

健康横浜 2 1 推進会議 女性の健康づくり推進検討部会 委員名簿

【任期：令和10年3月31日まで】（五十音順・敬称略 令和8年7月21日現在）

	氏 名	職 名
1	いしかわ りえ 石川 理絵	フェリス女学院大学 文学部 コミュニケーション学科 4年生
2	いのうえ しょう 井上 祥	横浜市立大学 研究・産学連携推進センター 特任教授 京都大学 大学院医学研究科社会健康医学系専攻 健康情報学 客員研究員 株式会社GENOVA 取締役執行役員
3	おおた ひろあき 太田 寛明	全国健康保険協会神奈川支部 保健グループ長
4	かわうち みつき 川内 美月	横浜市立大学大学院国際マネジメント研究科 博士後期課程3年
5	ごとう あつし 後藤 温	横浜市立大学 医学部医学科 公衆衛生学教室 主任教授
6	たかはし けいこ 高橋 景子	一般社団法人 横浜市助産師会 会長
7	なかやしき けい 中屋敷 慧	横浜市PTA連絡協議会 副会長
8	みずの ちづる 水野 千鶴	一般社団法人 横浜市医師会 常任理事
9	みやけ りえこ 三宅 理江子	公益社団法人 神奈川県栄養士会 第1県民活動事業部 役員
10	みやもと ゆみこ 宮本 由美子	株式会社ビット 取締役 経営管理部長
11	よしかた ひろみ 善方 裕美	一般社団法人 横浜市医師会 産婦人科医会 常任幹事

令和8年度 健康横浜21推進会議 女性の健康づくり推進検討部会関係課長会議 名簿
令和8年7月21日現在

	局	補 職	氏 名
1	市民局	国際平和・ダイバーシティ推進課長	吉池 玲美
2	経済局	中小企業振興課長	大友 靖子
3	こども青少年局	地域子育て支援課親子保健担当課長	奥津 秀子
4	医療局	がん・疾病対策課 担当課長	長澤 昇平
5		がん・疾病対策課事業推進担当課長	近藤 雪栄
6		医療政策課長	新堀 大吾
7	教育委員会事務局	人権健康教育課長	永井 俊雄
8		学校経営支援課長	熊切 隆

事務局

局	補職	氏名
健康福祉局	健康推進部長	樋田 美智子
	健康推進課長	栗原 明日香
	健康推進課医務担当課長	小川 幸
	健康推進課健康づくり担当係長	秋田 萌
	係員(栄養士)	山田 薫
	係員(保健師)	成田 香織
	係員(事務職)	西 美香

健康横浜 2 1 推進会議運営要綱

制 定 平成 24 年 3 月 1 日健保事第 3964 号（局長決裁）

最近改正 令和 6 年 3 月 8 日健健推第 3307 号（局長決裁）

（趣旨）

第 1 条 この要綱は、横浜市附属機関設置条例（平成 23 年 12 月横浜市条例第 49 号）第 4 条の規定に基づき、健康横浜 2 1 推進会議（以下「推進会議」という。）の組織、運営その他必要な事項について定めるものとする。

（担当事務）

第 2 条 横浜市附属機関設置条例第 2 条第 2 項に規定する委員会の担任する事務の細目については、次に掲げるものとする。

- (1) 健康横浜 2 1（以下「健康横浜 2 1」という。）の推進に関すること。
- (2) 健康横浜 2 1 の評価・策定に関すること。

（委員）

第 3 条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が任命する。

- (1) 学識経験者
 - (2) 保健医療専門家
 - (3) 健康に関連するボランティア団体・企業等の各種団体の代表者
 - (4) マスメディアの代表者
- 2 委員の任期は、5 年以内とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 3 委員は、再任されることができる。
- 4 委員の代理は、認めないものとする。

（臨時委員）

第 4 条 推進会議に、健康横浜 2 1 の評価・策定や健康づくりに関する事項を調査審議させるため、臨時委員を置くことができる。

- 2 臨時委員は、次に掲げる者のうちから市長が任命する。
- (1) 学識経験者
 - (2) 保健医療専門家
 - (3) 健康に関連するボランティア団体・企業・各種団体の代表者等
- 3 臨時委員は、第 1 項の事項に関する調査審議が終了したときは、解任されたものとする。

(会長)

第5条 推進会議に会長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を掌理する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集する。

2 会長は、推進会議の議長とする。

3 推進会議は、委員の過半数以上の出席がなければ開くことができない。

4 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の場合は、会長の決するところによる。

(部会)

第7条 健康横浜21について調査審議するために部会を置くことができる。

2 部会は、会長が指名する委員及び臨時委員をもって組織する。

3 部会に部会長1人を置き、委員及び臨時委員の互選によりこれを定める。

4 第6条の規定は、部会の会議について準用する。この場合において、同条中の「会長」とあるのは「部会長」と、「委員」とあるのは「部会の委員」と読み替えるものとする。

5 部会の委員構成や議事内容等を踏まえ、推進会議の会長が認める範囲において、前項に基づく部会の決定を推進会議の決定に代えることができる。

(会議の公開)

第8条 横浜市の保有する情報の公開に関する条例（平成12年2月横浜市条例第1号）第31条の規定により、委員会の会議については、一般に公開するものとする。ただし、委員の承諾があれば、会議の一部又は全部を非公開とすることができる。

(意見の聴取等)

第9条 会長又は部会長は、推進会議又は部会の会議の運営上必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第 10 条 推進会議の庶務は、健康福祉局健康推進課において処理する。

(委任)

第 11 条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、平成 24 年 4 月 1 日から施行する。

(経過措置)

- 2 この要綱の施行後最初の委員会の会議は、第 6 条第 1 項の規定にかかわらず、市長が招集する。また、最初の部会の会議は、会長が招集する。

附 則

この要綱は、平成 29 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 5 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 6 年 4 月 1 日から施行する。

就労状況からみた若年女性の健康課題

横浜市の若者コホート研究の分析と、次回調査の質問票の検討

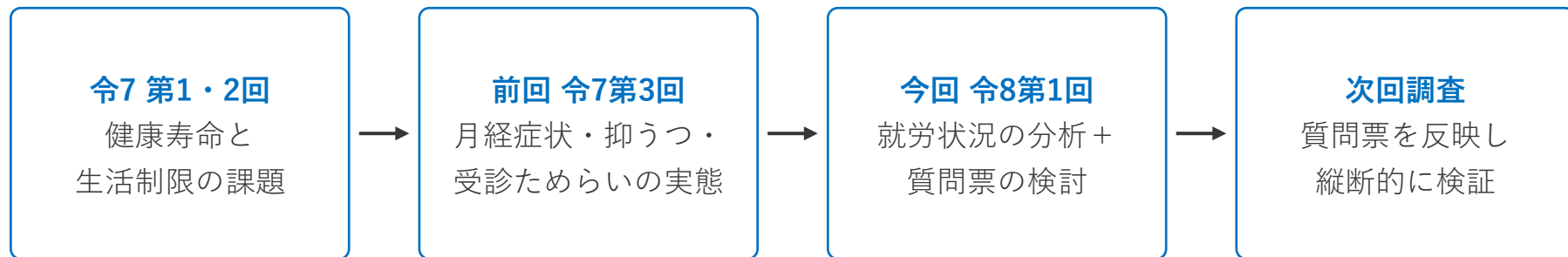
横浜市立大学 大学院医学研究科 公衆衛生学教室

後藤 温

資料作成協力：中西 博紀・原 美朋

これまでの流れと今回

前回予告した「就労状況を含む要因の分析」の結果を報告



本日のアウトライン

1 就労状況からみた健康課題の分析

抑うつ・月経前症状（PMS）・月経症状・受診行動を、就労属性で切り分けた結果

2 次回調査の研究デザイン

縦断調査で時間的前後を確かめる枠組み

3 質問票の検討

次回調査の項目について

研究の全体像：2つの前向きコホートで成人期全体を追う

16～69歳をカバーし、就労状況と女性の健康を同じ枠組みで縦断的に追跡する

若者コホート 16-29歳

よこはま健康研究 30-69歳

よこはま若者コホート研究

16～29歳・3,626名（男女）

- 本日の分析データ（ベースライン＝断面）
- 2026年9月に1年後、以降3年後・6年後を追跡
- 就労状況／抑うつ・月経前症状（PMS）／月経／受診行動

よこはま健康研究

30～69歳・男女

- 2023年ベースライン、2026年10月に3年後調査
- 次回調査に質問票を反映（本日検討）
- 更年期世代を含む（女性はSMI・男性はAMS）

いずれも前向きコホート研究。本日は断面（横断）の結果を報告し、次回以降は追跡（縦断）調査で「就労状況を先に、健康アウトカムを後に」測定することにより、原因⇒結果の時間的前後関係を担保する。

よこはま若者コホート研究の構築（本日の分析データ）

本日の分析は、この若者コホートのベースライン調査に基づく

背景

現代社会の変化は若者に多様なストレスをもたらし、心の不調や生産性の低下が社会課題となっている。

アプローチ

疾患そのものの研究とは異なり、ウェルビーイングを高める「ポジティブな要因」に着目する（ポジティブ疫学）。

方法

横浜市在住の16～29歳 3,626名（男女）を6年間追跡する前向きコホート研究。

目的

科学的根拠に基づき若者のための施策を立案し、社会実装を目指す。



よこはま若者コホート研究の経過報告

登録は順調に進み、女性を中心に回答が集まっている

対象者

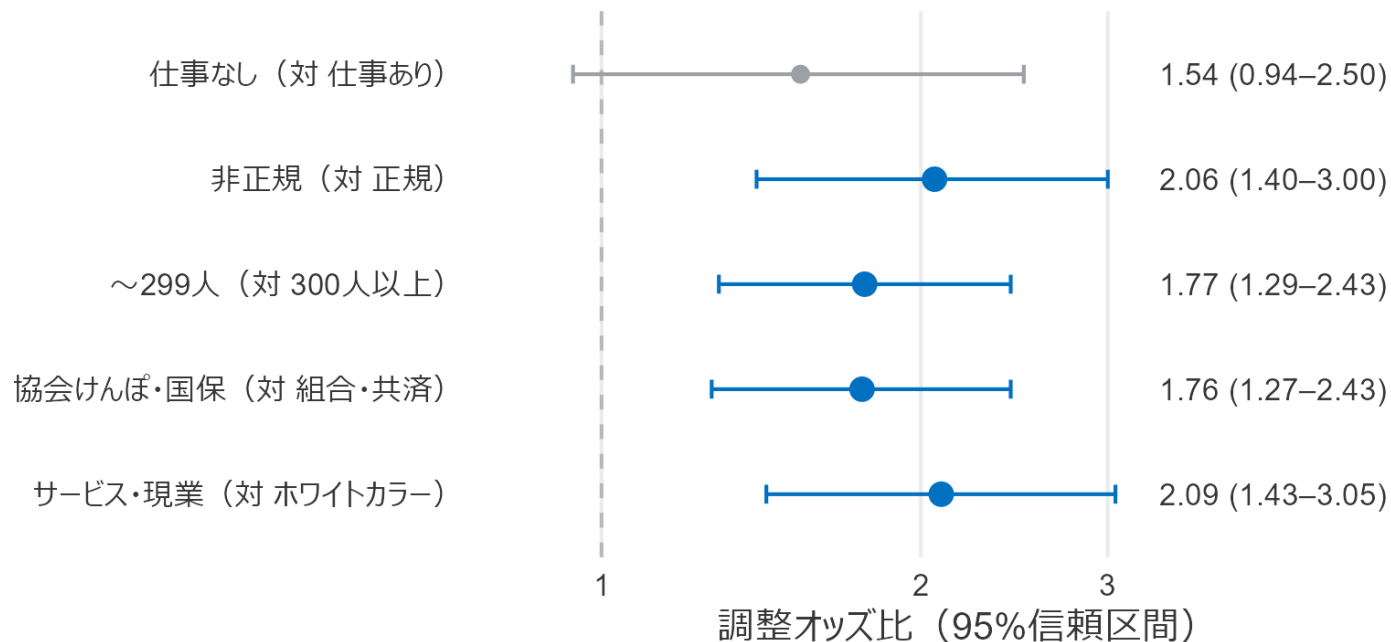
- 2025年に横浜市在住の16～29歳 25,000人を住民基本台帳から無作為抽出し、研究案内を郵送
- よこはま健康研究の参加者（30～69歳・約9,500人）にニュースレターを郵送し、その子に本研究の案内を依頼

回答状況（登録終了・確定）

3,626人

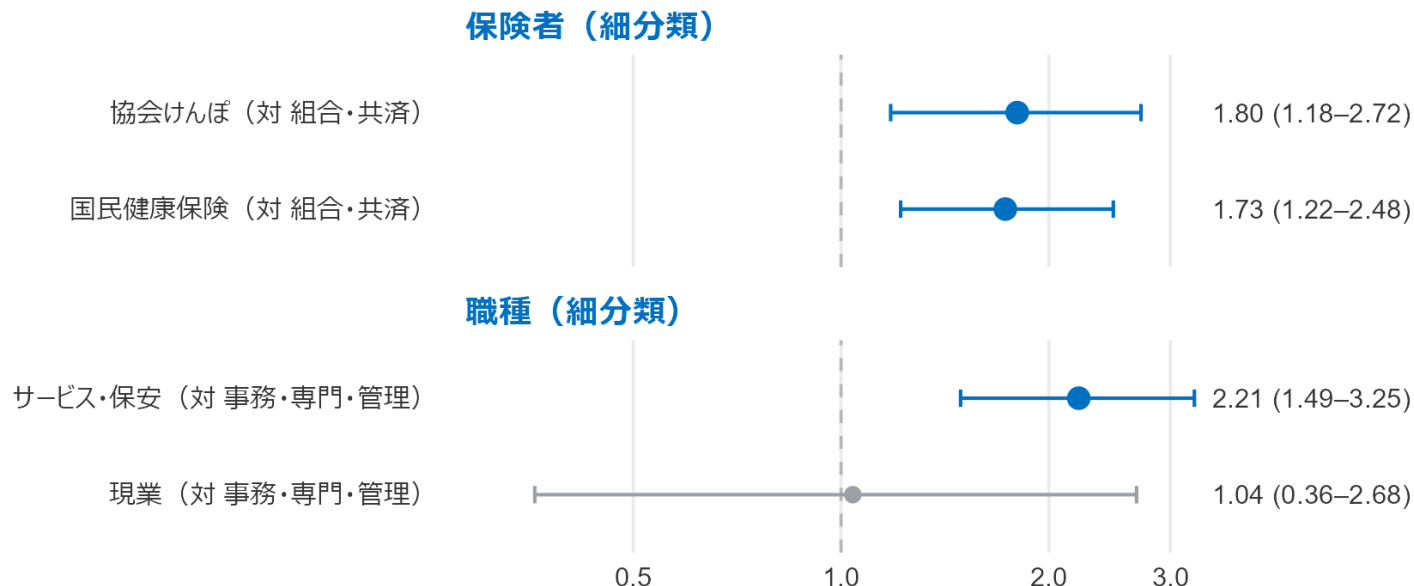
が参加（うち女性 1,995人・55%）

就労状況別の抑うつ（調整オッズ比）



考察：非正規雇用、協会けんぽ・国保、サービス・現業では、中等度以上の抑うつ症状を有する者が多く、就労属性に応じたメンタルヘルスの支援策を講じる必要性が示唆される。

