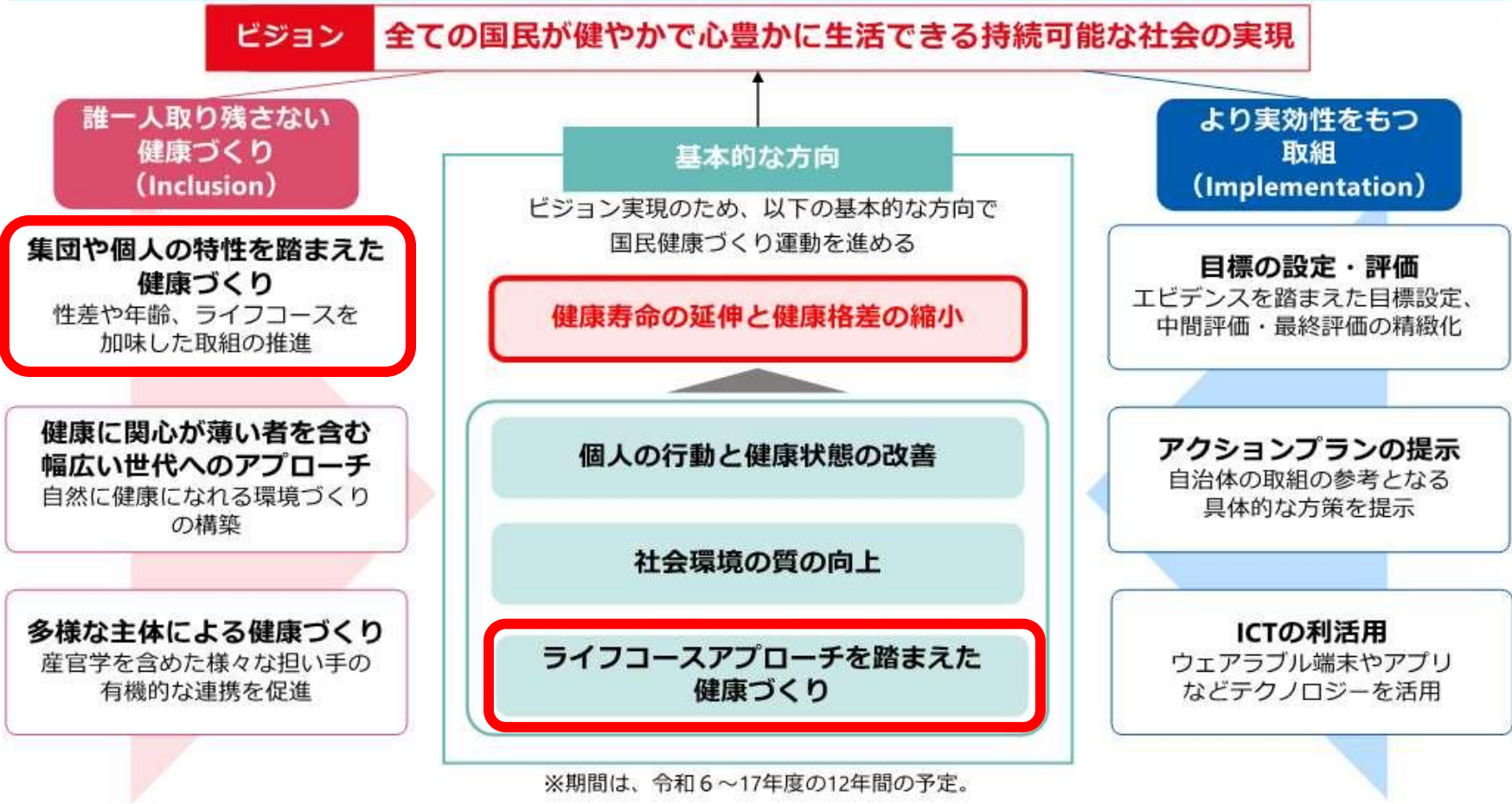


女性の健康について

健康日本21(第三次)における女性の健康づくりの位置づけ

健康日本21(第三次)の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置く。



東京都健康推進プラン21(第三次)における女性の健康づくりの位置づけ

＜東京都健康推進プラン21（第三次）概念図＞



中野区基本計画における女性の健康づくりの位置づけ

プロジェクト 2 地域包括ケア体制の実現

2030年に向けた方向性

全ての人が生活の中で自然に健幸になれる環境をつくります

だれもが健康かつ生きがいを持ち、安全・安心で豊かな生活を送れる地域社会をつくるというスマートウェルネスシティ*の理念を踏まえ、それぞれの人が必要とするつながりをつくり、健康度と幸福度を高めるための取組を進めます。

背景

- 少子高齢化、生産年齢人口の減少等により、人々が生活の中で直面する困難や生きづらさが多様化、複雑化していることは重大な課題となっています。
- また、単身世帯の増加やライフスタイルの多様化が進み、人と人とのつながりが希薄化してきたことによる問題は、新型コロナウイルス感染拡大による社会環境の変化により顕在化・深刻化しました。
- 中野区の近年の状況を見ると、生産年齢人口の減少は見られないものの、元々高い割合である単身世帯の割合が更に増加し、75歳以上の人口も増加しています。
- 長期的には、生産年齢人口の減少、65歳以上の人口増加が見込まれます。
- このような状況から、中野区においても、区民一人ひとりが生活の中で直面する困難の多様化・複雑化、つながりの希薄化はさらに進み、高齢者や子ども、障害のある人、その家族等、支援を必要とする人は増加していくことが想定されます。
- こうした課題に対応するため、区がこれまでに構築してきた地域包括ケア体制*を充実・発展させ、孤独・孤立対策を推進していくことに加え、様々な困難に陥るリスクを低減させるため、区民一人ひとりの健康で生きがいのある生活を促進していく必要があります。

プロジェクトにおける取組

健康無関心層*に対して健康への関心を高め、行動変容を促すとともに、その人にあった健康づくりの取組を支援することにより、ヘルスリテラシー*の向上を図ります

政策	施策	主な取組
2	4 地域の自主的な活動の推進と環境づくり	①区民活動センターの中間支援機能の強化
7	14 子どもたちの「生きる力」を育む教育の充実	②健康・体力を育む教育の推進
8	19 妊娠から子育てにかかる切れ目ない相談支援体制の充実	④女性の健康づくりとプレコンセプションケアの促進
12	27 区民が主体的に取り組む介護予防の推進	③健康無関心層へのアプローチ
15	34 誰もが身近に運動・スポーツ活動に取り組める環境づくり	②スポーツを通じたコミュニティの形成、障害者スポーツの推進 ③子どもの運動習慣の定着に向けた取組の促進
15	35 健康的な生活習慣が身につく環境づくり	①健康的な生活習慣の定着促進 ②データ分析や健診等による健康づくりの支援 ④高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

「自然と健康になれるまち」をめざす中野区のまちづくりの考え方

スマートウェルネスシティ(SWC)

