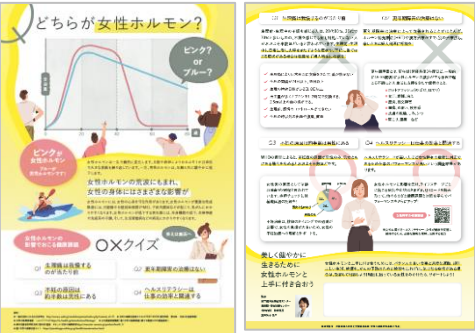


女性の健康対策事業の推進

<p>参加団体</p>	<p>◎C&Rグループ健康保険組合、オムロン健康保険組合、機缶健康保険組合、資生堂健康保険組合、大和証券グループ健康保険組合、ポーラ・オルビスグループ健康保険組合、丸井健康保険組合、ワコール健康保険組合、全8健保※ 国立成育医療研究センター、国立がん研究センター、株式会社JMDC ◎主幹事健保 ※加入者1万人未満3健保 対象業種・職種は限定なし</p>
<p>背景・目的</p>	<p>① 子宮頸がんや乳がん等の女性特有のがんは、働く世代においても発症しうる病気であり、女性のQOLを低下させ、健康保険組合にとっては医療費に大きく影響するが、がんの早期発見、早期治療に向けた取り組みを徹底できていない。 ② 出産や不妊のリスクは、生まれてくる子どもや女性の健康に大きく影響し、健康保険組合にとっては、低出生体重児等の高額なケースの医療費にも影響するが対策が取れていない。 ③ 女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期といった、ライフステージごとの対策が必要となるが、この対応ができていない。 上記①②③の課題に対し、すでに実施している健康保険組合や企業の事例を通して、また、専門家の講演やアドバイスをもとに、女性の健康増進を推進する事業を実行・計画することを目的とする。</p>
<p>事業内容</p>	<p>女性の健康対策事業の事例等の情報共有や、専門家講演から学びを得て、効果的な実施策についてグループディスカッションを行った。ミーティングは下記計7回実施。また、専門家との講演やディスカッションを通して、女性の健康対策推進のためのチラシを共同制作した。</p> <ol style="list-style-type: none"> キックオフミーティング 情報共有ミーティング 専門家講演およびディスカッション「不妊やリスクのある出産について考える-プレコンセプションケア、やせ女性-」 専門家講演およびディスカッション「がん検診の適切な提供について考える-女性特有のがんの予防の取り組み-」 専門家講演およびディスカッション「ライフステージごとの女性の健康対策-若年層から40歳代以上の健康課題(生活習慣病や更年期障害等)-」 資料検討ミーティング 最終ミーティング
<p>効果・成果</p>	<p>アウトプット</p> <ol style="list-style-type: none"> 健康保険組合の担当者が女性の健康に関する3つのテーマについて理解を深める ✓参加率（ミーティング参加健保数/コンソーシアム参加健保数）平均91.6% 効果的な資料を共同で企画制作。また、資料の効果的な活用方法をまとめる。 ✓参加している健康保険組合や企業の担当者とチラシを共同制作し、活用方法をまとめた。 <p>アウトカム</p> <ol style="list-style-type: none"> 参加健保、参加企業で共同制作した資料にて加入者向け事業を実施する。 ✓すべての健康保険組合が共同制作した資料を活用した取り組みおよび女性の健康対策事業の実行および次年度の具体的な計画を立案した。 <p style="text-align: right;">制作したチラシ</p> 

1. 目的

■保健事業としての目的

- ① 子宮頸がんや乳がん等の女性特有のがんは、働く世代においても発症しうる病気であり、女性のQOLを低下させ、健康保険組合にとっては医療費に大きく影響するが、**がんの早期発見、早期治療に向けた取り組みを徹底できていない。**
 - ② 出産や不妊のリスクは、生まれてくる子どもや女性の健康に大きく影響し、健康保険組合にとっては、**低出生体重児等の高額なケースの医療費にも影響するが対策が取れていない。**
 - ③ 女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期といった、**ライフステージごとの対策が必要となるが、この対応ができていない。**
- 上記①②③の課題に対し、すでに実施している**健康保険組合や企業の事例を通して、また、専門家の講演やアドバイスをもとに、女性の健康増進を推進する事業を実行・計画**することを目的とする。

■共同事業としての目的

健康保険組合単独での検討が難しい**女性特有の健康課題について、先進的な取り組みを行う健康保険組合や企業がノウハウ共有し、さらに専門家より最新の知識を得て、加入者女性の健康に関する理解(ヘルスリテラシー)を向上させるための効果的な資材を共同で企画制作する。**また、資材の**効果的な活用方法を検討する。**そして、**共同制作した資材にて、加入者向けの事業を実施する。**

2. 事業内容

課題の明確化・ 具体策の情報収集

専門家講演とディスカッションにより実行可能な対策を検討

- 健康課題の共有
- 先進的な取り組みの事例共有

① がん検診の適切な提供について考える
-女性特有のがんの予防の取り組み-
国立がん研究センター
高橋宏和先生

② 不妊やリスクのある出産について考える -プレコンセプションケア、やせ女性-
国立成育医療研究センター
荒田尚子先生
対馬ルリ子女性ライフクリニック 前田明子先生

