

< 支援者向け >

テキストブック

(一部抜粋)



生涯を通じた女性の健康の保持・増進のみならず、
女性の健康を包括的に(まるっと!)支援する支援者の方たちが、
普段疑問に感じていること、対象者からの質問についての回答を、
医学・健康科学的なデータに基づき、アドバイス・解説する
「女性の健康支援者のためのテキストブック」です。

2021年3月3日発行
編集：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班
お問合せ：国立研究開発法人国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1
e-mail ****@ncchd.go.jp



はじめに

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す。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りますが、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ません。

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とても重要です。しかしながら、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、女性の健康を包括的に支援する人材育成と体制をつくるのが大切です。さらには、リプロダクティブ・ヘルス/ライツを考慮しつつ、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も、今後の重要な課題の一つです。

まるっと! 女性の健康支援「女性の健康支援をするひとのためのテキストブック」

は、これらの課題を解決すること、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図れる人材の育成に貢献することを目的に開発したテキストです。内容は、Q&A方式で、女性のライフステージごと、項目ごとにわかりやすく解説しました。

女性の健康を支援する立場にある専門職の方々が、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横断的・予防医学的・包括的に女性の健康支援を行うために本テキストブックをご活用いただければ幸いです。

令和元年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班
代表研究者 荒田 尚子

【読者対象】
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)

Contents

目次

序論	
10	女性の健康の包括的支援について 概論
12	生涯を通じた女性の健康と性差 概論
14	地域保健における女性の健康支援について 概論
18	思春期・性成熟期の女性の健康支援と教育(プレコンセプションケア) 概論
20	学校現場における女性の健康教育について 学習指導要領における健康教育について
22	就業女性における女性の健康の包括的支援について 就業女性における女性の健康の包括的支援について(働く女性、妊婦・不妊治療と就業)
24	女性の健康の包括的支援について 女性の健康の包括的支援に関わる各種法律とダイバーシティについて
26	世界基準の女性の健康支援と教育 International technical guidance on sexuality education 2018について 世界標準となるInternational technical guidance on sexuality education 2018の解説
1章 小児・思春期女性の健康支援	
30	からだの変化 子どもから大人へ変わるカラダと心
32	思春期発来と異常 女性ホルモンの基礎、第二次性徴、月経について(原発性無月経・思春期の月経異常とその治療)
34	体温について 体温と基礎体温
36	貧血 貧血
38	お腹の不調 便秘と下痢
40	やせ・ダイエット ダイエット・体重・体脂肪率
42	肥満・DOHaD仮説 DOHaD仮説・肥満・アディポシティバンドについて
44	骨 小児・AYA世代男女のボーンヘルスについて

4

46	思春期の心の発達 心の問題
48	性同一障害・性別不適合・LGBT 性同一障害・性別不適合・LGBT
50	感染症と予防接種 小児・思春期の感染症と予防(子宮頸がん以外)
54	性感染症 性感染症の予防と教育
56	ジュニア女子アスリートの健康と支援 ジュニア女子アスリートの身体づくり、女性アスリートの三主徴、女子アスリートに多い障害
58	健康教育と支援 小児・思春期における健康支援の実践のポイント

2章 性成熟期女性の健康支援

62	プレコンセプションケア 各論1(アルコール、たばこ、薬物乱用)
64	各論2(食事、運動、睡眠、ストレス対策、歯周病)
66	各論3(感染症、ワクチン、検診、ライフデザイン)
68	がん AYA世代女性のがんと社会的・医療的サポート
70	乳がん検診と乳腺腫瘍 乳がん、乳がん検診、HBOC
72	乳房チェック
74	がん その他のがん(大腸、胃、肺がんなど)
76	紫外線と健康 紫外線の皮膚への影響(ビタミンD欠乏・オゾン層)
78	月経関連疾患 性成熟期の月経異常(PMS、PMDD、月経困難症、POF)
80	OC/LEPと有害事象の管理
82	子宮内腫瘍など
84	子宮がん検診 子宮がん検診(HPVの基礎知識とHPVワクチン)
86	婦人科感染症 骨盤内炎症性疾患(PID)(性感染症)
88	月経移動と避妊 月経移動と避妊法/緊急避妊法

5

Introduction 包括的な女性の健康支援のためのテキストブック 学校現場における女性の健康教育について

05 小児・思春期における「健康教育」について、 新学習指導要領を踏まえた 計画的な進め方を教えてください

Answer

現代の子供たちの成育環境には、健やかな成長を阻む様々な問題があります。例えば、遊ぶ時間、空間、仲間、仲間との減少、電化された生活様式による身体活動量の低下、健康情報の氾濫、運動する子としない子の二極化などです。こうした背景を踏まえ、新学習指導要領は、単独の教科だけでなく、教育活動全体を通して、子供たちの健やかな体づくりを推進する方向性を総則に示しています。これを踏まえて、各学校では、子供たちの実態に応じて、学校の教育課程(Curriculum)を構成しますが、その際、学校医の指導・助言を得ながら、保護者や地域と連携して、地域全体で楽しみながら健康づくりをするよう健康教育の計画を立て、実践することが期待されます。子供たちは、一日の多くの時間を学校で過ごします。学校には、校庭や体育館などの安全な空間があり、仲間がいます。ですから、授業時間の活用はもちろん、それだけでなく、始業前の時間や休み時間、集会や行事の時間などを活用して、子供の遊びや身体活動を増やしていく工夫することも大切です。ここでは、地域と連携し、大人も子供も共に取り組んだ健康教育の小学校の事例を紹介します。この小学校では、「スポーツライフ」「食育」「ライフスキル」の3本を柱として、学校医の指導・助言を得ながら進めるとともに、その効果をできるだけ数値化し、経年的に明らかにしています。

