



女性の生涯の
健康に関する小委員会

まつかわ
松川るい
事務局長

女性の生涯の
健康に関する小委員会

たかがい え み こ
高階恵美子
委員長

女性の生涯の
健康に関する小委員会

わ だ よ し あ き
和田義明
幹事長

Special
て い だ ん
鼎 談

女性の健康的な人生100年を 実現するために

女性特有の心身の変化について、ライフステージごとに的確な健康支援をするため、人生100年時代戦略本部に「女性の生涯の健康に関する小委員会」が新設されました。同委員会の和田義明幹事長がコーディネーターを務め、高階恵美子委員長、松川るい事務局長と、女性特有の健康リスクや、包括的支援の必要性、委員会の取り組みなどについて語り合いました。

取材日：令和4（2022）年5月20日

女性が直面する体調の変化
なぜ包括的支援が必要か

和田 近年、日本人の寿命は着実に延び続けています。平均寿命と健康寿命との差は、男性8・73年に対し、女性は12・06年と、日常生活に介護などが必要とする期間が約1・4倍長くなっています※1。

また、日本人女性の平均睡眠時間は経済協力開発機構（OECD）諸国の中で最も短く、抑うつ傾向が強いことも明らかとなつていきます。健康で活力ある社会づくりを進めるために、女性のQOL※2向上は欠かせない政策課題です。

女性の健康を考えていく上で、大切なことは何だとお考えですか。

高階 一つは、女性を取り巻く環境の変化に目を向けることだと思ひます。寿命が延びるとともに高学歴の働く女性が増え、晩婚・晩産化、合計特殊出生率の低下が進むなど、女性のライフスタイルが多様化しています。もう一つは、各ライフステー

※1：令和元（2019）年

※2：クオリティー・オブ・ライフの略。生活の質



令和4(2022)年3月31日、「女性の生涯の健康に関する小委員会」は、人生100年時代を見据えた女性の健康に関する包括的支援の在り方についての中間とりまとめを高市早苗政務調査会長に申し入れた

ジで著しく変化する女性ホルモンを考慮することです。女性ホルモンは、安定期には代謝をアップさせたり肌の潤いを保ったり、妊娠の準備をしたりするなどの大事な働きを担います。一方で更年期には不定愁訴を助長、枯渇期には抑うつ・精神疲労状態になりやすく、さまざまな体調不良につながります。

このように、一生のうちに心身が大きく変化するのは女性特有の現象。各ライフステージで、個々の特性に応じた健康支援が求められています。

松川 特に更年期は、心身の変

化が急激に起こります。女性ホルモンは低下をきっかけに、自律神経のバランスが崩れたり、免疫システムが不調になったり、さまざまな全身症状が現れることがあります。

40代後半から50代という更年期が始まるこの世代は、ちょうど会社では管理職となつてさらなる活躍が期待されるなど社会的にも責任ある立場に置かれている女性が多いですが、体調を崩し、支援などもなく孤立して、離職を選ぶ人もいます。有能な女性たちの離職は、企業にとっても、人口減少している日本社会全体にとっても大きな損失です。調査結果によつては、該当年齢層の7割もの女性が更年期障害のために昇進を諦めたり、離職したりしているそうです。

和田 他の世代でも、女性特有の健康リスクがありますか。

高階 月経も女性の健康に大きな影響を及ぼしています。例えば、かつて一人の女性がたくさんの子供を産

んだ時代は、妊娠と授乳を繰り返し、月経のない期間が長く続きました。一方現代はライフスタイルが変わり、女性が生涯で経験する月経はおよそ450〜500回。約10倍にも増えたと考えられています。それに伴い、月経前症候群(PMS)や月経困難症などのトラブルが増えて日常生活に支障をきたすこともあります。

松川 月経の回数が増えたことで子宮内膜症のリスクも上がっています。近年、子宮内膜症は女性の妊娠する力を低下させることが分かっています。不妊症につながる可能性が懸念され

ています。

その他、骨粗しょう症や骨折、関節・筋肉の変形、認知症など、女性ホルモンの低下で起こりやすい病気やけがは多くあります。QOLが落ちた状態で過ごす後の長さは、改善していかねばなりません。

高階 人生100年時代を迎え、『りぶる』読者の皆さまには、生涯を通じて元気に生き生きと過ごしていただきたいと思っています。体調の変化とうまく付き合いながら、家庭や職場、地域社会で輝けるよう、社会全体で包括的に支援していかねばなりませんね。

