

セブン
7A
私たちの
スローガン
です

Adolescent 思春期保健の推進
Abortion 安全な人工妊娠中絶
Access どこでも誰もがサー
ビスを受けられる
Advocacy 啓発・提言活動
AIDS STI及びHIV/エイズの予防
Ageing 高齢化社会対策
Abuse 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
JFPOA 日本家族計画協会
〒162-0843 東京都新宿区市谷田町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

- 「性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター」について 他 2面
- コンパス 人生100年時代
の健康支援 他 3面
- 海外情報クリップ 4面
- 市谷クリニックへようこそ!
- シリーズ 妊娠前から
考えて行動する重要性④ 5面
- 職域保健の現場から③⑧ 他 6面
- クローズアップ
妊娠期の食育支援 7面
- 産婦人科医による
性の健康教育④⑧ 8面
- ピル承認秘話(第6話)

妊娠時の栄養摂取
が胎児に及ぼす影
響について詳細に
解説 (5面)

「あなたと赤
ちゃんの健康」無料配
布の受け付けが始
まりました (3面)

平成30年度 10~11月に全国6会場で開催 ブロック別母子保健事業研修会



昨年の九州地区の研修会

【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

【日時】10月12日(金)10時
〜15時30分
【会場】千葉市生涯学習センタ
ー(千葉市)
【主な内容】行政説明／親と子に寄り添った支援について考える／子育て世代包括支援センタ
ーの取り組みに
ついて

天馬空

筆者の出身地、山梨県
の日本一と言え、桃、
葡萄の収穫量(農水省2
016年度)、ワイン生
産量(国税庁16年度)が、
おそらく多くの方のイメ
ージ通りかと▼日本一は
他にもある。水晶の産地
という事で、貴金属製
装身具出荷量(経産省16
年度)。筆者の光り物好
きの原点はここに▼南ア
ルプスなど豊かな湧水に
恵まれ、ミネラルウオー
ターの出荷量(経産省14
年度)も、自然豊かな地
域であることをデータが
示している▼街中に目を
転じると、10万人当たり
の寿司店店舗数(総務省
14年度)。研究者による
と、祝いの席の伝統料理
がないためと。もう一つ
の理由は、県民に受け継
がれてきた「無尽」。「同
級生」「趣味仲間」など
が定期的に集まる山梨に
古くから残る飲み会。発
祥は、相互扶助の金融制
度で会費を順番で総取り
する▼無尽の予定は年間
を通して決まっています、
農業などの個人事業主や
周囲との人間関係が希薄
になりがちな世代にとっ
ては仲間とつながる場所
になる▼健康寿命ランキ
ング最新版(厚労省16
年)では男性1位、女性
3位と上位にある理由に
無尽を挙げる専門家もい
る▼金融リテラシーラン
キング全国最下位(日銀
16年)の1因に無尽が金
融機関との適切な関わり
を遠ざけるからと評され
るが、豊かな自然と周囲
とのつながりが、健康寿
命を延ばしているなら、
それは、お金には換えら
れるものではない。
(杉村由香里)

域であることをデータが
示している▼街中に目を
転じると、10万人当たり
の寿司店店舗数(総務省
14年度)。研究者による
と、祝いの席の伝統料理
がないためと。もう一つ
の理由は、県民に受け継
がれてきた「無尽」。「同
級生」「趣味仲間」など
が定期的に集まる山梨に
古くから残る飲み会。発
祥は、相互扶助の金融制
度で会費を順番で総取り
する▼無尽の予定は年間
を通して決まっています、
農業などの個人事業主や
周囲との人間関係が希薄
になりがちな世代にとっ
ては仲間とつながる場所
になる▼健康寿命ランキ
ング最新版(厚労省16
年)では男性1位、女性
3位と上位にある理由に
無尽を挙げる専門家もい
る▼金融リテラシーラン
キング全国最下位(日銀
16年)の1因に無尽が金
融機関との適切な関わり
を遠ざけるからと評され
るが、豊かな自然と周囲
とのつながりが、健康寿
命を延ばしているなら、
それは、お金には換えら
れるものではない。
(杉村由香里)

域であることをデータが
示している▼街中に目を
転じると、10万人当たり
の寿司店店舗数(総務省
14年度)。研究者による
と、祝いの席の伝統料理
がないためと。もう一つ
の理由は、県民に受け継
がれてきた「無尽」。「同
級生」「趣味仲間」など
が定期的に集まる山梨に
古くから残る飲み会。発
祥は、相互扶助の金融制
度で会費を順番で総取り
する▼無尽の予定は年間
を通して決まっています、
農業などの個人事業主や
周囲との人間関係が希薄
になりがちな世代にとっ
ては仲間とつながる場所
になる▼健康寿命ランキ
ング最新版(厚労省16
年)では男性1位、女性
3位と上位にある理由に
無尽を挙げる専門家もい
る▼金融リテラシーラン
キング全国最下位(日銀
16年)の1因に無尽が金
融機関との適切な関わり
を遠ざけるからと評され
るが、豊かな自然と周囲
とのつながりが、健康寿
命を延ばしているなら、
それは、お金には換えら
れるものではない。
(杉村由香里)

域であることをデータが
示している▼街中に目を
転じると、10万人当たり
の寿司店店舗数(総務省
14年度)。研究者による
と、祝いの席の伝統料理
がないためと。もう一つ
の理由は、県民に受け継
がれてきた「無尽」。「同
級生」「趣味仲間」など
が定期的に集まる山梨に
古くから残る飲み会。発
祥は、相互扶助の金融制
度で会費を順番で総取り
する▼無尽の予定は年間
を通して決まっています、
農業などの個人事業主や
周囲との人間関係が希薄
になりがちな世代にとっ
ては仲間とつながる場所
になる▼健康寿命ランキ
ング最新版(厚労省16
年)では男性1位、女性
3位と上位にある理由に
無尽を挙げる専門家もい
る▼金融リテラシーラン
キング全国最下位(日銀
16年)の1因に無尽が金
融機関との適切な関わり
を遠ざけるからと評され
るが、豊かな自然と周囲
とのつながりが、健康寿
命を延ばしているなら、
それは、お金には換えら
れるものではない。
(杉村由香里)

