

自治体名	山梨県
------	-----

女性の健康支援対策の概要

県民の健康づくりについては、県の健康増進計画である「健やか山梨21」に基づき、健康寿命日本一の維持を目指すべく、栄養・食生活、運動、こころの健康、たばこ、生活習慣病への対策として各種相談や研修を行っている。

また、山梨県がん対策推進計画に基づき、がんの予防と早期発見に努めている。

今年度、女性の健康支援対策として、女性特有のがんや更年期症状に関する情報、若い女性への情報を提供することにより、女性が生涯を通じて生き生きとすごせるよう支援していく。

自治体の特徴

山梨県は、中部地方に属し、日本列島のほぼ中央に位置している。県都から都心まで120kmと近距離にありながらも、貴重な自然が残されている山紫名水の地域。その特徴を生かした観光立県であり、果物とその加工品の生産や伝統工芸も盛んである。

人口構成・(H17.10.1現在)

	総数	男	女
人	884,515	433,569	450,946
割合(%)	100	49	51

15歳未満	127,627	65,770	61,857
15～64歳	562,495	286,039	276,456
65歳以上	193,580	81,312	112,268
75歳以上	96,550	36,043	60,507
80歳以上	55,116	17,971	37,145

女性に関する健康課題

女性の健康意識に関するアンケート調査によると、思春期から30歳代の女性の健康課題として、朝食の欠食率が高いことや「痩せ」への願望が強いこと、運動習慣のない人が多いこと、20代がストレスを感じている率が高いことが明らかになった。また、若年層(13歳～19歳)ほど、月経周期により「からだ」や「こころ」が変化することや性感染症により妊娠や出産などに悪影響をすることを知らない率が高くこの部分に対する知識が低い事が明らかになった。また、がん対策については、がん検診未受診理由として、40歳以下では、「抵抗感がある」「忙しいから」50歳以上では、「健康だと思ふから」「抵抗感があるから」が上位を占めていた。

事業費(千円)

(1) 思春期から30歳代における健康支援事業	755,342
(2) 中高年期における健康支援事業	386,715
(3) 女性のがん健康支援事業	3,438,540
(4) 評価検討委員会	129,736
(5) 健康意識調査	2,709,000

計

7,419,333

(1) 思春期から30歳代における健康支援事業

事業名	女性の健康手帳
分野	■健康教育 ■健康手帳の交付 □健康相談
事業費(千円)	756千円

事業目的

思春期から30歳代の女性が自らの身体に関心を持ち、自己の健康管理の一助とするために、女性の体やホルモンの働き、妊娠や出産などの情報が掲載された健康手帳を作成し、対象者の活用を促す。
併せて、手帳の内容を県のホームページなどに掲載し、対象年齢の女性に対して広く情報提供を行う。

