

- 働く女性3割が「痩せすぎ」・5人に1人が「貧血」傾向 -

99.7%が「また参加したい」と答えた体験型イベントを京都で開催！

“測って、知って、ミライを守る 京都保健室”

ここだけの特別体験が参加費無料&お土産付き！

令和に入り痩せ率が過去最高を更新！



一般社団法人Miss SAKE（代表理事 大西美香：東京都港区）および一般社団法人Luvtelli（代表理事 細川モモ：東京都中央区）は株式会社ワコール（代表取締役社長執行役員 川西啓介：京都府京都市南区）を共催に迎え、女性の“健やかに生きる力”を測って知る『京都保健室』を開催します。女性や家族が自分の体を“測る・知る・考える”きっかけを提供する体験型イベントです。全国各地で一万人以上が参加したラブテリの保健室は、99.7%の参加者が「また参加したい」と回答。今回は京都の中心地・京都駅ビルと藤井大丸、QUESTION(京都信用金庫)を会場に、地域企業・行政と連携しながら、ライフステージごとの健康課題を可視化・体感できるプログラムを実施します。内閣府の「マイウェルボディ協議会」とも連携し、国家プロジェクトとしての取り組みを発信します。

京都で暮らし、働く女性の健康を支える「京都保健室」開催

女性の就業率が上昇し、結婚・妊娠・出産を経ても働き続ける女性が増える一方で、運動不足・睡眠不足・栄養不足といった生活習慣の乱れが深刻化しています。内閣府男女共同参画局の調査によれば、働く女性の健康

不安は年々高まり、

特に**貧血、無月経、低骨密度**などの症状が放置されやすい傾向にあります。

2018年に開催した「第1回京都保健室」にて実施した調査（京都在住女性・平均年齢30.5歳・413名）では、

- **約3割が痩せ体型（27%）**
- **約3割が隠れ肥満（32%）**
- **約5人に1人が無月経経験者（19%）**
- **約3割が鉄欠乏（ヘモグロビン値12.5未満）**

という実態が明らかになりました。

また、女性の健康診断には骨密度やヘモグロビン測定が含まれないケースが多く、「自分の体を知る機会がない」「どこに相談していいかわからない」という声が多く寄せられています。

こうした課題を背景に、2014年に東京・丸の内誕生した「ラブテリ保健室」は、“誰もが気軽に測れる”場として全国へ広がり、これまで延べ万人以上が参加。参加者の99.7%が「また参加したい」と回答する人気プログラムとなりました。

【開催概要】

・ 期間・場所：2025年11月6日（木）JR京都駅ビル

11月18日（火）・19日（水）藤井大丸

11月19日（水）QUESTION（京都信用金庫）

・ 実施内容：（※各会場により内容は異なります）

京都保健室：ヘモグロビン（貧血）、体組成、骨密度をその場で測定し、カウンセラーがフィードバック

トークイベント：医師・研究者・企業担当者が登壇し、ライフステージ別の健康課題のトークディスカッション

展示・体験ブース：株式会社ワコール、花王株式会社、株式会社Mizkan Holdings、マイウェルボディ協議

会、ロコモチェックブースなどが女性の健康をテーマに出展・展示

来場特典：保健室参加で嬉しいお土産プレゼント

・ 主催：一般社団法人ラブテリ、一般社団法人Miss SAKE、株式会社ワコール

・ 協賛：株式会社Mizkan Holdings、ロコモチャレンジ！推進協議会、花王株式会社、

株式会社藤井大丸、QUESTION、株式会社All Right

・ 協力：京都新聞「キョウカラミライキャンペーン」、マシモジャパン株式会社

・ 後援：京都市、マイウェルボディ協議会

・ 参加費：無料（一部事前予約制、お土産付き）

各会場での実施内容、予約申込は以下URLよりご覧いただけます。

<https://kyotohokenshitsu2025.my.canva.site/>

【問い合わせ先】

京都保健室事務局

担当：広報チーム 田淵・西尾・池上 MAIL：info@lvtelli.jp TEL：050-7109-7773

気軽に立ち寄りながら、自分のからだを“測って・知って・学ぶ”ことができる参加型イベント

“今のわたしのからだ”を知る 専門家と一緒に整える保健室プログラム

女性の健康において重要となるBMI・体脂肪・ヘモグロビン（貧血の指標）・骨密度を測定し、WHOの基準値に基づきフィードバック、助産師・管理栄養士・看護師を中心とした専門家がその場で月経・排卵・女性ホルモンへの影響と合わせて望ましい生活習慣に関するアドバイスを行います。

▶ヘモグロビン値測定

痛くないクリップ式の機器を使用し、貧血の指標となるヘモグロビンを測定します。貧血（鉄分の不足）は体力の低下や疲れやすさ、立ちくらみ、肌や髪の毛のトラブル、気分の落ち込みの要因となることもあります。



▶体組成測定

体脂肪率や筋肉量を測定します。日本では20代の「痩せ」比率が5人に1人と非常に高い割合となっており、健康上の課題の一つとされています。「痩せ」が及ぼす影響としては、筋肉量の減少による寝たきりのリスク、月経不順無月経、骨粗鬆症、出産時の低出生体重児のリスクなどがあります。