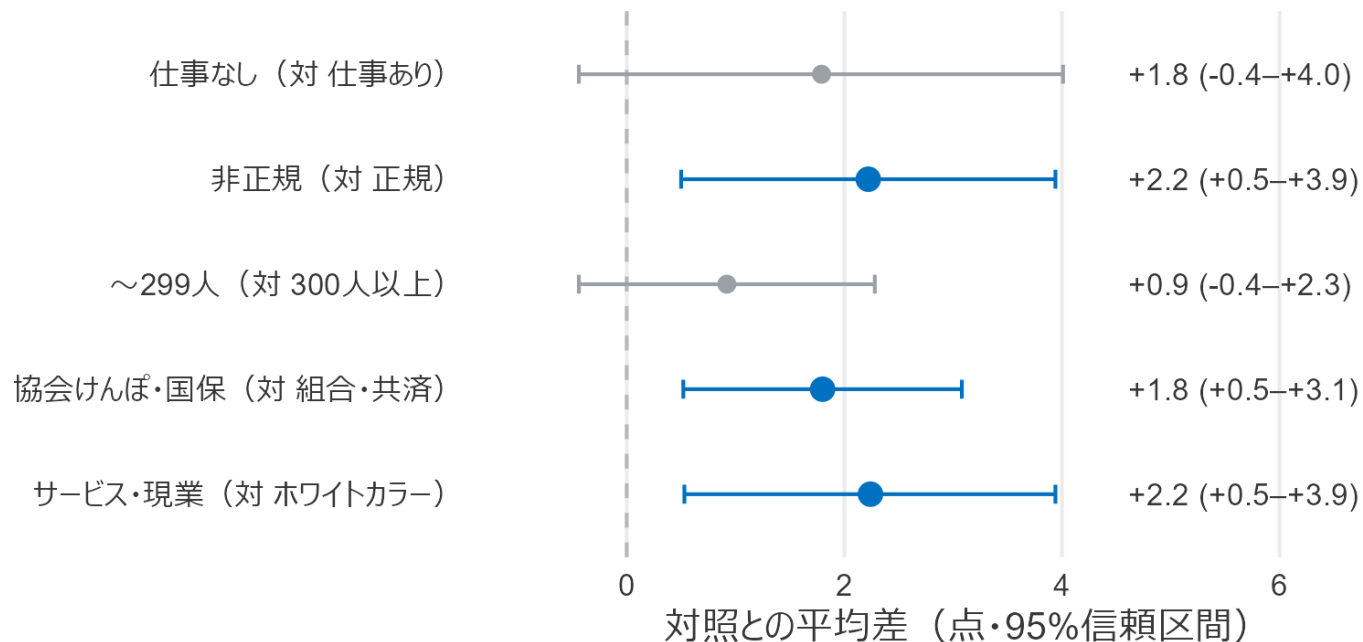
保険者・職種を細分化した抑うつ（調整オッズ比）



抑うつ（中等度以上）の調整オッズ比（95%信頼区間）

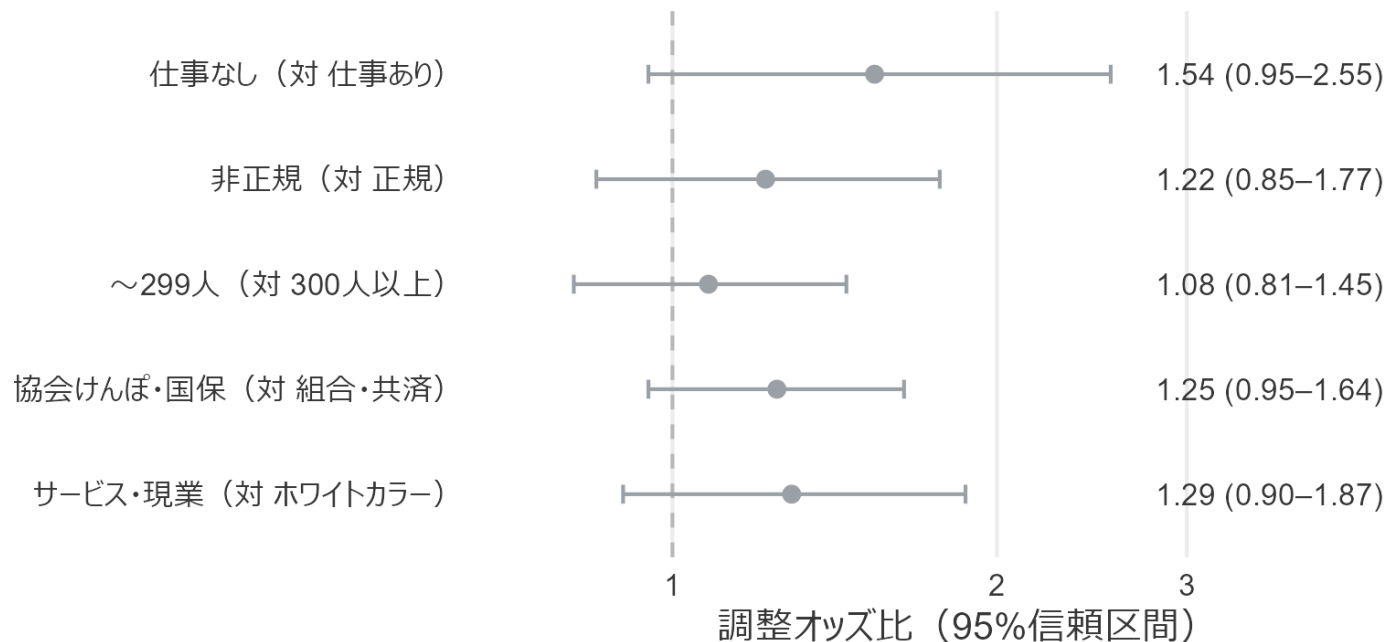
考察：協会けんぽ・国民健康保険の加入者、サービス・保安職では、中等度以上の抑うつ症状を有する者が多く、保険者・職種に応じた支援の必要性が示唆される。小標本のその他・無保険と職種その他は図から除外。

就労状況別の月経前症状（PMS）



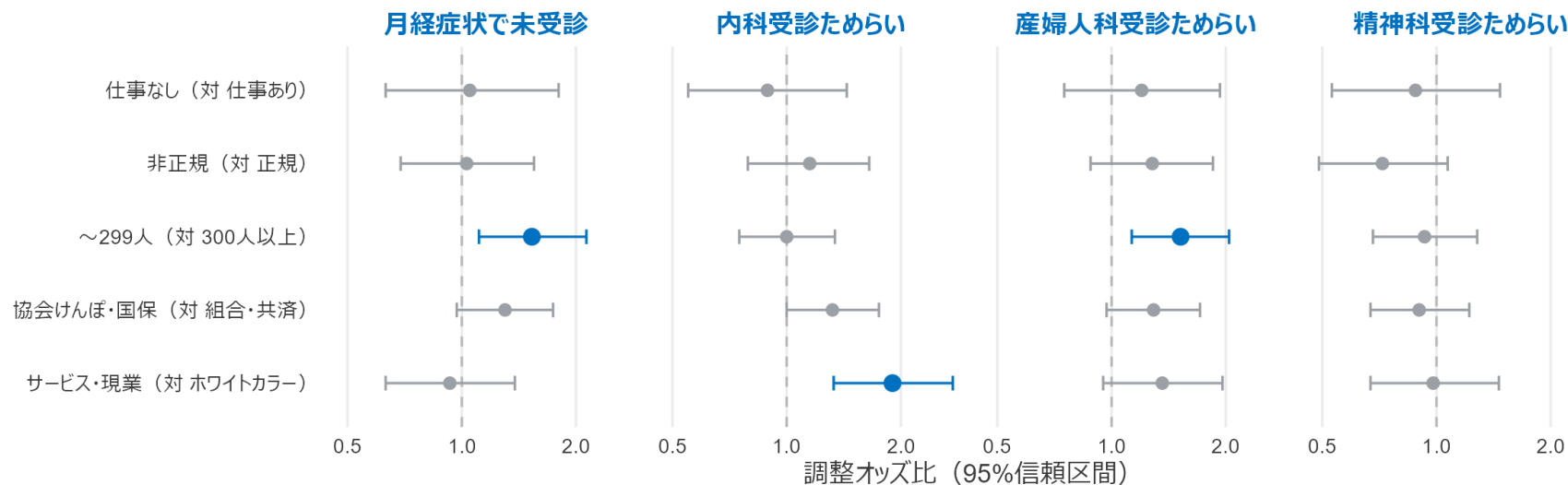
考察：非正規雇用、サービス・現業、協会けんぽ・国保では、月経前症状（PMS）の負担が大きい者が多く、就労属性に応じた支援の必要性が示唆される。

就労状況別の月経症状の生活影響



考察：月経症状が生活に及ぼす影響には就労状況による明確な差はみられず、就労による差はメンタル（抑うつ・PMS）と受診行動に現れる。

就労状況別の受診行動・受診のためらい



考察：小規模事業所では未受診・産婦人科受診のためらい、サービス・現業では内科受診のためらいがある者が多く、就労属性に応じた受診支援の必要性が示唆される。

分析の考察：就労状況と女性の健康

1. 抑うつ・PMSは特定の就労属性で相対的に高い

非正規・サービス/現業・協会けんぽ/国保・小規模事業所で、抑うつ症状と月経前症状が相対的に大きい。雇用の不安定さ、事業所規模による産業保健体制の差、経済的な余裕などが背景として関与している可能性が示唆される。

2. 月経症状の生活影響は就労状況によらない

月経症状が生活に及ぼす影響は、4つの就労属性のいずれでも明確な差はみられない。就労状況による差はメンタル（抑うつ・PMS）と受診行動に現れており、月経症状そのものの重さより、心理・行動面での格差に着目することが有用と考えられる。

3. 受診のためらいは就労属性で異なる

小規模事業所で未受診・産婦人科受診のためらい、サービス/現業で内科受診のためらいが相対的に高い。休暇の取りにくさ、相談窓口の不足、受診経路の分かりにくさが障壁として示唆され、就労属性に応じた受診支援の必要性が考えられる。

4. 留意点

横断分析であり因果的解釈には制約がある。健康な人が特定の就労形態に偏る健康労働者バイアスの可能性もある。曝露（就労状況）を先に、アウトカムを後に測る縦断調査で時間的前後を確認する必要がある。

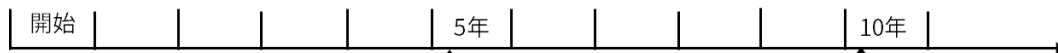
よこはま健康研究：研究デザイン

横浜市全域の30～69歳 約9,582名を2023年から追跡。断面と前向きコホートの両デザインで分析し、次回3年後調査に質問票を反映する

対象エリア：横浜市全域



横浜市住民ベースのコホート研究：よこはま健康研究(N = 9,582)



リクルート・
ベースライン調査
生活習慣、社会的要因、
健康状況に関するアンケート

詳細調査
- アンケート
- 生体試料(尿、血液)
- 骨密度
- 筋肉量、体脂肪
- 歩行速度
- 歩数
- 健康診断情報(検査値)

5年後調査
生活習慣、社会的
要因、健康状況に
関するアンケート

10年後調査
生活習慣、社会的
要因、健康状況に
関するアンケート

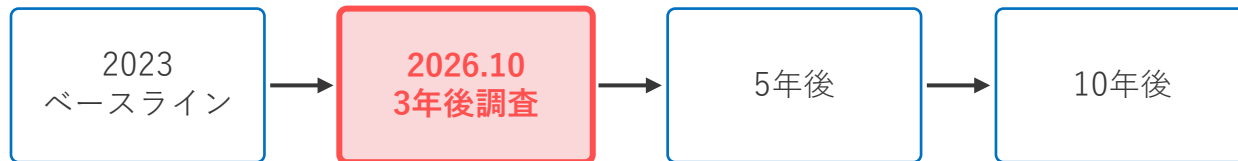
追跡調査(がん登録に基づくがん罹患、人口動態統計に基づく全死亡や死因など)

横断的および前向きコホート研究デザインに基づく分析

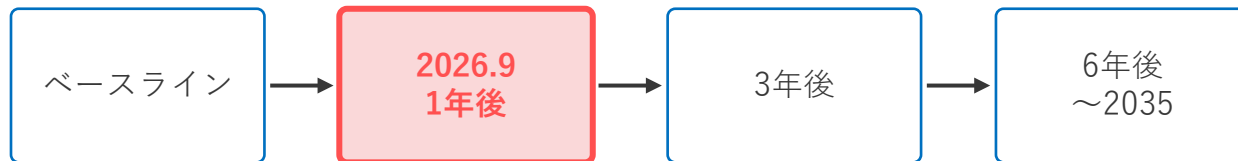
次回調査の研究デザイン

曝露（就労状況等）を先に、アウトカムを後で測る縦断デザインにより、因果の逆転に対処

よこはま健康研究
(30～69歳)



よこはま若者コホート研究
(16～29歳・3,626名)



赤枠＝次回調査。よこはま健康研究の3年後調査に反映し、若者コホートの1年後でも同じアウトカムを再測定する

両調査の共通ベースラインで測定

基本属性／生活習慣／受診行動／社会因子／メンタルヘルス／ウェルビーイング・QOL

追跡で新規に質問（女性の健康を含む）

SNS・生成AI／健康情報の入手経路／ヘルスリテラシー／月経困難・更年期症状（女性SMI・男性AMS）

質問票の検討（次回調査）

1 これまでで分かったこと

- 国民生活基礎調査：就労属性により受診行動に差
- 今回の研究：抑うつ・PMS-8・月経困難のある人で、属性により受診行動が異なる

2 支援の届け方（検討事項）

- 300人未満の事業所・国保／協会けんぽ加入者への支援の届け方
- 職場の休暇・相談窓口の整備か、属性に応じた経路での健康情報の発信か

3 更年期は実態が未解明、次回調査で新規把握

- 月経困難はデータを取得。更年期はまだ不明な点が多い
- よこはま健康研究は更年期世代を含む。男女ともに更年期症状と日常生活への影響を尋ねる

以上を踏まえ、質問票の項目について意見を求める

質問案① 女性の健康（月経・更年期）

検討事項：対象年齢・尺度の妥当性、男女を同じ枠組みで尋ねる是非

領域	質問項目（尺度・出典）	対象	主な内容
月経の基本	初経年齢・月経周期・月経期間	女性	月経の型を把握
月経前症状	PMS-8（月経前2週間の8項目・DRSP由来）	女性	不安・気分の波・疲労・過眠 等
月経の不調	症状の有無＋日常生活への影響	女性	月経痛・メンタル不調・経血量
更年期症状	簡略更年期指数SMI（10項目）	男女	ほてり・不眠・いらいら・憂うつ 等
更年期の生活影響	症状による日常生活への影響	男女	男性は AMS 17項目で別途把握

