教育・研修指導案の形式(例) まるっと女性の健康支援プログラム

【レベル５①：18歳～40歳代前半】性成熟期

**レベル５　女性の健康教育　教育・研修指導案**

|  |
| --- |
| 令和〇年〇月〇日（〇）特別研修　　教室　講師〇〇〇〇 |

**１　単元名**

まるっと女性の健康支援プログラムレベル５

18歳以上の女性の健康づくり講座（オンライン）

**２　生涯にわたる女性の健康の包括的な健康講座**

〔共通の基本方針〕

女性のからだと心は、小児期、思春期、妊娠・出産期（性成熟期）、更年期、老年期といった、ライフステージごとに大きく変化するという特性があることから、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を行うことが必要である。また、身体的な性差を男女が十分に理解し合い、人権を尊重しつつ、相手に対する思いやりを持って生きていくこと「リプロダクティプ・ヘルス/ライツ」(性と生殖に関する健康と 権利)の視点を取り入れた健康教育を行うことも重要である。さらに、長期的、継続的かつ包括的な観点に立って女性の健康の増進を支援するために、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づいた[国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_03.pdf)（平成 24 年厚生労働省告示第 430号、「健康日本 21（第二次）」）、男女共同参画社会基本法(平成11年6月23日法律第78号)に基づいた[第5次男⼥共同参画基本計画策定](https://www.gender.go.jp/about_danjo/basic_plans/5th/pdf/print.pdf)、成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律（成育基本法）(平成30年法律第104号)に基づいた[成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針](https://www.mhlw.go.jp/content/000735844.pdf)（令和3年2月閣議決定）、[性犯罪・性暴力対策の強化の方針](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/pdf/policy_02.pdf)(令和2年6月決定)等の政府方針に基づき、持続可能な活力ある我が国社会を次世代に引き継ぐことを大きな目標として、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提供しなくてはならない。

海外ではUNESCOが発刊した「[国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018年改訂版](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374167?fbclid=IwAR3M2Rdlc0G1EjLfYDUgo5UyexVF9oMavcZDDtpYoGsauNXmYm12yG8w-B8)」で示されている国際基準に基づいた包括的セクシュアリティ教育が実施されたうえで、思春期以降の性成熟期の健康教育が存在している。日本では、残念ながらこの国際標準である包括的性教育が十分に行われている状況とはいえない。「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018年改訂版」では、8つのキーコンセプトである(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行動、(8) 性と生殖に関する健康、をレベル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）の４つのステップ毎にスパイラルに進めることによって、子どもと若者の健康と幸福（Well Being)、尊厳を実現する1。この教育は、前思春期から思春期の子どもたちにとって、身近な「自分事」である問題に対する包括的性教育であり健康教育の礎となる。本教育を日本の健康教育にとりいれることは、日本での女性の健康に対するヘルスリテラシーを向上させるのみならず全ての国民のヘルスリテラシー向上につながる可能性がある。よって、本健康教育講座では、日本で未採用である「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018年改訂版」の８つのキーコンセプトを全てのレベルの年代において補完しながら女性の健康教育を実施することを大きな目標とする。さらに、思春期から性成熟期の女性に対しては、世界保健機関によってまとめられた「[母児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](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/78067/9789241505000_eng.pdf?sequence=1)」(2012)の内容を参考にしてプログラムを作成した。

また、本健康教育講座を実施することによって、2015年9月の国連サミットで全会一致採択された「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のための、2030年を年限とする[17の持続可能な開発目標（SDGs）](https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/pdf/000101401.pdf)のうちゴール3「すべての人に健康と福祉を」およびゴール4「質の高い教育をみんなに」の達成への貢献となることはいうまでもない。

* 18歳までの教材に関しては、対象者を女性に限らず、性別にかかわらない目標とした。
* 女性の健康教育を進めるにあたっては「女性の健康の知識・関心・意欲・態度」「自分や他者の女性の健康についての気付き」の評価の2観点で具体化する。このようにしてできた目標は、実現状況を示す評価規準とする。
* 女性の健康教育は、5歳から開始し、段階を５つのレベル（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）、レベル5（18歳以上））に分けて、段階的かつ包括的に行う。
* 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」に基づき、段階をレベル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）に分けてレベルにあった内容を段階的に進める教育を行う。学習指導要領内での総合的な学習の時間（小学校・中学校）・総合的な探求の時間(高等学校)や、学外での学習提供、家庭学習などを想定しプログラムを作成した。
* 18歳以上は、【レベル５①：18歳～40歳代前半】性成熟期、【レベル5 ②：40歳以上】プレ更年期～老年期の２段階に分けてプログラムを作成した。
* 「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018年改訂版」のキーコンセプトの一つである「ジェンダーの理解」については、15歳以上を対象として「性のグラデーション」というリーフレットを作成し、18歳以上の男女にも共通した教材とした。
* 18歳から40歳代前半は、性成熟期世代であり、女性の健康にとっての大きな節目であるため、妊娠前からの健康の知識、安心して安全に子どもを産み育てるために必要な知識、地域の子育て支援サービスの知識と利用方法など、妊娠前の準備期から妊娠期、子育て期にわたる切れ目ない教育と支援が必要である。また、子どもを持つか持たないかに関わらず、この世代は同様の健康教育とヘルスケアが必要であり、自身の健康、将来の健康、次世代の健康を目的としたプレコンセプションケア※１を提供する必要がある。そのために、同世代においては、プレコンセプションケアについての知識を提供することにした。
* 40歳以降のプレ更年期、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も重要な世代である。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等について早い段階から知識を高める教育を行う。
* 性成熟期・老年期の健康の基盤は成育サイクルにおいて形成され、生涯にわたって影響を与えることを教育する。
* 性成熟期~更年期は人生100年時代の活躍を見据えた健康への取組の開始時期である。これを踏まえ、ライフコースアプローチ※２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・ロコモティックシンドロームの予防法などを教育する。

