

女性のライフステージに応じた健康づくりについて

女性の健康は女性ホルモンによって大きく左右されます。月経や妊娠・出産に伴うこと、子宮頸がんや乳がんなどの病気、更年期の不調など女性ホルモンが関係する様々な健康課題があります。

女性の健康支援センターでは、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことができるよう、ライフステージに応じた健康づくりに関する支援を行っています。

1 事業概要

(1) 事業内容

①女性の健康支援センターの運営（表1）

平成26年2月24日に四谷保健センター内に開設された「女性の健康支援センター」（以下、センターという。）では、乳房モデルを用いた乳がん等のしこりの触知体験や、血圧・血管年齢・肌年齢・体組成等の測定ができ、測定結果について、保健師、栄養士、歯科衛生士等が説明や相談を行います。また、女性の健康に関する図書や雑誌などを閲覧できるコーナーがあります。

②女性の健康専門相談（表4-1①～④）

思春期から老年期までの女性が抱える健康不安に対して、女性の産婦人科医師等が個別相談を行います。産婦人科全般と更年期専門相談をそれぞれ月1回、不妊専門相談と不妊ピア・カウンセラーによる相談を隔月1回実施します。

③女性の健康相談（表4-2）

保健師・栄養士・歯科衛生士等が女性の健康についての相談に応じます。また、各保健センターで月1回程度実施している「骨粗しょう症予防検診（有料）」に合わせて、女性の健康に関する相談に、保健師・栄養士・歯科衛生士等が応じます。

④女性の健康講座（表3）

女性の健康課題に対して区民が正しい知識を習得し、日々の生活に生かせるようライフステージを通じた女性の健康づくりに関するテーマのセミナーを開催します。また、出前講座として、地域で活動するグループや事業所・学校等からの要望に応じて出向き、健康づくりにかかわるテーマの講座を開催します。

⑤自主的活動への支援（表5-1～5-4）

同じ健康課題を持つ方々や健康づくりに関心のある方々の情報交換や仲間作りの場を提供するとともに、その活動を支援します。平成25年度に乳がん体験者の会、平成26年度に女性の健康づくりサポーターの会を立ち上げ、定期的に活動をしています。

⑥女性の健康に関する情報発信、普及啓発

女性の健康週間イベントの開催、乳がん月間での啓発活動の実施、子宮頸がん・乳がんに関する普及啓発等、積極的に情報の発信や啓発活動を行います。

2 女性のライフステージに応じた健康づくり(女性のための健康セミナー)について

基本目標5「女性の健康づくりを支援します」施策1「ライフステージに応じた女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります」という目標に基づき、「女性のための健康セミナー」について紹介します。

(1) 令和6年度の実施状況について

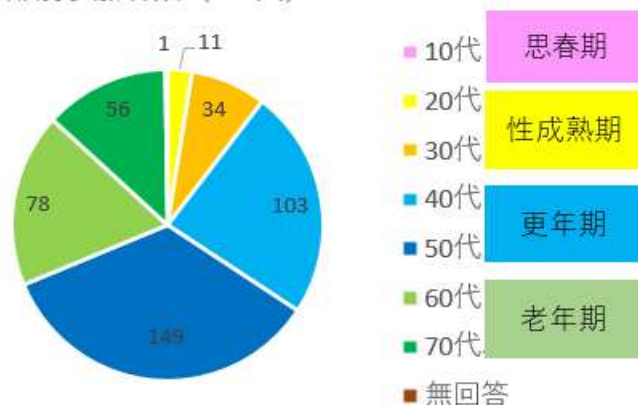
令和6年度は全8回のうち、4回をオンライン、4回を対面で実施しました。

	実施日	内容	オンライン 申込者数	オンライン 視聴回数	対面 参加者数
令和6年度	7月4日	加齢で骨がもろくなる!!～いまからできる骨ケア～	-	-	43
	7月4日	更年期からの”睡眠”の特徴とその対策	-	-	43
	9月20日～10月31日	もっと気にしてケアして欲しい!『乳房のトリセツ』	51	66	-
	9月20日～10月31日	子宮頸がんとHPVワクチン、検診について	42	71	-
	11月17日	正しい知識で自分を守る役に立つ性教育講座	-	-	13
	11月17日	骨盤底筋ケア&体操～女性特有のお悩み改善	-	-	26
	1月27日～3月8日	もっと痩せなきゃと思いませんか? 将来のための動けるカラダ作り	110	134	-
	1月27日～3月8日	更年期のからだ、セルフケア	104	145	-
計			307	416	125

※健康教育は、体験型セミナー(平成25年10月)、講義型セミナー(平成25年7月)として開始したが、体験と講義を一体化した内容で開催することが多くなったため、平成30年度より「女性のための健康セミナー」としてまとめた。

令和7年度保健衛生より

※
年齢別参加者数(432人)