◎ 帝京大学教職大学院准教授 中村雅子

【スポーツライフ】

■体育科の授業では

運動の楽しさや喜びを味わえるよう学習過程を工夫しました。子供が自分の健康課題を見付け、進んで解決する活動できるように指導します。また、運動が苦手だと感じている子供に配慮し、友達の手助けも得ながら、体を動かす楽しさや爽快感を感じられるよう指導します。

新学習指導要領

総則第1章の2の(3)

- ▶ 教育活動全体を通じて、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指す。
- ▶ 家庭や地域社会における日常生活においても、進んで運動を実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培う。
- ▶ 児童が積極的に自身の健康の保持増進を図る資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培う。

■ 体育的活動では

登校後、運動場を使って朝遊びができるようにしたり、得意な種目に自由にチャレンジしたりできるようにします。保護者や地域の高齢者にも参加していただき、独自のエクササイズを開発して実施したり、縄跳びのブロー指導のもと、跳ぶことを楽しんでもらいます。

■ 地域活動では

校庭を使って、幼児から高齢者まで参加する地域運動会を開催し、自分の体力に応じた競技に参加して楽しむ活動を続けています。また、サッカーや野球などの地域スポーツとの連携をしています。

【食育】

■ 食育全体計画の見直し

健康づくりにかかせない食については、一つの教科だけでなく、いろいろな教科で指導しますが、食育の指導内容を相互に関連付けて指導していくと効果的です。

■ 家庭科の授業では

自分の食生活の課題を見出し解決する実生活に即した学習を通して、食を通して自分や家族の健康づくりができるように指導します。例えば、単元(栄養バランス)を考えた1食分の献立を考えようの授業では、家族の好みや季節を考慮して、栄養バランスの良い

献立をつくり、実際に実習する指導をします。

■ 給食指導では

健康に良い食事のとり方を、毎日の給食を通して学びます。リザー給食やセレクト給食など、選択できる献立や食材なども取り入れて、食と健康について具体的に学べるよう指導します。また、地域の方々を招いて、献立の紹介を通して会食をし、共に健康について考えていく機会としています。

【ライフスキル】

■ 健康維持力では

健康な生活、体の発達、心の健康、怪我や病気の予防について具体的に指導します。例えば、「がん教育」について、正しい理解を深めるよう学校医と担任とのチームティーチングで指導します。また、「生活習慣」や「性教育」について、学年に応じて指導します。

■ 対人関係スキルでは

様々な活動を通して対人関係スキルを学び、健康な人間関係を築けるよう指導します。

■ 気持ちのコントロールでは

怒りや不安の解消やストレス解消の必要性を理解し、建設的で効果的に対処できるよう講義、運動もその一つであることを指導します。

20

21

Introduction 包括的な女性の健康支援のためのテキストブック
生涯を通じた女性の健康と性差

Q2 「性差医療」とは、どんな医療のことでしょうか？

Answer

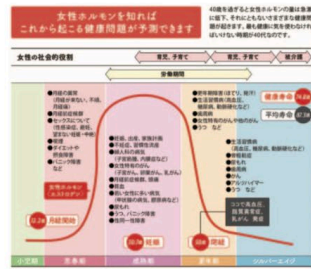
「性差医療」とは、1980年代終わり頃から欧米を中心に提唱されてきた医療で、疾患の背景にある性差(男女差)を考慮した新しい医学・医療のことをいいます。女性の健康の包括的支援を行う場合、女性の疾患の背景、特に性ホルモンに注目し、診断、治療、予防措置の知識をもち、支援することが大切です。

◎ 東京女子医科大学病院・女性専門外来・准教授 片井みゆき

女性は、生涯を通じて、女性ホルモン分泌状態が劇的に変化することで、ライフサイクルを通じて男性とは異なる健康の問題に直面します。月経、妊娠、出産、閉経など、全て女性ホルモン分泌状態が影響し、健康の問題だけではなく、各種疾患の発症や増悪・寛解も関与しています。すなわち、女性ホルモンを知られば、先に起こる健康問題が予測できるのです。女性のライフステージごとや月経周期に伴って起こる女性ホルモンの変化、すなわち内分泌環境の変化に対する知識を持つことは、女性の健康の包括的支援に関わる全ての支援者にとって大切なことです。さらに、女性の健康の包括的支援は、産婦人科はもちろんのこと、内科、婦人科、精神科、耳鼻科、理学療法、運動療法、など、さまざまな診療科の医師や他分野の専門家と連携して支援することで、見落とされがちな女性の疾患の発見や生活の質(QOL)の向上に繋がります。

女性ホルモン(エストロゲン)と男性ホルモン(テストステロン)について

- 女性ホルモンは、一生を通じて劇的に変化します。
- 女性ホルモンは、月経がある時期は、周期的に(正常:25日~38日)大きく変動する。
- 女性ホルモンは、閉経後、急速に低下し生機能を失ってしまいます。
- 一方、男性での男性ホルモン(テストステロン)分泌は、①個体差が大きい、②周期性はなく、③年齢と共に緩やかに低下するが、高齢でもある程度保たれます。性差が生じる要因としては、染色体の違いと性ホルモン分泌様式の違いが挙げられます。このような女性ホルモン分泌動態の性差に伴い、生涯において生機能を保てる年代では、決定的な性差があることを理解しましょう。



閉経前後の心身の変化

閉経前後の各5年にあたる更年期(計10年間)では、エストロゲンの低下により、心とカラダのバランスが不安定になります。尿失禁、ホットフラッシュ、疲れやすい、気力低下、血圧やコレステロールの上昇、骨密度の低下といったさまざまな症状が出現します。更年期症状に対する治療としては、女性ホルモン補充療法(HRT)、漢方薬、エクオールがあります。支援者の方のその時の状態やご希望に応じて検討します。いわゆる更年期障害だけの場合は、これらの治療で改善傾向がみられます。しかし、これらの治療で症状が改善しない場合には、更年期症状ではない、他の