健康的な人生100年を実現するため 生涯を通じた女性特有の課題と向き合う

和田 昨年末、人生100年時代戦略本部の下に「女性の生涯の健康に関する小委員会」が設立されました。

高階 先進諸国では女性の健康科学に基づいた健康支援が社会基盤の一つとしてすでに定着している国もありますが、日本に

はそういった取り組みを担う部局がありませんでした。私は平成25(2013)年秋、党に発足した「女性の健康の包括的支援に関するプロジェクトチーム」の座長を務め、翌年春に提言を国に申し入れました。その内容は、女性の健康について科学的



に明らかにする必要があること、その結果に基づく総合政策を作るべきだということ、そのためには基盤となる法律を作らなければならぬことなどでした。

その提言を踏まえ、平成27（2015）年、厚生労働省に「女性の健康推進室」が設置され、包括的支援の「政策研究」と「実用化研究」の二つの事業が立ち上がりました。しかし、さまざまな理由から法律の整備はいまだ実現していません。

今回「女性の生涯の健康に関する小委員会」が設置されたことは、時代の変遷の中で非常に大きな意味があると思います。

和田 委員会では発足以来、女性の生涯の健康に関する包括的支援の在り方をさらに深く議論

してきました。そして今年3月、高市早苗政務調査会長に、健康活力社会を牽引する女性の健康の包括的支援についての中間とりまとめを申し入れました。

高階 議論を重ねながら私自身も「女性の生涯の健康を考えることの意義」について、改めて自問自答しました。そして「人間としての尊厳を考えることである」との結論に行き着きました。

少子化が進み人口が減少する中で、近年は出産・子育て世代を支援する環境整備にずいぶん注力してきました。それは図らずも女性を支援することでした。妊娠、出産、育児は女性を持つ大きな特性であり、社会全体で女性を支援しなければ、少子化はなかなか改善しないとの問題意識があつたからだと思います。

ます。そして人生100年時代を視野に入れた今、出産・子育て世代のみならず、生涯を通じた女性特有の課題に向き合わない限り、社会全体の活性化にはつながられないと考えています。

女性は命を育む、とても

大きなパワーを秘めているからこそ、生涯を通じて大きな変動があり、自らの心身や社会的な活動が制約されるという現実を、男女共にしっかりと認識した上で、必要な政策を整えていかなければなりません。この精神をベースとして、今回の中間とりまとめを申し入れました。

松川 女性は生物学的に「産む」性。生理から出産、更年期障害まで、健康面で翻弄されるというか、人生の中の健康変化が予定されている性なのです。ですから、社会全体がそれを認めて尊重し、女性がもっと生きやすくなるような支援を行うべきだと、委員会での議論を通して気付かされました。生理・出産くらいまでは社会的認知が進

みましたが、更年期障害は女性自身でさえ、自分で抱え込むのが当たり前だと思わされているように思います。

和田 委員会では8回にわたり、有識者の方々から意見を伺いました。その中で印象的だったのは、更年期障害に苦しむ多くの女性がどのように相談すればよいのか分からず、受診をためらっていたこと。また、受診しても1カ所で症状が改善しなければ諦めてしまふという話でした。婦人科や内科、精神科などを含めたワンストップの相談窓口があればよいのですが、日本では女性総合診療科がある病院は限られていますし、まだ制度も浸透していません。これらの整備の必要性も中間とりまとめに盛り込んでいます。

法整備を目指し、社会全体で取り組む 若者、子育て世代にも具体的な支援を

和田 今回の中間とりまとめでは、女性の生涯を大きく三つに分けています。0歳～40歳を「成長・繁栄期」、更年期を含む41歳～59歳を「静熟・移行期」、60歳

以降を「フルブルーム期」とし、各期に合った健康支援強化策を明記しているのが特徴です。

松川 フルブルームは直訳すると「満開」という意味ですね。



人生100年時代女性のライフコース【令和版】

成長・繁栄期
誕生～40歳

静熟※・移行期
41歳～59歳

フルブルーム期
60歳以降

- 幼少期・思春期・活動期・出産期
- 生命の安全が保たれる、健康知識の習得、社会的役割、妊娠・出産・育児の環境整備が必要

- 卵巣機能の変化の継続的把握と心身の変調への早期対応、健康と社会的役割の調和が必要

※静かに成熟し、変化を超える年代

- 体調の変化と老化・機能低下への対処
- 尊敬され英知を生かせる環境の整備が必要

性の疾病構造の変化に対応する多彩な支援メニューの開発の三つです。

①は女性の健康科学分野をサポートし、情報ネットワークを強化。女性たちの「知りたいこと」に応じていく取り組みです。それを推進するために、②の社会全体での推進体制を整えていきます。これは地域や企業、学校など、あらゆる所で取り組めることです。これからさまざまなアイデアを出していきます。

