

別紙 1

生涯にわたる女性の健康支援のための情報提供・教育体制・相談体制構築に関する基礎資料作成 - ②女性の健康支援ウェブサイトの改訂-(1)

女性の健康教育プログラム ウェブサイト概要

まるっと！女性の健康教育プログラム ウェブサイト

<https://marutto-woman.jp>

サイトマップ

- まるっと！女性の健康教育プログラムとは
(<https://marutto-woman.jp/program/>)
- 女性の健康支援・教育について (<https://marutto-woman.jp/health-support/>)
- 教材紹介 (<https://marutto-woman.jp/text-book/>)
- 女性の健康教育支援者のためのテキストブック
(<https://marutto-woman.jp/textbook/>)
- 【レベル1：5-8歳】小児期（男女）の健康教育・支援教材①～④
(<https://marutto-woman.jp/product/level1/>)
小児期教材①：[リーフレット①](#) [解説動画①](#) [復習動画①](#)
小児期教材②：[リーフレット②](#) [解説動画②](#) [復習動画②](#)
小児期教材③：[リーフレット③](#) [解説動画③](#) [復習動画③](#)
小児期教材④：[リーフレット④](#) [解説動画④](#) [復習動画④](#)
- 【レベル2：8-12歳】【レベル3：12-15歳】【レベル4：15-18歳】の健康教育・支援教材：作成中
- 【レベル5①：18-40歳代前半】性成熟期の健康教育・支援教材
(https://marutto-woman.jp/product/level5_1/)
(性成熟期教材：[プレコンノート・リーフレット](#)※ [プレコンノート解説動画](#))
※令和2年度厚生労働科学研究費補助金（健やか次世代育成総合研究事業）「生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究（20DA0601）（研究代表者 荒田尚子）にて作成
- 【レベル5②：40歳以上】プレ更年期～老年期の健康教育・支援教材
(https://marutto-woman.jp/product/level5_2_1/)
40歳以上教材：[リーフレット](#) [解説動画](#)
- まるっと体操 (<https://marutto-woman.jp/stretch/>)
- 実践例：作成中

参考資料

- 国際セクシュアリティ教育ガイダンス改訂版（UNESCO）
(<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>)
- 母児の死亡率と罹患率を減少させるためのプレコンセプションケアグローバルコンセンサス会議（WHO, 2012）
(https://apps.who.int/iris/handle/10665/78067?search_result=true&query=preconception+care&scope=&rpp=10&sort_by=score&order=desc)

各ページ画面

まるっと！女性の健康教育プログラム ウェブサイト（ホーム画面）

厚生労働省科学研究費（助成） 実施
まるっと！
 女性の健康教育

まるっと！女性の健康教育プログラムとは 女性の健康支援・教育について 教材紹介 実施例 お問い合わせ

「まるっと！女性の健康教育プログラム」はすべての女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班（花田班）が作成しました。

ライフステージ別の女性健康教育 指導支援サイト

ライフステージ別 女性の教育 プログラム
 支援者のための テキストブック
 女性の健康支援・教育について

まるっと！NEWS

2021.9.4 女性の健康支援・教育について
 2021.9.4 まるっと！女性の健康教育プログラムについて

まるっと！女性の健康教育プログラム

小児期 思春期 若成熟期 更年期 老年期

レベル1 (5-8歳) レベル2 (9-12歳) レベル3 (12-15歳) レベル4 (15-18歳) レベル5① (18-40歳前半) レベル5② (40歳以上)

※レベル1～4は「国際化ソフトウェア開発ガイドライン認定（UNESCO）」に基づく分類である

ライフステージ別 カテゴリ

一覧を見る

小児期
 【レベル1】：5-8歳 小児期

若成熟期
 【レベル5①】：18～40歳前半 若成熟期

プレ更年期・老年期
 【レベル5②】：40歳以上 プレ更年期～老年期

まるっと！女性の健康教育プログラムについて

平成30年度～令和2年度厚生労働科学研究費助成金（女性の健康力強化的支援政策研究事業）保健・医療・教育・健康増進・産業界における女性の健康支援のための研究班（厚生労働科学研究班花田班）にて「まるっと！女性の健康教育プログラム」を開発いたしました。

