

家族と健康

健康教育情報紙

一般社団法人 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：公益財団法人予防医学事業中央会
 〒162-0843 東京都新宿区山谷町1-10 保健会館新館
 電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp
 発行人：近 泰男 編集人：櫻田 忠宏 henshu@jfpa.or.jp
 毎月1回1日発行 年購読料¥3000+税 1部¥300+税千共

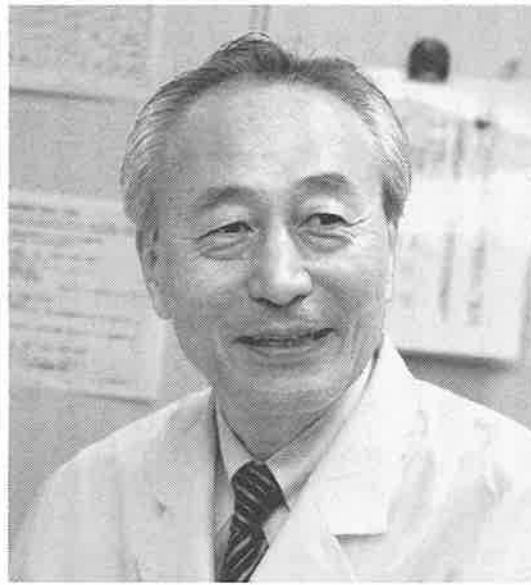
JFPAは5Aの実現を目指します!

- 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

日本家族計画協会 (JFPA) 創立60周年

第18回「松本賞」、小西郁生氏に授与

京都市在住・産婦人科医師 リプロ・ヘルス分野で活躍



わが国の産婦人科をリード

わが国のリプロダクティブ・ヘルスの分野において活躍している第一人者に対し、その功績をたたえて授与する故松本清一本会前会長の名前を冠した「松本賞」。その第18回松本賞選考委員会が3月10日に開催された。当日は、選考委員会委員ならびに過去の受賞者から推薦された個人9人が候補に上り、寄せられた功績調書をもとに厳正な選考を行った結果、京都市在住の京都大学医学専攻器管外科学講座産婦人科学・産科学教授である小西郁生氏(62歳)の受賞が決まった。

1996年に創設された本賞は今回で18回目となるが、受賞者はこれまで(一般社団法人日本生殖30人、職種別内訳は、産婦人科医師26人、公衆衛生医師2人、看護職2人、近泰男(本会)の各委員なお選考委員会は、清川尚(公益社団法人日本産婦人科医学会)、小西郁生(産婦人科医学会)、小西郁生(産婦人科医学会)、小西郁生(産婦人科医学会)を経て京都市を

【受賞者プロフィール】
 小西郁生氏は1976年京都大学医学部卒業、医学博士。同大医学部産婦人科学専攻器管外科学講座に入局、倉敷中央病院(岡山県岡山市)産婦人科医局長を経て京都大学大学院医学研究科へ入学。1986年10月に京都大学産婦人科学助手、婦人科ならびに産科病棟医長を務める。1992年1月、米国アーカンソー医科大学に留学し、帰国後1993年から

京都大学産婦人科学講座、2011年3年に第3回アジア婦人科腫瘍学会、第55回日本婦人科腫瘍学会で学術集会長を務めている。小西氏は、2011年4月から「健やか親子21」(第二次)をスタートすべく、国の検討委員会で準備が進められている。課題の一つが「学童期・思春期から成人期に向けての健康対策」。児童生徒自らが、心身の健康に関心をもち、より良い将来を生きていくため、健康の維持・向上に取り組めるよう、多分野との協働による健康教育の推進と次世代の健康を支える社会の実現を目指す。

▼先日、本会では特定保健指導などの保健指導に携わっている市区町村や産業保健、医療機関、保健所の関係者、管理栄養士など150人が参加したセミナーを開催した。その際「健やか親子21」を知っているか聞いてみると半数以上の方が「知らない」とのこと。あらゆる機会での周知が必要だと改めて感じた。

▼生活習慣病は、本人の素因と生活習慣が関連するため、本人の取り組みがその発症や進行を左右する。生活習慣は、本人が自ら選ぶことができ、健康的な生活習慣を続けられれば、生活習慣病予防ができる。家庭や学校、職場などでの取り組みは、本人だけでなく家族や周囲の人の健康意識や行動も変える。指導者の実践支援は、生活習慣改善の具体的な計画に基づく活動の継続に欠かせない。

▼「健康日本21」や特定保健指導、データヘルス計画など私たち大人への健康対策が積極的に推進されている。しかし、次代を担う若者への対策「健やか親子21」を忘れてはいけない。地域・教育・産業などさまざまな機関での協働による健康教育の推進を図っていく必要がある。

▼4月に創立60年を迎えた本会のスローガンは「すべての子どもたちはすべての人たちが待ち望まれ、祝福されて生まれるべきだ」。原点に戻り、原点でもよい。

ケ谷のグランドヒル市ヶ谷で開催される。

学術集会長も多数務めている。2005年に第110回日本産婦人科学会関東連合会、2010年に第31回日本産婦人科学会、第11回産婦人科シンポジウム、第122回近畿産婦人科学会、第9回日本婦人科がん分子標的研究会、2012年に第35回日本産

わが国の喫緊の課題である少子化問題への対応、危機にある福島県の周産期医療への支援、母体血を用いた新しい出生前遺伝学的検査、子宮頸がん予防のHPVワクチンの普及、先天性風疹症候群の発症予防、最近ではヒルと血栓症の問題など、リプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する健康)に関連する取り組みを積極的に進め、成果を挙げている。

▼10年後の姿を「すべての子どもの健やかに育つ社会」として、平成27年4月から「健やか親子21」(第二次)をスタートすべく、国の検討委員会で準備が進められている。課題の一つが「学童期・思春期から成人期に向けての健康対策」。児童生徒自らが、心身の健康に関心をもち、より良い将来を生きていくため、健康の維持・向上に取り組めるよう、多分野との協働による健康教育の推進と次世代の健康を支える社会の実現を目指す。

▼先日、本会では特定保健指導などの保健指導に携わっている市区町村や産業保健、医療機関、保健所の関係者、管理栄養士など150人が参加したセミナーを開催した。その際「健やか親子21」を知っているか聞いてみると半数以上の方が「知らない」とのこと。あらゆる機会での周知が必要だと改めて感じた。

▼生活習慣病は、本人の素因と生活習慣が関連するため、本人の取り組みがその発症や進行を左右する。生活習慣は、本人が自ら選ぶことができ、健康的な生活習慣を続けられれば、生活習慣病予防ができる。家庭や学校、職場などでの取り組みは、本人だけでなく家族や周囲の人の健康意識や行動も変える。指導者の実践支援は、生活習慣改善の具体的な計画に基づく活動の継続に欠かせない。

わが国の喫緊の課題である少子化問題への対応、危機にある福島県の周産期医療への支援、母体血を用いた新しい出生前遺伝学的検査、子宮頸がん予防のHPVワクチンの普及、先天性風疹症候群の発症予防、最近ではヒルと血栓症の問題など、リプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する健康)に関連する取り組みを積極的に進め、成果を挙げている。

▼10年後の姿を「すべての子どもの健やかに育つ社会」として、平成27年4月から「健やか親子21」(第二次)をスタートすべく、国の検討委員会で準備が進められている。課題の一つが「学童期・思春期から成人期に向けての健康対策」。児童生徒自らが、心身の健康に関心をもち、より良い将来を生きていくため、健康の維持・向上に取り組めるよう、多分野との協働による健康教育の推進と次世代の健康を支える社会の実現を目指す。

▼先日、本会では特定保健指導などの保健指導に携わっている市区町村や産業保健、医療機関、保健所の関係者、管理栄養士など150人が参加したセミナーを開催した。その際「健やか親子21」を知っているか聞いてみると半数以上の方が「知らない」とのこと。あらゆる機会での周知が必要だと改めて感じた。

