

生涯を通じて健康に暮らせる環境づくり

男女には生涯を通じて性差による異なる健康上の問題が生じるため、未病の改善や性差に応じた健康支援を行うとともに、一人ひとりが生きがいを持って社会に参加できるよう、「人生 100 年時代」に向けた取り組みを進めます。

施策の方向性 6 健康支援の推進

施策（具体的な事業内容は、別冊「事業一覧」をご参照ください。）

1 3 生涯を通じた健康支援

1 4 性と生殖に関する健康と権利（セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ）*の尊重

男女は、生涯を通じて性差による異なる健康上の問題が生じます。女性は、思春期から妊娠・出産、更年期、高齢期など年代によって心身の状況が大きく変化するため、生涯を通じ男性とは異なる健康上の問題に直面する可能性があります。一方、男性は、30 歳代以降の就労世代において生活習慣病や自殺などの健康課題が多いと指摘されています。

人生 100 年時代に向けて、生涯を通じて適切に健康管理を行い、心もからだも元気に暮らし続けていくことは大事なことです。健康支援には、性と生殖に関する健康と権利（セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ）の尊重の視点も重要です。性差による特性にも応じた健康の増進を支援するための知識の普及啓発などの取り組みをはじめ、施策の充実を図ります。

■コラム16 セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

英語のSexual and Reproductive Health and Rights、頭文字をとって、「SRHR」とも呼称されます。日本語では、「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、内閣府や全国の自治体でも使われています。すべての人の「性」と「生き方」に関わる重要なことです。

この長い言葉は、4つの言葉の組み合わせで作られているので、分けて考えるとよりわかりやすくなります。

(引用：公益財団法人 ジョイセフ ホームページ)

セクシュアル・ヘルス

自分の「性」に関することについて、心身ともに満たされて幸せを感じられ、またその状態を社会的にも認められていること。

リプロダクティブ・ヘルス

妊娠したい人、妊娠したくない人、産む・産まないに興味も関心もない人、アセクシャルな人（無性愛、非性愛の人）問わず、心身ともに満たされ健康にいられること。

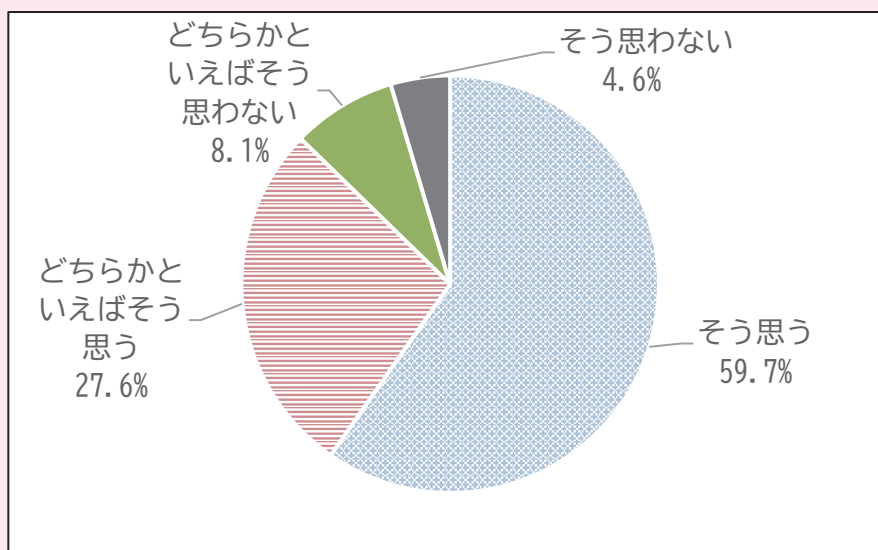
セクシュアル・ライツ

セクシュアリティ「性」を、自分で決められる権利のこと。自分の愛する人、自分のプライバシー、自分の性的な快楽、自分の性のあり方（男か女かそのどちらでもないか）を自分で決められる権利。

リプロダクティブ・ライツ

産むか産まないか、いつ・何人子どもを持つかを自分で決める権利。妊娠、出産、中絶について十分な情報を得られ、「生殖」に関するすべてのことを自分で決められる権利。

女性は子どもを産む／産まないを選ぶ権利を持っている。



出典：「横須賀市男女共同参画と多様な性についてのアンケート調査」（令和3年8月）

■コラム17 プレコンセプションケア*

プレ (pre) は「～の前の」、コンセプション (conception) は「妊娠・受胎」で、プレコンセプションケアは「妊娠前からの健康管理 (健康ケア)」という意味で、女性やカップルを対象としています。プレコンセプションケアは、いつか妊娠したいと考えている女性だけでなく、思春期以降、妊娠可能な年齢の全女性とカップルにも必要なものです。また、女性の健康を支えるパートナーや家族にも知っていただきたいことです。妊娠の計画の有無や性別にかかわらず、早い段階から正しい知識を得て、自分のライフプランに適した健康管理を意識して、より質の高い生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、次世代の子どもの健康の可能性を広げます。

今は妊娠や結婚を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することで今の自分がもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分 (well-being) の実現につながります。

【プレコンセプションケアの例】

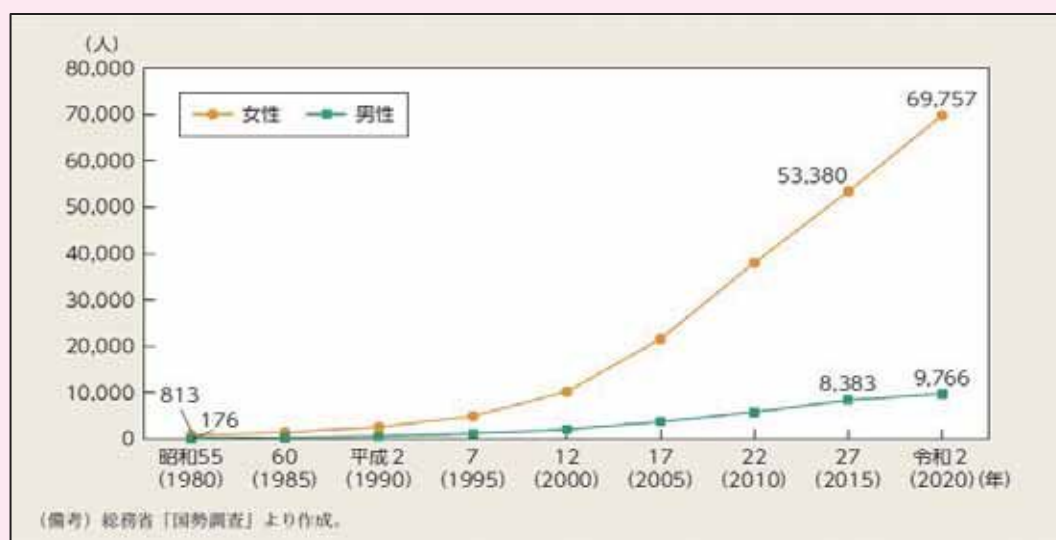
○健康でいるための生活習慣

- ・適正体重を守る
- ・バランスの良い食事をする
- ・適度に運動する
- ・禁煙する、受動喫煙を避ける
- ・飲酒は適量を
- ・ストレスを溜め込まない

○感染症の正しい知識や予防法を身につける

■コラム18 「人生100年時代」…100歳以上の人口の推移

100歳以上の人口は増加しており、令和2年(2020年)は男性9,766人、女性69,757人。また、100歳以上の人口に占める女性の割合は増加しており、令和2年(2020年)は87.7%となっています。



出典：内閣府「令和4年版男女共同参画白書」