

令和元年度 健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会) ご案内

みんなが主役！～地域みんなで支える子育て～

【主催】厚生労働省／千葉県／千葉市／社会福祉法人恩賜財団母子愛育会／一般社団法人日本家族計画協会／公益社団法人母子保健推進会議

【主な日程】

◆11月7日(木)

- ・式典
- ・明橋大二氏 特別講演 「子育てハッピーアドバイス～子が宝なら、母親も宝～」
- ・母子保健関係者研究集会
- ・愛育班等組織支援担当者会議
- ・母子保健推進員等及び母子保健関係者全国集会

◆11月8日(金)

- ・家族計画研究集会
- ・シンポジウム

【会場】千葉市民会館 (千葉県千葉市)

【問い合わせ先】

千葉県健康福祉部児童家庭課 ☎043(223)2332
<https://www.pref.chiba.lg.jp/jika/boshi/sukoyaka/zenkokutaikai.html> (千葉県ホームページ内からWEB申請できます)



健やか親子21

令和元年度

健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会) に向けて

千葉県健康福祉部 児童家庭課

令和元年度の健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)を、11月7日(木)から8日(金)までの2日間、千葉市民会館(千葉県千葉市)で開催します。今年度は、「健やか親子21(第2次)」の計画が始まって5年目の大会となります。この大会を通じて、母子保健事業及び家族計画事業の一層の推進を図ることができるよう、鋭意準備を進めております。全国の母子保健及び家族計画関係者の皆様の多くのご参加を心よりお待ちしております。

▽大会テーマ
「みんなが主役！～地域みんなで支える子育て～」

今回の大会テーマは「みんなが主役！～地域みんなで支える子育て～」です。少子化や核家族の増加など、家族形態の多様化が進み、家族や地域のつながりが希薄となっている現代社会において、

「妊娠・出産・子育て」を家族や地域、職場や行政がサポートするため、今求められていることとは何か。そして私たちにできることは何か、それぞれ役割を一緒に考える大会を目指します。

▽「子育てハッピーアドバイス」が宝なら、母親も宝～」
明橋大二氏 特別講演

11月7日(木)は、子育てカウンセラー、心療内科医、真生会富山病院心療科 明橋大二氏の著書「子育て

ハッピーアドバイス」はシリーズ化され、母親、父親、祖父母それぞれの立場に応じた関わり方や子どもの成長、発達の特徴に合わせたアドバイスなど、さまざまな角度から子育てを応援するものとなっています。

政がサポートするため、今求められていることとは何か。そして私たちにできることは何か、それぞれ役割を一緒に考える大会を目指します。

▽シンポジウム
「親と子に寄り添う支援を目指して～近所力の見せどころ～」

11月8日(金)は、「親と子に寄り添う支援を目指して～近所力の見せどころ～」をテーマに、シンポジウムを行います。第一部の基調講演では、

講演では、子育てカウンセラー、心療内科医として日頃の関わりから見た現代の子育ての課題や親子に関わる者が知っておくべきことなどを話していただく予定です。

▽皆様の千葉県をお待ちしております

千葉県は、三方を海に囲まれる県であり、日本酪農発祥の地です。温暖な気候と関東ローム層の柔らかい土壌の育みなど豊かな土地資源を活かし、農業・水産業・畜産業がいずれも全国トップクラスの生産量を誇る「食の宝庫」です。農産物の中でも、特に落花生は、全国生産量の約8割が千葉県で生産されており、落花生を使用したお菓子も多く作られ、名産品となっています。さらに本県は、成田国際空港、幕張メッセ、東京ディズニーリゾート、東京湾アクアラインなど、日本を代表するインフラ施設を有し、商工業や観光業などの産業が盛んな県でもあります。ぜひ千葉県にお越しいただき、こうした本県の多面的な数ある魅力を実感していただければ幸いです。皆さまとお会いできることを楽しみにしています。



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

Seminar Information

第4回 データヘルス支援セミナー 重症化予防対策を「無理なく」展開するコツがつかめる!

医療保険者の保健事業では、医療費の多くを占める高額医療をどのように予防するかが重要な課題です。生活習慣病による高額医療の多くは、高血圧や糖尿病などの未治療者と、治療中であってもコントロールの悪い人から生じることが知られています。本セミナーでは未治療者、治療中者への保健事業を無理なく展開するための理論と事例を学び、高額医療を起す具体例を挙げつつ、特徴を把握する方法を議論します。

【プログラム】
・重症化予防事業の現状と課題、効果的なハイリスク、未治療者や中断者対策の実際、庁内課内の連携の仕組みなど
・高額医療費対策、対象者へのアプローチ
・面接(電話)の技術、治療中者対策の概要と実際など

【開催日・開催地】
2019年9月27日(金) 東京(全労連会館・平和と労働センター)

【時間】10:20～16:10
【受講料】10,000円+税 定員:100人
【対象者】保健師、管理栄養士、医師、看護師等専門職および事務職(行政・市区町村・国保連合会担当者、健康保険組合)
【講師】岡山明(生活習慣病予防研究センター代表 医師)、自治体より実施事例を2例発表予定

第1～4回 保健指導技術セミナー 自信を持って保健指導に取り組める!