健康づくり × つながりづくり × まちづくり の3本柱

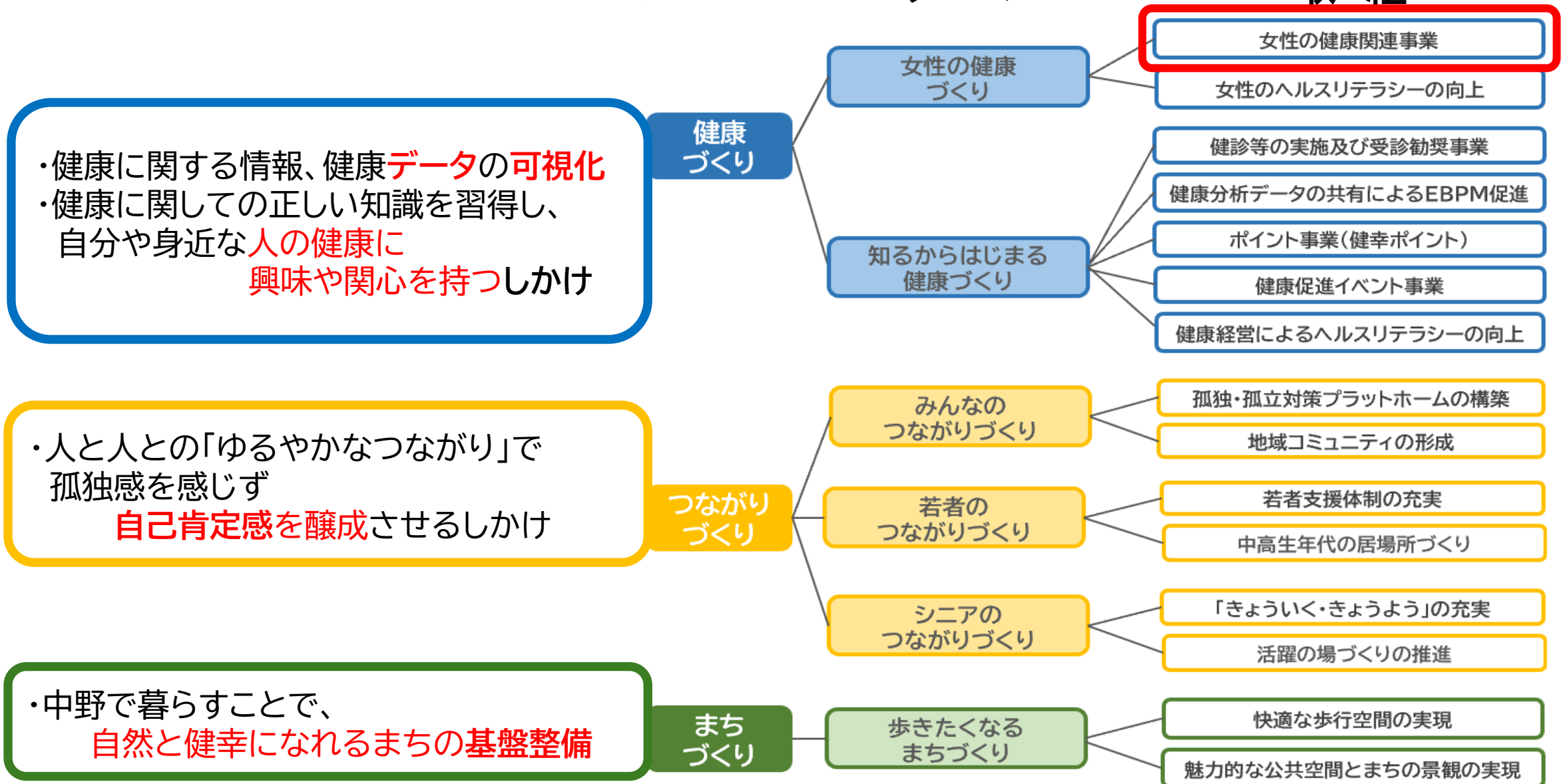


＜健康づくり＞
ヘルスリテラシー
の向上

＜つながりづくり＞
ひとりでも安心できる
地域づくり

＜まちづくり＞
歩きたくなる魅力的な
まちの実現

SWCにおけるテーマと取組

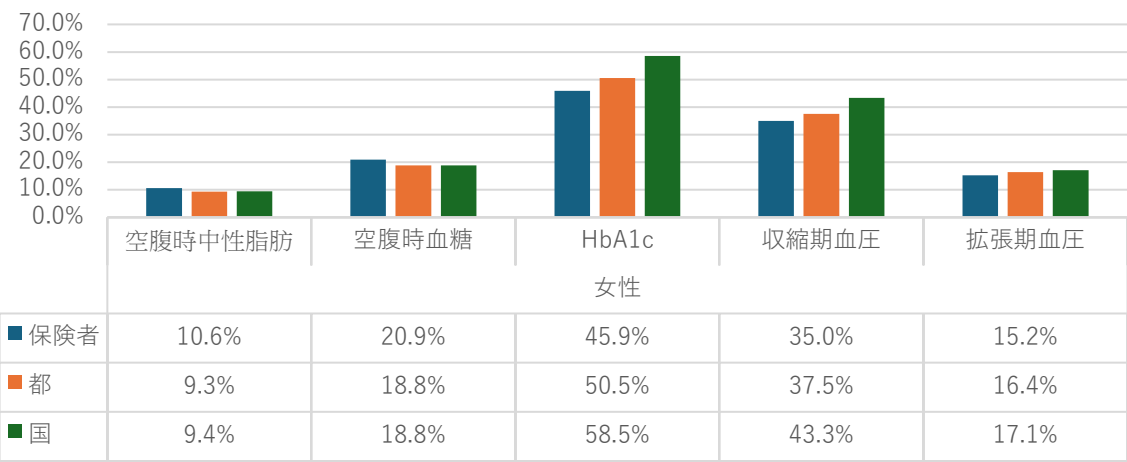


女性の健康にかかる
状況について

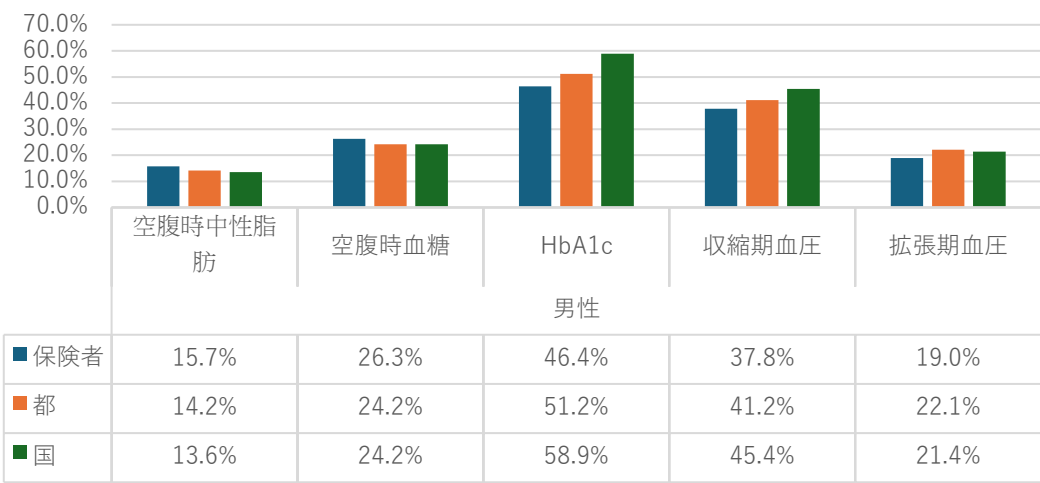
女性の健康に関する現状（特定健診から見える中野区の健康状況①）

男女ともに血糖、血圧のリスクが低い一方、脂質異常のリスクが高い傾向がある

