

# 健康日本21（第三次）と女性の健康

厚生労働省健康・生活衛生局健康課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、「女性の健康週間」を通じて女性の健康づくりを国民運動とし、国及び地方公共団体、関係団体等社会全体が一体となって、各種の啓発事業及び行事等を展開することで、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援しています。厚生労働省では、例年「女性の健康週間」に合わせてイベント等を実施しています。

## 令和6年度

- ・ シンポジウム 女性の健康を支える地域・社会の役割～誰一人取り残さない健康づくりの実現に向けて～ を開催予定。
- ・ 先進的事例の紹介や各分野からゲストを招き、女性の健康を支える地域・社会の役割を議論し、今後の取組のヒントを探求する。

## 令和5年度

- ・ 女性の健康週間特設Webコンテンツ ～自分のからだと向き合う、適正体重の大切さ～
- ・ 厚生労働省ホームページ上コンテンツ 骨粗しょう症予防「骨活のすすめ」
- ・ 上記を通じて、やせ女性の健康問題の啓発や情報提供を行うとともに、推奨する生活習慣を提案

## 令和4年度

- ・ 女性の健康週間特設Webコンテンツ「大人の相談室～女性の更年期障害って？～」
- ・ 専門家や当事者による、更年期の基礎知識や体験談を動画収録  
ー性別を問わない全世代（の国民）へのメッセージを通じて、周囲の支援や理解についても普及啓発

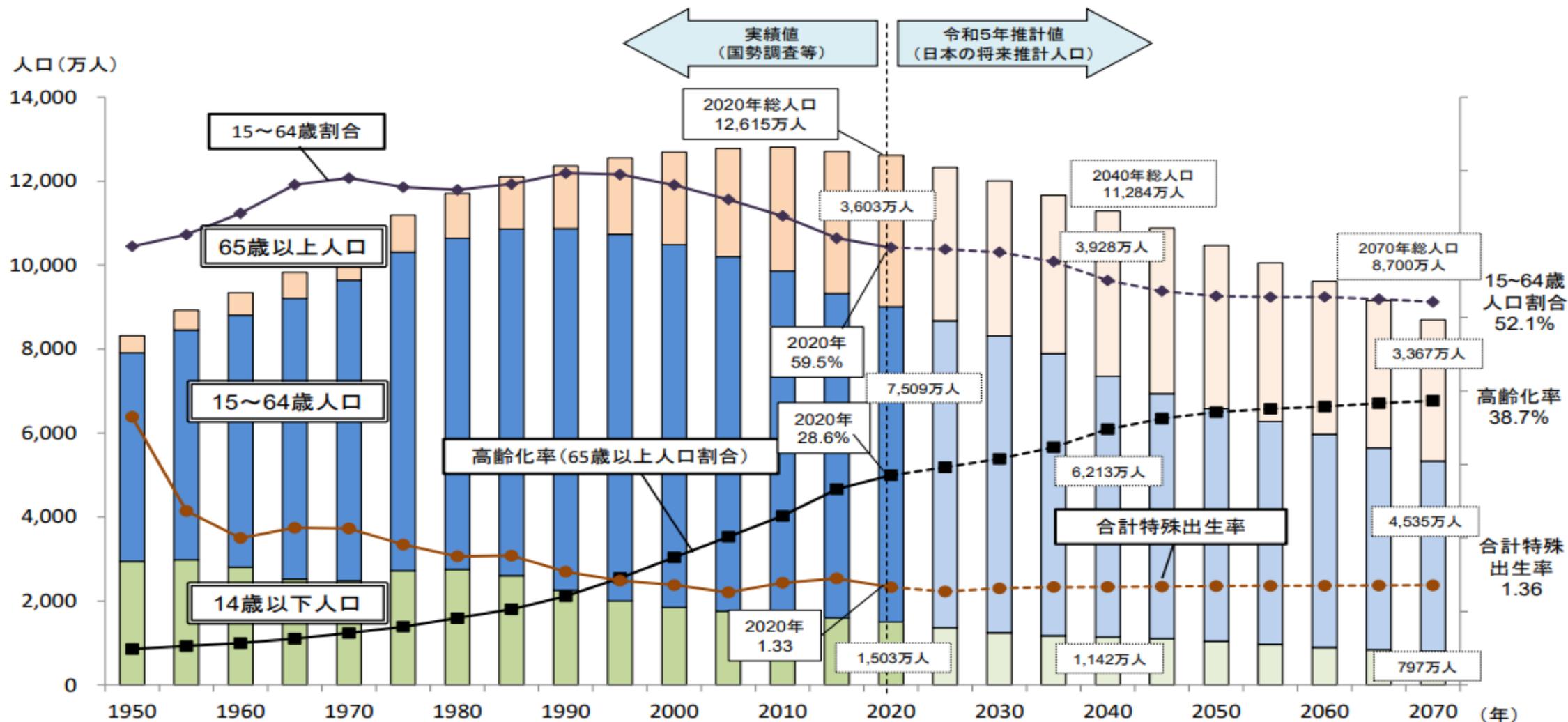
## 令和3年度

- ・ 女性の健康週間特設ホームページ「みんなで知ろう。婦人科のこと」
- ・ 「生理痛」や「更年期障害」など、女性の健康課題に関する情報提供やセルフチェック、婦人科への受診勧奨を行う。
- ・ 家庭、職場などにおける支援や、男性の立場からの支援についても普及啓発