本セミナーでは、自信を持って支援に取り組める知識・技術を習得することができます。また、ロールプレイを通して講義で学んだ内容を実践し、明日からすぐに生かせる「保健指導技術の向上」を目指します。

【プログラム】
・生活習慣病のリスク
・支援プログラムの種類と基本的流れ
・支援の知識とポイント
・保健指導技術の向上
・場面づくりグループワークなど

【開催日・開催地】
【禁煙支援】
第1回 2019年9月21日(土) 愛知(栄ガスホール)
第2回 2019年10月12日(土) 東京(全水道会館)
【節酒支援】
第3回 2019年10月19日(土) 大阪(新大阪丸ビル別館)
第4回 2020年1月18日(土) 東京(CIVI研修センター秋葉原)

【時間】10:00～16:00
【受講料】各回10,000円+税 定員:100人
【対象者】保健指導に携わる保健師、管理栄養士、看護師など
【講師】岡山明(生活習慣病予防研究センター代表 医師)

効果的な保健事業・保健指導について学ぶ「実践的」セミナーを一挙ご案内!

あなたは どれを選ぶ?

今年度、本会では生活習慣病予防に関する研修会を多数開催いたします。さらに、最新知識を座って聞くだけでなく、事例検討、ロールプレイ、ディスカッションなどを交えた、より実践的で明日からの保健事業や指導に役立つプログラムが中心になっています。今回は、保健指導における知識と技術を幅広く4日間にわたって学ぶ保健指導者養成セミナー、データヘルス支援の中でも重症化予防の展開におけるセミナー、そして、禁煙と節酒の保健指導の面談技術に関するセミナーをご紹介します。

長年の研究成果を基に作成された研修教材を活用し、保健指導において必要な知識や理念を幅広く学びます。また、個別の生活習慣(食生活、身体活動、禁煙、節酒など)の具体的な実践的な指導技術を習得し、行動変容につながる保健指導ができる能力の育成を目指します。

第28・29回 食生活改善指導担当者養成研修に対応 行動変容実践のための保健指導者養成セミナー

1日目 9:20～	2日目 9:00～	3日目 9:00～	4日目 9:00～
<p>【講義①】保健指導に役立つエビデンス 【講義②】保健指導プログラムの考え方</p> <p>【講義③】循環器疾患予防の社会制度と循環器疾患のエビデンス</p> <p>【講義④】飲酒の心理と背景、節酒指導の知識と実務</p> <p>【講義⑤】喫煙とストレス、禁煙支援の実際</p> <p>【講義⑥】節酒と禁煙の支援教材の使い方、ロールプレイ</p> <p>【講義⑦】食生活アセスメントの考え方と実際、アセスメント結果を指導に生かす</p>	<p>【講義⑦】主要栄養素の栄養学と生活習慣病予防への応用</p> <p>【講義⑧】高血圧、脂質異常症、糖尿病の診断基準と主な検査法および治療方法の概要</p> <p>【講義⑨】運動と生活習慣病の疫学、生活習慣病予防に役立つ運動とは、ウォーキング・運動指導の実際</p> <p>【講義⑩】糖尿病、メタボリックシンドロームの疫学と保健指導のポイント</p> <p>【講義⑪】ミネラル、食物繊維、その他の栄養素の栄養学、生活習慣病予防への応用</p>	<p>【講義⑫】高血圧の疫学、保健指導のポイント</p> <p>【講義⑬】脂質異常症の疫学、保健指導のポイント</p> <p>【講義⑭】知食スマート版とは、知食スマート版を用いたアセスメントの実際、事例を用いた演習</p> <p>【講義⑮】知識提供を中心とした拡大図版の使い方、ロールプレイによる技術の向上</p> <p>【講義⑯】疾患別、アセスメントの結果別教材の使い方</p>	<p>【講義⑰】リスクの層別概念、非肥満者のリスク管理と保健指導(糖尿病重症化予防)</p> <p>【講義⑱】事例検討とロールプレイ</p> <p>【講義⑲】歯周病疾患の疫学・予防</p> <p>【講義⑳】保健指導プログラムの効果的な展開、対象者の心理を考慮した初回支援面接、効果を生み出すプログラム構成</p> <p>【講義㉑】意見交換</p> <p>【閉講式】</p>

【開催日・開催地】
第28回 2019年11月21日(木)～24日(日) 東京(CIVI研修センター秋葉原)
第29回 2020年2月13日(木)～16日(日) 東京(東陽セントラルビルホール)