③ ライフステージごとの女性の健康対策（生活習慣病や更年期障害等）
国立成育医療研究センター
荒田尚子先生
対馬ルリ子女性ライフクリニック 前田明子先生

健康保険組合



コラボヘルス



事業主

女性の健康増進

担当者の理解促進・対策の具体化

効果的な資料を共同で企画制作

実行・計画

- 共同制作した資料にて加入者向け事業の実施。
- 女性の健康に関する取り組み計画の立案。

3. 共同事業の運営方針

- C&Rグループ健康保険組合(主幹事)
 - オムロン健康保険組合
 - 機缶健康保険組合
 - 資生堂健康保険組合
 - 大和証券グループ健康保険組合
 - ポーラ・オルビスグループ健康保険組合
 - 丸井健康保険組合
 - ワコール健康保険組合
- 全8健保

JMDC



事務局運営

- 会議開催支援
- 講師手配
- 報告書作成等

健康保険組合



女性の健康対策推進
コンソーシアム



事業主

国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター
母性内科 診療部長
荒田 尚子先生

- 講演
- 指導

対馬ルリ子女性ライフクリニック
前田明子先生

【運営方針】

- 各健保・各事業主の事例や課題を共有し、専門家の知見を活かす。
- 主な参加者を軸にして意見を集約し、汎用性が高く且つ過去に制作されていない成果物の作成

【運営における工夫】

- 主幹事健保の負担軽減のため、契約関係を単純化。
- ディスカッションのテーマ・役割の事前周知により、参加者による主体的なディスカッションを実現。
- 各健保より、事業主の参加を促進し、コラボヘルス事業の推進。

国立がん研究センターがん対策研究所
がん医療支援部部長代理・検診研究部検診実施管理研究室長
高橋 宏和先生

4. 主な活動報告

アウトプット①

健康保険組合の担当者が女性の健康に関する3つのテーマについて理解を深める

✓ 講演・ディスカッションの健康保険組合の参加率 平均91.6%。各回3-4事業所参加。

健康保険組合担当者が参加できない場合は、事業所担当者が必ず参加しており、専門家講演後のディスカッションでは、健康保険組合・事業主それぞれの視点で活発な意見交換が行われた。また、講演以外のミーティングも、各会の参加率は高かった。

ミーティング内容	詳細	日にち	場所	会議参加者数 (健保数・企業数)		
				合計	健保	企業
キックオフミーティング	事業内容・スケジュールの共有、健保様自己紹介	7月28日(木)	Zoom	21(11)	14(8)	7(3)
情報共有ミーティング	女性の健康対策の取り組みや課題、婦人科がん検診率等の共有	8月25日(木)	Zoom	21(10)	14(7)	7(3)
専門家講演&ディスカッション ①荒田尚子先生、前田明子先生	「不妊やリスクのある出産について考える」プレコン、やせ女性について	9月14日(水)	Zoom	19(10)	10(6)	9(4)
専門家講演&ディスカッション ②高橋宏和先生	「がん検診の適切な提供について考える」女性特有のがんの予防の取り組みについて	9月29日(木)	Zoom	21(10)	15(7)	6(3)
専門家講演&ディスカッション ③荒田尚子先生、前田明子先生	「ライフステージごとの女性の健康対策」女性の若年層から40歳代以上の健康課題について（生活習慣病、更年期障害等）	10月12日(水)	Zoom	22(10)	14(7)	8(3)
資材検討ミーティング	女性の健康対策のための資材の検討	11月8日(火)	Zoom	14(9)	9(6)	5(3)
最終確認ミーティング	資材の活用の実行や今後の取り組み計画の報告。	3月3日(金)	Zoom・ 対面	19(11)	14(8)	5(3)