▼生活習慣病は、本人の素因と生活習慣が関連するため、本人の取り組みがその発症や進行を左右する。生活習慣は、本人が自ら選ぶことができ、健康的な生活習慣を続けられれば、生活習慣病予防ができる。家庭や学校、職場などでの取り組みは、本人だけでなく家族や周囲の人の健康意識や行動も変える。指導者の実践支援は、生活習慣改善の具体的な計画に基づく活動の継続に欠かせない。

▼先日、本会では特定保健指導などの保健指導に携わっている市区町村や産業保健、医療機関、保健所の関係者、管理栄養士など150人が参加したセミナーを開催した。その際「健やか親子21」を知っているか聞いてみると半数以上の方が「知らない」とのこと。あらゆる機会での周知が必要だと改めて感じた。

わが国の産婦人科をリード

わが国の喫緊の課題である少子化問題への対応、危機にある福島県の周産期医療への支援、母体血を用いた新しい出生前遺伝学的検査、子宮頸がん予防のHPVワクチンの普及、先天性風疹症候群の発症予防、最近ではヒルと血栓症の問題など、リプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する健康)に関連する取り組みを積極的に進め、成果を挙げている。

▼10年後の姿を「すべての子どもの健やかに育つ社会」として、平成27年4月から「健やか親子21」(第二次)をスタートすべく、国の検討委員会で準備が進められている。課題の一つが「学童期・思春期から成人期に向けての健康対策」。児童生徒自らが、心身の健康に関心をもち、より良い将来を生きていくため、健康の維持・向上に取り組めるよう、多分野との協働による健康教育の推進と次世代の健康を支える社会の実現を目指す。

▼先日、本会では特定保健指導などの保健指導に携わっている市区町村や産業保健、医療機関、保健所の関係者、管理栄養士など150人が参加したセミナーを開催した。その際「健やか親子21」を知っているか聞いてみると半数以上の方が「知らない」とのこと。あらゆる機会での周知が必要だと改めて感じた。

▼生活習慣病は、本人の素因と生活習慣が関連するため、本人の取り組みがその発症や進行を左右する。生活習慣は、本人が自ら選ぶことができ、健康的な生活習慣を続けられれば、生活習慣病予防ができる。家庭や学校、職場などでの取り組みは、本人だけでなく家族や周囲の人の健康意識や行動も変える。指導者の実践支援は、生活習慣改善の具体的な計画に基づく活動の継続に欠かせない。

▼先日、本会では特定保健指導などの保健指導に携わっている市区町村や産業保健、医療機関、保健所の関係者、管理栄養士など150人が参加したセミナーを開催した。その際「健やか親子21」を知っているか聞いてみると半数以上の方が「知らない」とのこと。あらゆる機会での周知が必要だと改めて感じた。

わが国の産婦人科をリード

わが国の喫緊の課題である少子化問題への対応、危機にある福島県の周産期医療への支援、母体血を用いた新しい出生前遺伝学的検査、子宮頸がん予防のHPVワクチンの普及、先天性風疹症候群の発症予防、最近ではヒルと血栓症の問題など、リプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する健康)に関連する取り組みを積極的に進め、成果を挙げている。

▼10年後の姿を「すべての子どもの健やかに育つ社会」として、平成27年4月から「健やか親子21」(第二次)をスタートすべく、国の検討委員会で準備が進められている。課題の一つが「学童期・思春期から成人期に向けての健康対策」。児童生徒自らが、心身の健康に関心をもち、より良い将来を生きていくため、健康の維持・向上に取り組めるよう、多分野との協働による健康教育の推進と次世代の健康を支える社会の実現を目指す。

▼先日、本会では特定保健指導などの保健指導に携わっている市区町村や産業保健、医療機関、保健所の関係者、管理栄養士など150人が参加したセミナーを開催した。その際「健やか親子21」を知っているか聞いてみると半数以上の方が「知らない」とのこと。あらゆる機会での周知が必要だと改めて感じた。

▼生活習慣病は、本人の素因と生活習慣が関連するため、本人の取り組みがその発症や進行を左右する。生活習慣は、本人が自ら選ぶことができ、健康的な生活習慣を続けられれば、生活習慣病予防ができる。家庭や学校、職場などでの取り組みは、本人だけでなく家族や周囲の人の健康意識や行動も変える。指導者の実践支援は、生活習慣改善の具体的な計画に基づく活動の継続に欠かせない。

▼先日、本会では特定保健指導などの保健指導に携わっている市区町村や産業保健、医療機関、保健所の関係者、管理栄養士など150人が参加したセミナーを開催した。その際「健やか親子21」を知っているか聞いてみると半数以上の方が「知らない」とのこと。あらゆる機会での周知が必要だと改めて感じた。

今月のページ

- 若者活動、新年度も活発に U・COM総会開催 2面
- 第9回「健やか親子21」の最終評価等に関する検討会開催 3面
- 働く人の睡眠、良い起き方・働き方・眠り方 4~5面
- 受胎調節実地指導員認定講習会受講者募集中 6面
- 海外情報クリップ 思春期男女の性感感染症/性的コミュニケーション/DVと中絶リスク 7面
- 避妊教育ネットワークリレートーク 8面



トピック

子どもの性的サイトアクセス 保護者の4割「心配」

内閣府調べ

内閣府では3月、「平成25年度青少年のインターネット利用環境実態調査」を発表。子どもに関する保護者(1993人)の心配として挙げられたのは「名前や住所を安易に書き込んでしまうこと」46.5%、「目を悪くする」27.7%だった。

出会い系サイトやアダルトサイトなどの有害サイトやネットいじめの問題など、携帯電話やパソコンの危険性について、説明を受けたり学んだりした経験については、保護者の42.6%が「特に学んだことはない」と答えた。

MSD

かしこく、正しく、自分らしく
 あなたが選ぶ避妊スタイル

このサイトはOC(低用量経口避妊薬)や避妊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。

http://www.hinin-style.jp 避妊スタイル 検索

MSD株式会社 〒102-8667 東京都千代田区九段北1-13-12 北の丸スクエア http://www.msd.co.jp/

2013年2月作成 MAV13AD011-0215

若者活動、新年度も活発に

JFPA若者委員会(U-COM)、平成25年度総会開催



26年度も養成講座など企画

本会が支援するJFPA若者委員会(U-COM)の平成25年度総会が3月27日、本会多目的ホールで開催された。メンバーの若者たちが集い、平成25年度活動報告と平成26年度活動計画案について了承。平成26年度の新役員を選出し、新年度に向けてスタートを切った。

【平成25年度の主な活動】

▽平成25年4月28日
「東京レインボーブライド2013」
東京・代々木公園で開催。LGBT(レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー)などの性の多様性を社会に向けアピールするイベントで、メッセージボードを掲げてパレードに参加。性感症の資料と condom を配布した。

▽同5月23日
「ジョイセフ・アワー」
世界と日本の思春期リポートタイプ・ヘルスを考える。

東京・ジョイセフで開催。JICA思春期保健ワークショップ研修員から各国の思春期保健の取

り組みを聞き、U-COMの活動を発表。ディスカッションや交流会を通じて参加者と交流を図った。海外から参加した研修員は、中国、ドミニカ共和国、メキシコ、ガーナ、リベリア、スワジランドの7か国13人。

▽同6月2日
「第11回思春期保健相談士学術研究大会」女性労働と子育て」
東京・マツダ八重洲ビルで開催。プース出席と一般学術演題報告により、U-COMの活動を報告。基調講演、特別講演を聴講した。プースでは、保健師、助産師、養護教諭などの参加者と交流し、専門職が思春期の若者について関わっているかを学んだ。

▽同7月13日
「渋谷駅前コンドーム街頭配布」
東京・渋谷駅前で性感症予防の啓発活動を行った。 condom 240個のほか、性感症の資料、U-COMの名刺を配布した。

▽同9月8日
「薬物乱用防止キャンペーン」
神奈川・クイーンズスクエアで開催。横浜市薬剤師会主催のキャンペーンで、プース展示と condom の配布を行った。プースでは来場者に「自分の大切なもの」を書いてもらい、それを守るためにどうすべきか、薬物乱用防止や性感症予防と結び付けて考えてもらった。