※対面の講座の参加者数とオンラインの講座の申込者数の合計

(2) 事業の現状

平成26年2月にセンターを開設し、女性の健康支援体制の整備と事業内容の充実を図りました。新型コロナウイルス感染症の影響により、令和元年度以降中止する事業もありましたが、令和3年度からは女性のための健康セミナーをオンラインで実施する等、工夫して実施しています。

参加者の約89%が40代以上の更年期と老年期世代の女性でした(令和6年度)。

(3) 課題

10代～30代の思春期、性成熟期世代の若い世代の参加者/視聴者が全体的に少なく、若年世代への普及啓発が課題です。令和6年度第3回区政モニターアンケート結果では、センターの認知度は14.7%であり、女性の健康支援センターを広く区民に周知することが課題であり、より多くの区民が女性の健康に関して正しい知識を習得し、健康づくりに取り組めるよう支援することが必要です。

(4) 今後の展望

女性が生涯を通じて健康でいるためには、思春期から老年期までのすべての人が、発達段階や状況に応じて、性や妊娠、出産を含めた将来設計について考え、将来の健康のために健康管理を行うことが必要です。そのために、若年世代からの健康づくりの支援として、若い世代に届く情報発信の手段としてSNSなどを取り入れた媒体の活用をしていくことや、若い世代が集まる場所での情報発信を検討していきたいと思います。また、より多くの区民が女性の健康に関する正しい知識を習得し、健康づくりに取り組めるよう、様々な機会をとらえ事業の周知をしていきます。

3 関連データ

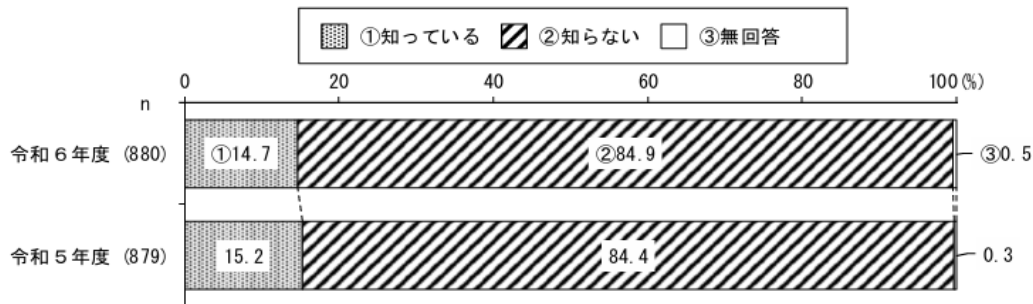
(1) 基礎データ

①女性の健康支援センターの認知状況

◎「女性の健康支援センター」の認知状況は、「知っている」(14.7%)が1割台半ば近く、「知らない」(84.9%)が8割台半ば近くとなっています。

前回の調査結果(令和5年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、大きな変化はみられません。(図1)

図1 女性の健康支援センターの認知状況

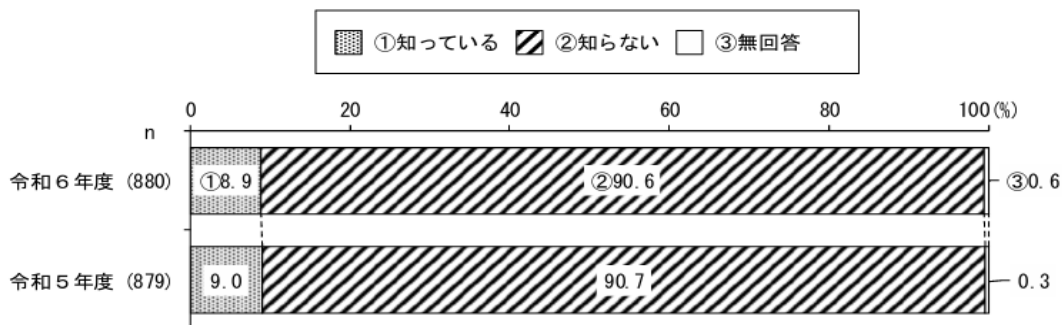


【出典：令和6年度第3回新宿区政モニターアンケート報告書】

②女性の健康専門相談の認知状況

◎女性の健康専門相談の認知状況は、「知っている」(8.9%)が1割近く、「知らない」(90.6%)が約9割となっています。前回の調査結果(令和5年度区政モニターアンケート調査)と比較すると、大きな変化はみられません。(図2)