出所：よこはま健康研究3年後調査 質問票 ver1（検討中）

質問案② 受診行動・職場の支援・情報環境

受診・職場・情報環境の設問案。実データで差のみられた就労属性に何を届けるかを検討

領域	質問項目	検討事項
受診行動	受診回数・かかりつけ医・要受診後の受診・未受診の経験	受診の障壁の捉え方
ためらう理由	大げさ・恥ずかしい・怖い・科が不明・流れが不明・近くにならない	選択肢の過不足
受診意向の実験	ビネット4場面（ネット・生成AI・家族の助言を変える）	場面設定の妥当性
職場の支援	早退・半休の取りやすさ／相談窓口／女性の健康課題による休暇	項目の過不足
情報環境	健康情報の入手経路／ヘルスリテラシー／SNS・生成AI利用	情報発信の切り口

総括：施策への示唆と質問票で確かめること

施策への示唆

1. 保険者・事業所単位の支援

協会けんぽ/国保加入者や小規模事業所で抑うつ・PMSの負担が相対的に大きい。産業保健が届きにくい層への健康支援を優先度の高い介入点として検討する。

2. 受診の障壁を下げる

早退・半休の取りやすさ、相談窓口、受診経路の分かりやすさなど、受診の心理的・時間的な障壁を下げる取り組みが望まれる。

3. メンタル・月経の相談経路

抑うつ・PMS・月経困難のある人を、相談・受療につなぐ経路の整備が重要と考えられる。

質問票で確かめること（今後の課題）

1. 縦断で時間的前後を確認

横断分析では因果の向きが定まらない。就労状況を先に、アウトカムを後に測る縦断調査で確認する。

2. 更年期の実態把握

既存データで測れていない更年期症状を、女性はSMI・男性はAMSで新規に把握する。

3. 情報環境・受診障壁の把握

健康情報の入手経路・ヘルスリテラシー、就労属性別の受診障壁を質問票で把握する。

付録：質問票の現在の案（設問と選択肢）

付録① 月経前症状 PMS-8

対象：女性 / 出典：PMS-8（月経前症候群短縮版8項目, DRSP由来, 心身医学 2023）

月経前に始まり（直前～2週間前）、月経開始後に数日で消失する症状の程度を、各項目6段階でたずねる（8項目）。

	全くない	ごくわずか	軽度	中等度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	○	○	○	○	○	○
不安と緊張を感じた、ピリピリしていた	○	○	○	○	○	○
気分には波があった（急に悲しくなる・涙が出る）	○	○	○	○	○	○
人と衝突したり、うまくいかなかった	○	○	○	○	○	○
疲れやすかった、だるかった、元気が出なかった	○	○	○	○	○	○
特定のものを食べたくてしかなかった	○	○	○	○	○	○
寝すぎた、居眠りをした、起きづらかった	○	○	○	○	○	○
乳房の張り、体重増加があった	○	○	○	○	○	○

付録② 月経関連

対象：女性 ／ 出典：よこはま若者コホート研究、Q3以降オリジナル

月経の不調・日常生活への影響・初経年齢・月経周期・月経期間を、次の設問でたずねる。

Q1. 月経に関する不調（あてはまるものすべてを選択）

- ☐ 月経痛（下腹部痛・腰痛・頭痛等）
- ☐ 月経中の体調不良（だるさ・下痢等）
- ☐ 月経中のメンタルの不調
- ☐ 月経量が多い
- ☐ 出血が長い期間続く
- ☐ 月経不順（周期が定まらない）
- ☐ その他の月経による不調
- ☐ 月経による不調はない

Q2. Q1の不調は日常生活に影響しましたか

- ☐ あり
- ☐ なし

Q3. 初経年齢

_____ 歳

Q4. 月経周期

- ☐ 24日以下
- ☐ 25～38日
- ☐ 39日～3か月未満
- ☐ 3か月以上来ない
- ☐ 不規則

Q5. 月経期間

- ☐ 2日以内
- ☐ 3～7日
- ☐ 8日以上
- ☐ 不規則

付録③ 更年期症状 簡略更年期指数 SMI

対象：男女 ／ 出典：簡略更年期指数 SMI（小山・麻生 1992）

各症状の程度を「強・中・弱・無」で回答（どれか1つでも強く出ているならば「強」）。10項目。日常生活への影響も別途たずねる。

	強	中	弱	無
顔がほてる	☐	☐	☐	☐
汗をかきやすい	☐	☐	☐	☐
腰や手足が冷えやすい	☐	☐	☐	☐
息切れ、動悸がする	☐	☐	☐	☐
寝付きが悪い、眠りが浅い	☐	☐	☐	☐

	強	中	弱	無
怒りやすく、すぐイライラする	☐	☐	☐	☐
くよくよしたり、憂うつになる	☐	☐	☐	☐
頭痛、めまい、吐き気がよくある	☐	☐	☐	☐
疲れやすい	☐	☐	☐	☐
肩こり、腰痛、手足の痛み	☐	☐	☐	☐

付録④ 男性更年期症状 AMS

対象：男性 ／ 出典：AMS（男性更年期症状評価尺度, Heinemann et al. 2003）

各症状の重さを「なし～きわめて重度」の5段階で回答。17項目。日常生活への影響も別途たずねる。

	なし	軽度	中等度	重度	きわめて重度
肉体的にも精神的にも調子が悪い	○	○	○	○	○
関節や筋肉の痛み（腰痛・関節痛）	○	○	○	○	○
発汗・のぼせ	○	○	○	○	○
眠れない、眠りが浅い	○	○	○	○	○
よく眠くなる、疲れを感じる	○	○	○	○	○
いらいらする、不機嫌になる	○	○	○	○	○
神経質になった	○	○	○	○	○
不安になりやすい	○	○	○	○	○
やる気がない、無気力	○	○	○	○	○

	なし	軽度	中等度	重度	きわめて重度
筋力の低下	○	○	○	○	○
憂うつな気分、無力感	○	○	○	○	○
ピークは過ぎたと感じる	○	○	○	○	○
燃え尽きた、どん底と感じる	○	○	○	○	○
髭の伸びが遅くなった	○	○	○	○	○
性的能力の衰え	○	○	○	○	○
朝立ちの回数が減った	○	○	○	○	○
性欲の低下	○	○	○	○	○

付録⑤ 受診行動

対象：男女 / 出典：よこはま健康研究／よこはま若者コホート研究ベースライン調査等

受診しなかった経験・その理由・受診回数・かかりつけ医の有無を、次の設問でたずねる。

Q1.

「本当は病院に行った方がよい」と思って受診しなかった経験はありますか

- ☐ はい
- ☐ いいえ

Q2. 受診をためらった理由（あてはまるものすべて）

- ☐ このくらいで受診は大げさかなと思う
- ☐ どの診療科に行けばよいか分からない
- ☐ 症状や悩みを話すのが恥ずかしい
- ☐ どの病院・クリニックか分からない
- ☐ 診察や検査が怖い・不安
- ☐ 予約の取り方や受診の流れが分からない
- ☐ 近くに病院がなく通院が大変

Q3. この1年間の受診回数

- ☐ 受診なし
- ☐ 月1回未満
- ☐ 月1～4回
- ☐ 月5回以上

Q4. 相談できるかかりつけ医（医療機関）はいますか

- ☐ はい
- ☐ いいえ

付録⑥ 職場の健康支援

対象：男女（就労者） ／ 出典：オリジナル（秋田大学 就労女性の健康チェックリストを参考）

職場について、次の項目にどの程度あてはまるかを4段階で回答。仕事をしていない人はスキップする。

	非常に	かなり	多少	全くない
通院・受診のための早退・半休（特別休暇・時間単位年休等）を取りやすい	☐	☐	☐	☐
健康上の悩みを相談できる窓口（相談員・部署等）がある	☐	☐	☐	☐
女性特有の健康課題（月経・更年期・不妊治療・がん治療等）による休暇を取りやすい	☐	☐	☐	☐
同じ健康課題について相談できる窓口がある	☐	☐	☐	☐

付録⑦ 受診意向のビネット（要因サーベイ実験）

対象：男女 / オリジナル

同一人物の体調不良（2～3か月、疲れ・不眠・気分の落ち込み・頭痛や動悸）について、助言の出所（ネット・生成AI・家族）を変えた4場面を読み、「自分ならどうするか」を選ぶ。

場面1

ネット：早めに受診を
生成AI：受診をすすめる
家族：みてもらいなよ

場面2

ネット：早めに受診を
生成AI：様子見でよい
家族：休めば

場面3

ネット：受診勧奨と様子見の両論
生成AI：受診をすすめる
家族：休めば

場面4

ネット：両論
生成AI：様子見でよい
家族：みてもらいなよ

選択肢： 受診しようと思わない／どちらともいえない／受診しようと思う

付録⑧ 健康情報の入手経路

対象：男女 ／ 出典：よこはま若者コホート研究、オリジナル

健康情報の主な入手経路（複数選択）。あわせてSNS・生成AIの利用時間もたずねる。

- | | |
|--|--|
| ☐ 医療専門職・医療機関（掲示・パンフレット・ウェブ） | ☐ 家族 |
| ☐ 国や自治体などの公的機関 | ☐ 友人・知人 |
| ☐ 学校・職場 | ☐ マスメディア（テレビ・ラジオ・新聞・雑誌） |

SNS・生成AIの利用時間も別途測定。

付録⑨ ヘルスリテラシー（CCHL）

対象：男女 ／ 出典：CCHL 伝達の・批判的ヘルスリテラシー（石川ら 2008）

健康情報を「集める・選ぶ・理解し伝える・信頼性を判断する・行動を決める」の5項目を5件法でたずねる。

	全くそう思わない	そう思わない	どちらともいえない	そう思う	強くそう思う
知りたい健康情報を集められる	☐	☐	☐	☐	☐
情報を自分で選べる	☐	☐	☐	☐	☐
情報を理解し人に伝えられる	☐	☐	☐	☐	☐
情報の信頼性を判断できる	☐	☐	☐	☐	☐
情報をもとに行動を決められる	☐	☐	☐	☐	☐

月経に伴う不調時における 婦人科等の受診に向けて

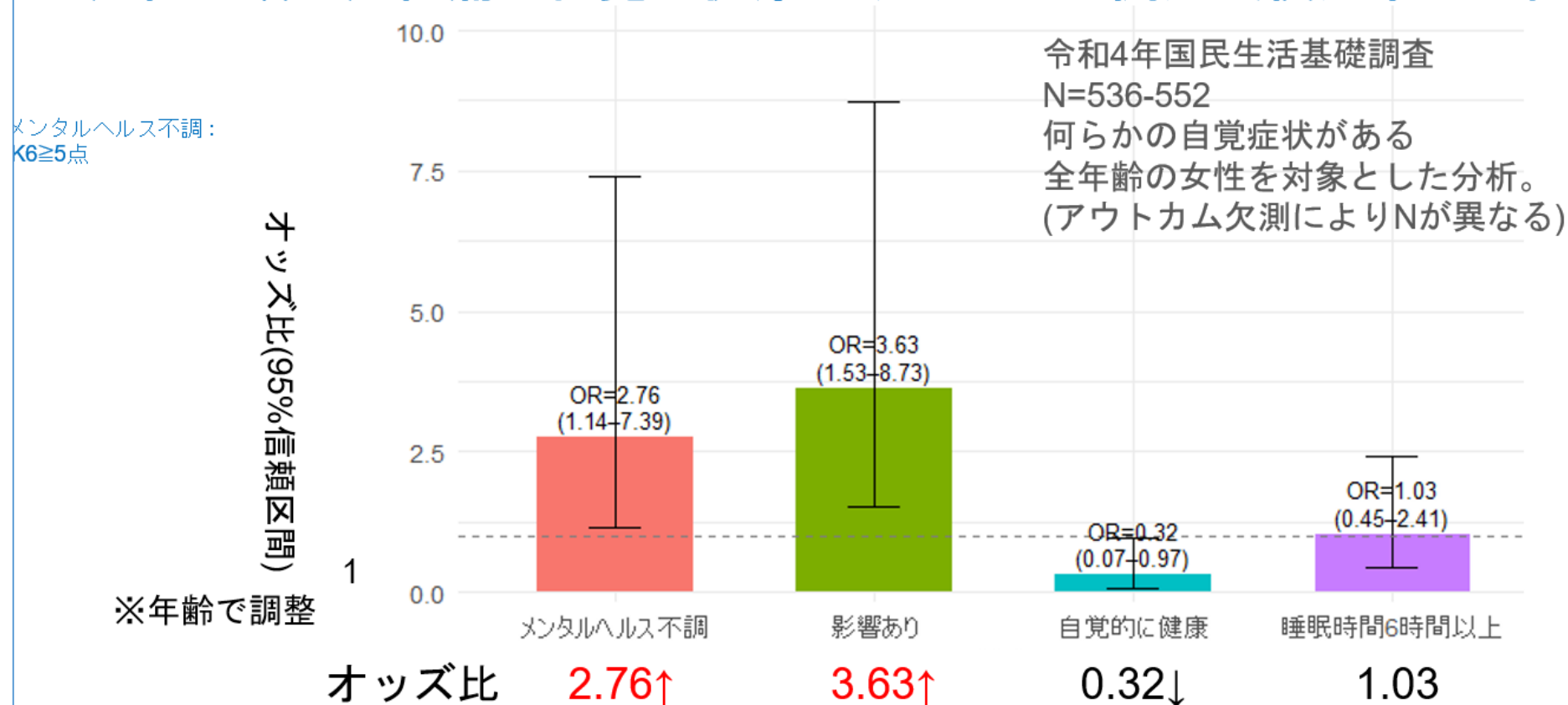


横浜市女性の健康づくり推進検討部会 2026年7月21日

横浜市役所健康福祉局健康推進課

女性の健康課題に関する分析結果＜「国民生活基礎調査」の分析より＞ ※当日資料抜粋(横浜市立大学作成)

月経不順・月経痛の自覚と健康アウトカムの関連（横浜市・女性）



- ▶ 月経不順・月経痛の自覚は、メンタルヘルス不調・日常生活制限・自覚的健康観と有意に関連していた。
→ 月経症状への対応は、メンタルヘルスや生活の質の改善にもつながる可能性がある。

女性の健康課題に関する分析結果＜「よこはま若者コホート研究」の分析より＞ ※当日資料抜粋(横浜市立大学作成)

よこはま若者コホート研究:横浜市立大学が実施(横浜市協力)

よこはま若者コホート研究 経過報告

対象者

- 2025年に横浜市在中の**16-29歳**の**25,000人**を住民基本台帳より無作為抽出・研究案内を郵送
- よこはま健康研究参加者（30－69歳：約9500人）にニュースレターを郵送し、参加者の子に本研究の案内を依頼