有所見者状況（女性）



有所見者状況（男性）



■ 保険者 ■ 都 ■ 国

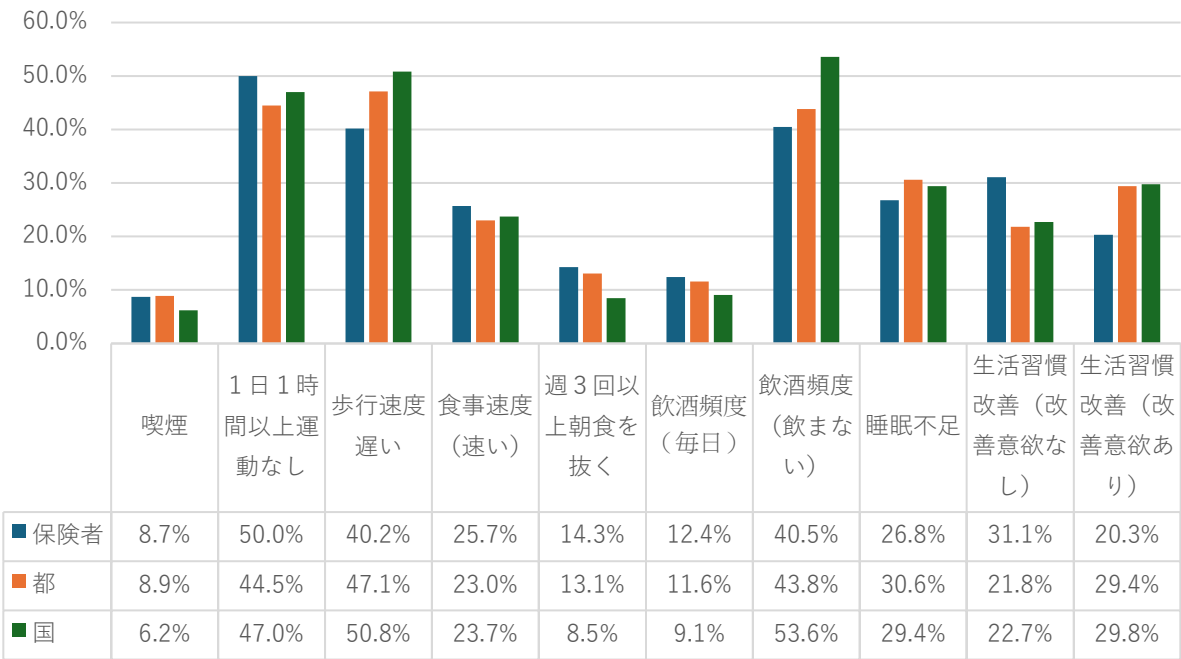
■ 保険者 ■ 都 ■ 国

出典：国保データベース帳票（令和6年度累計より）

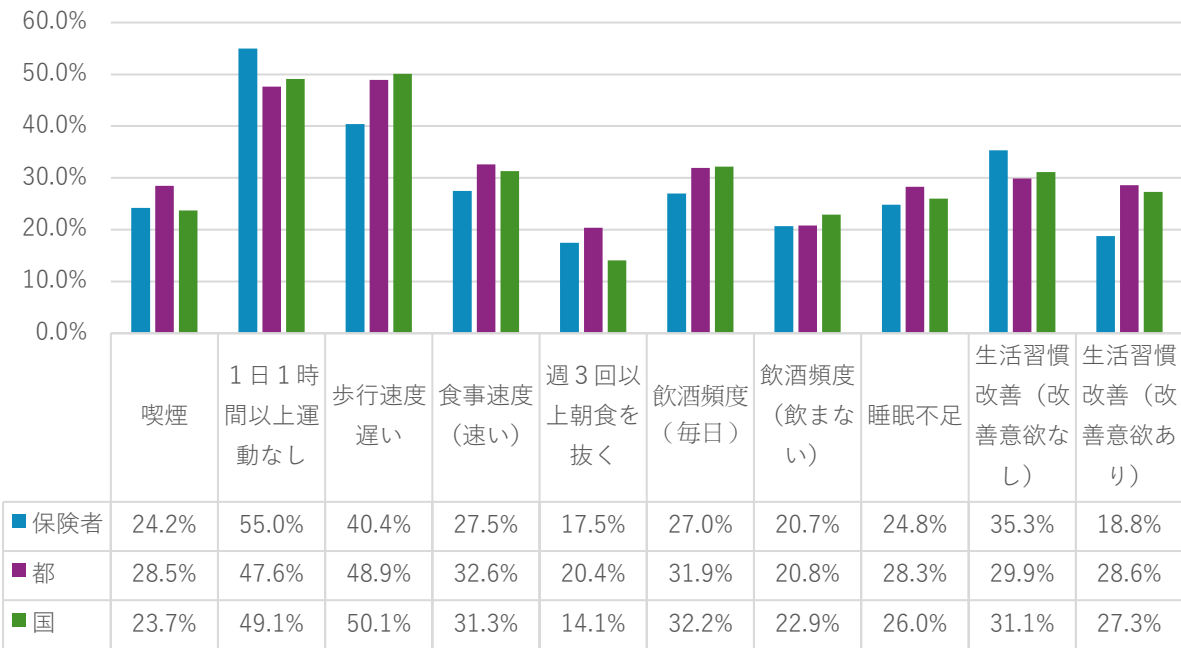
女性の健康に関する現状（特定健診から見える中野区の健康状況②）

女性の食事速度、朝食欠損、飲酒が国・都と比較し、リスクが高い傾向がある
男性と比して、女性の喫煙の割合が国・都と比較すると高い傾向がある。
男女ともに運動習慣がない傾向がある。
男女ともに生活習慣改善意欲が極端に低い。

