

女性の健康を取り巻く現状

思春期

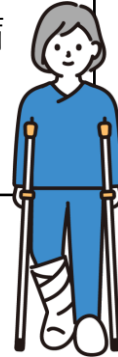
- ・ やせ傾向
- ・ 食習慣の悪化

性成熟期

- ・ 妊娠・出産と仕事の両立
- ・ ライフステージの変化

閉経前後

- ・ 骨密度低下
- ・ 生活習慣病
- ・ 体力低下



市民健康等意識調査から見る

宇都宮市の健康課題

若年女性のやせ増加、働く世代の運動不足など

- ・ 20代以降（成人期～壮年期）は健康づくりの改善意識について、無関心層の割合が高い
- ・ 働く世代は1日の野菜摂取回数や減塩への取組状況が悪化している
- ・ 女性は「仕事で忙しい」「仕事と家事で疲れている」などの理由から、運動をほとんどしていない人の割合が高い
- ・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている女性が増加

無関心層とは...

健康づくりの改善意識について、『改善することに関心がない』『関心はあるが、改善するつもりはない』と回答した層

ライフステージ別の必要な健康支援

女性は、ホルモンのバランスの変化等により、ライフステージごとに女性特有の健康課題があるとともに、女性の社会進出などライフスタイルが多様化しています。

若年女性

- ・ やせによる健康影響の理解促進
- ・ 望ましい食生活や運動習慣の維持に関する周知啓発

妊娠前～妊娠期、子育て期

- ・ 妊娠中の禁煙、禁酒の啓発
- ・ 妊娠中や産後の健診、歯科健診の受診推奨
- ・ 出産や子育ての疲れ、悩みに対する相談支援

働く女性

- ・ 職場の健康施策の促進
- ・ 定期的な婦人がん検診の受診推奨

更年期

- ・ 症状と対処法の理解促進

市が提供している支援サービス

- ・ 健康相談
- ・ 健康に関する各種講演会
- ・ 食生活や運動・休養に関する講座
- ・ 各種健康診査
- ・ 38っ子面接（伴走支援） など

※宇都宮市では女性の健康に関する様々なサービスを提供しています。



もうすぐ38っ子応援事業...

妊娠中から子育て期まで伴走型の相談支援と経済的支援を実施
妊婦のための支援給付に加え、本市独自に妊娠8か月期の面接（もうすぐ38っ子面接）を受けた妊婦を対象にもうすぐ38っ子応援金（3万円）を支給します。

