある場合のみ記入 (※1)		
	有	無	審査済み	審査した機関	未審査 (※2)
ヒトゲノム・遺伝子解析研究に関する倫理指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
遺伝子治療等臨床研究に関する指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
人を対象とする医学系研究に関する倫理指針 (※3)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
厚生労働省の所管する実施機関における動物実験等の実施に関する基本指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
その他、該当する倫理指針があれば記入すること (指針の名称:)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

(※1) 当該研究者が当該研究を実施するに当たり遵守すべき倫理指針に関する倫理委員会の審査が済んでいる場合は、「審査済み」にチェックし一部若しくは全部の審査が完了していない場合は、「未審査」にチェックすること。

その他 (特記事項)

(※2) 未審査に場合は、その理由を記載すること。

(※3) 廃止前の「疫学研究に関する倫理指針」や「臨床研究に関する倫理指針」に準拠する場合は、当該項目に記入すること。

5. 厚生労働分野の研究活動における不正行為への対応について

研究倫理教育の受講状況	受講 <input checked="" type="checkbox"/> 未受講 <input type="checkbox"/>
-------------	---

6. 利益相反の管理

当研究機関におけるCOIの管理に関する規定の策定	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究機関におけるCOI委員会設置の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合は委託先機関:)
当研究に係るCOIについての報告・審査の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究に係るCOIについての指導・管理の有無	有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> (有の場合はその内容:)

(留意事項) ・該当する□にチェックを入れること。

・分担研究者の所属する機関の長も作成すること。

厚生労働大臣 殿

機関名 大分県立看護科学大学

所属研究機関長 職名 学長

氏名 村嶋 幸代



次の職員の平成30年度厚生労働科学研究費の調査研究における、倫理審査状況及び利益相反等の管理については以下のとおりです。

- 1. 研究事業名 女性の健康の包括的支援政策研究事業
- 2. 研究課題名 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
- 3. 研究者名 (所属部局・職名) 大分県立看護科学大学 学長
(氏名・フリガナ) 村嶋 幸代 (ムラシマ サチヨ)

4. 倫理審査の状況

	該当性の有無		左記で該当がある場合のみ記入 (※1)		
	有	無	審査済み	審査した機関	未審査 (※2)
ヒトゲノム・遺伝子解析研究に関する倫理指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
遺伝子治療等臨床研究に関する指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
人を対象とする医学系研究に関する倫理指針 (※3)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
厚生労働省の所管する実施機関における動物実験等の実施に関する基本指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
その他、該当する倫理指針があれば記入すること (指針の名称:)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

(※1) 当該研究者が当該研究を実施するに当たり遵守すべき倫理指針に関する倫理委員会の審査が済んでいる場合は、「審査済み」にチェックし一部若しくは全部の審査が完了していない場合は、「未審査」にチェックすること。

その他 (特記事項)

(※2) 未審査の場合は、その理由を記載すること。

(※3) 廃止前の「疫学研究に関する倫理指針」や「臨床研究に関する倫理指針」に準拠する場合は、当該項目に記入すること。

5. 厚生労働分野の研究活動における不正行為への対応について

研究倫理教育の受講状況	受講 <input checked="" type="checkbox"/> 未受講 <input type="checkbox"/>
-------------	---

6. 利益相反の管理

当研究機関におけるCOIの管理に関する規定の策定	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究機関におけるCOI委員会設置の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合は委託先機関:)
当研究に係るCOIについての報告・審査の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究に係るCOIについての指導・管理の有無	有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> (有の場合はその内容:)

(留意事項) ・該当する□にチェックを入れること。
・分担研究者の所属する機関の長も作成すること。

厚生労働大臣 殿

機関名 東京女子医科大学

所属研究機関長 職名 学長

氏名 吉岡 俊正



次の職員の平成30年度厚生労働科学研究費の調査研究における、倫理審査状況及び利益相反等の管理については以下のとおりです。

1. 研究事業名 女性の健康の包括的支援政策研究事業
2. 研究課題名 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
3. 研究者名 (所属部局・職名) 総合診療科/女性科(総合内科)・准教授
(氏名・フリガナ) 片井 みゆき ・ カタイ ミユキ

4. 倫理審査の状況

	該当性の有無		左記で該当がある場合のみ記入 (※1)		
	有	無	審査済み	審査した機関	未審査(※2)
ヒトゲノム・遺伝子解析研究に関する倫理指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
遺伝子治療等臨床研究に関する指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
人を対象とする医学系研究に関する倫理指針 (※3)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
厚生労働省の所管する実施機関における動物実験等の実施に関する基本指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
その他、該当する倫理指針があれば記入すること (指針の名称:)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

(※1) 当該研究者が当該研究を実施するに当たり遵守すべき倫理指針に関する倫理委員会の審査が済んでいる場合は、「審査済み」にチェックし一部若しくは全部の審査が完了していない場合は、「未審査」にチェックすること。

その他 (特記事項)