の病気が隠れている可能性があります。なかでも、甲状腺の病気が女性の発症頻度が高い疾患です。更年期症状の症状と似ているため、見落されることがある可能性のある病気です。不調が続く場合は、女性を専門的かつ総合的に診療する女性専門外来を、ぜひ受診することが大切です。※甲状腺は、いわゆる「喉仏(のどぼとけ)」の下部に腺が広がったような形で存在する臓器です。そこから体内の新陳代謝を促す働きのある甲状腺ホルモンが分泌されます。甲状腺ホルモンは哺乳類や両生類にも存在し、それらの発育や成長そして生命維持に欠くことの出来ないホルモンであるため、その分泌量には性差や加齢による差はない。

Introduction 包括的な女性の健康支援のためのテキストブック
就業女性における女性の健康の包括的支援について

Q3 働く女性の健康支援に関する法律はどのようなものがありますか？

Answer

妊娠中・出産後の働く女性を支援する法律や制度としては「男女雇用機会均等法」や「労働基準法」等があります。「男女雇用機会均等法」では勤務時間中の健診時間の確保、妊娠中又は出産後の症状等に対応するための措置、通勤緩和の措置、休憩に関する措置などについて定められています。「労働基準法」では時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、軽易業務転換、危険有害業務の就業制限などについて定められています。

◎ 産業医科大学 産学生学 教授 辻 真弓・助教 田中里枝 株式会社JUMOKU代表取締役 産業医 長井聡里

【妊娠中の措置・制限】

▼(妊婦) (産婦)

- 勤務時間中の健診時間の確保
- 妊娠中又は出産後の症状等に対応するための措置

▼ 妊娠がわかったら早めに会社に報告し、出産予定日・産後の予定を伝え、休暇制度などを会社の社内制度を確認しましょう。そして妊産婦健診を必ず受けるようにしてください。健康診査等の結果、医師等から指導を受けた場合、事業主に申し出れば、作業の制限、勤務時間の短縮、休業などの措置を受けることができます。▼ 産後休業後に復職する時には、母性健康管理措置として、産後1年を経過しない女性は主治医から指示があったときは、

健康診査に必要な時間の確保を申し出ることができ、指導を受けた場合には必要な措置を受けることができます。

【産前・産後休業】

- 産前休業
出産予定日の6週間前(双子以上の場合には14週間前)から、請求すれば産前休業を取得できます。
- 産後休業
出産の翌日から8週間は就業することができません(ただし、産後6週間を経過後に本人が請求し、医師が認めた場合は就業することができます)。

【主治医等からの指導がなくても請求できる母性保護規定】

- 危険有害業務の就業制限
危険有害業務とは、重量物を取り扱う作業、有毒ガスを発生する場所における業務などがあります。これらの業務への就業は禁止されています。
- 軽易業務転換
前屈み作業、長時間の立ち仕事、休憩が取れないなど、現在の担当業務が妊娠中に負担となる場合には、会社に申請すれば、他の軽易な業務に転換することができます。
- 時間外労働、休日労働、深夜業の制限
これらの労働の免除を請求できます。

■ 変形労働時間制の適用制限

1日および1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

■ 育児時間

生後満1年に達しない児童を育てる女性は、1日2回各少なくとも30分の育児時間を請求できます。

【母性健康管理指導事項連絡カード】

医師等からの指導があった場合には、通勤緩和の措置、休憩に関する措置を受けることができます。医師からの指導内容を会社に的確に伝える際のツールとして母性健康管理指導事項連絡カードがあります。母性健康管理指導事項連絡カードは「女性にやさしい職場づくりナビ」*からもダウンロードできます。



添付資料 2

< Web サイト >

サイトマップとトップページ

<https://marutto-woman.jp/>

添付資料 2

<サイトマップ>

厚生労働省科学研究班（荒田班） 監修



[女性の健康支援・教育について](#)
[プログラム](#)
[教材](#)
[動画](#)
[パンフレット](#)
[支援者サイトはこちら](#)



添付資料 2

<トップページ>

厚生労働省科学研究班 (荒田班) 監修
まるっと！
女性の健康教育プログラム

女性の健康支援・教育について プログラム 教材 動画 パンフレット 支援者サイトはこちら

「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科学研究班(荒田班)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

女性の健康教育 ガイドライン
ライフステージ別 女性の健康 プログラム
支援者のための テキストブック

まるっと！女性の健康教育プログラムについて

国立成育医療研究センターで「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。
厚生労働省科学研究班監修のもと2018年度より2021年3月まで、「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(荒田班)」を実施。
女性の健康を支援する立場にある専門職(小児科医・産婦人科医等の医師、保健師・助産師・看護師、教育・産業保健スタッフ等)の方々の知識向上、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、リスク要因をできるだけ早い時期から予防的、予防医学的、包括的に女性の健康を支援する方々の一助としてご活用ください。

ライフステージ別 カテゴリー

- レベル1 (小児期) 【start】 5～6歳
- レベル5 (成人期) 【shine】 18～39歳
- レベル5 (更年期・老年期) 【diamond・platina】 40歳以上

ライフステージ別 女性の健康ガイド

一覧を見る

- レベル1 (小児期) 【start】 5～6歳
- レベル5 (成人期) 【shine】 18～39歳
- レベル5 (更年期・老年期) 【diamond・platina】 40歳以上

性のカラダとスベクトラムを知ってる?

40代から健康で美しく過ごすための女性のヘルスケア・チェック

開発：平成30年度厚生労働省科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)
制作：まるっと！女性の健康教育プログラム開発委員会(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(荒田班))
監修：国立成育医療研究センター プレコンセプションセンター

まるっと！ SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
「まるっと！女性の健康教育プログラム」は持続可能な開発目標(SDG)を支援しています。

アレルギーマネジメント
プレコンセプション
国立成育医療研究センター
ヘルスケアラボ
特別顧問 女性アスリート健康支援委員会

女性の健康支援・教育について プログラム 教材 動画 パンフレット 本サイトについて お問い合わせ 支援者サイトはこちら

添付資料 3

本編動画<レベル1 ①>



1. かぞくってなあに

レベル 1
5歳-8歳の子どもからだところの科学

からだどころ
まなムービー
コース

0:01 / 3:59

本編教材【レベル1 β版 | ①】まなブック! A1中村β 01軽量低画質

限定公開

5回視聴・2021/01/15

0 0 共有 保存 ...