質問票の状況（女性）



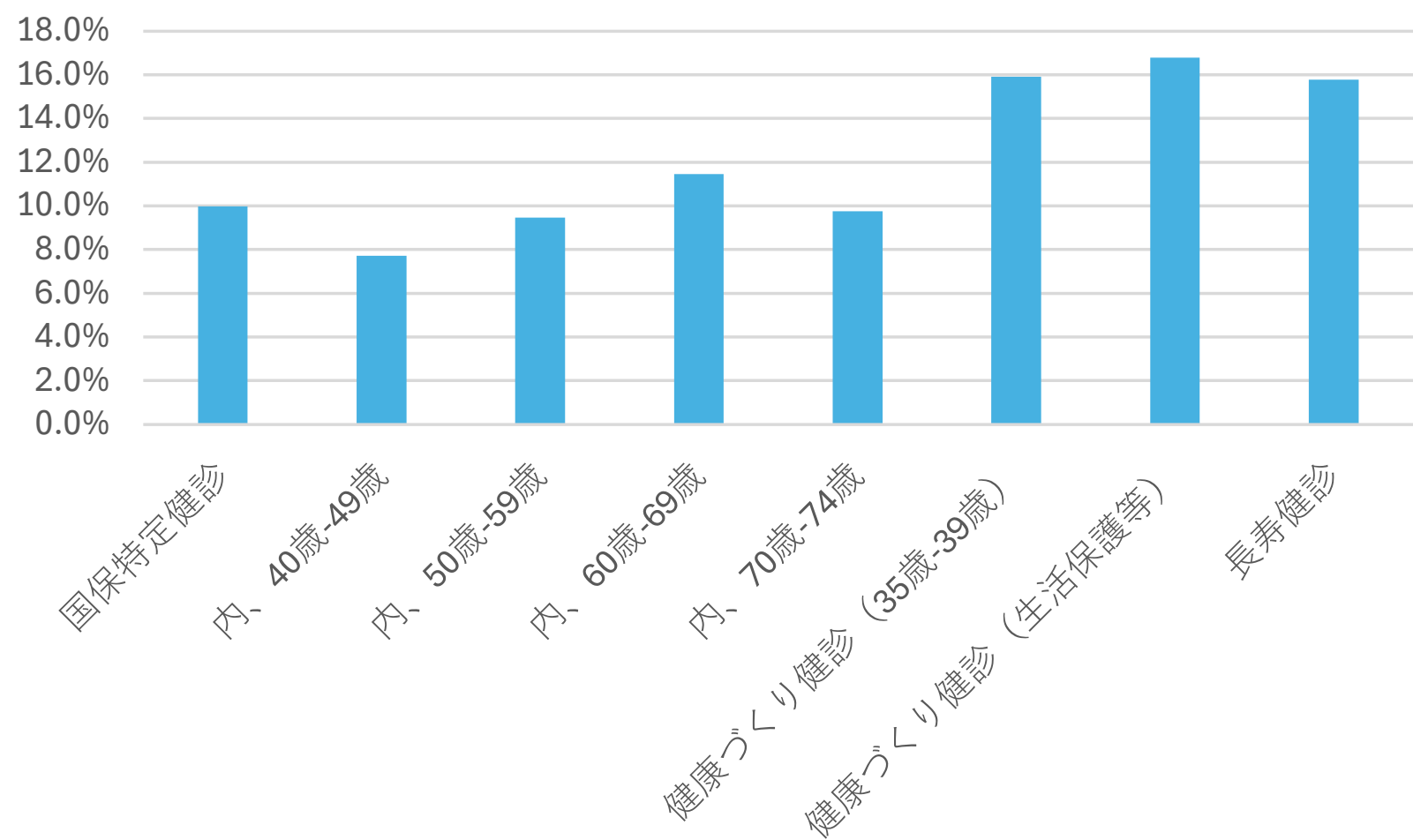
質問票の状況（男性）



出典：国保データベース帳票（令和6年度累計より）

女性の健康に関する現状（特定健診等の健康診査から見える中野区の健康状況③）

若年（35～39歳）、生活保護者および後期高齢者のやせの割合が高い



成人女性のやせ（BMI < 18.5）の割合は、先進国でトップ

（参考）成人女性のやせの国際比較（2016年）

・ 日本は、主な先進国の中でも、成人女性のやせの割合が高い状況にある。



（出典）吉池信男,ほか: 肥満研究. 2018 Apr; 24(1):16-21.を基に厚生労働省健康局健康課栄養指導室で作図

女性の健康に関する現状（かかりつけ婦人科医①）

かかりつけ医がいる者は年齢が上がるごとに率が増えるが、かかりつけ婦人科医は若年時から変化がない

●かかりつけ婦人科医がいる

20～34歳

かかりつけ医がいる 46%

35～59歳

かかりつけ医がいる 42%

●かかりつけ医がいる

20歳代 47.9%

30歳代 56.4%

40歳代 71.2%

50歳代 70.5%

出典：女性の健康に関する調査より（大塚製薬HP）

出典：令和7年度健康福祉に関する意識調査報告書より

女性の健康に関する現状（かかりつけ婦人科医②）

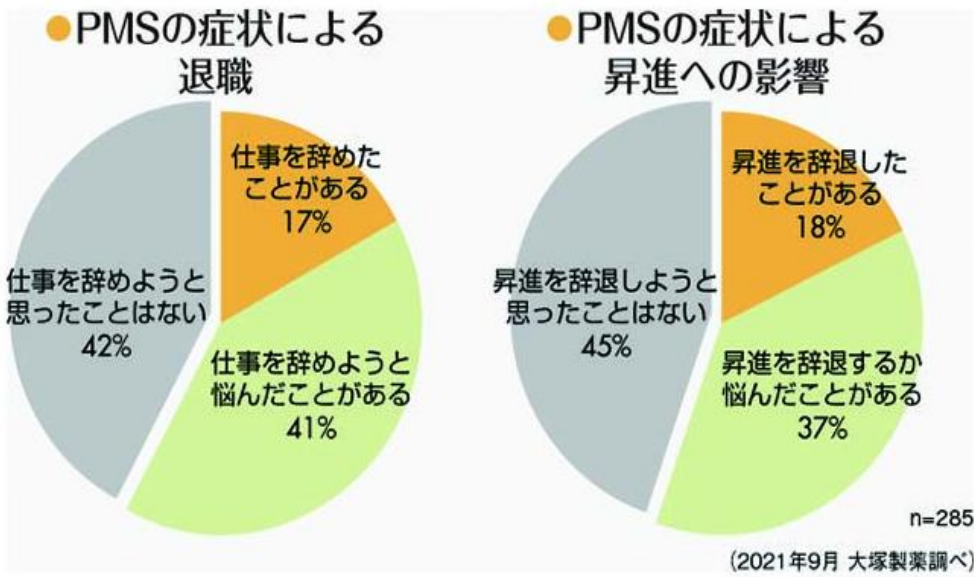
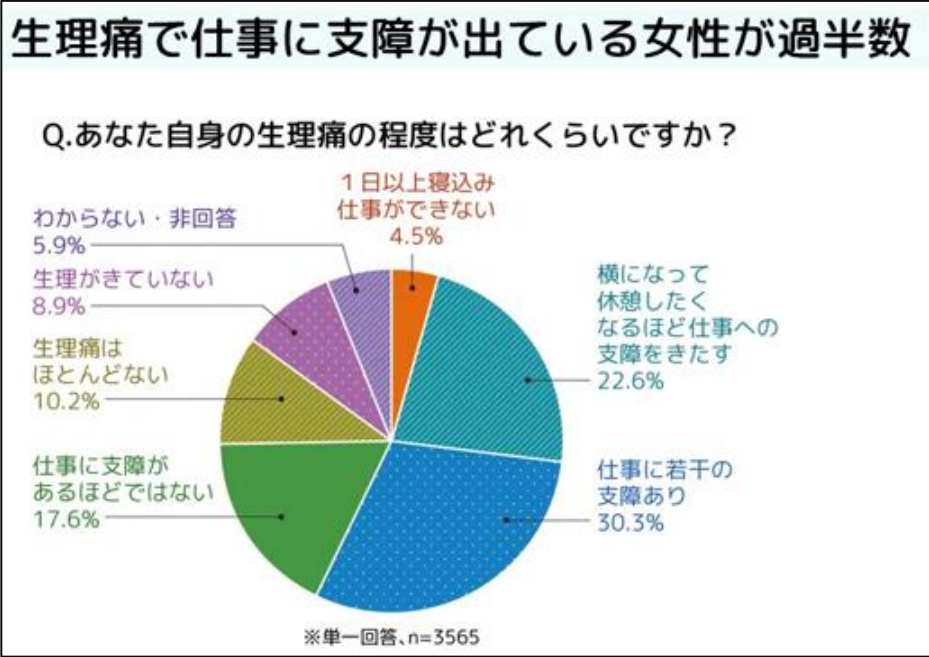
	20～34歳	35～59歳
かかりつけの婦人科医をどう探したらいいか分からないから	28%	27%
かかりつけの婦人科医の必要性について考えたことがないから	16%	19%
婦人科が通いやすい場所がないから	17%	19%
婦人科に行く時間がないから	19%	13%
定期的に健康診断を受けているから	6%	15%
普段から健康に不安がないから	12%	10%
婦人科医は何人か知っているが、「かかりつけ医」に適していると思う医師がないから	5%	7%
医師と親しくなるのが苦手だから	7%	5%
健康食品や、市販の医薬品などで自己管理すればよいから	3%	2%

