

自治体名	岐阜県 美濃加茂市
------	-----------

女性の健康づくり対策の概要

女性に対する事業として、母子に対しては乳児検診や1歳6ヶ月健診、3歳児健診などの健診をはじめ、乳幼児相談などの相談事業や栄養教室など定期的に母子の健康のための事業がある。妊婦に対しては、妊婦検診の助成や出産に向けての教室を実施している。また近年増加している乳がん・子宮がん検診や骨粗鬆症に対しては、市で検診を実施している。毎週月曜日の午前中に健康相談の時間を設けており、さまざまな健康に関する相談に対応できる窓口としているが、対象を限定していないためか、生活習慣病やがん検診の結果についての相談はあるが更年期等の女性特有の健康に対する相談は少ない。

思春期、更年期など、女性のライフスタイルの大きな変化を迎える年代に対しての十分な支援が定期的に行われていない。今後、思春期や更年期などに対しても気軽に相談できる窓口として保健センターをPRしていく必要があり、また知識・理解を得て前向きに乗り越えてもらうための教育できる事業も検討していく。

自治体の特徴

山や川などの自然にめぐまれ、また長い歴史と文化のある市です。国道21号線、41号線や高速が通っていることから、交通の便もよいです。中部台地のような新しい団地の建設で転入者も増えていますが、その一方で少子高齢化のすすんでいる地域もあります。

人口構成 (H21.12.31 現在)

	総数	男	女
人	55135	27324	27811
割合(%)	100	49.6	50.4

15歳未満	8565	4331	4234
15～64歳	36286	18482	17804
65歳以上	5263	2522	2741
75歳以上	3633	1566	2067
85歳以上	1388	423	965

女性に関する健康課題

更年期というと、誰もがとおる道だからこそ、症状があっても我慢している人、なかなか人に打ち明けられない人が多い。また、更年期についての知識の普及は未だ十分ではなく、からだの中でどのような変化が行っているのかわからない人も少なくはない。平成21年度の女性の健康教室の中の参加者の声やアンケートの結果から以上のことが浮かび上がった。

更年期についてもっと知ってもらい、更年期後に起こりやすくなる生活習慣病や婦人科疾患、骨粗鬆症など予防し明るい生活を送ってもらうために、もっと更年期や更年期に入る前の世代に知識をもってもらふことの重要性を感じ、課題とする。

事業費 (円)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| (1) 女性の健康づくりに関する事業 (総額) | 23,880,678 円 (H20 年度) |
| | 婦人検診 |
| | 婦人検診医療機関委託料 需用費 |
| (2) 報告事業 (再掲) | 更年期教室 |
| | 報償費 需用費 役務費 |

事業名	更年期応援キラキラ教室
分野	<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 健康手帳の交付 <input type="checkbox"/> 健康相談 <input checked="" type="checkbox"/> 知識の普及 <input type="checkbox"/> 啓発普及
事業費（千円）	32,465 円

事業目的

更年期についての正しい知識をもち、自分のからだの変化を見つめなおす機会とする。自己管理や定期健診、病院受診の必要性を理解する。

同じ立場の人たちと交流し、楽しく教室に参加する中で、自分なりの更年期と付き合いしていく方法を見つける。

事業対象

40～60歳代の女性

事業実施体制・展開

3回コースで実施。

①1回目は「更年期はこう乗り切る！！～女性のからだのしくみ～」と題して、保健師による講義を75分間実施する。更年期における女性のからだの変化、更年期の症状やリスクが高くなる病気、予防と治療法、うまく更年期と付き合いしていくための方法について理解を深めてもらう。その後、30分間、グループトークの時間を設ける。更年期についての経験談、現在抱えている悩み、不安、疑問な点、更年期に対しての考え方などグループ内で話し合う時間を設け、自由に話す中で、他者の意見を自分と結びつけて見たり、自分だけではないという意識をもったり、今後の生活に結び付けてもらう。

