

序論

Q1 女性の健康の包括的支援とは どんな支援のことでしょうか？

Answer

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・複雑化しています。さらには、日本人女性の平均寿命は87.45歳(令和元年)で過去最高の長寿を誇っています。しかし、厚生労働省が3年に一度、都道府県ごとに実施している国民生活基礎調査の健康寿命(健康上の問題で日常生活を制限されることなく過ごせる期間)は、74.79歳(平成28年)であり、同年の平均寿命(87.14歳)と比べると、12.35年の差があるため、女性の健康寿命を延伸させる支援が必要となってきます。女性の健康の包括的支援とは、女性が生涯を通じて健康で美しく、生活の質(QOL)を維持・向上しながら活躍できるように、ライフステージに応じて大きく変化する女性ホルモン特性を考慮し、生涯にわたり包括的に行う支援のことです。

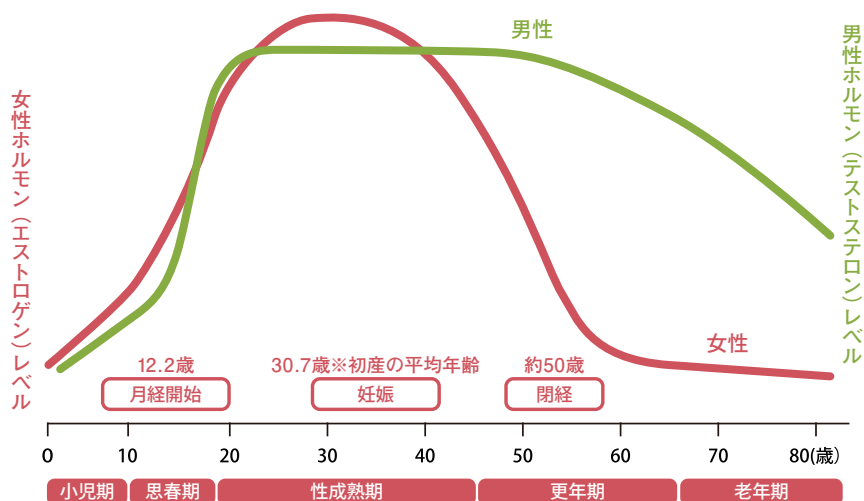
回答 東京歯科大学市川総合病院 産婦人科 教授 高松潔

女性の生涯は、女性ホルモンの動態に応じて大きく変化するといっても過言ではありません。ホルモンの特徴のある状態に応じて、女性のライフステージは大きく5つ(小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期)に分かれ、それぞれ心と身体も変化します。女性ホルモン(エストロゲン)の変動が大きい年齢は思春期前後の12～22歳、更年期の50歳前後です。エストロゲンは、主に卵巣から分泌されるホルモンで、子宮内膜の増殖、乳腺の発達、皮膚に張りや潤いを持たせる、骨からのカルシウム流失を防ぐ、コレステロールを改善する、血管をしなやかにするなど、多くの生理作用があります。また、体つきや妊娠や出産に適した環境をつくるな

どの働きもあります。

女性ホルモンは、閉経後、急激に低下し、女性の体型や生じる病態・疾患・体型も大きく変化します。女性ホルモンが低下すると、骨がもろくなる、肌の潤いがなくなる、性交痛をおこす、などの症状につながることもあります。さらには、コレステロールの悪化や血圧の上昇、認知機能にも影響する場合もあるので、早い段階から女性ホルモンの変化を理解し、これらの病状があれば早めに婦人科を受診する習慣を持つこと、さらには、適度な運動や食習慣の改善支援などのを行うことを社会全体で連携して進めて行くことがとても大切です。

更年期障害に対しては、女性ホルモン



※2020年度人口動態調査

補充療法(HRT)を行うことで症状が改善されることもあります。女性ホルモンの低下は、QOLの低下に影響するため、閉経後は30年以上女性ホルモンが枯渇した状態で生活することを、支援者・対象者が理解することも重要です。

女性の健康の包括的支援者

女性の健康の包括的支援は、産婦人科（産婦人科医）が支援するイメージが強いと思いますが、産婦人科はもちろんのこと、医療の他科領域、そして他分野保健・教育機関・産業等）とも連携して支援する必要のある新しい医療・医学・ヘルスケアの領域です。