【受講料】40,000円+税 ※受講料とは別に、講義で使用するテキスト・ツールの購入費が発生します。詳細については決まり次第、本会HPにてお知らせいたします。

【定員】50人
【対象者】行政・医療機関・企業・健康保険組合等の保健師、看護師、薬剤師、管理栄養士、医師、助産師、歯科衛生士、栄養士、准看護師、理学療法士、臨床心理士、医療心理士、臨床検査技師、健康運動指導士など
【講師】岡山明(生活習慣病予防研究センター代表 医師) 他6名

連載 第4回 女性アスリートの今も未来も健やかに(全6回)

我慢しないで、月経痛

四季レディースクリニック院長 江夏 亜希子

月経があれば問題ない? 過度なスポーツが女性の体に与える悪影響の代表は、女性アスリートの三主徴。中でも「相対的エネルギー不足」が問題で、目安となるのが低体重。BMIが17.5を下回ると高率に無月経が起きます(前号参照)。...

Seminar Information

第3回 思春期の法律知識を学ぶセミナー 法律を意識した的確な指導・対処を行うために 思春期の子どものさまざまな問題に対して指導をする際、皆さんはどれくらい法的なことを意識して話をしているか?...

プログラム 開催日: 2020年1月25日(土) 10:00~15:30 会場: 平和と労働センター・全労連会館2階(東京都文京区) 定員: 100人 受講料: 10,000円+税...



健康寿命と資産寿命

健康寿命と資産寿命 健康寿命とは「超高齢化社会において健康とお金は無関係ではない」「老後の人生をイキイキとした生活にするためのキ...

健康教育に求められる、ファイナンシャルサポート

健康教育に求められる、ファイナンシャルサポート 健康寿命と資産寿命を再認識し自分の老後に必要な準備をすること。健康寿命と資産寿命を再認識し自分の老後に必要な準備をすること。健康寿命と資産寿命を再認識し自分の老後に必要な準備をすること。...

健康教育に求められる、ファイナンシャルサポート (続) 健康寿命と資産寿命を再認識し自分の老後に必要な準備をすること。健康寿命と資産寿命を再認識し自分の老後に必要な準備をすること。健康寿命と資産寿命を再認識し自分の老後に必要な準備をすること。...

Table with 5 columns: Seminar Name, Location, Date, Fee, etc. Includes seminars like '生きるための心の教育セミナー', 'NEW 切れ目のない妊娠・出産・育児支援のためのセミナー', 'JFPA 思春期保健セミナー'.

海外情報クリップ

◆中国からの報告

中国では、お茶は数百年の昔から薬効飲料とされ、その中に含まれる抗酸化作用を持つ成分は動脈硬化やがんを予防するものと考えられてきました。一方、強い月経痛つまり月経困難症は生殖可能な年齢の中国女性に約5割に見られ、耐え難い重症患者は6・5%いるという中国国内の調査結果があります。しかし、月経困難症に対するお茶の摂取(飲茶)の効果に、お茶の飲茶習慣の年数などを調べました。

お茶は月経痛に有効か?

その結果、飲茶習慣のある女性(全体の35%)は、ない女性に比べて軽度の月経困難症の割合が約3割低く、中々重症の割合が約4割低くなっていました。さらに、月経困難症の割合が低かったのは緑茶で、次にウーロン茶。紅茶は飲茶習慣のない女性と違いは見られませんでした。

経口避妊薬に関するインターネット情報

◆カナダからの報告

近年は、健康に関する情報はインターネットから検索して入手することが一般的で、経口避妊薬の情報もそれに関するサイトから得ている女性が多いと思われています。しかし、サイトで提供されている情報が偏りなく正確で、さらに最新のものをのぞく見極める必要があります。

このような背景から、カナダのアルバータ大学薬学部の研究チームは、数杯飲む習慣は月経痛を緩和するのに適しているといふことになりました。お茶の抗酸化成分の一つにカテキンというものがあがり、その含有量が最も多いのが緑茶で、次にウーロン茶と紅茶の順に

2016年までのグループから得た32件の経口避妊薬に関する情報を提供しているサイトを分析しました。その結果、経口避妊薬の平均的な避妊効果に関する情報を提供しているサイトは、全体のうち53%。避妊以外の効果に関して「月経痛の緩和」が88%、「月経量の減少」が84%など、これらに関する情報は多く、使用開始する時期の方法、例えば「デイブンスター」の方法などが書かれているのは47%にすぎず、「飲み忘れたときの対処法」を説明しているものも47%とかなり低い水準であることが分かりました。

中高年男女の性パートナー数とその背景

◆英国からの報告

高齢になっても性交渉のパートナーを持つ人は多く、しかも、パートナーが複数いる、あるいは、これまでに複数のパートナーがいたという中高年の男女は少なくありません。では、そのような高年齢の男性あるいは女性にはどのような生活背景を持っているのでしょうか?