事業対象

10代後半から30代の女性

事業実施体制・展開

1. 健康手帳作成検討委員会の設置

健康手帳の内容、活用方法について専門的な意見や活用の立場からの意見を集約し、手帳作成に反映させるために検討委員会を設置する。

①委員 産婦人科医会、薬剤師会、看護協会、栄養士会の代表・産婦人科、助産師、社会学有識者
県民代表(3人)・行政代表(保健所長会、市町村代表)・大学の保健師

②委員会の開催 2回

2. 健康手帳の配布と活用

① 作成部数: 4,000部

② 配布: 協力が得られた県内大学、専門学校生、県内事業所職員、がんサポート協賛事業の職員等
県内産婦人科医院
マスコミ等関係機関、市町村

③ アンケートの実施

3. 健康手帳の内容をホームページに掲載

事業目標・評価項目 及び その結果

① 対象年齢の者に手帳が配布されているかについてはアンケート(回答者 899名)から確認した。概ね対象者へ届いていることが確認できた。

10代 12.6% 20~24歳 54.5% 25~29歳 12.3%
30~34歳 8.9% 35~39歳 8.1%

② 学校等を中心に配布したことで、早期に健康教育が必要な思春期の年齢層に68%以上配布できた。

③ 対象者が必要な健康情報を入手することが出来ているかについては、アンケートより参考になった記事を回答してもらい確認した。概ね必要な情報は提供できていた。

女性とがん(乳がん) 53.9% 女性とがん(子宮がん) 43.2%

ダイエット見直しませんか 33.8% 女性ホルモンのはたらき 30.7%

④ 手帳に関する照会は生活協同組合や女性がん患者の団体、学校などからで、内容は手帳の増刷希望、入手方法、記事の授業や広報紙への掲載許可などであった。

⑤ ホームページへのアクセス件数

掲載から年度末までの期間が短かったため少なかった。

事業の工夫点

これまで、女性への情報発信等行っていたが、思春期から30代の女性に焦点を当てた事業はおこなっていなかった。手帳への掲載内容は委員会の意見を集約した上で、対象年齢の女性に知ってほしい情報、正しい健康情報の内容とした。見やすさ親しみやすさに配慮し、文字は出来る限り少なくし、イラストの活用に工夫し作成した。

また、情報提供にとどまらず、基礎体温、月経、検診結果を記入する欄を設けることで、自身の体を知り、健康管理に関心を高める内容とした。

記載ページは、ホームページからダウンロードすることにより継続して活用できるように工夫した。

事業の効果についての評価・考察

企画・評価委員会において評価・考察を行った。

- ・ 手帳については、イラスト、色合い等を工夫することで利用者が関心を持ち、活用しやすい内容になった。
- ・ 配布、周知の期間が短かったが学校など周知しやすい機関の協力を得ることで対象年齢の女性に配布ができた。
- ・ ホームページについては内容や記事の周知を図り、アクセス件数を伸ばす働きかけが必要である。
- ・ 若い年齢層であっても、がんについての記事に関心が高いため、がん対策と連携をとり周知の機会を増やすことが必要である。
- ・ 若い女性の「やせ」に関する情報提供の機会として手帳は有効であった。
- ・ 作成委員会で、思春期から30代の女性の健康課題等を意見交換し、関係者・機関が取り組むべき課題を確認することができた。

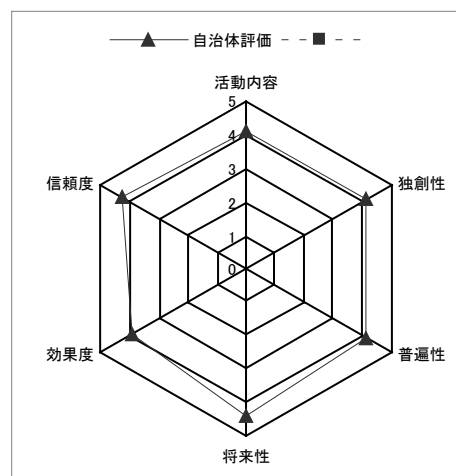
今後の課題

思春期から30代の女性への働きかけに、本手帳の活用は有効であるが、単年度事業のため作成できない状況にあることから、ホームページの活用の推進を図る等の工夫が必要。

また、関連事業、関係団体と協力のもと、手帳の記事の内容について継続的に有効活用する方法を考える必要がある。

ホームページ	http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/kenkozukuri/H21joseinokenkou.html#health_book
照会先	山梨県 福祉保健部 健康増進課 母子保健・難病担当

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	4.1	地域密着の身近な活動・実際の活動である 活動期間が短かったことが残念
②独創性	4.1	ターゲットを絞って作成したことは良かった 見た目、内容も古くて新しい
③普遍性	4.1	リニューアルの必要性もあるが普遍的である 健康手帳は特に普遍性が高い
④将来性	4.4	高校生等保健の時間に取り入れてもらうことで持続する 若年層へ広めることが重要
⑤効果度	3.9	住民意識の変容有り 効果の裏付けが弱いことが気になる
⑥信頼度	4.3	透明性も高い 総合的には「良い」



女性の健康手帳

～未来のあなたのために～
女性と健康in山梨



山梨県

あなたは、今の自分を大切にしていますか。
忙しさに追われながらも、あなたの夢に向かって、努力しているのではないでしょう。

しかし、あなたの夢を実現するためには、心や体の健康が大切になります。
この手帳には、女性の体やホルモンの働き、妊娠や出産、などの知っている
と得する情報が盛り込んであると同時に、健康管理の一助として活用できる
ように作成しました。

