

JFPAは5Aの実現を目指します!

- 1 adolescent 思春期保健の推進
2 abortion 人工妊娠中絶の防止
3 access どこでも誰もがサービスを受けられる
4 advocacy 啓発・提言活動
5 AIDS STD及びHIV/エイズの予防

家族と健康

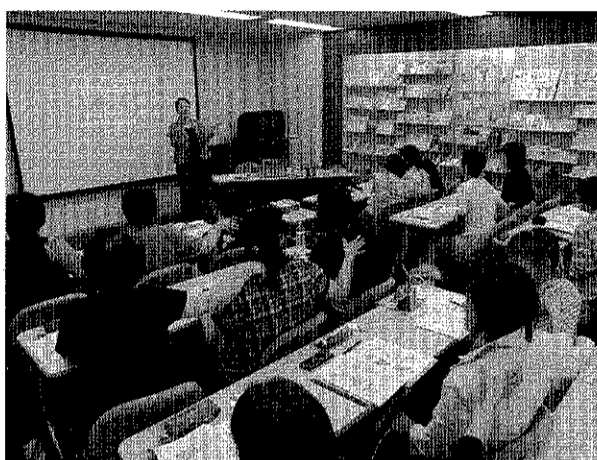
健康教育情報紙

社団法人 日本家族計画協会
リプロ・ヘルス推進事業本部
健康教育推進本部
協力：財団法人予防医学事業中央会

今月のページ
2009年「世界人口デー」記者会見 開催
思春期のたばこ環境
新しい性のカウンセリング法の開発研究より
シリーズ「子育て支援」③
「22q11.2欠失症候群」への理解を
遺伝カウンセリングリフレクシブセミナー開催
思春期はいまー思春期保健相談士への期待ー

「お母さんと子どもの元気セミナー」開催

子どもの生活習慣づくりをテーマに、今年度初の開催



全国から母子保健関係者が参加

母子保健関係者を対象とした「お母さんと子どもの元気セミナー」が七月十一日、東京・市ヶ谷の本会多目的ホールで開催された。

鈴木みゆき和洋女子大 協会。また、朝食の欠学教授は、「子どもの発達と生活リズム」保護者にも自分で朝食を用意して対応を考える」と題して講演した。

子どもの生活リズムの乱れは年々深刻化しており、二歳児の約六割が夜十時以降に寝ている(平成十二年、日本小児保健

に乘れない「朝ボート」している「無表情」「リズムを伴う遊びが稚拙」など情動面に影響する③メラトニンの分泌が不足する④朝食を抜くため体温が上がる⑤児童生徒の学力に影響する⑥幼児の知的能力の発達に影響する

母子保健関係者の役割に期待

外山紀子津田塾大学准教授は「みんなで食べる楽しさ」と題して講演した。

外山氏は、「近年社会環境の変化により一人で食べる「孤食」が増加しているが、子どもの発達からみると喜ばしい変化ではない。(食事をする

いる時に分泌され、そのピークは幼児期だが、メラトニンには思春期が来るまで二次性を抑える働きがある。今は小学校三年生くらいで初経を迎えてしまう子どもがいるが、心と身体がバランスよく同時に育つよう、夜はきちんと寝かせよう」と訴えた。

また、「専門職は育児をする若い世代をせむくもサポートしてほしい。文部科学省や厚生労働省だけでなく、社会全体で取り組まないとこの問題は解決しない。夜、子どもを見かけない町づくりをしよう。ワーク・ライフ・バランスを再考するのにも重要」と提言した。

▼英国国営放送など国内外のメディアが居並ぶ中、シヤンパンが開けられ乾杯。一九九九年六月十六日、米国から遅れること四十年、低用量経口避妊薬(ピル)が承認された日の出来事である。承認までの道のりも並外れて長い時間を要した。

トピック

日本人の平均寿命 女性は24年連続世界一

厚生労働省は七月十六日、「平成二十年簡易生命表」を公表した。【平均寿命】男性七九・二九歳、女性は八六・〇五歳。前年と比較して男性は〇・一〇歳、女性は〇・〇六歳上回り、過去最高を更新した。男女差は六・七六歳で前年より〇・四歳縮小した。【生命表上の生存状況】六十五歳まで生存する者の割合は男性八六・六%、女性九三・四%。【平均寿命の国際比較】女性は二十四年連続で世界一位。男性は三位から四位に後退。【死因別死亡率】〇〇年、女性七・〇〇年、

自分のリズムで生きる Living by your own rhythm.
このサイトは、OC(低用量経口避妊薬)についての正しい知識を身につけていただくことを目的としています。
OCケータイ情報
http://oc-cycle.jp
http://www.oc-rizum.jp
シェリング・プラウ株式会社

七情報

平成二十一年度「第九回月経随伴症状とマンズリービクスセミナー」は、十二月十四日(日)、十五日(月)に開催されます。

月経随伴症状とマンズリービクスセミナー

受講者募集

日頃使っていない筋肉を十分伸ばし、気持ちよい程度の運動であるマンズリービクスは、月経随伴症状の緩和効果とともに、受講者の方々の心身のリラクゼーション、リフレッシュのためのよい機会となり、とても好評でした。

【会場】自治労第一会館(東京都千代田区J.R.市ヶ谷駅、地下鉄有楽町線・南北線・都営新宿線市ヶ谷駅三番出口より徒歩七分)

【対象】養護教諭、保健師、助産師、看護師、看護教員、医師、企業保健

【講師】茅島江子(東京慈恵会医科大学医学部看護学教授)

「経済危機とお母さんの命」

2009年「世界人口デー」記者会見 開催



池上清子氏(左)と勝間氏(右)が記者会見で話している様子。

世界銀行は、一日に二・二五ドル以下で暮らす極貧の人口が、経済危機の影響により開発途上国で約五千五百万人増えることを警告する。

勝間氏は、経済評論家の立場から「開発途上国が先進国化するにつれて、女性の活用」だとし、「男性しか活躍できなかった社会で女性が同等に活躍できるようにする。国の競争力が上がる。人間が生まれて食事、教育を与えられ、自活できるようにするには大変なコストがかかるが、コストをかけた人材がどれたけ経済的に活躍してコストを回収するまで国富が決まる。女性が活躍していない地域では女性にかけたコストが実らなず、実らなから投資をしない、投資をしないから発展しないという悪循環に陥っている」と指摘した。

また、女性は家庭教育を主に担っており、ある程度母親の教育レベルが高くないと子どもに文化を伝承できないことから「女性に対していかに上手に教育を行って、それを国の文化とつなげるかが、経済理論上も発展の要件になる」と述べた。

▼妊産婦死亡の削減義務
世界では毎年五千万人以上の女性が妊娠・出産、それに伴う合併症で死亡しており、妊産婦死亡の九十九%は開発途上国で起きている。

妊産婦死亡を削減する対策として、池上氏は次の三点を挙げた。

- ①家族計画の推進(子ども数を制限するということではなく、出産間隔を開けて未熟児の生まれる確率を減らす)
- ②専門家の立ち会いによる出産(リスクがあった時にすぐに手当てができるようにする)
- ③緊急産科ケア(帝王切開のできる医師、機材、施設、輸血のできる施設)