近年の女性活躍推進法や産後ケア事業の法制化、成育基本法の成立、さら

には企業における健康経営の導入により、社会全体で女性の健康増進に力を入れようとしている背景からも、女性の健康の包括的支援のニーズが高まっています。

これに応える専門家として、女性の健康の包括的支援を担う人材が社会から求められています。女性の健康の包括的支援は、各種団体（医療、企業、学校、地域、自治体など）、診療専門科（内科、産婦人科、小児科、精神科・整形外科など）、職域（医師、看護師、薬剤師、保健師、養護教諭など）が、連携して、行っていくことが重要となります。女性の一生にわたる健康の包括的支援、つまりトータルヘルスケアを多職種で連携してできる社会を目指しましょう。

Q2 「性差医療」とは、どのような医療でしょうか？

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、特に性ホルモンの分泌動態に注目し診断、治療、予防措置の知識をもち、支援することが大切です。

回答 政策研究大学院大学 保健管理センター 所長・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、ライフステージ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、女性ホルモンを知れば、先に起こる健康問題が予測できる面があります。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、内分泌環境の変化に対しての知識を持つことは、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、泌尿器科、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

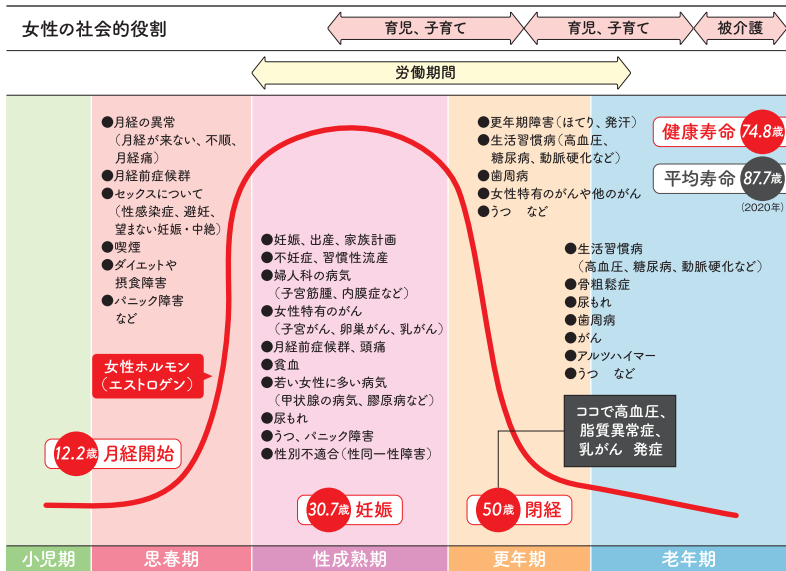
- ① 女性ホルモンは、一生を通じて劇的に変化する。
- ② 女性ホルモンは、月経がある時期は、周期的に(正常：25日～38日)大きく変化する。
- ③ 女性ホルモンは、閉経後、急速に低下し生殖能を失ってしまう。
- ④ 一方、男性での男性ホルモン(テストステロン)分泌は、①個体差が大きい、②周期性はなく、③年齢と共に緩やかに低下するが、高齢でもある程度保たれます。性差が生じる要因としては、性染色体の違いと性ホルモン分泌様式の違いが挙げられます。このような性ホルモン分泌動態の性差に伴い、生涯において生殖能を保てる年代には、決定的な性差があることを理解しましょう。

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、エストロゲン分泌の低下により、心と体のバランスが不安定になります。ホットフラッシュ、疲れやすい、気力

エストロゲンを知れば
これから起こる健康問題が予測できます

40歳を過ぎるとエストロゲンの量は急激に低下、それにとともにさまざまな健康問題が起きます。女性にとって心身に大きな変化が訪れる時期が40～50代なのです。



低下、血圧やコレステロールの上昇、骨密度の低下、尿もれといったさまざまな症状が出現しやすくなります。

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、エクオールなどがあります。受診者の方の状態やご希望に応じて検討します。更年期症状だけであれば、これらの治療である程度改善傾向が見られます。中でもHRTは著明な効果が期待できます。

しかし、これらの治療で症状が改善しない場合には、更年期症状だけではなく、さらに他の病気が隠れている可能性があります。なかでも、甲状腺※の病気は女性での発症頻度が高い疾患です。更年期

症状と似ているため、見落されてしまいがちな可能性のある病気です。不調が続く場合は、婦人科と併せて、内科等も受診し、更年期症状に隠れた他の疾患が無いかを確認することも大切です。

※甲状腺は、いわゆる“喉仏(のどぼとけ)”の下部に蝶が羽を広げたような形で存在する臓器です。そこから生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す。そのため、甲状腺ホルモンは性別や年代によらず、生涯を通して必要不可欠なホルモンと言えます。