まるっと!女性の健康教育チャンネル 厚生労働省研究班監修
チャンネル登録者数 4人

アナリティクス 動画の編集

A1中村β 01軽量低画質

本編動画<レベル1 ②>

☰ YouTube^{JP} 検索



0:00 / 5:14

本編教材【レベル1 β版 | ②】まなブック！ | A1中村β 02軽量低画質
🔒 限定公開

5 回視聴 • 2021/01/16

👍 0 🗨️ 0 ➦ 共有 📌 保存 ...

 まるっと!女性の健康教育チャンネル 厚生労働省研究班監修
チャンネル登録者数 4人

アナリティクス 動画の編集

添付資料 3

本編動画<レベル 1 ③>

☰ YouTube^{JP} 検索



0:00 / 5:14

本編教材【レベル1 β 版 | ③】まなブック! A1中村β 03軽量低画質

☞ 限定公開

3 回視聴・2021/01/16

👍 0 🗨️ 0 ➡️ 共有 📌 保存 ...

 まるっと!女性の健康教育チャンネル 厚生労働省研究班監修
チャンネル登録者数 4人

アナリティクス 動画の編集

添付資料 3

本編動画<レベル 1 ④>

☰ YouTube^{JP} 検索



▶ ⏪ 🔊 0:01 / 4:54 ⏸ ⚙️ 📺 📱 🗑️

本編教材【レベル1 β版 | ④】まなブック！ | A1中村β 04軽量低画質
🔒 限定公開

2 回視聴 • 2021/01/16 👍 0 💬 0 ➦ 共有 📌 保存 ⋮

 まるっと!女性の健康教育チャンネル 厚生労働省研究班監修
チャンネル登録者数 4人

アナリティクス 動画の編集

添付資料 3

本編動画<レベル5 ①>

The image shows a screenshot of a YouTube video player. At the top left is the YouTube logo with 'JP' and a search bar containing the text '検索'. The video player itself shows a woman with short dark hair and glasses, wearing a light-colored blazer, speaking. To her right is a presentation slide with the following text: 'まるっと!女性の', '国立成育医療研究', '周産期・母性診療', 'プレコンセプション', '平成30年・令和1', '女性の健康の包括', '「保健・医療・教', '女性の健康支援の', and '荒田 尚子'. Below the video player, the video title is '本編教材【レベル5 β版 | ①】まなブック!! 18-39歳ヘルスケア 1 | 荒田先生'. Below the title is a '限定公開' (Limited Access) tag, the view count '3 回視聴', the date '2021/01/15', and icons for likes (0), comments (0), share, save, and a menu. Below the video player, there is a channel profile for 'まるっと!女性の健康教育チャンネル 厚生労働省研究班監修' with 4 subscribers. There are two buttons: 'アナリティクス' (Analytics) and '動画の編集' (Edit Video). Below the channel name is the video quality setting 'A2荒田β 01軽量低画質'. At the very bottom, there is a URL: 'https://www.youtube.com/watch?v=2vQ5fvvhM-Q' with a note to open it in a new tab.

添付資料 3

本編動画<レベル5 ②>

☰ YouTube^{JP} 検索



本編教材【レベル5 β版 | ③】まなブック！40代からのヘルスケア2 | 西岡先生
☞ 限定公開
3 回視聴・2021/01/16

👍 0 🗨️ 0 ➦ 共有 📌 保存 ...

 まるっと!女性の健康教育チャンネル 厚生労働省研究班監修
チャンネル登録者数 4人

[アナリティクス](#) [動画の編集](#)

A3西岡β01標準画質

<対象者向け>

テキスト

(一部抜粋)

じぶんがすきなことはなに？

からだところをまなぶための

こうどうチェック

このう	1	じぶんのことがそこのことまわりの人のことを大せつします。	<input type="checkbox"/>
このう	2	プライベートゾーンを見せないようにします。	<input type="checkbox"/>
このう	3	からだどうやってせいしょうするかわかりました。	<input type="checkbox"/>
このう	4	いのちつながりや大せつさをまわりの人にはなします。	<input type="checkbox"/>
このう	5	からだところのことわからぬことがあつたらほけんしつのはん生にききます。	<input type="checkbox"/>

このうで からだところをしるためになにをしたらいいかんがえてみよう

SUSTAINABLE GOALS THE DEVELOPMENT

●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。●この冊子に複製のイラストを転載することを禁じます。

【編集】東京大学医学部附属病院 小児科 小児科長 西村 康徳 監修 東京大学医学部附属病院 小児科 小児科長 西村 康徳 監修 東京大学医学部附属病院 小児科 小児科長 西村 康徳 監修 東京大学医学部附属病院 小児科 小児科長 西村 康徳 監修

東京大学医学部附属病院 印刷部 印刷 東京大学医学部附属病院 印刷部 印刷 東京大学医学部附属病院 印刷部 印刷 東京大学医学部附属病院 印刷部 印刷

からだところの科学

まるっとまなブック

1 人間関係

2 価値、権利、文化、セクシュアリティ

まるっと！からだところの科学まなブック(レベル)

み～んなかぞく

どんなかたちのかぞくがあるかな？

おとうさんとわたしは3人かぞく

うちはおおあさんと2人!

わたしはひとりくらしていますよ

ずと2人よ

かあじと犬とくらしていますよ

おすめのかぞくとくらしていますよ

さまざまなかたちのかぞくがそんざいするね

かぞくのやくわり

かぞくにはどんなやくわりがあるかな？

わたし

かぞく

おとうさん いつもごはんをつくらせてくれてありがとう

ボクはせんたくものもたたまよ!