また、女性は家庭教育を主に担っており、ある程度母親の教育レベルが高くないと子どもに文化を伝承できないことから「女性に対していかに上手に教育を行って、それを国の文化とつなげるかが、経済理論上も発展の要件になる」と述べた。

▼妊産婦死亡の削減義務
世界では毎年五千万人以上の女性が妊娠・出産、それに伴う合併症で死亡しており、妊産婦死亡の九十九%は開発途上国で起きている。

妊産婦死亡を削減する対策として、池上氏は次の三点を挙げた。

- ①家族計画の推進(子ども数を制限するということではなく、出産間隔を開けて未熟児の生まれる確率を減らす)
- ②専門家の立ち会いによる出産(リスクがあった時にすぐに手当てができるようにする)
- ③緊急産科ケア(帝王切開のできる医師、機材、施設、輸血のできる施設)

二〇〇九年「世界人口デー」記者会見が七月七日、国連人口基金(UNFPA)、財シヨイセフ、人口問題協議会の主催により東京・千代田区の日本記者クラブで開催された。UNFPAは、世界を覆う経済危機の影響を最も受けるのは社会的弱者である妊産婦や女性だとし、「賢い選択」女性に投資し、経済危機に対応する」を今年のテーマに定めた。会見では、経済評論家の勝間和代氏と池上清子UNFPA東京事務所長が「経済危機とお母さんの命」をテーマに問題を提起した。

また、女性は家庭教育を主に担っており、ある程度母親の教育レベルが高くないと子どもに文化を伝承できないことから「女性に対していかに上手に教育を行って、それを国の文化とつなげるかが、経済理論上も発展の要件になる」と述べた。

▼妊産婦死亡の削減義務
世界では毎年五千万人以上の女性が妊娠・出産、それに伴う合併症で死亡しており、妊産婦死亡の九十九%は開発途上国で起きている。

妊産婦死亡を削減する対策として、池上氏は次の三点を挙げた。

- ①家族計画の推進(子ども数を制限するということではなく、出産間隔を開けて未熟児の生まれる確率を減らす)
- ②専門家の立ち会いによる出産(リスクがあった時にすぐに手当てができるようにする)
- ③緊急産科ケア(帝王切開のできる医師、機材、施設、輸血のできる施設)

【定員】百名

【受講料】二二、〇〇〇円(テキスト代・税込み)

【コースリーダー・講師】川瀬良美(淑徳大学総合福祉学部教授)

【顧問】松本清一(本学会長)

【講師】茅島江子(東京慈恵会医科大学医学部看護学教授)



女子大学生による講演の様子。

「豊かなセクシュアリティを生きる」
女子大学生に本会北村常務理事が講演

去る七日八日、昭和女子大学人見記念講堂において「女性の文化の創造ならびに社会に貢献できる女性の育成」を目的とした女性教養講座が開催され、本会北村常務理事が千五百人の学生を前に、「豊かなセクシュアリティを生きる」と題して講演を行った。

(本会クリニックス事務局長 杉村由香理)

寸分の隙間もない程に学生たちによって埋め尽くされた会場で、女性の体の仕組みから月経にまつわるトラブル、デートレイプなど女性に起こり得る事柄を例示しながら医療との関わりを中心に、セックス、避妊など必要な講義では日頃聞くことのない言葉が飛び出す中、始めは戸惑いを見せた学生達も、講演が進むうちに話に引き込まれていく様子が見られた。とりわけPMS(月経前症候群)の話には興味深く聞き入っている学生が多かったように見取れた。漠然と受け入れざるを得なかった不快な症状が医療の対象になることは、大きな転機になるであろう。緊急避妊や月経の周期調節の話も同様であった。

講演後学生が相談したいと控室を訪ねてきた。クリニック受診を勧めたが、学校と医療機関の連携も問題の早期解決には必要不可欠である。インターネットや携帯サイトで情報を入手することは容易だが、発信源によっては信頼性も疑わしい。学校など日頃身を置く場所、月経や性などデリケートな話題に関する講演会が開催されたことは、学生にとって有意義なものになると確信した。誰にも相談できずにいた学生が、今回の講演がなければどうなっていたかと考えると、折りに触れ「知らせる」ことは若者を取り巻く大人たちの責任なのかもしれない、と自分のすべきことを再確認する時間になった。

【プログラム】講義「月経随伴症状とPMS」
P.E.M.S. 月経困難症、ワークシヨップ
「月経随伴症状の診断」
「PMSメモリー」を活用して「月経教育の実際」
「PMSメモリー」を活用して「月経のセルフケアを学ぼう」、実技

今年度の「健やか親子21全国大会」特別講演が、静岡市民文化会館(静岡市)で七月十一日(日)特別講演(一四時四十分)で開かれます。講演内容は「知性意欲を合わせ持つ」親や地域が子どもたちに伝えていく言葉、コミュニケーションの在りようが心の成長にどの

お問い合わせ・ご注文は (社)日本家族計画協会へ TEL.03-3269-4727 FAX.03-3267-2658

思春期の喫煙防止教育に最適な小冊子がリニューアル発売!

思春期とタバコ—あなたの疑問に答えます!

■仕様 A5判 32ページ 表紙カラー/本文2色刷り ■著者 葛飾区保健所長 医学博士 藤藤 麗子
■定価 本体250円+税 多部数割引あり(100部以上は本体価格の5%引き、300部以上は本体価格の10%引き)
※名入れ印刷はできません

ポイント

- たばこに関するQ&Aをわかりやすく解説しました。
- 思春期の子どもたちに、たばこに関する知識が無理なく身につきます。
- 著者の中学校での講演会を聴いた生徒の感想文「思春期の気持ち」を紹介しました。

思春期のたばこ環境

東京都葛飾区保健所長 齋藤麗子

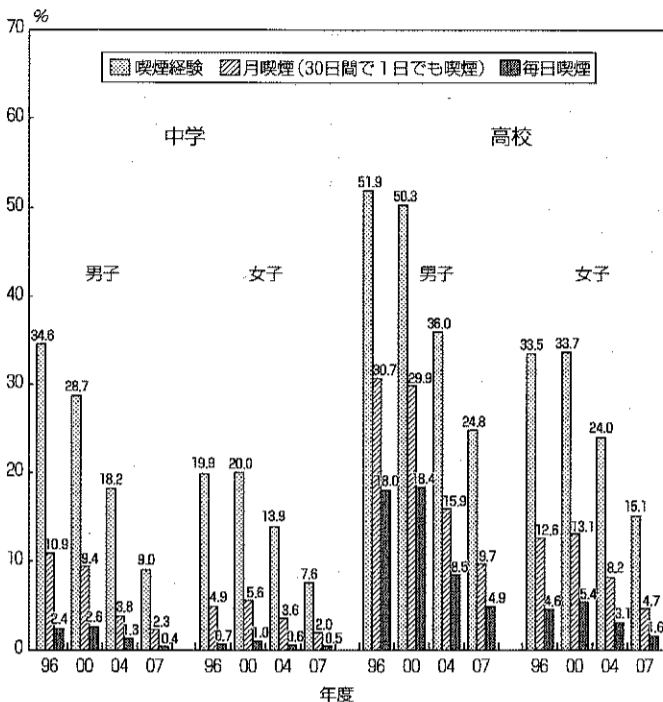


図1 中学生、高校生生の喫煙頻度の推移

「健やか親子21」では二〇一〇年までに「未成年の喫煙をなくす」とする目標が設定されているが、これが達成されるかどうか危惧されている。幸か不幸か「健やか親子21」は二〇一四年までに先延ばしされたが、今後五年でゼロに近づけるためには関係者の更なる努力を要することと思われる。なぜなら成人男性の喫煙率が低下する中で、販売側は新たな喫煙者を開拓し長続きさせねば企業の存続に関わるため、あの手この手で若者にたばこを勧めてくるであろうからだ。