Q3 地域における女性の健康の包括的支援は、 どのように行うのでしょうか？

Answer

生涯を通じた女性の健康づくりを地域で実践するためには、女性の心身の状態が人生の各段階に応じて大きく変化するという特性に着目した対策が必要です。市民が自らの女性の健康に関心を持ち、日常生活の中や医療や健康サービスを気軽に受けられる地域健康づくりと支援が重要となります。各地域ごとの女性の健康課題を十分に把握し、様々な医学の診療科・行政・地域・教育機関・家庭とが連携し、女性のライフステージと性差を考慮しながら、途切れのない支援ができる人材育成と支援体制をつくり、実践することが大切です。そして、その効果を評価し、女性の健康を推進するための具体的なかつ効果的な対策を図っていく、つまり、PDCAサイクルを循環させていくことが求められます。

回答 福島県立医科大学附属病院 性差医療センター教授・部長
福島県立医科大学男女共同参画支援室長 小宮ひろみ

「PDCAサイクル」とは

品質管理やビジネスの現場でよく使われるPDCAサイクルは、近年「保健事業」「公衆衛生活動」「健康経営」¹⁾でも活用されています。女性の健康状態を生涯を通じてより良いものにしていくことが求めら

れ地域においても、PDCAサイクルの実行が求められます。

「P」「D」「C」「A」とは、「Plan」「Do」「Check」「Action」の頭文字です。女性の健康の包括的支援を実践するには、下図の通り「Plan」「Do」「Check」「Action」を途切れることなく環状させることが大切です。



図1 PDCAサイクル

公衆衛生活動のステップ²⁾

（地域における女性の健康の
包括的支援への応用可能）

■疫学的診断

- ・集団における健康問題の発見と決定（記述疫学）
- ・健康問題を規定している要因（自然史）

の追求

■ 対策の樹立

- ・実施すべき予防水準（1次予防、2次予防、3次予防）を決定する。
- ・資源と費用を見積もる

■ 医療機関、保健機関、福祉機関、行政機関、住民組織、ボランティア

■ 費用

- ・優先順位の確認：他の健康問題と比較して、当該健康問題が優先されるべきかどうかを確認する。対策を実施していくべきかどうかを再確認する。

■ 対策の実施

- ・目的を明確にする

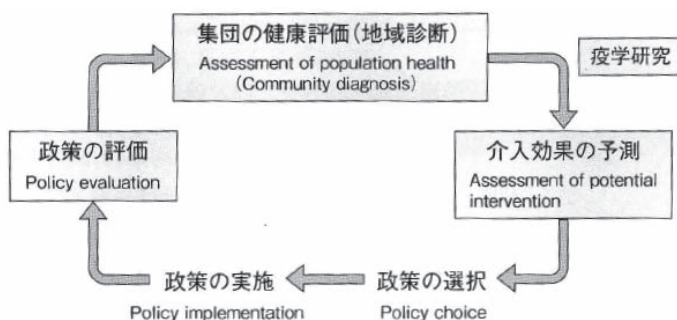
- ・連携：医療機関、保健機関、福祉機関、行政機関、住民組織とこれらに従事している人々、ボランティアが連携して、一体となって対策を実施する
- ・対策を実施する

■ 評価(疫学的評価)

入力、出力、結果、効果に基づいた疫学的評価を定期的実施する

- 得られた結果、効果と目的との差を明らかにする。得られた知識と既存の知識との差を明らかにする。

当該健康問題が解決に至らない場合には、評価に基づいて、前のステップにもどる。循環過程を繰り返す。



・ Spasoff RA: Epidemiologic Methods for Health Policy. Oxford University Press, Oxford, 1999 より、一部改変。
 [上畑鉄之丞(監訳)、水嶋春朔・望月友美子・中山健夫(訳者代表)：模範に基づく健康政策のすすめ方—政策疫学の理論と実際、医学書院、2003]

図2 健康支援のサイクル

地域における女性の健康の 包括的支援の目的

市民が自らの女性の健康に関心を持ち、日常生活の中や医療や健康サービスを気軽に受けられる地域健康づくりのために、対象地域の女性の健康課題を評価・モニタリングデータ等で十分に分析し、その地域の集団においてどのような女性の健康課題があるかを明確にし、PDCA(計画(Plan)⇒実施(Do)⇒評価(Check)⇒改