4. 主な活動報告

専門家講演①	
講師	国立成育医療研究センター 荒田尚子先生、対馬ルリ子女性ライフクリニック 前田明子先生
講演テーマ	「不妊やリスクのある出産について考える」 プレコンセプションケア、やせ女性について
ディスカッション	「プレコンセプションケアの学びを活かして健保・企業でできること。プレコンノートを活用したPR資材の検討」
参加者の感想や気づき	<ul style="list-style-type: none"> ・ プレコンシャスという観点から女性の健康を考え必要性を感じた。 ・ 女性の生涯を基本とし、やるべき施策を見る視点を知った。健康保険組合がどこまでカバーするべきか難しいが、プレコンという考えを基に今後進めたい。 ・ 以前20-30代女性社員に向けて個別面談を行った際にも、不妊やリスクある出産についての知識はほぼ皆無で、若ければ自然に妊娠できるけど歳をとればとるほど難しい、くらのレベルだった。企業で従業員に向けて知識の普及も大事だけれど、日本全体で若いうちから（学生）プレコンケア知識の普及をしておく事が大事だと改めて感じた。 ・ 正しい知識により予防することで、家庭の今後の生活が大きく変わることもある。子どもとその家族が心も身体も健康に生きることが制限されるかもしれない状況を減らすためにも、このプレコンノートの活用方法を改めて考えていきたい。 ・ プレコンセプションケアは女性の将来にわたっての健康的な生活だけでなく、次世代、次々世代につながるものという点が印象的で、だからこそ多くの女性社員はじめ男性社員にも知ってもらいたい内容だと感じた。 ・ 生殖年齢に入ってから教育するというよりも、自分の体を大事にするという意識をつけるためにも、中高生の段階から実施していく必要があるのではないかと思った。 ・ まったく知識のない分野で、大変勉強になった。働く女性の妊娠・出産関連の問題は、当事者の医療の側面だけでは解決できないと感じており、社会的認知度の高くない分野であるため、情報の発信を始めることが重要と考える。 ・ 今まで女性のホルモン変化と女性の病気についてある程度知識はあったが、プレコンセプションケアについては全く知らず、やせ女性についても問題意識が低かった。 ・ 若い女性だけでなく若い女性の親にも知っておいて欲しい内容と感じた。 ・ 妊娠出産周産期は、婦人科医療や公的保健側の役割と考えがちだったので、お話を聞いて少なくとも教育啓発は、健保や事業主が行えるし行いたいと思った。 ・ 今回のテーマをきっかけに自健保の出産・周産期関係の統計をとり特徴を把握してみることができた。 ・ 前田先生のダイエット外来のお話の中で、患者の半数以上が減量ではなく増量が目的とお聞きして意外だった。やせで悩む女性が多い現実を知った。 ・ 後半のディスカッションでは、立場・年代により見方・感じ方の違いがあり、新鮮であった。

■プレコンセプションケアとは
 女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供すること—成育基盤法における成育医療研究センター(2021)から


Conceive (コンシーブ)
 =『抱く』『宿る』

<目的>

1. 若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ること
2. 若い世代の男女が将来より健康になること
3. より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

Preconception Health and Health Care
 Center for Disease Control and Prevention

若い男女がより健康になって輝き続けるために
 広い意味での「プレコンセプションケア」が必要



■なぜプレコンセプションケアが必要なのか？

妊娠前からの生活習慣や病気が『妊娠・出産・赤ちゃんの健康』に影響する


① 感染症や薬剤	② 肥満ややせ	③ タバコ	④ アルコール
⑤ 葉酸摂取の不足	⑥ 妊娠前からの医学的リスクとなる状態 (糖尿病、甲状腺機能異常、高血圧症など)		



■5つのプレコンAction

- Action1: いまの自分を知らろう
- Action2: 生活を整えよう
- Action3: 検査やワクチンを受けよう
- Action4: かかりつけ医を持とう
- Action5: 人生をデザインしよう

Action 1.5: パートナーの事を知らう！



4. 主な活動報告

専門家講演②	
講師	国立がん研究センター 高橋宏和先生
講演テーマ	「がん検診の適切な提供について考える」 女性特有のがんの予防の取り組みについて
ディスカッション	「がん検診の適切な提供についての学びを活かして、健保・企業でできること」
参加者の感想や気づき	<ul style="list-style-type: none"> 検診はただ充実させて、受ければ良いのではなく、精度管理された施設で、適切な項目を受けることが大事だと学んだ。また要精密検査の不安は相当なものなので、本人の不安軽減につとめて、寄り添いながら二次検査を進めることが大事だと痛感した。 健診時がん検診を追加する場合のメリットだけではなく、デメリットの側面も考えなければならないという点で、とてもよい学びになった。デメリットを最小限にするために、対象者や項目選定をしなければならないと思った。 がん検診は年齢によって診断しやすい・しづらい時期があることが理解できた。受診率に目が行ってしまいがちだが、社員にがん検診の重要性を理解してもらった上で、罹患率の高い年代にはきちんとがん検診を受けてもらうようにすることが大切だと感じた。 受診率の引き上げに力を注ぐのではなく、要精密検査者のフォローをしっかりとしないと改めて思った。 医学的根拠のある適切な検診を提供するという事は従来から対応してきた。ただ、国のがん検診の科学的根拠は死亡率を基に算出されているので、当健康保険組合では女性のQOL向上のため、早期発見・早期対応できるよう乳がんの罹患率が急上昇する35歳以上を乳がん検診の年代に設定している。産業界と相談しながら、検診内容は決めるが、例えば乳がん検診の視触診などは10年以上前からやめている。 子宮頸がんはワクチン接種を一次予防として広め、二次予防としての検診実施⇒二次検査受診までしっかりと今後も対応していく。 国の基準に対応することは、ハードルが高く（加入者にとって制度が改悪になるイメージ）、対応したいが、行動に移せない。 がん検診は、精度管理が重要とは理解しつつも、受診率が伸びない現状があり、「受診しない不利益」の減少に取り組まざるをえないことも課題の1つ。また、症状があっても（または症状を自覚していない）、要精検の結果が出て医療にかからない場合も少なくなく、どうしても勸奨代わりにガイドライン以上の提供を止めることに不安が個人的にはある。講義内で「適切な提供の上で受診率を上げる」ことを実現するには、個人のリテラシー向上と適切な検診の提供や運営はセットで考える必要があると感じた。 乳がんの早期発見のための「ブレスト・アウェアネス」の4つのポイントは、啓発を行う場合に必ず入れたい。 第4期がん対策推進基本計画の検討経過いただき、論点や対応の方向を知ることができ参考になった。 検診を提供するリスクについてはディスカッションのグループ内で再認識したとの意見が多く、提供する側として考えさせられた。 健保や健康状態の状況だけでなく、企業風土・働き方が違うなかで、有効な成果物の検討にはハードルがあると感じるが、リテラシーの向上は情報や知識、機会を提供するだけでなく、個人がそれを活かしていくことが何より重要と感じるので、どの段階でもそれを忘れずに具体的な取り組みにつなげたい。 ディスカッションで各企業・健保の取り組みを知ること、自社に取り入れられそうな内容もあり、非常に参考になった。