図2 女性の健康専門相談の認知状況

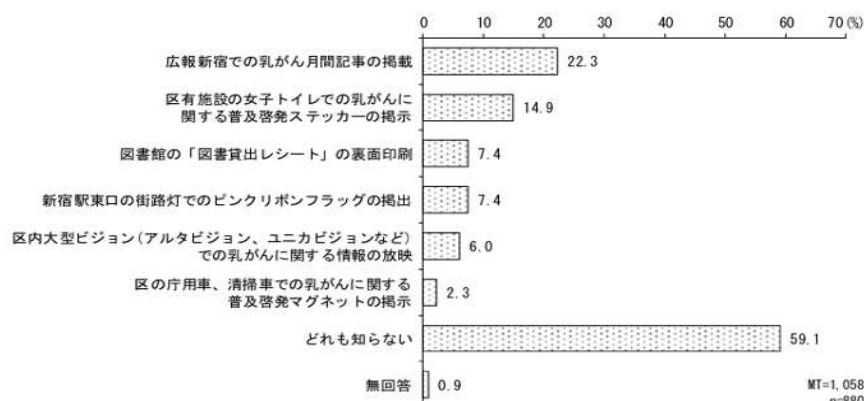


【出典：令和6年度第3回新宿区政モニターアンケート報告書】

③乳がん月間に実施している取組の認知

◎乳がん月間に実施している取組の認知は、「広報新宿での乳がん月間記事の掲載」(22.3%)が2割強となっています。一方、「どれも知らない」(59.1%)が6割弱となっています。(図3)

図3 乳がん月間に実施している取組の認知



【出典：令和6年度第3回新宿区政モニターアンケート報告書】

(2) 実績等

女性の健康支援センターの利用者数は、令和6年度1,047人でした。

乳がん体験者の会は4回、女性の健康づくりサポーターの会は養成講座を2回、研修を2回実施し、地域のイベント等へも参加しました。

①女性の健康支援センター運営

表1 女性の健康支援センター利用者数

	女	男	計	満足度(%)
令和4年度	911	89	1,000	99.6
令和5年度	969	110	1,079	99.9
令和6年度	942	105	1,047	99.5

②普及啓発活動

表2 普及啓発活動（令和6年度）

	内 容	実 績
1	① 女性のための健康ハンドブック②女性の健康ガイドの作成 ※区有施設・イベント等で配布	① 2,000部 ② 8,000部
2	女性の健康支援センター周知用リーフレットの作成	10,000部
3	女性の健康週間イベント（なるなるフェスタ2025）	来場者583人
4	ピンクリボン活動 ①新宿東口商店街振興組合街路灯へのピンクリボンフラッグ掲出 ②乳がん検診受診勧奨情報を掲載した図書館での図書貸出レシートの作成、 ③大型ビジョン・本庁舎デジタルサイネージでの乳がん情報の放映 ④区役所本庁舎での懸垂幕掲出 等	① 99枚 ② 300巻
5	地域まつり等での啓発 地域センターまつり、子育てメッセ、はたちのつどい等	女性の健康づくりの 資料を配布



画像1:女性の健康ガイド



画像2:女性の健康支援センター
周知用リーフレット



写真7:新宿東口商店街振興組合街路灯へ
のピンクリボンフラッグ掲出

表3 健康教育（令和6年度）

	内 容（回数）	参加者数・視聴回数
1	女性のための健康セミナー（8回）	541
2	出前講座（7回）	69
令和6年度合計（15回）		610

③健康相談

表4-1① 専門相談（産婦人科全般）

	回数	相談者数
令和4年度	12	25
令和5年度	12	23
令和6年度	12	26

※平成22年7月開始

表4-1② 専門相談（更年期専門）

	回数	相談者数
令和4年度	12	21
令和5年度	12	23
令和6年度	12	21

※平成26年3月開始

表 4-1③ 専門相談（不妊専門）

	回数	相談者数
令和5年度	6	9
令和6年度	6	6

※令和5年5月開始

表 4-1④ 専門相談（不妊ピア・カウンセラーによる相談）

	回数	相談者数
令和5年度	3	2
令和6年度	6	1

※令和5年11月開始

表 4-2 健康相談（女性の健康支援センター）

	電話	面接	計
令和4年度	17	15	32
令和5年度	48	6	54
令和6年度	31	34	65

※平成25年4月開始

④女性の健康を支える活動・ネットワークづくり

表 5-1 自主的な交流活動の支援 乳がん体験者の会「るびなす」登録者数

	登録者数（累積）
令和4年度	49
令和5年度	60
令和6年度	73

※平成26年9月登録開始

表 5-2 自主的な交流活動の支援 乳がん体験者の会「るびなす」活動状況

	回数	参加者数
令和4年度	2	10
令和5年度	4	51
令和6年度	4	54

※平成26年1月開始

表 5-3 自主的な交流活動の支援 女性の健康づくりサポーターの会

	登録者数（累積）
令和4年度	195
令和5年度	206
令和6年度	236

※平成26年8月より女性の健康づくりサポーター登録開始

表 5-4 自主的活動の支援 女性の健康づくりサポーターの会活動状況

	内 容（回数）	参加者数
令和4年度	サポーター研修（2回）	34
	サポーター養成講座（2回）	55
令和5年度	サポーター研修（2回）	42
	サポーター養成講座（2回）	41
令和6年度	サポーター養成講座（2回）	63
	サポーター研修（2回）	62