▽同10月12日～13日
「第5回思春期ピアカウンセリング全国大会」
熊本・国立阿蘇青少年交流の家で開催。全国の思春期ピアカウンセラー(ピアッ子)とその養成者、コーディネーターら約60人が参加した大会で、学びと交流を深めた。ピアッ子は、秋田、福島、栃木、東京、愛知、兵庫、鳥取、香川、熊本、鹿児島、10都県から参加した。

▽同11月31日
「池袋エイズフェス」
「全国同時ピア」
池袋エイズフェスは、東京都エイズ啓発拠点「あー・てい」の主催により東京・中池袋公園で開催。プース出席と condom、エイズ予防啓発資料の配布を行った。全国同時ピアは、12月1日の世界エイズデーの前日に、全国のピアッ子と同時に街頭でキャンペーンを行ったもの。当日は、北海道、秋田、福島、栃木、群馬、熊本のピアッ子が参加した。

▽平成26年2月21日
「全国養護教諭連絡協議会第19回研究協議会」
東京・メルパルクホールで開催。養護教諭を対象に、U-COMの活動紹介を行った。

▽同3月8日～11日
「ピアカウンセリング養成講座」
U-COMの主催により、東京・保健会館新館で13時30分～17時に、東京・保健会館新館で開催。来訪者にU-COMの活動を紹介したり、ワークショップを行い、交流を図った。

セミナー情報

お母さん子どもの元気セミナー

受講者募集中

本セミナーは、母子保健事業に携わる方へ最新の情報や知識を提供しており、日頃の業務に役立つと好評です。

第13回は、午前国立成育医療研究センター研究部長の藤原武男氏より「赤ちゃんの泣き」について、泣き止まないときの対応や揺さぶられ症候群などについてお話しいただき、泣きの理解と対応を学んでいただきます。午後は東京都立大塚病院神経科医長の松井康絵氏より「養育者の育児ストレス」について、虐待につながる養育者の行動や発言への気付きや不安の解消などについてお話しいただきます。

第14回は、「言語と行動」の発達をテーマに開催いたします。午前「赤ちゃんは泣くの何が仕事です」午後13時30分～15時

U-COMメンバー募集中

JFPA若者委員会(U-COM)は本会の後援する14～24歳の若者のボランティア団体です。現在は関東の医療系の学生などが所属しています。

毎月第2土曜日午後13時～17時に保健会館新館で、若者がワークショップを行い、交流を図った。

【主な活動予定】
ピアボルトの開催、第7回ピアカウンセリング

ピアカウンセリング入門セミナー

近年、広がりを見せ始めたピアカウンセリング手法ですが、長期間のセミナーでは「ちょっと興味がある」という方にはハードルが高い状態です。そこで、入門編として本セミナーを企画しました。

ピアカウンセリングのエッセンスを理解して、母親との相談や生活習慣病予防教育、産業保健指導、生徒との関わりなどに活用してみませんか。皆さまのご参加をお待ちしております。

【日時】6月22日(日)13時～16時30分
【会場】保健会館新館多目的ホール(東京都新宿区市谷田町1-10)
【対象】ピアカウンセリングに興味のある保健師、助産師、看護士、養護教諭、教諭など(領域は問いません)。
【受講料】5000円+税

お母さん子どもの元気セミナー

30分「育児ストレスを感じる養育者への心のゆとり支援」
【会場】平和と労働センター(東京都文京区湯島2-4-4)
【日時】7月5日(日)午前9時30分～11時

30分「こころが伸びる上手な子育て」
午後12時30分～16時30分「育てにくい子にはわけがある」
【会場】LJM東京研修センター(東京都文京区本郷1-11-14小倉ビル3階)
【日時】7月6日(日)9時30分～16時30分

ピアカウンセリング入門セミナー

【日時】6月22日(日)13時～16時30分
【会場】保健会館新館多目的ホール(東京都新宿区市谷田町1-10)
【対象】ピアカウンセリングに興味のある保健師、助産師、看護士、養護教諭、教諭など(領域は問いません)。
【受講料】5000円+税

【プログラム】「ピアカウンセリングとは」「ピアカウンセリングのスキル」「ピアカウンセリング体験」など

【講師】高村寿子(自治医科大学名誉教授/日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション・ピアエデュケーション研究会代表)、渡辺純一(井之頭病院教育担当CN S・科長/日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会理事)

◆各セミナーの問合せ(研修担当)
TEL 03(3269)4785 FAX 03(3269)26058
※本会HPからセミナーのWEB申込みが可能です。ぜひご利用ください。http://www.jfpa.or.jp

第14回 お母さんと子どもの元気セミナー(7月5日(土)開催)講師 **中川信子先生の本** ご購入・お問い合わせは **Tel 03-3269-4727** 日本家族計画協会

親子で楽しむふれあい遊び

赤ちゃんどどのようにふれあうか、どんな遊びが親子で楽しめるかを、月齢ごとに分かりやすくまとめた一冊です。発達に合わせたスキップの仕方、言葉の発達に合わせたふれあい遊びなどを、イラストで分かりやすく解説!

仕様: B5判・24ページ
定価: 250円+税

「発音」がはっきりしないとき

ことばの最初や最後しか言わない、サ行やラ行が言えないなど、赤ちゃんの発音ははっきりしません。本書では、その理由やママ・パパのことばの関わり方をご紹介します。「発音」の不安を解消する一冊です。

仕様: A6判・16ページ
定価: 100円+税

ことばが伸びるじょうずな子育て

ことばかけの大切な意味やポイント、ことばが遅いときの関わり方を分かりやすく解説。赤ちゃんのことば育ちを上手に支えるため、そして、ことばの芽を大きく育てるための育児支援パンフレットです。

仕様: A5判・36ページ
定価: 250円+税

「健やか親子21」(第二次)、検討会報告書案まとまる

第9回「健やか親子21」の最終評価等に関する検討会 開催

母子保健の国民運動計画「健やか親子21」の最終評価と次期計画について検討する厚生労働省の検討会、「健やか親子21」の最終評価等に関する検討会(五十嵐隆座長)の第9回会合が3月28日、同省で開催。次期計画となる「健やか親子21」(第二次)については、昨年11月の第4回会合から6回にわたり検討を重ねてきたが、このほど次期計画検討会報告書案が取りまとめられ、おおむね了承された。

27年度からの実施目指す

現行の「健やか親子21」の最終評価と次期計画の策定を行うよう求められている。次期計画の「健やか親子21」(第二次)は平成27年度から平成36年度までを実施期間とし、平成31年度に中間評価、平成35年度に最終評価を行う。これに伴い、各自治体や関係機関に、平成26年度中に現行の計画での取り組みの最