# 高齢化の推移と将来推計

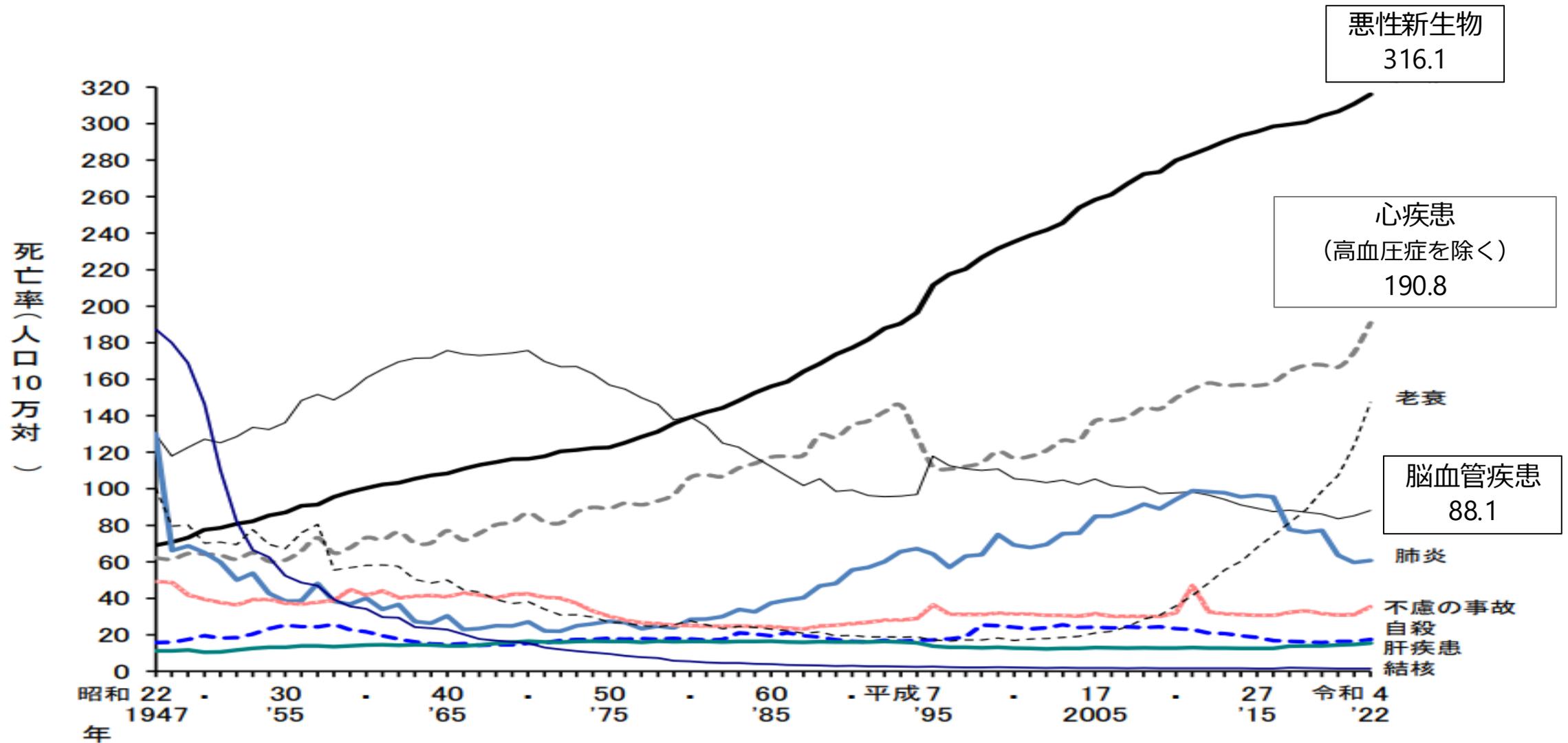
日本の人口は近年減少局面を迎えている。2070年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は39%の水準になると推計されている。



(出所) 2020年までの人口は総務省「国勢調査」、合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」、2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」(出生中位(死亡中位)推計)

出典：厚生労働省「我が国の人口について」より引用  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_21481.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21481.html)

# 我が国における死亡率の推移（主な死因別）



# 我が国における健康づくり運動と女性の健康

○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。令和6年度から開始された健康日本21（第三次）では、新たな視点の一つに**女性の健康**を取り入れている。



○健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、栄養・食生活、休養・睡眠等の各分野ごとに具体的な目標を設定し取組を推進。

○新たな視点の一つに**女性の健康**を取り入れた。

具体的には

- ・「女性の健康」を新規に項目立て、
- ・「女性の健康週間」を明記し、
- ・新たな目標に骨粗鬆症検診受診率を設定している。

# 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。

## ビジョン

**全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現**

**誰一人取り残さない健康づくり (Inclusion)**

**集団や個人の特性を踏まえた健康づくり**

性差や年齢、ライフコースを加味した取組の推進

**健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチ**

自然に健康になれる環境づくりの構築

**多様な主体による健康づくり**

産官学を含めた様々な担い手の有機的な連携を促進

## 基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で国民健康づくり運動を進める

**健康寿命の延伸と健康格差の縮小**

**個人の行動と健康状態の改善**

**社会環境の質の向上**

**ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり**

**より実効性をもつ取組 (Implementation)**

**目標の設定・評価**

エビデンスを踏まえた目標設定、中間評価・最終評価の精緻化

**アクションプランの提示**

自治体の取組の参考となる具体的な方策を提示

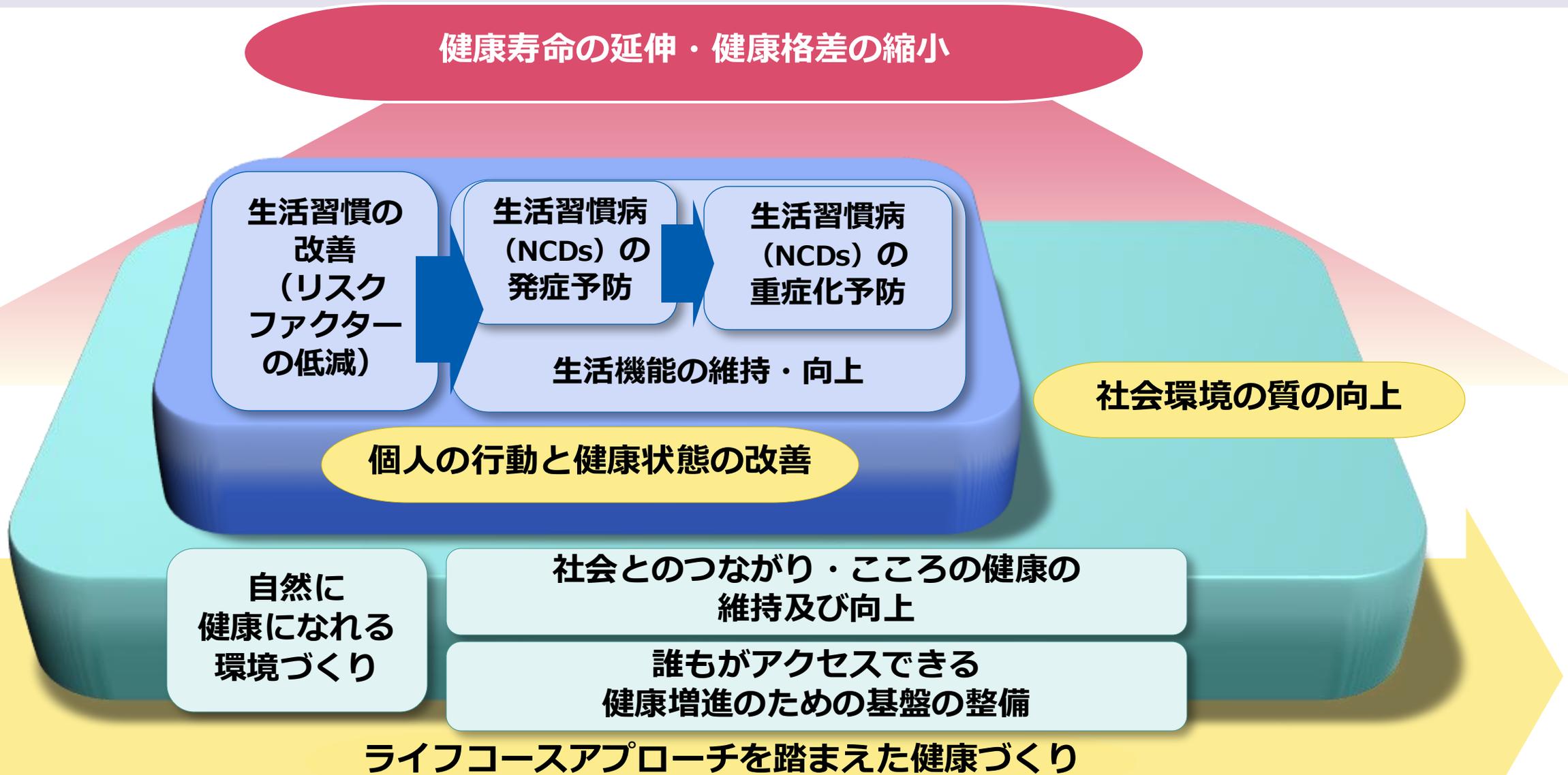
**ICTの利活用**

ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

# 健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



# 健康日本21（第三次）の新たな視点

- 「**誰一人取り残さない健康づくり**」や「**より実効性をもつ取組の推進**」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。

