

セブン
7A
私たちの
スローガン
です

- A**dolescent 思春期保健の推進
- A**bortion 安全な人工妊娠中絶
- A**ccess どこでも誰もがサービスを受けられる
- A**dvocacy 啓発・提言活動
- A**IDS STI及びHIV/エイズの予防
- A**geing 高齢化社会対策
- A**buse 児童虐待の防止

家族と健康

健康教育広報紙



一般社団法人
日本家族計画協会

〒162-0843 東京都新宿区市谷町1-10 保健会館新館
電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp
発行人:北村 邦夫 編集人:三橋 裕行 毎月1回1日発行

今月のページ

- 寄稿 強制不妊手術の被害者に国の謝罪と補償を他 2面
- 厚生労働省 全国児童福祉主管課長会議開催 他 3面
- 海外情報クリップ 4面
- ジョイセフ創立50周年
- 子どものことばの発達を学ぶ 他 5面
- 社員の生活リズムから考える健康経営の戦略 6面
- クローズアップ 高齢者の転倒予防 7面
- 産婦人科医による性の健康教育⑦ 8面
- ピル承認秘話



(6面)

SRHRを脅かす諸課題の解決へ

2018年度事業計画(案)と収支予算(案)承認



定例理事会の様子

「男女の生活と意識に関する調査」は、毎日新聞社人口問題調査会が1950年から概ね2年乃至3年毎に実施してきた「全国家族計画世論調査」を2002年に引き継いだもので、既に8回の調査を終えている。日本人の避妊法選択や人工妊娠中絶の実態などを把握する調査として、これほど長いものはない。04年以降、日本人のセックスレス化の進行に着目した調査を実施。その調査結果は国内外のメディアに取り上げられ、本会の名を国内外に知らしめることとなった。過去8回にも及ぶ調査の経験

3月19日、2017年度第2回定例理事会が開催され、18年度事業計画(案)ならびに収支予算(案)が承認された。公益目的支出計画事業の一部事業の見直しなどが示された。以下に、本年度の本案事業計画の要旨と主な事業を掲載する。

「男女の生活と意識に関する調査」は、毎日新聞社人口問題調査会が1950年から概ね2年乃至3年毎に実施してきた「全国家族計画世論調査」を2002年に引き継いだもので、既に8回の調査を終えている。日本人の避妊法選択や人工妊娠中絶の実態などを把握する調査として、これほど長いものはない。04年以降、日本人のセックスレス化の進行に着目した調査を実施。その調査結果は国内外のメディアに取り上げられ、本会の名を国内外に知らしめることとなった。過去8回にも及ぶ調査の経験

3月19日、2017年度第2回定例理事会が開催され、18年度事業計画(案)ならびに収支予算(案)が承認された。公益目的支出計画事業の一部事業の見直しなどが示された。以下に、本年度の本案事業計画の要旨と主な事業を掲載する。

今日、本会が目指しているのは、セクシユアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(性と生殖に関する健康と権利)の向上である。SRHRの向上であることは今さら申し上げるまでもない。しかし、わが国の現状を鑑みるにつけ、従来にも増してSRHRが脅かされるようになってきている。例えば子宮頸がんの第一次予防として国際的に高く評価されているHPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンについては、13年4月に定期接種が開始されたものの、副反応報告が相次いだことから、同年6月には国から定期接種の積極的勧奨の一時差し控えが通知

され今日に至っている。その結果、定期接種対象年齢では70%近くあった接種率が1%未満へと減少している。副反応で悩む方々に対する医療的、経済的サポートを継続することは当然であるといえ、子宮頸がんをはじめとしたHPV感染に伴って起こる様々な疾患予防を可能にしているHPVワクチン接種の積極的再開を願わずにはおれない。

の審議を経て、本人の同意がなくても、強制不妊手術が行われてきた。本年1月30日に、宮城県60代の女性が、国家賠償を求めて提訴したことをきっかけに、各地で提訴に向けた動きが活発化している。日弁連によれば、障害者らへの不妊手術は優生保護法下にあった48年間約2万5千人に行われ、うち約1万6500人は本人の同意を得ない優生上の理由による不妊手術だったという。SRHRの推進と向上を掲げる本会として、この問題にどう対峙するのかが喫緊の課題となっている。

望まない妊娠/計画していない妊娠で苦悩する女性達を思うとき、「医療用から要指導・一般用への転用に関する評価検討会議」において緊急避妊薬のスイッチOTC化

「青少年高齢化に伴う生産年齢人口の減少」「育

より創造的な事業展開へ

「青少年高齢化に伴う生産年齢人口の減少」「育

児や介護との両立」「働き方の多様化」など社会情勢が変化してきている今日、本会も経営の安定を図るため常に創造的な事業を展開することが求められている。本年度も、本会の経営基盤である母子保健/思春期保健/健康教育(保健指導・健康支援)など多岐にわたる領域での教材の頒布および、指導者養成事業などを積極的に進めていくとともに、わが国において、当該領域での「渦」の中心のような存在となれるよう努めたい。その実現のために、顧客のニーズを十分に汲み取り、「JFPA品質」を高め、本会の創設者である國井長次郎の経営理念でもあった、「良い仕事をすれば、結果はついてくる」を役員一同再認識し、社会に貢献していく。(3面に続く)