終評価や次期計画の策定を行うよう求められている。

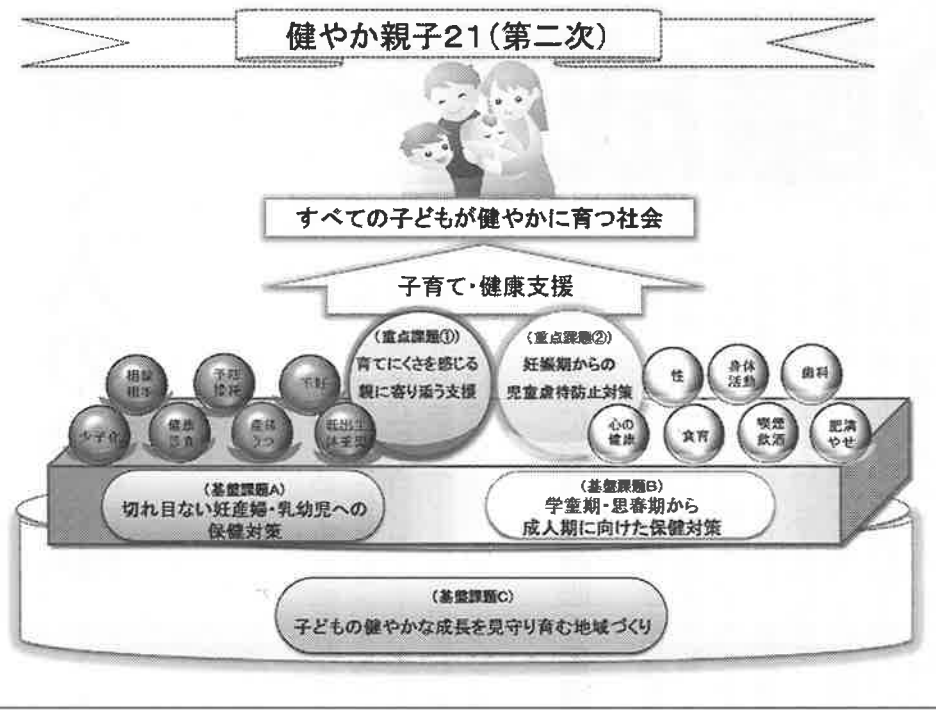


図1 健やか親子21 (第二次) イメージ図

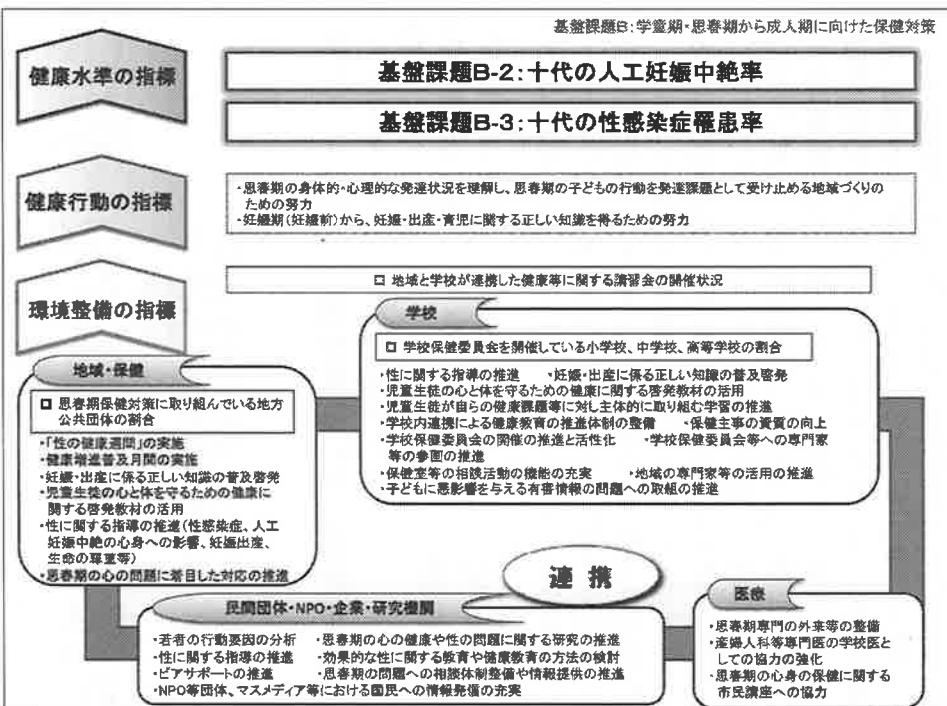


図2 十代の人工妊娠中絶率及び十代の性感染症罹患率の目標達成に向けたイメージ図

年度に最終評価を行う予定。検討会での議論を通じて、今後の母子保健の目指す方向として認識されたのは、①日本全国どこでも生まれても、一定の質の母子保健サービスが受けられ生命が守られるという「地域間格差の解消」②疾病や障害、経済状態などの「個人や家庭環境の違い、多様性を認識した母子保健サービス」の重要性の2点。

十代の中絶減少を目指して

次期計画の基盤課題B「学童期・思春期から成人期に向けた保健対策」の中で、健康水準の指標の一つとして挙げられた「十代の人工妊娠中絶率」は、現行の「健やか親子21」の最終評価では7・1(平成23年度)と5を5年後の中間評価の目標とし、6・0を10年

後の最終目標とした。十代の人工妊娠中絶率ととも健康水準の指標の一つに挙げられた「十代の性感染症罹患率」は、引き続き「減少傾向へ」という目標が掲げられた。

これらの目標の達成に向けて、報告書案では全体的イメージを図2のよう描き、「妊娠前から妊娠・出産・育児に

自治体などに具体的方策示す

報告書案では、次期計画の目標達成に向けて、自治体には「性に関する指導の推進」などを、関係機関には「ピアサポートの推進」「思春期専門の外来等の整備」などを例示している。

2014年版 「妊娠中から考えるお産のあとのあなたと赤ちゃんの健康」配布終了



無料配布が好評の冊子

本会では毎年、母と子考えるお産のあとのあなたの健康とその推進について、冊子「あなたと赤ちゃんの健康」の無料配布を実施しております。2014年版は、

全国の市区町村や病産院から40万部を超えるお申し込みをいただき、誠にありがとうございました。発送は2月に予定通り完了しております。ぜひ両親学級や保健指導の場でも活用ください。

そのいっぽ みらいにつづく ゆめのみち

平成26年度児童福祉週間

毎年5月5日の「こどもの日」からの1週間は「児童福祉週間」と定められています。

児童福祉週間は、①児童福祉の理念の普及、②児童福祉の推進、③児童福祉の発展、④児童福祉の向上、⑤児童福祉の発展、⑥児童福祉の向上、⑦児童福祉の発展、⑧児童福祉の向上、⑨児童福祉の発展、⑩児童福祉の向上、⑪児童福祉の発展、⑫児童福祉の向上、⑬児童福祉の発展、⑭児童福祉の向上、⑮児童福祉の発展、⑯児童福祉の向上、⑰児童福祉の発展、⑱児童福祉の向上、⑲児童福祉の発展、⑳児童福祉の向上、㉑児童福祉の発展、㉒児童福祉の向上、㉓児童福祉の発展、㉔児童福祉の向上、㉕児童福祉の発展、㉖児童福祉の向上、㉗児童福祉の発展、㉘児童福祉の向上、㉙児童福祉の発展、㉚児童福祉の向上、㉛児童福祉の発展、㉜児童福祉の向上、㉝児童福祉の発展、㉞児童福祉の向上、㉟児童福祉の発展、㊱児童福祉の向上、㊲児童福祉の発展、㊳児童福祉の向上、㊴児童福祉の発展、㊵児童福祉の向上、㊶児童福祉の発展、㊷児童福祉の向上、㊸児童福祉の発展、㊹児童福祉の向上、㊺児童福祉の発展、㊻児童福祉の向上、㊼児童福祉の発展、㊽児童福祉の向上、㊾児童福祉の発展、㊿児童福祉の向上、

赤ちゃんがピタリと泣きやみ、ぐっすり眠る

まるまるねんね シリーズ 天使の寝床

「まるまるねんね」とは、古くから使われてきた「いじこ」での姿勢。生まれたばかりの赤ちゃんは、重力に負けない筋力は備わっていません。丸い姿勢はお母さんのお腹と同じように感じ、居心地がよく、肺での呼吸もしやすい姿勢。正しい背骨育つためにも、首が据わるまでは「まるまるねんね」がおすすめです!