未来のあなたのために、この手帳が役立つことを願っています。
産婦人科を受診するときには持参してください。受診の手助けになります。

目次

● 私のプロフィール	・・・ 3
● 自分の身体を知っていますか	・・・ 4
● 女性ホルモンのはたらき	・・・ 5
● 妊娠	・・・ 7
● 不妊症	・・・ 8
● 性感染症とは	・・・ 9
● 女性と喫煙	・・・ 10
● ダイエット見直しませんか	・・・ 12
● 女性とがん	・・・ 14
● あなたの記録	
● 基礎体温	・・・ 18
● 月経記録	・・・ 22
● がん検診の記録	・・・ 24
● 声を聴かせて（アンケート）	・・・ 26
● 相談窓口	・・・ 27

(2) 中高年期における健康支援事業

事業名	女性の健康に関する項目について作成、ホームページに掲載
分野	■知識の提供 □健康相談 ■情報提供
事業費（千円）	387千円

事業目的

中高年期の女性が、自分の体の変化を理解し、明るく生活ができるよう、その時期の女性に起きやすい更年期障害などの健康課題について、症状やそれに対する方法や予防、相談機関等についてホームページに掲載することにより知識や情報を提供していく。

事業対象

中高年期の女性

事業実施体制・展開

- (1) 女性を対象とした「健康意識に関するアンケート調査」に基づき、中高年期の女性の健康課題をとらえた。
- (2) 中高年の女性に対し必要な健康情報を提供するため、内容について内部で検討。
提供内容：女性ホルモンのはたらき（更年期症状、更年期障害、更年期うつ、骨粗しょう症）
歯・口の健康、高脂血症、尿もれ、気になる子宮の病気（子宮筋腫、子宮内膜症）
※がんについては、がんに特化した「女性の健康メモ」を作成し提供
- (3) 業者によるホームページ掲載用の電子データ作成
- (4) 中高年の女性の健康情報を「女性の健康メモ」としてホームページに掲載。

事業目標・評価項目 及び その結果

当県で実施した、『女性の健康意識調査』から課題である項目を選び、情報提供した。

- ① “女性の健康メモ”への掲載内容として、『女性の健康意識調査』で認知度が低かった病名や月経、女性ホルモンの働き、相談窓口について掲載を行うことにより、知識を提供する機会が増え、不足情報を補う機会となった。
- ② “女性の健康メモ”への3月末現在のホームページアクセス数は、「女性の健康情報」項目の中では、25.7%であった。掲載から年度末までの集計期間が短い割には、アクセスされていた。
今後も掲載を継続していくので、更年期を含め、女性ホルモンによる心とからだの変化などの中高年期の女性に関する知識普及に効果があると期待できる。
- ③ ホームページの“女性の健康メモ”掲載箇所には、思春期から中高年期の女性の健康情報、女性特有のがんについての情報も並列して掲載されているため、断続的ではなく一環した女性の健康づくりの必要性が情報提供できた。
- ④ ホームページへの掲載等により、特定の地域ではなく、広く県民にPRできた。
- ⑤ 学校関係者や女性がん患者団体等から配布用の手帳作成の予定について照会があった。このことから、中高年期に特化した情報提供は有効であり、望んでいることがわかった。

事業の工夫点

女性に特化したホームページを作成し、思春期から中高年期の女性の健康課題、女性特有のがんについての情報を並列して掲載することにより、女性が総合的に情報を得られるようにした。また、掲載方法をデジタルブック版と手帳の頁をまくるようにすることで、楽しみながら読んでもらえるようにした。