域であることをデータが
示している▼街中に目を
転じると、10万人当たり
の寿司店店舗数(総務省
14年度)。研究者による
と、祝いの席の伝統料理
がないためと。もう一つ
の理由は、県民に受け継
がれてきた「無尽」。「同
級生」「趣味仲間」など
が定期的に集まる山梨に
古くから残る飲み会。発
祥は、相互扶助の金融制
度で会費を順番で総取り
する▼無尽の予定は年間
を通して決まっています、
農業などの個人事業主や
周囲との人間関係が希薄
になりがちな世代にとっ
ては仲間とつながる場所
になる▼健康寿命ランキ
ング最新版(厚労省16
年)では男性1位、女性
3位と上位にある理由に
無尽を挙げる専門家もい
る▼金融リテラシーラン
キング全国最下位(日銀
16年)の1因に無尽が金
融機関との適切な関わり
を遠ざけるからと評され
るが、豊かな自然と周囲
とのつながりが、健康寿
命を延ばしているなら、
それは、お金には換えら
れるものではない。
(杉村由香里)

域であることをデータが
示している▼街中に目を
転じると、10万人当たり
の寿司店店舗数(総務省
14年度)。研究者による
と、祝いの席の伝統料理
がないためと。もう一つ
の理由は、県民に受け継
がれてきた「無尽」。「同
級生」「趣味仲間」など
が定期的に集まる山梨に
古くから残る飲み会。発
祥は、相互扶助の金融制
度で会費を順番で総取り
する▼無尽の予定は年間
を通して決まっています、
農業などの個人事業主や
周囲との人間関係が希薄
になりがちな世代にとっ
ては仲間とつながる場所
になる▼健康寿命ランキ
ング最新版(厚労省16
年)では男性1位、女性
3位と上位にある理由に
無尽を挙げる専門家もい
る▼金融リテラシーラン
キング全国最下位(日銀
16年)の1因に無尽が金
融機関との適切な関わり
を遠ざけるからと評され
るが、豊かな自然と周囲
とのつながりが、健康寿
命を延ばしているなら、
それは、お金には換えら
れるものではない。
(杉村由香里)

域であることをデータが
示している▼街中に目を
転じると、10万人当たり
の寿司店店舗数(総務省
14年度)。研究者による
と、祝いの席の伝統料理
がないためと。もう一つ
の理由は、県民に受け継
がれてきた「無尽」。「同
級生」「趣味仲間」など
が定期的に集まる山梨に
古くから残る飲み会。発
祥は、相互扶助の金融制
度で会費を順番で総取り
する▼無尽の予定は年間
を通して決まっています、
農業などの個人事業主や
周囲との人間関係が希薄
になりがちな世代にとっ
ては仲間とつながる場所
になる▼健康寿命ランキ
ング最新版(厚労省16
年)では男性1位、女性
3位と上位にある理由に
無尽を挙げる専門家もい
る▼金融リテラシーラン
キング全国最下位(日銀
16年)の1因に無尽が金
融機関との適切な関わり
を遠ざけるからと評され
るが、豊かな自然と周囲
とのつながりが、健康寿
命を延ばしているなら、
それは、お金には換えら
れるものではない。
(杉村由香里)

域であることをデータが
示している▼街中に目を
転じると、10万人当たり
の寿司店店舗数(総務省
14年度)。研究者による
と、祝いの席の伝統料理
がないためと。もう一つ
の理由は、県民に受け継
がれてきた「無尽」。「同
級生」「趣味仲間」など
が定期的に集まる山梨に
古くから残る飲み会。発
祥は、相互扶助の金融制
度で会費を順番で総取り
する▼無尽の予定は年間
を通して決まっています、
農業などの個人事業主や
周囲との人間関係が希薄
になりがちな世代にとっ
ては仲間とつながる場所
になる▼健康寿命ランキ
ング最新版(厚労省16
年)では男性1位、女性
3位と上位にある理由に
無尽を挙げる専門家もい
る▼金融リテラシーラン
キング全国最下位(日銀
16年)の1因に無尽が金
融機関との適切な関わり
を遠ざけるからと評され
るが、豊かな自然と周囲
とのつながりが、健康寿
命を延ばしているなら、
それは、お金には換えら
れるものではない。
(杉村由香里)

域であることをデータが
示している▼街中に目を
転じると、10万人当たり
の寿司店店舗数(総務省
14年度)。研究者による
と、祝いの席の伝統料理
がないためと。もう一つ
の理由は、県民に受け継
がれてきた「無尽」。「同
級生」「趣味仲間」など
が定期的に集まる山梨に
古くから残る飲み会。発
祥は、相互扶助の金融制
度で会費を順番で総取り
する▼無尽の予定は年間
を通して決まっています、
農業などの個人事業主や
周囲との人間関係が希薄
になりがちな世代にとっ
ては仲間とつながる場所
になる▼健康寿命ランキ
ング最新版(厚労省16
年)では男性1位、女性
3位と上位にある理由に
無尽を挙げる専門家もい
る▼金融リテラシーラン
キング全国最下位(日銀
16年)の1因に無尽が金
融機関との適切な関わり
を遠ざけるからと評され
るが、豊かな自然と周囲
とのつながりが、健康寿
命を延ばしているなら、
それは、お金には換えら
れるものではない。
(杉村由香里)

おなかの中の赤ちゃん、ママの健康のために徹底的に考えました
葉酸は妊娠前から(妊娠を考えたときから)摂取するのが望ましいとされています

FAMILY PLANNING SUPPLEMENT
葉酸 PLUS+
厚生労働省推奨のモノグルタミン酸型の葉酸400μg※を配合
※4粒当たり

産婦人科医監修による配合デザイン
国内GMP認定工場製造
飲みやすさを追求

●飲みやすいサイズの
フィルムコーティング錠
●無味・無臭
●着色料・香料・保存料不使用

日本家族計画協会は「葉酸普及プロジェクト専門家会議」を
設置し、生まれてくる赤ちゃん和妈妈の健康ため、全国の医
療機関の協力を得て、葉酸の普及に取り組んで参ります。

医療機関
限定販売

行政機関でのご購入
希望の方はお問い合わせ
ください。

〈成分〉4粒当たり			
葉酸	400μg	ビタミンB1	1.3mg
ビタミンB2	1.5mg	ビタミンB6	1.4mg
ビタミンB12	2.8μg	ビタミンC	50mg
ナイアシン	12mg	パントテン酸	5mg
ビタミンD	3.75μg	ビタミンK	30μg
カルシウム	100mg	マグネシウム	50mg
鉄	10mg	乳酸菌	10億個

発売元: 一般社団法人日本家族計画協会
TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658
企画・開発: サプリドジャパン株式会社

「性犯罪・性暴力被害者のための ワンストップ支援センター」について

種部恭子先生
に聞く(前編)



昨年7月、性犯罪被害者に対する刑法の規定「犯罪構成要件の改正」「厳罰化」「非親告罪化」「性的虐待の犯罪化」を主なポイントに大幅に改定されました。本年度指導者のための避妊と性感染症セミナーでは被害者に目を向け「性犯罪被害者への医療支援」を取り上げています。それに関連し、講師のお一人である種部恭子先生に、社会資源の一つである「性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター」を紹介いただきます。