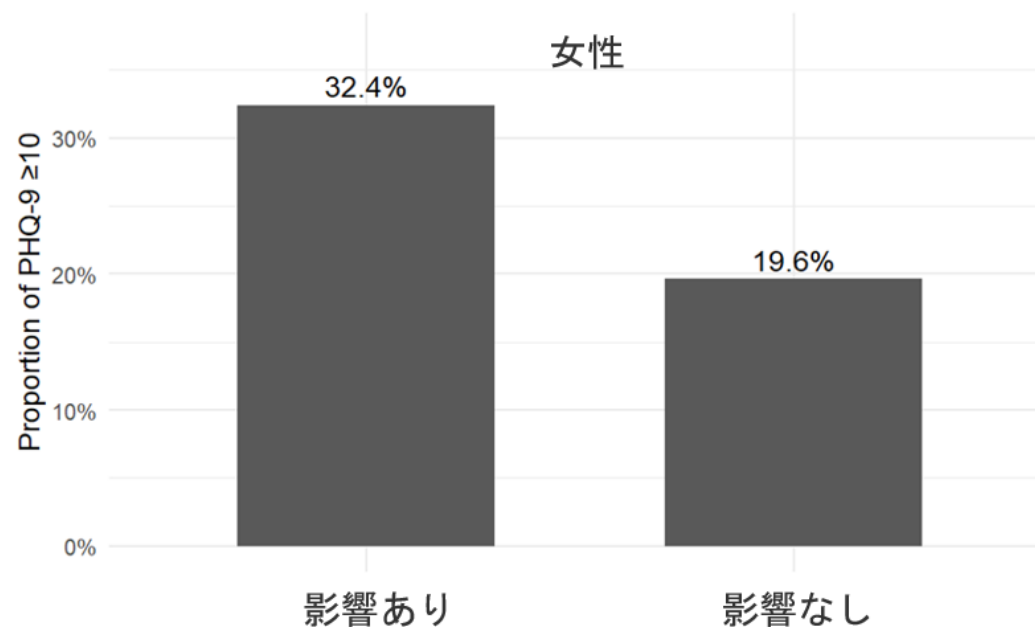
現在の回答完了者数（2/28に参加登録終了予定）

3,606人が回答を完了済み 回答状況（2026/1/19（月）17：30時点）

その内、女性は約**2,000人**(55%)

女性の健康課題に関する分析結果<「よこはま若者コホート研究」の分析より> ※当日資料抜粋(横浜市立大学作成)

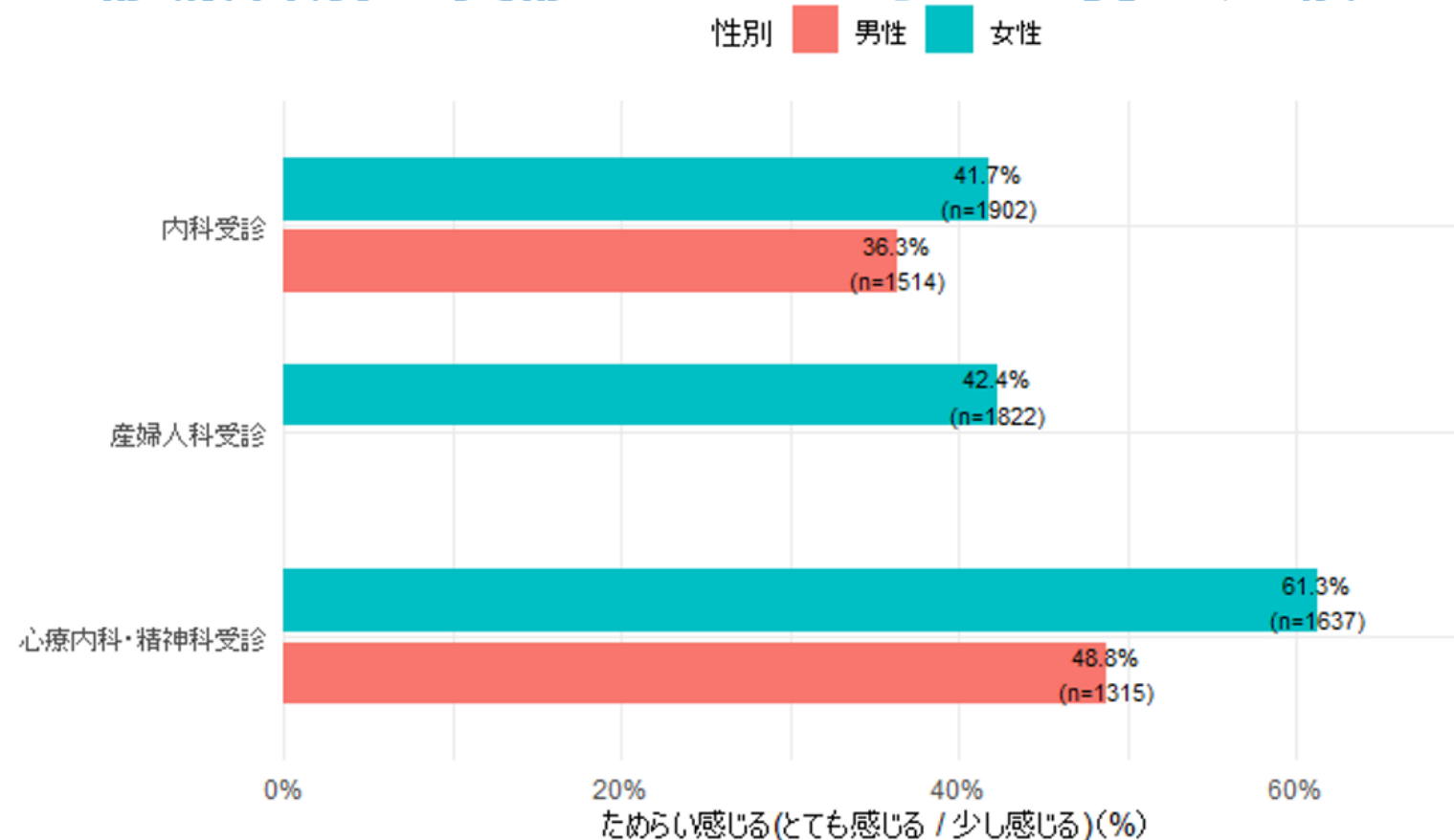
月経に関する不調による日常生活への影響とPHQ-9 ≥ 10 （うつ症状中等度以上）



- ▶ 月経不調で日常生活に影響ありの群は、影響なしの群と比較して、中等度以上のうつ症状（PHQ-9 ≥ 10 ：32.4% vs 19.6%）の割合が有意に高かった（ $p < 0.001$ ）。
→ 月経関連症状とメンタルヘルスを包括的に評価・支援する体制の構築が望まれる。

女性の健康課題に関する分析結果<「よこはま若者コホート研究」の分析より> ※当日資料抜粋(横浜市立大学作成)

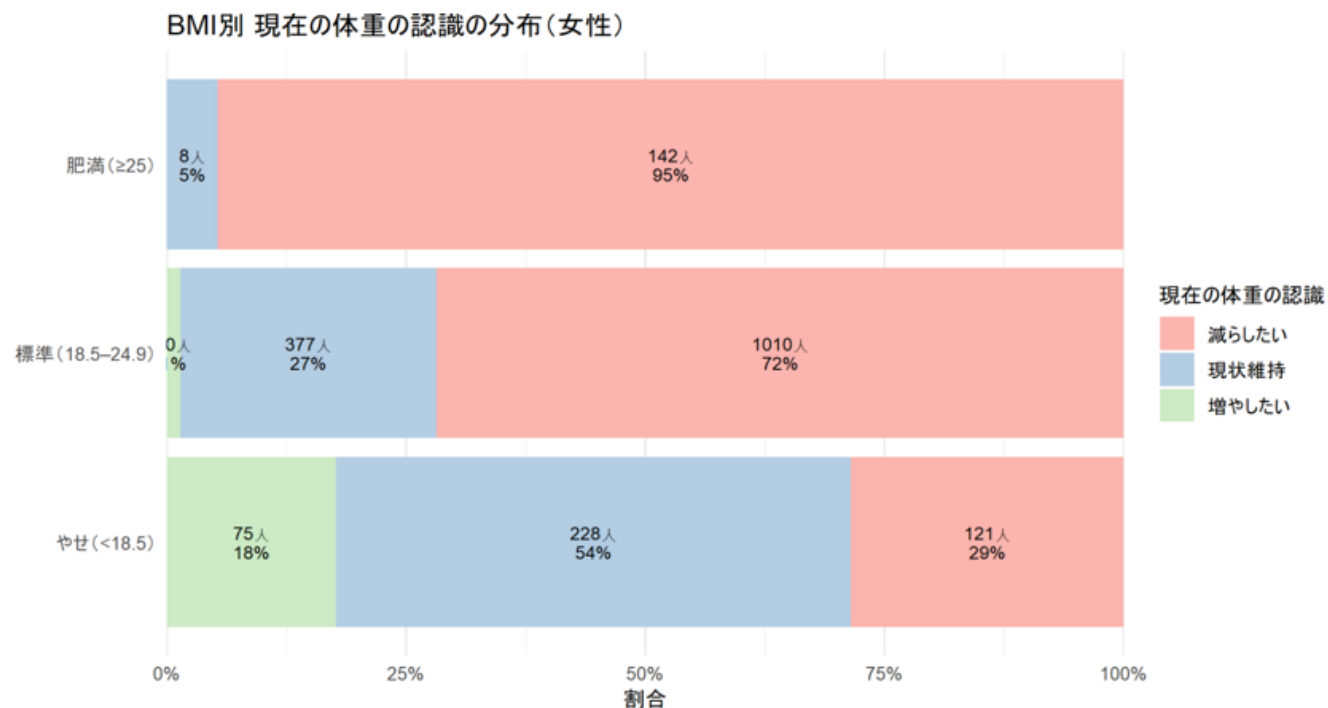
診療科別の受診へのためらいー男女比較



▶ ためらいを感じる割合は女性の方が高く、心療内科・精神科受診は特に高い
→ 必要なときに受診できるための環境を整備する必要性がある

女性の健康課題に関する分析結果<「よこはま若者コホート研究」の分析より> ※当日資料抜粋(横浜市立大学作成)

BMIと現在の体重の認識(女性)



- ▶ 女性: BMI標準群の72%、やせ群でも29%が「減らしたい」と回答した。
→ 若年女性の「やせ志向」は健康リスクにつながるため、正しい体重認識の啓発が重要である。

女性の健康づくり推進検討部会での委員のご意見(婦人科受診関連抜粋)

■若年層に向けて

- ・若い世代は生理不順に楽観的であり、生理が来ないことの病気のリスクや将来への影響を理解できていない。わかりやすく話していくことが必要。プレコンセプションケアなど、自分の健康に向き合う機会があると良い。
- ・生理が止まっている時に、自分の体がどうなっていくかをイメージできるようになれると。

■受診ハードルの高さ

- ・ハードルが高い(待ち時間が長い、事前予約性である、イメージがつきにくい)
- ・プライバシーがない、内診台に乗る、などのイメージがある。どこに受診していいかわからない。
- ・自身の健康度の尺度にグレーゾーンがあり、個々により異なることが影響している(こんなことで受診して良いのかな、と思う割合が高い)。
- ・高校生、大学生、社会人でも対処行動が違うので、相談相手も違う。

■親世代に対して

- ・月経困難症などの症状が重症にもかかわらず、軽度だと親が判断してしまうことがあるため、親へのアプローチ必要。
- ・親として自分の考えや価値観ではなく、新しい価値観を知る機会が必要。

■医療機関等の相談先

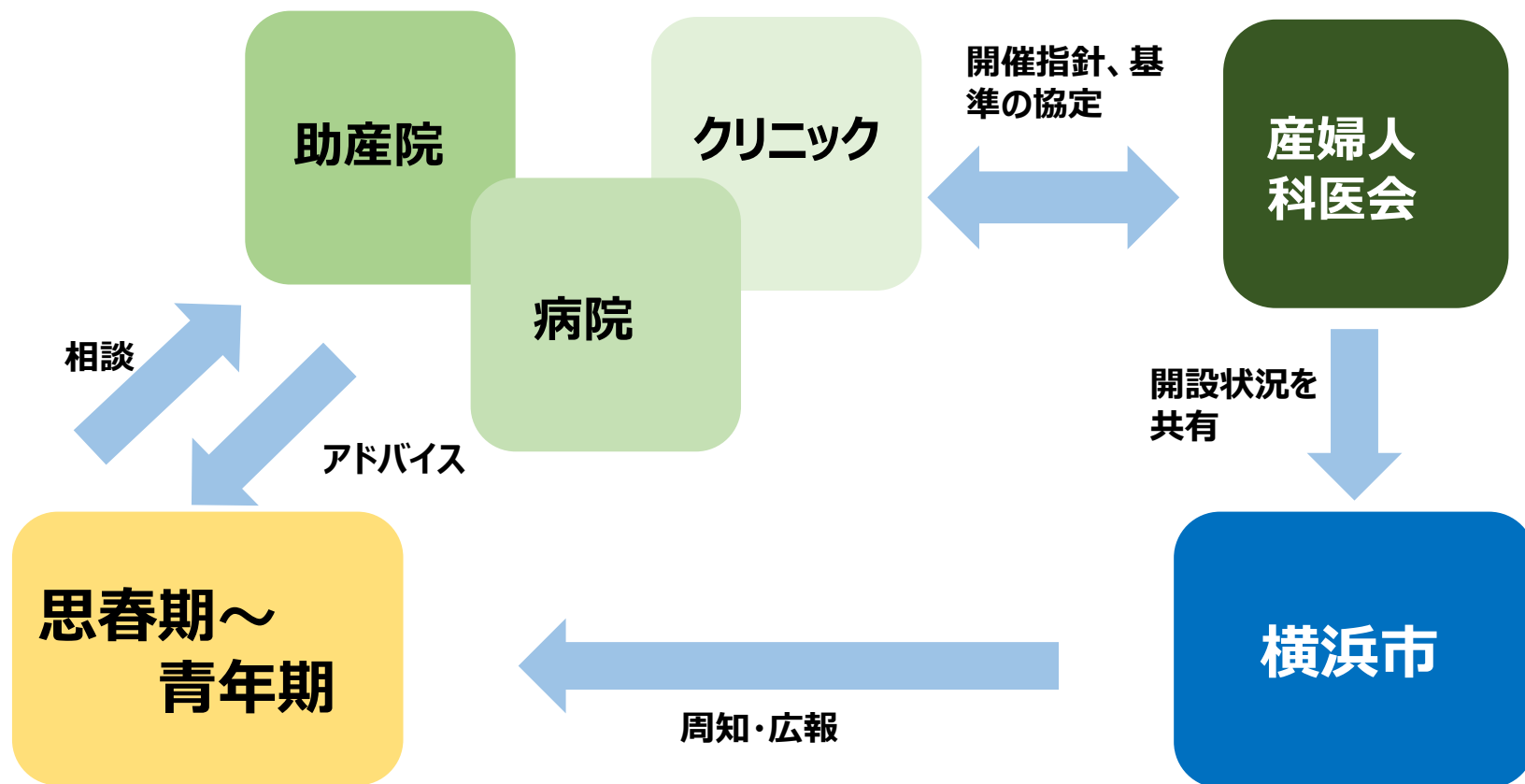
- ・病院側が、十分な説明なく「内診台に上がらせる」という行為をやってしまったら、いけない。
- ・認知症サポート医の婦人科バージョンなどの受け皿があると良いのでは。

【参考】ユースクリニック等による相談の場の新設（仮）

【趣旨】

若い世代が不調を感じた時に、産婦人科へアクセスすることを目指し、産婦人科における相談の場を開設することを検討していく。若い世代のヘルスリテラシー向上も目指す。令和8年4月開設を目指す。