2013年10月日本母性衛生学会にて「院内専用 天使の寝床」の研究 - 正産期新生児に対するポジショニングの検証 - が発表されました。

気になりませんか? 赤ちゃんの首の“ぐらぐら” “ガクン”。

「マイビー・ネオ」は赤ちゃんの首枕。専用カバーを合わせると、不安定な首を支え、抱く姿勢~授乳姿勢が安定します。赤ちゃんが動くことで、中身のビーズが心地よく首を刺激し、体の凝りがほぐれていきます。

トコちゃんベルト考案者 渡部信子先生のベビーケアの本

『赤ちゃんが泣きやみグッスリ寝てくれる本! 赤ちゃんの体をゆるめて「まんまる」子育てで「ここにこ」 “スヤスヤ” 赤ちゃんに!』

※詳しくはホームページをご覧ください。

骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品 トコちゃんベルトの青葉

青葉社 青葉 http://tocochan.jp 千578-0984 大阪府東大阪市東江4丁目6-1 TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508

る」文化の醸成を

働く人の睡眠(良い起き方・働き方・眠り方)

独立行政法人労働安全衛生総合研究所
作業条件適応研究グループ・上席研究員
高橋 正也

3月に健康づくりのための睡眠指針2014が発表され(6面参照)、睡眠の大切さが改めて注目されています。昨年10月26日に開催された「第16回保健指導力プラスワンセミナー(本会主催)」で講演をいただいた高橋正也・独立行政法人労働安全衛生総合研究所上席研究員に、働く人の健康づくり支援の立場から、睡眠の大切さについて寄稿いただきました。(編集部)

労働生活における睡眠の価値

健康になるための三本柱は栄養、運動、休養といわれています。休養が大切なのは誰もが認めることです。その中心といえる睡眠についても重要な役割を果たしています。睡眠不足は、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるだけでなく、生活習慣病のリスクも高まることが知られています。睡眠不足は、認知機能の低下や、うつ病などの精神疾患の原因にもなります。睡眠は、心身の健康を維持するために不可欠な要素です。

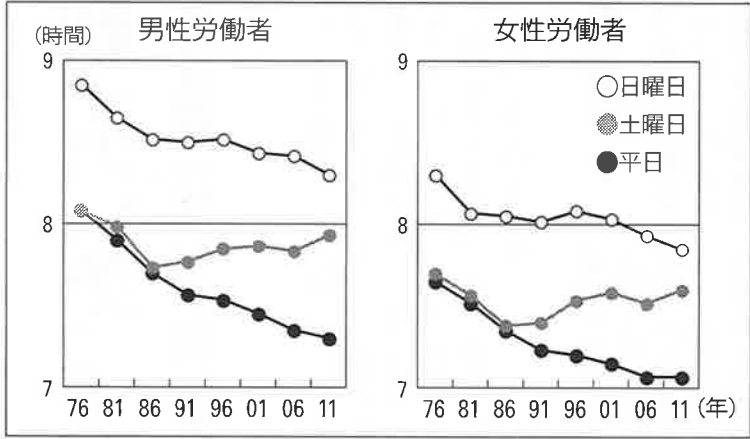


図1 わが国の労働者の睡眠時間 (出典：総務省社会生活基本調査)

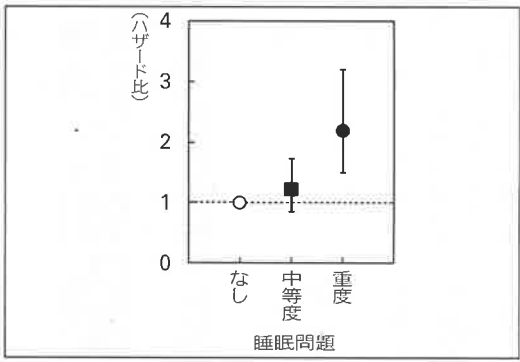


図2 睡眠問題とその後の早期退職
睡眠問題なし群の早期退職する確率を1として、他の2群の確率を示す(ハザード比)。縦棒は95%信頼区間を表す。(出典：Lallukkaら, Am J Epidemiol 2011)

眠りをながしにすると大きなツケに

徹夜をする、あるいは睡眠時間を半減すると、私たちが心身はどうなるかを調べるために、多くの調査研究が行われてきました。その中でも特に興味深いのは、「睡眠を適切に取らず、長時間起きていられることは、アルコールを飲んでいるのと同じように、「寝てない」状態に相当する」ということです。睡眠不足は、認知機能の低下や、うつ病などの精神疾患の原因にもなります。睡眠不足は、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるだけでなく、生活習慣病のリスクも高まることが知られています。睡眠不足は、認知機能の低下や、うつ病などの精神疾患の原因にもなります。睡眠不足は、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるだけでなく、生活習慣病のリスクも高まることが知られています。

睡眠の借金や貯め込み、徹夜をするなど、前の晩にしっかりと眠らなければ、翌日の仕事はどうなるかはおおよそ推測できません。一方、普段の生活は、あと1、2時間長く眠りたいのだけれど眠れないという人が多いのではないのでしょうか。一晩の睡眠を9時間、7時間、5時間として1週間過ごした実験があり、ランニングがつかないという検査の結果、9時間群はほとんど間違えませんでした。それに対して、7時間群、5時間群とも、実験日が5日間経過後、家族への大打撃となります。睡眠不足は、認知機能の低下や、うつ病などの精神疾患の原因にもなります。睡眠不足は、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるだけでなく、生活習慣病のリスクも高まることが知られています。

睡眠の借金や貯め込み、徹夜をするなど、前の晩にしっかりと眠らなければ、翌日の仕事はどうなるかはおおよそ推測できません。一方、普段の生活は、あと1、2時間長く眠りたいのだけれど眠れないという人が多いのではないのでしょうか。一晩の睡眠を9時間、7時間、5時間として1週間過ごした実験があり、ランニングがつかないという検査の結果、9時間群はほとんど間違えませんでした。それに対して、7時間群、5時間群とも、実験日が5日間経過後、家族への大打撃となります。睡眠不足は、認知機能の低下や、うつ病などの精神疾患の原因にもなります。睡眠不足は、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるだけでなく、生活習慣病のリスクも高まることが知られています。

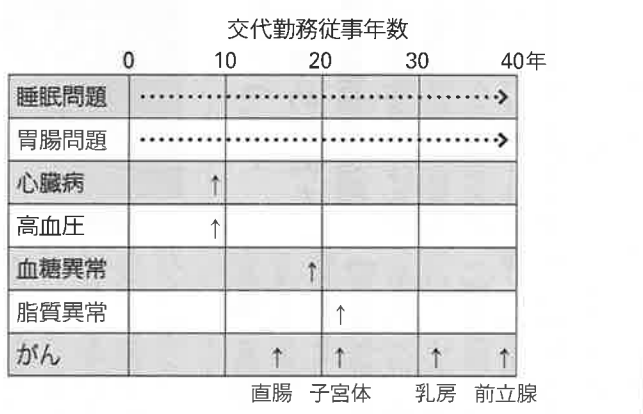


図3 交代勤務従事年数に伴う健康問題 (出典：Kawachiら, Circulation 1995; Suwazonoら, Hypertension 2008; Schernhammerら, J Natl Cancer Inst 2001など)

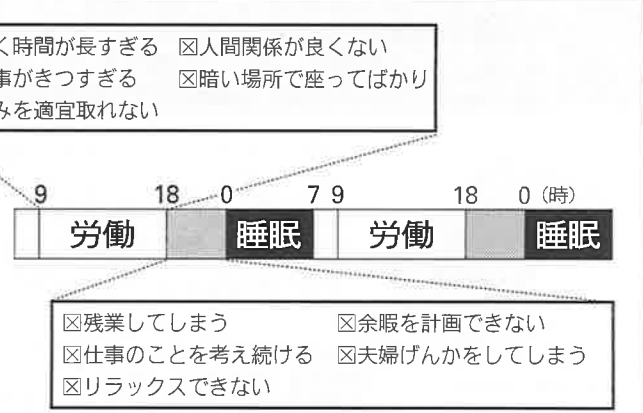


図4 睡眠の悪化を招く労働および余暇の条件

起きている時間の見直し

睡眠が不調になると、睡眠に関する情報が、睡眠不足のサインになります。睡眠不足は、認知機能の低下や、うつ病などの精神疾患の原因にもなります。睡眠不足は、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるだけでなく、生活習慣病のリスクも高まることが知られています。睡眠不足は、認知機能の低下や、うつ病などの精神疾患の原因にもなります。睡眠不足は、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるだけでなく、生活習慣病のリスクも高まることが知られています。睡眠不足は、認知機能の低下や、うつ病などの精神疾患の原因にもなります。睡眠不足は、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるだけでなく、生活習慣病のリスクも高まることが知られています。