「家族計画研究センター」部長 杉村由香理

「今回は、セミナー講師、内閣府男女共同参画重点方針専門委員、そして「性暴力被害者ワンストップ支援センター」とやま」の発足に尽力された立場でお話を伺います。まず、わが国の現状を教えてください。

「このサービスは周知されていないので、被害届は出してほしいと思います。的確な証拠保全に努めます。もちろん、気持ちが変わり後から取り下げることもありますが、いいのです。あくまで相手が悪いのであって、あなたは悪くない。急性期、被害直後にアドレナリンが出てくるので、時間を経ると、「怒り」に変えるところまで力ウシセリングが必要で、性虐待などはそもそも証明が難しく、被害者が訴えることも、裁判で採用できる証拠をそろえることも困難なのは事実です。いずれにせよパワーのある支援者の存在は不可欠です。」

「警察に届け出たら大

なっているという点があります。連携型は設置が容易で、広域をカバーでき、中長期の支援などが得意です。それぞれに課題も

とあります。表(左上)がワンストップ支援センターに電話してきた被害者を挫折させるようなことがあってはならないと思っています。

「設置基準は各自治体に任されているように見えますが、

「10月号に続く」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

第41回

性教育指導セミナー 全国大会開催

去る7月29日、第41回性教育指導セミナー全国大会(主催「公益社団法人日本産婦人科医学会」「担当 富山県産婦人科医学会」)が「現代の生きに」くさに立ち向かう性教育」をテーマに開催され、医師(273名)を中心に全国から性教育に携わる関係者458名が富山国際会議場に集まった。

基調講演では性教育歴重基準を乗り越える(性被害に性別は関係ない。性被害、加害は支配、暴力、人権侵害そのものである。生殖も選択の対象であり、育児も含め性別にかかわらず担うべき。自慰行為は男女とも肯定的に

意識させる)③性の主体者として幸せに生きる力を育てる方向性を示す(中絶を犯罪のように扱ったり、後遺症を強調して性行動から遠ざけたりしない)ーなど、経験豊かな先輩の語りは、参加者の心をつかんだ。

前日には、本会避妊教育ネットワーク共催の市民公開フォーラム「ヒミツの保護者会」を開催。北村邦夫本会理事長が用意した性教育に関する問いに父親、母親、若者代表が意見を述べた。会場も「賛成」「反対」のうちわを使い議論に参加し、大いに盛り上がった。

第42回は来年7月28日(大阪で開催される)。

「家族計画研究センター」部長 杉村由香理

「(家族計画研究センター)」

「(家族計画研究センター)」

「(家族計画研究センター)」

開設形態と相談数 (平成29年7月富山県調査)						
	平均年間相談件数	電話相談(%)	面接相談(%)	同行支援(%)	人口10万当たり	
					相談	同行
病院拠点24時間	3,235.0	67.6	32.4	6.6	3.66	0.24
病院拠点ブランクあり	150.3	73.7	26.3	実施なし	1.16	ー
連携型24時間	1,692.8	92.2	7.8	9.6	2.52	0.30
連携型ブランクあり	392.6	89.4	10.6	7.5	2.28	0.17

※富山県からの相談件数照会に対して回答が得られた18自治体について解析。
※同行支援については実施なしまたは非公開の都道府県を除外して解析。

「性暴力被害者ワンストップ支援センター」とやま」の発足に尽力された立場でお話を伺います。まず、わが国の現状を教えてください。

「このサービスは周知されていないので、被害届は出してほしいと思います。的確な証拠保全に努めます。もちろん、気持ちが変わり後から取り下げることもありますが、いいのです。あくまで相手が悪いのであって、あなたは悪くない。急性期、被害直後にアドレナリンが出てくるので、時間を経ると、「怒り」に変えるところまで力ウシセリングが必要で、性虐待などはそもそも証明が難しく、被害者が訴えることも、裁判で採用できる証拠をそろえることも困難なのは事実です。いずれにせよパワーのある支援者の存在は不可欠です。」

「警察に届け出たら大

なっているという点があります。連携型は設置が容易で、広域をカバーでき、中長期の支援などが得意です。それぞれに課題も

とあります。表(左上)がワンストップ支援センターに電話してきた被害者を挫折させるようなことがあってはならないと思っています。

「設置基準は各自治体に任されているように見えますが、

「10月号に続く」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

Seminar Information

第35～37回

栄養指導を 結果につなげるセミナー

「社員の生活リズムから考える健康経営の戦略」



従業員の健康管理を業績向上に欠かせない投資とし、経営者自ら、または役員が責任者となり、戦略的に健康経営に取り組む組織が増えてい

時間に合わせてエクササイズ、個別支援での活用方法・演習、集合教育での活用方法【講師】小島美和子(有有限会社クオリティライフサービス代表取締役)

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「行動変容実践のための 保健指導者養成」セミナー

「今年も大阪・東京の2会場で開催します」



本セミナーは健康づくり施策の基本から実践まで幅広く一度に学べるベーシックコースと、実践的な保健指導技術の習得に集中したスキルアップコースがあります。

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

「(10月号に続く)」

1 メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪(ウェスト)の減少で改善します

講義で使用する「拡大図版セレクトシート」(54枚組)

COMPASS

◆健康長寿時代を見据えた社会づくりの必要性

「LIFE SHIFT（ライフ・シフト）」—100年時代の人生戦略—（リンドン・グラットン／アン・ドリュウ・スコット著）

の中で、2007年に日本で生まれた子どもの50%が107歳より長く生きると推計されている。人生100年時代は、若者から高齢者まで全ての人が健康で元気に活躍し続ける社会、そして、安ば老後が長くなり退職金や年金生活では資金ショートが起きてしまう世

◆ライフプランが大きく変化する

現在65歳以上の人は、【教育】仕事し引退と【教育】仕事し引退という3ステージモデル。一つの企業に長く勤め、自由時間は娯楽や消費に充て、老後は年金生活。若い世代からは恵まれて、人生80年時代のライ

人生100年時代の健康支援

◆マルチステージと四つの健康

エンジシなければならぬ。人生100年時代のライフステージモデルだ。このように、働く期間が長くなり、引退後の老後が短くなることを考え、健康への意識改革が必要だ。二つ目は「こころの健康」。やりがいのある仕事、ボランティア、レクレーション、エンターテインメント、旅行、老後の不安の軽減など個人