各団体の役割



相談の場のイメージ

- ・ユースクリニック等を参考にした相談の場の実施
- ・開催内容の指針、基準を満たした産婦人科病院、クリニック、助産院などで、若い世代の身体の相談に対するアドバイスやミニ講座などを開催する
- ・横浜市内のどこで開催されているかを、横浜市で広報を行う（予定表案を参照）

【参考】ユースクリニック(仮)一覧(案)

日付	時間	開催医院	住所	HP アド レス	対象	申し込み方 法
8 月 1 日 (○)	17:00 ～ 17:30	○ × クリ ニッ ク	都筑区○ × 町3-7	http:// ...	12 ～ 18 歳 女性	HPより予約
	16:30 ～ 17:00	△クリニッ ク	旭区○ × 町 4ー7	http:// ...	12 ～ 18 歳 男性	電話
8 月 3 日 (○)	18:00 ～ 18:30	□助産院	港北区○ × 町3ー15	http:// ...	性別年齢問 わず	電話
8 月 17 日 (○)	13:00 ～ 14:00	◇ 病 院 産婦人科	緑区○ × 町 1ー28	http:// ...	12～22歳程 度 女性	HPよりネット 予約

月経に伴う不調時における婦人科等の受診に向けて（案）

■目標

- ・不調を感じた時、必要に応じて、婦人科等を受診できる
- ・婦人科系疾患の早期発見・重症化予防をはかるとともに、日常生活や学業への影響の軽減につながる

■実施内容

- A. 若年層および親世代を対象としたヘルスリテラシー向上
- B. 安心して受診できる環境づくり

A.ヘルスリテラシー向上
(若年層・親世代)



両輪で推進していく

B. 安心して受診できる
環境づくり





A.若年層および親世代を対象としたヘルスリテラシー向上

■目的

月経に伴う不調を感じた時に婦人科受診ができるよう、ヘルスリテラシーを向上させる

- ・自分の身体の変化に気付ける(日常の健康管理)
- ・信頼できる相談先を知っている
- ・不安なく受診行動に移せる

■対象

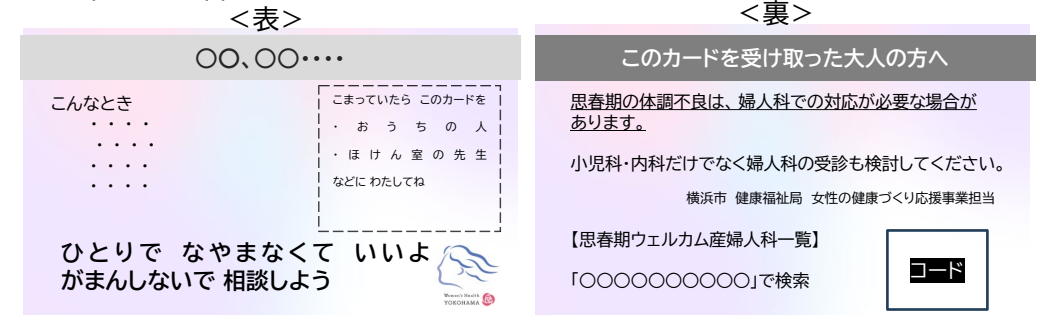
メインターゲット:女子中学生

- ・小学校高学年～中学生
- ・保護者

■内容等

- ①カード配布(二次元コード付き)
 - ・カードは入り口で情報はWebに集約
 - ・Web:受診の目安や医療機関リストなどを掲載
- ②Instagramなどショート動画
- ③学校用スライド説明資料(養護教諭等向け)
- ④保護者向け説明リーフレット

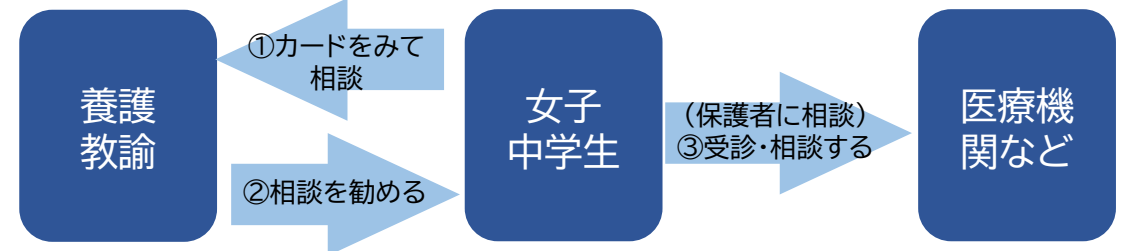
●カード(イメージ案)



●例①:カードが保健室にあるパターン



●例②:カードがトイレにあるパターン



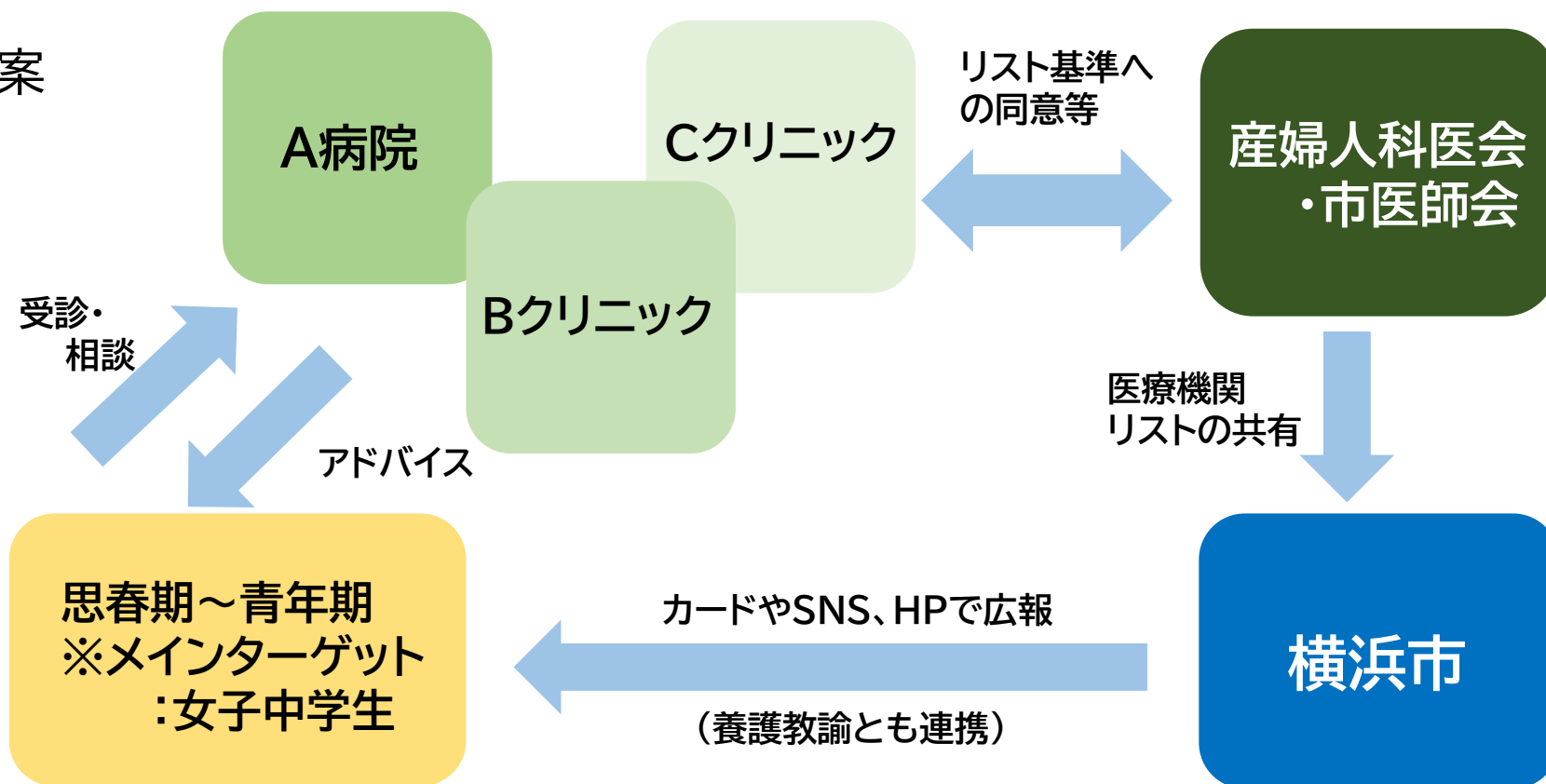


B.安心して受診できる環境づくり

■目的

若年層が心理的・物理的な障壁なく、医療機関を受診できるとともに、安心して相談できる受診を通じて、医療者との信頼関係の構築を促し、継続的な健康管理(かかりつけ医)につながる環境づくりを行う

■イメージ案



職場における取組

横浜市女性の健康づくり推進検討部会 2026年7月21日
横浜市役所健康福祉局健康推進課



職場における実態調査および今後の取組

【趣旨】

令和8年度実施するアンケート調査結果から、女性の健康課題等に関して、今後の取組の参考となるような啓発資材を中小企業向けに作成する。その他、具体的な取組を検討する。

時期	令和7年12月～3月	～令和8年8月	令和8年9月～	令和9年度中
内容	・ヒアリング(6事業所)実施 ・ヒアリング結果の分析	・アンケート調査項目の検討 ・具体的な取組の検討	・アンケートの実施/分析 ・具体的な取組の確定	・具体的な取組を実施予定 (働き世代向け、女性特有やメンタルヘルスの課題)



R7 女性労働者へのヒアリング調査分析結果

ア 柔軟な勤務体系と休暇取得の体制的・心理的基盤を構築することが必要

- ＜例＞
- ・休みが出てもカバーができ、生理痛でも罪悪感なく休める環境がある
 - ・こどもの体調不良や学校の状況に合わせてテレワークが利用できる

イ 健康課題の表出を支えるコミュニケーション風土と心理的安全性が必要

- ＜例＞
- ・女性の経営層が管理職に伝えるべき女性特有の配慮について伝えている
 - ・女性のみのチャットルームなど同僚同士でサポートし合える環境がある
 - ・ブースの配置など、個人情報に配慮した環境がある

ウ 組織の能動的な介入が重要

(自己申告を待つのではなく能動的に把握する仕組みや健康診断・リテラシー教育への補助など)

- ＜例＞
- ・女性の健康課題について、男性社員も学ぶ場があった
 - ・健康診断の見方について従業員向けの対面の健康講座が実施されている
 - ・総務担当者が有給休暇の取得状況を確認し、取れていない人に勧奨している
 - ・二次検診受診が有給であり、時間が保証されている

エ 就業中の不調に対処するための物理的環境の整備

- ＜例＞
- ・静かになって休んだり睡眠がとれたりできる休養室がある
 - ・更年期症状や室温などの環境の感じ方などには、個人差がある

R7 経営層・人事労務担当へのヒアリング調査の分析結果

ア 企業の物理的・構造的な環境（ハード）など、個人の努力では変えられない要因がある

- ＜例＞
- ・従業員の男女比では女性が多い、もしくは少ない
 - ・不調時に周囲が気にせず横になれる休養室を設置し、環境を整備している
 - ・企業規模によって男性優位がある
 - ・中小企業だと健康経営の浸透率が高い

イ 組織として明文化され誰にでも適用できる仕組み（ソフト）づくりが必要

- ＜例＞
- ・生理休暇などの名称を工夫し、男女問わず周囲を配慮しやすい雰囲気醸成している
 - ・婦人科検診の受診向上等を会社負担により、補助している
 - ・窓口を一元化している
 - ・配慮事項のない従業員にも休暇をすすめている

ウ 制度を実際に機能させる経営層や管理職の言動、および個々に寄り添う運用が必要

- ＜例＞
- ・トップマネジメント（社長や管理職）による強いコミットメントがある
 - ・経営層の考え方は、女性従業員の健康に影響する
 - ・男性含む現場管理監督者が女性の健康について理解していることが大事

エ 職員同士でサポートし合い、孤立を防ぎ安心感をもたらしリテラシーを育む組織の在り方

- ＜例＞
- ・仕組みを作る側が女性特有の困りごとを経験している、理解できることが影響する
 - ・長く働きやすい環境はコミュニケーションが基盤
 - ・つながり、孤独をなくすことが社会的健康
 - ・女性のためのチームによるボトムアップな取組、若手社員からの意見収集

オ 不調を開示しやすいなど、組織文化が従業員の健康に影響する

- ＜例＞
- ・痛みを我慢して働くことを良しとせず、率先して相談や休暇を促す環境づくりが重要
 - ・機運の醸成には男性のセミナー参加も重要
 - ・不調を抱える従業員への管理職や周囲による