事業の効果についての評価・考察

企画評価委員会において中高年の女性の健康づくりという観点から本事業の効果について検討した。

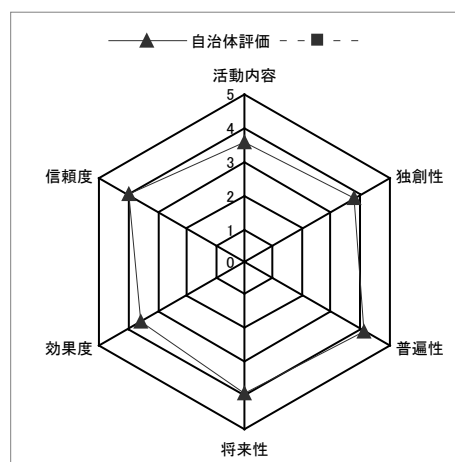
- ① ホームページに掲載することで、多くの方にいつでも必要な時に情報を見ていただくことができるようになった。
また、女性関連の情報へリンクを張るなどの工夫やライフサイクル別に応じた健康情報の提供方法により、女性の健康について関心を持ってもらうきっかけにもなった。
- ② 事前の健康意識調査において、質問項目を工夫したことにより“更年期症状”や“更年期障害”についての健康情報提供にもなった。該当年齢だけでなく若い世代から更年期について普及する機会になりよかった。
また、結果を公表することにより、山梨県の中高年期の女性の健康実態を女性自らも知る機会になる。
- ③ 若い女性への手帳と同様に配布できれば、より活用方法が広がることが期待できる。
団体等が希望する場合には、印刷・配布を許可するなどの方法により、さらに活用されることが見込まれる。

今後の課題

県民が情報を得る手段として、ホームページは時間、地域を問わず利用できるのが有効な方法ではある。そのためには、ホームページへのアクセスを増やすための機会あるごとの周知が必要。

ホームページ	http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/kenkozukuri/josei_hukounen_book.html
照会先	山梨県 福祉保健部 健康増進課 健康づくり担当 055-223-1493

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	3.6	中高年女性への情報提供は重要。「女性の健康メモ」についても冊子として配布するなどの方法も検討すべき。
②独創性	3.8	女性に特化したホームページにおいて、中更年期に絞った健康情報の提供はよかった。
③普遍性	4.1	女性特有のホルモンによることと体の変化等の情報は普遍性あり。ホームページ上に掲載することで、必要時、活用できる。
④将来性	3.9	「女性の健康メモ」として、中高年特有の健康課題に絞った情報は重要。継続して掲載しているので、今後も活用される。
⑤効果度	3.6	ホームページ掲載期間が短い。継続して掲載していくことで効果が高まる。反面、ホームページを利用しない対象への周知方法の検討必要。
⑥信頼度	4.0	ホームページに掲載することで、誰もがアクセスでき、広く情報提供ができた。





《各項目ごと》

[表紙 \(PDF: 2,032KB\)](#)

[目次 \(PDF: 286KB\)](#)

[女性ホルモンのはたらき・更年期症状 \(PDF: 356KB\)](#)

[更年期障害 \(PDF: 1,690KB\)](#)

[更年期うつ \(PDF: 1,461KB\)](#)

[骨粗しょう症 \(PDF: 1,881KB\)](#)

[歯・口の健康 \(PDF: 1,660KB\)](#)

[高脂血症 \(PDF: 2,278KB\)](#)

[尿もれ \(PDF: 1,434KB\)](#)

[気になる子宮の病気・子宮筋腫 \(PDF: 441KB\)](#)

[子宮内膜症 \(PDF: 1,775KB\)](#)

[相談窓口 \(PDF: 254KB\)](#)

女性の健康メモ

～女性のがんについて～
女性と健康 in 山梨



山梨県

《各項目別》

[表紙\(PDF:2,814KB\)](#)

[目次\(PDF:274KB\)](#)

[がん検診\(PDF:1,882KB\)](#)

[乳がん\(PDF:1,018KB\)](#)

[乳がんの自己検診法\(PDF:453KB\)](#)

[子宮頸がん\(PDF:364KB\)](#)

[子宮体がん\(PDF:449KB\)](#)

[卵巣がん\(PDF:431KB\)](#)

[がん検診の記録\(PDF:333KB\)](#)

[相談窓口\(PDF:254KB\)](#)