がん検診の基本条件

- 1.がんになる人が多く、また死亡の重大な原因であること
- 2.がん検診を行うことで、そのがんによる死亡が確実に減少すること
- 3.がん検診を行う検査方法があること
- 4.検査が安全であること
- 5.検査の精度*がある程度高いこと
- 6.発見されたがんについて治療法があること
- 7.総合的にみて、検診を受けるメリットがデメリットを上回ること

*がんがあればがん無いと判定し、がんがなければがんが無いと判定できる場合

出典：乳がん検診の適切な情報提供に関する研究（研究代表者：田原泰郎） 17

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- 1 ご自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

出典：乳がん検診の適切な情報提供に関する研究（研究代表者：田原泰郎） 18

がん検診の流れ

がん検診は一連のプロセスであり、一つの検査ではない

出典：乳がん検診の適切な情報提供に関する研究（研究代表者：田原泰郎） 19

4. 主な活動報告

アウトプット②

効果的な資料を共同で企画制作。また、資料の効果的な活用方法をまとめる。

- ✓ 参加している健康保険組合および企業の担当者により、意見を出し合い、専門家講演の内容などを参考に女性の健康課題とその対策についての知識を普及するチラシを制作し、活用方法について検討した。

チラシ(A4サイズ)

どちらが女性ホルモン?

ピンク? or ブルー?

女性ホルモンの変動にもまれ、女性の身体にはさまざまな影響が

女性ホルモンの影響でおくる健康課題

OXクイズ

Q1 生理痛は我慢するのが当たり前

Q2 更年期障害の治療はない

Q3 不妊の原因は約半数は男性にある

Q4 ヘルスリテラシーは仕事の効率と関連する

美しく健やかに生きるために女性ホルモンと上手に付き合おう

Q1 生理痛は我慢するのが当たり前

Q2 更年期障害の治療はない

Q3 不妊の原因は約半数は男性にある

Q4 ヘルスリテラシーは仕事の効率と関連する

女性ホルモンの影響を受け、ライフステージごとに起こる病気や症状はさまざま。QRコードを読み取って、他のさまざまな健康課題と対策を学んでパフォーマンスをさらにアップ!

女性特有の健康課題

※女性に関するヘルスリテラシー：女性が健康を促進し維持するため、必要な情報を理解し活用する能力

美しく健やかに生きるために女性ホルモンと上手に付き合おう

女性ホルモんと上手に付き合うためには、バランスの良い食事と適度な運動、規則正しい生活、禁煙を。がんの予防のために検診も忘れず、気になる症状がある場合は、受診して相談しよう! 周囲に困っている女性をみかけたら、サポートしよう!

監修
国立成育医療研究センター
周産期・母性医療センター
産科部長 藤原裕子
荒田ゆき先生

■ターゲットとなる対象
全年齢の男女

■期待する行動(目的)
男女共に女性の健康課題と対策について、基本的な理解を深める。

■資料の内容

女性ホルモンの変動によって発生する症状やその対策について、ナッジを活用し、クイズ形式や数字で興味を引き、情報量をしぼり、男性にも興味を持ってもらえるよう、プレゼンティーズムにも触れた内容にした。

5. 主な成果報告

保健事業としての成果 1-1

アウトカム指標：各健康保険組合が女性の健康に関する取り組みの当年度の実行または次年度の具体的な計画を立案する。

他健保の事例や専門家の講演を参考に、がん検診に関する見直しや、ヘルスリテラシー向上のためのセミナーや情報発信、コラボヘルスの推進、その他、ライフステージ別の健康課題の対策などが実行・計画された。