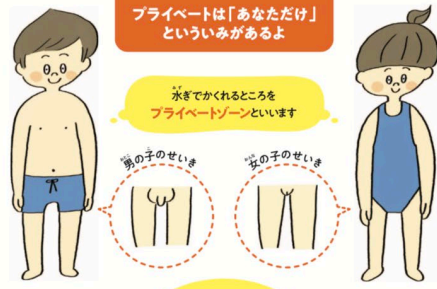
おとうさんがおあちゃんをおせわをするよ

おああはかいいかあはたらくよ

きつたこと

みんなに大せつなやくわりがあるね

“プライベート”って ことばしてる?



プライベートゾーンは大きくなばよ。ほかのひとに見せちゃいけないよ

じぶんのからだは じぶんでまもろう!



こんなときは「いかのおすし」!

しらない人についで **い**か

しらない人くるまに **の**らない

あふないときは **お**おきなこえを出す

大人に **す**くになげる

しらせる



いじめやぼうりょくをうけたときは、しらいでできる大人にすぐにしらせよう!

インターネットってなー?

パソコンやスマートフォンなどをたくさんつないで、おたがいによぼうのやりとりができるようにしたもののことだよ。



からだところを
まなぶための

こうどうチェック

- 1 じぶんのこがぞくのことまわりの人のことを大事にします。
- 2 プライベートゾーンを見せないようにします。
- 3 からだがどうやってせいちょうするかわかりました。
- 4 いちのつながりや大せつきをまわりの人にはなします。
- 5 からだところのことわからぬことがあったらほげんしつひ先生にききます。

じゃあ

かぞくとはなしあってきめられたことかいてみよう



からだところの科学 まるっとまなブック

3 ジェンダーの理解

4 暴力と安全の確保



まるっと! からだところの科学まなブック (レベル1)

からだところの科学

まるっとまなブック

5 健康と幸福のためのスキル

6 人間のからだと発達





まるっと! からだところの科学まなブック(レベル)

どんなことが できるようになったかな?

立った!

水がっころに入が!

じてんしゃにのれた!

もうおよげるよ!

ケガしたけどなわった!

しっかたべて、たくさんうごこ。これからもっといろいろなことができるようになるよ

こんなことを ともだちにしていない?

ほかの人にちかづきすぎるとひっくりするよ



うでのながさくらのきよりをとることが大せつだよ。きをつけようね

じかんて さいもん、できるよになつてうれしかったことをかいてみよう

こうどうチェック

このま	1	じぶんのことかそこのまわりの人のことを大せつにします。	<input type="checkbox"/>
このま	2	プライベートゾーンを見せないようにします。	<input type="checkbox"/>
このま	3	からだがどうやってせいちょうするかわかりました。	<input type="checkbox"/>
このま	4	いのちのつながりや大せつきをまわりの人にはなします。	<input type="checkbox"/>
このま	5	からだところのこととわかないことがあつたらほけんしつ先生にききます。	<input type="checkbox"/>

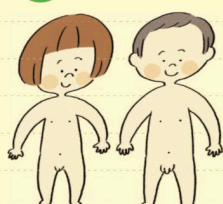
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



ひとのからだは どんなふう かわっていくの かな

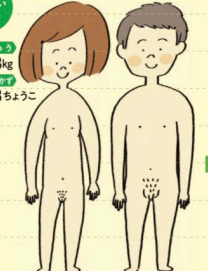
5歳くらい

たいじゅう やく20kg
さいぼうのかす やく20ちようこ



12歳くらい

たいじゅう やく43kg
さいぼうのかす やく43ちようこ



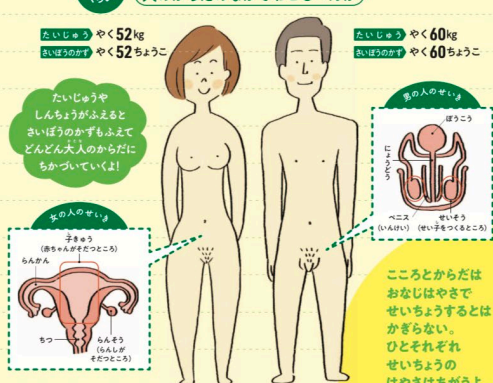
そとからわかるからだのへんか

<p>【女の子】</p> <ul style="list-style-type: none"> わきががはえる ちぶさが大きくなる せいもうが生える 	<p>【男の子】</p> <ul style="list-style-type: none"> こえがわり ひげがこくなる わきがが生える せいもうが生える
--	---

20歳くらい

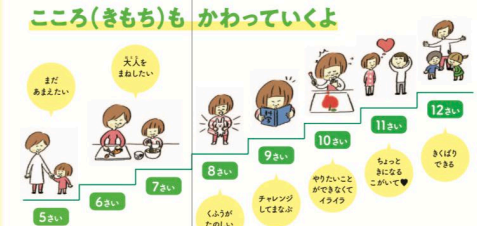
たいじゅう やく52kg
さいぼうのかす やく52ちようこ

たいじゅう やく60kg
さいぼうのかす やく60ちようこ



ころからだは おなじはやさで せいちょうするとは かぎらない。 ひとそれぞれ せいちょうの はやさはちがうよ。

こころ(きもち)も かわっていくよ



うまれてからどのくらいがのびたかな?