天馬空

▼タイトルを天馬が自由闊達に駆け巡るさまを表した「天馬空を行く」から引用した▼今号担当の私が本会へ入職したのがちょうど20年前。前半10年は成人保健分野で健康教育を担当した。世間が健康というものに注目し始め、国が施策として「個別健康教育」を打ち出したころだ。この流れの中で活躍してやろうと私の仕事も毎日深夜まで。当時はサブプロク協定など有名無実化の状態であつた▼後半の10年は一転して総務部を任せられた。ご承知のように現在は「働き方改革」一色だ。職員の健康管理や有給休暇取得奨励など、働きやすい職場づくりに動いている▼先日、古井祐司東京大学特任教授と会った。内閣府経済財政諮問会議の専門委員を務める「健康経営」(NPO法人健康経営研究会の登録商標)で大活躍の御大だ。彼からこんなことを言われた。「あなたが10年前から言っていた健康と働き方、ここ45年

JFPAの教材 指導箋(健康メモ)

女性の健康シリーズ 全9タイトル

女性の健康支援にぴったりの配布用教材! やわらかなイラストと色使いで、対象者が親しみやすく読みやすいデザインにしました。若い方から更年期以降の方まで幅広く役立ていただけるよう、さまざまテーマを取りそろえています。

このほかにも、健康支援のための教材を多数ご用意しております。お問い合わせや見本のご依頼は、下記までご連絡ください。

TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658

子宮頸がん検診を受けよう

女性の健康について知ってほしいこと

子宮頸がん検診を受けよう

早期発見が決め手 乳がん

乳がん検診を受けよう

子宮頸がん検診を受けよう

女性の健康について知ってほしいこと

子宮頸がん検診を受けよう

早期発見が決め手 乳がん

乳がん検診を受けよう

早期発見が決め手 乳がん

女性の健康について知ってほしいこと

早期発見が決め手 乳がん

乳がん検診を受けよう

乳がん検診を受けよう

女性の健康について知ってほしいこと

乳がん検診を受けよう

厚生労働省

全国児童福祉主管課長会議開催

厚生労働省子ども家庭局は3月20日、全国児童福祉主管課長会議を開催。平成30年度の国の事業について、各自治体担当者に説明を行った。本会事業に関わる主な内容を抜粋して掲載する。

▽食育の推進について

平成28年度から平成32年度(2020年度)を計画期間とする「第3次食育推進基本計画」に基づき、母子保健および児童福祉分野におけるさらなる食育の推進に取り組んでいるところである。

特に、第3次計画では、個人や家庭環境の違い、多様性を認識した栄養指導等の「多様な暮らしに対応した食育」や妊産婦や乳幼児の保護者等の

「若い世代を中心とした食育」の推進を、新たに重点課題として掲げているところである。

各自自治体におかれては、上記の重点課題にも留意の上、食育の推進に積極的に取り組むことをお願いする。

▽母子保健におけるデータヘルスについて
健康・医療・介護の分野を有機的に連結したICTインフラを2020年度から本格稼働させる

▽不妊治療の助成等について
不妊治療の経済的負担の軽減を図るため、高額な医療費がかかる配偶者間の体外受精および顕微授精に要する費用の一部

を助成している。不妊専門相談センターについては、2019年度までに全都道府県・指定都市・中核市に配置して相談機能を強化することとしている。

▽産婦健康診査事業について
産後うつ予防や新生児への虐待予防等を図る観点から、産後2週間、産後1か月などの出産後間もない時期の産婦に対する健康診査(母体の身体的機能の回復、授乳状況および精神状態の把握)の重要性が指摘されている。

から、出産後間もない時期における産婦健康診査2回にかかる費用を助成する「産婦健康診査事業」について予算を計上しているところである。

▽「健やか親子21(第2次)中間評価について」
「健やか親子21(第2次)」は、平成27年度から平成36年度(2024年度)までを運動期間としている。平成31年度に「健やか親子21の取り組みの一環として、妊娠・出産に関する安全性と快適性の確保を目指す、妊産婦に対する社会の理解と配慮を促すため、各市町村において、母子健康手帳と併せてマタニティマークの配付や、マタニティマークの趣旨の普及啓発をお願いしているところであり、地方財政上の措置は平成19年度から引き続き行っている。

▽「健やか親子21」全国大会(母子保健家族計画全国大会)
平成30年度は11月7日(水)9日(金)に、三重県において開催予定。

▽「健やか親子21」の取り組み
「健やか親子21」の取り組みの一環として、妊娠・出産に関する安全性と快適性の確保を目指す、妊産婦に対する社会の理解と配慮を促すため、各市町村において、母子健康手帳と併せてマタニティマークの配付や、マタニティマークの趣旨の普及啓発をお願いしているところであり、地方財政上の措置は平成19年度から引き続き行っている。

