

3月1日～8日は「女性の健康週間」

# 「女性の健康」について

## みんなで考えよう！



市は、「女性が生涯にわたって自分らしく輝ける社会の実現」や「女性の生涯にわたる健康支援」に向けた事業実施・普及啓発活動に取り組んでいます。

女性の健康の悩みは、ライフステージによって大きく変化します。3月1日～8日の「女性の健康週間」に合わせて、自分自身や家族、パートナーなどを気遣い、お互いが生活しやすい環境を作るために、「女性の健康」について考えてみてください。

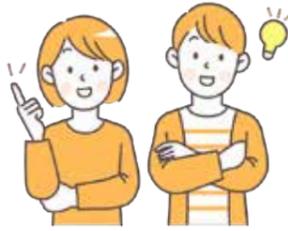
詳しくは、[政策戦略課](mailto:info@city.shibukawa.gunma.jp)（TEL 258419）へ。  
ホームページID 11185

### 3 性別にとらわれずに、自分らしく活躍できる未来のため女性の健康に対する知識の向上と思い込みの解消を図ろう

#### ■女性のヘルスリテラシーの向上

女性が生涯にわたって自分らしく輝き続けることができる社会の実現は、人口減少をはじめとした社会情勢の急速な変化に対応し、多様な人材が活躍できる環境を整えることにつながります。

そのためには、社会全体で女性のヘルスリテラシー（健康や医療に関する正しい知識や情報を集めて、正しく理解して活用する能力）の向上に取り組む必要があります。



#### ■アンコンシャス・バイアスの解消

「男だから」、「女だから」という、性別によるアンコンシャス・バイアス（無意識の偏見・思い込み）の解消は、誰もが多様な生き方を選択できる社会の実現につながります。

#### 〈アンコンシャス・バイアス解消のポイント〉

- 「～べき」、「普通は…」など、何かを押し付けたり、決めつけたりする言葉は、本当にそう言い切れるか考えましょう
- 自分の考え方や物の見方の傾向を意識して、アンコンシャス・バイアスに気付こうとしましょう
- 思い違いに気付くために、対話を大切にしましょう

### 4 ジェンダー平等に向けた女性の健康支援セミナーを開催！誰もが自分らしく生き生きと活躍できる社会を目指そう

とき 3月1日(土)午前10時～正午

ところ 渋川ほっとプラザ

内容 女性のヘルスリテラシーを高めるための講演とトークセッション

講師 林 はるみさん(群馬大学教授・市男女共同参画審議会会長)

定員 100人程度(先着順)

申込方法 応募フォームからの応募もしくは電話(258419)またはメール(mirai@city.shibukawa.gunma.jp)で氏名、住所、電話番号、託児希望の有無を政策戦略課へ

※託児の定員は5人です

申込開始日 2月10日(月)

#### 講師の林先生からコメントをいただきました

女性特有の健康課題といっても、体調の変化は、一人一人違い、女性は不調などを我慢しがちかもしれません。月経痛は我慢するものと思っていたり、更年期の不調を誰にも相談できず、気分が晴れない日を送っていたりしませんか。



女性の体は、女性ホルモンの影響を大きく受け、かかりやすい病気や体調などが変わります。誰もが女性のヘルスケアについて理解し、女性が生き生き暮らせる社会にしましょう。



▲詳細はこちら

3月8日 ホームページID 119

⑤ 8419

または政策戦略課

(070)1229-1331

盛り上げ隊実行委員会

問合せ先 まるっと渋川

れます(有料)

関するマルシェが実施され

その後、女性の健康や美に

その他 シンポジウム終

い 記載して送信してください

se-market1331@gmail.com)で氏名、電話番号を

メール(amu

1次元コー

2次元コー

ド)のダイレ

クトメッセ

ージまたは

メール(amu

申込方法 Instagram(左の

参加料 無料

定員 100人

健康に役立つ講演

内容 女性の自立や美と

ところ 北橋公民館

とき 2月23日(日)午前10時～11時30分

女性のためのシンポジウムが開催されます

### 1 国や地方公共団体など、社会全体が一体となって「女性の健康」についてさまざまな取り組みを行っています

厚生労働省は、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、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を呼び起こすための国民運動を展開しています。

ライフスタイルが多様化する中では、より多くの方が、「女性が生涯健康であるために必要な知識」を得ることが重要です。この期間をきっかけとして、性別に関わらず、一人一人が健康づくりや健康支援に関心を持ち、健康で明るく、充実した日々を過ごしましょう。

#### 厚生労働省の関連ホームページ



①女性の健康づくり



②骨粗しょう症予防



③適正体重の大切さ

※①は厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班のホームページ「ヘルスケアラボ」に、②・③はスマート・ライフ・プロジェクトのホームページにつながります

### 2 ～女性特有の健康課題とその影響～ホルモンバランスの変化で抱えるさまざまな健康課題

女性には、ホルモンバランスの変化により、年代やライフステージごとに異なる健康課題があります。そのため、日常生活への影響や仕事への支障などに対して、不安を抱えている人は少なくありません。

経済産業省の試算では、女性特有の健康課題による欠勤やパフォーマンス低下、離職等の労働損失などにより、社会全体で年間約3.4兆円の経済損失が発生していると推計されています。

#### ■女性の心身に不調を及ぼす健康課題の例

- 妊娠、出産による身体の変化や不妊などの悩み
- 女性ホルモンの減少によるほてりや冷え、不眠、うつなどの更年期症状
- PMS(月経前症候群)などの月経に関する不調
- 子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんなどの女性特有のがん