①**女性の健康**については、これまで目だしされておらず、性差に着目した取組が少ない



## 女性の健康を明記

「女性の健康」を新規に項目立て、女性の健康週間についても明記  
骨粗鬆症検診受診率を新たに目標に設定

②**健康に関心の薄い者**など幅広い世代に対して、生活習慣を改めることができるようなアプローチが必要



## 自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進

③行政だけでなく、**多様な主体**を巻き込んだ健康づくりの取組をさらに進める必要



## 他計画や施策との連携も含む目標設定

健康経営、産業保健、食環境イニシアチブに関する目標を追加、自治体での取組との連携を図る

④目標や施策の概要については記載があるが、**具体的にどのように現場で取組を行えばよいか**が示されていない



## アクションプランの提示

自治体による周知広報や保健指導など介入を行う際の留意すべき事項や好事例集を各分野で作成、周知  
(栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、喫煙など)

⑤PHRなど**ICT**を活用する取組は一定程度進めてきたが、さらなる推進が必要



## 個人の健康情報の見える化・利活用について記載を具体化

ウェアラブル端末やアプリの利活用、自治体と民間事業者（アプリ業者など）間での連携による健康づくりについて明記

# 健康日本21（第三次）の基本的な方向と領域・目標の概要

## 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命、健康格差

## 個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善	栄養・食生活	適正体重を維持している者、肥満傾向児、バランスの良い食事、野菜・果物・食塩の摂取量
	身体活動・運動	歩数、運動習慣者、こどもの運動・スポーツ
	休養・睡眠	休養が取れている者、睡眠時間、週労働時間
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者、20歳未満の飲酒
	喫煙	喫煙率、20歳未満の喫煙、妊婦の喫煙
	歯・口腔の健康	歯周病、よく噛んで食べることができる者、歯科検診受診率
生活習慣病（NCDs）の 発症予防／重症化予防	がん	年齢調整罹患率・死亡率、がん検診受診率
	循環器病	年齢調整死亡率、高血圧、脂質高値、メタボ該当者・予備群、特定健診・特定保健指導
	糖尿病	合併症（腎症）、治療継続者、コントロール不良者、有病者数
	COPD	死亡率
生活機能の維持・向上	ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症検診受診率、心理的苦痛を感じている者	

## 社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	地域の人々とのつながり、社会活動、共食、メンタルヘルス対策に取り組む事業場
自然に健康になれる環境づくり	食環境イニシアチブ、歩きたくなるまちなかづくり、望まない受動喫煙
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	スマート・ライフ・プロジェクト、健康経営、特定給食施設、産業保健サービス

## ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

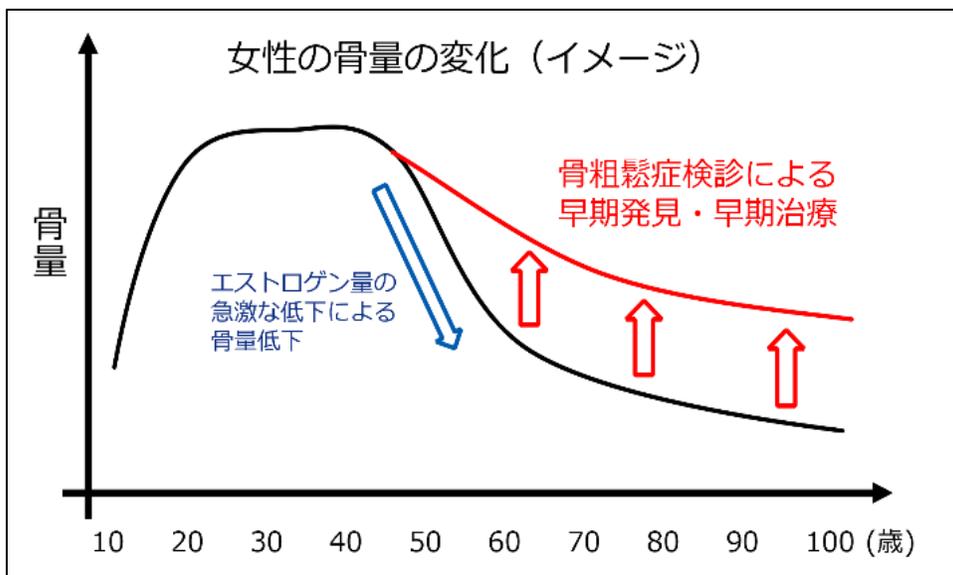
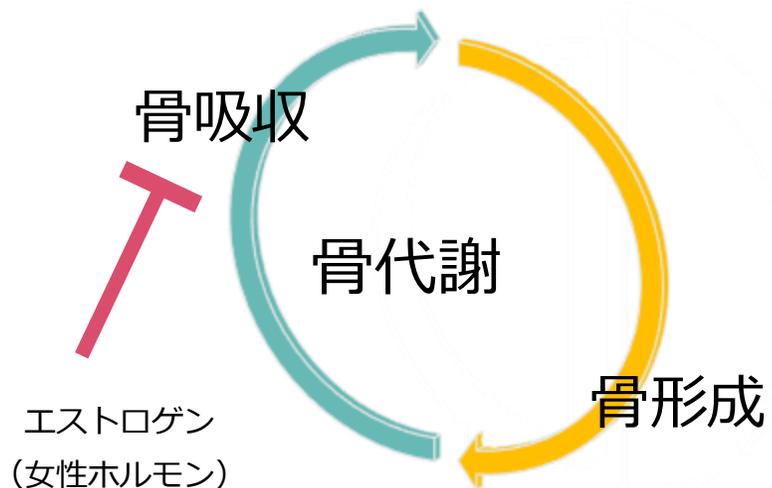
ライフコースアプローチを 踏まえた健康づくり	こども	こどもの運動・スポーツ、肥満傾向児、20歳未満の飲酒・喫煙
	高齢者	低栄養傾向の高齢者、ロコモティブシンドローム、高齢者の社会活動
	女性	若年女性やせ、骨粗鬆症検診受診率、女性の飲酒、妊婦の喫煙

# 主な目標

- 基本的な方向に沿って、目標を設定。健康（特に健康寿命の延伸や生活習慣病の予防）に関する**科学的なエビデンスに基づく**こと、継続性や事後的な実態把握などを加味し、データソースは**公的統計を利用する**ことを原則。目標値は、直近のトレンドや科学的なエビデンス等も加味しつつ、原則として、健康日本21（第二次）で未達のものと同じ目標値、**目標を達成したものはさらに高い目標値**を設定。（全部で51項目）