善(Action)) サイクル(図3)を意識した支援事業を環状させることが大切です。その上で、女性のライフステージと性差を考慮しながら、様々な医学の診療科・行政・地域・教育機関・家庭とが連携し、途切れのない支援ができる人材育成と包括的な支援体制をつくることで、女性特有の疾患の有病者・予備軍を減少させ、健やかに自分らしく、イキイキと生きる女性を増やすことが求められる。

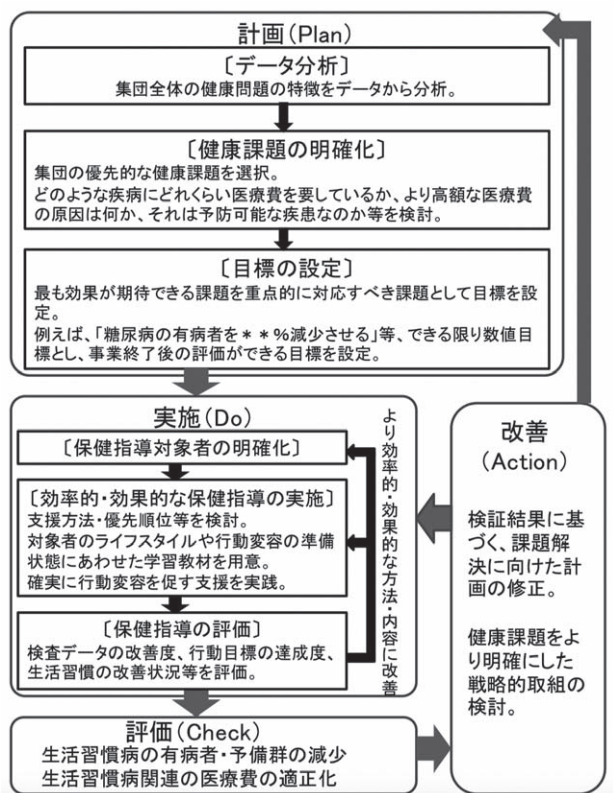


図3 保健事業(健診・保健指導)のPDCAサイクル¹⁾

目標例

■第5次男女共同参画基本計画～すべての女性が輝く令和の社会へ～(令和2年12月25日閣議決定) 第7分野 生涯を通じた健康支援(内閣府)

https://www.gender.go.jp/about_danjo/basic_plans/5th/index.html

■健康日本21(第二次)における目標項目と現状値について(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10601000-Daijinkanboukouseikagakuka-Kouseikagakuka/0000047553.pdf>

■健やか親子21(第2次) 取り組みの目標値(～令和6年度まで)(厚生労働省)
<http://sukoyaka21.jp/expert/targetvalue>

評価・モニタリングデータ例

■国の統計調査

国民健康・栄養調査、国民生活基礎調査、人口動態統計、健康日本21、乳幼児健診情報システム、健やか親子21

■各自治体の独自調査

都道府県健康・栄養調査、市民アンケートなど

■その他

健診・医療・介護等、疾病登録情報、児童生徒等の健康診断情報、日本産科婦人科学会周産期登録データベース等

女性健康支援センター事業

我が国では、平成27年10月1日、厚生労働省に女性の健康推進室が設置され、

地域の女性の健康づくり拠点となる「女性健康支援センター」の整備が進められている。

「女性健康支援センター」では、保健師等による婦人科的疾患及び更年期障害、出産についての悩み、不妊等、女性の健康に関する一般的事項に関する相談指導が行われており、現在、全国84箇所(令和2年8月1日現在)に設置されている。

女性健康支援センター一覧

<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000698195.pdf>

「女性の健康週間(毎年3月1日～8日)」(厚生労働省)

女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」として、国及び地方公共団体、関係団体等社会全体が一体となって、各種の啓発事業及び行事等を展開することで、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援している。

1) 厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000194155.html>

2) 田中平三 疫学入門演習(南山堂)

Q4 プレコンセプションケアとは どのようなケアですか？

Answer

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

回答

国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科 荒田尚子
秋田大学大学院医学系研究科 衛生学・公衆衛生学講座 准教授 前田恵理

プレコンセプションケアとは

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

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

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

プレコンセプションケアの 対象者は？

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

性腸疾患・こころの病気・がん既往・先天
 天性疾患・小児期からの慢性疾患をもた
 れた方、臓器移植をうけた方、小児がん
 を経験された方、不妊や反復流産の経験
 のあるカップル、早産などの妊娠合併症
 や前児の先天性疾患の既往、家族に遺