Click 今後の主なセミナー開催予定表

セミナー名	開催地	開催日	受講料(税込)
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)	大阪		各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)	福岡		
第3回 データヘルス支援セミナー	東京	9月21日(金)	10,800円
第6回 メンタルヘルスセミナー	愛知	12月15日(土)	10,800円
第8回 遺伝がわかるセミナー	東京	2019年 1月20日(日)	10,800円
第29回 お母さんと子どもの元氣セミナー「災害時の妊産婦支援セミナー」	東京	2019年 2月23日(土)	10,800円
第3回 小児アレルギーを学ぶセミナー	東京	2019年 3月10日(日)	10,800円
第30回 お母さんと子どもの元氣セミナー「子育てにゆとりと笑顔を」	東京	2019年 3月16日(土)	10,800円

*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HPでは、各セミナーの詳細や紙面でご紹介できなかったセミナーがご覧いただけます

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！



本会主催セミナーのお問い合わせは TEL : 03-3269-4785

2019年版

妊娠中から考えるお産のあとの

無料配布の
受付開始

あなたと赤ちゃんの健康



母と子の健康を支援するための冊子「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、公益事業の一環として2019年も無料配布いたします。

本冊子は、公益社団法人日本産婦人科医学会のご協力のもと、授乳や家族計画、近年重要性が高まっているメンタルヘルスなどについて解説されており、妊産婦の方にとって有益情報を凝縮した一冊です。

2018年版は全国6割以上の市区町村の他、産婦人科等の医療機関、子育てサポート企業からお申し込みをいただき、発行部数が約50万部と大変好評を得ることができました。今回もたくさんのお母さんのお手元に届きますよう、皆様からのお申し込みを心よりお待ちしております。

なお、新規お申し込みをご検討中で冊子見本（2018年版）をご希望される方は、FAXにてご連絡いただければ1部お送りいたします。本冊子の発行は年に1回のみとなっておりますため、くれぐれもお申し込み忘れのないようご注意ください。

- 【仕様】 AB判変型・24ページ（予定）・オールカラー
- 【主な内容】
- 産後の健康（産後の母体の変化、産後の健康管理、産褥体操、産後うつ）
 - 授乳（母乳育児のすすめ、乳房ケア、授乳方法、混合栄養と人工栄養、食事の管理）
 - 家族計画（次の子どもの計画、産後の避妊、避妊法の種類、代表的な避妊法）
 - 赤ちゃんとの暮らし（環境、衣類とおむつ、沐浴、赤ちゃんの発育・発達、予防接種）
 - なんでもQ&A 他
- 【申込方法】 本会HPからWEB申し込み（電話・ファクスからの受付は不可）
- 【申込締切】 11月16日（金）
- 【冊子の発送】 2019年2月（予定）
- 【問い合わせ】 「あなたと赤ちゃんの健康」係 ☎03(3269)4727 FAX03(3267)2658

募集チラシも児童育成協会のHPからダウンロードできます
(http://www.kodomono-shiro.or.jp/jigyoh/hyogo)



2019年度 第73回 「児童福祉週間」標語募集

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的に、毎年「子どもの日」から1週間（5月5日～11日）は、児童福祉週間と定められています。73回目となる2019年度の児童福祉週間に向けて、厚生労働省では現在、標語を募集しています。内容や要領は以下の通り。

【募集内容】元気で頑張る子どもたちを応援する標語や、子どもたちからの未来へのメッセージとなる標語。

【締切】10月20日(土)

【主催者】厚生労働省、(社) 全国社会福祉協議会、(公財) 児童育成協会「標語募集係」

【問い合わせ】児童育成協会「標語募集係」☎03(3498)4592

Seminar Information

第29回

お母さんと子どもの元氣セミナー

災害時の妊産婦支援セミナー



東日本大震災以降、全国各地で大きな地震が頻発し、さらに大型台風による風水害、火山噴火など、自然災害が相次いで発生しています。

災害はいつどこで発生するか分かりません。災害時には平時の業務の延長線上で対応できることばかりとは限りません。災害時に慌てないよう、防災士、防災担当者の方にも想定しています。専門職は防災の仕組みについて、防災担当者には母子保健についての学びが期待できます。避難所運営ゲームを取り入れたグループワークも行う予定です。

また、新教材のリーフレット「大切な赤ちゃんを守るために ベビー防災」（押栗泰代著）を使用し、災害に備えて日頃からどのような備えが必要か、対象者に実際に指導

できるような具体的な学ぶことができません。

母子保健関係者の今後の活動に大いに役立てていただければ幸いです。すでに受講受付が始まっておりますので、どうぞお早めにお申し込みください。

【開催日時】2019年2月23日(土)10時30分～16時(受付9時45分)

【会場】全水道会館（東京都文京区）

【定員】100人（先着順）

【対象者】保健師、助産師、看護師、保育士、防災士、防災担当者等

【講師】押栗泰代（ナースینگクリエイト㈱）代表取締役、保健師

／防災士 押栗良輔（ナースینگクリエイト㈱）保育士 吉田穂波（神奈川県立保健福祉大学ヘルスインノベーションスクール設置準備担当 教授、産婦人科医）

【プログラム（予定）】

「赤ちゃん自分を守る！被災から72時間までにやらなければならないこと」

「ベビー防災包括セットの紹介」

動画紹介「健やか親子21」鷹の爪団のみんなで子育て大作戦（全5話）

「子どもと家族に我慢を強いけない避難生活のために」改善ポイントのココロ！

まとめ「災害時支援の一通貫 自助・公助の連携から共助、民助へ」

【受講料(税込)】1万800円

海外情報クリップ

（家族計画研究センター
部長 杉村由香理）

や問題解決スキルを身に付けることで、社会との

愛のそばに いつも

JEX

ジェクス株式会社

**プレミアムな
うるおい長持ち**



**リューゼリー
PREMIUM**

内容量 55g
1,500円（税別）

製造元 **ジェクス株式会社** <http://www.jex-inc.co.jp/>

 マークをクリックいただくと関連ウェブサイトをご覧ください。

シリーズ

妊娠前から考えて行動する重要性

第4回

(全4回)

妊娠時の栄養摂取が胎児に及ぼす影響について

国立研究開発法人国立国際医療研究センター産婦人科

中西 美紗緒

シリーズ最終回となる今号では、国立国際医療研究センター産婦人科の中西美紗緒先生に、妊娠時の栄養摂取が胎児に及ぼす影響から、葉酸の代謝、痩せのリスクなどについてお話を伺いました。