これまであまり研究されていないテーマで調査を実施したロンドン大学ユニバーシティカレッジの行動科学研究部のチームは、イングランド加齢疫学研究(ELSA) (英国イングランドに住する50歳以上の約20万人の健康、生活、社会活動、収入などを長期間追跡)のデータを分析した結果をこのほど発表しました。男女それぞれ3千人と3千800人のデータから男女別々にパートナー数と背景因子の関係を分析しました。それによると、これまでの人生で性パートナーが平均より多い高齢者で、男女に共通して見られたものは、離婚/離別/未婚者である、超高齢ではないこと、さらに、喫煙者あるいは飲酒習慣がある人ということでした。次に、男性だけに見られたものは、富裕層(全体五分位最上層) (全体五分位最上層)か、そうでなければ貧困層(最下層)に属することでした。女性だけに見られたものは、白人であること、中々強度の身体

本会クリニックには、学校、児童相談所、保健センターなどの公的機関やNPO団体などから、さまざまな問題を抱えた方が紹介されて受診に来ています。Aさんは17歳。12歳のときから同級生ら複数人と避妊なしのセックスが行われ、それが発覚して児童相談所からの紹介で受診にきました。ピル服用を開始し、定期的に通院していましたが、児童相談所に一時保護となる出来事が起きてしまいました。入所後「セックスがないので避妊のピルはいらぬのでは」と担当者からの問い合わせが入ったため、ピルは避妊以外の副作用も大きいこと、再開するときのリス

くなどを伝えて、継続への理解が得られたと思われませんが、その後受診がありません。Bさん24歳は、複雑な家庭の事情から居場所がありません。11歳からセックスを始め、相手は多過ぎて数えられないと話し、今も複数人とコンドームなしでのセックスあり。2年前に薬物多飲で救急搬送され、梅毒感染は知っていたけれど、お金がなく未治療のまま。ある日、テレビで民間の救済団体の存在を知り、そこでのアドバイスを受け生活保護の給付、そして受診へとつながりました。複数の性感染症に罹患しており、それぞれの治療を試みたものの、2か月の通院後、治療は



がん検査の結果、異型細胞が見つかりましたが、家族からの支援が得られ、定期的に受診ができています。Dさんは26歳。夫からの虐待でシェルターに緊急の一時保護となりまし

電話相談 ●思春期・FPホットライン ☎03(3235)2638 ●東京都不妊・不育ホットライン ☎03(3235)7455 ※火曜日のみ

EC・OCコール ☎03(3267)1404 ●EC・OCヘルプデスク ☎03(6280)8404 ●OCサポートコール ☎03(3267)4104



市谷クリニックへようこそ! 市谷クリニックでは、医師からも、コメディカルからも、一人一人に時間を十分に取って、丁寧に治療に関する説明をして、納得した希望の治療を受けられるよう心掛けています。ですが、彼女たちを取り巻く環境が大きく影響されてしまうことが多く、Cさんのように、福祉や支援団体から

「一時保護でシェルターからすくえない」とだめ。この先は分からないうえ、治療後の行動変容を促せなかったことはとても残念です。彼女たちのようなリスクな状況である場合、将来の妊娠、出産、中絶、子育て、児童虐待など、さまざまな問題に発展する可能性が考えられます。支援する関係者の方々には、それぞれに問題が山積していると思いが、継続治療ができる環境づくりへの積極的な援助を求めています。 (思春期・FPホットライン相談員/クリニック 助産師 千田陽子)

情報信頼し、10人中6人は健康に関する情報をオンラインで調べていることから、これらのサイト情報はいかに重要かが分かります。研究者らは、サイト情報の説明の仕方や、読解力に乏しい閲覧者や男性パートナーにも理解できるように工夫することも重要だと指摘しています。 Marinkow A, et al. J Obstet Gynecol Can 2019 Apr 6.

母子保健指導者養成研修会 受講申込受付中

厚生労働省委託事業「母子保健指導者養成に係る広報啓発一式」事業における母子保健指導者養成研修会は各研修とも現代の母子保健のニーズに合った内容で、担当者にとって不可欠なもの。申込締め切り迫る。

①母子保健指導者総合研修(2日間)…部署内外との連携や事業に活かすために必要な情報の利活用の重要性について学ぶ。ディスカッションで、さらなる支援のための多職種連携や母子保健活動の在り方について考える。母子保健に携わる方が押さえておくべきポイントが盛りだくさん。

②産後ケア事業に関する研修…行政と産後ケア実施施設の連携に焦点を当てる。ディスカッションでは、充実した産後ケアを提供するための課題とその解決策について話し合う。医療機関との連携に悩んでいる、産後ケア実施に踏み切れない、といった方へ受講をお勧めする。