伝疾患がある場合など）のほかに、健康
 な方も対象となります。

プレコンセプションケアの チェック項目は？

表を参考にしてください。

プレコンセプションケア・チェックシート

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

☐ 適正体重をキープしよう(BMI18.5~24.9)。
☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。
☐ アルコールを控える。
☐ バランスのよい食事を心がける。
☐ 葉酸を積極的に摂取しよう。(食品からの葉酸に加えて 市販のサプリメント類によって1日400 μ gの葉酸を摂取)
☐ 150分/週の運動をしよう。
☐ ストレスをためこまない。
☐ 有害な物質や薬品を避ける。
☐ 危険ドラッグを使用しない。
☐ 感染症から自分を守ろう。(風疹、B型肝炎、C型肝炎、性感染症など)
☐ ワクチンを接種しよう。(風疹ワクチン、インフルエンザワクチンなど)
☐ 生活習慣病をチェックしよう。(血圧値、糖尿病のチェック、検尿など)
☐ がんのチェックをしよう。(子宮頸がん、乳がんなど)
☐ 持病と妊娠について知ろう。(薬の服薬についても)
☐ 歯のケアをしよう。
☐ 家族の病気を知っておこう。(高血圧・糖尿病などの生活習慣病、遺伝疾患など)
☐ 子宮頸がんワクチンを若いうちに打とう。
☐ かかりつけの婦人科医をつくろう。
☐ 将来の妊娠・出産やライフプランについて考えてみよう。

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 14(3) 347-352, 2018

表. プレコンセプションケア・チェックシート(国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンターホームページ
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>)より引用改変

引用文献1) Kay Johnson et al . Recommendations to improve preconception health and health care--United States.
 A report of the CDC/ATSDR Preconception Care Work Group and the Select Panel on Preconception Care.
 MMWR Recomm Rep. 2006 Apr 21;55(RR-6):1-23.

Q5 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

現代の子ども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、子ども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、子どもたちの実態に応じて、学校の教育課程(Curriculum)を編成しますが、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。子どもたちは、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、子どもの遊びや身体活動を増やしていくよう工夫することも大切です。

ここでは、地域と連携し、大人も子ども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。

回答 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。子どもが自分の健康課題を見付け、進んで解決する活動が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どもに配慮し、友達の励ましも得ながら、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)

学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、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した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、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が培われるよう配慮すること。

引用：文部科学省 小学校学習指導要領
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1384661.htm

■ 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、縄跳びのプロの指導のもと、跳ぶことを楽しんだりもします。

■ 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

健康づくりに欠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て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。リザーブ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、健康的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導き、運動もその一つであることを指導します。

Q6 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、「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。

回答

産業医科大学 衛生学 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

【妊産婦の措置・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・産休の予定を伝え、休暇制度などを含めた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、有毒ガスを発散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年に達しない生児を育てる女性は、1日2回各々少なくとも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。

※働く女性の妊娠・出産をサポートするサイト「女性にやさしい職場づくりナビ」
URL: <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>

③ 母健連絡カードを提出
必要な措置を申し出る

女性労働者
(妊娠中・出産後)

① 健康診査等を受診

事業主

④ 措置を講じる

主治医等

② 母健連絡カードを発行



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教えてください

Answer

女性のライフステージ毎の健康課題は、女性ホルモンの影響から、男性とは大きく異なっています。

現状、女性の健康支援に関連する法律としては、妊娠・出産に伴う女性の健康と出産後の母子の健康のための「母子保健法」、妊娠中絶・受胎調節等を中心とする「母体保護法」、更に、2018年末に成立した「成育基本法」のほか、母性保護については「労働基準法」があります。

回答 社会福祉法人二葉保育園 理事長／元・神奈川県健康・未病担当局 局長 井上従子

これらは、いずれも妊娠・出産に関連するもので、職域保健に関する「労働安全衛生法」、地域保健に関する「地域保健法」、国民全体の健康の維持・向上に関する「健康増進法」などには、いずれも性別による規定の違いは特に設けられていません。このため、法律に基づく健康診断は男女共通の項目となっていますが、働き盛りの年代では、女性は男性に比べ、いわゆるメタボ健診で問題としている生活習慣病のリスクは低く、むしろ、女性特有の乳がんや子宮頸がんの早期発見のための健診が重要との指摘もされています。

一方、我が国では、世界経済フォーラムによるジェンダーギャップ指数(2021年版)は、対象国156か国中120位と国際的にみて女性の社会的活躍が低位にある状況が続いており、しかも近年、見るべき改善がない傾向にあります。さらに、我が国では、人口減少の中、有能な人材の活用や社会の多様なニーズへの対応の