※第1〜3回は本会ウェブサイトをご覧ください（編集部）

胎児期の栄養状況が将来の生活習慣病に関連

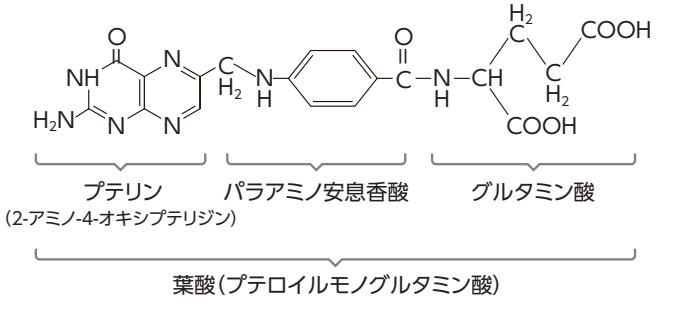
私は、2004年国立

国際医療センター（現国立国際医療研究センター）で初期研修医として勤務し、06年より同病院にて産婦人科医として13年間臨床を行い現在に至っています。その中で胎児と妊婦のことに関心が深まり、その時DOHA

Dという分野を知り、胎児期の栄養状況でエビゲノムが変化し、胎児期に及ぼす影響を考えると、大きな影響を与えるといえる。現在、低出生体重と栄養の関係についての調査研究もしています。この研究のベースにある考え方を知らなければ、まずFODD

程には可塑性があつて、子宮内の環境や刺激によって、一つの遺伝子型から異なるフェノタイプ（表現型）が生成される可能性があるという考えがあります。

その後、子宮内発育不全のない早産低出生体重児においても、メタボリック症候群の発症頻度が高いといったFODD説では説明できない研究結果が報告されるようになったことから、グルタミン氏がFODD説を



一つの現象として、DNAのCGという配列の部分でC（炭素原子）にメチル基（-CH₃）がつく「DNAメチル化」というのがあります。一般的にDNAメチル化は遺伝子発現を抑制状態にするのがあり、代謝や代謝経路について簡単に言うと、DNAメチル化は、DNAの塩基配列を変えて、外見が少し違ったり、病気になる、遺伝子の働きを制御する情報をエビゲノムと化すからです。

す。一方、食品中の葉酸の大半は、ポリグルタミン酸型として存在し、酵素タンパク質と結合した状態で存在しています。このポリグルタミン酸型葉酸は、モノグルタミン酸型葉酸に比べて加熱調理によって活性が失われやすいといわれ、日本人の平均的な食事に含まれる葉酸の相対生体利用率は、モノグルタミン酸型の約50%との報告もあります。食事摂取基準の数値は、モノグルタミン酸型葉酸で設定されています。

新生児体重とOCM

妊娠前から周産期における母体の栄養がOCMを通じて、胎児や胎盤のエビゲノムに及ぼす影響が指摘されています。

今年5月には「One carbon metabolism (OCM) からみた妊娠中の葉酸の動態とその影響」というタイトルで学会発表しました。carbonと「炭素」のこと、glutamineは「代謝」という意味です。葉酸は、パラアミノ安息香酸とグルタミン酸が結合したポリグルタミン酸型も含まれます。葉酸サプリメントに含まれるのは、モノグルタミン酸型で

OCMとは

今年5月には「One carbon metabolism (OCM) からみた妊娠中の葉酸の動態とその影響」というタイトルで学会発表しました。carbonと「炭素」のこと、glutamineは「代謝」という意味です。葉酸は、パラアミノ安息香酸とグルタミン酸が結合したポリグルタミン酸型も含まれます。葉酸サプリメントに含まれるのは、モノグルタミン酸型で



中西美紗緒氏

今年5月には「One carbon metabolism (OCM) からみた妊娠中の葉酸の動態とその影響」というタイトルで学会発表しました。carbonと「炭素」のこと、glutamineは「代謝」という意味です。葉酸は、パラアミノ安息香酸とグルタミン酸が結合したポリグルタミン酸型も含まれます。葉酸サプリメントに含まれるのは、モノグルタミン酸型で

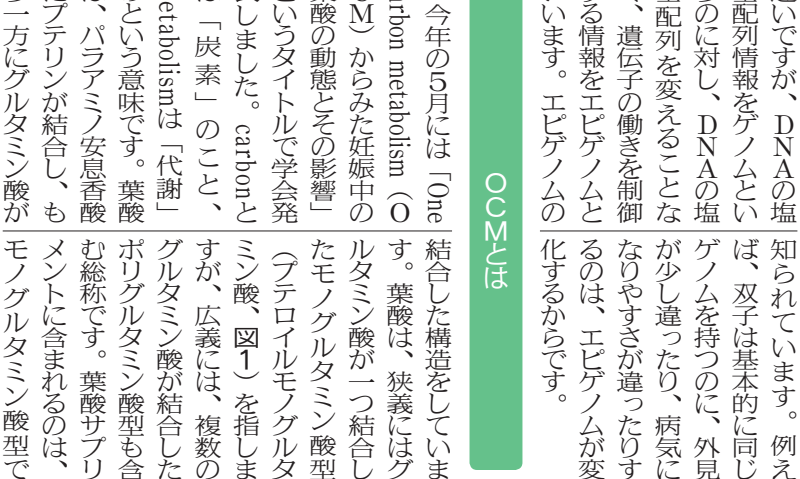


図2 One Carbon Metabolism (葉酸代謝とメチオニン代謝)

図2 One Carbon Metabolism (葉酸代謝とメチオニン代謝) 葉酸(サプリメント) ジヒドロ葉酸 テトラヒドロ葉酸 5,10メチレンテトラヒドロ葉酸 5メチルテトラヒドロ葉酸 葉酸(食事) メチオニン S-アデノシルメチオニン S-アデノシルホモシステイン ホモシステイン DNAヒストンなどのメチル化 メチル基

出生体重の低下には、多くの要因があるといわれていますが、日本で瘦せの女性が増えているのは心配です。痩せた状態が妊娠し、妊娠中の食生活が偏っていたりして、体重が十分増えない妊娠経過では、児は低栄養に暴露され、それに適応した代謝系や臓器が作られます。その後に、栄養

次世代の疾病リスクを下げる

出生体重の低下には、多くの要因があるといわれていますが、日本で瘦せの女性が増えているのは心配です。痩せた状態が妊娠し、妊娠中の食生活が偏っていたりして、体重が十分増えない妊娠経過では、児は低栄養に暴露され、それに適応した代謝系や臓器が作られます。その後に、栄養