(3) 女性のがん健康支援事業

事業名	女性のがん支援事業（テレビ・ラジオCMの制作・放送及びキャンペーンの実施、健康手帳、ホームページ制作）
分野	■啓発活動 □健康教育 □健康相談
事業費（千円）	3, 439千円

事業目的

若年層から中高年期の女性の健康支援について、女性特有のがんである「子宮がん」「乳がん」の早期発見、早期治療を目的として、がんの知識の啓発やがん検診の必要性を広く周知し、がん検診受診率の向上を図る。

事業対象

20歳代から中高年期の女性

事業実施体制・展開

- (1) 女性を対象とした「健康意識に関するアンケート調査結果」に基づき、認知度や関心が高い「乳がん」「子宮がん」の基本的な知識を啓発するため「女性の健康手帳作成委員会」による検討会をもとに、次の内容を企画、制作する。（検討会2回実施）
 - ◎女性の健康手帳及びホームページによる啓発～乳がん、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん
 - ◎女性の健康手帳には、アンケートとして、後納郵便はがきによる回収を行い「興味」「関心」について把握
- (2) 女性の健康週間の認知と、乳がん、子宮頸がん検診の受診率の向上を目的に、テレビ、ラジオCMの制作と放送、キャンペーンを実施。
 - ① 効果的なCM制作のため、女性の健康支援検討会による内容案や企画の協議を経て、制作コンペの開催
 - ・ 審査員に20歳代、30歳代女性、健康支援検討委員（乳がん患者団体代表）を加え、企画に沿った内容を制作に生かした。
 - ・ テレビ・ラジオCMの放送～テレビ県内2社合計90本、ラジオ県内2社90本
 - ・ 放送期間 平成22年2月23日～3月8日（14日間）
 その他、山梨県庁ホームページ「インターネット放送局」「女性の健康情報」のページに1年間掲載
 - ② キャンペーンにおいては、県の実施でなく県とがん検診受診率の向上プロジェクトの協定を締結している地元企業（4社）による連携のもとに、平成22年3月4日（木）に甲府駅前周辺で街頭キャンペーンを実施。さらに企業が主催するイベントで女性の健康週間、検診受診勧奨などに拡がった。

事業目標・評価項目 及び その結果

- ① 女性の健康意識に関する調査結果により「健康に関する情報入手方法」の第1位はテレビ（87.2%）であることから、効果的な手法としてのテレビ、ラジオCMを作成した。放送期間だけでなく、1年間とおして県庁ホームページで放送するシステムをとったことは、放送期間外にも波及効果があった。
- ② CM内に「山梨女性の健康サイト」検索エンジンを掲載することで、ホームページのアクセス増加への効果もあった。
- ③ CMの内容は、上記調査の「女性の健康週間を知っている人」がわずか4.5%で、94.5%が知らないという事実がわかったため、テレビ、ラジオ、ホームページ等で繰り返し啓発することにより、認知度は上がった。
- ④ キャンペーンでは、県だけでなく、企業との連携のもと実施できたこと、さらに、駅前キャンペーンの他、産業関係まつりで啓発、各保健所管内での啓発など1万人を超える県民に啓発できた。
- ⑤ 乳がん検診、子宮頸がん検診の受診率の向上については、平成21年度市町村検診受診率の結果速報が平成22年7月である。国民生活基礎調査（3年に1回）の結果と併せ、受診率の推移を分析していく。

事業の工夫点

CM制作に関しては、制作審査委員にがん患者当事者、20歳代、30歳代女性を加え、若い世代の女性の興味、関心を喚起する内容を検討した。またCMから県庁内のホームページへ誘導し、詳しい情報を検索する案内をした。また、キャンペーンでは、県だけが行うのではなく、団体や企業の協力を得て行うことにより、さらに企業が中心となって取り組むイベントにつながるなど波及した。(中小企業まつり、ピンクリボンフェスタなど)