観点からも、職場や政治におけるダイバーシティ(多様性)の確保・向上の重要性が増しており、一層の女性の活躍支援が急務となっています。

このため、「男女共同参画社会基本法」「男女雇用機会均等法」に加え、「女性活躍推進法」(主に経済分野)、「政治分野における男女共同参画推進法」が制定されていますが、「女性活躍推進法」で重視されている取組みの一つが、継続勤務年数の男女差の縮小です。

女性の継続勤務年数が短い背景としては、非正規雇用が多いことや、正規雇用の場合も妊娠・出産・育児が指摘されてきたところですが、健康面の問題への着目も欠かせないと考えられます。上述の健診の問題だけでなく、近年、AYA世代では、乳がんなど女性特有のがんの発症が多くなっており、がん治療をしながら働くための支援や、また、不妊治療について、一般的に治療の肉体的・時間的な負

担が男性より重い女性が、治療しながら仕事が続けられるような休暇等、まだまだ十分でない現状があります。特に、近年、晩産化や少産化の影響もあり、女性特有の健康課題が30～40代から顕在化する傾向も増えています。

また、より基本的な課題は、望まない妊娠や性感染症などのリスクから自らを守るための知識をはじめ、女性が自らの身体と健康についての正しい知識を学んだ上で、ライフプランを描きキャリアを実現する土台となる健康教育です。我が国の学校教育は、ユネスコが包括的性教育を定めている「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」の基準に達しておらず、教育面の充実も望まれます。栄養失調状態に近いとの指摘もされている若い女性の痩せ過ぎや低体重出生児の増加傾向にも大きな改善がみられておらず、学校を中心とした健康教育の充実喫緊の課題と考えられます。

このような中、女性がその能力や希望を活かして社会で活躍していくためには、社会に出る前からの教育を含め、活躍の土台となる女性の健康の包括的支援が制度化されることが望まれます。

しかしながら、これまで、2014年に「女性の健康の包括的支援に関する法案」（議員立法）は継続審議となった後、国会解散により廃案になるなど、未だに、女性の健康に関する総合的・体系的支援の

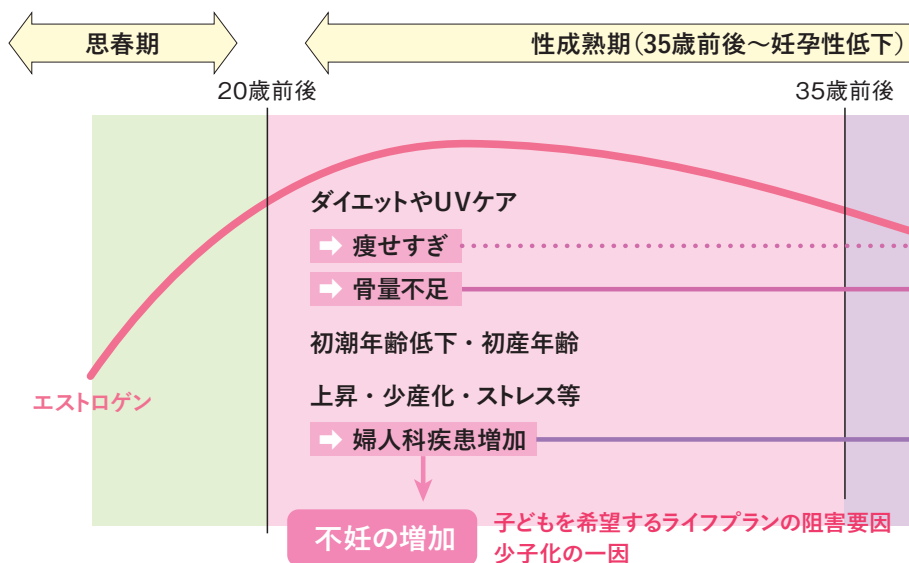
根拠法の制定に至っていません。

他方、例えば、2021年に入っては、性犯罪・性暴力対策のひとつとして、『生命（いのち）の安全教育』（文科省）が開始されることになったり、国際的には既に普及している経口中絶薬が年内に承認される見通しとなるなど、生涯にわたる女性の健康の面から注目すべき新たな動向も見られます。

しかし、2020年から世界的パンデミックをもたらしている新型コロナウイルス感染拡大は、我が国では、非正規雇用が多くを占める女性へのダメージが大きく、「生理の貧困」に象徴される経済格差が健康格差に繋がる恐れも否定できません。