生まれたとき	cm
いま()	cm

「まると女性の健康宣言」7つのアクション

健康寿命を延ばすためにできる6つのこと

- 1** かかつけい医をみつよう
健康の維持を促すために定期的に検診を受けることが大切です。定期的に検診を受け、記録をとおしてご自身の健康を管理してください。
- 2** 女性特有がんの検診へ行こう
60代以上の女性が高齢がんを患っています。高齢がんは検診が早い段階で発見され、治療が容易で、予後が良い傾向があります。検診を受けることで、がんの発生を未然に防ぎ、早期発見・早期治療が可能です。
- 3** 1日10分(約100歩)多く歩いてプラスの差をつけよう
今日より10分多く歩くと、生活習慣病の発症率が3.6%、がん発症率が2.3%と低下することが明らかになりました。歩数計やスマートフォンの歩数計を活用して、毎日10分多く歩きましょう。
- 4** 月経・閉経状況、体重・体脂肪率や血圧、ウエストなどを定期的にチェックしよう
閉経後、エストロゲンが低下すると体重や体脂肪率が増加し、血圧やウエストが太りやすくなります。定期的に体重や体脂肪率、血圧、ウエストなどをチェックし、健康状態を把握してください。
- 5** お風呂の中で自分の体に触れてみよう
入浴時、石けんと湯をかけた手で乳房や腰に触れ、異常がないか確認してください。また、湯を流しながら、乳房や腰に異常がないか確認してください。
- 6** 食事、睡眠のことを知ろう
栄養、運動、ストレス、睡眠のバランスのよい生活を送ることが大切です。食生活や睡眠習慣を見直し、健康的な生活を送ってください。

女性のからだの調子が気になったらチェックしよう！ 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

「ヘルスケアラボ」は女性の健康を支援するための情報提供施設です。専門知識のあるスタッフが、女性のからだの調子についてアドバイスを行います。

自己検診でチェックしたい項目

- 乳房の調子 (腫れ、痛み、しこり)
- 腰の調子 (痛み、しこり)
- 皮膚の調子 (かゆみ、しこり)
- 体重・体脂肪率
- 血圧
- ウエスト

ヘルスケアラボでは、女性の健康を支援するための情報提供施設です。専門知識のあるスタッフが、女性のからだの調子についてアドバイスを行います。

40代から健康で美しく過ごすための女性のヘルスケア・チェック

健康寿命を延ばすために知っておきたい6つのこと

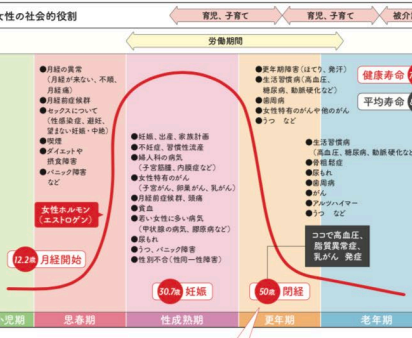
- 閉経している
- 20歳の頃より体重が10kg以上増えている
- 20歳の頃に比べ身長が4cm以上、50歳の頃に比べ2cm以上縮んでいる
- 2親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧などになった家族がいる
- 少し動いただけで息が切れることがある
- 妊娠中に高血圧や血糖値の高さを指摘されたことがある
- お腹周りが去年より太く、ウエストのくびれがなくなってきたと感じる
- 足が細くなり、歩く速度が落ちている
- 尿が漏れてしまうことがある
- 1年以上、健康診断を受けていない
- たばこを吸っている

1個以上あてはまったら次のページへ

健康寿命を延ばそう！ 40代からの女性のヘルスケア

女性の一生は女性ホルモン(エストロゲン)の量に左右されるといってもよいでしょう。40代以降に起こる可能性の高いトラブルを予防しています。

40歳を過ぎるとエストロゲンの量は急激に低下し、それによりさまざまな健康問題が生じます。最も注意を要する時期は40代です。



生活習慣病予防のケアが大切！

50代からは「目指せ洋ナシ型ボディ！」

閉経後、よくなるのは仕方ないです。活動してほいしの体型のよい、皮下脂肪型と内臓脂肪型肥満の体型を見れば一目瞭然です。内臓脂肪の少ない洋ナシ型ボディを目指しましょう。

生活習慣病予防のケアが大切

洋ナシ型肥満 (皮下脂肪型肥満) vs リンゴ型肥満 (内臓脂肪型肥満)

40代から起こりやすい病気

まずは以下のような症状が現れたら専門医を受診しましょう。

- 更年期障害**: 閉経前後の数年間は自律神経の乱れやホルモンバランスの崩れによる様々な症状が現れます。自律神経の乱れによる不眠、めまい、頭痛、肩こり、手足のしびれ、発汗、体重増加、骨密度低下、うつ病、不安障害などです。
- 骨粗しょう症**: 閉経後は女性ホルモンの減少により、骨密度が低下し、骨折のリスクが高まります。
- 高血圧**: 20～30代の頃に高血圧を発症し、閉経後はさらに悪化する可能性があります。
- 脂質異常症**: エストロゲンの減少により、LDLコレステロールが増え、動脈硬化のリスクが高まります。
- 糖尿病**: エストロゲンの減少により、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上昇しやすくなります。
- 骨盤臓器脱**: 閉経後は骨盤底筋の力が弱くなり、臓器が下垂する可能性があります。
- 尿もれ**: 閉経後は尿もれの原因となるホルモンの減少により、尿もれが増える可能性があります。
- がん**: 閉経後は乳がん、子宮がん、卵巣がん、大腸がん、肺がんなどのリスクが高まります。
- 認知症**: 閉経後は認知症のリスクが高まる可能性があります。
- うつ**: 閉経後はうつ病のリスクが高まる可能性があります。
- 睡眠障害**: 閉経後は睡眠障害のリスクが高まる可能性があります。
- 貧血**: 閉経後は貧血のリスクが高まる可能性があります。
- 肥満**: 閉経後は肥満のリスクが高まる可能性があります。

健康寿命と平均寿命の違いってわかりますか？

「平均寿命」と「健康寿命」という言葉の意味を知っていますか？「平均寿命」は生まれた赤ちゃんが何歳まで生きることが期待できる、一方「健康寿命」は健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。日本人の場合平均寿命と健康寿命の差が男性で12.8年、女性で12.68年ありその差を縮めることが課題となっています。