女性の健康を支援する立場にある専門職（小児科医・産婦人科医・内科医等の医師、保健師・助産師・看護師）、教育（保健師・保健体育・栄養師・保健師）・産業界（人事・保健スタッフ等）の方々が女性の健康に関する知識を向上させ、女性一人ひとりの健康状態を把握したうえで、できるだけ早い時期から根拠的・予防医学的・包括的に女性の健康を支援を行うために本プログラムをご活用いただければ幸いです。

ライフステージから学ぶ女性の健康入門（総括編）

専門家からのメッセージ「産業界の立場からのメッセージ」

専門家からのメッセージ

まるっと！女性の健康教育プログラムとは

厚生労働省科学研究費（民間助） 実施



まるっと！女性の健康教育プログラムとは | 女性の健康支援・教育について | 教材紹介 | 実施例 | お問い合わせ

ホーム > まるっと！女性の健康教育プログラムとは

まるっと！女性の健康教育プログラムとは



女性の健康を包括的に支援するプログラムです。「包括的」とは、「部分的ではなく全ての要素を網羅している」という意味を持ちます。わかりやすく楽しみやすくするために「まるっと！」と表現しました。「まるっと！女性の健康教育プログラム」を女性の健康を支援する社会・教育づくりにぜひ活用ください。

女性の健康教育プログラムについて

「まるっと！女性の健康教育プログラム」5歳から18歳までは、[「国際セクシュアリティ教育ガイダンス改訂版（UNESCO）」](#)に基づき、年齢ごとに【レベル1：（5-8歳）】、【レベル2：（8-12歳）】、【レベル3：（12-15歳）】、【レベル4：（15-18歳）】に分け、さらに18歳以上の女性を【レベル5①：18歳～40歳代前半】性成熟期、【レベル5②：40歳以上】プレ更年期～老年期の2段階に分けて作成しました。

まるっと！女性の健康教育プログラム



5歳から18歳までは、生涯にわたる健康の基盤となる心身を形成する重要な時期であり、女性のからだ・心・月経周期等その重要性の理解、月経異常の見極めによる疾患の早期発見、栄養や体重管理及び運動と女性ホルモンへの影響、などに関するヘルスリテラシーを向上させる教育、予期せぬ妊娠や性感染症の予防などに関する教育も重要です。令和2年度までの本研究費では【レベル1：5-8歳】小児期の健康教育・支援教材を作成しています。令和3年度～5年度の次研究費で順次作成予定です。まずは、小児期の教材をどうぞご活用ください。

18歳からは、妊娠・出産年齢である「性成熟期」と「プレ更年期～老年期」の2つのステージに分け、「性成熟期」の女性の健康には「[母界の死亡率と罹病率を減少させるためのプレコンセプションケアグローバルコンセンサス会議（世界保健機関、2012）](#)」の内容を取り入れ、女性自身や次の世代となる子どもたちの健康に関連した「健康増進法」や「男女共同参画社会基本法」等の我が国の法律に基づき、これらの2つのステージで動画やテキストを作成しています。

また、女性の健康支援者のために、まるっと！女性の健康支援「[女性の健康支援者のためのテキストブック](#)」を作成しました。本テキストブックで学びながら、実際の教材を使って女性の健康支援を行っていきましょう。

ライフステージ別 カテゴリ

- 【レベル1：5-8歳】 小児期
- 【レベル2：8-12歳】 若年期
【レベル3：12-15歳】 若年期
【レベル4：15-18歳】 若年期
- 【レベル5①：18歳～40歳代前半】 性成熟期
- 【レベル5②：40歳以上】 プレ更年期～老年期