(※2) 未審査の場合は、その理由を記載すること。

(※3) 廃止前の「疫学研究に関する倫理指針」や「臨床研究に関する倫理指針」に準拠する場合は、当該項目に記入すること。

5. 厚生労働分野の研究活動における不正行為への対応について

研究倫理教育の受講状況	受講 <input checked="" type="checkbox"/> 未受講 <input type="checkbox"/>
-------------	---

6. 利益相反の管理

当研究機関におけるCOIの管理に関する規定の策定	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究機関におけるCOI委員会設置の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合は委託先機関:)
当研究に係るCOIについての報告・審査の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究に係るCOIについての指導・管理の有無	有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> (有の場合はその内容:)

(留意事項) ・該当する口にチェックを入れること。
・分担研究者の所属する機関の長も作成すること。

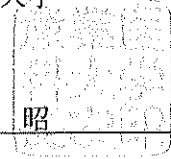
平成31年4月1日

厚生労働大臣 殿

機関名 産業医科大学

所属研究機関長 職名 学長

氏名 東 敏 昭 印



次の職員の平成30年度厚生労働科学研究費の調査研究における、倫理審査状況及び利益相反等の管理については以下のとおりです。

- 1. 研究事業名 女性の健康の包括的支援政策研究事業
- 2. 研究課題名 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
- 3. 研究者名 (所属部局・職名) 産業医科大学・教授
(氏名・フリガナ) 辻 真弓・ツジ マユミ

4. 倫理審査の状況

	該当性の有無		左記で該当がある場合のみ記入 (※1)		
	有	無	審査済み	審査した機関	未審査 (※2)
ヒトゲノム・遺伝子解析研究に関する倫理指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
遺伝子治療等臨床研究に関する指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
人を対象とする医学系研究に関する倫理指針 (※3)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
厚生労働省の所管する実施機関における動物実験等の実施に関する基本指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
その他、該当する倫理指針があれば記入すること (指針の名称:)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

(※1) 当該研究者が当該研究を実施するに当たり遵守すべき倫理指針に関する倫理委員会の審査が済んでいる場合は、「審査済み」にチェックし一部若しくは全部の審査が完了していない場合は、「未審査」にチェックすること。

その他 (特記事項)

(※2) 未審査の場合は、その理由を記載すること。

(※3) 廃止前の「疫学研究に関する倫理指針」や「臨床研究に関する倫理指針」に準拠する場合は、当該項目に記入すること。

5. 厚生労働分野の研究活動における不正行為への対応について

研究倫理教育の受講状況	受講 <input checked="" type="checkbox"/> 未受講 <input type="checkbox"/>
-------------	---

6. 利益相反の管理

当研究機関におけるCOIの管理に関する規定の策定	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究機関におけるCOI委員会設置の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合は委託先機関:)
当研究に係るCOIについての報告・審査の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究に係るCOIについての指導・管理の有無	有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> (有の場合はその内容:)

(留意事項) ・該当する□にチェックを入れること。
・分担研究者の所属する機関の長も作成すること。

機関名 慶應義塾大学

所属研究機関長 職名 学長

氏名 長谷山 彰

次の職員の平成30年度厚生労働科学研究費の調査研究における、倫理審査状況及び利益相反等の管理については以下のとおりです。

1. 研究事業名 女性の健康の包括的支援政策研究事業
2. 研究課題名 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
3. 研究者名 (所属部局・職名) 慶應義塾大学保健管理センター 准教授
(氏名・フリガナ) 井ノ口 美香子 (イノクチ ミカコ)

4. 倫理審査の状況

	該当性の有無		左記で該当がある場合のみ記入 (※1)		
	有	無	審査済み	審査した機関	未審査 (※2)
ヒトゲノム・遺伝子解析研究に関する倫理指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
遺伝子治療等臨床研究に関する指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
人を対象とする医学系研究に関する倫理指針 (※3)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
厚生労働省の所管する実施機関における動物実験等の実施に関する基本指針	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
その他、該当する倫理指針があれば記入すること (指針の名称:)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

(※1) 当該研究者が当該研究を実施するに当たり遵守すべき倫理指針に関する倫理委員会の審査が済んでいる場合は、「審査済み」にチェックし一部若しくは全部の審査が完了していない場合は、「未審査」にチェックすること。

その他 (特記事項)

(※2) 未審査に場合は、その理由を記載すること。

(※3) 廃止前の「疫学研究に関する倫理指針」や「臨床研究に関する倫理指針」に準拠する場合は、当該項目に記入すること。

5. 厚生労働分野の研究活動における不正行為への対応について

研究倫理教育の受講状況	受講 <input checked="" type="checkbox"/> 未受講 <input type="checkbox"/>
-------------	---

6. 利益相反の管理

当研究機関におけるCOIの管理に関する規定の策定	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究機関におけるCOI委員会設置の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合は委託先機関:)
当研究に係るCOIについての報告・審査の有無	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> (無の場合はその理由:)
当研究に係るCOIについての指導・管理の有無	有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> (有の場合はその内容:)

(留意事項) ・該当する□にチェックを入れること。
・分担研究者の所属する機関の長も作成すること。