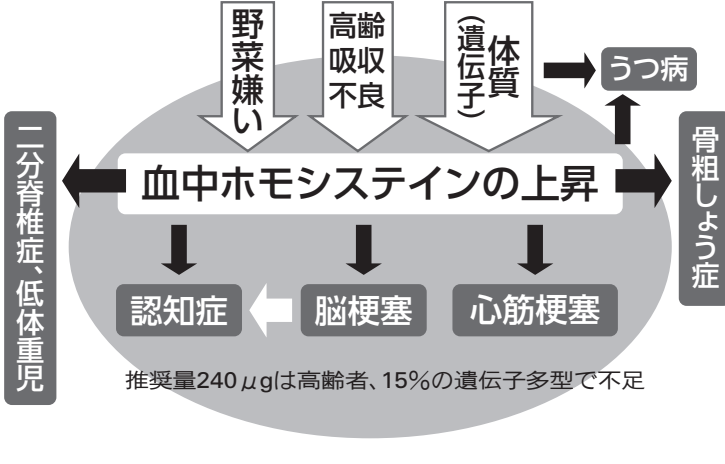


図3 血中ホモシステインの上昇は、さまざまな生活習慣病のリスクを増加させる可能性がある

※本シリーズ(全4回)は、本会ウェブサイトに掲載中



冒頭であいさつをする学生たち。イベント後半では、学生と住民が交流する場ももたれた

医療保健学部地域看護学教員(保健師)による企画内容が多岐にわたり、脳を活性化させるエクササイズや、歌に合わせた運動を行うほか、専門家を招いての

「運動」と健康との関連などが語られた。その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

品川区

大学生による地域の健康づくり

東京医療保健大学の取り組み

東京医療保健大学でと八潮の2会場で計9回行われている。地域の絆を強めながら、住民らに健康について考えてもらうことを目的としており、老若男女を問わず、区民なら誰でも無料で参加できる。

このイベントは、毎年5〜6月にかけて五反田

医療保健学部地域看護学教員(保健師)による企画内容が多岐にわたり、脳を活性化させるエクササイズや、歌に合わせた運動を行うほか、専門家を招いての

「運動」と健康との関連などが語られた。その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

取材した6月1日は、「笑い」と「楽しみながらの運動」を主なテーマに開催され、30名ほどの区民が訪れた。

冒頭、学生らによるイントロダクションで、品川区の高齢化率の上昇やそれに伴う住民の健康の状況、そして、「笑い」「運動」と健康との関連などが語られた。

その後、健康大学しながわ(紙芝居健康教育グループ)によるロコモティブシンドローム予防を解説した紙芝居劇、落語家立川志ら氏による健康に関連する落語、健康フラ・介護フラ協会から講師を招いてのフラダンスが催された。

このイベントの担当教員である東京医療保健大学学教授渡部睦子氏は、「最終的に実人数107名、延べ224名の住民の参加がありました。最終日には学生が、『地域共生社会における学生・看護職の役割』を学び、共に住民の前で発表し、地域住民との絆を一層深めていました。教員としても今後も、地域貢献として継続していきたいと計画しています」と語った。

職域保健の現場から

38

JA北海道厚生連 帯広厚生病院 産業保健師 太田 由紀

医療機関において産業保健活動を浸透させるために

本連載では「職域保健における地方・地域」をテーマにさまざまなエリアの特徴と、その取り組みを紹介しています。今号は、JA厚生連帯広厚生病院の太田由紀さんに「寄稿いただきました。」(編集部)

職員が安全に健康に働き続けられるように

私は、北海道の東、十勝平野が広がる帯広市にあり、6年前より産業保健師をしています。当院は、広域中核病院であり「最も信頼され選ばれる病院づくり」を理念として、診療科23科、病床数748床、職員数1535名(2018年7月1日現在)の総合病院で

健康診断の事後措置において、十勝の糖尿病

力を入れ始めた糖尿病対策

日常生活の移動手段が車であるため、歩くことの少ない地域性が糖尿病の有病率を上げる要因と分析されており、分析されているが、立支援、腰痛予防対策など多岐にわたる活動を産業医と共に実施しています。

心臓の健康づくりに関しては、不調者への対応のみならず、セルフケア促進やラインケアの底上げ、管理監督者教育など各種研修会を毎年実施しています。新入職員には、入職時のストレスマネジメントの講話や全員面談、労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストを活用し、継続的なフォローアップを行っています。

治療と就業の両立支援では情報収集と発信を

新しく始まった腰痛予防対策

腰痛予防対策は、14年度の腰痛調査で57%の職員が腰痛を自覚していたため、17年度に、初めて新人看護師・看護助手に向けて腰痛予防の講義を

心の健康づくりも強力に推進

有病率の高さを背景に、血糖値のコントロールが良くない対象者への受診勧奨に力を入れ始めました。

日常生生活の移動手段が車であるため、歩くことの少ない地域性が糖尿病の有病率を上げる要因と分析されており、分析されているが、立支援、腰痛予防対策など多岐にわたる活動を産業医と共に実施しています。

心臓の健康づくりに関しては、不調者への対応のみならず、セルフケア促進やラインケアの底上げ、管理監督者教育など各種研修会を毎年実施しています。新入職員には、入職時のストレスマネジメントの講話や全員面談、労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストを活用し、継続的なフォローアップを行っています。

腰痛予防対策は、14年度の腰痛調査で57%の職員が腰痛を自覚していたため、17年度に、初めて新人看護師・看護助手に向けて腰痛予防の講義を

間の暴言・暴力」と「職員間ハラスメント」の予防や対応のため、医療安全管理科を含めた関係部署との連携を図りながら対応しています。17年度には、院長直下のパワーハラスメント防止委員会が立ち上がり、職員間ハラスメントの撲滅に向けた活動も始まりました。

今年、日本ノーリフト協会の保田淳子氏を招いて教育講演会を開催しました。この十勝に、保田淳子氏をお招きすることとは二度とないかもしれないと、地域の医療機関へも受講を呼び掛け、盛況のうちに講演会は終了しました。抱き上げない看護・介護の実践に向けて、少しずつですが周囲の理解・協力を得ながら進めているところです。今後もさまざまな活動を通して、自己犠牲や奉仕の精神が強い医療従事者に向けて、「自らの心身の健康があつてこそ」という意識の醸成に尽力していきたいと思っています。

この秋の健康づくりにオススメの教材！

202706

みんなで楽しく認知症予防!! 運動しながら脳活体操

認知症予防に効果が期待される「デュアルタスク(二重課題)運動」を啓発する教材が新しくできました。有酸素運動によって血液の循環と持久力を向上させながら、同時に記憶・思考する課題をこなして、脳の活性化を図ります。高齢者への健康支援、各種イベントで配布ください。

【監修】武井正子(順天堂大学名誉教授)
【仕様】A3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)

9月発売

★お見積り・見本依頼は同封の注文書で



健康メモ

ストレスは誰にでもあります

ストレスは、生活していれば多かれ少なかれあるものですが、このイラストのように限度を超えては心身の健康を害してしまいます。本教材で、早めの対処を呼び掛けてください。