③予期せぬ妊娠に対する支援に関する研修…今年度より新たに開催。母子の健康や安全の確保、子育てにも困難を生じさせ得る予期せぬ妊娠。今回、医療機関での支援の実際や相談者の背景について一層の理解を深めたい。女性健康支援センター等での支援に役立ていただきたい。

④不妊・不育相談支援研修…不妊・不育対策事業を行うためには、自治体での相談支援だけでなく、対象者が勤務する職場での理解・協力も不可欠である。今回は行政での取り組みに加え、先進的に治療と仕事の両立支援を行ってきた企業の事例もご紹介いただく。

⑤子育て世代包括支援センターに関する研修…今年度は設置・運営をする中でさまざまな課題に直面している方に向けた内容になっている。課題解消には待たない。

⑥児童福祉施設給食関係者研修…東京以外の会場で引き続き受付中。今般、改定された「授乳・離乳の支援ガイド」や保育所におけるアレルギー対応について、現場で活用できるポイントを中心に解説する。

⑦「子どもの心の診療医」指導医研修

各研修の詳しいプログラムは特設WEBサイトに掲載中で、受講申し込みも同サイトより行うことができます。本研修会にご参加いただき、是非とも今後の母子保健事業の充実や支援活動につなげてください。

寄稿

「いい加減、自分で決めたい私の人生」開催

グローバルな動きから見た日本の女性の健康と権利

公益財団法人 ジョイセフ主催



会場の様子。女性の権利やセクシュアル・ヘルスの向上に向けて登壇者・参加者らが活発に意見を交わした

ジョイセフは6月27日、参議院議員会館(東京都千代田区)で、院内集会「いい加減、自分で決めたい私の人生」を開催し、総勢122人が集まりました。6月3日から9日にかけて、カナダのバンクーバーで開催された国際会議「Women's Lives(ウーマン・デリバー)2019」に参加した福田和子さん、山本和奈さんがこの機会について報告するとともに、コメントとして「包括的性教育を通じたエンパワーメント」のセッションなどを振り返り、「世界的にはジェンダー平等やセクシュアル・ヘルスについて、エビデンスを基に取り組みを加速しているが、日本は先進国だけでなく途上国からも大きく立ち遅れている」とした上で、データに基づく議論で日本社会でも課題について

理解を促し、セクシュアル・ヘルスを守っていくべきだとの考えを述べました。また、「Voice Up Japan」の代表を務める山本和奈さんは、日本では性教育や性に関する正しい情報が普及していない半面、性暴力対策や被害者保護体制が不十分であり、性暴力に寛容な社会になっていると強調。「会議の中で指摘された通り、若い世代が今の社会を変えていくことが大切だ」と訴えました。

北村邦夫先生は、「日本では40年かけて経口避妊薬を導入しても、使用率が2・9%と低い」と指摘。より多くの人が経口避妊薬を使うようになれば、国や製薬会社も他の避妊法の導入を前向きに考えるのではないかと見方を示しました。谷口真由美さんは、「女性を含め、少数者が多数者の中で存在を認知されるように、国会議員の割合

などを考え、世論を動かしていく必要がある」と指摘しました。その後の議論では、ピルを使う女性への偏見や女性の権利を訴える人への嫌がらせ、婦人科を受診するハードルの高さなど、女性の健康と権利を取り巻く厳しい現状につ

いて、会場とパネリストが意見を交わしました。院内集会には、世話役を務めた福島みずほ議員のほか、武見敏三参議院議員と山尾しおり衆議院議員も参加しました。(公益財団法人ジョイセフ市民社会連携グループ 近藤ゆふき)

JFPAの教材のご案内

8月末 発売予定

自分の体と未来を守る女性になって

ゆー・じゅうはち えふ

U18F

090077

思春期男子向け人気冊子「U18」のペア版です。今度の主役は思春期女子！ Q&A方式で悩みに答えていきます。内容は本会「思春期・FPホットライン」での相談や、思春期婦人科クリニックでのやり取りを参考に精選。知っていない女性の体に関するプチ情報も掲載しました。

■予価：本体100円＋税
■仕様：B6判・16ページ／オールカラー
■著者：本会家族計画研究センター部長 杉村由香理
■監修：本会理事長 北村邦夫

第2回 ストレスチェックの活用

あなたの職場で活躍する「メンタルヘルス」全6回

●ストレスチェック制度の創設

わが国の年間自殺者数が14年連続3万人を超えていたことは医療関係者ならご存じだと思います。政府はいろいろな対策を講じましたが、その一つがストレスチェック制度の創設です。年に1回はストレスをチェックすることで、自身のストレス状況を把握し(セルフケア)、高ストレスの場合には(医師面接)、職場に医師に相談ができるように(医師面接)、職場に