女性の健康に関する現状（ PMS（月経前症候群） ）

PMSの症状（身体的・精神的）を感じたことがある人は95.5%

27.1%が業務を行うのが困難なほど重い症状に苦しんでいる。54.7%が生理痛による仕事への影響が出ている。

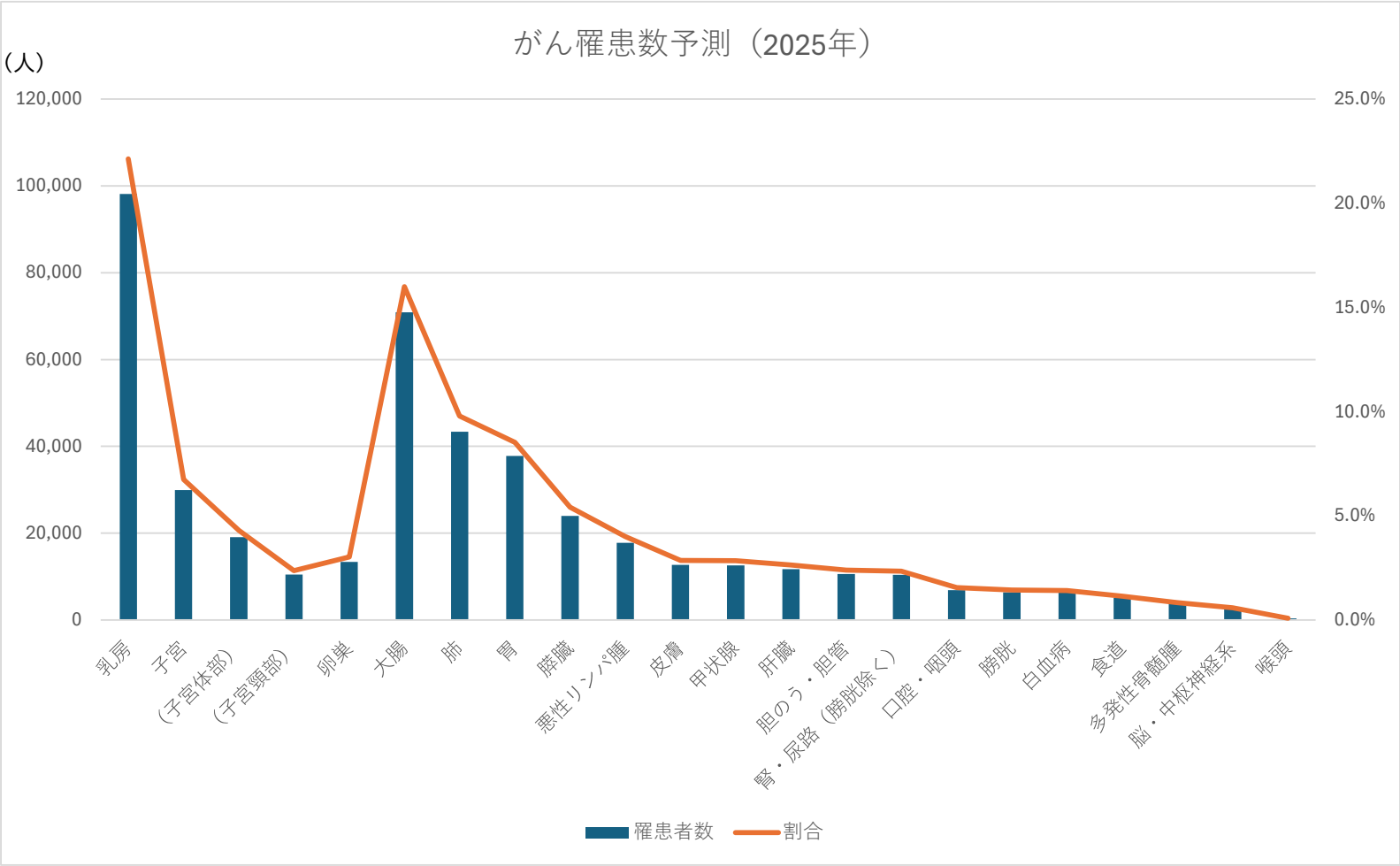
身体的・精神的症状は離職や昇進辞退等に半数以上が関わっており、女性が社会で活躍するうえでの妨げの一つとなっている。