事業の効果についての評価・考察

企画評価委員会において、女性特有のがんという視点から本事業の効果について検討した。

(1) 県民への幅広い啓発活動としてのテレビ・ラジオ等による効果

- ① 女性の健康週間と女性特有のがんである「乳がん」「子宮頸がん」のがん検診受診促進を目的に、テレビ・ラジオCMの制作及び放送、キャンペーン活動を展開した。テレビ・ラジオCMについては、テレビ、ラジオを通じて啓発することで、広く県民に周知する機会となったほか、県庁ホームページで1年間放送することで、放送期間以外の継続的啓発にもつながっている。また、CM内に、「山梨女性の健康」サイトの案内をすることで、ホームページにおける「女性の健康情報」へつなげる一助となった。

(2) 関係団体・企業との協働によるキャンペーンの開催と事業の拡大

キャンペーンの実施については、従来型の県のみが行うキャンペーンでなく、賛同する企業との連携によるキャンペーンが実施できた。さらにこの機会を通じて関係団体や企業との綿密な連携のもと「女性の健康」について、検討する基盤整備となり、関連して企業における啓発活動への協力、支援を行い中小企業まつり、ピンクリボンフェスタなどとの連携も図れ、効果的な事業の拡大につながった。

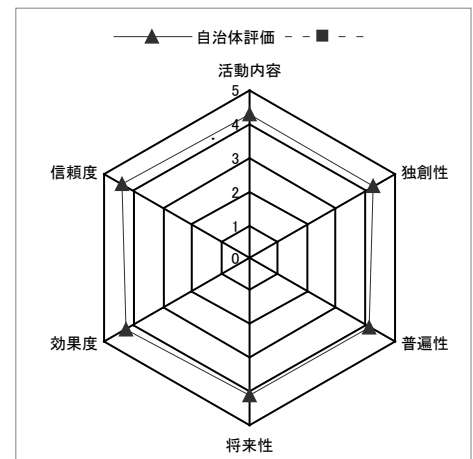
今後の課題

女性特有のがんについて、継続的にホームページをつかって啓発するとともに、企業や団体の協力を得て、女性のがんによる死亡を減少させるために、受診勧奨を行い、受診率や死亡率などを総合的に評価していく必要がある。

さらに、意識調査からも情報提供の重要性がクローズアップされたことから全国的なPRのため政府広告や民間との協働による女性の健康づくりの強力な啓発活動を行うなどシステムづくりの検討が必要である。

ホームページ	http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/kenkozukuri/H21joseinokenkou.html
照会先	山梨県 福祉保健部 健康増進課 成人保健担当 055-223-1497

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	4.3	・報道関係との連携や審査員に乳がん体験者を入れたこと、若い世代への働きかけなど工夫が有効
②独創性	4.3	・県だけでなく、企業や関係団体を巻き込んだ事業化につながり、他のイベントへつながるなど波及効果があった。
③普遍性	4.1	・CMづくりやキャンペーンなどは従来もあったが、企業との協力による推進などはモデル的である。
④将来性	4.1	・ひとつの事業に終わらず、関係企業による継続的な活動へとつながっていく効果があった。
⑤効果度	4.3	・乳がん、子宮頸がん検診受診率は、現在調査中であるが、受診率の向上が推測されている。
⑥信頼度	4.4	・女性の健康週間の啓発とがん検診の受診率については広く啓発できた



テレビCM～笑顔満開篇



大切な笑顔を守るため・・・

考えてください。健康のこと・・・

あらゆる世代の輝く女性
の笑顔6シーン



テレビCM～笑顔満開篇

3月1日～8日は
女性の健康週間



山梨県では、
乳がん・子宮頸がん
検診の受診をすすめ
ています・・・

3月1日～8日
女性の健康週間

山梨県

山梨県 女性の健康

女性の健康週間啓発キャンペーン



3月4日（木）7：20～8：20
甲府駅前周辺で街頭キャンペーンを実施。
当日は、県と企業連携の協定を締結している保険会社・金融機関とともに実施。
朝の1時間でポケットティッシュ等を1,000個配布。

女性の健康週間啓発物品

- ポケットティッシュ
- 広告内容
-

 **乳がん、子宮頸がん検診を受けましょう。**
3月1日から8日は
女性の健康週間です
山梨県


がん検診
めざせ受診率50%超

詳細は県庁健康増進課ホームページへ
<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/index.html>