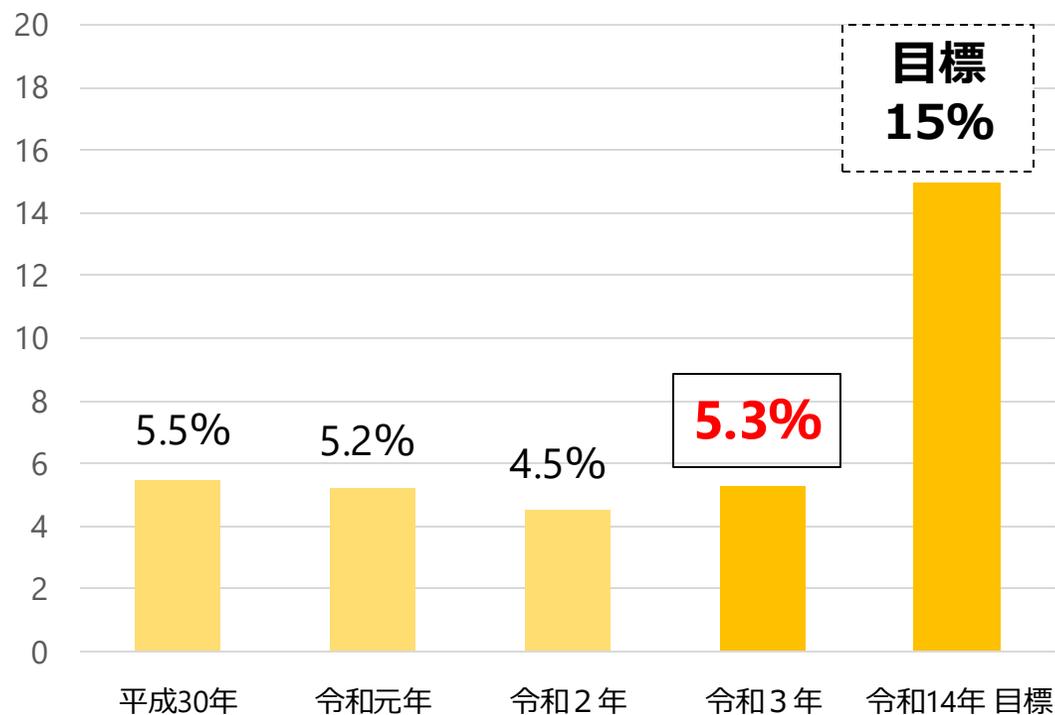
目標	指標	目標値
<b>健康寿命の延伸と健康格差の縮小</b>		
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
<b>個人の行動と健康状態の改善</b>		
適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	B M I 18.5以上25未満（65歳以上はB M I 20を超え25未満）の者の割合	66%
野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350 g
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	40%
<b>新</b> 睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合	60%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	10%
喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20歳以上の者の喫煙率	12%
糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1,350万人
<b>新</b> COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0
<b>社会環境の質の向上</b>		
<b>新</b> 「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県
<b>新</b> 健康経営の推進	保険者とともに健康経営に取り組む企業数	10万社
<b>ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（女性の健康関係）</b>		
若年女性のやせの減少	B M I 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4%
<b>新</b> 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%

# 健康日本21（第三次） 骨粗鬆症検診に関する目標



## 健康日本21（第三次）

項目	現状	目標
骨粗鬆症検診受診率の向上	<b>5.3%</b> (令和3年度)	<b>15%</b> (令和14年度)



(出典：地域保健・健康増進事業報告より骨粗鬆症財団が算出)

# 運動期間中のスケジュール

## 計画期間

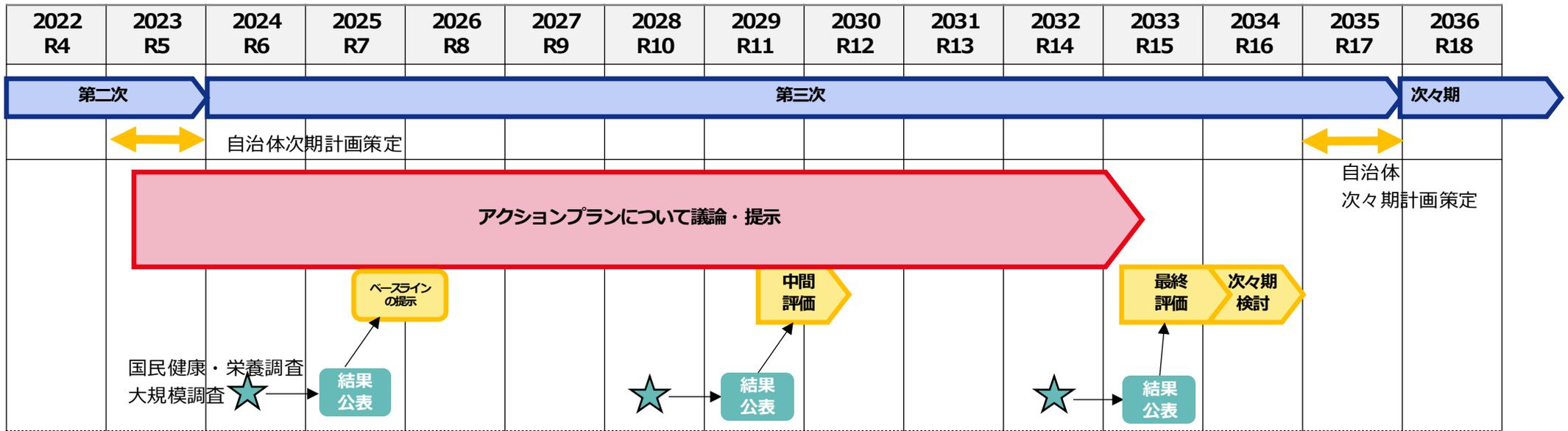
- 関連する計画（医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画等）と計画期間をあわせること、各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、令和6～17年度までの12年間とする。

