

# とらいあんぐるん

ぐんま男女共同参画センター通信  
Gunma Gender Equality Center

発行／ぐんま男女共同参画センター

No. 69

## 3月1日～3月8日は 女性の健康週間

男女共通の健康問題（がんや心血管系疾患など）以外に、女性のからだは、一生のなかで、思春期、妊娠、出産、更年期とライフステージごとに大きく変化します。妊娠と出産を担うという生物学的特性を持つため、女性の身体機能は女性ホルモンの動きに大きく影響を受けます。

現代女性は、妊娠・出産の機会が減っているため、月経回数は昭和初期に比べて9倍～10倍に増加しています。そのため思春期から性成熟期にかけて、月経痛、PMS（月経前症候群）、子宮内膜症、子宮筋腫といった月経や女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が増えていると言われています。

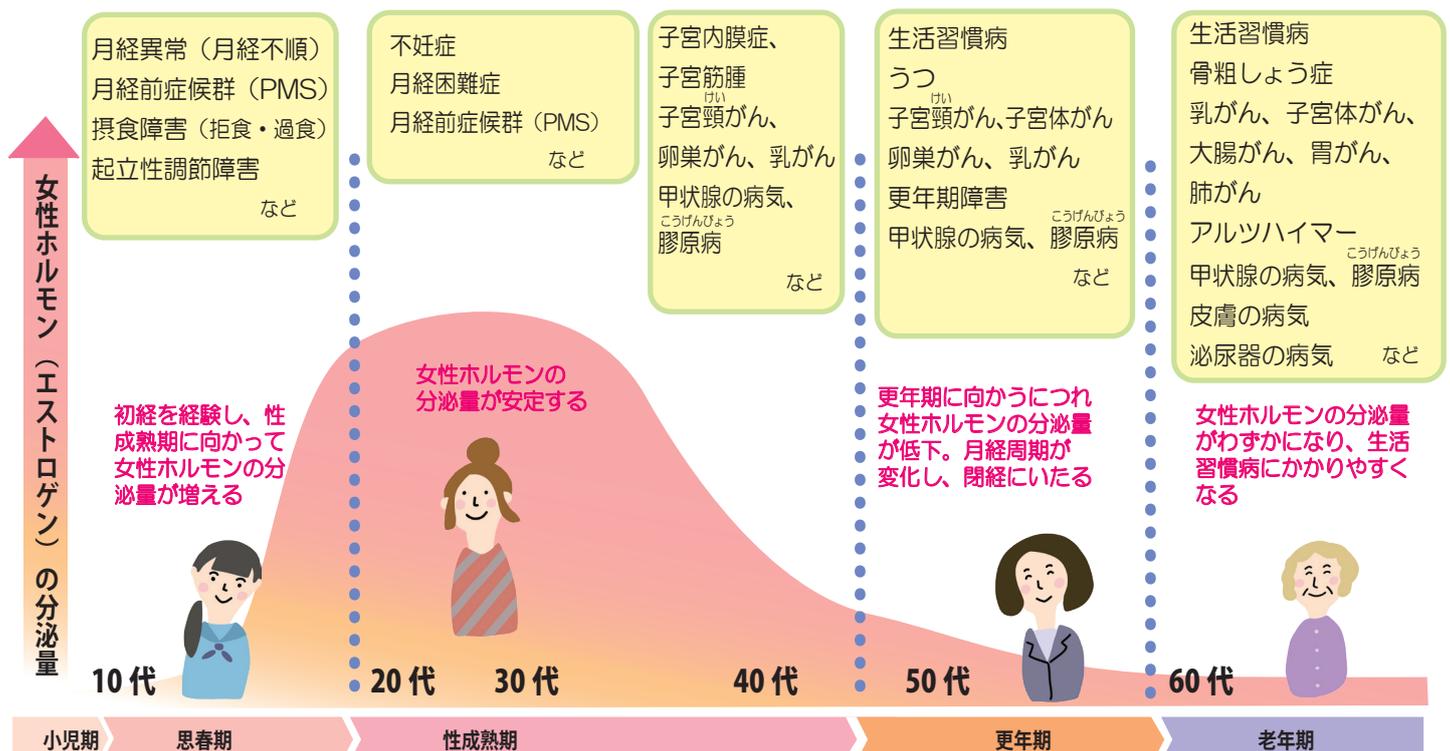
更年期になると、女性ホルモンの減少による症状が多くなります。日常生活に影響を及ぼすような「更年期障害」ほどではないけれど、肩こり、ホットフラッシュ、動悸、睡眠障害など、更年期による様々な不調を感じる人は多いです。さらに更年期以降は、生活習慣病、骨粗しょう症や認知症など、男性より女性がかかりやすくなる病気があります。

健康に関する正しい知識や情報を入手し、活用し、いつまでもイキイキと過ごせるよう自分作りをしましょう。そのために、次のページに掲載したサイトの情報もご活用ください。