1 思春期の喫煙率
 「未成年の喫煙おぼひ 飲酒行動に関する全国調査(図1)」によると男

国際シンポジウム「お母さん子どもたちのために」開催
 国際シンポジウム「お母さん子どもたちのために」が七月四日、都内の国連大学ビルで開催された(主催「お茶の水女子大学、共催「国連人口基金東京事務所、HANA DS、協力「本会他」)。秋篠宮妃殿下のご臨席の下、三百五十人が参加した。

第一部では、報道関係者や専門家から開発途上の現状が報告された。西川光子NHK国際記者は、妊産婦死亡率が千五百(出生十万人)と高い中央アフリカのチャドの現状を報告。内紛が続き、隣国スーダンから難民が移入して行くチャドでは医師や医療器具が不足し、「界限に一人は妊娠・出産が原因で死亡している」と述べた。

北谷勝秀NPO2050理事長は、早婚、持参金不足による殺人、売春の強要などの問題を挙げ、「世界を覆う貧困、女性の差別意識、先進国の我々や途上国の政治家の無関心」がアフリカ

ティフ・ヘルスの向上を妨げていると指摘した。駿河トローカイ「希望の学校」代表は、中央アジアのアフガニスタンに妊産婦死亡率が世界で一番目に高い(千八百、出生十万人)が、これを解決するには女性への教育が重要であり、「人口の半分である女性の参加なしではアフガニスタンの復興はない」と訴えた。

国際協力の実践を報告したほか、北村邦夫本会常務理事がわが国の現状を報告。「近年では性行動の低年齢化、加速化が進んでいる」とはいえない状況だが、十代の人工妊娠中絶実施率は依然高率で、先進国の中で唯一エイズ患者が増え続けていると述べ、わが国では若者がセックスすること

に批判的の避妊教育など性教育が不十分③低用量を集めた。

の学校「代表は、中央アジアのアフガニスタンは妊産婦死亡率が世界で一番目に高い(千八百、出生十万人)が、これを解決するには女性への教育が重要であり、「人口の半分である女性の参加なしではアフガニスタンの復興はない」と訴えた。

経口避妊薬等女性主体の避妊法に費用がかかる④緊急避妊薬が公に使用できない⑤人工妊娠中絶を容認する一方、婚外子を良しとしない⑥分析。リプロダクティブ・ヘルス/ライツがいかに貧困な状況にあるか気付きが必要である」と訴えた。

会場では本会若者委員会(UICOM)もブースを設け、参加者の関心を高めるが、コピーや

先進国ではたばこの値段がとも高くなっている。これは国として喫煙率を下げようとしている表れであり、このため未成年の喫煙も減っている。わが国も他国並みに一箱千円という議論もあった。値上げ分をたばこの医療費に回せば多くの喫煙者も納得出来るか。たばこの値上げ、自販機の廃止、受動喫煙防止条例など他国の政策にならない、スモークフリー社会となって思春期の喫煙開始を防止し、健康な成人に育つことを願っている。

は五年前の一四・二%から経年的に減少し、一昨年は八・三%であった。

2 低下の要因
 低下の要因としていくつか考えられる。まず、学校の敷地内禁煙の全国的広がりを挙げたい。敷地内禁煙は子ども達への受動喫煙の害を防ぐのみならず、教師が吸っている姿を見せない教育的効果がある。さらに喫煙場所への移動の面倒さから、教師の喫煙率も減ってきている効果も期待される。学校の授業で薬物乱用防止などとともに、禁煙教育もされることも、たばこに対する正しい認識を持たせていると思われる。

成長期の身体は有害物質に対する感受性が高い。若いうちに吸い始める者は将来の各種がんの発生や心筋梗塞、脳血管疾患の危険が高くなる。また、喫煙本数と年数が早くに増えるため、肺気腫や慢性閉塞性肺疾患COPDの発生もより早くなる。さらに恐ろしいのは若いうちからの喫煙習慣で、ニコチン依存度が高くなり、禁煙しにくくなることである。

学校や交通機関での受動喫煙の危険は減少してきたが、いまだに心配は残る。子育て世代の三十三歳代、四十歳代の喫煙率

先進国ではたばこの値段がとも高くなっている。これは国として喫煙率を下げようとしている表れであり、このため未成年の喫煙も減っている。わが国も他国並みに一箱千円という議論もあった。値上げ分をたばこの医療費に回せば多くの喫煙者も納得出来るか。たばこの値上げ、自販機の廃止、受動喫煙防止条例など他国の政策にならない、スモークフリー社会となって思春期の喫煙開始を防止し、健康な成人に育つことを願っている。

所によってはタスポカードがぶら下がっていると違反も報告されている。また、高校生ともなるとコンビニで買うことが多いという現状では、年齢確認を義務化する必要がある。

成人期の身体は有害物質に対する感受性が高い。若いうちに吸い始める者は将来の各種がんの発生や心筋梗塞、脳血管疾患の危険が高くなる。また、喫煙本数と年数が早くに増えるため、肺気腫や慢性閉塞性肺疾患COPDの発生もより早くなる。さらに恐ろしいのは若いうちからの喫煙習慣で、ニコチン依存度が高くなり、禁煙しにくくなることである。

監督がくわえたばこで指

指導者のための母乳育児。子育て支援セミナーなど開催中! くわしくは、下記ホームページへ
 プチプレスト
<http://www.petitbreast.com>
 母子整体研究会
<http://www.boshi.jp>

表1 子どもを同乗させた車内での喫煙を禁止する規制当局

規制当局	適用年齢	日付
アーカンソー	6歳未満または60ポンド未満	2006年4月制定
カリフォルニア	17歳未満	2008年1月施行
ルイジアナ	17歳未満	2006年8月施行
フェルトリコ	13歳未満	2007年3月施行
バンゴール、メイン	18歳未満	2007年1月施行
Keyport、ニュージャージー	18歳未満	2007年4月制定
Rockland County、ニューヨーク	18歳未満	2007年6月制定
West Long Branch、ニュージャージー	18歳未満	2007年6月制定
キプロス	16歳未満	2002年制定
パルマソシア、カナダ	19歳未満	2008年1月施行
南オーストラリア	16歳未満	2007年5月制定
タスマニア、オーストラリア	18歳未満	2008年1月1日施行

よく笑う、育てやすい赤ちゃんは妊娠直後からの骨盤ケアで!

育てやすい赤ちゃんとは? 超音波写真を見れば一目瞭然!