プレコンセプションケア※１

成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針（令和3年2月）では、「女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組」と記載されている。また、令和元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」分担研究報告書「日本におけるプレコンセプションケアの定義案と目標案」では、「前思春期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」と定義された。

ライフコースアプローチ※２

“胎児期“ ”小児期“”思春期“”成人期“の各ステージにおける身体的及び社会的要因が、後の人生 及び世代を超えて健康や疾患リスクに与える影響を解析し、健康増進や疾病の予防などの介入を、効果的な時期に行う手法。

**３　18歳以上40歳代前半の女性の健康講座（オンライン）の目標**

* 「女性の健康の知識・関心・意欲・態度」に関する目標
* 女性における心身の変化や健康教育に関する事項(例えば、月経関連症状及びその対応、子宮内膜症・子宮頸がん等の早期発見と治療による健康の保持、ワクチンによる病気の予防に関する事項)
* 妊娠・出産に適した年齢、ライフデザインと計画的な妊娠、葉酸の摂取、男女 の不妊、性感染症の予防など、プレコンセプションケア(妊娠の計画の有無に関 わらず、早い段階から妊娠・出産の知識を持ち、自分の身体への健康意識を高めること)に関する事項
* 睡眠、栄養、運動、低体重(やせ過ぎ)・肥満、喫煙など、女性の生涯を見通した健康な身体づくりに関する事項
* 10代の性感染症罹患率、人工妊娠中絶の実施率及び出産数等の動向を踏まえつつ、 性感染症の予防方法や避妊方法等を含めた性に関する教育を推進する。
* 予期せぬ妊娠や性感染症の予防や必要な保健・医療サービスが適切に受けられるよう、相談指導の充実を図る。
* 女性の就業等の増加に鑑み、企業における健診の受診促進や妊娠・出産を含む女性の健康に関する相談体制の構築等を通じて、仕事に向かう体力・気力を維持できる体制を整備する。また、相談体制に加えて職場の理解も重要なことから、職場をはじめとした女性の健康に関する研修や啓発活動の取組を進める。その際、科学的に正しい情報を行動科学等の専門的知見も活用して効果的に伝える。
* 子宮頸がん検診・乳がん検診の受診率の向上を図る。
* HIV/エイズ、梅毒をはじめとする性感染症は、次世代の健康にも影響を及ぼすものであり、その予防から治療までの総合的な対策を推進する。
* 個人が将来のライフデザインを描き、健康を守りながら妊娠・出産を実現することができるよう、以下の事項について、行政・企業・地域が連携し、各々のライフデザインやキャリアの形成に関する普及啓発や相談体制の整備を行う。
* 医学的に妊娠・出産に適した年齢、計画的な妊娠及びその間隔、子宮内膜症・子宮頸がん等の早期発見と治療による健康の保持、男女の不妊などプレコンセプションケアに関する事項。
* 暴力による支配(DV、ハラスメントなど)の予防に関する事項。
* 睡眠、栄養、運動、低体重(やせ過ぎ)・肥満、喫煙など、次世代に影響を与える行動に関する事項
* 思春期から若年成人期までのがん罹患及び治療による、将来の妊娠やライフステージごとの健康に関する情報収集の方法と相談する機関・専門家について知る。
* 喫煙及び受動喫煙・飲酒について、その健康被害に関する正確な情報の提供を行い、喫煙・飲酒が胎児や生殖機能に影響を及ぼすことなど十分な情報提供に努める。
* 市町村による妊婦等に対する早期の妊娠届出や産前・産後・子育て期の保健サービス、女性健康相談センターなどによる妊娠に関する悩みへの相談方法知る。
* 出産前後や、暴力、貧困、孤立等の困難 を抱える場合においては、早めに相談する。
* 不妊治療に係る経済的負担の軽減、不妊・不育の専門の相談体制の充実等を進めるとともに、不妊治療と仕事を両立するための方法や相談、法律について知る。
* 産後うつの早期相談など出産後の心身のことは「子育て世代包括支援センター」等の機関に相談する。
* 産後は、地域の産後ケアサービスを利用する。
* 母性健康管理指導事項連絡カードについて知る。
* 妊娠中及び出産後の労働基準を知る。
* 妊娠・出産等に関するハラスメントの相談。
* 産後うつのリスクやワンオペ育児による負担の軽減方法や相談。
* 男性の育児参画と教育について。
* 出生前診断や生殖補助医療に関する法制度等の在り方について。
* 遺伝性疾患や薬が胎児へ与える影響などを知る。