（出典：東京都産業労働局 働く女性のウェルネス向上委員会より）

女性の健康に関する現状（がん罹患数予測）

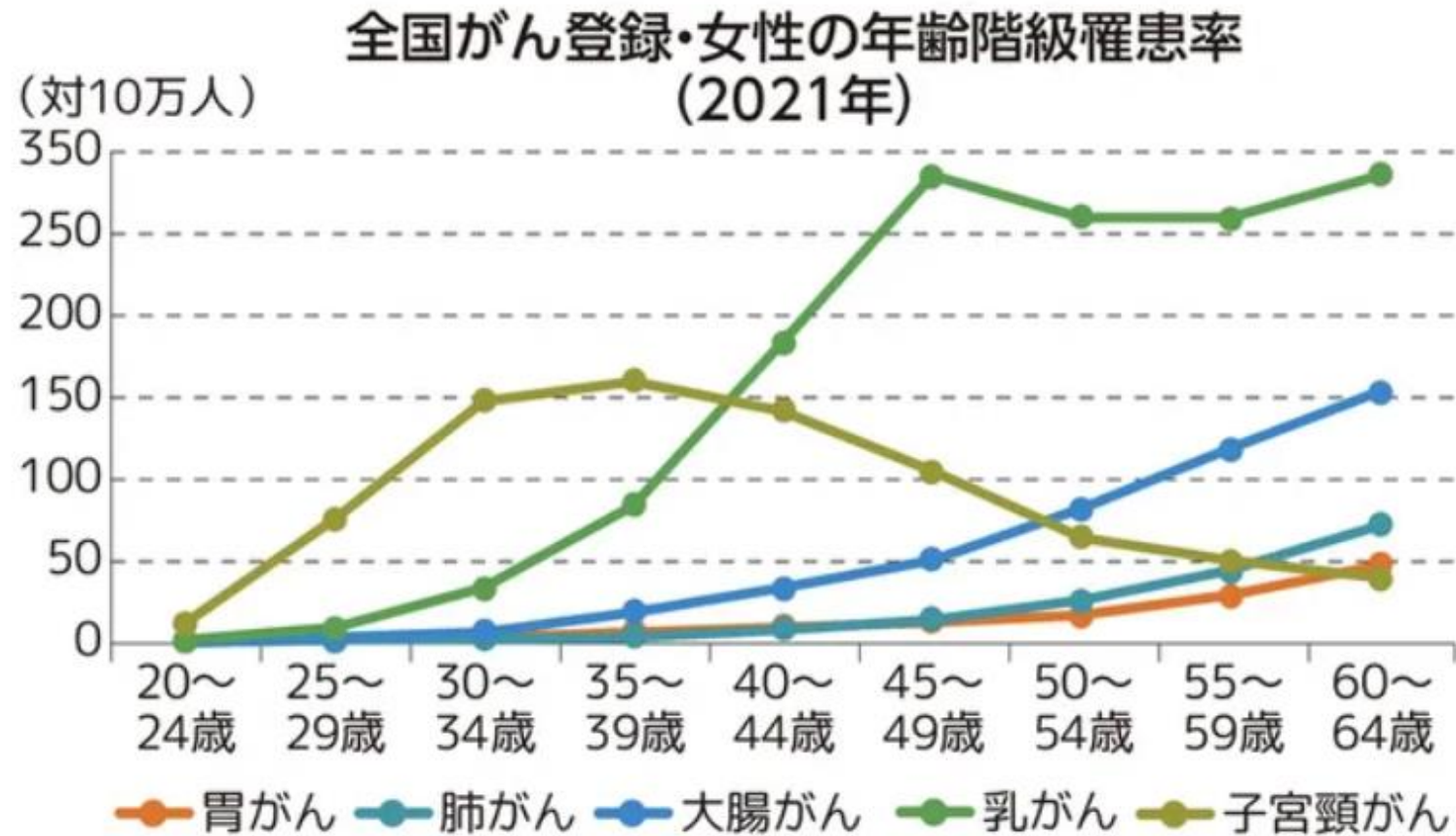
罹患数は乳がんが1位、次いで子宮がん（頸がん・体がん含む）、卵巣がんと続く



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計予測」2025年より作成

女性の健康に関する現状（女性の年齢階級罹患率）

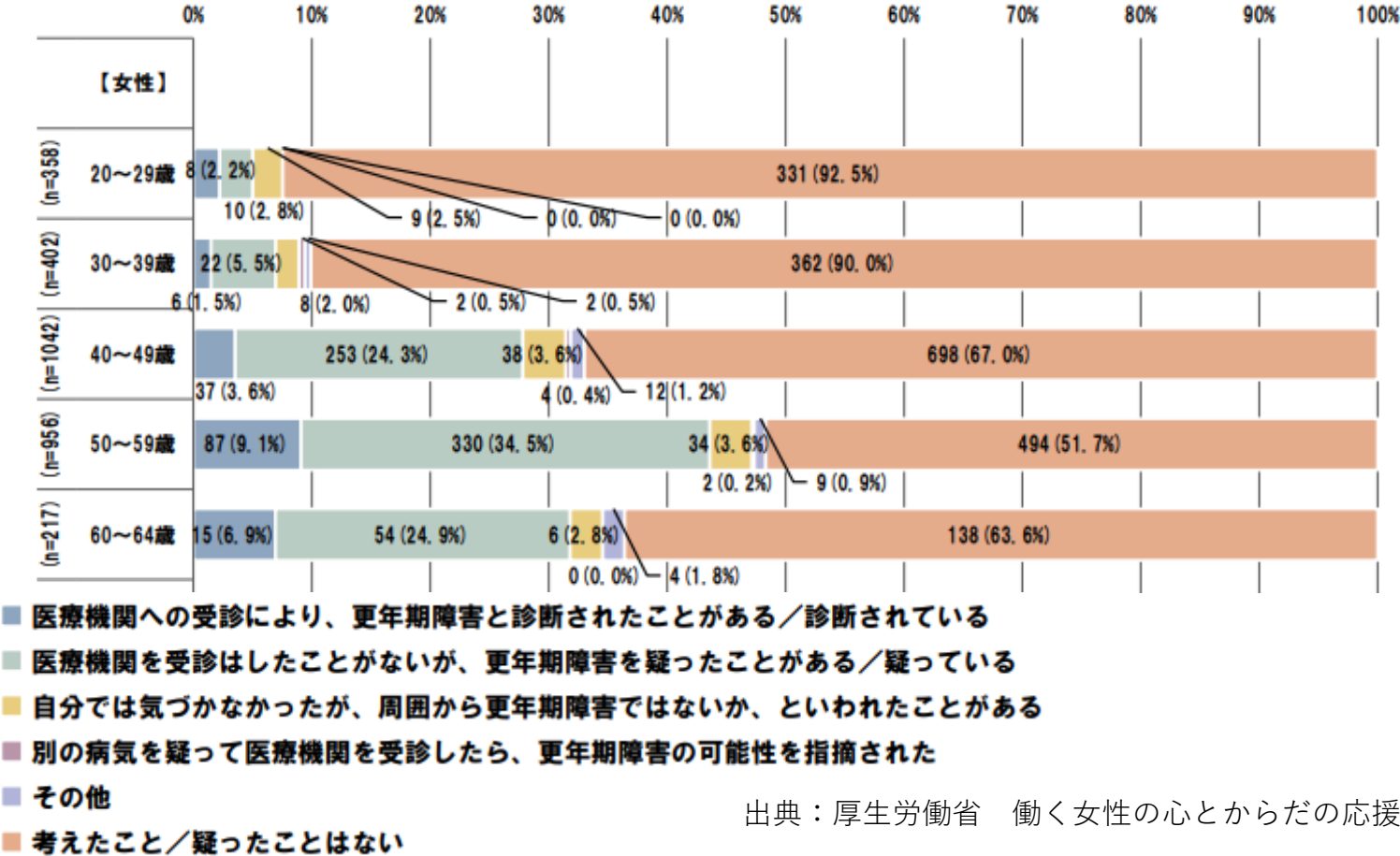
乳がん・子宮頸がんは他のがんと比べて若年時に罹患のピークがくる



出典：東京都産業労働局 働く女性のウェルネス向上委員会より

女性の健康に関する現状（更年期障害①）

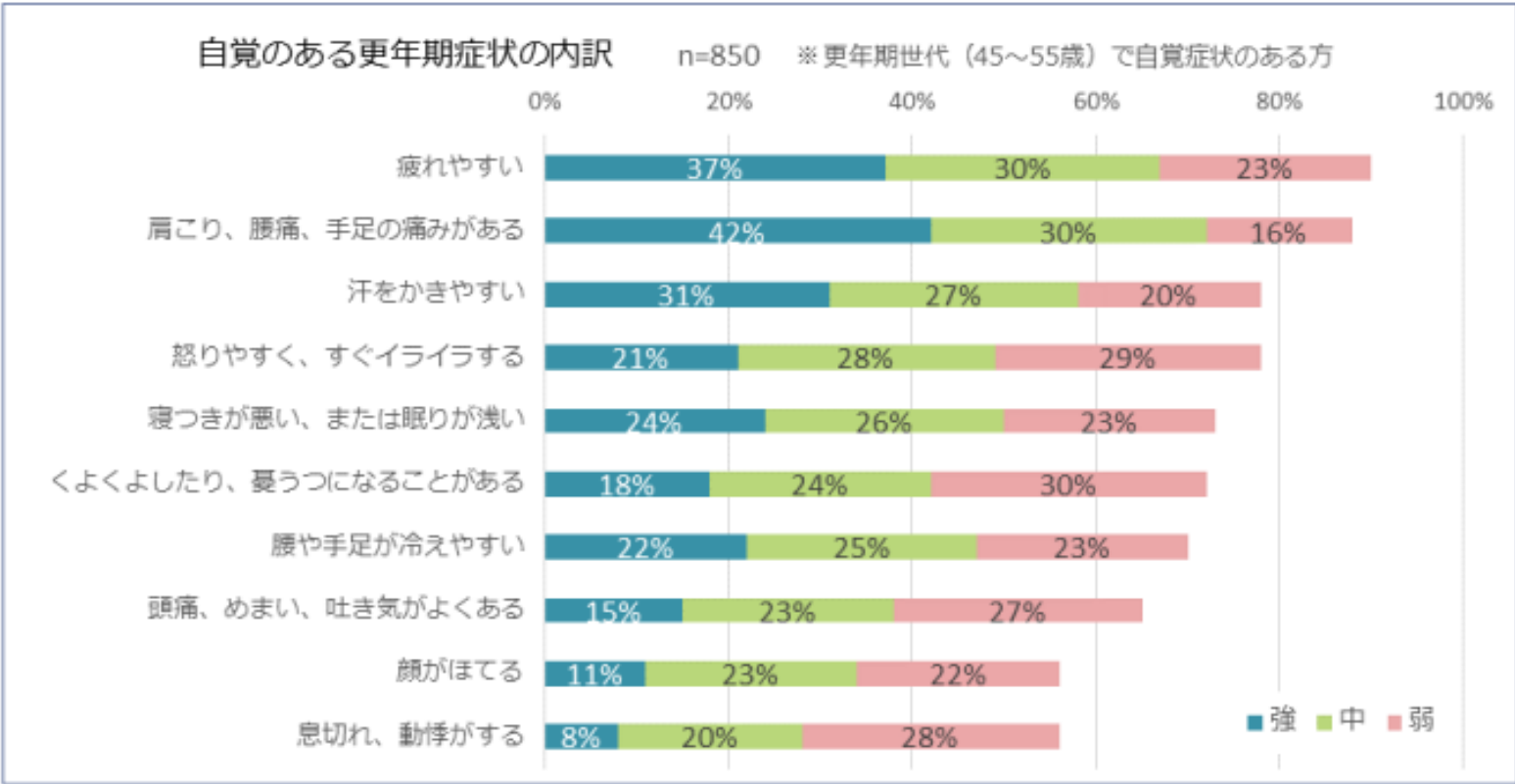
更年期障害と診断されている割合は、40歳代で3.6%、50歳代で9.1%のみ
症状を感じている（自覚・他覚含む）割合は、40歳代で31.9%、50歳代で47.4%