ライフステージから学ぶ女性の健康入門（総括編）



女性の健康支援・教育について

厚生労働省科学研究費(荒田昭) 助産



まるっと! 女性の健康教育プログラムとは | 女性の健康支援・教育について | 教材紹介 | 実践例 | 問合せ

会 > 女性の健康支援・教育について

女性の健康支援・教育について



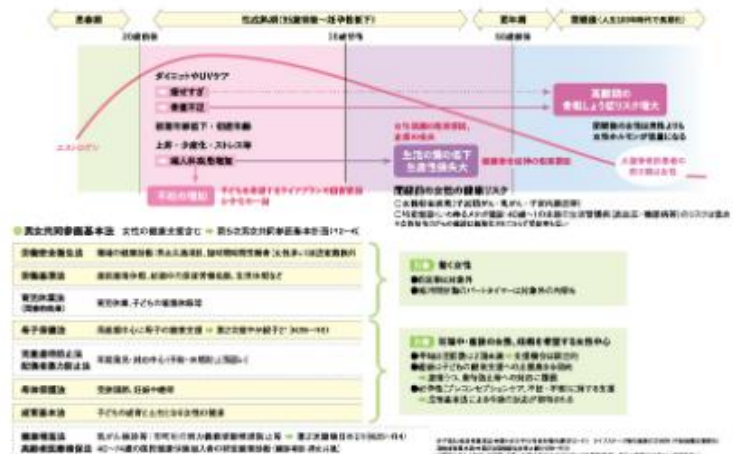
<対象>

女性の健康を支援する立場にある専門職（小児科医・産婦人科医・内科医等の医師、保健師・助産師・看護師）、教育（養護教諭・保健体育・栄養教諭等）、産業（人事・保健スタッフ等）

女性のからだの心は、小児期【レベル1：(5-8歳)】、思春期【レベル2：(8-12歳)】【レベル3：(12-15歳)】【レベル4：(15-18歳)】、性成熟期【レベル5①：18歳～40歳代前半】、プレ更年期～更年期【レベル5②：40歳以上】といった、ライフステージごとに大きく変化するという特性があります。女性が、心身及びその健康について主体的に行動し、正確な知識・情報を入手できる教育支援に各レベルの教材をご活用ください。

女性の健康支援・教育に関わる法律・事業

包括的な女性の健康教育は、持続可能な活力ある我が国の社会を次世代に引き継ぐことを大きな目標とされ、健康の指針となる成育基本法、健康増進法、男女共同参画社会基本法などに基づき行う必要があります。下図を参考に生涯にわたる女性の健康の包括的な健康教育を切れ目なく進めていきましょう。



出典：女性の健康支援者のためのTEXT BOOK「Q7女性の健康の包括的支援 p.26-27」

ライフステージ別 カテゴリ

- 【レベル1：5-8歳】 小児期
- 【レベル2：8-12歳】 思春期
【レベル3：12-15歳】 思春期
【レベル4：15-18歳】 思春期
- 【レベル5①：18歳～40歳代前半】 性成熟期
- 【レベル5②：40歳以上】 プレ更年期～更年期



ライフステージから学ぶ女性の健康入門（総括編）



教材紹介

厚生労働省科学研究費(京田田) 助成



まるっと! 女性の健康教育プログラムとは | 女性の健康支援・教育について | 教材紹介 | 実践例 | お問い合わせ

ホーム > 教材紹介

教材紹介



<包括的な女性の健康教育の教材について>

まず、[国際セクシュアリティガイドライン改訂版 \(UNESCO\)](#)に基づき、18歳まで【レベル1：(5-8歳)】、【レベル2：(8-12歳)】、【レベル3 (12-15歳)】、【レベル4 (15-18歳)】に区切り、それ以降を【レベル5①：18歳～40歳代前半】性成熟期、【レベル5②：40歳以上】プレ更年期～更年期、に分けて、包括的な女性の健康教育の教材についてご紹介します。
指導用資料「まるっと! 女性の健康教育-支援者のための教育指導案」と合わせて、学校・地域・保健現場・職場等でも広くご活用ください。

5-8歳 ▾ 8-12歳 ▾ 12-15歳 ▾ 15-18歳 ▾ 18-40歳代前半 ▾ 40歳以上 ▾

【レベル1：5-8歳】小児期(男女)の健康教育・支援教材

生命(いのち)の尊さと大切さ、過去から現在、未来への生命(いのち)のつながりを学び、医学的・科学的な知識を基に、健康教育学習を進める教材です。男女が、特に思春期以降に、それぞれ生まれ持った性的特徴で異なった変化をすること知り、自分と他者のからだところの健康意識を高めます。