●ストレスチェックでは何をチェックしているのか

ストレスは大きく分けるとショックな出来事や仕事上のトラブル、人間関係のトラブルなどの心理的なものと、騒音や暑さなど物理的なものがあります。ストレスが高まると交感神経が興奮し、アドレナリンが放出され、身体が戦闘態勢にな

るのですが、それが長い時間続くと、内臓や神経に大きな負担になり、さまざまな症状が現れます。ストレスチェックではストレスの原因となる仕事のストレス(A群)と、ストレスの結果心身に現れる症状の程度(B群)を質問紙によって測定しているのです(図参照)。

C群のソーシャルサポートとは職場や家族などの人によるサポートを指します。大変な仕事であっても上司や同僚、家族のサポートが良ければス

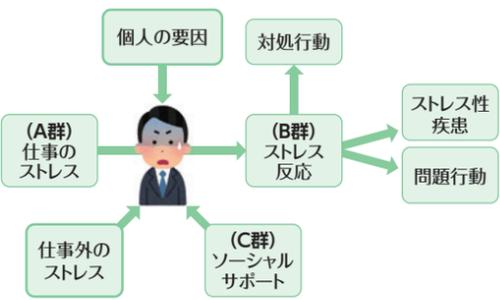


図 職業性ストレスモデル

●結果の見方
まずA群の仕事のストレスとB群のストレス反応の欄で点数の高かった項目を見ます。そしてストレスチェックを受けた時期の仕事の状況を思い浮かべて

「高ストレス」病気がありません。むしろ頑張っている人、無理をしている人の点数が高くなる傾向があります。しかし、そのまま放置するのは良くありません。北里大学の堤教授らの調査によると、高ストレス状

態を放置すると、男性の場合は6・6倍、女性の場合は2・8倍も休職に追い込まれるリスクが高くなるという結果が出ているのです。

●解決のために
まずはストレスの原因への対策を考えます。長時間残業が原因なのか、人手不足が原因なのか、職場の人間関係が原因なのか、原因によって対策が違ってくるのは当然のことです(A群への対策)。しかし原因がすぐに解決できないことも多いので、上司や同僚に理解や支援を求めたり、家族に相談したりして、サポートを求めます(C群切です)。

への対策)。同時にストレス反応はそれ自体が辛いものだから、さまざまなリラクゼーション法を活用しましょう(B群への対策)。ストレス状況を放置して病気になるような状態にならないよう、早めに気付いて積極的に解決に動くことが大切

JFPAの教材で「ほ」とひと息

職場のヘルスケアをすすめてみましょう。ストレスを客観的に把握するチェックシートつき。仕事・心身・周囲からの対処法をアドバイスします。



健康メモ

ストレスは誰にでもありますが、限度を超えたら早めの対応が必要です

【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) 202009

【仕様】 A4ペラ／1冊50枚綴り／表カラー・裏2色刷／本体1,300円＋税 (多数量割引あり)

Click

デリケートゾーンの乾燥による日常生活のつらい不快感のケアに

日常の保湿ケアに

メノケアモイストゼリー

- デリケートゾーン用の水溶性保湿液
- 高い保湿力を備え、長時間潤いが持続
- 無香料・無着色・パラベン無添加
- pH4.0~4.5の弱酸性

■内容量：50g／本
■メーカー希望小売価格：1,500円(税抜)

※通信販売で購入が可能です。また、一部の産科・婦人科等の病院・診療所、一部の薬局・薬店でもお買い求めいただけます。

発売元 一般社団法人 日本家族計画協会 <http://www.jfpa.or.jp/>

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

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

性交時の潤滑に

リューブゼリー

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

■内容量：55g／本
■メーカー希望小売価格：1,000円(税抜)

※お近くの薬局・薬店・ドラッグストアの「避妊用品コーナー」にてご購入いただけます。またホームページからもお買い求めいただけます。

発売元 一般社団法人 日本家族計画協会 <http://www.jfpa.or.jp/>

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

クローズアップ 職場のメンタルヘルス対策、大丈夫!?

働く人を支えるために、保健師が担う役割とは？

労働者は日々、さまざまなストレスにさらされていますが、彼らの心身の健康を保つためには、当事者である労働者はもちろん、管理監督者、事業者、保健医療従事者等が手を合わせてストレスに立ち向かう職場をつくっていく必要があります。その組織体制の中で保健師は大きな役割を担っています。今回は、職場環境改善の視点から保健師が取り組むべきメンタルヘルス対策を特集します。

メンタルヘルス対策に取り組む必要性

平成29年厚生労働省「労働安全調査」で、強い不安、ストレス、悩みを抱えている労働者の割合は58.3%（図1参照）。多くの労働者がストレスを抱えた状況で働いていることから分かるように、事業場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。