▽「健やか親子21」の取り組み
「健やか親子21」の取り組みの一環として、妊娠・出産に関する安全性と快適性の確保を目指す、妊産婦に対する社会の理解と配慮を促すため、各市町村において、母子健康手帳と併せてマタニティマークの配付や、マタニティマークの趣旨の普及啓発をお願いしているところであり、地方財政上の措置は平成19年度から引き続き行っている。

▽「健やか親子21」の取り組み
「健やか親子21」の取り組みの一環として、妊娠・出産に関する安全性と快適性の確保を目指す、妊産婦に対する社会の理解と配慮を促すため、各市町村において、母子健康手帳と併せてマタニティマークの配付や、マタニティマークの趣旨の普及啓発をお願いしているところであり、地方財政上の措置は平成19年度から引き続き行っている。

▽「健やか親子21」の取り組み
「健やか親子21」の取り組みの一環として、妊娠・出産に関する安全性と快適性の確保を目指す、妊産婦に対する社会の理解と配慮を促すため、各市町村において、母子健康手帳と併せてマタニティマークの配付や、マタニティマークの趣旨の普及啓発をお願いしているところであり、地方財政上の措置は平成19年度から引き続き行っている。

▽「健やか親子21」の取り組み
「健やか親子21」の取り組みの一環として、妊娠・出産に関する安全性と快適性の確保を目指す、妊産婦に対する社会の理解と配慮を促すため、各市町村において、母子健康手帳と併せてマタニティマークの配付や、マタニティマークの趣旨の普及啓発をお願いしているところであり、地方財政上の措置は平成19年度から引き続き行っている。

2018年度

本会の主な事業計画

(1面の続き)

I 公益目的事業

①調査・研究

2016年度に実施した「第8回男女の生活と意識に関する調査」の結果についてさらに分析を進め、本会の立場から情報発信を行う。また、21年度実施予定である第9回調査の準備・調整を行う。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

②啓発

妊産婦向けに、産後の健康と家族計画、新生児期の育児のポイントを解説した啓発用冊子「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」を(公社)日本産婦人科医学会の協力を得て制作し、市区町村・医療機関・子育てサポート企

業等を通じて配布する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

③啓発

妊産婦向けに、産後の健康と家族計画、新生児期の育児のポイントを解説した啓発用冊子「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」を(公社)日本産婦人科医学会の協力を得て制作し、市区町村・医療機関・子育てサポート企

業等を通じて配布する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

④表彰

健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)において、母子保健・家族計画の領域で多大な功績を挙げた者に対して、その功績を称えて「日本家族計画協会会長表彰」を授与する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

⑤全国大会

主権団体の一つとして、健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)の企画・運営を行う。ならびに、併設集会である家族計画研究会を開催する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

Seminar Information

2018年(平成30年度)本会主催セミナー

2018年(平成30年)3月末時点

テーマ	セミナー名	開催地	開催日	受講料(税込)	
思春期保健	第81回思春期保健セミナーコースI(総論編)	東京	9月15日(土)~17日(月・祝)	32,400円 思春期保健相談士は16,200円	
	第82回思春期保健セミナーコースI(総論編) ※中継	大阪		21,600円 思春期保健相談士は16,200円	
	第83回思春期保健セミナーコースI(総論編) ※中継	福岡		16,200円	
	第57回思春期保健セミナーコースII(各論編)	東京	11月16日(金)~18日(日)	32,400円 思春期保健相談士は16,200円	
	第65回思春期保健セミナーコースIII(実践編)	千葉	平成31年1月12日(土)~14日(月・祝)	43,200円 思春期保健相談士は21,600円 +別途食事代13,500円	
	第15回生きるための心の教育セミナー(ベーシック編)	東京	8月4日(土)	10,800円 思春期保健相談士は8,640円	
	第16・17回生きるための心の教育セミナー(スキルアップ編)	東京	11月3日(土) 平成31年2月2日(土)	各16,200円	
	第2回性の多様性を学ぶセミナー~LGBTの若者の理解と教育現場での支援のあり方~	大阪	6月9日(土)	10,800円	
	家族計画・性教育	第103回受胎調節実地指導員認定講習会	東京	7月23日(月)~27日(金)	54,000円
		第147~154回指導者のための避妊と性感染症予防セミナー			2面に掲載

*都合により開催が中止または、受講料・内容等が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

本会主催セミナーのお問い合わせは

TEL: 03-3269-4785
FAX: 03-3267-2658

本会HPからWEB申し込みできます。

JFPA セミナー

検索

スマホからはこちら!