安産のためにも、セルフケアを指導しましょう!

セルフレックス
 だるまさんゴゴゴ
 太ももを持って前後にゴゴゴ1日30回。

セルフレックスの定番グッズ!
 トコちゃんベルトI・II
 妊娠直後からお使いください。

指導者のための母乳育児。子育て支援セミナーなど開催中! くわしくは、下記ホームページへ
 プチプレスト
<http://www.petitbreast.com>
 母子整体研究会
<http://www.boshi.jp>

新しい性のカウンセリング法の開発研究より

研究チームリーダー 長池博子 共同研究者 高林俊文、宗像正徳、山本光璋

本稿では、平成十六〜二十年年度文部科学省学術フロンティア推進事業「五感を介する刺激測定に基づく健康向上のための人間環境システム構築」(代表研究者 萩野浩基東北福祉大学学長、東北福祉大学感性福祉研究所所長)の一環として分拍研究した「新しい性のカウンセリング法の開発研究」から、とくに思春期の性教育について紹介する。
(本会理事・長池産婦人科名譽院長・長池女性健康相談所所長 長池博子)

はじめに

本研究における新しい性のカウンセリング法は、性のカウンセリング法は、**「健康」**や**「福祉」**な状態が解消されることで完結的に達成されるものではなく、より積極的に「生きること」の質の向上が基本になければならないという理念に立っている。全国民が「セクシユアリティと生殖」の問題を

潜在的に抱えていることは歴史としていくことが

この問題を国民全体の土俵に上げることで、「性」がもっとオープンに論じられることにより、カウンセリングに対しては、ネガティブな視点の知識を背景に持ちながら、ポジティブな視点に立った創造的な「助言」が具体的に求められるようになると思われる。

思春期教育の重要性

先手必勝という言葉があるが、情報も然りである。近年性行動が低年齢化したこと、また知識がないままの無防備な性交が増えている。従って無計画な妊娠や性感染症もまた増加傾向にある。家庭で親の教育力が低下している中で、子どもたちは何より先に友だちやマスコミの商業的、興味本位な情報に振り回されている。子どもたちに性に対する価値観を早期に取得させることが望まれる。

初交体験の不安

初めての性交体験は人の一生に影響するといっても過言ではない。男性は思春期になるとホルモンによって性衝動が起るといっても、ほとんどの人は女性に対する科学的な知識も十分ではなく、まして彼女との愛情や信頼感というコミニケーションがよく取れていない場合は不安を抱えていることが多い。性体験によって不安感や、恐怖感のような心理的な緊張感をもつことは望ましくない。女性の場合は過度な情報によって性交をロマンティックに考えているが、期待はずれのことが多いのではあるまいか。女性もまた男性の生理をよく知らず、嫌われたくないという心理で性交を受け入れるならば満足は得られないであろう。

妊娠・性感症

思春期の若者たちが性交を体験するに当たって、妊娠のしくみと性感症についての知識は絶対必要である。ひとり妊娠することはできないから、男女のコミニケーションが必要であり、愛情ある性交(受精)によって生命が創られることを認識してほしい。男性は妊娠させる性行為は妊娠する性なので、妊娠はあくまでも男女の合意により、家族計画の下に受胎調節によって妊娠するものでありたい。受胎調節とは妊娠しないことではなく、家族

「人工妊娠中絶」

無防備な性交で妊娠した場合や、産むつもりで妊娠しても、事情が変わった場合など、出産が不可能になった場合の最終的選択肢として人工妊娠中絶という方法がある。これは「母体保護法」という法律で決められていて、身体的、経済的理由によって人工妊娠中絶が一定の条件下で許されている。日本では明治以

「食」・「息」・「温」・「動」

本票では、生活習慣を「食」「息」「温」「動」として「想」・「人との愛情ある接し方」・「社会・自然環境」・「安心」の九つのカテゴリに分けた。アンケート形式になっているの

「食」・「息」・「温」・「動」

本票では、生活習慣を「食」「息」「温」「動」として「想」・「人との愛情ある接し方」・「社会・自然環境」・「安心」の九つのカテゴリに分けた。アンケート形式になっているの

「食」・「息」・「温」・「動」

本票では、生活習慣を「食」「息」「温」「動」として「想」・「人との愛情ある接し方」・「社会・自然環境」・「安心」の九つのカテゴリに分けた。アンケート形式になっているの

教育のポイント

その対策として重要なことは、まず大人社会の性に対する態度、価値観をポジティブに是正することである。健康教育の中に年齢にふさわしい性教育を組み入れて、男女の生理的性差を理解させ、家庭でも学校でも大人(親も教師も)が性の価値観を共有し、子どもと社会との信頼をつくることなどが早急に重要なことである。

最近のデータでは、女性の初交年齢が低年齢化しているが、女性が性交を早く体験してもメリッ

医学の進歩に従い、疾病治療も飛躍的に進歩しているが、予防医学もまた進歩している。しかしこれはあくまでも疾病を予想しての守りの考えであるので、それ以前の問題として個人の健康管理の意識すなわち攻めの姿勢が問題である。

一度試みてみると健康的な生活習慣の知識や常識が身につくようになってくる。ここでは「性」に関する点検・評価項目を「人との愛情ある接し方」のカテゴリとして入れていく。具体的には、次の七項目を入れた。

これらの項目については、将来を担う若者にとって重要と考えるので「SWC元気点検票活用ガイドブック2009」(※注)を是非参照され、実施することを推奨するものである。

「SWC元気点検票」

- 61. 「食」・「息」・「温」・「動」
- 62. 「家族に心くほりしています」
- 63. 「責任ある性行動をとっています」
- 64. 「スキンシップの愛情表現をしています」
- 65. 「家族やともだち等から愛情を受けています」
- 66. 「異性に対する性的な感情を持っています」
- 67. 「祖先を敬い子どもを愛することは大切だと思えます」
- 68. 「人との愛情ある接し方の現状に満足しています」

お問い合わせ・ご注文は (社)日本家族計画協会へ TEL.03-3269-4727 FAX.03-3267-2658

新作 4カ国語に「中国語」「韓国語」が追加され、**6カ国語**となりました!!

6カ国語版母子健康手帳

市区町村窓口にぜひ常備して欲しい1冊です!!