②2回目は「食を楽しもう～みんなでのお菓子作り～」と題して、更年期に起こりうる脂質異常症や骨粗鬆症などの予防のための食事のポイントを理解しながら、楽しくお菓子を作ってもらう。また食事や間食がより楽しくリラックスできるように、盛り付けや装飾の工夫の紹介や、お茶、紅茶など更年期におすすめなものを紹介する。

③3回目は「楽しく運動！ほどよくスリムに」と題して、更年期症状の軽減、リフレッシュ、骨盤底筋群を強化する運動を実施する。90分間汗を流した後、お茶を飲みながら30分間、3回のコースの振り返りを行う。

事業目標・評価項目 及び その結果

- ① アンケート結果（回答者9名） 1. 講義の内容は理解できましたか？とても理解できた3名、理解できた6名、まあまあ理解できた0名、理解できなかった0名、2. どの内容が深まりましたか？女性のからだの仕組み5名、更年期の症状7名、検診の必要性5名、更年期の治療4名、骨粗鬆症3名、乳がん2名、子宮がん3名だった。
- ② アンケート結果（回答者9名） 1. 実習の内容はどうでしたか？とても参考になった5名、参考になった4名、あまり参考にならなかった0名、参考にならなかった0名だった。
- ③ アンケート結果（回答者6名） 1. 大変参考になった4名 2. 参考になった2名 3. まあまあ参考になった0名 4. 参考にならなかった0名だった。

事業の工夫点

更年期のことを知ってもらうだけでなく、調理実習、運動教室といった実践的な部分も取り入れ、できるだけ日常生活に生かすことができるような形となるように心がけた。負担とならない3回コースで、参加しやすいように同じ曜日に実施した。

事業名を少しでも興味をそそってもらえるようにアイデアを出し合い決定した。

運動教室以外は、保健センターのスタッフが実施した。そうすることで、今後も継続的に更年期の教室を実施するための土台を作るようにした。

事業の効果についての評価・考察

今回の教室に申し込みをされた方は13名だった。参加した方から、「更年期について知ることができただけで安心につながる」といった意見があり、他の参加者も共感していた。更年期に対しての思いは人それぞれ違うと思うが、明るいイメージをもった方は多くはないだろう。しかし、このような機会に更年期のことを知って、更年期に対して、人生の後半を明るく迎えるための準備期として前向きに自分のからだに向かい合えるとよい。参加者の意見を聞き、今回の教室で更年期について少しでも理解を得ることができたと思う。

また更年期の教室に参加した方は一人で悩みを抱えていた方も多くいた。3回のコースの中で、参加者同士の交流も増え、内面的な悩みを打ち明けられることができるようになっていった。自分の気持ちを聞いてもらったり、他者と気持ちを分かち合ったりする機会として有効であったと考える。

今後の課題

参加者から「多くの方に参加してほしい」「更年期に入る前の世代の人にも教室に参加して更年期を知ってほしい」といった意見が聞かれた。もっと多くの方に教室を広めることができるように、HPや広報の活用など案内方法を工夫する。内容も参加者の年齢層や季節などを考慮しながら検討し実施していく。

ホームページ	http://www.city.minokamo.gifu.jp/top.cfm
照会先	岐阜県美濃加茂市役所 健康福祉部健康課 成人保健係 0574-25-2111 内線 386

事業評価	(自己評価)	
①活動内容	5	講義＋調理実習＋運動という必要最小限のものを取り入れることができた
②独創性	4	内容の構成などほぼスタッフの話し合いで決定し実施することができた
③普遍性	4	今回の構成を基盤において実施してよいと考える。
④将来性	5	更年期について家族や地域全体での理解が必要だと考え、今後も実施していく必要がある。
⑤効果度	5	アンケート結果から効果があったと考える
⑥信頼度	4	市の取り組みについての理解はまだ浅く、今後広めていく必要がある。

