

9. 女性のしなやか健康づくり

女性特有の健康課題をテーマに健康教室や健康相談、健康診査を実施し、ホルモンのバランスが変化するなど生涯を通じた女性の健康づくりを推進している。

[1] 女性のための健康教室

(1) 女性のしなやか健康づくり教室

□事業実績

区分 年度	池袋保健所実施分				長崎健康相談所実施分			
	女性の健康づくり教室 (テーマは年度による)		尿もれ予防教室 (1クール3回制)		女性の健康づくり教室 「ホルモンバランスを整える」		骨粗しょう症予防教室 (2日制×2回) (※1)	
	回数	延人数	回数	延人数	回数	延人数	回数	延人数
元	3	54	3	39	2	21	4	32
2	3	27	3	15	2	13	2 (※1)	9
3	3	27	3	40	3	19	2	13
4	3	28	3	28	3	24	2	12
			3	30				
5	3	30	3	35	3	16	2	13
			3	36				

(※1) 令和2年度より1日制×2回

□女性の健康づくり教室テーマ（池袋保健所実施分）

年度	テーマ概要
元	スキンケア、冷え性予防と肩こり改善、プチ不調改善レシピ
2	腸内環境を整え免疫力アップ
3	腸活で健康な生活
4	月経前症候群（PMS）と上手につきあう
5	女性の身体と月経前症候群（PMS）

□女性の健康講座実績（骨太健診と同時に実施）

区分 年度	受講者数	講座テーマ・講師
元	391	「女性の健康のために～知ってほしいこと～」 ・知っていますか？あなたの心とからだ（助産師） ・骨の健康と食生活、カルシウムが手軽に摂れるレシピ紹介（栄養士） ・歯とお口からはじめるアンチエイジングの話（歯科衛生士） ・メンテナンスできていますか？（運動、休養、節酒、禁煙）（保健師）
2	246	
3	311	
4	362	
5	410	

- (2)測定会 （長崎健康相談所実施分：令和5年11月10日：東武百貨店との連携事業）
健康づくりのきっかけとして保健師・栄養士による相談つき測定会を実施した。

□事業実績

(単位：人)

区分 年度	参加人数	内訳（再掲）			
		相談（保健師・ 栄養士）	骨密度測定 （超音波）	血管年齢	野菜推定摂取 量測定
5	322	205	183	192	64

(3)女性の健康づくり講演会

□講演会実績

区分 年度	参加人数	講演会テーマ・講師
元	19	妊娠前からの健康づくり 1月25日（土） 「男性と女性のプレコンセプションケアを知ろう（豊島区後援）」 産科医・管理栄養士
	14	「わたしらしく温美活」 12月20日（金）ルミネ池袋店 ホームヨガインストラクター

(注) 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度から5年度は休止。

[2] 女性のための健康相談 ～女性のライフプラン形成のための健康相談事業～

女性の健康で自分らしい生き方や、安心な妊娠・出産・子育てをサポートする総合相談を年10回実施。
産婦人科医師・助産師・栄養士・保健師が個別相談に応じている。

□女性のための健康相談実績

(単位：人)

区分 年度	回数（回）	相談件数					
		実人数	延人数	(内訳)			
				産婦人科 医師	助産師	保健師	栄養士
元	10	26	88	26	18	26	18
2	9	43	151	43	33	43	32
3	8	26	85	26	17	26	16
4	10	31	113	31	26	30	26
5	10	32	89	32	15	23	19

(※) 令和4年度から、「女性のための専門相談」から「女性のための健康相談」へと事業名を変更した。

□相談年齢内訳

(単位：人)

区分 年度	20～24	25～29	30～34	35～39	40～49	50～
元	0	3	8	7	7	1
2	0	4	8	12	14	5
3	2	5	3	8	6	2
4	0	8	9	9	3	2
5	4	7	9	5	5	2

□相談内容（内訳）

※相談内容重複

（単位：件）

区分 年度	月経	婦人科 疾患	性感染症	不妊・ 不育	妊娠・ 避妊	女性特有 の ガン	産後の 体調	その他
元	13	1	0	1	3	0	2	12
2	18	4	0	1	10	2	11	10
3	9	9	0	1	6	0	7	2
4	25	8	0	2	5	1	5	4
5	5	7	0	2	7	1	7	4