●仕様: A4判・60頁 表紙カラー/本文2色刷
●定価: 1,800円+税

記載言語

- 日本語
- 英語
- ポルトガル語
- タガログ語
- 中国語 **NEW**
- 韓国語 **NEW**

ポイント

- 全国の市町村からのご要望にこたえて6カ国語にリニューアルしました
- 6カ国語になり、これ1冊で対応できるようになったので急な外国人来訪者にも安心
- 1冊にまとまっているので各言語で用意する必要がなく、無駄が省ける

表1 SWC元気点検票詳細版項目文一覧表 V2008-3/V2009-3

食	1	食事はゆっくり楽しんで食べています	50	将来の希望や実現したい夢を持っています	
	2	食事は3食を規則的に摂り、夕食のカロリーは控え目にしています	51	毎日、目的意識を持って生活しています	
	3	食事は食べ過ぎないよう腹八分目にしています	52	物事をできるだけ前向きに考えるようにしています	
	4	夜食や間食は控えています	53	時々、自分の気持ちの状態を確認しています	
	5	唾液が十分出るまでよく噛んで食べています	54	文化、芸術、スポーツ等に関心があります	
	6	日常的に体重を量っています	55	物事に辛抱強く取り組んでいます	
	7	栄養や安全を吟味して食材を選んでいます	56	適度な休息や休暇を取って、時には旅行などしています	
	8	旬の食材を用いた季節感のある料理を食べています	57	美しいものや良いことには素直に感動します	
	9	穀物、芋、豆、海藻、野菜、果物、魚、肉、卵、乳製品等、いろいろ食べています	58	日常のことが気分良くやれています	
	10	お酒を飲みすぎることはありません	59	時間や気持ちにゆとりがあります	
	11	塩辛いものや肉類の脂肪を控えています	60	他人の心の痛みを理解できます	
	12	食事になると、空腹感を覚えます	61	心の動きの現状に満足しています	
	息	13	食欲があり、食事はおいしく感じています	62	家族に心くばりしています
14		食の現状に満足しています	63	責任ある性行動をとっています	
15		普段、呼吸は口を閉じてしています	64	スキンシップの愛情表現をしています	
16		時々両手を挙げて背伸びする習慣があります	65	家族やとまどち等から愛情を受けています	
17		時々、ゆっくりと腹式呼吸をしています	66	異性に対する性的な感情を持っています	
18		庭や公園などで朝のすがすがしい外気を満喫しています	67	祖先を敬い子どもを愛しむことは大切だと思います	
19		タバコは吸いません	68	人との愛情ある接し方の現状に満足しています	
20		急ぎ足や坂道、階段でも息切れを感じません	69	住まいの内外の掃除をしています	
21		意識せずに自然に呼吸ができます	70	ごみは出さないよう注意し、出したごみはしっかりと分別しています	
22		呼吸の現状に満足しています	71	節電、節水など、省エネルギー行動をしています	
23		毎日ほぼ決まった時刻に起床しています	72	身近な自然の「みどり」に触れています	
24		昼間、明るい場所で過ごしています	73	困っている人に思いやりの心をもって対応しています	
眠		25	夕方や夕食後、居眠りする習慣はありません	74	まわりの人々に迷惑をかけないようにしています
	26	寝る前は照明を落としてリラックスし眠くなってから床に入ります	75	物事や人に対して感謝の念を抱いています	
	27	夜中に目が覚めることはありません	76	髪形、服装など身なりに気を配り、清潔にしています	
	28	朝、目覚めた時、熟睡感・爽快感があります	77	いろいろな相談できる人がいます	
	29	昼間、耐えがたい眠気を感じることはありません	78	自分のまわりの社会環境は快適です	
	30	室温や音環境など寝室の環境はよいと思います	79	自分の生活の場における自然環境は快適です	
	31	睡眠の現状に満足しています	80	社会・自然環境とのかかわりに満足しています	
	温	32	熱すぎない風呂にゆっくり入っています	81	便秘や下痢はしていません
		33	脱水症状を起こさぬよう、水分補給をしています	82	咳や痰はめったにできません
		34	暑さ寒さに合わせて衣服の調節をしています	83	睡眠中、いびきをかくことはありません
		35	自分のいる部屋には温・湿度計を置いて確認しています	84	冷え性ではありません
		36	汗をかきような運動や作業をしています	85	動悸や脈の乱れはありません
		37	気温や湿度の変化を感じることができず	86	排尿は問題なくできます
38		暑い環境では自然と汗が出ます	87	身体のごくにも痛みはありません	
39		体温調節の現状に満足しています	88	肩こりはありません	
動		40	顔面の筋肉をよく使っています	89	めまいはしません
		41	手や腕を使った作業をよくやっています	90	耳の聴こえに不具合はありません
		42	意識して歩いたり、自転車に乗ったりしています	91	虫歯等、歯や義歯、顎、口などに不具合は感じていません
		43	自分の能力に合わせた運動を工夫してやっています	92	奥歯で左右バランスよくしっかり噛むことができます
		44	スポーツやダンス、レクリエーション活動に楽しく参加しています	93	奥歯を軽くかみしめて左右に滑らかに動かすことができます
	45	ときどき自分にとって大きな筋力を発揮しています	94	過度のストレスは感じていません	
	46	身体のしなやかさを保つために体操や伸び動作を行っています	95	心身の現状に安心しています	
	47	体力には余裕があります	96	総合的にみて自分の健康の現状に満足しています	
	48	全身の関節は柔軟に動きます			
	49	動作、運動の現状に満足しています			

○=その気になれば、実行可能な行動項目/△=行動変化に伴って変わることが期待される機能項目/□=いずれにも該当しない項目

出典：東北福祉大学感性福祉研究所 学術フロンティア推進事業 研究成果報告書

思春期の性

▼若者へのメッセージ

以上を踏まえ、以下に若者へのメッセージを示す。

【男子の皆さんへ】

男性の性機能は、加齢に従って徐々に衰退はするが、造精機能は生涯続くので、男性は死ぬまで生殖能力があるわけである。それ故に男性は若い時から性行動には責任を持つことが非常に重要で、一生を左右することもある。また、パートナーである女性が抱えている「性」の諸々の問題に、深い理解と思いやりの心を持ち続けてもらいたい。

男性の更年期は、女性のように顕著ではないが、定年を迎えて社会的存在感が希薄になり、仕事に生き甲斐を感じなくなった頃に現れることが多い。身体的には前立腺肥大が比較的多いが、前立腺がんも見落としてほならない。胃がんも女性よりは男性に多く、近年肺がんの増加が見られるので、がんの検診が必要である。

一方、ポジティブな視点に立ったときには、若いときから、心身ともに健康的な生活習慣を身につけ、学業はもとより、ボランティア活動など、積極的に社会参画にもチャレンジし、多くの人々とのネットワークづくりをして、夢と希望の持てる創造的な未来社会の構築に努めてもらいたい。

【女子の皆さんへ】

女性は思春期になると月経が始まり妊娠ができるように準備される。また、思春期になると自分の姿、形などの外形を気にするようになる。女性には男性よりもロマンティックな感情を持ち、相手を傷つけまいとする傾向がある。しかし女性にとって、SEXの経験が早いことは何のメリットもないのである。性的対象であることから離れて情緒的にも知的にも自尊

心を持たないことである。性的対象であることから離れて情緒的にも知的にも自尊

心を持たないことである。性的対象であることから離れて情緒的にも知的にも自尊

心を持たないことである。性的対象であることから離れて情緒的にも知的にも自尊

▼おわりに

性教育は人間関係の教育とか、コミュニケーションの教育といわれている。識字率の高い日本なのに、なぜ性に関する教育のみが従来型なのか？

異性に対して性的な感情を持つことは自然である。家庭で、学校で、社

会、即ち大人の性に対する姿勢が若者に投影し問われているのである。一九九四年、エジプトのカイロで開かれた国連人口開発会議でリプロダクティブ・ヘルス/ライヴが世界的コンセンサスとなったが、「セクシュ

