

～毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」～

“働く女性が陥りがちな健康問題について” や “今知ってほしい、女性の健康”
“女性が活躍できる健康的な働き方”について話し合おう

- 『スタンフォード式 最高の睡眠』著者が語る日本人女性の課題とは -

モデル・女優 安座間美優さん ミスワールド2018日本代表 伊達佳内子さん登場
厚生労働省主催「女性の健康週間イベント」イベントレポート

健康において気を付けていることや、睡眠の悩みについてのディスカッションも

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。それにあたり、「スマート・ライフ・プロジェクト」(注1)では、女性が自身の身体と向き合う契機となり健康について考えることを目的とした「女性の健康週間記念イベント」を、3月4日(月)に開催いたしました。

第一部・第二部では「今、求められる女性の健康への取り組みについて」をテーマに、大口善徳厚生労働副大臣による主催者挨拶、ラブテリ代表理事の細川モモさんによる「職場における女性の健康支援」、花王株式会社産業医の川島恵美さんによる「働く女性が陥りやすい健康上の落とし穴」と題した講演、さらに『これからの女性の健康に必要なこと』をテーマとして、モデル・女優の安座間美優さん、ミスワールド2018日本代表の伊達佳内子さんを迎え、パネルディスカッションが行われました。

続いてサブイベント「健康寿命を伸ばそう！サロン」では「今、企業に求められる女性の休養へのアプローチについて」をテーマに、スタンフォード大学医学部精神科教授 西野精治氏による「スタンフォード式最高の睡眠で活力のある生活」と題した講演や、睡眠に関する商品やサービスを展開する各企業による紹介、「働く女性の睡眠の質の向上について今からできること」をテーマに、引き続き安座間美優さん、伊達佳内子さんにご登壇いただき、ディスカッションしていただきました。

(注1)「スマート・ライフ・プロジェクト」とは、厚生労働省が取り組んでいる「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に



イベント概要

- 名称：「女性の健康週間イベント」
- 日時：2019年3月4日(月)
第一部・第二部 13:00～14:40 (受付開始・開場 12:30)
サブイベント「健康寿命を伸ばそう！サロン」 14:50～16:30 (受付開始・開場 14:50)
- 会場：イトーキ東京イノベーションセンター-SYNQA (東京都中央区京橋3-7-1 相互館110タワー1F)
- 主催：第一部・第二部 厚生労働省、経済産業省、スポーツ庁
サブイベント「健康寿命を伸ばそう！サロン」厚生労働省、経済産業省、スポーツ庁、Smart Life Project PR事務局
- 内容：第一部・第二部『今、求められる女性の健康への取り組みについて』
サブイベント「健康寿命を伸ばそう！サロン」『今、企業に求められる女性の休養へのアプローチについて』

安座間さんと伊達さんが自分の健康と生活について振り返る

「今、求められる女性の健康への取り組みについて」をテーマ行われた第一部・第二部では、大口厚生労働副大臣による挨拶や各講演があった後、安座間さんと伊達さんに参加いただき、「これからの女性の健康に必要なこと」をテーマにパネルディスカッションを行いました。

川島先生と細川先生による、“痩せすぎと栄養失調の慢性化”によって不妊症が増加していること、今の自分の身体について知ることの大切さについてのお話があったうえで安座間さんは、「30代になって体の不調が出てくるということを知り、この間婦人系の検診に行ってきました。」と、ご自身の身体について意識されているということをお話いただきました。さらに食事については、「昔に比べて食べなくなってしまった」という自覚があり「朝ごはんがスムーズだけになってしまったりするのですが、、、」という不安を口にしていました。それに対して細川先生は、「1日3食で栄養をどれだけ摂ることができるかということが大事になってきますので、朝ごはんを抜く方が体にはよくないので食べないよりはいいです。一気に食べなくていいのでちょっとずつ食べるようにしていくとよりよいです。」という返答に、安座間さんはほっとした様子でした。

また、運動について安座間さんは「少なくとも週に1回はジムに通うようにしています。難しい週もあるので、毎日極力8000歩~10000歩を歩くように心掛けています。」というコメントに、先生方からは「素晴らしいです!」という声が上がりました。