[3] 女性のための健康診査

(1) 骨太健診（池袋保健所）（豊島区女性の骨太健診実施要綱）

健診対象者は20歳から39歳で、重点対象として25歳・30歳・35歳に個別に健診案内を通知するとともに、健康づくりに関するリーフレット等を発送している。

健診では、骨密度測定（超音波）も同時に実施し、助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士による健康講座「知っていて欲しいこと～女性の健康のために～」を実施している。

□健診の状況

（単位：人）

区分 年度	実施回数	個別通知数	受診者数	（再掲） 個別通知 受診者数	骨密度 測定者数	健康講座 受講者数
元	11	8,731	423	271	419	395
2	10	8,388	277	199	276	246
3	10	8,273	311	210	311	311
4	12	8,609	362	226	362	362
5	12	8,614	410	255	410	410

□総合判定別結果

（単位：人）

区分 年度	受診者	異常なし	軽度異常	要指導・ 要再検査	要医療
元	423	89	52	212	70
2	277	66	32	129	50
3	311	66	56	135	54
4	362	66	51	180	65
5	410	87	59	182	82

□要指導者（健康相談対象者）、健康相談来所者数（健康相談より再掲）（単位：人）

区分 年度	健診 受診者	要指導	健康相談 来所者	要医療	健康相談 来所者
元	423	181	11	70	0
2	277	105	4	50	1
3	311	84	6	54	1
4	362	98	8	65	0
5	410	90	7	82	0

□主な検査結果

（単位：人）

区分 年度	受診者	検 査 結 果					(再掲) 骨密度測定 若年齢比較 79%以下
		脂質代謝 異常	高血圧	肝機能 障害	糖代謝 異常	貧血	
元	423	24	1	5	2	8	9
2	277	15	2	3	0	8	6
3	311	21	1	6	0	9	6
4	362	11	1	7	1	15	2
5	410	25	2	8	3	13	2

（注）要医療の有所見者数を計上。

(2)乳幼児を持つ母親の骨密度測定及び栄養指導

最大骨量のピークは20～30歳代といわれ、若い頃からの骨づくりが大切であることから、乳児健康診査時や3歳児健康診査時に母親の骨密度測定（超音波）を実施するとともに、食事の大切さ、骨づくりについて栄養士が働きかけて健康づくりのきっかけとしている。

□事業実績

区分 年度	乳児健康診査時母親 骨密度測定及び指導		1歳6か月児健康診査時 個 別 指 導		3歳児健康診査時母親 骨密度測定及び指導	
	回数(回)	人数(人)	回数(回)	人数(人)	回数(回)	人数(人)
元	31	1,204	36	1,738	36	1,248
2	24	897	38	1,710	36	1,409
3	36	1,292	36	1,576	36	1,346
4	36	1,341	36	1,550	36	1,276
5	36	1,248	36	1,613	36	1,236
池袋	24	815	24	1,098	24	833
長崎	12	433	12	515	12	403

[4] 骨粗しょう症検診

豊島健康診査センターで骨塩定量検査のみを実施し、区内指定医療機関で問診による判定、説明及び指導を行なう。

〔対象〕 40、45、50、55、60、65、70歳女性

□受診状況

(単位:人)

区分 年度	対象者 数	豊島健康診査センター（検査）				区内医療機関（問診・診断）				
		受診 者数	異常 なし	要 指導	要 精検	受診 者数	異常 なし	相談・ 指導	再検・ 精検	要投薬 治療
元	12,632	2,778	1,582	918	278	1,233	659	370	82	122
2	12,501	2,476	1,498	734	244	1,112	644	291	69	108
3	11,908	2,500	1,494	755	251	1,284	755	331	90	108
4	12,544	2,808	1,668	868	272	1,375	750	396	126	103
5	12,496	2,689	1,592	836	261	1,302	748	326	109	119

[5] 鬼子母神 plus ～池袋保健所・健康情報発信スペース～

（豊島区池袋保健所鬼子母神plusの運営に関する要綱 平成28年4月27日制定）

一生を通してこころもからだも健康に、また、結婚や妊娠・出産・子育て等のライフプランニングを自らの力で行うことを目指して、池袋保健所1階の「鬼子母神plus」を拠点とした情報発信・相談支援事業を展開している。エイズ・性感染症に関する資料、毎月のテーマに基づくトピックス展示、乳幼児期～高齢期までの健康課題をまとめた健康課題早見表を中心に、健康情報を提供している。

また、子育て支援課（子育て情報）、男女平等推進センター（ワークライフバランス等）、生活産業課（女性としごと）等の情報も展示している。