アルティと生殖」の問題は、今や急速に進む少子高齢化の日本において最優先課題であることを提起したい。

※注「SWC元気点検票活用ガイドブック2009」問合せ先：東北福祉大学感性福祉研究所 ☎〇二(七二)八六〇二二

性教育は人間関係の教育とか、コミュニケーションの教育といわれている。識字率の高い日本なのに、なぜ性に関する教育のみが従来型なのか？

異性に対して性的な感情を持つことは自然である。家庭で、学校で、社

会、即ち大人の性に対する姿勢が若者に投影し問われているのである。一九九四年、エジプトのカイロで開かれた国連人口開発会議でリプロダクティブ・ヘルス/ライヴが世界的コンセンサスとなったが、「セクシュ

アルティと生殖」の問題は、今や急速に進む少子高齢化の日本において最優先課題であることを提起したい。

※注「SWC元気点検票活用ガイドブック2009」問合せ先：東北福祉大学感性福祉研究所 ☎〇二(七二)八六〇二二

性教育は人間関係の教育とか、コミュニケーションの教育といわれている。識字率の高い日本なのに、なぜ性に関する教育のみが従来型なのか？

異性に対して性的な感情を持つことは自然である。家庭で、学校で、社

会、即ち大人の性に対する姿勢が若者に投影し問われているのである。一九九四年、エジプトのカイロで開かれた国連人口開発会議でリプロダクティブ・ヘルス/ライヴが世界的コンセンサスとなったが、「セクシュ

アルティと生殖」の問題は、今や急速に進む少子高齢化の日本において最優先課題であることを提起したい。

お問い合わせ・ご注文は (社)日本家族計画協会へ TEL.03-3269-4727 FAX.03-3267-2658

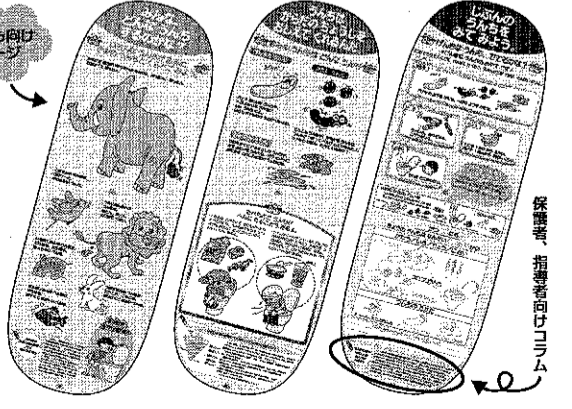
新作 子どもと一緒に楽しく学べる! 3歳~小学校低学年向け うんちとげんきになるうんちのはなし

内容

- どんなうんちをするのかな?
- うんちはどうやってつくられるの?
- あそびながらうんちになるまで。
- うんちがからだのちよつしをおしえてくれるんだ。
- げんきなうんちはたべものから。
- じぶんのうんちをみてみよう。
- トイレはきれいにしようね。

ポイント

- 自分の体から排出される「うんち」のことをきちんと知ってほしい。
- 食べ物と体とうんちの関係を知り、理想的な「はななうんち」が作られる仕組みを知る。
- 自分のうんちがどのようなうんちか、チェック表でチェックができる。



■定価 本体200円+税 ■仕様: A5判・型抜き・16頁/オールカラー
 ■制作指導: JFPA食育推進研究会 代表 佐藤加代子(国立保健医療科学院生涯保健部 公衆栄養室長)
 ■多数数割引有り 名入れ印刷可

シリーズ「子育て支援」③

「ワクワク巣立ちのすすめ」

癒しの子育てネットワーク 代表 阿部 秀雄

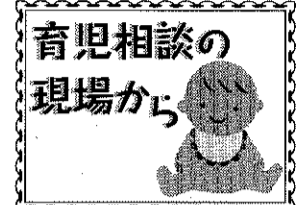
▽そろそろおとな

三歳の女の子が赤ちゃ... 三歳の女の子が赤ちゃ... の分までおっぱいを飲... 言を信じて、ママは「あ... んでしまうので困って... という相談がありま... した。

「ママを困らせてまで... おっぱいを飲むというの... は、心からの望みではな... いはず。お子さんの向上... 心を信じて、きちんと言... い聞かせたらどうでしょ... それきり飲まなくなりま...



母子保健指導員研修会... 参加の契機は、大学の保... 健康センターで女子学生... 健康相談と健康教育・母... 子看護の講義を担当して... いるからである。この研... 修会では、最新の情報と... 正確なエビデンスのある... 知識が得られ大変役に立... ち毎月楽しみにしている。



「月経が遅れて... 基礎体温、排卵の時期も... せでコンドームしか知ら... ない、自分では考えない、... 基礎体温、排卵の時期も... について Self Care

▽三つ子の魂を埋める

園では友だちに、家で... は弟に乱暴してしまうと... という年長組の坊や。三人... 兄弟のまんなかというこ... ともあって、愛情不足が... 乱暴の原因だ、とお母さ... んは考えているようだし... た。

「第一に、抱っこしてど... か、遊んでとか、大好き... と言ってなどねだった... り、ママが沈み込んでい... るのが心配だよ、早く元... 気になるなど訴え... て、愛情や楽しさや安心... の欲求を満たしてもら... うことさえあります。

「第二に、何か悔しいこ... ととか悲しいことがあっ... とか、感情ストレスが溜ま... った、たたく、たたく」



「第三の甘えとは、ぼく... はりっぱなおにいさんに... なりたいので、でたらめ... をやったらしくり止め... てほしい、という甘え」

「第一に、抱っこしてど... か、遊んでとか、大好き... と言ってなどねだった... り、ママが沈み込んでい... るのが心配だよ、早く元... 気になるなど訴え... て、愛情や楽しさや安心... の欲求を満たしてもら... うことさえあります。

知らない」等である。話... を聞けば聞くほど自動車... を無免許で運転するよう... である。中絶のこと(費... 用を含め)、ピルのこと... を話す真剣に次から次... に質問が来る。学生たち... が将来自立した女性とし... て人生を歩んでいけるの... だろうか不安になる。

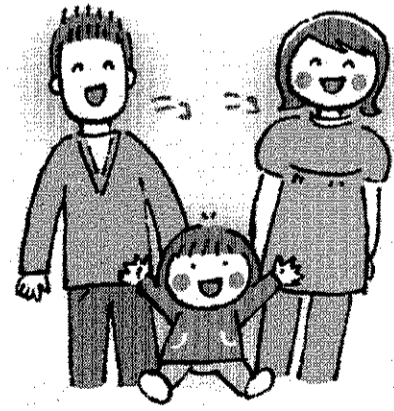
「第二に、何か悔しいこ... ととか悲しいことがあっ... とか、感情ストレスが溜ま... った、たたく、たたく」

9月の母子保健指導員研修会... 武蔵、東京メトロ有楽町... 線・南北線、都営地下鉄... 「市ヶ谷」駅下車

「最新刊」阿部秀雄著『魔... 法の子育てカウンセリン... グ』(カンゼン)。

ど言いながら感情スト... レスを解放して元気を取... り戻したかったのです。

「第一に、抱っこしてど... か、遊んでとか、大好き... と言ってなどねだった... り、ママが沈み込んでい... るのが心配だよ、早く元... 気になるなど訴え... て、愛情や楽しさや安心... の欲求を満たしてもら... うことさえあります。