### 女性に起こりやすい病気・トラブルは、年齢とともに変化します。

女性のライフステージごとの健康は、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量と深く関わっています。分泌量の増減に伴い、起こりやすい病気・トラブルも変わってくるため、起こる前とあとの対応策を含めあらかじめ知っておくことが大切です。

#### 女性のライフステージごとの女性ホルモン（エストロゲン）分泌量と起こりやすい病気



# 健康に関する情報サイト

## 1 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ



女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班が作成しているページです。

年代別（小児期・思春期／成人期／更年期／老年

期）の健康情報、女性の病気のセルフチェック（子宮頸がん／乳がん／更年期障害など）、妊娠中の疑問、生理の疑問、健康に良いレシピの紹介など、充実した内容です。ぜひご覧いただき、健康管理の参考にしてください。



## 2 働く女性の健康応援サイト



働く女性はもちろん、企業の人事管理ご担当の方にもぜひご覧いただきたいサイトです。

女性活躍推進法が施行され、女性の活躍推進が求められている今、女性の健康支援をすることは、長期的な人材の確保や生産性の向上といったメリットをもたらすとともに、人材の定着に基づくキャリアアップや管理職登用につながることも期待されます。少子高齢化により人材不足が深まる中、ますます期待される女性の活躍を推進する上で、女性の健康支援は、欠かせない取り組みです。女性の健康課題ごとに、どのようなサポートがあるとういかわかりやすくまとまっています。ぜひご覧ください。

## 3 ぐんま妊娠 SOS

妊娠への不安、人工妊娠中絶を考えている、心や身体的な面で産むことが不安・・・などの相談をお受けしています。

群馬県助産師会の助産師さんが、気持ちに寄り添って一緒に考えてくださいます。一人で悩まないで、お気軽にご相談ください。

電話相談やメール相談で解決できないときはお会いしてお話をお伺いすることもできます。（相談は無料です）



★電話相談 **027-289-4323**

★相談日 月・水・金・土  
18時～21時  
(祝日・年末年始を除く)

★LINE 相談 **356 日受付**

★LINE のお返事は 月・水・金・土  
18時～21時  
(祝日・年末年始を除く)



## 4 群馬県不妊・不育専門相談センター

不妊・不育症等に関する疑問や、様々な悩みに、専門的な知識を有する医師がお答えします。

いろいろな相談を一緒に考え、

不妊・不育症で悩んでいる方自身が選択していくためのお手伝いをしていきます。一人で悩まないで、一度お電話ください。

詳細な情報は、ホームページをご覧ください。



★予約専用ダイヤル **027-220-8425**

**相談は予約が必要です**

★相談日 毎月第2、第4水曜日  
14時～16時  
(①14時～、②14時45分～、③15時30分～)  
(祝日・年末年始を除く)

★面接相談時間 30分/回

動画公開中

YouTube



### 感想

●男性はサポーターではなくプレイヤーになって当事者意識を持ち、家庭の共同経営責任者 CEO になるのがいいのだと思いました。(50 歳代)

●育児の「できない」を仕事の「できない」に置き換える例示にとても納得した。(50 歳代)

# ～男性の育児休業取得促進セミナー～

## 是非、ごらんください!

### 第1部 「男性育休が家族の未来を変える」

講師：認定 NPO 法人フローレンス 中村 慎一 氏  
<https://youtu.be/l9ma2nobQPI>

動画 35分



### 第2部 「男性の育児休業取得について～改正育児・介護休業法のポイント～ / 「雇用保険育児休業給付金制度について」

講師：群馬労働局 担当者  
<https://youtu.be/zNmCSH25FOQ>

動画 40分



## 令和4年度セミナー報告

### 男女共同参画の視点から防災を考えよう ～誰もが安心できる地域づくり～

講師 ● 瀬山紀子さん  
(埼玉大学ダイバーシティ  
推進センター准教授)

日時 ● 令和5年1月31日(火)

場所 ● ぐんま男女共同参画センター 参加者 ● 51人



#### ●内容

講師が東日本大震災で避難所支援に携わった経験から、さまざまな事例をデータを交えて紹介。避難所の運営側に、女性をはじめ多様な人たちが参画していくことが重要であるとお話していただきました。

#### ●参加者感想

- 東日本大震災のとき、睡眠障害にも男女差があったなど、初めて知ったこともあり大変勉強になった。
- 日頃の地域との関わりに女性ももっと参加すべきと感じ、積極的に今よりも関わりを持っていきたい。

### 楽しく取り組む生活習慣病フレイル予防!

講師 ● 木村典代さん  
(高崎健康福祉大学健康栄養学科教授)

日時 ● 令和5年2月3日(金)

場所 ● ぐんま男女共同参画センター  
参加者 ● 56人



#### ●内容

生活習慣病やフレイルの予防に有効で簡単に取り入れられる運動や、運動を増やすヒントなどについて、実践を交えながらお話していただきました。

#### ●参加者感想

- 日常生活に取り入れやすいフレイル予防が学べた。
- 座っている時でもわずかな時間を使って、体を動かすことができる簡単なエクササイズをプラスして、いつまでも元気でいたい。