性別	平均寿命	健康寿命	差
男性	81.26	68.46	12.80
女性	83.94	71.26	12.68

40代以降、健康でいるには「家族の病歴」を知ることも重要です。祖父、祖母、父親、母親など家族がどんな病気になったか知っていますか？ 遺伝子の病歴を知ることは、自分の病気の傾向を知ることで、自分がどのような病気になる可能性があるかを知り、予防の対策を講じることができます。

表 1

表1 インタビュー対象者（2分野5名）

	教員	養護教諭	看護師	人事部	民生委員
保健・教育機	○	○			○
産業			○	○	

表 2

表2 女性の健康教育プログラムと指導法の評価に向けた半構造インタビュー調査票

インタビューアー(①) (② 協力者(①))
 実施日 年 月 日
 開始時間(:) 終了時間(:)
 職位・立場()

	①科学的 根拠 ○△×	②わかり やすさ ○△×	③適正性 ○△×	④公開可 否 ○△×	⑤対象者へ の影響 + -	⑥対象者の周辺 への影響 + -	⑦教育への影響・その 他 フリーコメント
1 女性の健康教育の実施状況	○△× 現状	○△× 現状	○△× 現状	○△× 現状	+ -	+ -	
2 女性の健康教育のプログラム (全体)について	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
3 女性の健康教育のプログラム (使用する教材)について	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
4 女性の健康教育 ロゴについて	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
5 女性の健康教育 まるっとの名称 について	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
6 女性の健康教育 支援者用指導 案について	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
7 女性の健康教育 支援者用テキ ストブックについて	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
8 女性の健康教育 支援者用ホー ムページについて	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
9 女性の健康教育 対象者用テキ ストについて	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
10 女性の健康教育 対象者用本編 動画について	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
11 女性の健康教育 対象者用復習 アニメーションについて	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
12 女性の健康教育 実践の効果 について	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	
13 女性の健康教育 実践における 配慮すべき点について	○△×	○△×	○△×	○△×	+ -	+ -	

表 3-1

表3-1 女性の健康教育プログラムと指導法の評価に向けた半構造インタビュー調査票

		インタビューアー(①本田由佳)(②yoou)		協力者(①B先生)					
		開始時間(10:00) 終了時間(11:00)							
		職位・立場(看護師・人事部)							
		①科学的根拠 ○△×	②わかりやすさ ○△×	③適正性 ○△×	④公開可否 ○△×	⑤対象者への影響 + -	⑥対象者の周辺への影響 + -	⑦教育への影響・その他 フリーコメント	
1	女性の健康教育の実施状況	× 現状	△ 現状	△ 現状	○ 現状	+	+	手探りで実施している。健康経営を進めている企業は義務として同じように手探りで実施している。現在は、生活習慣病指導が主体で、4月に女性検診受診に関する啓発のみ実施している状況。	
2	女性の健康教育のプログラム(全体)について	○	△	○	○	+	+	厚労省のお墨付きがあれば、取り入れやすい。開発元が国立成育医療センターであれば信頼はできるが、国立がつくとハードルが高いように感じてしまう。また、国立成育医療研究センターがどんなことをしている施設かなど、説明があるといい。	
3	女性の健康教育のプログラム(使用する教材)について	○	△	△	○	+	+	ライフステージごとに揃っていて、いいと思う。しかし、専門的な用語が多く、専門職以外だと難しい。	
4	女性の健康教育 ロゴについて	○	○	○	○	+	+	可愛い。お尻探値みたいで可愛い。説明があるといい。	
5	女性の健康教育 まるっとの名称について	○	○	○	○	+	+	プログラムが全体的にかたい印象なので、柔らかい印象を持てるから良い。	
6	女性の健康教育 支援者用指導案について	△	×	×	○	-	-	導入するには、まず、幹部説得が必要なので、説明用のわかりやすい資料が欲しい。	
7	女性の健康教育 支援者用テキストブックについて	○	×	△	○	-	-	内容が難しい。	
8	女性の健康教育 支援者用ホームページについて	○	○	○	○	+	+	公開されたら、使いたい。	
9	女性の健康教育 対象者用テキストについて	○	○	○	○	+	+	わかりやすい。	
10	女性の健康教育 対象者用本編動画について	○	×	△	○	+	+	YouTubeだと社内セキュリティで使えない。大人向けのものはボリュームが多い。難しい。子どもの動画は、従業員の家族向けに使える。	
11	女性の健康教育 対象者用復習アニメーションについて	○	○	○	○	+	+	わかりやすい。このくらいのボリュームがちょうど良い。	
12	女性の健康教育 実践の効果について	○	△	△	○	+	+	難しい。動画の時間が長い。その辺りが改善できると良い。	
13	女性の健康教育 実践における配慮すべき点について	○	×	×	○	+	+	男女むけに実施できるようにして欲しい。家族、家庭教育などもできるのではないかな。	

表 3-2

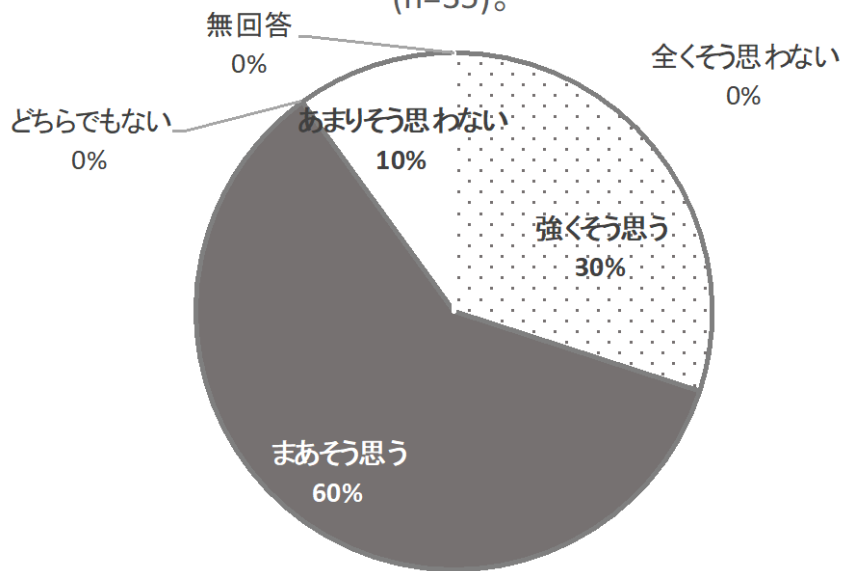
表3-2 女性の健康教育プログラムと指導法の評価に向けた半構造インタビュー調査票