子どものことばの発達を学ぶ

第482回 母子保健指導員研修会

2月13日、第482回母子保健指導員研修会が開催され、言語聴覚士の中川信子氏(子どもの発達支援を考えるS.Tの会代表)が、「ことばが遅れている子、しゃべり過ぎる子を心配する親へのアドバイス」の題で講義を行った。

ことばが遅れている子

保護者は子どものことばが遅れている場合、発

達障害を疑うことが多い。2〜3歳のことば

の遅れでは、『おんこ』

なタイプが最も多く、発

達が進めばその後は「何の問題もない」と説明

した。

しかし、何らかの「問題」

があつてことばの遅れにつな

がっているケースもある。見極めのポイント

は、①聴力②言語理解・状況理解③対人関係とコミュニケーション④

Photo

中川氏は、「3歳過ぎまでは発達の個人差が大きい。2〜3歳のことばの遅れでは、『おんこ』なタイプが最も多く、発達が追いつけばその後は何の問題もない」と説明した。

しかし、何らかの「問題」があつてことばの遅れにつながっているケースもある。見極めのポイントは、①聴力②言語理解・状況理解③対人関係とコミュニケーション④

中川氏は「多くの子どもを見てきた立場から『この子は少し気になる』と思う感覚は、おそら当たつてはいる。その場合は何らかの支援につなげてあげてほしい」と語り、保健分野の専門職がこの見極めを行う重要性を説いた。

しゃべり過ぎる子

しゃべり過ぎについて

しゃべり過ぎは、しゃべり過ぎる子について中川氏は、「体をしつかりと使って、滑らかな動きができるようにすること。ストレスを

発散させ、動かすにはいられない衝動が収まる状態をつくってあげると、しゃべり過ぎも少しずつ収まる可能性がある」と説明した。

日常生活でできる対応

また、言語機能の未成熟さが原因なこともある。3歳ごろまでは、しゃべりながら考えることが当たり前だが、4〜5歳となつてもしゃべり過ぎているような場合には、この可能性もある。

ほかには環境因として、下のきょうだいに赤ちゃんといるなど、家で話さなくてもいいという場面もある。

その上で、「ことばを育てる遊びでは、声が出るような体を動かすようなミミックな遊びと、黙つて一人で集中する遊びとのメリハリをつける」とい

中川氏は説明した。

知っているようで知らない 性の健康セミナー その②

性の悩み解決法〜女性編〜

2月4日、「第6回知っているようで知らない性の健康セミナー」(主催＝本会／共催＝ジェクス株式会社)がJ.A共済ビルカンファレンスセンター(東京都千代田区)で開催された。ここでは前号(3面掲載)に続き、宋美玄氏(丸の内森レディースクリニック院長)による講義「性の悩み解決法〜女性編〜」の内容の一部を紹介する。

性交時に感じる痛み

女性性の悩みは医学的には「女性性機能障害」と呼ばれ、大きく三つに分類できる。

一つ目は、性的欲求低下障害・性的興奮障害

二つ目は、オーガズム障害。これは「気持ちよくないし、感

も多い。二つ目は、オーガズム障害。これは「気持ちよくないし、感

挿入に成功していない」という状態が最も多い。三つ目は、

挿入に成功していない」という状態が最も多い。三つ目は、

セックス中に痛みを感じる、性的疼痛障害・膣けいれんだ。宋氏のクリニックには、三つ目の痛みに関する相談に来る患者がとて多いという。

「未完成婚」という言葉がある。これは入籍の有無にかかわらず、性的なパートナーがいながら挿入に成功していないことをいう。宋氏は「未完

性交時痛の治療

「20〜30歳代まで性交経験がない女性が初めてセックスを試みると、パートナーが優しい男性の場合、痛がる女性を見

性交時痛の治療には、

性交時痛の治療には、

Photo

性交時痛の治療には、

性交時痛の治療には、

性交時痛の治療には、

性交時痛の治療には、

中川信子氏著書のご紹介

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話しかけのポイント、ことばが遅いときの関わり方を分かりやすく解説しています。赤ちゃんのことばの育ちを上手に支えるための育児支援冊子です。

- ・仕様：A5判/36ページ/オールカラー
- ・定価：本体250円+税
- ・商品番号：090099

「発音」が はっきりしないとき



2〜3歳の子どもの「発音」を心配する保護者のための一冊です。発音に関するさまざまな不安を詳しく解説し、発達に役立つ生活や遊びの工夫も紹介しています。

- ・仕様：A6判/16ページ/表紙カラー・本文2色刷
- ・定価：本体100円+税
- ・商品番号：090107

ご注文の際は、同封の注文書に必要事項をご記入の上、ファクスでお申し込みください。

FAX: 03-3267-2658

このほか、中川氏監修教材も販売しております。お探しの方はカタログをご請求ください。また、オンラインストア「保健指導マーケット」にて、「ことば」と検索していただくと、教材サンプルをご覧いただけます。

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。



リューブゼリーは、あなたをいたわるデリケート部専用ゼリーです。

デリケート部のうるおい不足に

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

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(税別)

とろっとなめらかに広がる温感タイプのゼリー

リューブゼリー Hot

内容量 55g 1,000円(税別)