### とらいあんぐるんサロン

講師 ● 関口絵理奈さん  
(株) チームアール代表取締役)

日時 ● 令和5年2月4日(土)

場所 ● ぐんま男女共同参画センター  
参加者 ● 23人



#### ●内容

これから何か始めたい方や起業した方が集まり熱い想いを共有しました。講師と日本政策金融公庫職員との対談では、大変だったこと、今後の展望などさまざまな経験談を聞き、参加者は気持ちを持ちました。

#### ●参加者感想

- 様々な事業を目指している方、始めた方等の声を聞くことができ大変参考になりました。
- 前向きな生き方、考え方をした女性の方々の話を聞くことができ、とてもためになりました。

### 国際女性デーにあわせて開催

### アンコンシャス・バイアスを知る・気づく・対処する～SDGs ジェンダー平等を実現するために～

講師 ● 菊地陽子さん  
(一般社団法人アンコンシャス・バイアス研究所認定トレーナー)

日時 ● 令和5年3月8日(水)

実施方法 ● オンライン 参加者 ● 15人



#### ●内容

オンラインで、チャットやグループワーク等による意見交換を交えながら、身の回りにあふれる「アンコンシャス・バイアス」に気づき、職場や家庭など様々な場面で相手を傷つけないための対処法を学びました。

#### ●参加者感想

- 自分の中のアンコンシャス・バイアスに気づくこと、それを判断・言動にどのように移すのか、今後気をつけていきたいと思いました。
- 本当に聞いてほしいのは男性管理職であると感じています。

## 図書のご紹介



「あなたの会社、その働き方は幸せですか？」  
出口治明／上野千鶴子

働き方についての取材や論考も多い出口治明さんと上野千鶴子さんが、日本人の働き方、

幸せになる働き方について語り合う。長時間労働、年功序列などの日本型経営からの脱却など。



「大丈夫だよ 女性ホルモンと人生のお話111」  
高尾美穂

女性ホルモンとうまく付き合い、自分の人生を自分でデザインしていくために。

高尾先生がデリケートな質問にも優しく答えてくれます。



「藤井恵さんの更年期ごはん」  
藤井 恵 (著)

更年期を乗り切ったとっておきレシピ99品を初公開！大豆イソフラボン、たんぱく質たっぷり

りおかずが満載！腸活&骨活にもバッチリ。

ぐんま男女共同参画センターの図書コーナーで貸出をしています。  
【貸出あんない】・ひとり5冊、2週間まで。 ※「図書利用カード」の登録が必要です。

## とらいあんぐるん相談室

### 女性専用ダイヤル

☎ 027-224-5210



相談日・時間

火曜・水曜・金曜・日曜

9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00

※年末年始、祝日は休み。月曜日が祝日（振替休日も含む）の場合の火曜日は休み。

### 男性専用ダイヤル

☎ 027-212-0372



相談日・時間

第2・4日曜

13:00 ~ 16:00

## 4月は『若年層の性暴力被害予防月間』です 〈性犯罪・性暴力でお悩みの方へ〉

あなたの不安に寄り添いながら支援をする公的な相談窓口があります。

その他の各種相談窓口は、内閣府男女共同参画局ホームページを御覧ください。



相談窓口	電話番号・時間	内容
性犯罪被害相談電話（警察）	# 8 1 0 3 または 0120-271-110	性犯罪被害相談の電話窓口です。
女性相談者専用電話（警察）	027-224-4356 月～金 8:30～17:15	AV出演強要など、女性相談者専用の窓口です。
警察相談専用電話	# 9 1 1 0 または 027-224-8080	犯罪被害の未然防止に関する各種相談窓口です。
Save ぐんま (群馬県性暴力被害者サポートセンター)	027-329-6125 月～金 9:00～17:00	性暴力被害者のためのサポートセンターです。
Cure time（チャット相談）		チャットで相談をすることができます。
群馬県女性相談センター (配偶者暴力相談センター)	027-261-4466（祝日及び年末年始除く） 月～金 9:00～19:30 土 10:00～17:00 日 13:00～17:00	DVについて相談することができます。

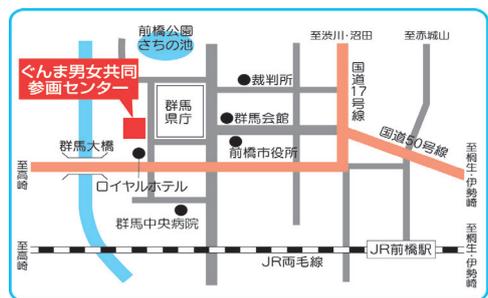
### ◆お知らせ

※当センターの利用については、ホームページをご確認いただきますようお願いいたします。

群馬県生活子ども部 生活子ども課 男女共同参画室  
ぐんま男女共同参画センター

〒371-0026 群馬県前橋市大手町 1-13-12

TEL 027-224-2211 FAX 027-224-2214  
E-Mail sankakuse@pref.gunma.lg.jp



※駐車場はありません。  
県庁「県民駐車場」を利用ください  
(2時間まで無料) 至群馬伊勢崎