また、生理的にも精神的にも女性への負荷が大きい、不妊治療や出生前診断、卵子の凍結保存など先端的な生殖医療技術が法制度の未整備な中で進行している点も憂慮されます。

避妊技術確立による妊娠・出産回数の激減という「有史以来」の事態に加え、社会経済環境の変化や医療技術の進歩の下で、女性の健康支援には新たな政策的対応が必須となっていることを前提に、多面的な法的・制度的対応が急務となっています。女性の健康問題を「性」の問題に結びつけて遠ざけてしまうことなく、客観的・科学的根拠に基づく議論がまずはスタートとなるのではないのでしょうか。



● **男女共同参画基本法** 女性の健康支援含む → 第5次男女共同参画基本計画 (R2～6)

労働安全衛生法 職場の健康診断: 男女共通項目、短時間労働者 (女性多い) は法定義務外

労働基準法 産前産後休暇、妊娠中の深夜労働免除、生理休暇など

育児休業法 (間接的効果) 育児休業、子どもの看護休暇等

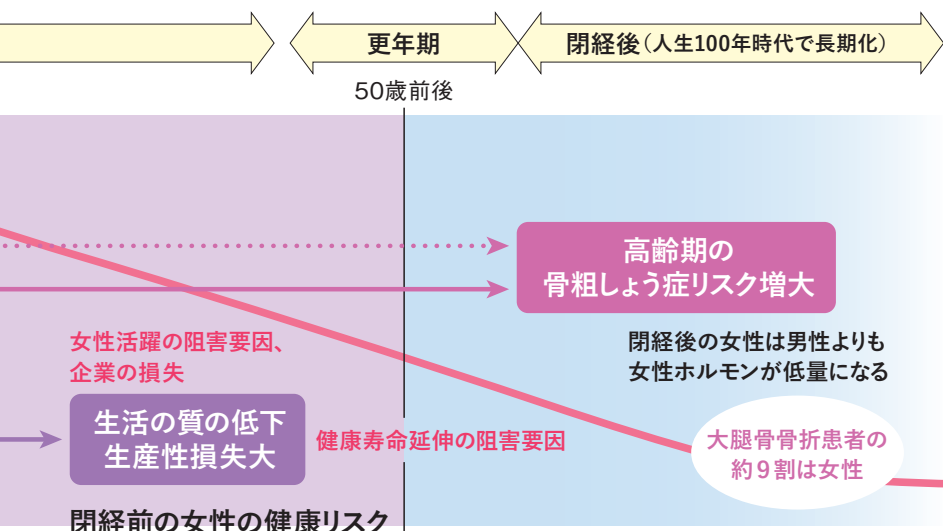
母子保健法 周産期中心に母子の健康支援 → 第2次健やか親子21 (H26～R6)

児童虐待防止法
配偶者暴力防止法 早期発見・対応中心 (予防・未然防止面弱い)

母体保護法 受胎調節、妊娠中絶等

成育基本法 子どもの成育と土台となる女性の健康

健康増進法 乳がん検診等: 市町村の努力義務受動喫煙防止等 → 第2次健康日本21
高齢者医療確保法 40～74歳の国民健康保険加入者の特定健康診断 (健診項目: 男女共通)



○女性特有疾患 (子宮頸がん・乳がん・子宮内膜症等)

○特定健診 (いわゆるメタボ健診: 40歳～) の主眼の生活習慣病 (高血圧・糖尿病等) のリスクは低い

※女性特有のがんの健診は義務化されておらず受診率も低い

対象 働く女性

- 自営業は対象外
- 短時間労働のパートタイマーは対象外の内容も

対象 妊娠中・産後の女性、妊娠を希望する女性中心

- 平均出産回数は2回未満 → 支援機会は限定的
- 産後は子どもの健康支援への比重高まる傾向
→ 産後うつ、虐待防止等への対応に課題
- 妊孕性 (プレコンセプションケア、不妊・不育) に対する支援
→ 成育基本法による今後の対応が期待される

(H25～R4)

少子化社会対策基本法 → 第4次少子化社会対策大綱 (R2～11) ライフステージ毎の施策の方向性 (不妊治療支援等も)
自殺対策基本法 → 第2次自殺総合対策大綱 (H29～R3)

※最近の新たな動向: 性犯罪・性暴力対策の強化方針 (R3年4月文部科学省) 経口中絶薬 (R3年中に承認見通し)