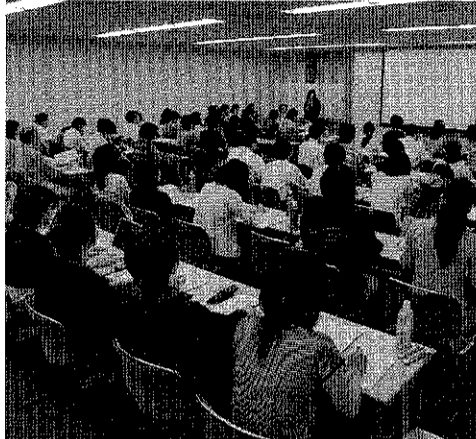


一人でお悩んでいませんか。更年期以降には、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量低下に伴い、デリケートゾーン(陰周部)の乾燥による違和感・不快感に悩んでいる女性は少なくありません。そのような方々のために開発されたこの専用保湿ゼリーは、日常的ケアで爽やかライフをお届けします。 JFOA メノケア® モイストゼリー (保湿液) 無着色・無香料 殺菌処理済 パラベン無添加 50g入 1,575円(本体価格1,500円) 発売元 JFOA 社団法人日本家族計画協会 TEL 03-3269-4727 製造販売元 POLA 株式会社 ポーラファルマ TEL 0120-12-2721(通話料無料)

「22q11.2欠失症候群」への理解を

遺伝カウンセリングリフレッシュセミナー 開催

第三十四回遺伝カウンセリングリフレッシュセミナー(主催)本会後援(厚生労働省、日本遺伝カウンセリング学会他、コリスリーター)小野正恵東京通信病院小児科主任医長)が六月二十日(二十一日、東京・墨田区)のKFCビルで開催された。今回は「心疾患の遺伝カウンセリング」をテーマとし、遺伝カウンセリングセンターにかかわる医師やカウンセラーなど多職種約八十八人が参加した。講義やロールプレイ、グループ討論が行われ、特に今回は、22q11.2欠失症候群の患者会「22 Heart Club」の会員により、親としての体験談や関係者への要望が語られ、大きな関心が寄せられた。



親の体験談が関心を集めた

親の抱えるさまざまな問題

「22 Heart Club」サークルで、一九九八年は22q11.2欠失症候群に設立された。現在の会員数とその親が集う。員数は約百五十人。会報の発行やホームページの運営などを通じ、一人で悩まず、同じ立場の親同士、子ども同士で痛みや経験を分かち合い、共に考える場を作っている。

早川幾代同会代表は、22q11.2欠失症候群の子どもを持つ親の抱える問題として、次の八項目を挙げた。

- ① 医療情報が少ない
- ② 情報不足に悩む親が多い。(医師等には)先々に出る病気の情報を、親の目線に立って話してほしい。
- ③ 染色体の異常に起因する
- ④ 四つあります。第一は火が消せれば一番いい。夫のDVがなくなることで、でもその可能性は低い。第二は火から離れること。あなたは別居すること。健康を回復した。そして近づけばやはり熱いことも今わかった。第三は水をかぶってとりあえず冷やす方法。薬を使つことに相当します。その場しのぎですがうまく使えば乗り切れるでしょう。第四は熱さに耐えられる自分になること。これは難しい命を

お会いするたびに興味深いお話を聞かせて下さる米沢先生に、このコーナーへの登場をお願いいたしました。先生が日頃の診療で感じていらつしやる、近ごろ気になる話題を題材に、精神科の様子を紹介いただきます。



二十代の女性が「安定剤をください」と来院されました。理由を聞くと夫のDV(主に暴言)がひどく妊娠中に親元に戻ったまま別居、子どもがもうじき一歳になるのでまた同居を考えている。しかしここ数か月で何回か会ったが、その都度暴言を浴び体が凍りつき、しばらく物事が考えられなくなり寝込んでしまった。そこで以前婦人科医に処方してもらったことがあるので、同居に備えて薬が欲しいと。



診療は毎週火、金、第2土曜

私は耳を疑いました。淡々とお話しする表情は能面のように感覚麻痺の症状です。そこでこんなことを健康を回復した。そして近づけばやはり熱いことも今わかった。第三は水をかぶってとりあえず冷やす方法。薬を使つことに相当します。その場しのぎですがうまく使えば乗り切れるでしょう。第四は熱さに耐えられる自分になること。これは難しい命を

「あなたにはPTSD(心的外傷後ストレス障害)症状が出ています。少し落ち着いたら今後どうするの

「彼は今度こそ優しくすると書いています」

「あなたにはPTSD(心的外傷後ストレス障害)症状が出ています。少し落ち着いたら今後どうするの

「あなたにはPTSD(心的外傷後ストレス障害)症状が出ています。少し落ち着いたら今後どうするの

「あなたにはPTSD(心的外傷後ストレス障害)症状が出ています。少し落ち着いたら今後どうするの

「病気の告知の際、医師から個人差が大きいので先のことばかりではありません」と言われる。確かにそうなのだが、医師に「家族がいますよ」と親の会を介してもらえること、絶望感や孤独感が軽減されると思う」と早川代表は述べ、加えて関係者への要望として、「入会理由に『病気に悩む情報が多かった』というのが多いが、当会では医療情報をほとんど持たない。当事者同士の痛みを分かち合いをさらに一歩進めて、医療情報の提供ができれば良い。専門

「病気の告知の際、医師から個人差が大きいので先のことばかりではありません」と言われる。確かにそうなのだが、医師に「家族がいますよ」と親の会を介してもらえること、絶望感や孤独感が軽減されると思う」と早川代表は述べ、加えて関係者への要望として、「入会理由に『病気に悩む情報が多かった』というのが多いが、当会では医療情報をほとんど持たない。当事者同士の痛みを分かち合いをさらに一歩進めて、医療情報の提供ができれば良い。専門

「病気の告知の際、医師から個人差が大きいので先のことばかりではありません」と言われる。確かにそうなのだが、医師に「家族がいますよ」と親の会を介してもらえること、絶望感や孤独感が軽減されると思う」と早川代表は述べ、加えて関係者への要望として、「入会理由に『病気に悩む情報が多かった』というのが多いが、当会では医療情報をほとんど持たない。当事者同士の痛みを分かち合いをさらに一歩進めて、医療情報の提供ができれば良い。専門

「病気の告知の際、医師から個人差が大きいので先のことばかりではありません」と言われる。確かにそうなのだが、医師に「家族がいますよ」と親の会を介してもらえること、絶望感や孤独感が軽減されると思う」と早川代表は述べ、加えて関係者への要望として、「入会理由に『病気に悩む情報が多かった』というのが多いが、当会では医療情報をほとんど持たない。当事者同士の痛みを分かち合いをさらに一歩進めて、医療情報の提供ができれば良い。専門