インタビューアー(①本田由佳) (②) 協力者(③A先生)							
実施日R3年 4月 5日							
開始時間(10:00) 終了時間(11:00)							
職位・立場(要講教諭・民生委員)							
	①科学的根拠 ○△×	②わかりやすさ ○△×	③適正性 ○△×	④公開可否 ○△×	⑤対象者への影響 + -	⑥対象者の周辺への影響 + -	⑦教育への影響・その他 フリーコメント
1 女性の健康教育の実施状況	○ 現状	○ 現状	○ 現状	○ 現状	+	+	学習指導要領の範囲で実施している。
2 女性の健康教育のプログラム(全体)について	○	○	△	○	+	+	取り入れたいが、学習指導要領から逸脱すると難しい。地域で親子向け、子育て支援センターなどでは実施できるかもしれない。
3 女性の健康教育のプログラム(使用する教材)について	○	○	○	○	+	+	教育したいことだが、校長の確認が必要。
4 女性の健康教育 ロゴについて	○	○	○	○	+	+	可愛い。子どもたちが喜びそう。
5 女性の健康教育 まるっとの名称について	○	○	○	○	+	+	すこく良いと思う。
6 女性の健康教育 支援者用指導案について	○	○	○	○	+	+	参考になるので、良い。
7 女性の健康教育 支援者用テキストブックについて	○	×	△	○	-	-	内容が難しい。
8 女性の健康教育 支援者用ホームページについて	○	○	○	○	+	+	自己学習用として使いいい。コロナで対面ができない時活用できそう。
9 女性の健康教育 対象者用テキストについて	○	○	○	○	+	+	わかりやすい。
10 女性の健康教育 対象者用本編動画について	○	○	×	○	+	+	コロナでリモートになっても活用できる。復習として、親子で確認できたら良い。
11 女性の健康教育 対象者用復習アニメーションについて	○	○	○	○	+	+	わかりやすい。イラストも可愛い。校長の確認が必要。
12 女性の健康教育 実践の効果 について	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施
13 女性の健康教育 実践における配慮すべき点 について	○	○	×	○	+	+	女性というワードのみでは、学校では使用しにくい。男の子の情報も入れて欲しい。

図-1

図1 更年期女性の健康情報を理解できたと思いますか。

(n=35)。



■強く思う ■まあ思う ■どちらでもない □あまりそう思わない ■全くそう思わない ■無回答

図-2

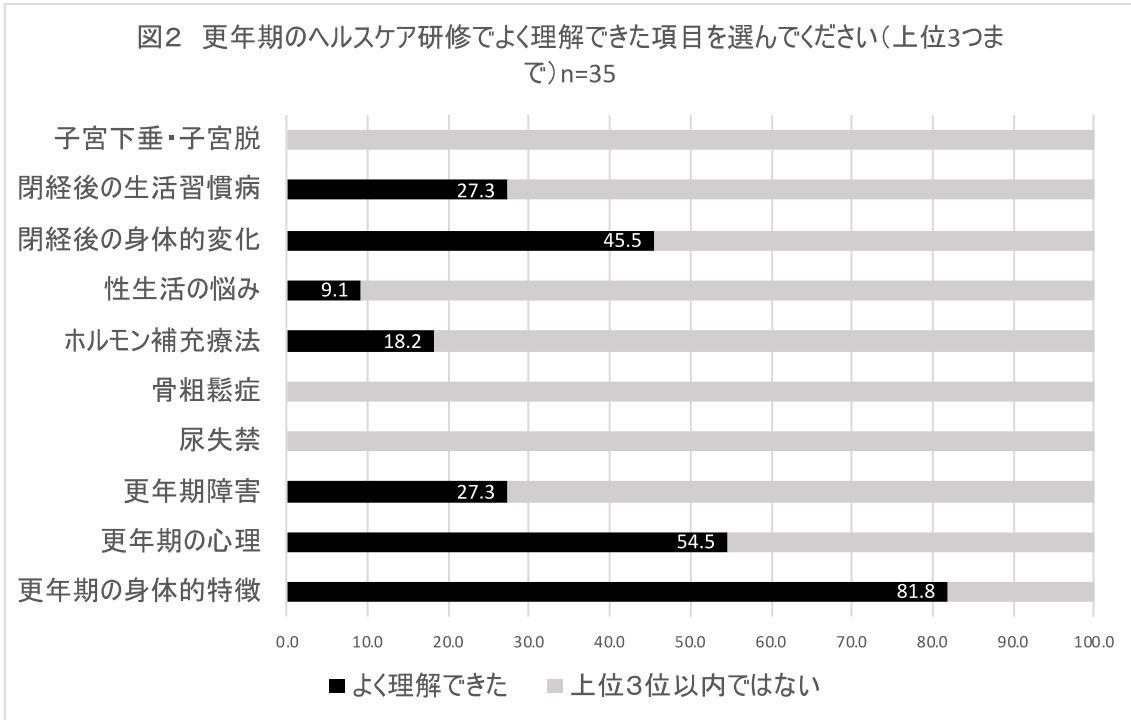


図-3

図3 今回学んだ更年期女性の健康情報を人に伝えることができると思いますか。(n=35)。