働く女性の健康づくり

職場における実態調査

2026.07.21

横浜市立大学医学部公衆衛生学教室

荒川裕貴

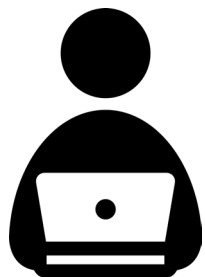
働く女性の健康づくりPJTの構想

- 協会けんぽ神奈川支部、横浜市、大学が協力して働く男女の健診データ分析や事業所・労働者アンケート調査を立案



横浜市

女性の健康寿命を伸ばすための実態調査・取り組み



けんぽ

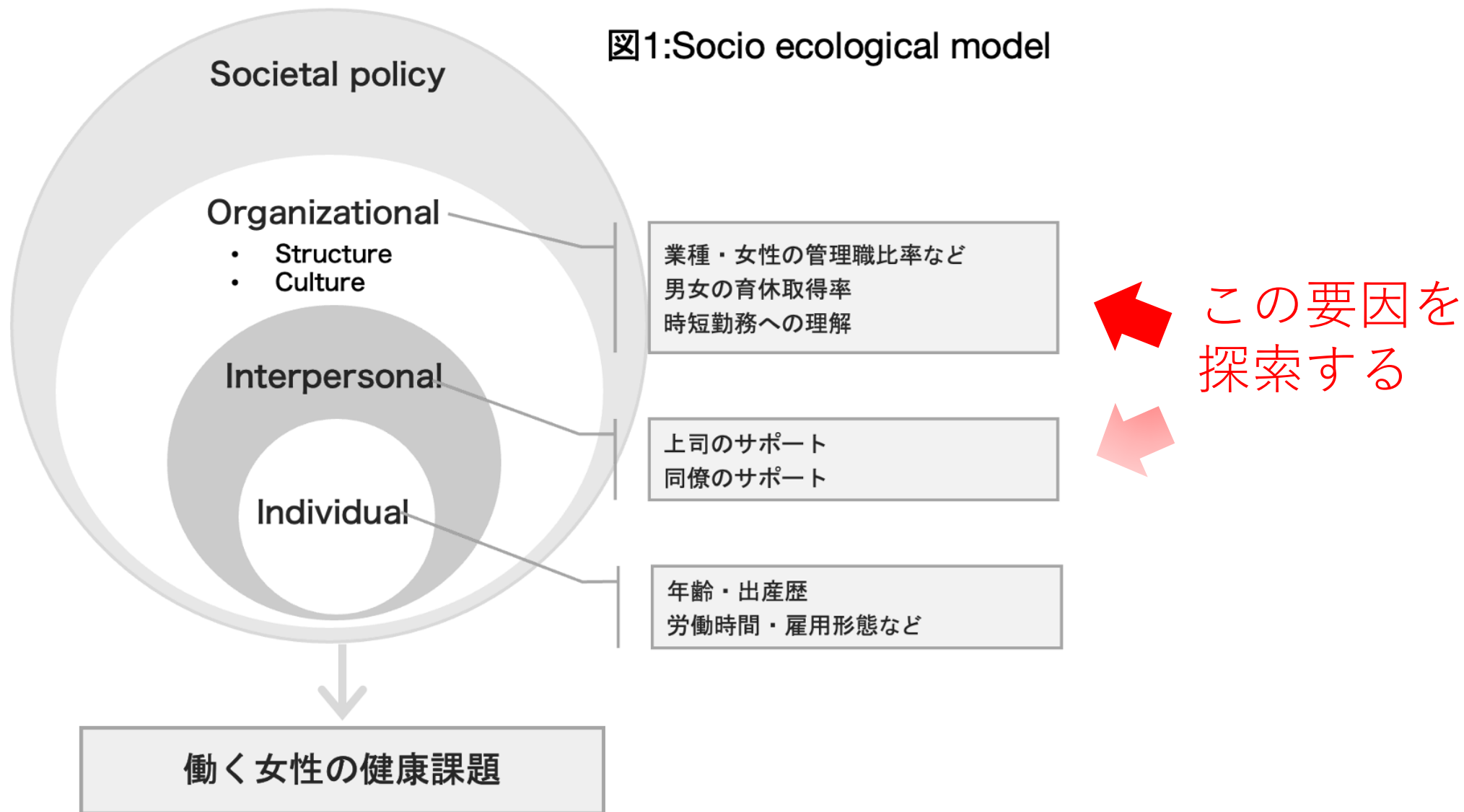
加入者の健康づくりや健康経営に資するデータ分析



市大

行政・保険者・事業者役に役立つエビデンスの創出

企業側が取り組める健康課題の介入要因を見つけ出す



働く女性の健康づくりPJTの流れ

2025年
インタビュー調査

2026年
大規模アンケート調査

2027年～
施策の実施



調査①

内容：協会けんぽ神奈川支部に所属する保険者の健康診断データ

対象

- ①協会けんぽ神奈川支部に加入する被保険者およびその扶養家族
- ②生活習慣病予防健診を受診した35歳以上の者

方法

協会けんぽから事業所調査 + 健康診断データを受領

サンプル数

- ①約10000人（データ確認前）

調査項目：事業所質問票調査項目

事業所の健康づくり取組状況、従業員の健康状態の把握、法令遵守、健康診断受診率等

調査②

内容：働く男女の健康づくりオンライン調査

対象

【事業所】以下のいずれかを満たすものを対象

- ①協会けんぽ神奈川支部に加入する事業所
- ②本研究の説明会に参加し、調査への参加を希望した日本の事業所

【労働者】以下のすべてを満たすものを対象

- ①日本に所在地を持つ事業所で働くもの
- ②調査回答時点で18歳以上74歳以下の者

方法

- 1) 協会けんぽからメールマガジンでのオンラインアンケートを配布
- 2) 女性の健康づくりイベントによる企業リクルート（経済産業省後援）

調査②

内容：働く男女の健康づくりオンライン調査

目標サンプル数

- ①事業所数：約500（かながわ健康企業宣言事業所数と同数）
- ②労働者数：約15000人（1事業所あたり平均して約30人を想定）

調査項目（別紙参照）

事業所側調査：

- ・企業情報
- ・企業の構造要因、文化要因

労働者側調査

- ・個人の生態学的情報、生活習慣、労働関連情報
- ・働く企業の構造要因、文化要因
- ・健康アウトカム

現行スケジュール

2026.6月 倫理審査申請、調査票設計開始

7月 アンケート調査票の内容の合意

8月 大学倫理審査承認、調査①の分析プレ報告

9月 調査②のアンケート配布開始

12月 調査②のアンケート回収促進案の実施

2027.1月 調査②データ分析プレ報告

2月 調査①・②分析結果報告

3月 来年度施策の方向性の考案

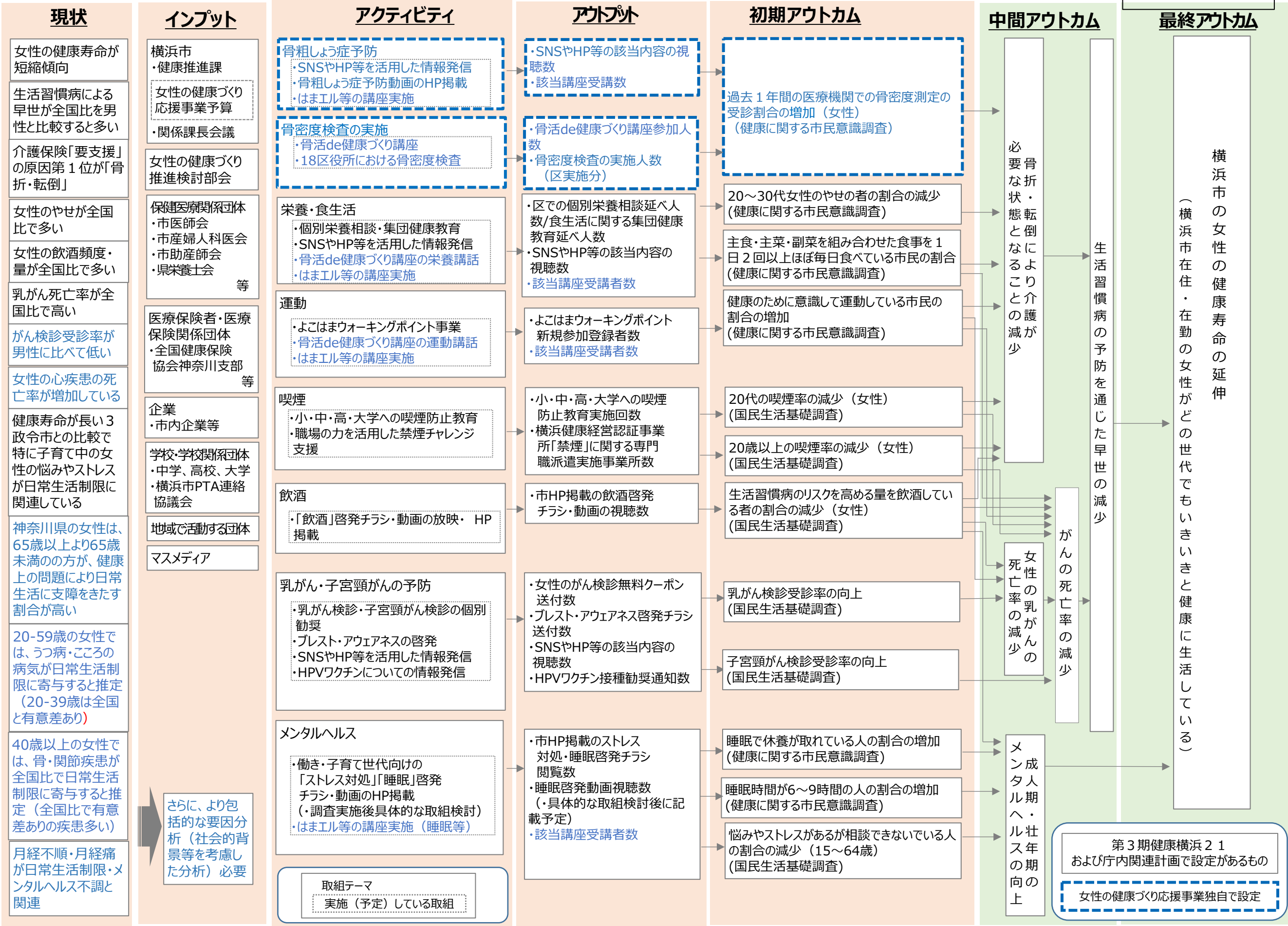
調査項目の概要 | 企業人事労務・役員向け

大分類	項目	質問文
企業情報	・ 企業名 ・ 従業員数 ・ 業種	(例) 企業の業種に最も近いものを選んで下さい。
構造的・制度的要因	・ 女性役員比率（男女の数） ・ 休憩室の有無 ・ 健康づくり担当の有無 ・ 休暇制度 ・ 女性の健康づくりについての発信の有無 ・ 女性の健康づくりについての研修	(例) 職場の健康づくりを推進する担当者を決めていますか。
文化的要因	・ 職員同士のサポート ・ 従業員同士の交流機会 ・ 休暇の取得実績	(例) 女性に特有の健康課題について、社内で研修を行っていますか。

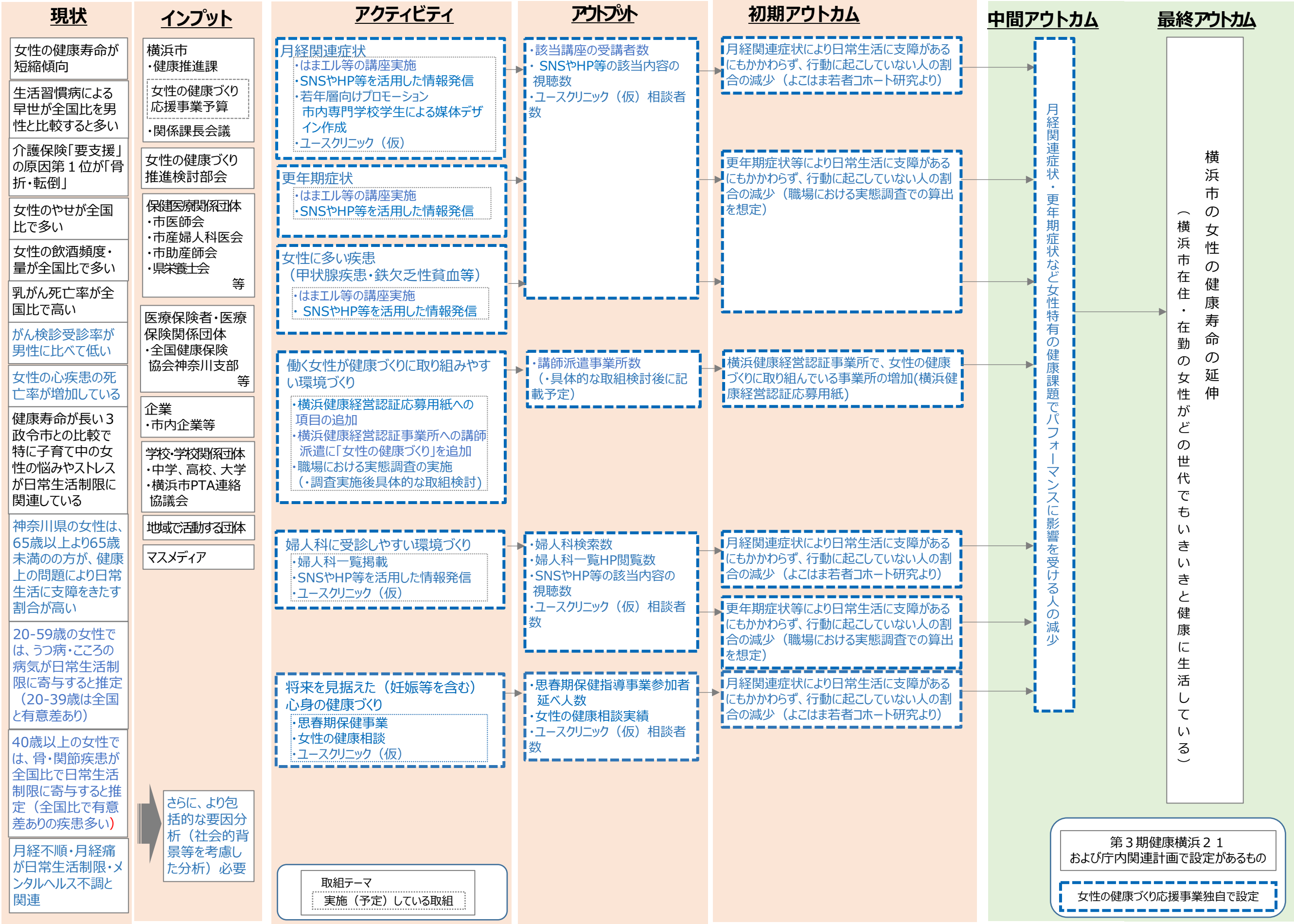
調査項目の概要 | 労働者向け

大分類	項目（一部抜粋）	質問文の例
個人背景	年齢、性別、業種、職種、同居人数、BMI、運動習慣、飲酒、喫煙、食事スコア、睡眠時間、シフトワークの有無、収入、教育歴	（例）あなたの職位に最も近いものを選んで下さい。
構造的・制度的要因	事業所規模、女性従業員比率、休暇制度、休憩室の有無、相談窓口の有無、テレワークの可否、健康に関する経営層の発信、女性の健康についての教育機会	（例）職場で、女性の健康（月経・更年期・妊娠・出産など）に関する研修を受けたことがありますか。
文化的要因	職員同士のコミュニケーション活性、サポートをし合う文化、管理職の理解、従業員の交流機会、休暇の取りやすさ	（例）あなたの職場の管理職は、体調不良による休暇の取得について理解がありますか。
アウトカム	日常生活の制限の有無、主観的健康感、月経痛スコア、更年期症状スコア、プレゼンティズム・アブセンティズム、メンタルヘルス	（例）この1回の月経で最も強かった月経痛は、0から10でいうとどの程度でしたか。0は痛みなし、10は想像できる最悪の痛みです。

