広告　企画・制作　読売新聞社広告局

Women's Health Action
ウィメンズ・ヘルス・アクション

よみうり 女性と健康プロジェクト

日本の成長は「女性の健康」対策から

～求められる、リテラシー向上と男女の働き方改革～

日本が更なる成長を目指す上で原動力となるのが「女性の活躍」です。そして、その前提として、男性とは異なる心身の特性や妊娠・出産等のライフイベントに配慮した社会づくりが欠かせません。そんな女性の「健康」と「ライフデザイン」について考えるシンポジウムが、2月28日に都内で開催されました。

基調講演　女性が健やかに輝きつづける社会に向けて

人生各期を考慮したケアを

内閣官房参与
慶應義塾大学名誉教授
吉村 泰典 氏

女性はホルモン（エストロゲン）の変動などにより、心身に様々な不調が生じます。さらに、女性の社会進出が進むなど社会構造が変わったことで、これらの疾患の問題も深刻化してきているのです。

思春期には月経異常が起こりがちですが、痩身への憧れや過度なダイエットによる「痩せ」が無月経を引き起こすケースも増加。将来妊娠しにくくなり、生まれてくる赤ちゃんの健康にも害を及ぼします。性成熟期では、月経前症候群※1・月経前不快気分障害※2が注目されるようになりました。また、子宮内膜症や、それに伴う月経困難症が増加し、不妊につながっています。高齢妊娠が増え、妊婦や胎児の健康・死亡リスクが高まっていることも問題です。閉経を迎えて女性ホルモンが分泌されなくなる更年期以降では、骨粗しょう症や骨折、筋力の低下が急激に増え、平均寿命と健康寿命の差を広げる一因となっています。

女性の健康力を維持するためには、ライフステージに応じたトータルヘルスケアが重要です。加齢だけではなく、初経・妊娠・出産・閉経といった現象やエストロゲンの消長を考慮した予防医学的な視点が必要であることを社会全体が認識しなくてはなりません。

※1　排卵後から月経前にかけて、精神的・身体的に様々な不調が起こること。PMSとも呼ばれる。
※2　月経前症候群に、より重い精神症状が伴うこと。PMDDとも呼ばれる。

パネルディスカッション　女性の健康とライフデザイン

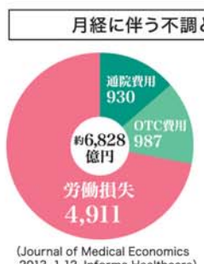
〈総合司会〉後藤 繁榮 氏（NHK「きょうの料理」アナウンサー）

正しい知識でキャリアを描く

後藤　女性活躍社会を実現するためには、女性特有の心身の不調に対するケアが不可欠です。

大須賀　例えば月経前症候群は、イライラしたり、落ち込んだり、胸やお腹が痛くなったり…と、症状が多岐にわたるため、原因が分かりにくい病気。ホルモンの変動が月経（排卵）と連動していることを理解し、ピルや漢方、医薬品などを活用しながら正しい知識で適切な対処をすることが必要です。月経に伴う不調は労働生産性の低下にもつながっており、年に約4911億円の労働損失が生まれていることが判明しています。

月経に伴う不調と損失



月経に伴う不調が要因となる日本の労働損失は1年で約5千億円に上る。ここに通院費用とOTC医薬品を購入する費用を合わせると、7千億円近くの損失に。

（Journal of Medical Economics 2013, 1-12, Informa Healthcare）

月経に伴う不調が経済的損失を生む

東京大学 大学院医学系研究科
産婦人科学講座 教授
大須賀 穣（ゆたか） 氏

荒田　将来の妊娠に備えて男女が健康管理をする「プレコンセプションケア」も重要。より健全な妊娠・出産を期待できるとともに、新生児の健康にも好影響を与えます。特に母体の「痩せ」による赤ちゃんの低体重（低体重は糖尿病・高血圧など将来の成人病リスクを上昇させる）を防ぐことは非常に大切です。

大須賀　適切な体重や体調の自己管理によって自身も健やかになり、女性なら婦人科がんや更年期障害、骨粗しょう症などの予防にもつながるでしょう。

荒田　30代後半になると卵子が急激に減少するという問題もありますし、まずは女性自身が正しい知識を身につけ、ケアをしながらキャリアプランを描いてほしいものです。

トーザン　フランスでは15歳から婦人科にかかることになっており、体の変化や避妊、ピルの活用などについて、様々なアドバイスを受けることができるんです。ピルは、仕事や生活に支障をきたさないよう、月経（痛）をコントロールする大事なツールになっています。