「よく働き、よく眠」

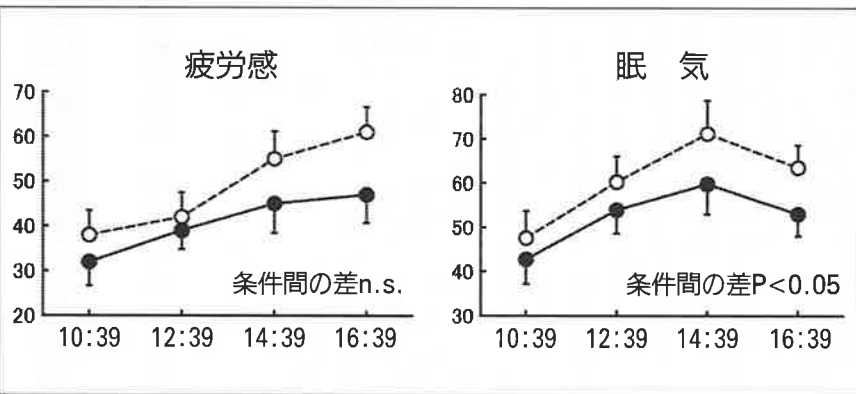


図5 自己覚醒の昼間の疲労感と眠気を与える効果
(出典：池田と林, 心理学研究 2012)
自己覚醒 (●)、強制覚醒 (○)。縦軸は高得点がそれぞれの症状の強さを意味する。横軸は測定時刻を表す。縦棒は標準誤差を表す。

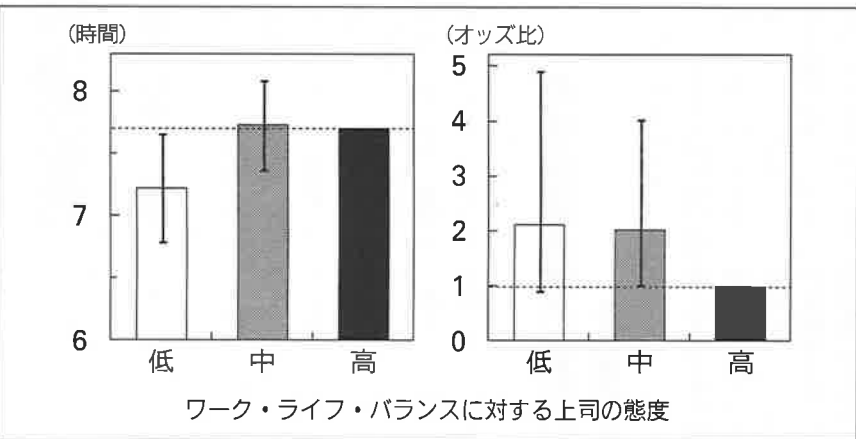


図6 ワーク・ライフ・バランスに対する上司の態度と睡眠・健康
(出典：Berkman ら, J Occup Health Psychol 2010)

睡眠を重視する上司を育てる

睡眠を改善する大前提は眠る時間が確保されることです。近年強調されているワーク・ライフ・バランスは睡眠に費やす時間という面からも重視されます。ワーク・ライフ・

快眠に向けた努力は事業所全体で

「悩む方は少なくある」と自分に言い聞かせりません。睡眠の入り口(「就寝」)があるなら、出口(「起床」)がありま。よく眠るとともに、快適に目覚めることも大事になります。ところが、この寝覚めに関する調査研究はほとんど行われていません。

多くの人は目覚めるために、目覚まし時計など外部の手助けに頼ります(強制覚醒)。それに対して、寝る前に、例えば「明日は朝6時に起きは魅力的です。」

「睡眠は勤務時間外(私生活)のことだから、職場が指導してはいけない」という意見をたまに耳にします。本当に短いことが明らかになりました。その上、心臓や管系疾患に関わる因子(例えば、喫煙、肥満など)を二つ以上持つ割合も約2倍多いことが分かりました(図6右)。仕時間外での行動です。

バランスを決める要因は多数ありますが、職場、より具体的には上司はキーパーソンになると考えられます。仕事も家庭も尊重してくれる上司であれば望ましいのですが、さもなければ最悪です。ワーク・ライフ・バランスに対する上司の態度の望ましさを3群に分け、各上司群の下で働く労働者を調べた調査があります。図6左のとおり、ワーク・ライフ・バランスに理解の低い上司を持つ労働者では睡眠が30分ほど短いことが明らかになりました。その上、心臓や管系疾患に関わる因子(例えば、喫煙、肥満など)を二つ以上持つ割合も約2倍多いことが分かりました(図6右)。仕時間外での行動です。

終わりに

働く人の睡眠は今、危機に瀕しています。これまで述べたとおり、睡眠時間は年々短くなっていきます。これは、私たちの睡眠に対する欲求が少なくなったせいとは考えられません。むしろ、業務上、あるいは自発的に睡眠を縮めていることによる理解が深まっています。睡眠の質がどのように変化しているのかを知るのに役立つ資料は少ないですが、上質になつてきている可能性はあまり期待できません。

睡眠の改善は経営課題の一つである

「睡眠は勤務時間外(私生活)のことだから、職場が指導してはいけない」という意見をたまに耳にします。本当に短いことが明らかになりました。その上、心臓や管系疾患に関わる因子(例えば、喫煙、肥満など)を二つ以上持つ割合も約2倍多いことが分かりました(図6右)。仕時間外での行動です。

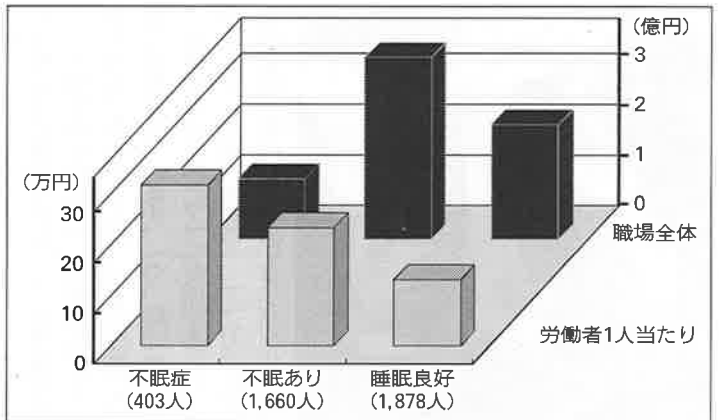


図7 睡眠問題による労働者1人当たりと職場全体の年間コスト
(出典：Rosekind ら, J Occup Environ Med 2010)

保健指導力プラスワンセミナー

本会では、本年度も「保健指導力プラスワンセミナー」を開催します。テーマは「対象者と組織を『動かす力』を身に付ける」、1年ぶりの大阪での開催です。ぜひご参加ください。

【日時】5月25日(日)10時～17時(受付開始9時20分)

【問合せ】研修担当 03(3)2669(4)785

特に、上司は直接の管理者として適正な態度が必要になるでしょう。とはいえ、上司として、個人の業績を挙げることを求められる労働者の一人

「睡眠は勤務時間外(私生活)のことだから、職場が指導してはいけない」という意見をたまに耳にします。本当に短いことが明らかになりました。その上、心臓や管系疾患に関わる因子(例えば、喫煙、肥満など)を二つ以上持つ割合も約2倍多いことが分かりました(図6右)。仕時間外での行動です。

啓発用リーフレット「応援します 二人の“これから”」& 「ふし更年期世代からのからだノート」を無料でご提供いたします!

【仕様】A4判・三つ折り

リーフレット代・発送代無料!

こんな時にお使い下さい!

- 健康相談・更年期教室などでの参考資料として
- 受付・チラシスタンドなどでの自由配布用として
- 「女性の健康週間」などのイベント時の配布資料として etc.

下記URLより、見本と申込書がダウンロードできます!

※PDFがご覧にならない方は、日本家族計画協会までお問い合わせ下さい。(TEL:03-3269-4727)

- 「応援します 二人の“これから”」見本
<http://www.jfpa.or.jp/pdf/futari.pdf>
- 「ふし更年期世代からのからだノート」見本
<http://www.jfpa.or.jp/pdf/kounenki.pdf>
- リーフレット申込書
<http://www.jfpa.or.jp/pdf/moushikomi.pdf>

セナ情報

第99回

受胎調節実地指導員認定講習会

受講者募集中 リプロ・ヘルスの専門家を指しませんか

本会では、「受胎調節実地指導員」の国家資格取得するための「受胎調節実地指導員認定講習会」を開催しています。受胎調節実地指導員とは、母体保護法の定める「女子に対して厚生労働大臣が指定するものに限ります。...