## 目標の評価

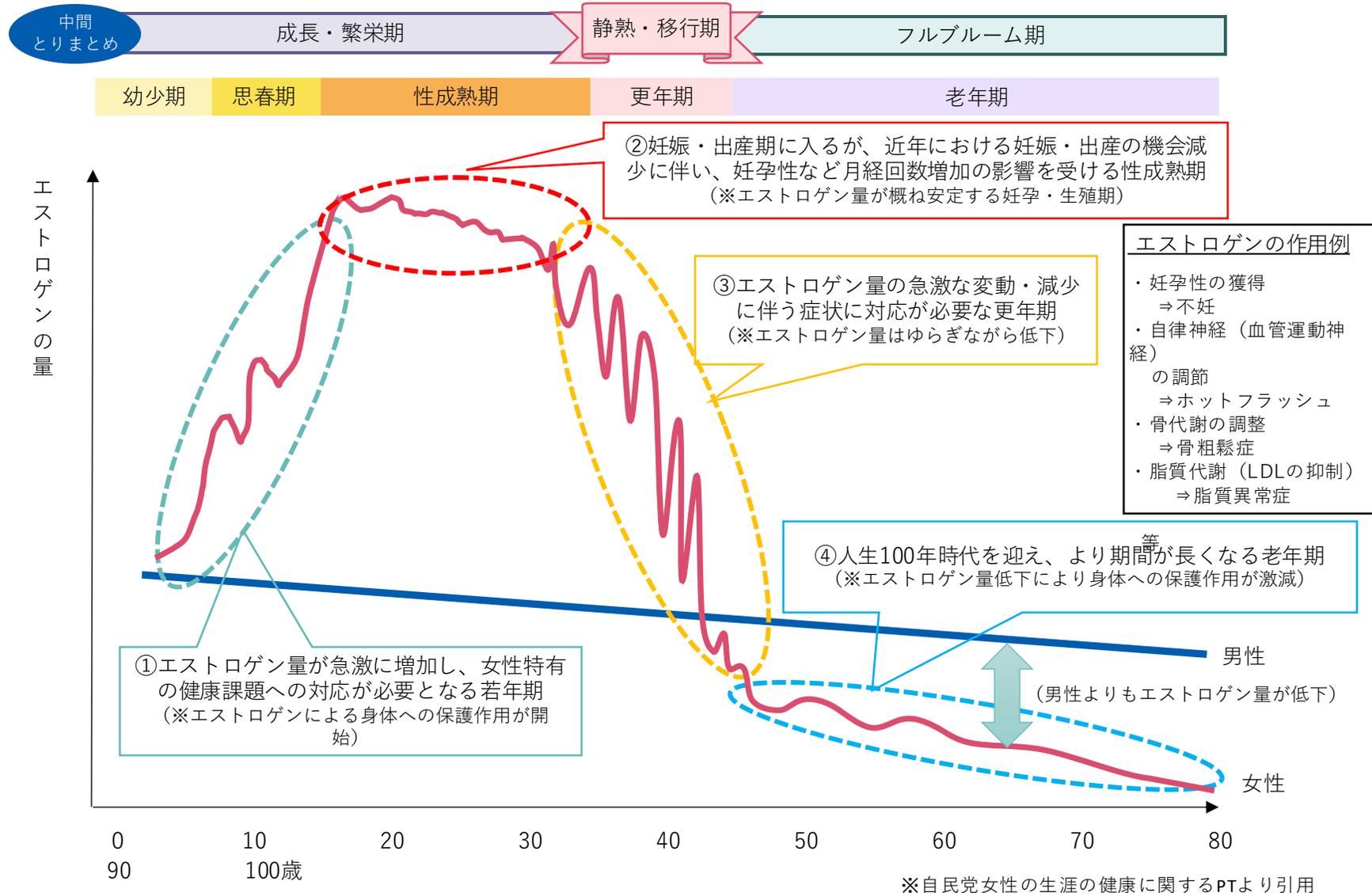
- 全ての目標について、計画開始後6年（令和11年）を目途に中間評価を行うとともに、計画開始後10年（令和15年）を目途に最終評価を行う  
→評価・分析に応じて、基本方針も必要に応じて更新、PDCAサイクルを通じて、より効果的な健康づくりを行う。

## アクションプラン

- 令和5年度以降、アクションプランについて、健康日本21（第三次）推進専門委員会で検討し、自治体等に示していく。



# エストロゲン（いわゆる女性ホルモン）の変動とライフステージ（イメージ）



# ライフステージに応じた切れ目のない女性の健康づくり支援

思春期

性成熟期

出産期

更年期

高齢期

## 女性健康支援センター

- 全国84カ所（2020年8月1日時点）※自治体単独14カ所
- 各ライフステージに応じた身体的・精神的な悩みに関する相談指導や、相談指導を行う相談員の研修を実施

## 性感染症対策

- 性感染症検査（性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、梅毒、淋菌感染症の5疾患）・相談等の実施

## 摂食障害

- 摂食障害全国支援センターを1カ所（東京）、摂食障害支援拠点病院を4カ所（宮城、千葉、静岡、福岡）に設置
- 全国摂食障害対策連絡協議会を年2回開催

## がん検診（子宮頸がん・乳がん等）・骨粗鬆症検診等

- 子宮頸がん検診（20歳以上）、乳がん検診（40歳以上）等
- 骨粗鬆症検診（40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳及び70歳）

## 安心して妊娠、出産するための支援及び体制整備

- 子育て世代包括支援センター
  - ・実施市町村数：761市区町村（1,436カ所）（2018年4月1日現在）
  - ・「母子保健サービス」と「子育て支援サービス」を一体的に提供できるように、きめ細かな相談支援等を行う。
- 産前・産後サポート事業、産後ケア事業
- 妊産婦健診
- 周産期医療体制の充実 等

## 働く女性の母性保護、母性健康管理

- 産前産後休業等、妊産婦のための健康診査の時間確保等

## 仕事と育児の両立支援

- 育児休業等両立支援制度の整備、育児休業中の経済支援、両立支援に取り組む事業主への支援等

介護予防  
(認知症  
予防含  
む)

女性の健康の包括的支援に向けた研究、情報発信・普及啓発



# 健康増進事業（健康相談：女性の健康）について

## 事業概要

- ・ **健康増進法第17条及び第19条の2に基づき市町村が行う、①健康教育②健康相談③健康診査④訪問指導の事業に対して、都道府県が補助する事業及び指定都市が行う上記事業の国庫補助を行う。**

（補助金：負担割合【国1/3、都道府県1/3、市町村1/3】【国1/3、政令指定都市2/3】）

種 類 等		内 容
健康 相談	重点健康相談	○幅広く相談できる窓口を開設し、以下の健康相談を行う。 （高血圧・脂質異常症・糖尿病・歯周疾患・骨粗鬆症、 <b>女性の健康</b> ・病態別（肥満、心臓病等））
	総合健康相談	○対象者の心身の健康に関する一般的事項に関する指導、助言を行う。

## （健康相談：女性の健康）

- （1） **目的**：健康相談は、心身の健康に関する個別の相談に応じ必要な指導及び助言を行い、家庭における健康管理に資することを目的とする。
- （2） **対象者**：当該市町村の区域内に居住地を有する40歳から64歳までの者を対象とする。ただし、健康相談の内容や対象者の状況によっては、対象者に代わってその家族等を対象とすることができる。
- （3） **種類**：
  - ・ **実施方法**：市町村は、選定した重点課題に関し、知識経験を有する医師、歯科医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等を担当者として、健康に関する指導及び助言を行う。  
実施に当たっては、市町村保健センター、健康増進センター、老人福祉センター、公民館等に気軽にかつ幅広く相談できる健康相談室等の窓口を設置する。
  - ・ **実施内容**：女性専用外来や健診機関の案内、女性の健康づくりについて個人の食生活その他の生活習慣を勘案して行う相談指導
  - ・ **実施状況**：平成26年度（18,394人）、平成27年度（19,728人）、平成28年度（19,859人）、平成29年度（21,795人）、平成30年度（18,390人）、令和元年度（18,916人）、令和2年度（12,547人）、令和3年度（13,010人）、令和4年度（16,149人）

- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

※令和7年度から「女性の健康」「睡眠」をテーマに追加

＜事業イメージ＞

厚生労働省



＜健康寿命をのばそう！アワードトロフィー＞

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう！アワード」
- 「健康寿命をのばそう！サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開



企業・団体  
自治体

・メディア  
・外食産業



・フィットネスクラブ  
・食品会社

等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発 → 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど） → 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ

# 令和6年度 第13回 健康寿命をのばそう！アワード 《生活習慣病予防分野》

《生活習慣病予防分野》では、従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組をしている企業・団体・自治体を表彰（厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞、厚生労働省局長賞）