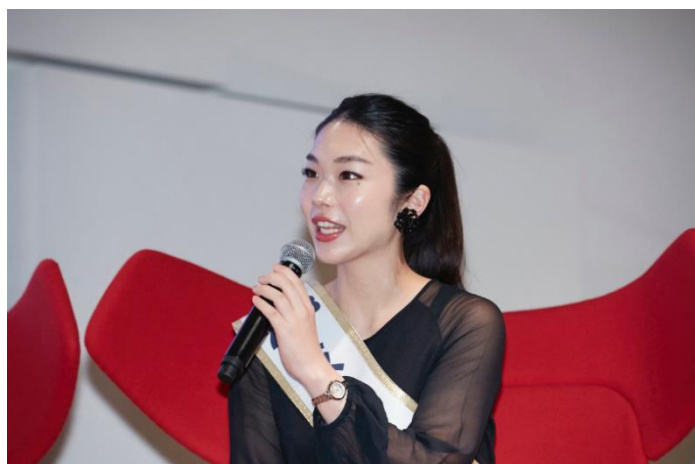
またミスワールド2018日本代表で大学4年生の伊達さんは、普段の生活について「実家で暮らしているので、朝ごはんを食べて、授業が終わると母のご飯を食べるととても恵まれた環境にいると思います。ただ同級生にはネットで情報をキャッチしている友達が多く、お昼を少ししか食べない、全く食べないというような極端なダイエットをしている印象があり、本日のお話を聞いて改めて危険だと思いました。」と周りの環境についても教えてくれました。

またミスワールドの他国の出場者について「プロフェッショナルが揃う中で、食事制限をされている方もいれば、健康美を目指している方もいらっしゃいました。そんな中で今日のお話を聞いて、バランスよく栄養をきちんと摂り、自分自身と向き合うことが大切だと思いました。これからはしっかり栄養やホルモンバランス、体調のことも気にしながら自分をしっかり知ることを意識して生活しなければならぬと思いました。」と先生方のお話をとても参考にしている様子でした。

また4月から新生活になることについて「4月会社に所属させていただくということで、環境が全く違うことに対してとてもドキドキしていますが、本日の講演を参考に、栄養をきちんと摂って自分の身体を大切に仕事をしていきたいと思いました。」と、コメントしました。

さらに先生方は職場での女性の働く環境について、特に月経について「6割程度の女性が月経が原因で何らかの症状を訴えているという状況です。月経は痛くても我慢するという風潮がありますがそれを変えるための職場環境づくりが必要です。」とのお話がありました。

最後に安座間さんは「私も若いころ、日常生活や仕事に支障をきたしてしまうほど生理痛がひどかったです。男性には理解してもらえないことがあり我慢していたことがありました。会社や仕事場で女性と関わる男性スタッフに、女性の身体についてより理解が広がるような社会になっていけばよいなと思いました。」とコメントしました。



睡眠の悩みをスタンフォード大 西野教授に聞いて解決！

「今、企業に求められる女性の休養へのアプローチについて」をテーマとして行われた、サブイベント「健康寿命をのばそう！サロン」では、スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治氏による睡眠についての講演や、各企業による睡眠に特化した商品・サービスの紹介、「働く女性の睡眠の質の向上について今からできること」をテーマに、安座間さん、伊達さんに参加いただきパネルディスカッションが行われました。

西野先生の講演で取りあげられた、「日本人が世界で最も睡眠時間が短く、男性よりも女性の方が睡眠時間が短い」という問題について話し合いました。安座間さんは「今一番の悩みが睡眠」と話し、「布団に入ってもずっと寝れないのが本当に辛くて悩んでいます。」とコメントしました。西野先生は安座間さんに対し「無理して眠るよりも、眠くなるタイミングで寝るのが一番良いです。眠らなければ、という考えによってより緊張し頭を使ってしまうのであまり推奨されていないです。」と、自分なりのリラックス方法を見つけることが大切だとアドバイスしました。