母子の健康を奪う「痩せ」の恐ろしさ

国立成育医療研究センター
母性内科医長
荒田 尚子 氏

男女両方の柔軟な働き方が女性活躍のカギ

相模女子大学客員教授・
少子化ジャーナリスト・作家
白河 桃子（とうこ） 氏

国や企業、自治体で取り組み進む

後藤　いま日本の企業では、健康に配慮しながら女性活躍を推進する取り組みが行われています。

白河　多様な働き方が可能となるように評価制度を見直したり、業務効率を向上させてゆとりとやりがいのある職場環境を実現したりと、その手法も様々です。経済産業省では、企業の「健康経営※」を推進しており、「健康経営銘柄」に認定した企業を表彰しています。

「健康経営アワード2018」では「健康経営銘柄」26社を表彰。これから「働く女性の健康支援」についても柱に掲げていく。

※従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組むこと。

後藤　三重県庁では、知事自らが育児休暇を取ったことをきっかけに、男性職員の99%が育児休暇を取得するまでになったそうです。

トーザン　「リーダーが空気を変える」ということの大切さが分かりますね。

白河　経済面から考えても、若者にはぜひ「共働き・共育て」を提案したい。なぜなら、共働きとそうでない家庭では、生涯賃金が2億円ほど違うからです。夫婦で育児を分担して、妻が仕事を継続できるようにすることをおすすめします。途中から夫が育児に参入するのはハードルが高いようなので、スタートから巻き込んで一緒に楽しむことも重要かもしれません。夫が家事・育児をしっかりと行えば、2人目、3人目の子どもも産みやすくなるはずです。

労働時間改善で男性の意識が変化

国際ジャーナリスト・エッセイスト
［Dora Tauzin］
ドラ・トーザン 氏

トーザン　フランスでは、女性が働けば働くほど出生数が増えており、トーザンさんはこの現象を「フレンチパラドックス」と呼んでいます。

トーザン　結婚していないカップルを含め、家族手当などの手厚い公的支援が受けられるうえ、パートナーの協力も得られるので、出産で仕事を辞める女性はほとんどいません。多くの人が、仕事とライフイベントを両立できているのです。

白河　少子化対策のお手本となる国ですよね。待機児童の問題もほとんどなく、「安心して子どもを産める空気」があると感じます。

トーザン　「週35時間労働制によって長時間労働から解放され、育児参加など男性のライフスタイルが変化したことも、その要因となっているのでしょう。

国がカップルの子育てを後押し

後藤　フランスでは、女性が働けば働くほど出生数が増えており、トーザンさんはこの現象を「フレンチパラドックス」と呼んでいます。

トーザン　結婚していないカップルを含め、家族手当などの手厚い公的支援が受けられるうえ、パートナーの協力も得られるので、出産で仕事を辞める女性はほとんどいません。多くの人が、仕事とライフイベントを両立できているのです。

白河　少子化対策のお手本となる国ですよね。待機児童の問題もほとんどなく、「安心して子どもを産める空気」があると感じます。

トーザン　「週35時間労働制によって長時間労働から解放され、育児参加など男性のライフスタイルが変化したことも、その要因となっているのでしょう。

パートナーと築く生涯賃金（大卒正社員女性の場合）

大卒で正社員となった女性の生涯賃金は、出産退職をして子どもが6歳の時からアルバイトをすれば約4千万円、子ども2人の出産に育休を取り、その後も正社員として働き続ければ約2億5千万円と試算される。

出産退職 子ども6歳からアルバイト ▼ 4,193万円

子ども2人を出産 育休後に復帰、正社員として働き続ける ▼ 2億5,738万円

約2億円の差　（2005年内閣府「国民生活白書」）

女性の健康支援を国民運動に

荒田　今日は医療者の立場として、また子育て期真っ只中で働く女性として、課題が鮮明になりました。「国民全員が女性の健康に対する理解を深めること」「社会全体で子育てをする文化を育むこと」「働き方改革を進めていくこと」が、いま求められているのではないでしょうか。

大須賀　女性が自由なライフスタイルを手に入れるためには「健康に対する知識を身につける」「健康に気をつける」「異常があれば対処し、異常がなくても予防する」という3段階が肝心。これらを実行するためには、家族、職場、国・自治体からのサポートが大きな助けとなります。皆さんで、女性が健やかに輝きつづけられる社会をつくりましょう。

女性の健康問題に関するデータブックをプレゼント！

ウィメンズ・ヘルス・アクションへあなたのご意見、ご感想、体験談をお寄せください。① 〒・住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤ご連絡先（電話番号）とともに、以下のアドレス宛てへ3月25日までにお送りいただいた方の中から、抽選で10名様に「ウィメンズ・ヘルス・アクション データブック」を進呈します。

■応募先／info@whasympo.com
（ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会事務局まで）

※発送は4月中旬を予定しています。※応募に際する個人情報は、データブックの発送のみに使用いたします。※当選者の発表は、データブックの発送をもって代えさせていただきます。