出典：厚生労働省 働く女性の心とからだの応援サイトHPより

女性の健康に関する現状（更年期障害②）

更年期症状は身体・精神の多岐にわたる



「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア調べ 2018年9月

骨粗しょう症の患者は女性が男性の約3倍、年齢が上がると有病率も上がる

①骨粗しょう症の患者数
男性:410万人
女性:1,180万人

②女性の有病率
60歳代:5人に1人
70歳代:3人に1人
80歳代:2人に1人

③全国大腿骨近位部
骨折数
1997年:9万2,400人
2017年:19万3,400人

④大腿骨近位部骨折後
5年死亡率
51%

参考文献

- 1.Yoshimura N, et al, J Bone Miner Metab 40(5): 829-838, 2022
- 2.骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版:p.4,ライフサイエンス出版,2015
- 3.Takusari E, et al, JBMR Plus. 2021; 5(2): e10428.
- 4.Tsuboi M, et al, J Bone Joint Surgery. 2007;89-B(4):461-466.

女性の健康づくりに関する区の取組

女性の健康関連事業

- 地域のニーズにそった地域健康づくり教室の開催
- 中野地域包括ケア推進パートナーシップ協定（NIC+）事業者との共催事業の展開
- 地域団体等の活動との連動

女性のヘルスリテラシーの向上

- 女性特有の健康課題に対する理解促進
- 働く女性の環境整備促進
- 10代からの「心身の健康」情報について発信（区立中学校にてアンケート調査を実施）

令和7年度 地域健康づくり教室

じぶんの体、ちゃんと知ってる？
～プレコンセプションケア入門 今と未来の健康のこと～

妊娠を考える前から、自分の健康を見つめ直してみませんか？
この講座では、妊娠前に知っておきたい情報をわかりやすくお伝えします

日 時 10月25日(土) 13時～14時30分

講 師 産婦人科医 福島 真梨 氏
(ソレイユレディースクリニック 院長)

開催方法 Web開催 定員:60名

対 象 中野区内在住・在学・在勤の方

申し込み 電子申請、電話、窓口
9月22日(月)～10月23日(木)
※電話申込のみ10月21日(火)まで

▼電子申請での申し込み
右図のQRコードからご覧いただけます。 電子申請はこちらから▶

▼電話・窓口での申し込み
電話:03-3389-4321
北野すこやか福祉センター(中野区立吉田4-31-10)
【お問い合わせ先】北野すこやか福祉センター(中野区立吉田4-31-10) 電話:03-3389-4321



地域健康づくり教室

単身女性も安心して暮らせる社会を目指して

ゆらぎ世代！
女性ホルモン
との付き合い方

日時：2025年5月22日(木)
18時～19時30分

参加費 無料

場所：中野区役所 6階会議室
対象：中野区在住・在勤の女性

第1部 健康セミナー
ゆらぎ世代！
女性ホルモンの付き合い方
講師：日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門講師 松原 真
ライフスタイルの変化により月経回数が増え、それに伴い月経に関する症状や疾患も増えていることをご存知でしょうか？
今回のセミナーでは、月経やそれをつかさどる女性ホルモン、快適に過ごすために今からできることについて一緒に学んでいきましょう。

第2部 おしゃべりタイム
カラダの変化や悩み、あれこれ聞いてみませんか？
司会：シスターフレンド準備委員会 委員長 清水 祐子
講師：国立情報学研究所 教授 宇野 敦明
第2部では、カラダの変化や悩みなども含めてお話しする時間を設けています。前回の参加者の皆さまも絶賛した大学で開発した「話が楽にできるメソッド」を使って、抵抗なく楽しく話せるようにいたします。

申し込み・お問い合わせ

セミナー申し込み ▶ 

シスターフレンドへのお問い合わせ ▶ 

中野区とシスターフレンド準備委員会は令和6年10月にNIC+（ナカノ・イノベーション・ケア・パートナーシップ）協定を締結しました。
↓NIC+協定についてのお問い合わせ↓
地域支えあい推進部地域包括ケア推進課
TEL: 03-3298-5803
MAIL: houkafuka@city.tokyo-nakano.lg.jp