直接塗布できるので手が汚れない

リューブゼリー デリケートイン

内容量 6g×4本 1,000円(税別)

プレミアムなうるおい長持ち

リューブゼリー PREMIUM

内容量 55g 1,500円(税別)

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

社員の生活リズムから考える 健康経営の戦略

第32回
つなげるセミナー
栄養指導を結果につなげるセミナー

2月14日、「第32回栄養指導を結果につなげるセミナー」が、平和と労働センター・全労連会館(東京都文京区)で開催され、小島美和子氏(有限会社クオリティライフサービス代表取締役)が「社員の生活リズムから考える健康経営の戦略」の題で講義を行った。今回は特別編として、医療専門職のほか、医療保険者や企業、行政などに所属する人事・健康管理部門担当者なども参加した。ここでは、その講義の一部を紹介する。※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「何を食べる」の前に「いつ食べる」

今日、「健康経営」と「子」というものが解明されたという概念が一般化してき、一方、企業はいかに労働生産性を上げていくかということも問われていく。これまで数々の栄養指導ツールの開発や、企業での健康支援サービスに携わってきた小島氏は、「時間栄養学の考え方は、メタボ対策だけでなく、労働生産性の向上にも有効だ」と語る。

時間栄養学は、栄養学の中でも新しい分野だ。近年、体内の「時計遺伝

「同じものを食べても、体の状態は朝、昼、夜、深夜、それぞれ異なるので、栄養素が体の中でどう利用されるかも違ってくる。今までの健康支援は『何をどれだけ食べる』ということが中心

体調を整えて労働生産性を上げる

では、時間栄養学を応用した健康支援は、労働生産性の向上に、どのように役に立つのか。

小島氏は、本当の意味で健康な状態とは、一人一人が持っている「潜在力を最大限に発揮できる状態」であると定義する。毎日出社してはいるが、土日のどちらかは寝て過ごすような人や、朝はぼーっとして午後からエンジンがかかるような人。これらのタイプは、病気でなくとも、

いる人には、「昼間に食べ分けることができるようにしてください」という支援になる。これだけで太りやすさが大きく変わり、対象者にとって行動変容のハードルが下がる。

「昨今は、ライフスタイルも多様化している。しかし、体の時計のリズムを理解していれば、シフト制勤務をしている人にも、生活リズムの改善法や、調整の仕方をアドバイスできる。だから、健康支援に携わる立場としては、今までよりも対象者に寄り添う支援が可能になる」と小島氏は語り、時間栄養学の有効性を説いた。

生活の土台を整える

近年、健康経営を目標とする企業は増えているが、小島氏は、「一体何をすればいいんだ」という悩みもよく聞くといい。

小島氏は、「生活リズムを整えることが、一番初めにやること」と力説。「生活リズムは心身に大きく影響し、リズムが整うと、体調も必ず良くなっていく。逆に、メンタルや体調を乱している人は必ず生活リズムが乱れていて、それに伴って食事も乱れ、どんどん悪循環に入ってしまう」と説明した。

本当の意味で「健康」とはいえない。

本当に健康な人とそうでない人を比べると、後者の仕事の効率は前者より劣っている(プレゼンティーズム)。プレゼンティーズムによる損失をコスト換算すると、実は医療費よりも非常に高いということが知られている。メタボ対策をして食生活が5倍程度多い。朝食のカロリーが少ないのに太りやすくなるのは、欠食すると体は筋肉を壊して朝のエネルギー

Photo

うことで、最近の健康経営の分野では大きく注目されている指標だ。

「実は、主観的健康感の差が、生産性をコスト換算したときに一番大きな差になる。体調がいいと思っている人と悪いと思っている人の差は、運動習慣の有無などよりもずっと大きい。なので、いかに調子がいいと思ってももらえるような状態をつくるか。それが非常に重要だ」と解説した。

最後に、「健康経営が重視される現在、健康支援に携わる私たちは、検査値を良くするだけでは不十分で、本当の意味での健康に導かなければいけない。そのためには、私たち自身のコンディションが良くないと説得力がない。自分でも生活リズムを整える取り組みを行い、その中で工夫を分かりやすいだろう」と小島氏はアドバイスを肉をしっかりと付け、代謝を上げるエクササイズを実践する参加者たち



代謝を上げるエクササイズを実践する参加者たち

冊子 お腹周り・体調スッキリ! 1週間プログラム

時間栄養学に基づいて、きちんと食べてベスト体重&ベスト体調をつくる!

1 朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON!

やること

- 1つより10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる
- 朝食を食べるだけで脂肪が燃焼されやすくなる!
- 朝の準備

「何食べる?」の前に「いつ、どう食べる?」を整えて、1週間で体がスッキリする!

定価: 本体80円+税
仕様: A6判・16頁・オールカラー
商品番号: 204001

時間栄養学に基づく Webサービス コンディション向上サービス!

法人様向け! 企業や健保組合での導入実績多数!