Q&A 国際セクシュアリティ教育ガイダンスとは どのようなものなのでしょう？

Answer

国際セクシュアリティ教育ガイダンスとは、セクシュアリティ教育に関わる世界の国々の専門家の研究と実践を踏まえて作成された手引書のことです。

UNESCOが2009年に出版、2018年に改訂版が出版されました。性教育の世界のスタンダードともいえるでしょう。包括的性教育プログラムの核となる要素は、人権という確固たる基盤、人間の発達の自然な要素としての幅広いセクシュアリティ概念の共有です。

回答 防衛医科大学校 医学教育部 看護学科 母性看護学講座 教授 西岡笑子

国際セクシュアリティ教育 ガイダンスのキーコンセプト^{1・2)}

1. 人間関係
2. 価値・権利・文化・セクシュアリティ
3. ジェンダーの理解
4. 暴力と安全の確保
5. 健康と幸福のためのスキル
6. 人間のからだと発達
7. セクシュアリティと性的健康
8. 性と生殖に関する健康

2018年に出版された改訂版では3.ジェンダーの理解、4.暴力と安全の確保が追加されました。改訂版は、SDGsが示す新たな開発の枠組みが前提となっており、最新の科学的根拠だけでなく、数多くの国際的な人権に関する文書を確認たる基盤とし、より「性の権利」や「人権の保障」という観点が強化されました。

包括的性教育(comprehensive sexuality education)とは？^{1・2)}

セクシュアリティの認知的、感情的、身体的、社会的側面を扱うカリキュラムをベースにした教育と学習のプロセスで、知識を習得するだけでなく、態度や価値観、関係性のあり方などを含めて教育しています。年齢で4つの区分に分けていて、レベル1(5～8歳：年中～小学校2年生)、レベル2(9～12歳：小学校3年生～6年生)、レベル3(12～15歳：小学校6年生～中学3年生)、レベル4(15～18歳：中学3年生～高校3年生)と発達段階に合わせて段階的に継続した教育を行っています。

国際セクシュアリティ教育 ガイダンスが前提としていること

1つ目は、セクシュアリティは、人間の生涯にわたる基本的な要素であり、身体

的、心理的、社会的、経済的、政治的、文化的な側面をもっているということ。⇒セクシュアリティの捉え方が「包括的」という性教育につながります。

2つ目は、セクシュアリティはジェンダーとの関連なしに理解することができないということです。ジェンダーによる差別や平等実現のための課題を考えることは、包括的性教育において重要な位置を占めています。

3つ目は、多様性はセクシュアリティの基本であるということです。性の多様性だけでなく、からだの多様性、家族の多様性、友だちの多様性など、包括的性教育の具体的な課題の中で多様性は一貫しています。

4つ目は、性的行動を決定する基準は、文化によっても、同じ文化の中でも大きく異なるということです。重要なことは「議論する」ということです。「正しい」規範を示すことではなく、自ら考え、議論しながら自分自身の価値観を形成し、自分の行動を自分で決定していくという学習過程・教育方法のあり方に大きく影響する前提です。

包括的性教育は「道徳的規範」を押しつける「性道徳教育」とは全く異なります。³⁾

国際セクシュアリティ教育 ガイダンスの目的^{1・2)}

- ①知識、スキル、態度、価値観を身につけさせること
- ②子ども・若者の健康とウェルビーイング（幸福）、尊厳を実現すること

③子ども・若者たちが尊重しあう社会的・性的関係を育むこと

④子ども若者たちの選択が、自分自身と他者のウェルビーイング(幸福)にどのように影響するかを考えること

⑤子ども・若者たちが生涯を通じて自らの権利を守ることを理解すること

日本における 包括的性教育の現状

日本の教育政策・教育行政において、「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」は参照されておらず、日本において包括的性教育が「性の権利」として保障されているとはいえません。日本における女性の健康のための教育は、国際基準より大きく遅れており、望まない妊娠、性的搾取、感染症等、様々なリスクに晒されている子どもや若者たちが、自身の身を守るための知識、そしてそれを実践するためのスキルや態度を備え、男女いずれの健康も増進されるため教育における環境構築が必要です。

引用文献：

1) UNESCO編 Revised edition International technical guidance on sexuality education 2018. (日本語版あり)

2) UNESCO編 浅井春夫 良香織 田代美江子 渡辺大輔訳 国際セクシュアリティ教育ガイダンス, 明石書店, 2018.

3) 田代美江子 「性の権利」保障を実現する包括的性教育「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」の目的、意義とその概要. 助産雑誌 73(5) 348-353. 2019.