令和6年度の第13回では、113件（企業61件、団体34件、自治体18件）の応募を受け、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から決定

## 厚生労働大臣 最優秀賞

### 飛騨市役所

今日も「まめなかなか！」減塩食品・料理の普及活動による  
食環境整備2019-2024  
～地元企業での減塩中華そば開発と導入に至るまで～

## 厚生労働大臣 優秀賞

- 〈企業部門〉 ミタニ建設工業株式会社
- 〈団体部門〉 自治医科大学学生寮生活サポートセンター
- 〈自治体部門〉 都城市

## スポーツ庁長官 優秀賞

- 〈企業部門〉 株式会社Ambi
- 〈団体部門〉 新潟大学村山研究室
- 〈自治体部門〉 川崎市

## 厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞

- 〈企業部門〉 株式会社パソナグループ、株式会社 セブン-イレブン・ジャパン、アフラック生命保険株式会社、株式会社 吉野家ホールディングス、出光興産株式会社
- 〈団体部門〉 医療法人社団登豊会近石病院 カムカムスワロー、一般社団法人Luvtelli、全国健康保険協会沖縄支部、NPO法人日本シニアデジタルサポート協会、一般社団法人ドゥーラ協会
- 〈自治体部門〉 旭市役所、埼玉県入間市、春日井市、三重県紀北町



# 「健康日本21アクション支援システム（健康づくりサポートネット）」

## 1 事業の目的

令和6年度から開始する健康日本21（第三次）では、「実効性をもつ取組の推進」を方向性の1つとして掲げており、その実現に向けたシステム面を含む体制構築や普及啓発の促進に向けた情報発信体制等の構築を行っており、令和7年度からその運用を行う必要がある。

## 2 事業の概要・スキーム等

### 現状

- 健康に関するサイトがバラバラで国民が正しい情報を網羅的に収集するのに支障
- 各サイトで横断的な事項の周知啓発ができていない

### SMART LIFE PROJECT



健康づくりに取り組む自治体や企業、国民向けに普及啓発等を行うためのサイト

### eヘルスネット



生活習慣に関連する病気の情報や、毎日の生活習慣を改善するヒントとなる情報を提供するためのサイト

### e-健康づくりネット



自治体や企業等の健康づくり実務担当者向けのツールを提供するためのサイト

システムの統合

### 健康課関連の情報プラットフォームの統合・運用による効率化

- 健康づくりの総合的な「ポータルサイト」として整備。国民の健康増進に係る情報の収集を容易にし、ヘルスリテラシーの向上に繋がる。
- これまでの旧サイトのユーザーの利便性を考慮し、形態・情報はそのまま活かしつつ、横断的な事項はサイト全体で検索可能とするなど、より効率的に国民が必要な情報を収集できる機能を追加予定。
- 当面の間は、サイトのトップページで、旧サイトの名前を記載し、旧サイトのユーザーを誘導する予定。



3月中に現行3サイトのトップページで移行について、周知予定。

# 健康日本21（第三次）における骨粗鬆症・ロコモ予防への取組

スマート・ライフ・プロジェクトを通じて、骨粗鬆症・ロコモ予防についてさらなる普及啓発を行っている。

## 骨粗鬆症動画コンテンツ

# 骨活のすすめ

善方裕美先生と学ぶ  
骨粗しょう症予防

監修／善方裕美  
よしかた産婦人科院長  
横浜市立大学 産婦人科 客員准教授

### 骨活はなぜ必要なの？ Part 1 基礎編

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者になる病気だと思いませんか。実は、食事に必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だったりすると、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、10代であっても骨折しやすくなることもあります。正しく知って、今日から対策を行いましょう。



見る YouTube

## ロコモ動画コンテンツ



川村エミコ (九人組)  
監修：大江隆史 (NTT東日本関東病院 院長)

自分の足で一歩ける体に  
毎日かんたん！  
**ロコモ予防**

ロコモチャレンジ！推進協議会 委員長  
大江隆史先生 監修



Part 2  
あなたの「ロコモ」チェック  
「立ち上がりテスト」

片足を床に着かない程度に上げます

## 普及啓発ポスター



ロコモ予防のために  
ロコトレをプラス。

生活習慣に  
毎日10分の  
運動をプラス。

9月1日～30日は、  
食生活改善普及運動&健康増進普及月間



毎日の食事に  
主食・主菜・副菜で  
バランスをプラス。

生活習慣に  
毎日10分の  
運動をプラス。

9月1日～30日は、  
食生活改善普及運動&健康増進普及月間

## 健康づくり支援担当者のための総合情報サイト

日本全国の地方自治体や企業・団体などで、健康づくりの取り組みを検討・実施されている方々に向けて、健康づくりのポイントや参考となる事例をそれぞれの内容にあわせたツールでご紹介しています。今後も新規ツールの追加や、指針・ガイドライン等の改訂に伴う内容の更新を予定しています。

これから検討を始める方、既に実施している施策をより効率的にしたい方など、健康づくりを実施される方に、すぐにご活用いただける情報をお届けします。

### 健康課題別ツールのご紹介

健康づくり施策の実施段階でご活用いただけるパンフレットやパンフレットの解説書、記録シートなどをご用意しました。指針・ガイドライン等の改訂時には適宜内容の更新を行います。また、新規ツールも追加予定です。ぜひダウンロードしてご活用ください。



身体活動の促進



肥満予防（男性編）



アルコール（女性編）



アルコール（男性編）



睡眠



女性の健診・検診

## 支援ツール

たと身体活動にも意味があります

少しであっても、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心臓病や脳卒中などの生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。最初は少しずつゆっくりと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。

「少しでも早く始めたいけれど」「あまりたくさん動かしすぎた」「何、まだ体が重い感じがして」「いいです、一緒に、最初の一手を踏みましょう。」

身体活動をとり入れる際の大切な考え方

- 「ちょっとでも」動く  
少しの身体活動でも、何もしましなくてもいいです。
- 「ちょっとずつ」動く  
はじめのペースが、少ないでもいいんです。

身体活動量が多いほど、病気にかかるリスクや死亡リスクが低い。

身体活動量が多い人と比較して、身体活動量が少ない人では認知症やアルツハイマー病のリスクが高まる。

- 虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）
- 高血圧
- 糖尿病
- 肥満
- 骨粗鬆症
- がん

その他、日常生活では以下のような効果も期待できます。

- 労働生産性（仕事の効率）の向上
- メンタルヘルスの向上
- 記憶力の向上

まずは今より10分多く体を動かそう

年齢ごとの身体活動量の目安を参考に、達成はなくてもよいので、身体活動量を今より少しでも増やすことを目指しましょう。

### 身体活動量の目安<sup>1)</sup>

- 18～64歳向け  
普通より10分多く以上の身体活動を1日に60分行うことを目指し、運動も上半身を入れましょう。
- 65歳以上向け  
身体活動を1日に40分行うことを目指し、無理のない範囲で行いましょう。