夜勤者を含む、一人一人の生活に合わせたアドバイスが可能!
短期間で体がスッキリ!
厳しい食事制限や運動は不要!
必要なのはスマホまたはPCだけ!

※Webサービスの詳細は、本会までお問い合わせください
TEL: 03-3269-4727

床から足を10cm上げる

リーフレット
からだの時計 エクササイズ
体内時計に合わせて、日常の動作に一工夫!
運動に苦手意識のある方、運動する時間がない方、運動に挑戦してみたい方に!

定価: 本体50円+税
仕様: A4判・観音開・オールカラー
商品番号: 204292

冊子・リーフレットの見本をご希望の方は、同封の注文書に必要事項をご記入の上、FAXでお申し込みください。FAX: 03-3267-2658

※一部の記事・ご案内をクリックいただくとウェブサイトをご覧いただけます。

クローズアップ

高齢者の転倒予防

防ごう転倒&骨折! 202705 転ばぬ先の足腰トレーニング



すり足で歩いていたり、座っている時間が長くて膝が伸びなくなったりすると、つまずきやすくなり、転倒する危険が高まります。

本教材は、転ばない体づくりに必要なストレッチや、筋力・バランス能力のアップのための運動をやさしく紹介します。

また、足腰を鍛えるウォーキング法を解説していますが、歩行中の転倒を防止するための「とっさの一步トレーニング」も掲載。転びそうになったときに備えて、大きく一步を踏み出す練習をすることで、より安全に運動を実施することができます。

【監修】武井正子 (順天堂大学名誉教授)
【仕様】A3判ペラ/1セット50枚組/表カラー・裏2色刷
【価格】本体1,300円+税 (セット数割引あり)

タオル体操でロコモ予防!

- 204023 スーパーオールド編
- 204024 ニューエルダー編
- 204025 若いうちから編



いつまでも健康な体を保ち、ロコモを予防するのに最適な体操を紹介したリーフレットです。身近にある「タオル」を使って、効果的に、安全に運動を行います。

75歳以降向けの「スーパーオールド編」、60~70歳向けの「ニューエルダー編」、そして高齢者になる前に運動を習慣にし、生涯を通じて健康を保つための「若いうちから編」の3種を取りそろえています。

朝の洗顔時、手を洗った後、お風呂に入る前のちょっとした時間など、タオルに触れる機会を運動するチャンスにしてください。

【監修・指導】武井正子 (順天堂大学名誉教授)
【仕様】A4判/2つ折り/オールカラー ※「ロコモ対策けんこうタオル」とのセットも販売中。お問い合わせは 本会へ ☎03-3269-4727
【価格】本体50円+税

ロコモが高齢者に身近な疾患でありながら、いかに危険なものであるかをやさしく解説。そして、要介護・寝たき



健康メモ 脱ロコモティビッドローム 201820

リを防ぐための運動「ロコモ」を紹介し、本教材で、楽しみながら、さまざまな運動を積極的に行うよう対象者にはたらきかけてみて下さい。

【監修】林泰史 (原宿リハビリテーション病院名誉院長)
【仕様】A4判ペラ/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷
【価格】本体1,300円+税 (部数割引あり)

超高齢社会を迎えるわが国では、高齢者の健康をいかに守るかが喫緊の課題となっている。高齢者の運動機能の変化と、要支援・要介護状態を予防するための運動習慣の重要性について、高齢期の運動による健康づくりに長年関わってきた順天堂大学名誉教授・武井正子氏にお話を伺った。

2025年には、団塊の世代が75歳以上になる。高齢化率は30・3%となり、国民の3人に1人が高齢者になる推計だ(図1)。これは「2025年問題」といわれ、医療費や介護費の急増などが危惧されている。

平成28年「国民生活基礎調査」によれば、65歳以上の要介護の主原因の22・8%が関節疾患、骨折・転倒などの運動器の障害である(図2)。武井氏は、「高齢者は特に、日常的にバランスよく体を動かしていない

将来、わが国はさらに高齢化が進み、前期高齢者(65~74歳)より後期高齢者(75歳以上)が多くなる。国連の推計によると、50年のわが国における100歳以上の人口は100万人を超す。武井氏は、「人生100年時代に向けて、健康であることは大きな資産であるが、高齢者にとっては、自立の度合いがこれまで以上に

重要になる。中・高・老年期を通して運動をしていない人たちがいかに納得させて運動してもらうかがポイントだ」と話す。そして、「自分の姿勢や歩き方、座位で過ごす時間の長さなど、習慣になっている体の動かし方に気が付き、よい姿勢で膝を動かすこと。元氣な人を今すぐに、要支援であ