「まるっと! からだところの科学まなブック①」

- 1)人間関係
- 2)価値・人権・文化・セクシュアリティ

- [まなブック① | リーフレット \(PDF: 2MB\)](#)
- [まなブック① | 解説動画 | 3:59 \(YouTube\)](#)
- [まなブック① | 復習動画 | 1:32 \(YouTube\)](#)

「まるっと! からだところの科学まなブック②」

- 3)ジェンダーの理解
- 4)暴力と安全の確保

- [まなブック② | リーフレット \(PDF: 2MB\)](#)
- [まなブック② | 解説動画 | 5:14 \(YouTube\)](#)
- [まなブック② | 復習動画 | 1:53 \(YouTube\)](#)

「まるっと! からだところの科学まなブック③」

- 5)健康と幸福のためのスキル

ライフステージ別 カテゴリ

【レベル1：5-8歳】小児期

【レベル2：8-12歳】児童期
【レベル3：12-15歳】思春期
【レベル4：15-18歳】若年期

【レベル5①：18歳～40歳代前半】性成熟期

【レベル5②：40歳以上】プレ更年期～更年期



ライフステージ別
女性の教育
プログラム

女性の
健康支援・
教育について

ライフステージから学ぶ女性の健康入門(総括編)



【レベル1：5-8歳】小児期（男女）の健康教育・支援教材

厚生労働省科学研究費（究田助） 委託



まるっと！女性の健康教育プログラムとは 女性の健康支援・教育について 教材紹介 実践例 お問い合わせ

ホーム > まなブック > 【レベル1:5-8歳】小児期

小児期

【レベル1：5-8歳】小児期



生命（いのち）の尊さと大切さ、過去から現在、未来への生命（いのち）のつながりを学び、医学的・科学的な知識を基に、健康教育学習を進める教材です。男女が、特に思春期以降に、それぞれ生まれ持った性の特徴で異なった変化をすること知り、自分と他者のからだこころの健康意識を高めます。

【レベル1：5-8歳】小児期（男女）の健康教育・支援教材



まるっと！からだところの科学まなブック①

- [まなブック① | リーフレット \(PDF: 2MB\)](#)
- [まなブック① | 解説動画 | 3:59 \(YouTube\)](#)
- [まなブック① | 学習動画 | 1:32 \(YouTube\)](#)



ライフステージ別 教材

- 【レベル1：5-8歳】小児期
- 【レベル2：8-12歳】思春期
【レベル3：12-15歳】思春期
【レベル4：15-18歳】思春期
- 【レベル5①：18歳～40歳代前半】
青年期
- 【レベル5②：40歳以上】
更年期～老年期

ライフステージから学ぶ女性の健康入門（総括編）



【レベル5①：18-40歳代前半】性成熟期のテキストブック



まるっと！女性の健康教育プログラムとは 女性の健康支援・教育について 教材紹介 演義例 お問い合わせ

会 > 教材ブック > 【レベル5①：18～40歳代前半】性成熟期

性成熟期

【レベル5①：18～40歳代前半】性成熟期



人生100年時代の活躍を見据えた健康への挑戦の開始時期でもある成熟期において、ライフコースアプローチ¹⁾の視点で効果的な健康課題への取り組み方、生活習慣病・がん・女性特有疾患・ロコモティブシンドロームの予防法などを教育することが大切です。また18歳から39歳は、妊娠・出産期でもあり、女性の健康にとっての大きな節目であるため、ここでは妊娠前から男女で必要な健康の知識について学びます。

1) ライフコースアプローチ：病気やリスクの予防、発症期・幼少時から成熟期（生産期）・老年期までつなげて考えアプローチしようというヘルスタアの働きのこと（引用元：[女性の健康推進室 ヘルスタア](#)）

1.プレコンセプションケアとは？

私たちは、プレコンセプションケアを「閉経前から生殖可能年齢にあるすべての人々の身体的、心理的および社会的な健康の保持および増進」と定義しました¹⁾。現行から将来にわたる自らの健康のみならず、次世代の健康の保持及び増進を図り、国民全体の健康を向上することを目標としており、次世代までを視野に入れた国民的なヘルスプロモーションの一分野と考えます¹⁾。米国でも、プレコンセプションケアは当初、母子保健の向上を目的として米国の保健医療政策に組み入れられましたが、男女を問わず、子供を持つ意思があるか否かに関わらず、すべての人々の健康増進につながる概念とされています²⁾。国民全体の健康増進には、成育サイクル（図1）を含むあらゆるライフステージを網羅した保健医療施策が欠かせないことから、プレコンセプションケアの考え方を社会全体と共有していく必要があります。