各健康保険組合の具体的な実行計画

1. がんの発症予防（検診の受診勧奨・検診の見直し・精密検査受診勧奨・HPVワクチン接種勧奨・リテラシー向上対策）

実施済	他健保事例を参考に婦人科検診受診勧奨フライヤー作成および配信。東京都保健福祉局主催の乳がんセミナー、子宮頸がん啓発動画の配信。
	卵巣がんの検査方法について根拠は確立されていないことを専門家からお伺いし、女性のがん検診については現行通り乳がん・子宮頸がん検診であることを改めて認識。見直しの参考となった。
	他健保事例を参考に、自己採取HPV検査を婦人科検診未受診の被扶養者へ実施。
	子宮頸がんの理解促進セミナー開催（健保主催）
	産業医による女性のがんセミナーをweb配信。※社内イントラ掲載、検診未申込者へメール配信。 子宮頸がん：① 知っていますか？子宮頸がんのこと ② 子宮頸がん検診ってどんなことするの？ 乳がん： ① ブレストアウェアネスを身につけましょう ② 乳がん検診Q & A さらに、ヘルスリテラシー向上のために、社内イントラで常時健康動画が閲覧できる環境を整備。
実施予定	子宮頸がんHPVワクチン費用補助開始（27-39歳）。
	HPVワクチン(2価、4価、9価)の接種費用全額補助を被保険者・被扶養者に向けて実施。対象は公費対象外の27-45歳。
	がん検診受診率が高い健保・企業は法定健診と一体型が多いため、運営見直し開始。
	適切ながん検診のあり方の再検証（年齢・実施間隔・内容・勧奨・メリットデメリットを踏まえたリテラシー向上）。
	女性がん検診はオプションから必須項目へ変更（希望なしも選択可）し、補助上限金額をなくし、全額健保補助へ変更。
	がん検診後のフォローの重要性から要精密検査者受診勧奨後、本人から受診報告を行う仕組みの構築。 がん検診の精度管理を行うための個人情報ガイドライン策定。

5. 主な成果報告

保健事業としての成果 1-2

各健康保険組合の具体的な実行計画

2. セミナー開催・情報発信（女性の健康に関する総論、プレコンセプションケア、更年期障害、月経困難症・PMS等）

実施済	実施予定
「女性特有の不調～働きやすい環境づくりの為に必要な理解～」のオンラインセミナー開催（健保主催）	ICT（Pep Upの個別配信機能）を活用して、女性の健康についての情報発信。
コンソーシアムで学んだことを含み、母体企業と共催で「働く女性の健康応援セミナー 女性特有の健康リスクをみんなで知ろう！」を実施。 ① 更年期障害を中心としたベーシックセミナー（男性も参加）② クリニックの上手なかかり方を中心に、婦人科医との対談セミナー	女性の健康をテーマにしたe-ラーニングの実施。
女性のカラダ基礎知識セミナー開催（事業主主催）	プレコンセプションケアに関わる媒体物を 20代の従業員へのメール配信。
	荒田先生監修の「まるっと！女性の健康教育プログラム」を健保や社内のホームページへ掲示。
	コンソーシアムを通して学んだことを、社内研修や社内掲示などで随時社員へ情報提供。
	月1回女性の健康セミナーweb配信を開始。女性の健康について総論（ライフステージに応じた女性特有の健康課題等）、月経不順・生理痛、生理前症候群、プレコンシャスケア、妊活（不妊治療）、更年期、座談会など。

3. コラボヘルスの推進（健康保険組合と事業主共同で、コンソーシアムで得た情報をもとに事業の検討、アンケートの実施等）

実施済	実施予定
コンソーシアムで得た情報を参考に、女性活躍や女性の健康の理解浸透に関する取組を効果的に実施するための意見交換会を母体企業の健康管理グループと母体企業のダイバーシティ&インクルージョン部門とで実施。	コンソーシアムで得た他健保・企業の事例紹介を事業主との会合や健康管理事業推進委員会にて共有し、事業の検討で活用。
コンソーシアムで得た他健保・企業の事例紹介を事業主との会合や健康管理事業推進委員会にて共有し、事業の検討で活用。	他健保の事例にあった「卵子凍結の補助」「オンラインビル診療」について産業医、事業主、健保にて情報共有。
コンソーシアムでの専門家講演を産業保健メンバーへ共有、視聴。	コンソーシアムでの専門家講演を産業保健メンバーへ共有、視聴。
女性のQOL向上委員会にて女性社員のアンケート調査を実施。	女性のQOL向上委員会にて女性社員のアンケート調査を実施。
女性のプレゼンティーズムについてアンケート調査を実施（健康経営のKPI）。	女性のプレゼンティーズムについてアンケート調査を実施（健康経営のKPI）。
	ダイバーシティ&インクルージョン部門を巻き込んだ女性活躍や女性の健康への理解浸透に関する取組を効果的に実施する計画を策定・実行。 ※母体企業主催、健保共催。

5. 主な成果報告

保健事業としての成果 1-3

各健康保険組合の具体的な実行計画

4. その他（ライフステージ別の健康対策として、月経困難症・PMS対策や妊活・不妊治療のセミナー、更年期障害対策等）

実施済	健保の女性健康部の発足（ピンクリボン推進運動、非常用備蓄品のサニタリーナプキンの補充等）。
	女性の年代別健康対策 女性の健康課題をワンストップで解決 ルナルナオフィス導入※～39歳（事業主）。
	本コンソーシアムの指導専門家である荒田先生と健康対策について情報交換会を実施。
実施予定	社内診療所（オンライン診療含む）での婦人科受診（調整中）。
	令和5年度トライアル事業として、40歳以下を対象にセミナーを開催し、参加者の中から希望者へPMSオンライン診療・低用量ピル郵送を開始する。費用は全額健保負担。
	女性の健康検定、ピンクリボン検定のPR強化。
	低用量ピルのオンライン診療・相談窓口の開設を検討中。
女性の年代別健康対策 ①妊活・不妊治療のセミナーや相談 ②更年期のオンライン相談、漢方処方等	