伊達さんは「できるだけ8時間寝たいですが、寝つきが悪い時もあり困っています。」と話し、また過酷なスケジュールだったミスワールドの世界大会の審査の時を振り返り、「ミスワールドの審査の1か月間の平均睡眠時間は1日3～4時間ととても大変で、逆にハイテンションな時もあったんですが、肌荒れする方や、体調を崩す方もいたので、自分に合った睡眠を知ることが大切だと思いました。」と話しました。

またヨガインストラクターの斎藤さんは、睡眠とヨガの関連について「ヨガインストラクターの前職の際に、過酷な労働環境で睡眠障害になり、1日2時間睡眠でした。その生活を続けていると蕁麻疹がでたり、鼻血が出たりなど、体に異常をきたしていました。」と自身の経験をもとに、「その睡眠障害をヨガで呼吸を整えることにより改善することができました。」ヨガの効果を語ってくれました。

伊達さんは「もともと西野先生の研究のファンで、在学中は運動をしっかりして、社会人になってから実践できるよう自分のリラックス方法を見つけたいです。」とコメントしました。

安座間さんはディスカッションの中で「眠くなってからベットにいくということを今日から実践したいと思います。睡眠不足はよくないことばかりなので、改めて生きていくうえで睡眠の大切さを実感することができました。」と、睡眠の大切さについて再認識されていました。



イベント概要

- 名 称：「女性の健康週間イベント」
- 日 時：2019年3月4日（月）
第一部・第二部 13:00～14:40（受付開始・開場 12:30）
サブイベント「健康寿命をのばそう！サロン」 14:50～16:30（受付開始・開場 14:50）
- 会 場：イトーキ東京イノベーションセンターSYNQA（東京都中央区京橋3-7-1 相互館110タワー1F）
- 主 催：第一部・第二部 厚生労働省、経済産業省、スポーツ庁
サブイベント「健康寿命をのばそう！サロン」厚生労働省、経済産業省、スポーツ庁、スマート・ライフ・プロジェクト
- 司 会：天明麻衣子さん
- 内 容：第一部・第二部『今、求められる女性の健康への取り組みについて』
13:02 主催者挨拶（厚生労働省 大口副大臣※予定）
13:05 フォトセッション
第一部 13:10 講演「職場における女性の健康支援」
（花王株式会社 人材開発部門健康開発推進部 全社産業医 川島恵美さん）
13:25 講演「働く女性が陥りやすい健康上の落とし穴」
（一般社団法人ラブテリ代表理事 細川モモさん）
13:40 各企業の取組について：株式会社イトーキ
第二部 13:50 パネルディスカッション～これからの女性の健康に必要なこと～
：ファシリテーター（フリーアナウンサー 天明麻衣子さん）
ゲスト（モデル・女優 安座間美優さん
ミスワールド2018日本代表 伊達佳内子さん
細川モモさん、川島恵美さん）
14:25 質疑応答、登壇者によるまとめ・メッセージ
14:35 閉会挨拶（経済産業省 商務・サービスグループ 政策統括調整官 江崎 禎英）
14:40 閉会
サブイベント「健康寿命をのばそう！サロン」『今、企業に求められる女性の休養へのアプローチについて』
14:50 開会挨拶（スマート・ライフ・プロジェクト推進委員会 委員長 斎藤敏一氏）
14:55 講演「スタンフォード式最高の睡眠で活力のある生活」（スタンフォード大学医学部精神科教授 西野精治氏）
15:25 各企業の取り組みについて
：帝人株式会社／株式会社O：／株式会社ニューロスペース
15:45 パネルディスカッション
～健康寿命を伸ばそうサロン（働く女性の睡眠の質の向上について今からできること）～
：ファシリテーター（フリーアナウンサー 天明麻衣子さん）
ゲスト（モデル・女優 安座間美優さん、
ミスワールド2018日本代表 伊達佳内子さん、ヨガインストラクター 斉藤玲奈さん）
16:15 質疑応答、登壇者によるまとめ・メッセージ
16:25 閉会挨拶（スポーツ庁 審議官 藤江陽子）
16:30 閉会