2.日本の現状と課題

日本の妊娠死亡率は出産10万対3.3人、围産期死亡率は出産千対3.4人と³⁾世界で最も安全なレベルの围産期医療を提供している一方で、日本特有の多くの多くの問題を抱えているため、日本の実情にあった性成熟期世代に必要な健康支援、すなわち「プレコンセプションケア」が必要です。

3.教育・啓発・普及で期待されること

プレコンセプションケア教育・啓発・普及により、
・良好な妊娠死亡率率および围産期死亡率の維持と一層の低下

- ・計画外妊娠の予防
- ・妊娠分焼合併症・不妊症の予防
- ・流産、早産、低出生体重の予防
- ・先天性疾患（神経管閉鎖障害：先天性脳脊髄液貯留症）の予防

ライフステージ別 教材

【レベル1：5-8歳】小児期



【レベル2：9-12歳】児童期
【レベル3：13-15歳】思春期
【レベル4：16-18歳】青年期



【レベル5①：18歳～40歳代前半】性成熟期



【レベル5②：40歳以上】更年期～老年期



ライフステージから学ぶ女性の健康入門（総括編）



【レベル5②：40歳以上】プレ更年期～老年期

厚生労働省科学研究費(元田町) 監修



まるっと! 女性の健康教育プログラムとは 女性の健康支援・教育について 教材紹介 実施例 お問い合わせ

ホーム > 教材ブック > 【レベル5②：40歳以上】プレ更年期～老年期

プレ更年期・老年期

【レベル5②：40歳以上】プレ更年期～老年期



40歳以上のプレ更年期の女性は、職場や社会において多くの役割を担う年代であり、その活躍は地域及び社会経済にとって重要です。更年期障害や更年期以降に発生しやすい生活習慣病等に関する啓発と教育、及び医療のかかり方について早い段階から知識を高める教育を行います。

ライフステージ別 教材

- 【レベル1：5-8歳】小児期
- 【レベル2：9-12歳】児童期
- 【レベル3：12-15歳】思春期
- 【レベル4：15-18歳】若年期
- 【レベル5①：18歳～40歳代前半】青年期
- 【レベル5②：40歳以上】プレ更年期～老年期

ライフステージから学ぶ女性の健康入門（総括編）



【レベル5②：40歳以上】40歳からの健康教育・支援教材



女性のヘルスケアチェック（リーフレット）

- ・ [40歳からの女性のヘルスケア教育 | リーフレット \(PDF: 2 MB\)](#)

女性のヘルスケアチェック



まるっと体操

厚生労働省科学研究費補助金（笹田研）監修



まるっと！女性の健康教育プログラムとは 女性の健康支援・教育について 教材紹介 実施例 お問合せ

ホーム > まるっと体操

まるっと体操



⑤ まるっと！女性の健康体操 【楽しく簡単にできる約3分の運動】

- ①上半身の血行促進
- ②下肢強化
- ③姿勢が良くなる（バスタップ）
- ④まるっと！ちゃんポーズにチャレンジ



岡本実佳 編



岩城滉太 編

<企画・発行>

令和2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・産業界における女性の健康支援のための研究（30070201）」（研究代表者：笹田 尚子）「保健・医療・教育機関・産業界における女性の健康支援のための研究」（研究協力者：体協企画・開発 | 本田 由行・岡本 実佳・岩城 滉太、体操開発アドバイザー | 山下 愛、作曲 | 吉村 ゆかり）

ライフステージ別 カテゴリ

- 【レベル1：5-8歳】小児期
- 【レベル2：9-12歳】思春期
【レベル3：12-15歳】思春期
【レベル4：15-18歳】思春期
- 【レベル5①：19歳～40歳代前半】青年期
- 【レベル5②：40歳以上】更年期～老年期



ライフステージから学ぶ女性の健康入門（総括編）