6. 主な成果報告

共同事業としての成果

アウトカム指標：参加健保、参加企業で共同制作した資材にて加入者向け事業を実施する。

共同制作した資材を、男性にも興味を持ってもらえる内容にしたことで、被保険者や被扶養者、新入社員や役職員など、男女問わずさまざまな対象者への配布・配信を各健康保険組合で行うことができた。活用方法としては、ホームページやイントラネット、メールなどICTを活用した発信の他、セミナー時や衛生委員会、イベント時の資料としても活用された。

各健康保険組合による資材の活用状況

対象	活用方法	時期
加入者全員	<ul style="list-style-type: none"> ① 健保の機関誌に掲載 ② 健保ホームページ、外部ホームページ ③ 健保会館1階での掲示。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 2023年5月予定3健保 ② 実施済2健保、 2023年4月予定3健保 ③ 実施済1健保
被保険者	<ul style="list-style-type: none"> ① セミナーで参加者へ配布・配信（紙・メールやPep UpなどのICTを活用） ② 全事業所への資材の送付 ③ 社内イントラで配信 ④ 女性の健康セミナー出席者（出席者へのインセンティブ送付する際に同封等）へ配布、配信。 ⑤ 自宅郵送 ⑥ 健康保険証手渡し時 ⑦ 乳がん・子宮がん検診対象者へ配布 	<ul style="list-style-type: none"> ① 実施済1健保、 2023年4-5月予定3健保 ② 2023年4月予定1健保 ③ 実施済2健保 ④ 実施済1健保、 2023年4-5月予定2健保 ⑤ 2023年4月予定1健保 ⑥ 随時実施1健保 ⑦ 実施済1健保
被扶養者	<ul style="list-style-type: none"> ① 特定健診のご案内郵送物に同封 	<ul style="list-style-type: none"> ① 実施済1健保
役職員	<ul style="list-style-type: none"> ① 女性の健康週間イベントの際に社内掲示 ② 各健康管理セミナー資料の一部として活用 ③ 社内の健康管理センター内にチラシを設置、ポスター掲示、ホームページに掲載 ④ 各社衛生委員会で配布説明 ⑤ 定例イベント参加者へメール内で周知、配送物に同封 ⑥ 階層別研修での配付 	<ul style="list-style-type: none"> ① 実施済1健保 ② 随時実施1健保 ③ 実施済1健保 ④ 実施済1健保 ⑤ 実施済1健保 ⑥ 実施時期未定1健保
新入社員	<ul style="list-style-type: none"> ① 入社時の健康管理セミナー資料の一部として活用 ② 新社員研修時に配布（がん検診や若年層のやせについてのセミナー時） 	<ul style="list-style-type: none"> ① 2023年4-5月予定3健保 ② 2023年4-5月予定1健保
健康推進担当者 ウェルネスリーダー	<ul style="list-style-type: none"> ① ウェルネスリーダー会議にて趣旨を説明して配布 ② 国際女性デーに合わせて活用例含めPR ③ 女性の健康検定およびピンクリボン合格者へメール配信 	<ul style="list-style-type: none"> ① 実施済1健保 ② 実施済1健保 ③ 実施済1健保

7. 今後の事業運営方針



- コンソーシアムでの学びや資料を活用して自組合にて女性の健康対策推進事業を実行。
- ディスカッションを継続し、事業の取り組みや効果を共有し、事例を蓄積。
- 女性の健康対策において、さらに健康課題の範囲を広げ、企業と健康保険組合のコラボヘルスをさらに推進する。
- ディスカッションや取り組みにより得た知見を他健保に向けて情報発信し、取り組みを推進する。

ディスカッションの継続

女性の健康対策事業の
更なる推進

女性の健康増進
医療費適正化



8. その他（運営における工夫点）

工夫した点

- ✓ 専門家講演前に、資料を事前配布し、質問を事前に受付。
- ✓ ディスカッションのグループメンバーは各回変更し、ディスカッション時間を可能な限り長く確保し、より多くの健康保険組合・企業との意見交換ができるよう配慮。
- ✓ ディスカッションのグループ内のファシリテーター・発表者を事前に決めておき、参加者による主体的なディスカッションを実現。
- ✓ 各健康保険組合より、事業主の参加を促進し、コラボヘルス事業の推進。
- ✓ 資料制作のテーマや対象について、事前にアンケートを実施し、テーマを絞ってディスカッションを行い、共同での資料制作をスムーズに進行。
- ✓ 健康保険組合や事業主の体制や方針により、実施できる事業に差があるため、各健康保険組合や事業主が取り組みの計画を立て、実行することを推進。