裏面には、仕事に関するストレスのチェック項目と、ストレスの要因ごとに対処するためのアドバイスを掲載しました。

【監修】廣 尚典
(産業医科大学産業生態科学研究所 精神保健学教授)
【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)

202009

Click/

健康メモ

ポールウォーキングをはじめよう

全身の筋肉を使いながら楽しく有酸素運動ができるポールウォーキング。初心者向けに、この運動の効果や、始めるのに必要な道具、ポールの正しい使い方などを解説しました。

「スポーツの秋」の啓発に最適です。

【監修】安藤邦彦
(一般社団法人日本ポールウォーキング協会会長)
【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)

200005

Click/

健康メモ

腰痛予防は、介助の基本姿勢のマスターとストレッチで

介護に携わる方がよく悩まされる「腰痛」。本教材は、腰痛予防のための、介助の基礎知識、基本姿勢、よい介助を行うための工夫などをやさしく解説しました。また、効果的で簡単なストレッチを紹介。腰を痛めにくい体づくりに役立ちます。

福祉関連の職場などでぜひ配布ください。

【監修】柴田英治(愛知医科大学医学部衛生学講座教授)
【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)

202005

Click/

災害時用にほ乳ボトルは備えていますか？

お客様のニーズにお応えして25個単位での販売を実現しました!この機会に、消毒不要ですぐに使えるほ乳ボトル「chu-bo!」(チューボ)をご用命ください。

特長

- ①消毒不要で、すぐに使える!
- ②ミルクの量がひと目で分かる!
- ③計量・コンパクトで保管・備蓄に便利!
- ④ミルクの吸い出し量が3段階にコントロールできる!

品名: chu-bo!チューボ
容量: 250ml(最大目盛容量)
サイズ: 76×65×65mm
重量: 46g 使用期限: 納品時より2年
定価: 1ケース100個入り23,000円+税
1セット25個入り5,000円+税

※25個単位でのご注文は、とりまとめ期間を設けます 特許5714775号



収納時

使用時

Click/

お問い合わせ・ご購入は 日本家族計画協会まで ☎03(3269)4727

Click/ マークをクリックいただくと関連ウェブサイトをご覧いただけます。

クローズアップ

妊娠期の食育支援

栄養教育・食事指導をする
なら、まずこの教材！

妊娠期の食事

204205



妊娠期の食事のポイント、基本の献立から、各時期における留意点までをやさしく解説したリーフレットです。

食事に気を使いたいけれど、どうしても手間をかけられないという方のためのワンポイントアドバイスとして、少しでも手間を軽くしながら栄養バランスをとる方法も紹介しています。共働き世帯や働く女性にも役立つ内容です。

妊婦への栄養教育・食事指導のはじめの一歩として、本教材をぜひご活用ください！

【制作指導】佐藤加代子（東洋大学名誉教授／JFPA食育推進研究会代表）

【仕様】A4判／観音開／オールカラー

【価格】本体50円＋税（部数割引あり）



上下の絵を見比べて、違いを発見するたびに健康へのヒントが身に付くと人気の「健トレ」シリーズ。妊娠前・妊娠中の方の食事をテーマにした教材も取りそろえています。

健康メモ
妊娠前や妊娠中にどんな
食事をしたらいい？

201430



赤ちゃんの正常な発育に必要な栄養素である「葉酸」。しかし、いつから、どのくらい必要で、どうやったらとれるのか、というのは意外に知られていないものです。本教材は、葉酸のはたらき、不足するとリスクが高まる必要な栄養素である「葉酸」。しかし、いつから、どのくらい必要で、どうやったらとれるのか、というのは意外に知られていないものです。本教材は、葉酸のはたらき、不足するとリスクが高まる

健康メモ
妊活中から葉酸をとろう

200816



経管閉鎖障害や、摂取のコツをやさしく解説しました。葉酸は、妊娠の1か月以上前から摂取が大切です。妊活中の方への啓発にぜひ役立てください。また、母子健康手帳交付時、健診時などにお母さんたちへの情報提供として、本教材を配布ください。

健康メモ
妊娠中に食べたいもの
控えたいたいもの

200815



摂取量に気を付けたものの、摂取してはいけないものなども解説しました。お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、本教材を配布ください。

知っておきたい基礎データ

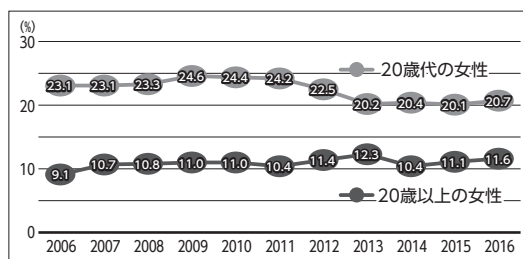


図 女性の痩せの者(BMI18.5未満)の割合
(平成28年「国民健康・栄養調査」より)

表 栄養素等摂取量の平均値
(平成28年「国民健康・栄養調査」より)

		妊婦	授乳婦	20～29歳	30～39歳	40～49歳
エネルギー	kcal	1,704	1,878	1,631	1,694	1,677
たんぱく質	g	58.1	67.7	60.5	62.1	60.7
脂質	g	56.1	61.3	55.0	56.0	55.1
炭水化物	g	235.8	257.2	215.2	224.6	221.4
食物繊維	g	14.0	15.1	11.9	12.6	12.4
ビタミンA	μgRE ¹	506	486	459	484	465
ビタミンD	μg	4.0	8.2	5.9	5.8	6.0
ビタミンE	mg ²	6.4	6.6	5.7	5.9	6.0
ビタミンK	μg	233	264	189	211	205
ビタミンB ₁	mg	0.80	0.85	0.77	0.78	0.78
ビタミンB ₂	mg	1.01	1.15	1.01	1.02	1.02
ナイアシン	mgNE ³	11.1	13.2	12.2	12.7	12.9
ビタミンB ₆	mg	0.98	1.06	0.95	0.95	0.95
ビタミンB ₁₂	μg	3.9	4.8	4.8	4.9	4.5
葉酸	μg	232	262	229	240	244
パントテン酸	mg	5.07	5.50	4.73	4.92	4.78
ビタミンC	mg	67	66	65	66	71
ナトリウム (食塩相当量)	g ⁴	8.8	9.7	8.5	8.7	8.6
カリウム	mg	1,932	2,156	1,829	1,925	1,937
カルシウム	mg	466	520	396	439	439
マグネシウム	mg	214	241	194	209	210
リン	mg	862	978	827	868	861
鉄	mg	6.6	7.5	6.5	6.7	6.5
亜鉛	mg	7.3	8.0	7.1	7.3	7.1
銅	mg	1.03	1.16	0.95	0.99	0.97