③は女性の心身の変化を支援するメニュー開発を促進すること。女性たちが健康的な人生100年を自分らしくデザインできるよう、インセンティブを付与するなどして支援メニュー開発を進めていきます。

和田 支援メニューの中には、ユースクリニクの充実が盛り込まれています。ユースクリニクとはスウェーデン発祥の施設で、若い世代が心や体のこと、学校や家庭での問題、性の悩みなどを気軽に相談できる窓口。親や友達にも言えない悩み

を、看護師や臨床心理士、産婦人科医、助産師などの専門家が聞いてくれます。

松川 事務局長には思春期を迎えるかわいいお嬢さんがいますね。松川 中学2年生と小学3年生の娘がいます。

近年は小学生のうちに月経が始まる子供が多く、日本でもユースクリニクを普及させ、生涯にわたる健康、体の変化、性のことを気軽に相談できる窓口を作ることが重要です。

子供たちはインターネットでいろいろな情報を入手しています。しかし、ネット上にはデマも多いので、「あの時、知っていたら…」と後悔しないためにも、早いうちから正しい情報にアクセスできる環境整備が不可欠です。政治家としても、思春期の娘を持つ母親としても、ユースクリニクの普及を後押ししていきたいと考えています。

和田 私にも8歳の娘がいます。オンライン等、プライバシーを守りながら誰の目も気にせず相談できる、信頼できる相談先があるといいなと思います。

私はこのネーミングが気に入っています。

和田 花が開いて、一番きれいなタイミングですからね。60歳以降の皆さまは、たくさん経験の積み重ねています。まさに一番成熟した時期と言えるわけで、パッと見てポジティブな印象を持ってもらえるネーミングを高階委員長と一緒に考えまし

た。中間とりまとめのポイントを高階委員長から説明いただけますか。

高階 「女性の人生100年健康ビジョン」と題し、次の方向性を提示しています。①人生100年時代に対応する女性の健康科学の確立。②女性の健康支援を社会全体で推進するための体制の充実と環境の整備。③性差や女

高階 今回の中間とりまとめはあくまでもきつかけ。法整備のための基盤として、このテーマをさらに盛り上げていければと考えます。

和田 今後、この取り組みをどのように展開していきますか。

高階 一部の特定の人だけが行動するのではなく、社会全体で基盤を作り上げていくという内容になっていますので、これから多くの人が「自分事」として取り組めるような政策にしていきます。

例えば、デジタル機器を使った健康管理や、性ホルモンを定期的にチェックできる健診など、今までにない発想の支援策を事業として実現できないかと考えています。

今年の「経済財政運営と改革の基本方針」、いわゆる「骨太の方針」には、「女性の健康に関する支援」というワードが取り入れられます。引き続き、意識啓発を行うとともに、女性の健康に関わる社会・経済的な損失を科学的に明らかにし、必要な対処をするための予算を確保してまいります。

和田 先日、後藤茂之^{ごとうしげゆき}厚生労働大臣は、今年度中に更年期障害が女性の日常生活に与える影響に関する調査研究を実施する考えを示しました。

高階 調査研究をめぐっては岸田^{きしだ}文雄^{ふみお}総理も「今年度から女性の更年期障害に関して、しっかりと策に取り組んでいく」と明言されています。総合的に政策が進むよう、委員会もより努めてまいります。

いわゆる更年期では疾病耐性が落ち、家族との不和が生まれ、QOL^{クオリティ・オブ・ライフ}が低下する事例もあります。ホルモンの変化に伴う多様な悪影響を防ぎ、いかにWell-being^{ウェルビーイング}な暮らしを実現していくかが重要です。

松川 委員会があることで、今まで女性でも知らなかった課題、また知られてはいるけれども対応できていない課題に引き続き取り組んでいくことができます。大きな課題の一つに、産後うつの問題があります。

和田 松川事務局長と私が中心となって「男性の育休・義務化」を目指す議員連盟」を設立

人生 100 年時代の女性の健康の在り方やワークライフバランスについて、塩野義製薬の澤田拓子取締役副社長に伺いました。

働き方の選択肢を増やすことで女性の生活や体調の変化に対応

私の母は更年期障害の症状がかなり重く、当時社会人になりたての私は家族の3食分の食事を全て用意してから出社しなければならないほどでした。しかし現在は医療が進み、ホルモン補充療法などで多くの場合が症状を軽減させることができます。知識を得て、さまざまな選択肢から自分に合ったものを選んでいくことが大切だと思います。