画の目的と運動史、母体保護法と関連法規、妊娠の成立・授精・受胎、不妊手術他、実習3。【第2日】8月19日(火)9時~18時45分/避妊法総論I・II、リプロタック...

母体保護法施行規則の一部改正

5月施行に向け意見募集が終了

厚生労働省は3月31日、「母体保護法施行規則の一部を改正する省令」案について(概要)に関する意見募集(パブリックコメント)を公示した。これは「母体保護法第15条に基づく受胎調節実地指導員に係る認定講習...

厚生労働省は3月31日、「母体保護法施行規則の一部を改正する省令」案について(概要)に関する意見募集(パブリックコメント)を公示した。これは「母体保護法第15条に基づく受胎調節実地指導員に係る認定講習...

健康づくりのための睡眠指針2014公表

若年世代は夜更かし習慣の予防を

厚生労働省は3月31日、「健康づくりのための睡眠指針2014」を公表した。同指針は、これまで平成15年3月に策定されたものが使われてきたが、10年以上が経過し、平成25年度から国民運動計画「健康日本21」(第二次)が開始したことから、このたび新たな知見を盛り込んで改訂された。改訂のポイントは、①科学的根拠に基づいた指...

科学的根拠を示した。また「起床時間を3時間遅らせて2日間過ごす」と、体内時計のリズムが45分程度遅れることから、体内時計をリセットするには起床後なるべく早く太陽の光を浴びることが望ましいとした。さらに、「就床後に携帯電話を会話やメールのために使用する頻度が多い者ほど睡眠の問題を抱えている割合が高い」とから、就寝直前の携帯電話の使用が、中学生、高校生の夜更かしを促進し、睡眠に悪い影響を及ぼしている可能性があるとした。

健康づくりのための睡眠指針2014

~睡眠12箇条~

- 1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

子どもの「夜泣き」改善法を学ぶ

第44回 母子保健指導員研修会 開催

本会母子保健指導部が、講師には「夜泣き」専門保育士の清水悦子氏を招き、日頃育児相談のテーマは「赤ちゃん、ママに優しい安眠ガイド」...

また「寝かしつけ」は、子の行動性不眠症に関わり、子が安心して眠るために重要なものである。親の寝かしつけの負担軽減方法の一つとして、まず親に負担の少ない寝かしつけ(手をつなぐなど)を決めてもらい、泣くことを理解した上で、1週間継続しても上での方法を紹介します。...



「夜泣き専門保育士」の清水悦子氏。②昼寝時間の調整と日中の活動の活性化、③寝る3ステップを提示。さらには、「メラトニン分泌が開始される生後8週までは、母体(母乳)のメラトニン濃度に依存しているため、母親の生活リズムも胎児のときから子に影響を与えるので重要である」とも強調した。

アフガニスタンの子どもにランドセルを

ジョイセフ、女兒の就学を支援

5月31日まで 寄贈を受付中



日本のランドセルが役立つ

本会の姉妹団体、公益財団法人ジョイセフでは、日本で大切に愛用されたランドセルを回収し、アフガニスタンの子どもに贈る活動を行っています。紛争の長く続いたアフガニスタンでは、貧困や教育施設、教員の不足のタリバン政権時代に女兒のために、学校教育を受けられる機会のない子どもが多いため、現在でも15歳以上の女性の約8割は読み書きができません。十分な教育を受けられないまま12~13歳で結婚させられ、文字が読めないために妊娠・出産の情報を十分に得られず命を落とすこともあり、アフガニスタンで妊娠・出産が原因で亡くなる女性の割合は、日本の約90倍にも及びます。女性が教育を受けることにより、自分自身と家族の健康を守る知識を持つことができます。

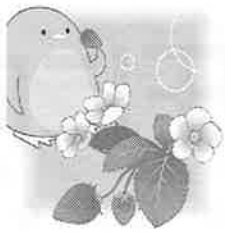
ランドセルを贈るジョイセフの活動は今年で10周年を迎え、すでに12万個以上のランドセルがアフガニスタンに贈られています。【募集期間】5月31日(日)まで 【寄贈方法】①ランドセルの海外輸送費1800円を寄附②ランドセルを横濱の倉庫に送る ※詳しくは、ジョイセフのHPをご覧ください。 http://www.joicf.or.jp/ 【問合せ】ジョイセフ 03(3226)0508

海外情報クリップ

米国のワシントン大学の研究グループは、シアトルで25年以上にわたって続けられている小児と思春期男女の社会育成プログラム（データをもとに、性交渉を開始した年齢と性感染症（STD）およびハイリスク性行動と

思春期男女の性交渉開始年齢と性感染症

米国シアトルの調査データ



4月、事務所の大きな窓から見える外堀通りを歩く人には特徴がありません。真新しい制服の学生さんと、就活中の学生とは明らかに違つて分かります。新社会人のスーツ姿です。外堀の桜同様、季節の風物詩になっていきます。そして5月、今度はクリニックにある特徴が現れます。学校の健康診断で婦人科受診を勧めら

れてやってくる方々です。新しい環境での生活を快適に過ごすお手伝いのできるクリニックです。今回はクリニックからの報告です。

「早期の性交渉開始」の約3分の1がその後のSTD感染歴があったの

の約3分の1がその後のSTD感染歴があったの

新緑のまぶしい季節になりました。無事に入学進化した学生の健康診断の季節でもあります。その健康診断の結果から、養護教諭の勧めで当クリニックを受診する学生も少なくありません。



診療は毎週火、金、第2土曜

中3の受験準備期間中の勉強のストレスや、食欲不振からの体重減少が考えられました。医師の診察後、月経の不調が原因と

母親と来院した高校1年生の女の子、中学3年生の夏ごろを最後に月経が来っていないとのこと。無月経の原因として

このことから研究グループは、「現在の性教育では年齢ばかりを重視して、成人するまで性行動を慎重に指導しているが、遅かれ早かれ彼らは性交渉を始める前からSTDの教育をしなければならぬ。

性についてのコミュニケーション

医療従事者と思春期男女

また高校3年生の女の子が、月経痛が辛いという訴えで受診しました。月経1〜2日目までは、腹痛や嘔吐で学校を休むこともOC選択の理由となっていました。

多くのこと。私たちがは問診の際、主訴に関する内容だけでなくパートナーの存在や性交の有無などを、プライベートに配慮しながら、必ず聞くようにしています。

このことから研究グループは、「現在の性教育では年齢ばかりを重視して、成人するまで性行動を慎重に指導しているが、遅かれ早かれ彼らは性交渉を始める前からSTDの教育をしなければならぬ。

電話相談 ●東京都女性のための健康ホットライン 03(3269)7700 ●思春期・FPホットライン 03(3269)2000

大人でも躊躇しがちな婦人科受診。きっかけは学校からの勧めとはいえ、縁あって来院した女の子たちです。長く関わっているよう真摯な態度で向き合うよう心掛けています。

このことから研究グループは、「現在の性教育では年齢ばかりを重視して、成人するまで性行動を慎重に指導しているが、遅かれ早かれ彼らは性交渉を始める前からSTDの教育をしなければならぬ。

電話相談 ●東京都女性のための健康ホットライン 03(3269)7700 ●思春期・FPホットライン 03(3269)2000

感染症予防について女の子自身が気が付き、考えられるよう配慮しています。彼女たちが自分の身体を守るのには自分という意識と自信を持てるよう、かかりつけの医療機関としての役割を果たしていきたいと思っています。

このことから研究グループは、「現在の性教育では年齢ばかりを重視して、成人するまで性行動を慎重に指導しているが、遅かれ早かれ彼らは性交渉を始める前からSTDの教育をしなければならぬ。