また、厚生労働省が示す職場のメンタルヘルス対策関連の計画では、資料1のような目標が掲げられています。

職場のメンタルヘルス対策とは

事業場が取り組む対策には、「労働者自身のセルフケア」「不調者を出さない組織、職場環境づくり」の2点が必要とされます。しかし、いくらセルフケアや職場復帰支援をフケアや職場復帰支援を実施しても、不調者が続出するようなら劣悪な職場環境、管理監督者のメンタヘルスケアを推進するためのポイントがいくつかあります。

対策関連の計画では、資料1のような目標が掲げられています。

厚生労働省の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」では、職場環境改善の指針として、メンタルヘルスケアを推進するためのポイントがいくつかあります。

職場のメンタルヘルスケアとは

一般的に、企業における「職場環境改善」の取り組みは人事労務担当者が主体となり、管理監督者や産業医が行うものというイメージを持たれていますが、企業には、メンタルヘルスケアを推進するためのポイントがいくつかあります。

職場のメンタルヘルスケアとは

二つ目は、日常的健康管理業務での取り組みです。職場を巡視することによる労働者の仕事と健康の適合性のチェック、健康診断時のヘルスインタビュー（問診）、健診企画や事後措置に関わることで、管理監督者との太いパイプを構築し、部下からのメンタルヘルス聴取や不調時の相談者となることがあります。また、健康相談対応もこれに当たります。

職場のメンタルヘルスケアとは

三つ目は、メンタルヘルスに関する広報や啓発活動の企画、準備、実施、評価を行うことです。「さらに、保健師の立場として日ごろから、日常の活動・調査等から職場環境等を把握し、事業者や管理監督者労働者や管理監督者労働者との情報共有すること、職場環境等の把握に基づいて事業者や管理監督者労働者が必要な対策（作業環境、作業方法、労働時間など）の質・量の調整、コミュニケーションや職場組織・風土など多角的な視点から主体的に取り組めるよう情報提供、チェックリストなどの紹介・助言支援」を検討できるように支援を行うことが必要です。

職場のメンタルヘルスケアとは

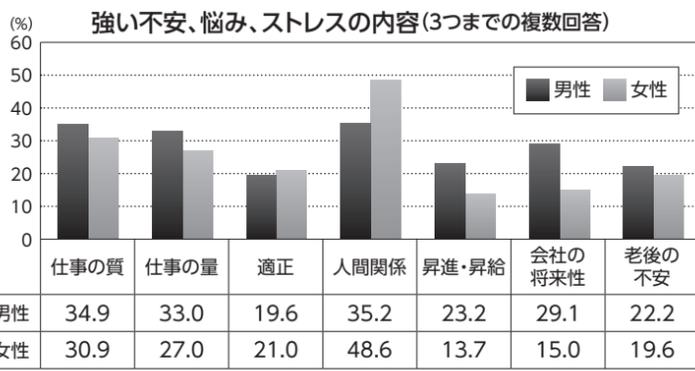
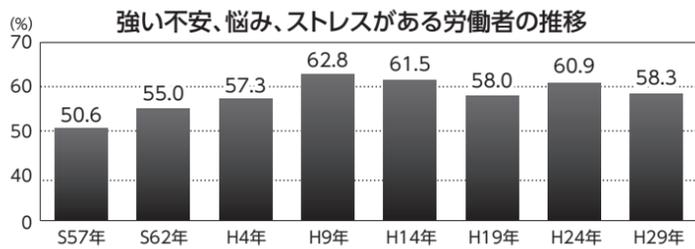


図1 職業生活でのストレス等の状況

職場におけるメンタルヘルスに詳しい人間環境学大学院看護学研究科地域看護学教授の巽あさみ氏は、「保健師は健康な人と不調者の境界に立っている存在です。不調者のどのようなところに

「職場環境改善」の取り組みは人事労務担当者が主体となり、管理監督者や産業医が行うものというイメージを持たれていますが、企業には、メンタルヘルスケアを推進するためのポイントがいくつかあります。

二つ目は、日常的健康管理業務での取り組みです。職場を巡視することによる労働者の仕事と健康の適合性のチェック、健康診断時のヘルスインタビュー（問診）、健診企画や事後措置に関わることで、管理監督者との太いパイプを構築し、部下からのメンタルヘルス聴取や不調時の相談者となることがあります。また、健康相談対応もこれに当たります。

【資料1】

第13次労働災害防止計画 (2018~22年度までの5か年)

- 【職場のメンタルヘルス対策関連を抜粋】
- ・仕事上の不安、悩み又はストレスについて、職場に事業場外資源を含めた相談先がある労働者の割合を90%以上
- ・メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合を80%以上
- ・ストレスチェック結果を集団分析し、その結果を活用した事業場の割合を60%以上

【資料2】

職場環境改善とは

職場環境の改善とは、労働時間や業務、物理的なレイアウトなどの職場環境を改善することで、労働者のストレスを軽減しメンタルヘルス不調を予防しようとする方法です。

【資料3】

労働者の心の健康の保持増進のための指針

基発第0331001 平成18年3月31日 (一部抜粋)