女性の健康づくり応援事業ロジックモデル（令和8年6月時点）（1/2ページ）



女性の健康づくり応援事業ロジックモデル（令和8年4月時点）（2/2ページ）



女性の健康づくり応援事業ロジックモデルに係る指標一覧

資料 6 - 2 （当日差し替え版）

	アクテビティ(取組)		初期アウトカム指標					中間アウトカム指標				
取組テーマ	アクテビティ(取組)	アウトプット指標	アウトカム	健康横浜21の指標	出典	現状値	目標値	生活習慣病の予防を通じた早世の減少	骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少	女性の乳がんの死亡率の減少	成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上	月経関連症状・更年期症状など女性特有の健康課題でパフォーマンスに影響を受ける日数(人)の減少
栄養・食生活	個別栄養相談・集団健康教育	区での個別栄養相談延べ人数/食生活に関する集団健康教育延べ人数	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合の減少(全体)	○	国民健康・栄養調査	24.2 (H29-R1)	13 (R12-R14)	○	○			
栄養・食生活	SNSやHP等を活用した情報発信(栄養・食生活に関すること)	SNSやHP等の該当内容の視聴数	20～30代女性のやせの者の割合の減少	○	健康に関する市民意識調査	16.9 (R5)	15 (R12-R14)	○	○			
	骨活de健康づくりでの栄養講座	骨活de健康づくり講座参加人数	過去1年間の医療機関での骨密度測定の受診割合の増加(女性)		健康に関する市民意識調査	14.9 (R5)	16 (R14)		○			
	はまエル等の講座実施	該当講座受講数	20～30代女性のやせの者の割合の減少	○	健康に関する市民意識調査	16.9 (R5)	15 (R12-R14)	○	○			
運動	よこはまウォーキングポイント事業	よこはまウォーキングポイント新規参加登録者数	健康のために意識して運動している市民の割合の増加(女性)		健康に関する市民意識調査	56.7 (R5)	59.5 (R14)	○	○			
	骨活de健康づくりでの運動講座	骨活de健康づくり講座参加人数							○			
	はまエル等の講座実施	該当講座受講数							○			
喫煙	小・中・高・大学への喫煙防止教育	小・中・高・大学への喫煙防止教育実施回数	20代の喫煙率の減少(女性)	○	国民生活基礎調査	6.3 (R4)	2 (R13)	○	○			
	職場の力を活用した禁煙チャレンジ支援	横浜健康経営認証事業所「禁煙」に関する専門職派遣実施事業所数	20歳以上の喫煙率の減少(女性)	○	国民生活基礎調査	6.6 (R4)	5.5 (R13)	○	○			
飲酒	飲酒啓発チラシ・動画の放映・HP掲載	市HP掲載の飲酒啓発チラシ・動画の視聴数	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少(女性)	○	健康に関する市民意識調査	15.4 (R5)	8 (R14)	○	○	○	○	
メンタルヘルス	働き・子育て世代向けの「ストレス対処」「睡眠」啓発チラシ・動画のHP掲載	・市HP掲載のストレス対処・睡眠啓発チラシ視聴数 ・睡眠啓発動画視聴数	・睡眠で休養が取れている人の割合の増加 ・睡眠時間が6～9時間の人の割合の増加(20-50代女性)	○	健康に関する市民意識調査	70.2 73.4 (R5)	75 (R14)				○	
	はまエル等の講座実施	該当講座受講数									○	
骨粗鬆症予防	骨活de健康づくり	骨活de健康づくり講座参加人数	過去1年間の医療機関での骨密度測定の受診割合の増加(女性)		健康に関する市民意識調査	14.9 (R5)	16 (R14)	○	○			
	SNSやHP等を活用した情報発信(骨粗しょう症予防動画等)	SNSやHP等の該当内容の視聴数						○	○			
	骨密度検査を各区役所で働き・子育て世代向けに実施	骨密度検査の実施人数(区実施分)						○	○			
	はまエル等の講座実施	該当講座受講数						○	○			
乳がん・子宮頸がん	<医療局> 検診の個別勧奨	女性のがん無料クーポン送付数	子宮頸がん/乳がん検診受診率の増加	○	国民生活基礎調査	43.6 50.5 (R4)	60 (R10)	○		○		
	<医療局> プレスト・アウェアネスの啓発	プレスト・アウェアネス啓発チラシ送付数	乳がん検診受診率の増加	○	国民生活基礎調査	50.5 (R4)	60 (R10)	○		○		
	<医療局> HPVワクチンについての情報発信	HPVワクチン接種勧奨通知数	子宮頸がん検診受診率の増加	○	国民生活基礎調査	43.6 (R4)	60 (R10)	○				
月経関連症状	はまエル等の講座実施	該当講座受講数	月経関連症状により日常生活に支障があるにもかかわらず、行動に起こしていない人の割合の減少(調査済)		よこはま若者コホート研究	15.7 (R7) ※速報値	15 (R10)				○	○
	SNSやHP等を活用した情報発信(岩崎学園作成のものなど)	SNSやHP、駅構内啓発等の該当内容の視聴数									○	○
更年期症状	はまエル等の講座実施	該当講座受講数	更年期症状等により日常生活に支障があるにもかかわらず、行動に起こしていない人の割合の減少(未調査)		職場における実態調査	未測定	未設定				○	○
	SNSやHP等を活用した情報発信	SNSやHP等の該当内容の視聴数									○	○
甲状腺疾患	SNSやHP等を活用した情報発信	SNSやHP等の該当内容の視聴数									○	○
鉄欠乏性貧血	SNSやHP等を活用した情報発信	SNSやHP等の該当内容の視聴数							○			
働く女性が健康づくりに取り組みやすい環境づくり	横浜健康経営認証事業所への講師派遣「女性の健康づくり」メニュー	講師派遣事業所数	横浜健康経営認証事業所(認証クラスAA・AAA)で、女性の健康づくりに取り組んでいる事業所の割合の増加(横浜健康経営認証応募用紙)		横浜健康経営認証応募用紙の統計	71.7 (R7)	75.5 (R14)		○	○	○	○
	<令和9年度に向けて検討> 令和8年度に職場における実態調査の実施	今後、検討									○	○
婦人科に受診しやすい環境づくり	<令和9年度に向けて検討> 婦人科一覧掲載	<令和9年度に向けて検討> SNSやHP等の該当内容のアクセス数	月経関連症状により日常生活に支障があるにもかかわらず、行動に起こしていない人の割合の減少(未調査)		よこはま若者コホート研究	15.7 (R7) ※速報値	15 (R10)				○	○
	<令和9年度に向けて検討> ユースクリニック(仮)の相談窓口	<令和9年度に向けて検討> ユースクリニック(仮)の相談者数									○	○
	SNSやHP等々を活用した情報発信(岩崎学園作成のものなど)	SNSやHP等の該当内容の視聴数									○	○
将来を見据えた(妊娠等を含む)心身の健康づくり	<こども青少年局> 思春期保健事業	思春期保健指導事業参加者延べ人数							○		○	○
	<こども青少年局> 女性の健康相談	女性の健康相談実績							○		○	○
	<令和9年度に向けて検討> ユースクリニック(仮)の相談窓口	<令和9年度に向けて検討> ユースクリニック(仮)の相談者数							○		○	○

女性の健康づくり応援事業における 取組と今後の方向性



女性の健康づくり推進検討部会 2026年7月21日

横浜市役所健康福祉局健康推進課

女性の健康づくりを力強く推進し、横浜市の女性の健康寿命の2年延伸を目指す

※「第3期健康横浜21」女性の健康寿命の目標値(令和13年時点)76.42年以上 <直近値(令和4年時点)74.49年>

横浜市
女性の健康寿命
短縮→2年延伸

■横浜市女性の健康寿命が短縮している

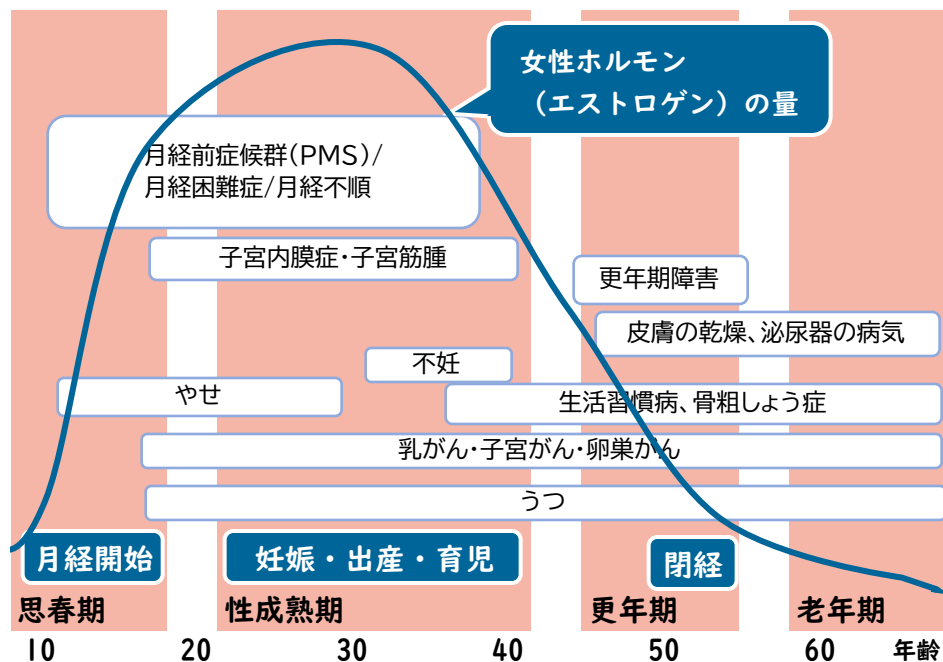
(神奈川県は都道府県別ワースト3位)

■65歳以上の女性より現役世代(15～64歳)の女性の方が、健康上の問題により日常生活に支障をきたす割合が高い

(15～64歳の神奈川県は都道府県別ワースト1位、横浜市と神奈川県は同値)

■女性ホルモンの変動による健康への影響が大きい

女性のライフステージと健康



女性の健康課題について、ライフステージに応じ、包括的な取組を実施していく(主な新たな取組抜粋)



若年層のヘルスリテラシー向上(月経随伴症状等)
※主に婦人科受診等のハードルを下げる取組

R8 強化 若年層向け
プロモーション
・気軽な相談の場

働き・子育て世代のヘルスリテラシー向上(月経随伴症状・更年期障害・がんなど全般)

R8 NEW 女性の健康づくり応援講座登録事業
(はまエール)
PTA×企業

がん

R7 強化 がん検診・ブレストアウェアネスなど

骨粗鬆症

R8 強化 骨密度測定・健康づくり講座
乳幼児健診や職場など

今後検討

骨粗鬆症検診

メンタルヘルス
・更年期障害等

R8 強化 職場における実態調査
→ 具体的な取組(R9以降)

赤枠が健康福祉局事業

思春期 性成熟期 更年期 老年期
10代 20代 30代 40代 50代 60代

若年層向けプロモーション

【趣旨】

若年層のヘルスリテラシー向上を目指し、当事者作成の媒体などを活用した啓発を実施します。

媒体

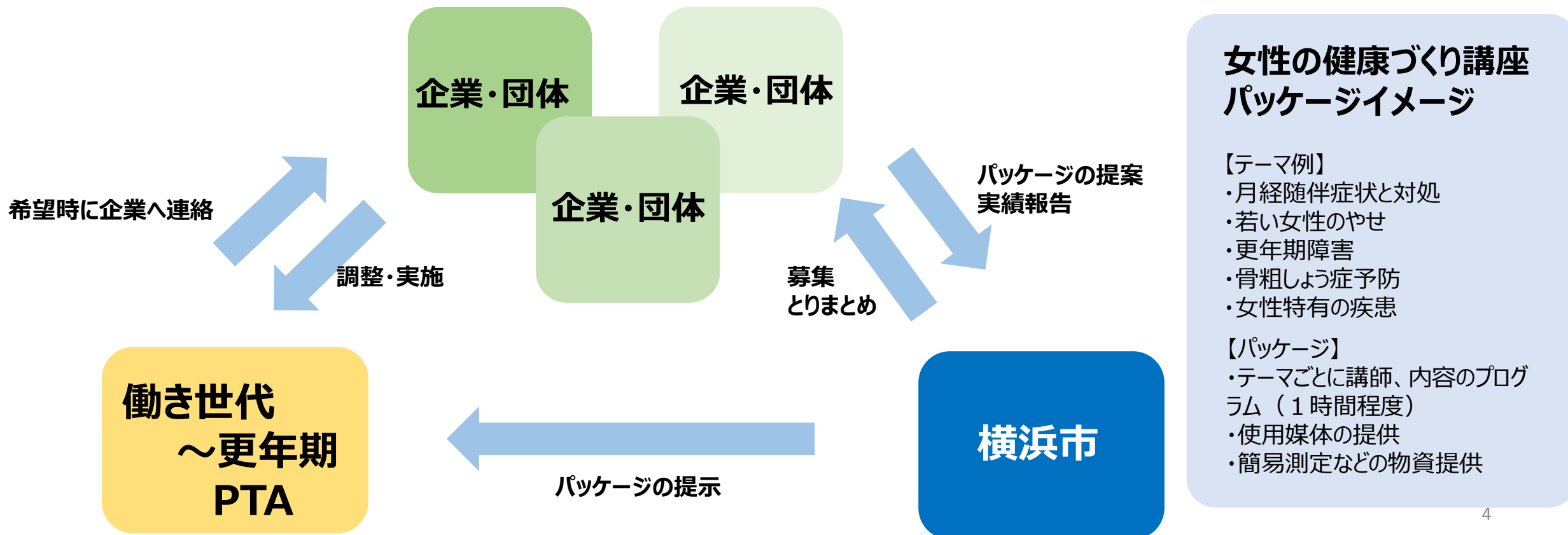
- ・岩崎学園学生作成ポスター
- ・その他



はまエル（女性の健康づくり応援講座登録事業）（R8～新規実施）

【趣旨】

女性の健康づくりに関する取組を実施している企業・団体等のノウハウや啓発資材を活用した講座パッケージを提供してもらい、ターゲット層が所属する団体（横浜市内小・中学校PTA）へ情報提供することにより、女性の健康づくりを推進します。



横浜市内小・中学校PTA開催講座専用

横浜市女性の健康づくり応援講座

はまエル hamayell

「はまエル」は、女性の健康づくりを応援する講座です。忙しい毎日の中でも、ちょっとした気づきや学びが、未来の自分を守る力になります。PTA活動の講座テーマとして、ぜひご活用ください。



申込みの流れ

- 実施したい講座を選ぶ
- 講座の提供元に申込み
- 講座の実施

横浜市健康福祉局健康推進課
TEL:045-671-2454 FAX:045-663-4469
横浜市 はまエル 検索

28講座（14の企業・団体）が登録

講座紹介(抜粋)

主な内容 大人の健康

助産師が伝える更年期を幸せに過ごすためのヒント～更年期は幸年期～

リスト番号 14
提供：一般社団法人 横浜市助産師会

男女別の更年期の特徴や心身の変化、性ホルモンとライフステージの関係を解説。骨盤底筋体操や呼吸法、セルフケア等の実生活で役立つ工夫から、医療的対処法まで網羅し、更年期を健康やかに過ごす術を伝授します。



- 成人
- 10名～400名程度（要相談）
- 60分～90分程度
- 30,000円
- 会場またはオンライン
- マイク、プロジェクターなどの音響設備
- 開催の2か月前まで（先着順）

申込み 一般社団法人 横浜市助産師会
E-mail yokohama-jyosanshikai@dream.jp



心のリラクゼーション～女性の健康編～

リスト番号 19
提供：株式会社ルネサンス

女性のライフステージによる健康課題を知っていただく講話を実施。運動パートは、ゆったりとした動きでリラクゼーション感を体感いただけます。



- 成人
- 30名程度まで（会場の広さにより異なります）
- 45分または60分
- 30,000円
- 会場またはオンライン
- 参加者が両手を広げられる運動スペース
- オンライン開催の場合はPC、プロジェクター、音響
- 開催の1か月前～1か月前まで

申込み 株式会社ルネサンス 地域健康推進部
E-mail r-kanagawa@s-renaissance.co.jp



[e-learning] 女性ホルモンとオーラルケア

リスト番号 18
提供：ライオン株式会社

女性は、ライフステージによって女性ホルモン分泌量が大きく変化します。女性ホルモンと歯周病の関係、特に注意が必要な妊娠期と更年期のおくちのケアについて、7分のオンライン動画で手軽に学んでいただけます。



- 妊娠期や更年期の女性
- 動画視聴
- 制限なし
- なし
- 7分25秒
- 開始希望日の2週間前まで
- 30,000円（1か月程度でもアクセス可能）

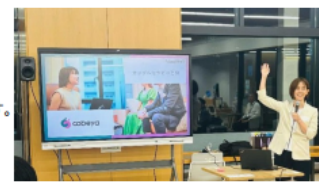
申込み ライオン健康経営オールround問い合わせ窓口
E-mail okuchi-p@lion.co.jp