「病気の告知の際、医師から個人差が大きいので先のことばかりではありません」と言われる。確かにそうなのだが、医師に「家族がいますよ」と親の会を介してもらえること、絶望感や孤独感が軽減されると思う」と早川代表は述べ、加えて関係者への要望として、「入会理由に『病気に悩む情報が多かった』というのが多いが、当会では医療情報をほとんど持たない。当事者同士の痛みを分かち合いをさらに一歩進めて、医療情報の提供ができれば良い。専門

「病気の告知の際、医師から個人差が大きいので先のことばかりではありません」と言われる。確かにそうなのだが、医師に「家族がいますよ」と親の会を介してもらえること、絶望感や孤独感が軽減されると思う」と早川代表は述べ、加えて関係者への要望として、「入会理由に『病気に悩む情報が多かった』というのが多いが、当会では医療情報をほとんど持たない。当事者同士の痛みを分かち合いをさらに一歩進めて、医療情報の提供ができれば良い。専門

「病気の告知の際、医師から個人差が大きいので先のことばかりではありません」と言われる。確かにそうなのだが、医師に「家族がいますよ」と親の会を介してもらえること、絶望感や孤独感が軽減されると思う」と早川代表は述べ、加えて関係者への要望として、「入会理由に『病気に悩む情報が多かった』というのが多いが、当会では医療情報をほとんど持たない。当事者同士の痛みを分かち合いをさらに一歩進めて、医療情報の提供ができれば良い。専門

「病気の告知の際、医師から個人差が大きいので先のことばかりではありません」と言われる。確かにそうなのだが、医師に「家族がいますよ」と親の会を介してもらえること、絶望感や孤独感が軽減されると思う」と早川代表は述べ、加えて関係者への要望として、「入会理由に『病気に悩む情報が多かった』というのが多いが、当会では医療情報をほとんど持たない。当事者同士の痛みを分かち合いをさらに一歩進めて、医療情報の提供ができれば良い。専門

お問い合わせ・ご注文は (社)日本家族計画協会へ TEL.03-3269-4727 FAX.03-3267-2658

健康フォルダー 朝ごはんを食べよう

みなさんの朝を元気にします

A4サイズの書類が入ります

制作指導: JFPA食育推進研究会 代表 佐藤加代子 (国立保健医療科学院生涯保健部 公衆衛生室長)

仕様: OPP(延伸ポリプロピレン)袋、ヘッダー(フタ)付(シール無し)、A4用(ヨコ240mm×タテ330mm+ヘッダー20mm)、1セット50枚

価格: 1セット(50枚入り)本体2,250円+税

割引価格: 2セット以上ご購入の場合 1セット1,500円+税

親子でたのしく読める本です

■定価 本体200円+税 ■仕様: A5判・型抜き・16頁/オールカラー

■監修: 和洋女子大学 人間発達学 教授 鈴木みゆき

■多数割引あり 名入れ印刷可

思春期はいま

・思春期保健相談士への期待

本会主催の「思春期保健セミナー」(今年度は七月から開催中)の講師による講義内容の紹介と受講者へのメッセージを掲載します。

講義内容の変遷

自宅での電話や公衆電話を使った電話相談は、携帯電話やパソコンを利用した電話相談、メール相談、FAX相談などに変わりました。このような時代の流れに対応するため、思春期保健セミナーの講義内容も、変遷してきているのです。

思春期保健セミナー講師 社団法人いはらき思春期保健協会 副会長 荒木 均

「メディアを活用した相談・実習」の変遷

昭和五十七年に思春期保健セミナーが開設され、昭和五十八年に「電話相談」という講義・実習が、カリキュラムに組み入れられました。昭和六十年度からの担当は故江崎玲子先生で、警視庁のヤングテレホン、いのちの電話、思春期問題研究所での経験をもち、どのように電話で相談を受けてゆけばよいかという講義・実習でした。平成三年から森先生と私が



荒木講師

加わり、授業時間(三時間)の前半を電話相談に関する講義、後半を実習という枠組みができたという事になりました。初めは、森先生と私が相談をする人になり、受講者がその相談を受ける形式でしたが、江崎先生は「不適切な対応例」を見せ、「このようにした方がよい」と問題点を指摘していく方法では、自分だけではどうも感じが残り、何回研修を受けても日々の仕事で行動は修正されない。研修の行動は修正されない。研修の行動は修正されない。

決するよう長くひびくタイプ、二つの違った対応を聞くことで受講者が自分にあった受け方を選んでいくようになります。江崎先生の絶妙な介入は約一時間半の実習を集中させ、最後に森先生と私が登場して、三人で意見交換を行いました。平成十三年度からは、コースアシスタントが質問をつくり、最初に受講者が、次に森先生と私が解答し、その相違を聞いてもらうようになりまし

受講者へのメッセージ 受講生の方々は、みなその道で活躍され、悩みを持つ人へより良い対応をしたいと考えて参加されています。一方で、上

相談に関わる人は、相談の受け方だけを考えるのではなく、その必要性を自ら認識し、それを関係者に予算も含めて説明し、適切な広報を企画し

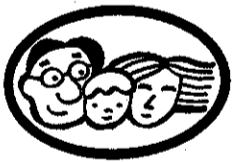
「自己紹介」思春期専門の精神科クリニックを出始めに、保健所長、県立精神科病院副院長、精神保健福祉センター長などを歴任。また、いはらき思春期保健協会を設立し、ボランティアとして、地域の仲間とともに思春期の若者への支援とそれに関わる人々の活性化を図っています。日本思春期学会理事。

小冊子「思春期とたばこ」改訂増補版が完成!



Q&Aで平易に解説

日本の将来を担う子どもたちの健康を守るために、日々、「たばこ問題」に取り組んでいる葛藤先生は、発行する保健所長の齋藤麗子先生に執筆いただいたパンフレットです(3面参照)。この度、表紙、内容、イラストを全て見直し、改訂増補版として発行しました。



ジャパ情報

全項目に渡り、Q&A方式を取っており、子どもたちの疑問に、齋藤先生がわかりやすく答えています。また、各ページには、子どもたちの素直な気持ちも載せてあります。

このパンフレットは、子どもたちのためにわかりやすく作られており、指導者にも役立つ一冊となっております。仕様A5版・三二頁・表紙カラー・本文二色刷り 定価1150円(税別) 税、多数割引あり

初めての女性にも安心! ひとつ上のうるおいです。

ワンブッシュでそのまま使えるから手が汚れない。

リューブゼリーデリケートイン

使い切りタイプ

内容量6g×4本 1,000円(税込1,050円)

ヒアルロン酸Na・コラーゲン配合でうるおい長持ち。

リューブゼリーExcellent

内容量30g×2本 2,000円(税込2,100円)

さらっとした自然なうるおい。

リューブゼリー

内容量55g 1,000円(税込1,050円)
内容量110g 1,800円(税込1,890円)

局部のうるおい不足!

- 無臭・無色透明
- 自然でなめらかな使いごころ
- さらっとした水溶性
- 殺菌処理済
- アレルギーテスト済

※リューブゼリーは、近隣の薬局・薬店・ドラッグストアの「衛生用品コーナー」にてご購入いただけます。ジェクス株式会社のホームページからもお問い合わせいただけます。

初めてのお風呂

リューブゼリー

内容量55g 1,000円(税込1,050円)
内容量110g 1,800円(税込1,890円)