保健師等
衛生管理者以外の保健師等は、産業医等および衛生管理者等と協力しながら、セルフケアおよびラインによるケアを支援し、教育研修の企画・実施、職場環境等の評価、労働者および管理監督者からの相談対応、保健指導等にあたる。

JFPAのセミナーのご案内

第3回

メンタルヘルス対策として職場環境改善に取り組む保健師養成セミナー

管理監督者を対象に意識・知識の向上研修として行っている「メンタルヘルス事例研修会」について、自身の職域でこの研修会の企画をはじめ進行・ファシリテーターとしてノウハウを習得し、実際に取り組みを行うことができる保健師を養成いたします。

開催日：10月6日(日) 10:00~16:30
会場：保健会館新館 (東京都新宿区市谷田町1-10)
定員：25人
対象者：保健師 (その他の資格は要お問い合わせ)
受講料：18,000円+税
講師：巽あさみ (人間環境大学大学院看護学研究科地域看護学 教授)

プログラム	
講義テーマ	主な内容
講義① 職場環境改善としてのメンタルヘルス対策	・職場におけるメンタルヘルスケアとは、基本的考え方 ・管理監督者を対象としたメンタルヘルス事例研修会を行うことの効果 ・取組効果の事例
講義② 管理監督者を対象とした研修会運営の実際	・研修会の流れ ・すすめ方 (ファシリテーター・講師としての進行)
メンタルヘルス事例検討の実際	・事例検討、発表資料作成
発表・解説	・発表 ・解説 ・解説するときのポイント
確認テストについて	・確認テスト ・解説、テストの作成について

おすすめ! 巽あさみ先生の教材

短時間で理解できる! スライド動画教材

知っておきたい! 睡眠の基礎知識

健診の待合の場や保健指導や健康教室など、グループ指導にも個人指導にも使えます。視覚的に分かりやすく解説していますので、睡眠の重要性を理解して、睡眠を見直すきっかけをつくれます。



083101 [Click](#)
【定価】 本体12,000+税 【仕様】 DVD
【上映時間】 約4分40秒 字幕・BGM付 (音声はありません)

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！」

性教育は人生を切り拓くツール

医療法人社団たかき医院(新潟県十日町市) 仲 栄美子

子どもたちを取り巻く問題

私の住む新潟県十日町市は、信濃川沿いの緑豊かな魚沼産コシヒカリの産地です。人口が約5万2千人。年少人口10・7%に対し65歳以上人口が38・4%という典型的な山間過疎地域です。十日町市と近隣4市町村を合わせても、出産を扱う病院は自院を含め三つしかないという産婦人科医療過疎地域でもあります。

実際は、子どもたちを取り巻く問題は山積みです。親がシングルである家族の増加、ステップファミリーの増加、親が外国人で言語の壁により学習が困難である子の増加、子ども自身に発達障害や、子ども自身の増加、特性がある場合の増加、体力やコミュニケーション能力の低下、いじめによる自殺など。特に不登校や引きこもりは新潟県内一という状態です。そして性の現場では、毎年産むしか選択肢のない状況で確認される、若年者の妊娠が問題として上がります。

出前講座で親世代へアプローチ

毎年市内のほとんど全ての中学校に、性教育の出前講座を行っています。そこで必ず伝えることは、月経が来たらどんな年齢でも妊娠はあり得る、避妊をしても妊娠の可能性はゼロじゃない、産むかどうかは自分次第で決まると話します。

地域に根差して巣立ちを見守る

子どもも学校の数も少ないこの地域だからこそ、性教育のいい面としては、次のようなことがあります。

まず全ての小中高が公立で、養護教諭の先生のネットワークが一つのため、いろいろお願いがしやすいです。自院から徒歩で行ける小学校では6年生、その子たちが進んだ中学校で2年生、3年生とたびたび同じ子どもたちの前で話ができること。しかも6年生は中学の進学説明会のときなので保護者の出席率もほぼ100%



毎年市内の中学校で行っている性教育講座の様子

問題の解決のために、正しい知識を学びます。【講師】海老澤元宏(国立病院機構相模原病院 副臨床研究センター長)

9月 第499回

食物アレルギーの最新情報

【内容】食って治す食物アレルギーの実際と家庭でできる対策について他

10月 第500回

リプロダクティブ・ヘルスの最新情報

【講師】北村邦夫(本会理事長) 家族計画研究センター所長

11月 第501回

子どもの発達障害の最新情報

【講師】海老澤元宏(国立病院機構相模原病院 副臨床研究センター長)

NEWリーフレット!

わたしの生き方 ~自分らしい最期を迎えるために~

人生の最期を自分らしく、豊かに老いるための啓発教材!

わたしの生き方 140276 ~自分らしい最期を迎えるために~