身体活動量が少ない人では認知症やアルツハイマー病のリスクが高まる。

身体活動量が多いほど、病気にかかるリスクや死亡リスクが低い。

身体活動量が多い人と比較して、身体活動量が少ない人では認知症やアルツハイマー病のリスクが高まる。

労働生産性（仕事の効率）の向上

メンタルヘルスの向上

記憶力の向上

## 解説書

解説書

「e-健康づくりネット」に掲載されている「身体活動の促進」に関する解説書です。身体活動の重要性や、生活習慣病のリスクを低下させること、生活習慣病のリスクを低下させることを説明します。

解説書

「e-健康づくりネット」に掲載されている「身体活動の促進」に関する解説書です。身体活動の重要性や、生活習慣病のリスクを低下させること、生活習慣病のリスクを低下させることを説明します。

解説書

「e-健康づくりネット」に掲載されている「身体活動の促進」に関する解説書です。身体活動の重要性や、生活習慣病のリスクを低下させること、生活習慣病のリスクを低下させることを説明します。

# ホームページ「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」

多くの女性が直面する月経の悩みや、妊娠・出産に関する疑問、様々な体調不良等に関して情報提供を実施。  
(1か月あたりの訪問数約35万、PV数約70万)

女性の健康推進室  
**ヘルスケアラボ**  
HealthCareLab

病気名や症状を入力

はじめに 女性の健康ガイド 病気を調べる セルフチェック マタニティトラブル レシピ

「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」は、すべての女性の健康を支援するために厚生労働省の協力を得て作成しました。

**ピックアップ**

思春期特有の性や体の悩み  
『思春期の性と健康』

更新 2021/10/08 新着記事「妊女性温存」を追加しました

更新 2021/08/27 妊婦さんの新型コロナウイルスのワクチン接種に…

お知らせ一覧

子宮内腺症? 子宮筋腫? セルフチェック

妊娠中の気になるQ&A マタニティトラブル

はじめに すべての女性に知ってほしい女性のからだところの特性

病気を検索 気になるキーワード、症状で調べる

病院検索 医療施設へのご案内です

監修ドクターの紹介 ヘルスケアラボの記事は各領域の専門医が監修しています

女性アスリート外来

## ライフステージ別女性の健康ガイド

すべて表示 小児期・思春期 成人期 更年期 老年期 妊娠・出産

**みんな悩んでる 月経のトラブル**

貧血 月経痛 月経不順・無月経

生理痛のセルフチェック

**女性に多い からだの不快感と病気**

肩こり・首こり 甲状腺の病気 乳腺症、乳房痛

乳がんのセルフチェック

**人に相談しにくい デリケートな悩み**

性暴力、デートDV 性感染症(STD) 摂食障害(拒食、過食)

不眠症のセルフチェック

TOP > これって病気かな? 女性の病気セルフチェック

**これって病気かな? 女性の病気セルフチェック**  
「もしかして病気かも?」と不安になったとき、気になる病気をセルフチェックしてみましょう。

子宮頸がんチェック 子宮体がんチェック  
乳がんチェック 子宮内膜症チェック  
子宮筋腫チェック 生理痛チェック  
月経前症候群(PMS)/月経前不快感障害(PMDD)チェック 不妊症チェック  
性行為感染症チェック 更年期障害チェック  
過活動膀胱チェック うつ症状チェック  
不眠症チェック

## マタニティトラブルQ&A

妊娠中の疑問をいつでもどこでも解決

妊娠中の生活あれこれ おしものトラブル からだの変化と不調  
体調の変化 産後のこと 妊娠中や授乳中の薬

**女性の健康ガイド**

はじめに  
みんな悩んでる 月経のトラブル  
女性に多い からだの不快感と病気  
人に相談しにくい デリケートな悩み  
これって大丈夫? 小児期の気がかり  
こどもからおとなへ 思春期って何  
思春期に多い からだの不快感と病気  
ひとりでは悩まない 思春期の性と健康  
要注意! 早めに気づいて 子宮と卵巣の病気  
早めの準備が大切 妊娠・出産のこと

女性の健康推進事業

研究代表団体：東京大学産婦人科学教室

<http://w-health.jp/>



# 女性の健康の包括的支援における研究事業について

## 女性の健康に包括的支援に関する課題

- 女性の心身の状態が人生の各段階に応じて大きく変化するという特性に着目した取組が必要
- 女性の就業等の増加、婚姻や妊娠出産をめぐる変化、平均寿命の伸長等に伴う健康課題の変化に応じた対応が必要
- 女性の健康に関する調査・研究に基づく知見を踏まえ、健康施策を総合的にサポートする体制が必要

## 平成27年度より研究事業を新設

### 女性の健康の包括的支援政策研究事業 (厚生労働科学研究)

女性の健康の包括的支援に関する制度設計、  
政策の立案・実行等に資する研究

令和7年度概算決定額：73,809千円  
(令和6年度予算額：55,000千円)

- ・女性の年代別健康課題の実態把握、社会決定要因分析
- ・女性の健康課題のセルフチェックツール、問診票開発
- ・性差にもとづく更年期障害の解明と両立支援開発 等

連携

### 女性の健康の包括的支援実用化研究事業 (AMED研究)

女性の健康に関する問題をサポートするた  
めの技術の開発、実用化に関する研究

令和7年度概算決定額：139,361千円  
(令和6年度予算額：147,834千円)

- ・女性ホルモンが健康に及ぼす影響に関する研究
- ・女性特有の臓器等に関係する疾病に関する研究
- ・若年女性に特有の疾患予防に関する研究
- ・性差に関わる研究 等

## 今後の方向性

- 女性の健康を生涯にわたり包括的に支援するための研究について、引き続き取り組む。我が国における実態を正確に把握した上で、女性の健康に関する国民への正確な情報提供や、女性が必要な支援・医療を受けられる環境整備を進めることで、女性の健康の維持増進のみならず、社会・経済活動の活性化に貢献する。