月経・PMSのゆらぎとメンタルヘルス — 家庭で“誤解”を減らすセルフケアと伝え方 —

リスト番号 24
提供：マインドウェル株式会社

月経前後の心身のゆらぎ（イライラ・落ち込み・疲れやすさ）は、努力不足や性格の問題ではなく体調変化として起こります。本講座では、ゆらぎの起こり方と家庭で誤解が増えやすいポイントを整理し、実践できる工夫を紹介します。



- 小・中学生の保護者（当事者）を含む家庭
- 会場またはオンライン
- 会場開催の場合：投影機、マイク、ホワイトボードなど
- 最少10名
- 最大100名程度
- 60分
- 27,000円
- ※会場開催の場合は、上記に加え交通費（実費）
- 開催の2か月前まで

申込み マインドウェル株式会社
E-mail info@mindwell.co.jp

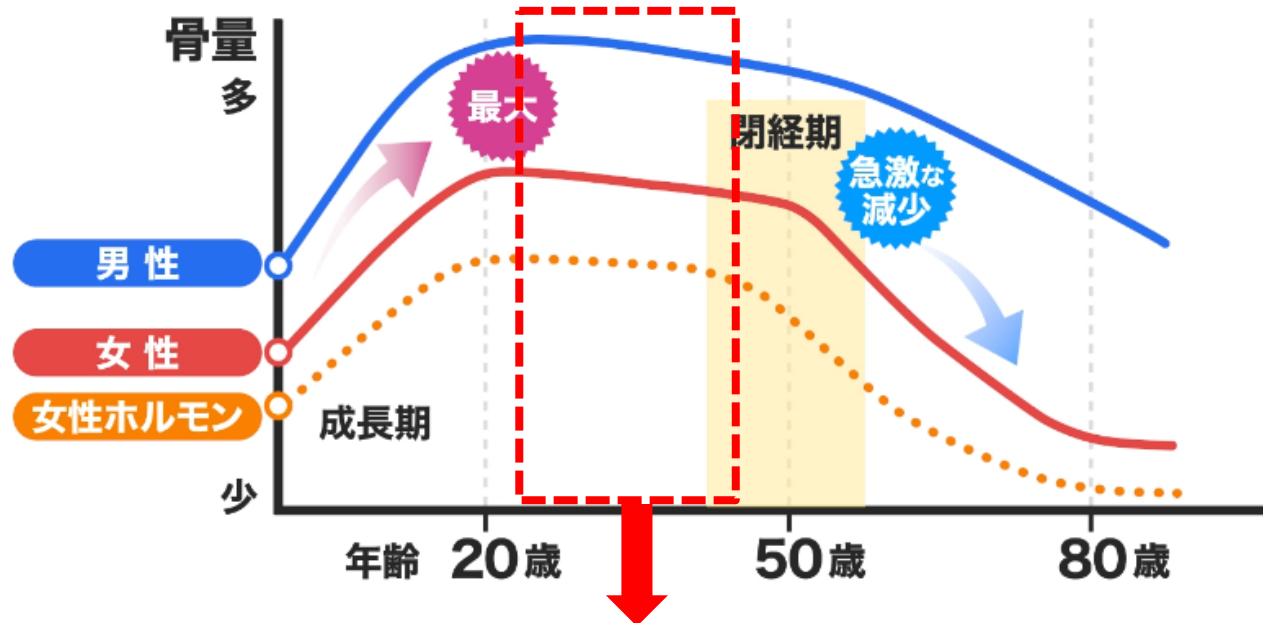


凡例 男女別 対象人数 所要時間 費用 開催方式（対面・Web） 必要会場設備 申込み期間

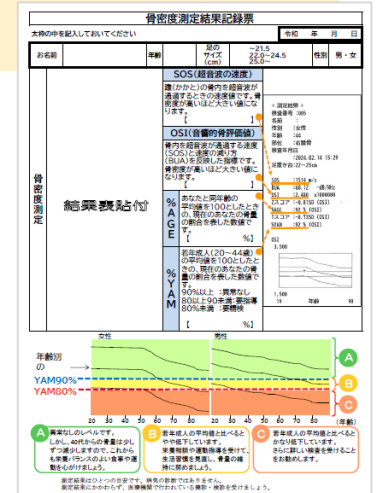
区における骨密度測定機会の創出 (R8拡充)

【趣旨】

18区において、既存の場（乳幼児健診・地域子育て支援拠点とのイベント等）を活用し、働き・子育て世代を対象に、年間1回以上の骨密度測定を含めた骨粗しょう症予防の取組を実施します。



主に子育て世代への啓発を進めることで、女性の健康づくりへの意識を向上させ、自身やこども世代の将来を見据えた行動をとることができるようになることを目指します。



令和7年度 区での主な実施場面 (1/26時点 7区 467名参加)

- ・4か月児健診
- ・歯と口の健康週間イベント
- ・区内事業所
- ・学校保健会
- ・大学祭

区におけるヘモグロビン推定値の測定 (R8～新規実施)

【趣旨】

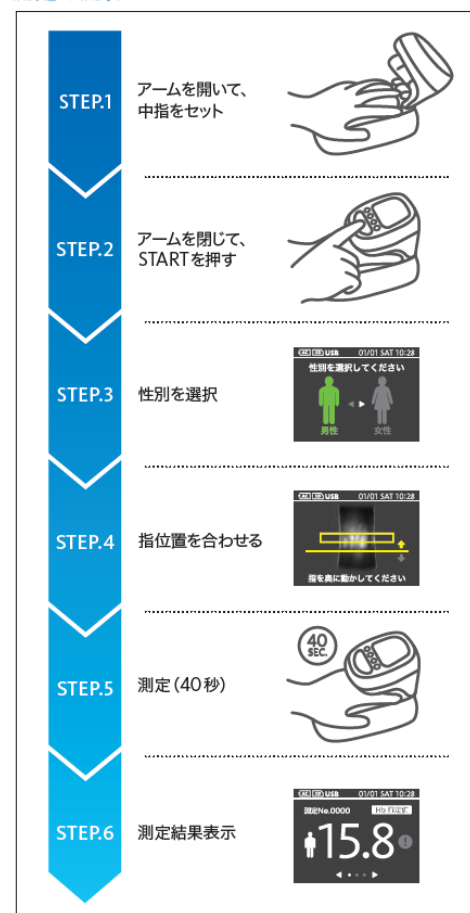
既存の場を活用し、ヘモグロビン推定値の測定を組み合わせた啓発や保健指導を実施し、女性に多い鉄欠乏性貧血の発症や重症化の予防につなげます。

- (1) 機種
伊藤超短波株式会社 ASTRIM FIT
- (2) 測定項目
ヘモグロビン推定値・血管幅・静脈酸素化指標(VOI)
- (3) 測定方法
指先(中指)を指定位置に置き、
40秒で測定結果表示(プリンタ機能無し)
※電源が必要です。
※結果記入用の様式は、共通様式を作成する予定です。
- (4) 健康推進課で保有する台数:2台
- (5) 貸出可能期間
(令和8年4月1日～令和9年3月31日)
3営業日以内 ※使用日を含む。



本製品は医療機器ではありません。

測定の流れ



出張骨密度測定とセミナーでの啓発

出張骨密度測定「骨活de健康づくり講座」

事業所へ出張し、
骨密度測定を実施後、
運動や食生活の指導
を行う

■対象
:横浜市内の事業所

■横浜市スポーツ医
科学センターへ委託

■令和6年度
:10事業所、236名

■令和7・8年度
:28事業所

令和8年度 横浜市女性の健康づくり応援事業 **無料**

令和8年度 骨活de健康づくり講座

職場で骨密度を計測してカラダを知る機会にしてみませんか？

- 実施時期** 令和8年6月下旬～令和9年3月中旬
※原則月曜日～金曜日の9時～17時
- 講座内容** ※1-2時間程度
 - ① チェックシートによる将来の骨折のリスクを評価
 - ② 骨密度測定及び測定結果説明
 - ③ 運動講師による講座
- 対象および会場**
横浜市内の事業所
- 講座参加人数** 5名～40名/回
- 申込から決定までの流れ**

申込 (5/22締切) → 実施可否連絡 (5/26頃) → 実施日調整 → 講座開催

申込多数の場合は、本講座をまだ実施していない事業所を優先します。
- 申込期間**
令和8年5月7日(木)～5月22日(金)
- 申込方法 (電子申請)**
<応募専用URL>
<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedure/apply/4d9e34e0-eaf6-4fb8-9055-83ad214b2eea/start>

【問合せ先】
横浜市健康福祉局健康推進課
TEL 045-671-2454
E kf-kenkouyokohama@city.yokohama.lg.jp

骨密度測定の様子です

Women's Health YOKOHAMA

女性の健康づくり応援セミナー(大塚製薬共催)

女性の健康に関する知見を
豊富に有する協定締結企業
と連携し、専門医等のオン
ラインセミナーを実施

■対象
:50歳前後の女性

■大塚製薬と共催

■令和5年度末～

■周知協力依頼は、
医師会や複数の協定締結
企業、協会けんぽ等に実施

■視聴申込者数
R5:493名 R6:564名
R7:627名

※R8:継続予定

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER

横浜市 × 大塚製薬株式会社 **参加費 無料**

女性の健康づくり応援セミナー

※男性も受講できます

「更年期の健康・すきま時間エクササイズ」

専門家を招いてオンラインで学べる
女性の健康づくり応援セミナーを開催します。

配信期間 2025年
10月15日(水) 9:00から
11月30日(日) 23:59まで
YouTubeにて配信

募集定員 制限なし ※ただし、事前申込者への
限定公開のみとします。

参加費 無料 ※通信料はご機嫌いただく方
のご負担となります

講演内容

「産婦人科医と学ぼう！
更年期のカラダとこころの整え方」
(講演時間: 30分)

聖隷横浜病院
乳癌科 産婦人科医
中田 真奈 先生

「すきま時間でできる
ちょこっとエクササイズ」(講演時間: 15分)

横浜市スポーツ協会所属
インストラクター
中田 真奈 先生

申込期間 2025年10月8日(水) 9:00から11月25日(火) 23:59まで

申込方法 (WEB 限定) 2次元コードか、応募専用URLより応募フォームに
アクセスし、返信用メールアドレスなど必要事項を
ご入力の上、ご応募ください。

視聴方法 事務局より事前にメールでお送りする視聴用URLからアクセスしてください。
※URLはお申込者本人のみの利用とし、他の方への共有 (SNS 等不特定多数が閲覧できる場所への投稿含む) はご遠慮ください。
また、セミナーの録画・盗撮、画面の撮影は禁止とさせていただきます。
※ログインID(city.yokohama.lg.jp)よりメールが届きますのでログインIDとパスワードの両方を覚えてください。

お問合せ先 横浜市健康福祉局健康推進課
TEL 045-671-2454 MAIL kf-kenkouyokohama@city.yokohama.lg.jp

主催 横浜市 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部

協力 横浜市産婦人科医会 / 株式会社カメガヤ / アクサ生命保険株式会社 / 第一生命保険株式会社 /
日本生命保険相互会社 / 明治生命保険相互会社

Women's Health YOKOHAMA

SNSでの啓発

Instagramを通じた動画配信(各1分程度)



配信日	年代	内容
R7 3/5(火)	思春期	生理の悩み
R7 3/10(月)	20-30代	子宮頸がんとは？
R7 3/12(水)	40-50代	更年期症状とは？
R7 3/14(金)	思春期	痩せすぎていることでの影響は？
R8 2/25(水)	40-50代	更年期症状の治療とは？
R8 3/18(水)	思春期	婦人科受診は怖くない？HPVワクチンって？

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

健康横浜21 公式アカウント

横浜市役所の専門職が
日々の生活で気をつけたいポイントや
気軽にできる運動・食事の工夫など
様々なアイデアをご紹介します
健康情報アカウントを
令和6年11月に運用開始



@KENKOYOKOHAMA21

#健康横浜21



お悩み解決!健康応援部長





生活習慣改善担当 林田さん

「よこはまウォーキングポイント」アプリでの啓発

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

アプリの登録状況

(令和8年3月末時点)

年代	全体		男性		女性	
18～39歳	3,361人	9.1%	1,201人	6.5%	2,100人	11.6%
40～64歳	18,582人	50.3%	8,680人	46.7%	9,734人	53.9%
65～74歳	10,049人	27.2%	5,685人	30.6%	4,326人	23.9%
75歳以上	4,964人	13.4%	3,032人	16.3%	1,914人	10.6%
合 計	36,956人	100.0%	18,598人	100.0%	18,074人	100.0%

※令和8年2月にリニューアルしたアプリのデータを集計したもの。
※性別の選択は任意のため、男性と女性の合計は全体と一致しない。



- ・アプリ登録者のうち、**18～64歳が約 6 割**を占めており、その人数は **2 万人**を超えている。
- ・特に、**40歳から64歳の女性**が約9,700人と**最も多く**、情報発信の主要な対象層となる。
- ・主に**働き世代・子育て世代**に対し、自身や配偶者、こどもなどの**将来を見据えた行動の促進**を図る。

アプリのコラム

- ・女性の健康づくりに関するコラム（更年期症状や子宮頸がん等）をアプリで配信し、正しい知識の普及啓発と行動変容を促す。
- ・アプリの興味・お悩み設定で「女性の健康」を選択した利用者には、関連するコラムを優先配信する。
- ・コラムを読むことでポイントが付与されるため、楽しみながら自然と健康づくりにつながる。



アプリのダウンロードは
こちら▼



対象:18歳以上の市内 在住・在勤・在学者
／ 参加無料

04 今後のスケジュール

		令和8年度				令和9年度				令和10年度
		4-6月	7-9月	10-12月	1-3月	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月	(仮)
女性の健康づくり推進検討部会		●7月		●2月		●7月		●2月		
検討項目			・実態調査(アンケート)の項目検討 ・具体的な取組の検討(気軽な相談の場、企業向けの取組)		・具体的な取組の検討(気軽な相談の場、企業向けの取組) ・よこはま若者コホート研究(追加調査)の報告(仮)		・具体的な取組の評価 ・具体的な取組の検討		・事業評価	
①ロジックモデルを用いた取組や評価の検討										
		●ロジックモデルを使用し、取組を適宜、見直し								●評価
②課題や現状の明確化										
国民生活基礎調査、よこはま若者コホート研究等の分析		●国民生活基礎調査・よこはま若者コホート研究等の分析 ●優先的に取り組むべき課題の検討・整理								
職場における実態調査の実施		●アンケート調査の実施			●分析結果	●分析結果のフィードバック		●企業への介入研究(仮)		
③具体的な取組										
若年層向けプロモーション		●Instagramやちらしなどを用いた普及啓発								
気軽な相談の場(婦人科へのアクセス向上)(仮)		●カード作成に向けた取組の検討			●カード作成	●カード配布				
		●医療機関リスト作成の検討			●医療機関リスト掲載					
はまエル(女性の健康づくり応援講座登録事業)		●取組開始 → 検証								
骨密度測定 骨粗鬆症検診(新)		●出張骨密度測定・区での骨密度測定など				●出張骨密度測定継続、区での骨密度測定の機会増(区配)				
		●取組の検討・準備						●取組の開始		
企業向けの取組(仮)		●効果的な啓発(対象者・内容・手法など)の実施に向けた検討				●取組の準備・実施				