ドメスティックバイオレンスと中絶リスク

ロンドン大学のレビューほか

電話相談員募集 ◆緊急避妊、月経、妊娠不安、更年期などの電話相談に応じていただける専

一方でその他の背景因子、例えば年齢、学歴、人種、年収、雇用状況に麻薬や飲酒などの関連性は弱いことも示されました。

この研究は、妊娠中絶の背景を調査した74報の研究結果を解析して、特に中絶を施行した女性と、その親しい関係の相手との性暴力や性虐待（IPV、Intimate Partner Violence）、避妊が不適切な場合も極めて短時間で簡単なものだったことから、研究グループは、「不安を打ち明けられなかった」と指摘しています。

電話相談員募集 ◆緊急避妊、月経、妊娠不安、更年期などの電話相談に応じていただける専

一方でその他の背景因子、例えば年齢、学歴、人種、年収、雇用状況に麻薬や飲酒などの関連性は弱いことも示されました。

この研究は、妊娠中絶の背景を調査した74報の研究結果を解析して、特に中絶を施行した女性と、その親しい関係の相手との性暴力や性虐待（IPV、Intimate Partner Violence）、避妊が不適切な場合も極めて短時間で簡単なものだったことから、研究グループは、「不安を打ち明けられなかった」と指摘しています。

うるおい不足によっておこる性交時の痛みや違和感を緩和。



リューゼリーは、あなたをいたわる局部用潤滑ゼリーです。

リューゼリーは、乳がん早期発見の大切さをひらめいた「ピンクリボン運動」を支援しています。



さらっとした自然なうるおい。

リューゼリー Excellent



ヒアルロン酸Na・コラーゲン配合でうるおい長持ち。

リューゼリー Excellent



とろっとなめらかに広がる温感タイプのゼリー

リューゼリー Hot

うるおい不足は誰にでも起こります。

- 更年期や加齢に伴う身体的な変化
- 職場・家庭におけるストレスの蓄積
- 不規則な生活、過度なダイエット
- 授乳期・出産後

避妊教育ネットワーク

リレートーク ⑤



新甲氏

子宮頸がん征圧に向けて

新甲さなえ女性クリニック (広島県広島市) 新甲さなえ



クリニックの様子

HPVの研究に熱中
子宮頸がんがヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によって発症すること、今から30年前にドイツの研究者ハラルト・ツァ・ハウゼン博士が提唱しました。当時はにわかには信じがたい学説でしたが、今では皆さん当然のごとくよく存じのことと思います。その後HPVの研究はワクチン開発の時代へと発展し、ついにWHOの勧告を受け、諸外国に後れをとらないよう、

取りつともわが国でもようやくHPVワクチンが定期予防接種に組み込まれたのは、つい最近のことです。
さて、私とHPVとの関わりは卒業2年目にさかのぼり、母校広島大学産婦人科腫瘍研究グループのメンバーが、ツァ・ハウゼン博士に一通の手紙を送ったことから始まりです。博士は後の2008年に、HPV研究の功績をたたえられノーベル医学賞を受賞されることになりました。そのころ私は個人的な事情から広島を離れ故郷福岡に

戻り人生をやり直そうと決心していたのでした。が、そんな私を広島に引き止めた夢中にさせたのがHPVでした。
当時いち早くHPV感染説に注目したそのメンバーは研究を始めるに当たり、無謀にもHPV16型・18型DNAを分けてほしいと博士にお願いしたのでした。どうせ駄目だろうとあきらめかけていた数週間後、ドイツから小包が届き、なんとその中から手が届いたHPV DNAが！ 広島大学はここから密かにHPVの研究に着手しました。そのころ私は個人的な事情から広島を離れ故郷福岡に

症率は低下し始めており、ワクチン接種の効果も実証されています。その一方で、ワクチン接種に待ったがかかった日本では、接種率のみならず検査実施率も低く、このままいくと10年後には子宮頸がんは日本の「風土病」となり、根治術が執行できる医師は日本に少ないなくなる、など不安な声も聞かれます。
大切な思春期の健康教育というわけで、私は思春期や避妊教育とは全く無縁な腫瘍医として勤務医生活を送っていたのですが、HPVワクチンと子宮頸がん検診の啓発活動を通じて思春期の健康教育に少しだけ関わることになりました。その後産婦人科医会の業務として別府で行われた性教育指導セミナーに初参加し、思春期健康教育の重要性に気付かされ、そして触発されたのでした。
そのあたりから人生の方向転換が徐々に始まり、2015年、日本産婦人科医学会性教育指導セミナーが広島で開催されることになり、

「娘がそろそろ初経を迎えるので、私が昔使っていた『ヤングメモリー』をプレゼントしたいのですが、今でも取り扱っていますか」。本会には、こうしたお問い合わせが長年にわたって寄せられ続けています。かく言う筆者も、高校時代に本会発行の「BBTメモリー」が大幅にリニューアルされました。記録ペーシの付けやすさはそのままに、解説部分を直視して、時代に合った新しい情報を盛り込みました。

「PMXメモリー」。これは本会の誇るロングセラー教材で、最も古い「レディースメモリー」は1976年発行。親子二代にわたる愛用者も多数いらっしゃいます。
このたび、その中の「ヤングメモリー」「レディースメモリー」「BBTメモリー」が大幅にリニューアルされました。記録ペーシの付けやすさはそのままに、解説部分を直視して、時代に合った新しい情報を盛り込みました。

「PMXメモリー」。これは本会の誇るロングセラー教材で、最も古い「レディースメモリー」は1976年発行。親子二代にわたる愛用者も多数いらっしゃいます。
このたび、その中の「ヤングメモリー」「レディースメモリー」「BBTメモリー」が大幅にリニューアルされました。記録ペーシの付けやすさはそのままに、解説部分を直視して、時代に合った新しい情報を盛り込みました。

「PMXメモリー」。これは本会の誇るロングセラー教材で、最も古い「レディースメモリー」は1976年発行。親子二代にわたる愛用者も多数いらっしゃいます。
このたび、その中の「ヤングメモリー」「レディースメモリー」「BBTメモリー」が大幅にリニューアルされました。記録ペーシの付けやすさはそのままに、解説部分を直視して、時代に合った新しい情報を盛り込みました。

月経記録手帳
「メモリーシリーズ」
大幅リニューアル
ぜひご利用ください



ジャフパ情報

「PMXメモリー」が学校で配られ、基礎体温の付け方を習った記憶があります。
月経記録手帳の「ヤングメモリー」(小中学生向け)と「レディースメモリー」(中高生から成人向け)、そして基礎体温記録手帳の「BBTメモリー」(1)に、さらに月経前症候群(PMS)のセルフケアのための記録手帳の

6月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「マタニティオーラルケアの大切さ」
【講師】児玉実穂(日本歯科大学附属病院マタニティ歯科外来長)
【日時】6月10日(火)13時30分～15時30分

【会場】本会多目的ホール(東京都新宿区市谷田町1-10)
【対象】母子保健に携わる保健師、助産師、看護師などの有資格者
【参加費】当日参加3000円(会員以外で当日参加希望の方は、必ず事前に電話またはファクスでお問合せください)

【問合せ】03(3266)4727
03(3266)2658
※年間予定については、本会HPをご覧ください。

読者の声

前号に、文部科学省の検討委員会で「不適切な睡眠が女性の心身に影響を及ぼす」との意見が出たという記事を掲載したところ、読者の方から次のような声が届きました。

たにも、または妊娠しなくても、健康な女性を増やすために睡眠の指導・教育に力を入れる必要があると思った。今号でも、働く人の睡眠(4・5面)、乳児の夜泣きと睡眠(6面)、健康づくりのための睡眠指針(6面)

と、睡眠に関する話題を取り上げています。ぜひご覧ください。(編集部)

本会には研究倫理審査委員会が設置されており、申請を受け付けております。

【監修】北村邦夫(本会家族計画研究センター所長)
【価格】各500円+税(石川)

Life with ASKA

あすか製薬は1920年の創業以来、女性のライフパートナーとして共に歩んでまいりました。これからも、よりよい医薬品の提供を通じ、お医者様とともに、女性の健康を、ご家族のしあわせを、力強くサポートしてまいります。

あすか製薬株式会社
あすかちゃん

女性の健康とQOLに貢献する
あすか製薬株式会社

〒108-8532 東京都港区芝浦二丁目5番1号 <http://www.aska-pharma.co.jp>