# 「女性の健康」ナショナルセンター機能の構築・運営事業

令和7年度概算要求額 **9.9億円** (7.0億円) ※ ( )内は前年度当初予算額

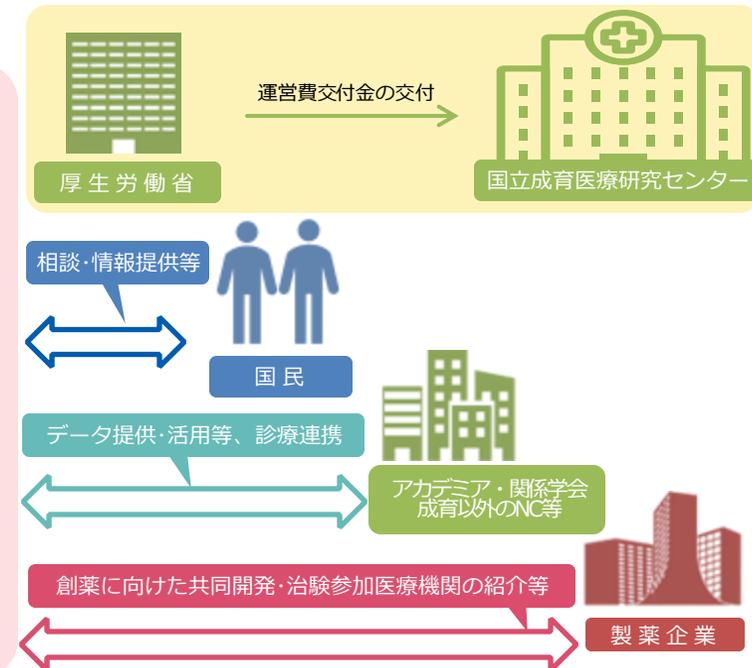
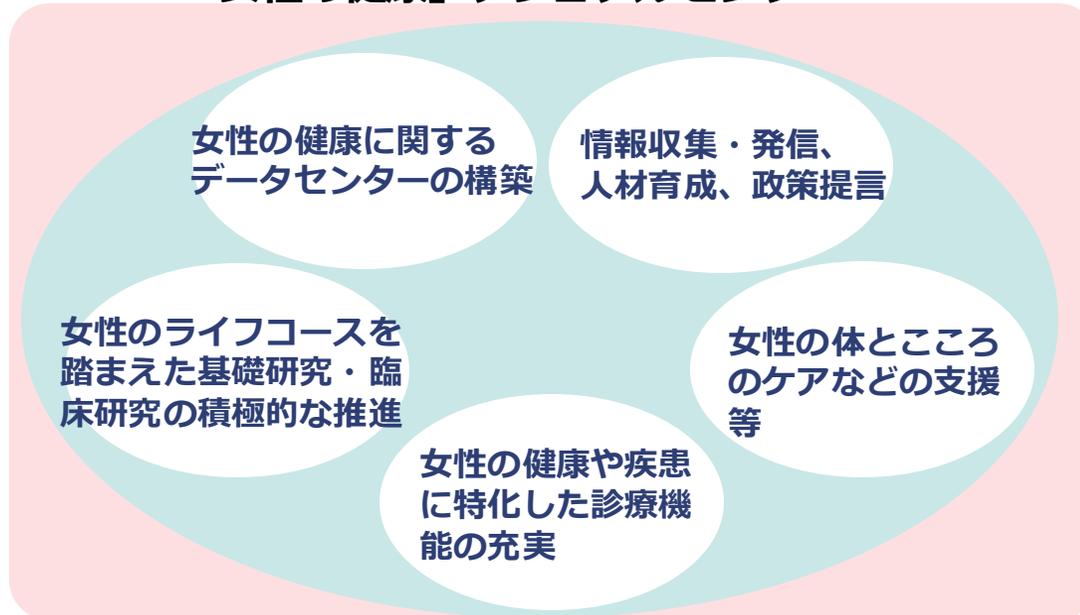
## 1 事業の目的

女性は、ライフステージ毎に心身の状況が大きく変化することにより女性特有の健康課題などが生じるため、就労の継続等に影響を与えるなど、社会的・経済的な損失も発生している。このため、女性の健康や疾患について、ライフステージ毎に多面的・包括的な分析を加え、病態の解明・治療・予防に向けた研究を推進するとともに診療機能の充実を図る。

## 2 事業の概要・事業スキーム・実施主体等

国立成育医療研究センターに設置する女性の健康ナショナルセンター（仮称）において、女性の健康や疾患に特化した研究やデータの収集・解析、情報発信等を行うために必要な経費について財政支援を行う。

### 「女性の健康」ナショナルセンター



女性が人生の各段階で様々な健康課題を有していることを社会全体で共有し、女性が生涯にわたり健康で活躍できる社会を目指す

# 【○女性の健康総合センターの体制の充実、相談支援体制の構築】

令和6年度補正予算 97百万円

## 施策名：女性の健康相談支援体制構築事業

### ① 施策の目的

女性の健康については、ライフステージによりホルモンバランスが劇的に変化し、心身の状態に大きな変化を生じることから、ステージ毎の特性に応じた支援が求められるため、薬局等の身近なところで相談支援を行う者を養成するための教育資材の開発や、相談から診療に繋げるスキームの構築を図る。

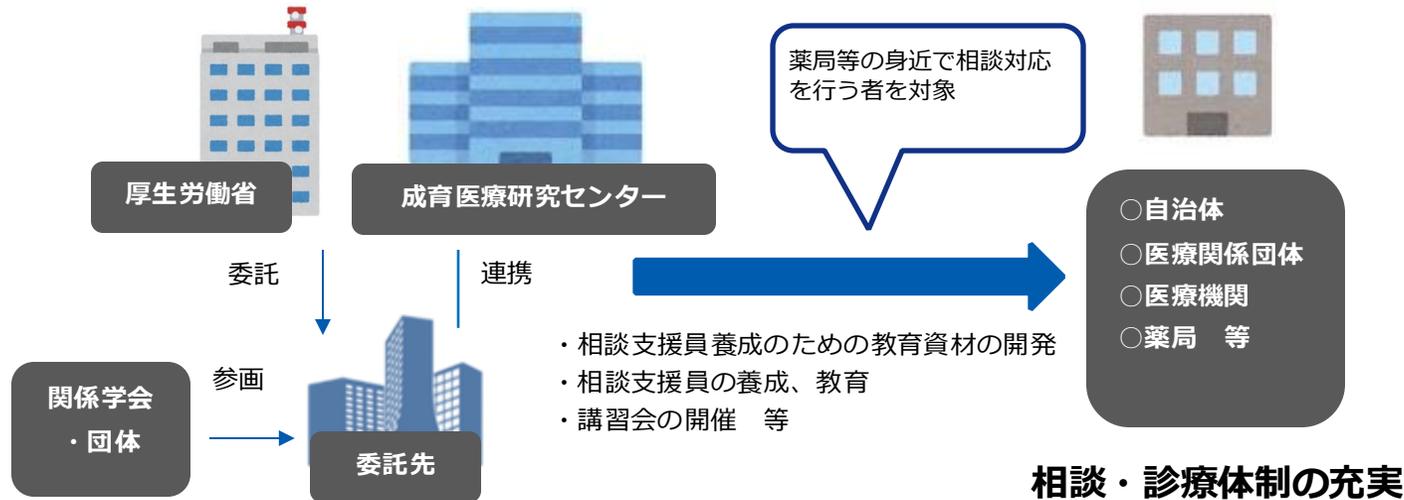
### ② 対策の柱との関係

I	II	III
		○

### ③ 施策の概要

女性の健康支援に関する関係者が連携し、必要に応じて適切な受診勧奨が可能な女性の健康支援に関する相談支援体制を構築するため、現状の課題の整理や教育資材の開発、好事例収集等を行う。

### ④ 施策のスキーム図、実施要件（対象、補助率等）等



### <想定される関係者の主な役割>

- 【自治体】
  - ・相談対応、治療対象者の医療機関への誘導
  - ・相談支援員/一般向け講習会の開催、近隣医療機関との連携 等
- 【医療関係団体】
  - ・講習会の開催、連携体制構築 等
- 【医療機関】
  - ・患者の状況に応じた診療、紹介・逆紹介、連携体制構築 等
- 【薬局等】健康サポート薬局等を想定
  - ・相談対応、治療対象者の医療機関への誘導
  - ・近隣医療機関との連携 等

### ⑤ 成果イメージ（経済効果、雇用の下支え・創出効果、波及プロセスを含む）

女性の健康支援に関するリソースの可視化、相談支援員の養成・教育によって、社会的損失（労働生産性の損失、医療費支出の増大）の観点から女性の健康の一層の増進を図ることができる。