注) 全国補正値 *1 RE: レチノール当量 *2 α-トコフェロール量 *3 NE: ナイアシン当量 *4 食塩相当量=ナトリウム量 (mg)×2.54/1,000 で算出。

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！」

KEY WORD

肉食系女子で！

稚枝子おおつきクリニック(山梨県大月市)

武者 稚枝子

陸上部女子に起こった重度の鉄欠乏

ある年、立て続けに高校生の女子生徒が「無月経」を主訴に来院しました。各々学校は異なりましたが、共通点は「陸上部」のユニフォームは、ブルマにブラというようにおなががちうと出てしまっていました。

採血してみると、ホルモン値は問題なかったのですが、貯蔵鉄を反映する指標であるフェリチン値が軒並み一桁で、重症の鉄欠乏でした。生活について聞くと「最近タイムが落ちてしまい、走り込みの回数を増やしていた」「コーチや監督から

『太ったからタイムが落ちている』と言われ、ダイエットをしていた』というのです。最近の陸上部のユニフォームは、ブルマにブラというようにおなががちうと出てしまっていました。鉄を1ミリ吸収し、尿・汗・便で排出する1ミリと月経血で失われる1ミリの計2ミリ消費していることになりました。月経のある女性の鉄の出納は完全に「赤字」というわけです。10代の陸上部女子は、これに成長で使われる鉄分と運動によりさらに汗をかくわけですから赤字はさらに膨らみます(図)。そもそも肉・魚をほとんど十分量とれていませんから鉄の吸収量も1ミリ足りないわけです。鉄の大赤字です。

ではなぜ、重症の鉄欠乏に月経が不順になるまで気が付かなかったのでしょうか。もともと陸上部の彼女たちはとても我慢強く頑張り屋でした。本当は「心臓が止まるのではないか」と思うほどの苦しさや動悸を経験していても、「これはまだ自分が運動不足だからだ」と必要な栄養をとらないままさらに走り込みを続

心身の健康のために産婦人科医として伝えたいこと

思春期の性教育を行う時には「性と生の教育」と題し、必ず栄養の話を加えます。「男子は血を出さないから肉食系で、女子は血も出すし、将来的に妊娠する可能性もあるわけだから『肉食系女子でね!』と話しています。OC/LEP製剤を使い月経血を減らすことも鉄欠乏の改善につながります。(前述の患者さんのうち低体重

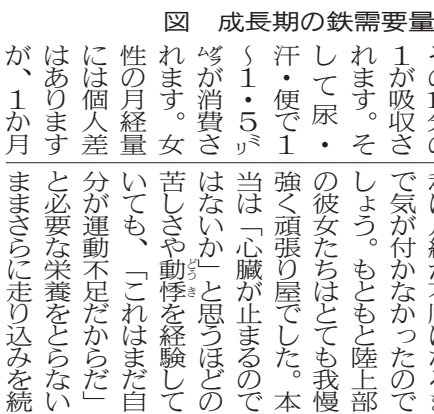


図 成長期の鉄需要量

鉄は通常、1日10ミリの鉄が摂取され、その10分の1が吸収されます。そして尿・汗・便で1ミリの鉄が消費されます。女性の月経量には個人差がありますが、1か月



【今月の人】武者 稚枝子

1993年、東京女子医科大学卒。97年、同大学院卒、学位取得(医学博士)。東京女子医科大学、同付属第二病院(現東医療センター)、東京女子医科大学附属青山女性・自然医療センター、小川赤十字病院、湘南記念病院部長、武者医院、大月市立中央病院等勤務の後、2011年、地元山梨県大月市に稚枝子おおつきクリニックを開業。東京女子医科大学非常勤講師兼務。山梨県教育委員、山梨県産婦人科医会理事、日本女性医学会幹事・評議員、日本女性医学会代議員、日本摂食障害協会参事、医学雑誌「WHITE」編集委員等

第6話 ピルの開発が 一挙に進むー日本

1955年10月に東京で開催された第5回国際家族計画会議では、日本医科大学の石川正臣教授が「プロゲステロンによる産児調節」というテーマで講演している。その会議において「最近の避妊技術の進歩」について話をしたグレゴリー・ピンスカの働きかけによって、石川正臣教授を班長とし、関東通信病院の松本清一(晩年の本会会長、東京大学医学部産婦人科の小林隆助教授らによって「経口避妊に関する研究班」が発足した。その際、小林がマーガレット・サンガーよりプロゲステロンを提供してもらったという。これを経口的に投与する避妊研究が文部省の研究助成金によりスタートしたもの、プロゲステロンは元来注射薬であり、これを内服する場合は極めて大量投与を必要とすることから、実用不可能という結論に至った。



58年3月8日には京都大学で、同13日には東京大学において、日本産科婦人科学会、日本内分泌学会、日本化学会、日本薬学会等が主催し次のような講演会が開催されている。●「妊娠に対するノアルステロンの作用」タイラー博士(カリフォルニア大学不妊研究室主任教授)●「ステロイドの化学」ジェラッシー博士(ウエイン州立大学教授)●「ステロイドの生物学的諸性質」ザファロニ博士(会員以外で当日参加希望の方は、必ず事前に専用の申込書をファクスでお送りください)※申込書は本会HPよりダウンロードできます【問い合わせ・申し込み】03(3326)4785 FAX 03(3326)2658

10月の母子保健指導員研修会

- 第489回
- 【会場】TKP市ヶ谷カナルファレンスセンター(東京都新宿区)
- 【講師】佐野信也(防衛医科大学校心理学学科目教授)
- 【日時】10月9日(火)13時30分~15時30分
- 虐待する親を理解する
- 虐待する親を支援する
- 専門家へのつなげ方について支援者として気をつけたいこと
- 精神疾患を抱えた親とのかかわり方
- 子どもへの影響など
- 【対象】保健師、助産師、看護師等の有資格者
- 【参加費】会員：無料、非会員：当日参加4千円

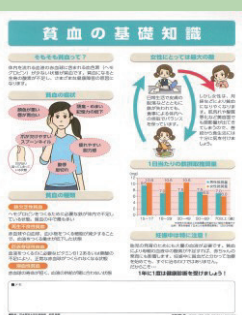
思春期から気をつけたい！ 女性のからだと健康



「見逃さないで!」
からだからのサイン



「あなたの骨は大丈夫?」



「貧血の基礎知識」



「女性に多い貧血とその予防」



「気になりますか? やせすぎ注意」

健康メモのご紹介

貧血、やせすぎ、骨粗しょう症など、デリケートだからこそ知っておきたい「女性の健康づくり」にお役立てください。

仕様: A4判/1冊50枚綴り/
表面カラー・裏面2色刷
定価: 本体1,300円+税
(多数量割引あり)