さらには、武井氏は効果的に、膝を伸ばしてストレッチを繰り返してから立ててほしい」と語った。

日常生活に運動を組み込む。武井氏は効果的に、膝を伸ばしてストレッチを繰り返してから立ててほしい」と語った。

人生100年時代に向けて いつでもどっでも 気軽に運動

と、サルコペニア(加齢に伴う筋量の減少)、変形性関節症、腰痛症、骨粗しょう症、転倒・骨折などの運動器の機能低下や障害が起こり、徐々に要支援・要介護状態になる恐れがある。いつまでも自立し、元氣で生きがいのある人生を送るためには、定期的な健診と、運動による転ばない体づくり、筋肉量の維持が不可欠である」と話す。

軽快に歩くことなど、心地よい体の動かし方を意識することがロコモを予防する上で重要。運動は、日常生活に取り入れていくことが重要。運動は、自分のできる介護予防なのである」と語る。

武井氏は最後に「介護保険法の改正によって今年度から市区町村は介護予防の積極的な対応が求められる。元氣な高齢者であればまずまず元氣に要支援者であれば、自立できるようにしていくことを念頭に対策を進めたい」と語った。

武井氏は最後に「介護保険法の改正によって今年度から市区町村は介護予防の積極的な対応が求められる。元氣な高齢者であればまずまず元氣に要支援者であれば、自立できるようにしていくことを念頭に対策を進めたい」と語った。

武井氏は最後に「介護保険法の改正によって今年度から市区町村は介護予防の積極的な対応が求められる。元氣な高齢者であればまずまず元氣に要支援者であれば、自立できるようにしていくことを念頭に対策を進めたい」と語った。

武井氏は最後に「介護保険法の改正によって今年度から市区町村は介護予防の積極的な対応が求められる。元氣な高齢者であればまずまず元氣に要支援者であれば、自立できるようにしていくことを念頭に対策を進めたい」と語った。

武井氏は最後に「介護保険法の改正によって今年度から市区町村は介護予防の積極的な対応が求められる。元氣な高齢者であればまずまず元氣に要支援者であれば、自立できるようにしていくことを念頭に対策を進めたい」と語った。

超高齢社会を迎えるわが国では、高齢者の健康をいかに守るかが喫緊の課題となっている。高齢者の運動機能の変化と、要支援・要介護状態を予防するための運動習慣の重要性について、高齢期の運動による健康づくりに長年関わってきた順天堂大学名誉教授・武井正子氏にお話を伺った。

超高齢社会を迎えるわが国では、高齢者の健康をいかに守るかが喫緊の課題となっている。高齢者の運動機能の変化と、要支援・要介護状態を予防するための運動習慣の重要性について、高齢期の運動による健康づくりに長年関わってきた順天堂大学名誉教授・武井正子氏にお話を伺った。

超高齢社会を迎えるわが国では、高齢者の健康をいかに守るかが喫緊の課題となっている。高齢者の運動機能の変化と、要支援・要介護状態を予防するための運動習慣の重要性について、高齢期の運動による健康づくりに長年関わってきた順天堂大学名誉教授・武井正子氏にお話を伺った。

超高齢社会を迎えるわが国では、高齢者の健康をいかに守るかが喫緊の課題となっている。高齢者の運動機能の変化と、要支援・要介護状態を予防するための運動習慣の重要性について、高齢期の運動による健康づくりに長年関わってきた順天堂大学名誉教授・武井正子氏にお話を伺った。

超高齢社会を迎えるわが国では、高齢者の健康をいかに守るかが喫緊の課題となっている。高齢者の運動機能の変化と、要支援・要介護状態を予防するための運動習慣の重要性について、高齢期の運動による健康づくりに長年関わってきた順天堂大学名誉教授・武井正子氏にお話を伺った。

超高齢社会を迎えるわが国では、高齢者の健康をいかに守るかが喫緊の課題となっている。高齢者の運動機能の変化と、要支援・要介護状態を予防するための運動習慣の重要性について、高齢期の運動による健康づくりに長年関わってきた順天堂大学名誉教授・武井正子氏にお話を伺った。

知っておきたい基礎データ

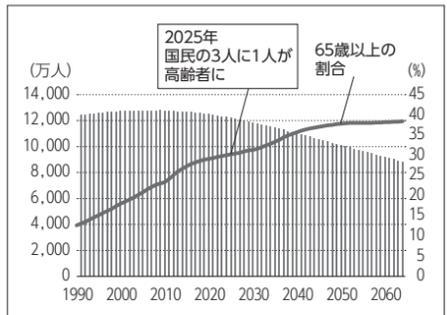


図1 日本の人口の変化と高齢者人口(65歳以上)の割合(国立社会保障・人口問題研究所データより作成)

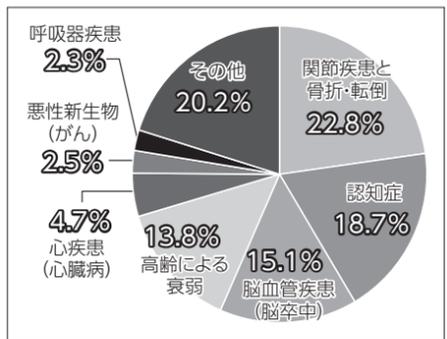


図2 65歳以上で介護が必要となった主な原因(平成28年国民生活基礎調査より計算)