今、社内です「社会的に啓蒙しよう」と議論しているのが産後うつ問題です。身体的な変化がきっかけになりますし、女性だけに育児が押し付けられることで起こりやすいという背景もあります。調子の悪い時は、やはり休むことが大事。SOSを出さないと、最悪の場合、母子共に危険にさらされることになります。

弊社では働き方を柔軟に選べるようにしています。育児休業は女性が100%、男性は約40%が取得。結婚や出産で離職する女性はほぼいません。また、育児短縮勤務や選択就業時間制度を導入し、今年度からは新たに週休3日を選べる制度も始めました。多様な働き方ができるので、仕事、家庭、体調など、今大事にしたいものに合わせて仕事への集中度を変えることができます。有能な人は濃密に時間を使うので、労働時間を短縮しても、実はそれほど生産性が落ちません。今後ライフスタイルに合わせた働き方の事例を“見える化”し、社会に示していくことが大切だと感じています。



塩野義製薬株式会社
取締役副社長
さわだ たくこ
澤田拓子さん

ヘルスケア戦略部門、経営戦略部門、医薬事業部門を監督し、さらなる経営の強化とダイバーシティー（多様性）の推進を図る

し、昨年の育児・介護休業法改正で「産後パパ育休（出生時育児休業）」が実現しました。この取り組みをスタートさせたのは、産後うつで毎年100人近い母親が自ら命を絶っていることを知って衝撃を受けたからです。

産後うつの原因はさまざまですが、その一つが産後にホルモンバランスが激しく変化すること。男性には思い至らない苦勞があるのだと知り、男性と女性があるの体の特性を理解することが大事だと実感しました。それと同時に、男女が一緒に家事・育児を担う文化を作ること、ずいぶんと世の中が変わると思いました。

松川 議連の提言がわれわれの基となり、本年10月から「産後

パパ育休」がいよいよ施行されるのは本当に感無量ですね。ぜひできるだけ多くの方に使っていただきたいです。

なぜ産後2週間目に特に夫の参画が必要なのか聞かれた時には、「ホルモンバランス変化がピークとなる出産2週間後にゆっくり寝られるかどうか、あなたの奥さまがかわいい奥さまのままか、鬼嫁になるかの分かれ道ですよ」という、ある専門家から教えてもらったフレーズをお伝えしています。私自身にも響くものがなくはないです。

和田 念のために申し上げますが、松川事務局長はかわいい奥さまですの。

松川 フォローありがとうございます（笑）。

各地域で声を上げ問題提起を 女性活躍推進をさらに前へ

和田 『りぶる』読者にメッセージをお願いします。

高階 自民党女性局では、女性政策を柱として継続的に取り組んでいます。平成29（2017）

年には、女性のための政治講座「プレミアム・ウィメンズクラブ」を開講。他にも、女性のための対話集会を各地で展開し、女性議員がスキルアップするた

めの研修などを企画・提案、党の事業として定期的に実施しています。党本部内には、議員同士が意見交換できる交流の場として女性政策推進室の設置が実現しました。

こうした地道な取り組みを続けて少しずつでも結果を出し、広く各地に展開するためつながりを作ることが大事です。『りぶる』読者の皆さまにも、各地域でできることがたくさんあります。さまざまな課題への「気付き」の機会を増やすために、ぜひ行動を起こしてください。私たちと共に問題提起していただければと思っています。

松川 地方での取り組みの一つとして、昨年10月に大阪府連で女性活躍を進めるための組織「watashiba（わたしば）」を立ち上げました。私がいる場所、と水の都・大阪にちなんだ「渡し場」を掛けたネーミングです。意見交換の場「キツキテラス」を設けた他、女性向けの政治塾「女政のチカラ」を開催するなど、女性の地方議員擁立を目指しています。地方に女性議員が

増えれば、必ず女性の国会議員も増えていきます。党本部の取り組みと連携しながら、日本社会を変えていきたいと考えています。

和田 「女性の健康の包括的支援に関する法律案」は、今年度中の提出を目指しています。

病気になったり、QOLが低下したりしてから、医療や福祉に頼るのでは遅いです。心身にも経済的にも負担が大きくなるからです。『りぶる』読者の皆さまには、正しい情報・知識を得て病気の予防や体調管理に努め、健康的な人生100年を実現していただければと思います。