TEL: 090-6920-0560

共催：中野区・シスターフレンド準備委員会

NIC+協定事業者との共催事業

なぜ今「健康経営」なのか？

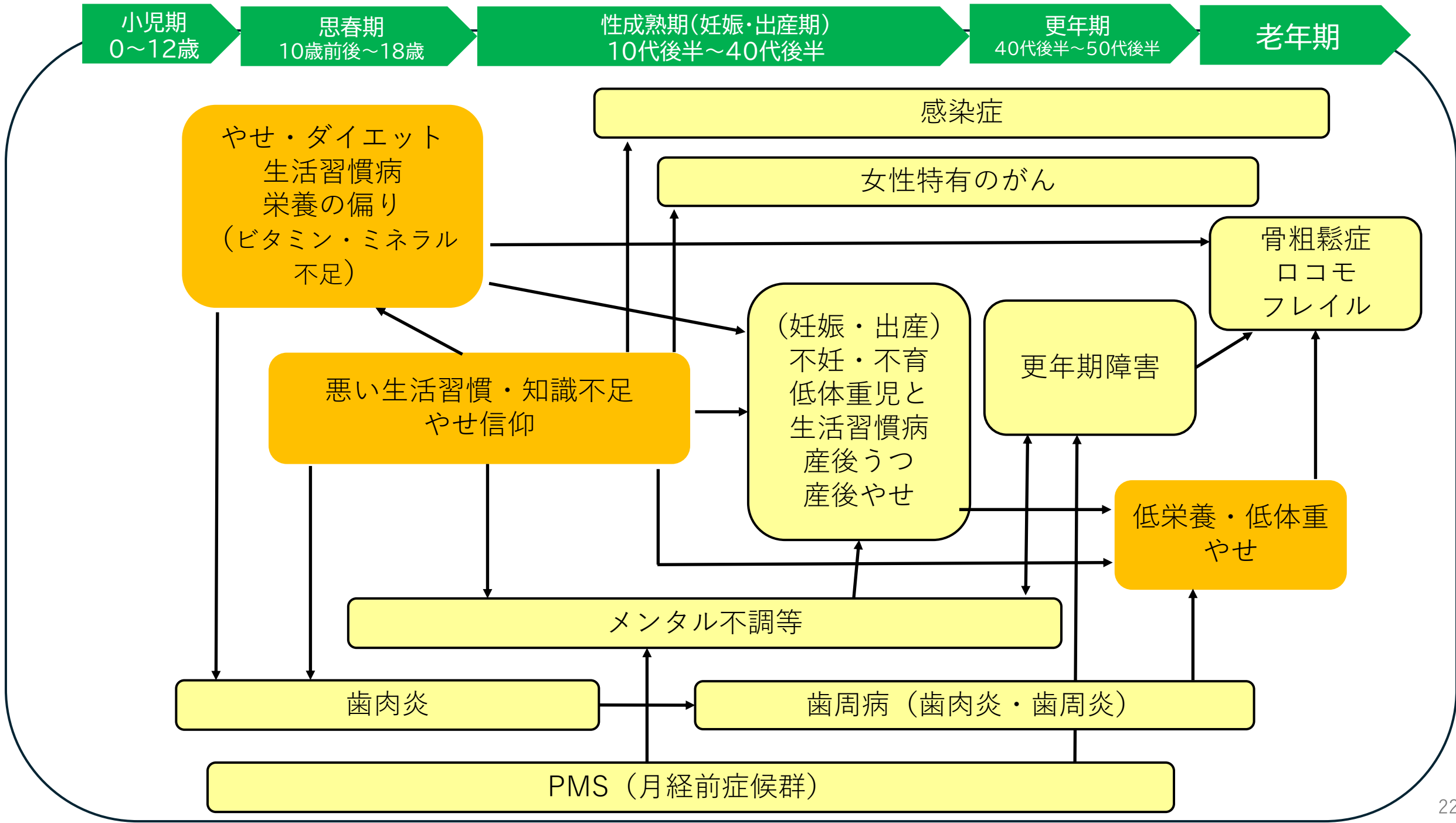
働く人の健康支援の重要性

日本女性
7,000名 健康調査より

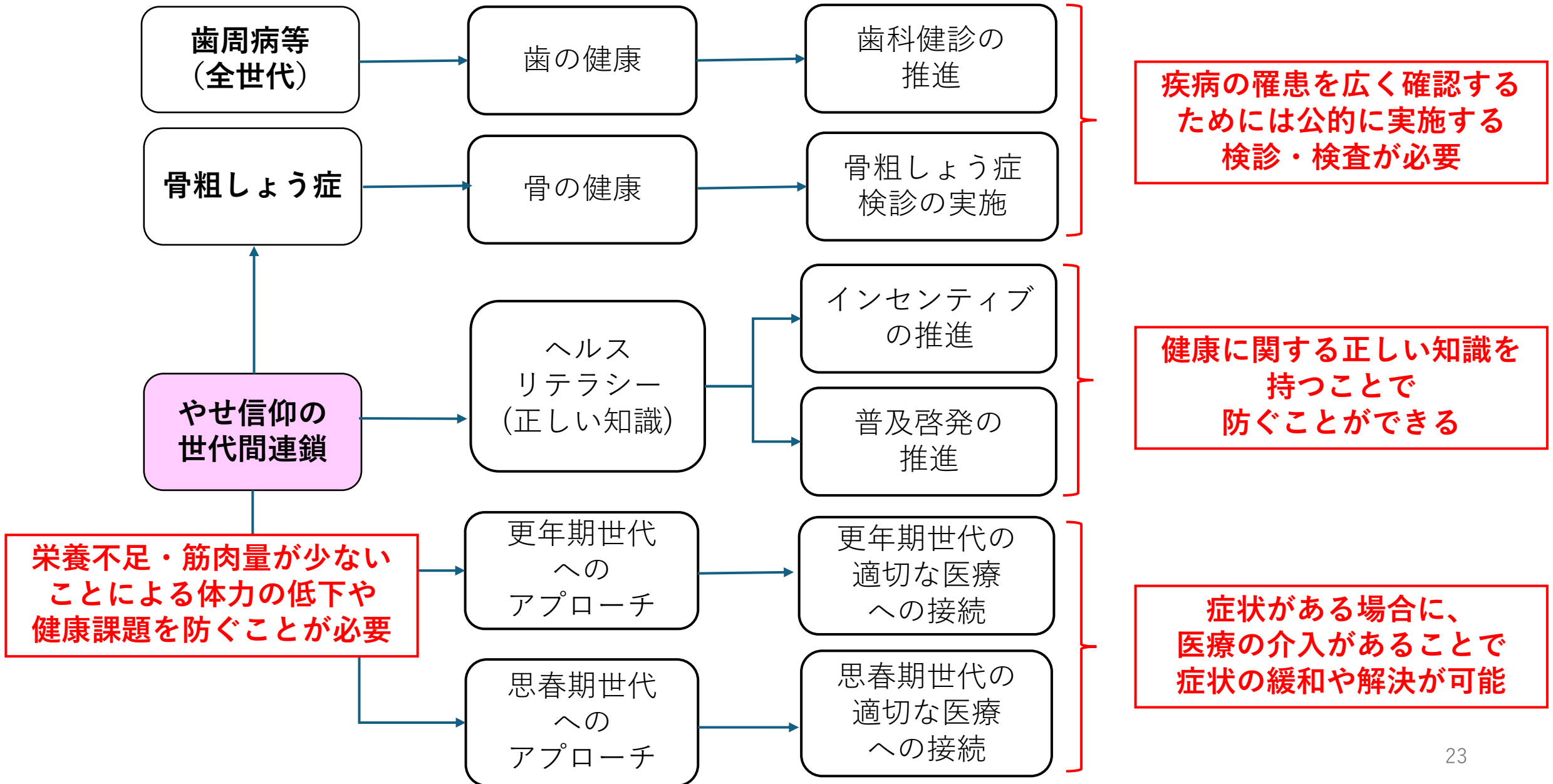


健康経営研修(中野区役所管理職向け研修)

女性の健康PTについて



PTの検討を踏まえた女性の健康づくりにかかる主な課題



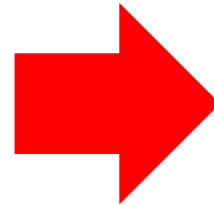
女性の健康づくりにかかる区の今後の方向性

健康に関する正しい知識を
持つことで
防ぐことができる

症状がある場合に、
医療の介入があることで
症状の緩和や解決が可能

疾病の罹患を広く確認する
ためには公的に実施する
検診・検査が必要

栄養不足・筋肉量が少ない
ことによる体力の低下や
健康課題を防ぐことが必要



ヘルスリテラシーの向上
(無関心層へのアプローチ)

生涯を通じたかかりつけ
婦人科医を持つことの推進と
健診・検査機会の充実

運動・スポーツ・食事・休息に
よる筋肉量の増加や心身の状態を
整えることの推進

○無関心層を含めたヘルスリテラシーの向上に向けて、どのような取組を進めたらよいか。

○区が、女性の健康・体力の保持・増進、女性特有の健康課題の改善・女性活躍推進へ取り組んでいくための考え方について