健康メモ 骨粗しょう症・ロコモ・サルコペニアを防ぐ 201010

ししょう症・ロコモ・サルコペニアをそれぞれ分りやすく解説し、運動と食事による予防法を説きました。

【監修】鈴木隆雄 (桜美林大学老年学総合研究所所長/国立長寿医療研究センター理事 長特任補佐)
【仕様】A4判ペラ/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷
【価格】本体1,300円+税 (部数割引あり)

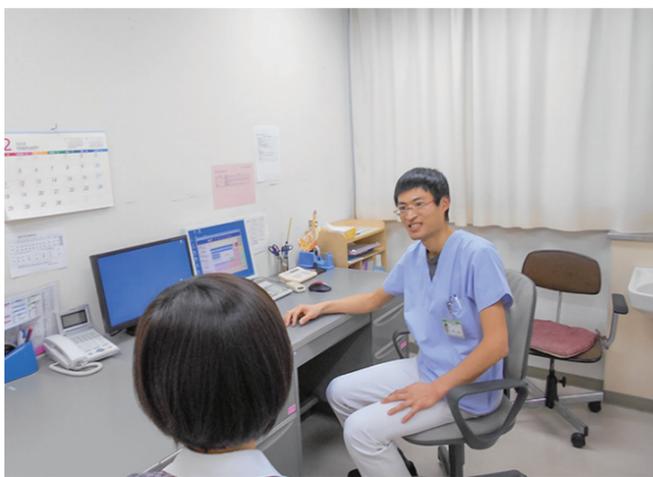


A3判! 大きな健康メモ 体づくり・健康づくり 202703

食生活から始めましょう! 体づくり・健康づくり。必要なバランスのよい食事と、おいしく楽しく食べるためのコツを解説します。

【監修】荒井秀典 (国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター長)
【仕様】A3判ペラ/1セット50枚組/表カラー・裏2色刷
【価格】本体1,300円+税 (セット数割引あり)

ご注文の際は、同封の注文書に必要事項をご記入の上、ファクスでお申し込みください。 FAX: 03-3267-2658



診療風景。さまざまな患者さんが来院する

と、自分を認めて相手を認めること、つまり違いを認めることと感... いたので、このことがあ... ってきたので、現在は「...」を認める... 子育てに奮闘中です。

「子どもは力を秘めており、一人の例外なく認め合つことが重視されてきました。それが実現し皆の力が一つに合わさったとき、大人には実現できないようなイベントを成功させたり、満面の笑顔を見せてくれたりしました。」

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

中学校・高校での性教育講演を始めたころ、「知識を教える」というスタイルや、「相手の人権を尊重する」といった難しい話になってしまふことに違和感を感じていました。

「子どもは力を秘めており環境が整えば驚くべき力を発揮する」。これは、私が大学生まで関わってきた、ある子ども会で行っているキャンプで、身をもって知ったことです。この子ども会には、障がい児を含めさまざまな子どもが参加しており、一人の例外なく認め合つことが重視されてきました。それが実現し皆の力が一つに合わさったとき、大人には実現できないようなイベントを成功させたり、満面の笑顔を見せてくれたりしました。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうかが、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。

産婦人科医による性の健康教育「私のキーワードはこれだ!」 「みんなちがってみんないい。」 西岡 利泰

今月の人 | 西岡 利泰 2006年3月、北海道大学医学部卒。06年4月、勤医協中央病院で初期研修を開始。08年4月から11年3月まで釧路で内科医として勤務。11年4月から産婦人科となり勤医協札幌病院勤務、現在に至る。

第1話 1999年9月2日 1999年9月2日。通常の診察日ではない木曜日の午前中であつたに... 1999年9月2日。

ピル承認秘話 北村 邦夫 著 筆者が初めて書いた。筆者を育ててくれた。国際家族計画連盟(IPOP)に問い合わせたところ、北朝鮮には94年からピルの供給を開始しているという。口々に「おめでとう!」の声を上げ、握手の輪が広がった。

Memo ピル: エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)を化学的に合成した配合剤。現在では、7日間休薬をとる21錠タイプ、休薬をとりながら偽薬を服用する28錠タイプ。両ホルモンの配合比を一定にした1相性、3段階にした3相性。プロゲステロンの種類が異なるピルがある。エストロゲン量が50μgのものを中用量、それ以下を低用量、それ以上を高用量と定義している。また、2008年からは、月経困難症の治療薬としてLEP剤(低用量エストロゲン・プロゲステロン製剤)も発売されている。

未来、ママにパパになりたいあなたへ ~妊娠・出産のリミット~ 思春期向け教材 冊子 未来、ママにパパになりたいあなたへ ~妊娠・出産のリミット~ 内容は、卵子の数は限られているって知ってた!? そもそも月経とは? 妊娠ってこうして起こるんだ! 卵子が老化する!? ほか ※表3をオリジナル情報に差し換えられます!