女性の健康支援（全体概要）

0歳～
小児期

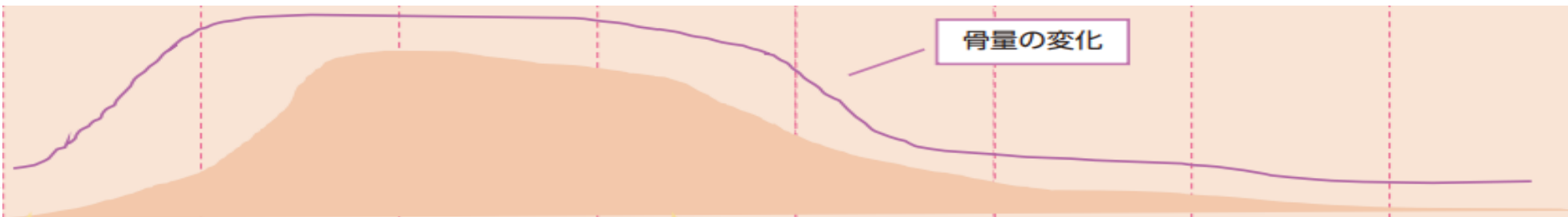
10代～
思春期

18～45歳ごろ
性成熟期

45～55歳ごろ
更年期

55歳ごろ～
老年期

女性ホルモンの分泌量
↑多
↓少



初潮

妊娠・出産

閉経

・プレコンセプションケアの周知

・ヘルスケアinfoベース
「学んでMiya」

健康増進課

・妊産婦健康診査
・妊産婦医療費助成制度
・伴走型相談体制
・不妊治療（生殖補助医療等）支援事業
・産後ケア・産後サポート事業

子ども支援課

全国トップクラスの
手厚い支援！

骨粗鬆症

・骨粗しょう症検診

健康増進課

イライラ・月経痛・月経不順 など

・市有施設への生理用品の設置

・生理痛体験セミナー

女性活躍推進課

更年期障害

・女性の健康
サポート事業

女性活躍推進課

子宮内膜症・子宮筋腫

子宮がん・乳がん

・子宮がん検診

健康増進課

・乳がん検診

健康増進課

・子宮頸がんリスク検査

健康増進課

生活習慣病・脂質異常 など

・食の出前講座

健康増進課

・女性の健康普及啓発動画の配信

健康増進課

宇都宮市独自！

年代，テーマを問わずに実施

・女性の健康週間イベント
・女性の健康力アップ講演会
・がん患者医療用補整具購入費補助金

健康増進課

・エイズ予防啓発普及事業
・こころの健康づくり対策

保健予防課

・健康相談

子ども支援課

・輝く女性のためのみらい塾

健康増進課

・生理痛体験セミナー

・女性の健康支援に係る取組に対する助成金

・フェムテック製品・サービスの活用促進イベント

・女性の健康経営に関するセミナー

・女性の健康経営に関するパンフレットの配布

・宇都宮市健康づくり事業者表彰

女性活躍推進課

健康増進課

宇都宮市の
先駆的な取組！

ライフイベント

健康づくりのテーマ

市の取組・支援

※女性の健康支援に関する事業のうち、赤字は男性向けにも実施している支援・事業



市民向け

企業向け

若者向け

プレコンセプションケアの推進

「プレコンセプションケア」（＝プレコン）は若い男女が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うことです。宇都宮市では、市独自の「プレコンスタートブック」を作成するなど、プレコンの周知に努めています。



担当:子ども支援課
TEL:028-632-2296

働く女性向け

フェムテック

宇都宮市では、働く女性の月経、妊娠・出産、更年期など、女性のライフステージごとの健康課題に起因する望まない離職等を防ぐため、正しい健康知識や情報の提供、フェムテック製品・サービスの活用を促進することにより、仕事と健康課題の両立を支援しています。

※フェムテックとは、「Female」と「Technology」をかけた造語で、女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスなどを指します。

担当:女性活躍推進課 TEL:028-632-2343



←詳細は市のHPから！

子どもを望む
夫婦向け

不妊治療費助成制度

子どもが欲しいと望むご夫婦を支援するために、体外受精、顕微授精、男性不妊の手術及びこれらに付随する先進医療を受けているご夫婦に対して治療費用の一部を助成しており、初回治療時の助成額は全国トップクラスです。



担当:子ども支援課
TEL:028-632-2296

若者・学生向け

「学んでMiya」

ライフコースアプローチの視点で、高校生等のより若い世代から女性のからだやこころに関する理解を深め、将来を見据えた健康づくりのための様々な情報を提供する「ヘルスケアinfoベース『学んでMiya』」を保健センター内に開設しています。

※「ライフコースアプローチ」は、人の生涯（胎児期から高齢期まで）の各段階における健康課題の解決に向けて、より若い世代から健康づくりに取り組むことです。



担当:健康増進課保健センター
TEL:028-627-6666

妊婦・産婦向け

妊産婦医療費助成制度

妊婦・産婦の疾病の早期発見、早期治療を促進して健康増進を図るために、妊産婦の方が健康保険が適用になる診療を受けたときの保険診療自己負担分を助成しています。栃木県の制度では出産した翌月までの助成ですが、宇都宮市独自で1か月延長し、「翌々月」まで助成しています。



担当:子ども支援課
TEL:028-632-2296

女性の健康について
学べる動画を配信中！

女性が生涯を通じて健康でいきいきと、充実した日々を過ごすことができるよう、気軽に学べる動画を作成しました♪世代別の女性特有の健康課題を女性のみならず、みなさまに学んでいただける内容です♪

	動画の概要（各10分前後）	QRコード
思春期編	<ul style="list-style-type: none"> ・ やせすぎに注意して ・ 骨は思春期に作られる ・ 思春期の食生活のポイント 	
性成熟期編 part①	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳がんを予防しよう ・ 子宮がんを予防しよう 	
性成熟期編 part②	<ul style="list-style-type: none"> ・ 過度の飲酒を避けよう ・ 禁煙しよう ・ 歯周病を予防しよう ・ 良質な睡眠をとろう 	
更年期編 part①	<ul style="list-style-type: none"> ・ 更年期障害と上手に付き合おう ・ 乳がんを予防しよう ・ 子宮がんを予防しよう 	
更年期編 part②	<ul style="list-style-type: none"> ・ メタボリックシンドロームを予防しよう ・ 骨粗しょう症を予防しよう ・ 歯周病を予防しよう ・ 良質な睡眠をとろう 	