9. その他（感想・満足度）

参加健康保険組合・事業主担当者様のご感想 良かった点・改善点

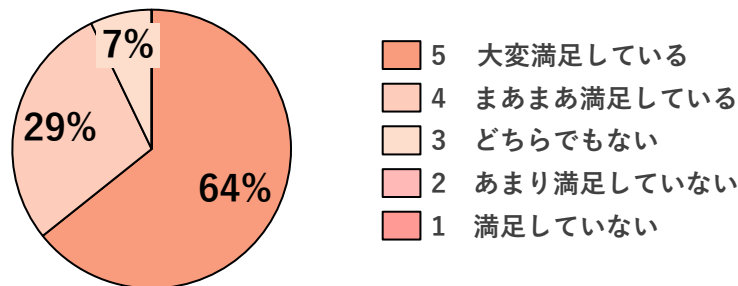
【良かった点】

- 女性の健康についての取り組みを他社に先んじて実施されている企業様・健保様の事例を知ること、社内・健康保険組合内の取り組みを今後どのように展開するかの参考となった。
- 悩んでいる・課題も共有できるため、そこからまた新たな取り組みへのヒントも得ることが出来た。
- 社会及び会社の発展には、女性の活躍は必ず必要であるが、ライフイベントに応じてどのように支援をしていくか、考えなければならないということを今回のコンソーシアムに参加し、再認識した。プレコン等の言葉も初めて聞き、実際にこういった取り組みによる、リテラシー向上は必須だと考える。今回の事業を通じて、加入者のリテラシーを高め、より健康で幸せに過ごしてもらえるように、必要としている場所に、健保として必要なものを提供できるようにしていきたい。
- 「プレコン」については、お恥ずかしながら全く情報をもっていなかったもので、どのように、また、企業・健保としてどこまで事業運営すべきかを含め、女性の健康対策を進めるにあたっての、新たな気づきとなった。
- 加入者への情報発信内容については、発信時点の情報の正確性と信用度が重要だが、1健保で対応するにはマンパワーや専門医療職がないこともあり、こういったコンソーシアムで共有するのは効率的である。
- 健保だけでなく、事業主側のお話や、コラボの在り方を知ることができて、有意義であった。
- 女性が日々のコンディションを保つための心身の変化への向き合い方や、認知行動療法に基づいた行動・習慣化につなげる支援の工夫など、専門家の先生による取り組み実践の講義から、多くの学びを得るとともに、今後、社員のヘルスリテラシー向上に繋げるためのアプローチ方法としても多くの示唆を得ることができた。
- 専門家の先生とのネットワークが構築できた。講演により、知識の底上げにつながるのみではなく、専門家の先生の研究との協力・連携ができた。
- 女性の健康対策に関して意識が高く、実績もある他健保・企業様の取り組みや課題など事例として学べ今後の参考になった。
- 第一線で活躍されている先生方の講義を聞くことができて、勉強になった。男女ともに女性の健康のヘルスリテラシーを向上するためにはどのような目線での資料提供がいいのかディスカッションの中でもいろんな考え方を感ずることができた。