【主催】ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会、読売新聞東京本社　【後援】内閣府男女共同参画局、厚生労働省、経済産業省、（公社）日本産科婦人科学会、（公社）日本産婦人科医会、（公社）日本医師会、（公社）日本助産師会、（公社）日本薬剤師会、（特非）女性医療ネットワーク、（特非）女性の健康とメノポーズ協会、（特非）日本医療政策機構（HGPI）、（一社）日本女性医学学会、（一社）日本家族計画協会、（一社）日本女性医療者連合、ウェルビーイング政策を提言する女性医師懇話会、日本女性ウェルビーイング学会※順不同　【協賛】あすか製薬株式会社、コニカミノルタ株式会社BIC Japan、ゼリア新薬工業株式会社、武田薬品工業株式会社、株式会社ツムラ

私たちは「ウィメンズ・ヘルス・アクション」の活動を応援しています。

Better quality of life for women

女性にやさしい社会を目指して

あすか製薬は、女性ホルモンを中心とした医薬品の販売を通じて、女性のQOL（Quality of Life）向上に努め、女性が身体的、精神的、そして社会的にも健やかに過ごせるよう、女性一人ひとりのライフステージに応じた健康づくりをトータルサポートし、女性の活躍を応援しています。

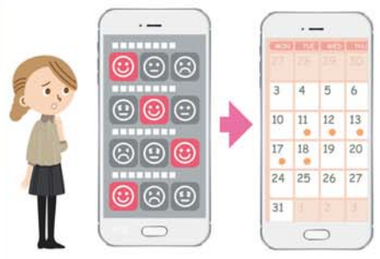
あすか製薬株式会社
あすか製薬株式会社
http://www.aska-pharma.co.jp

「～女性が健やかに輝きつづける社会へ!～ Women's Health Action」とは?

女性は、生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、ライフステージによっても、心と体に男性とは異なる様々な変化が表れます。

こうした女性の健康リスクを低減させることは、日本全体の経済発展と活力増進を促す力となることから、今、様々な場所で生涯を通じた女性の健康推進サポート強化の動きが生まれています。

国民一人ひとりと、国や自治体、医療・教育の現場や、職場・家庭・地域など全てが一丸となって、現代日本における女性の健康推進の必要性とその課題について考えるための活動です。



女性のココロとカラダサポートに向けて

月経前のココロとカラダの不調の悩みを抱える女性に、健やかな毎日を過ごしてもらいたい。コニカミノルタBIC-Japanでは、女性が周期的な体調変化に気づきセルフケアを行うための体調記録ツールを中心としたMonicia サービスの開発を進めています。

KONICA MINOLTA
コニカミノルタ株式会社
https://www.konicaminolta.com/

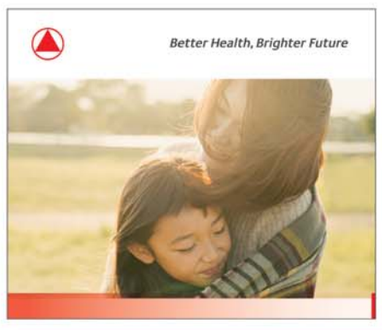
プレフェミン　要指導医薬品

【効能・効果】月経前の次の諸症状（月経前症候群）の緩和：乳房のはり、頭痛、イライラ、怒りっぽい、気分変調
プレフェミンは、薬剤師から説明を受け「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。

生理前のつらい症状PMSに、西洋ハーブの力。

生理前にイライラしたり、頭痛がしたり、ココロやカラダの不調を感じることはありませんか?
それはもしかして、PMS（月経前症候群）なのかもしれません。生理前はつらくても仕方がない、そんな我慢が当たり前になっていませんか?
あなたがいつも、あなたらしくいるために。
PMSにはおくすりがあります。

ゼリア新薬 ZERIA
ゼリア新薬工業株式会社
http://www.zeria.co.jp



世界中の人々へ。より健やかで輝かしい明日を。

一人でも多くの人に、かけがえのない人生をより健やかに過ごしてほしい。タケダは、そんな想いのもと、1781年の創業以来、革新的な医薬品の創出を通じて社会とともに歩み続けてきました。世界中の英知を集めて、タケダはこれからも全力で、医療の未来を切り拓いていきます。

武田薬品工業株式会社
武田薬品工業株式会社
http://www.takeda.co.jp

女性の「生きる」に漢方ができること。

仕事も、家族も、自分も、全部だいじ。
だから、今日もがんばりたい。
いつも笑顔で、元気で、心とカラダのバランスを保ちながら、毎日が健康でありたいと願う。
そんな忙しい女性のために、漢方ができることがあるかもしれません。
あなたがつらいとき、手を伸ばしたときに、漢方はあなたのそばにいます。

自然と健康を科学する 漢方のツムラ
株式会社ツムラ
http://www.tsumura.co.jp/