教育・研修指導案の形式(例) まるっと女性の健康教育プログラム

【レベル5 ②：40歳以上】プレ更年期～老年期

**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）特別講座　　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

40歳以上の女性の健康づくり講座（オンライン）

**２　生涯にわたる包括的な女性の健康教育講座**

〔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　４０歳以上の女性の健康講座（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

* 人生100年時代の健康について知る。
* 閉経してからの人生が長い
* 性ホルモンの低下や社会的要因の影響により、心身に複雑な症状が発生しやすく、また更年期以降に発生する疾患の予防が重要かつ効果的な年代であることを知る。
* 更年期における心身の不調が、就業等や社会生活の質を低下させることを知る。
* 女性特有の疾患に対応した検診として、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、乳がん検診が、生活習慣病予防として特定健康診査・特定保健指導が実施されていることを知る。
* 更年期の健康問題や不定愁訴、疾患に対応した包括的な支援が受けられることを知る。
* 暴力による支配(DV、ハラスメントなど)の予防について知る。
* 女性の健康に関する相談・医療サービス利用方法と女性の健康についての情報収集ができる。
* 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ことについて知る。
* 更年期以降に発生する疾患やフレイル※を予防するために重要な年代であることを知る。
* 運動や栄養、睡眠などの生活習慣が老年期の健康に及ぼす影響について知ることができる。
* 口腔機能低下、認知機能低下及びロコモティブシンドローム(運動器症候群)等の予防をすることが社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上に繋がることについて知る。
* 加齢に伴う心身機能や認知機能低下により支援が必要な状態(フレイル状態)になることについて知る。
* 配偶者を失うなどの孤立により、抑うつ状態に陥ることについて知る。

○「健康管理や体験についての思考・表現」に関する目標

* 睡眠、栄養、運動、低体重(やせ過ぎ)・肥満、喫煙などの現状を把握し、改善方法について考えることができる。
* 骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、がん検診などの実施状況を確認し、検診サービスを受けることが今後の健康維持・増進に大きく影響することについて考えることができる。

○「自分や他者の健康についての気付き」に関する目標

* プレ更年期・更年期における自分自身の心身状態について理解し、状況に応じて、必要な医療・保健サービスを受けることの必要性に気づき、的確な行動することができる。
* 子宮頸がん検診・乳がん検診・がん検診歴を確認し、定期的に検診を受けることができる。
* 運動や栄養、睡眠などの現在の生活習慣状況を把握し、更年期・老年期の生活習慣病やフレイルの進展予防に取り組むことができる。
* 口腔機能低下、認知機能低下及びロコモティブシンドローム(運動器症候群)等の取組状況を把握し、必要な保健・医療サービスを受けることができる。
* 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ことについて理解し、次世代に伝えることができる。

フレイル※

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」（平成27年度厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業） 総括研究報告書 後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究 研究代表者 鈴木隆雄）