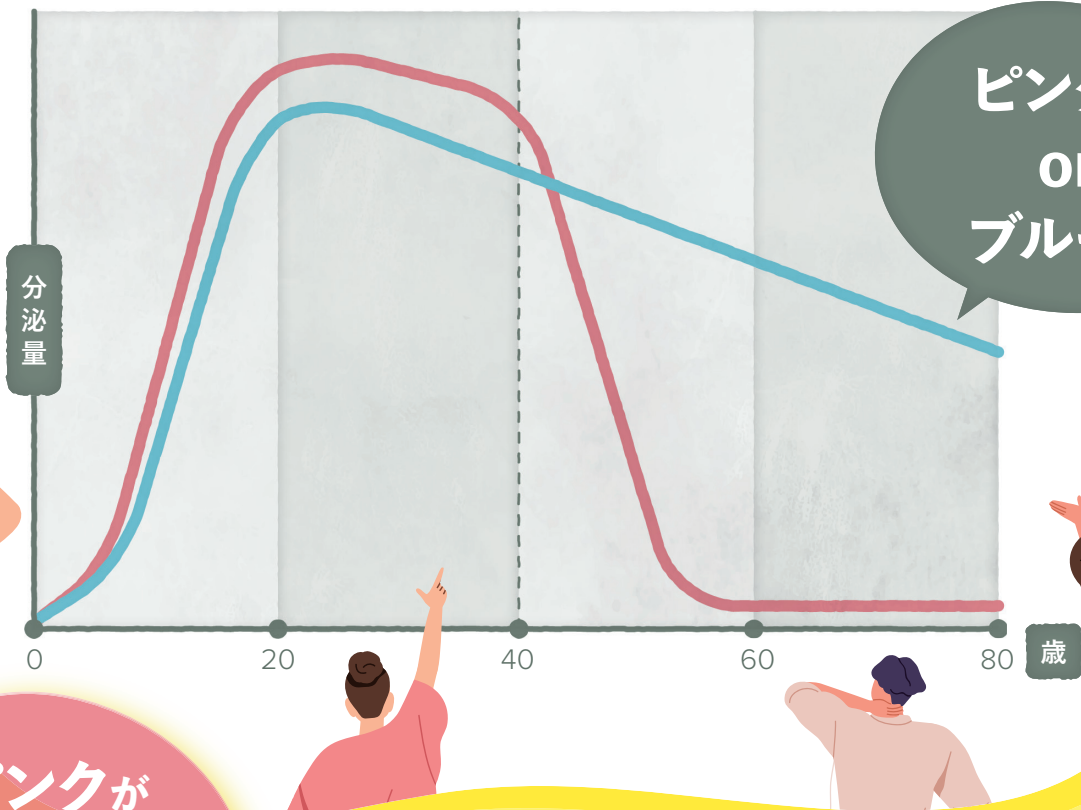
【改善点】

- 健保の状況、ニーズが異なるので資料作成はとても難しいと感じた。
- 予算の関係は承知していますが、成果物は動画など含め、教育的要素などバリエーションがあるといい。
- もう少し他健保とじっくり情報交換する時間が欲しかった。

コンソーシアム参加満足度
平均4.6 n=14



どちらが女性ホルモン？



ピンクが
女性ホルモン

ブルーが
男性ホルモンです！

女性ホルモンは一生で劇的に変化します。月経や排卵によりおおよそ1か月単位で大きな変動も繰り返しています。一方、男性ホルモンは、年齢と共に緩やかに低下します。

女性ホルモンの荒波にもまれ、 女性の身体にはさまざまな影響が

女性ホルモンには、女性の心身を守る作用があります。女性ホルモンが豊富な性成熟期には、月経痛や月経前症候群(PMS)、子宮内膜症などが起こり、乳がんにかかりやすくなります。女性ホルモンが低下する更年期には、全身機能の低下、自律神経や免疫系の不調、そして、生活習慣病などの病気にかかりやすくなります。

女性ホルモンの
影響でおこる健康課題

○×クイズ

答えは裏面へ

Q1 生理痛は我慢する
のが当たり前

Q2 更年期障害の治療はない

Q3 不妊の原因は
約半数は男性にある

Q4 ヘルスリテラシーは
仕事の効率と関連する

Q1 生理痛は我慢するのが当たり前

生理前・生理中の不調を感じる人は、20代80%、30代で70%と多いものの、不調を感じても何も対処していない人がおおよそ半数ほどいわれています。生理前・生理中に日常生活に支障をきたすような症状や、下記に当てはまる症状がある場合は我慢せず婦人科医に相談を！

- ✓ 生理痛により日常生活に支障をきたす、薬が効かない
- ✓ 生理の間隔が24日以下、39日以上
- ✓ 生理の持続日数が1-2日、8日以上
- ✓ 出血量が多くナプキンを1-2時間で交換する、2.5cm以上の血の塊がでる。
- ✓ 生理前、感情のコントロールができない
- ✓ 生理の時以外の出血や腹痛、貧血



Q2 更年期障害の治療はない

更年期障害は治療によって改善されることがほとんど。ホルモン補充療法(HRT)や漢方治療が主で、別の治療法も。辛いときは婦人科医に相談を！

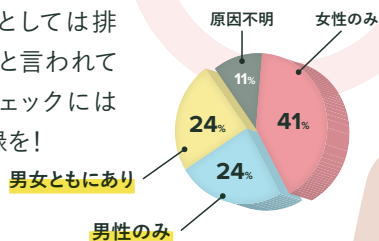
更年期障害とは、更年期(閉経前後5年間ほど、一般的に45-55歳頃)に女性ホルモンの減少が主な原因で起こる不調により、生活に支障をきたす症状のこと。

- ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり)
- 発汗、動悸、冷え
- 膣炎、性交障害
- 頭痛、めまい、疲労感
- 皮膚の乾燥、しみ、シワ
- 肩こり、腰痛 など

Q3 不妊の原因は約半数は男性にある

WHOの調査によると、不妊症の原因が男性のみ、男女ともにある場合を含めるとおおよそ半数ほどです。

女性側の原因としては排卵障害が2割程とされています。排卵チェックには基礎体温の記録を！



不妊治療は、排卵のタイミングでの通院が必要で、女性の負担が大きいため、女性の不妊治療への理解とサポートを。



女性ホルモンに影響を受け、ライフステージごとに起こる病気や症状はさまざま。QRコードを読み取って、他のさまざま健康課題と対策を学んでパフォーマンスをさらにアップ！

女性特有の健康課題 ▶



※女性に関するヘルスリテラシー:女性が健康を促進し維持するため、必要な情報を理解し活用する能力

美しく健やかに 生きるために 女性ホルモンと 上手に付き合おう

女性ホルモンと上手に付き合うためには、バランスの良い食事と適度な運動、規則正しい生活、禁煙を。がんの予防のために検診も忘れずに。気になる症状がある場合は、受診して相談しよう! 周囲に困っている女性をみかけたら、サポートしよう!

監修
国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター
母性内科 診療部長
荒田尚子 先生