▶骨密度測定

骨密度は素足で測定します。女性は妊娠・出産で女性は骨密度が低下しがち。骨密度の低下は骨粗しょう症のリスクへも繋がります。



▶フィードバック

ラブテリ公認カウンセラーが、測定結果から"実現可能な生活習慣と食事の提案"いたします。ご自身の"今"を知り、今後の健康目標を考えるきっかけづくりをします。



▶食生活チェック

最近1か月の食事について、質問票に回答し、塩分や各栄養素の過不足がわかります。

日本を代表するヘルスケアの専門家たちが登壇

11月6日の京都駅前広場でのステージでは、日本を代表するヘルスケアの専門家たちが登壇します。ぜひ、登壇者へのインタビュー取材など、ご検討ください。

▶ステージ①（13:00～13:30、14:00～14:30）：プレコンセプション世代の健康課題である低体重・低栄養、骨密度、月経不順、不妊などを分かりやすく解説し、それに取り組む企業や団体の取り組み、内閣府の＜SIP～戦略的イノベーション想像プログラム～＞の女性の健幸の取り組みをご紹介します。

▶ステージ②（15:00～16:00）：マイウェルボディ協議会の目指す「医学的に適正な体型を自分の意志で選択できる世界」を実現するための課題への認知や共感を広げることを目的とした『マイウェルボディ共同宣言』を初めて公開するとともに、その背景や課題についての有識者による講演を行います。さらに、企業・行政・団体の代表者によるパネルディスカッションを通じて、社会に広く課題提起を行います。

▶ステージ③（17:00～17:30）：ステージ内容調整中

＜ステージスケジュール＞

時間	トークテーマ	登壇者（敬称略）
12:30	京都保健室キックオフステージ 鏡開き	久野譜也（筑波大学教授、筑波大学スマートウェルネスシティ政策開発研究センター センター長、戦略的イノベーション創造プログラム「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」プログラムディレクター） 細川モモ(一般社団法人Luvtelli代表理事) 大西美香（一般社団法人Miss SAKE 代表理事）

13:00～13:30	みんなで一緒にプレコンセプションケア！ トークショー&疲労改善筋肉体操 ～からだところを整えるコンディショニング～ (1回目)	久野譜也（筑波大学教授、筑波大学スマートウエルネスシティ政策開発研究センター センター長、戦略的イノベーション創造プログラム「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」プログラムディレクター） 大西美香（一般社団法人Miss SAKE 代表理事）
14:00～14:30	みんなで一緒にプレコンセプションケア！ トークショー&疲労改善筋肉体操 ～からだところを整えるコンディショニング～ (2回目)	久野譜也（筑波大学教授、筑波大学スマートウエルネスシティ政策開発研究センター センター長、戦略的イノベーション創造プログラム「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」プログラムディレクター） 大西美香（一般社団法人Miss SAKE 代表理事）
15:00～16:00	女性の健康に関する共同宣言 発表イベント	田村好史（順天堂大学教授、医学博士、マイウェルボディ協議会代表幹事、日本肥満学会 FUS ワーキンググループ副委員長） 田中彰子（こども家庭庁成育局母子保健課長） 中川博之（株式会社関西コレクションエンターテイメント取締役社長） 外間貴美（花王株式会社エクスターナルリレーション部長） 堀越はな（2025 Miss SAKE 京都） 他1名
17:00～17:30	ロコモティブシンドロームって何？ (仮)	森口 悠（株式会社ayumo取締役・CTO大阪大学医学部附属病院 未来医療開発部国際医療センター特任講師、整形外科専門医・医学博士）

健康課題とソリューションの展示・体験

ブース内にはOECD加盟国でもっとも痩せている日本女性の健康課題として「低体重」「低栄養」「貧血」「骨（運動器）」に関する現状と背景をパネル展示します。

また、一般社団法人Luvtelliと一般社団法人Miss SAKEが、大阪・関西万博の「関西パビリオン」において、6月17日(火)～22日(日)の6日間にわたり、「ウィメンズヘルス」をテーマとした出展を行った際に目玉展示のひとつとなった「わたしの美のものさし展」。ゲストが好ましいと思うBMIイラストに自身の国旗シールを貼ってもらい、「細いだけではない、世界の美しさの多様性」を視える化することを目的とした展示で、37か国の

参加が実現しました。今回は、多くの外国人観光客が行き交う京都の玄関口、京都駅駅前広場でも展示を行います。



一般社団法人Miss SAKE・一般社団法人Luvtelli（ラブテリ）

<一般社団法人Miss SAKE>

伝統ある日本酒と日本文化の魅力を日本国内外に発信する美意識と知性を身につけたアンバサダー（親善大使）を選出する目的で一般社団法人Miss SAKEが主催。外務省、農林水産省、国税庁、観光庁、日本酒造組合中央会等の後援のもと2013年に「初代Miss SAKE」が誕生。以降12年間、ニューヨーク、パリ、ロンドン、ミラノ、シドニー、香港等、世界各国において日本酒を切り口にした日本の食・文化に関する啓発や、日本への観光誘致を含め年間400件以上の活動を行う。「1人の女性として自立し輝くための成長と学びの機会」の創出を目的とし、対象者向けに例年特別研修「ナデシコプログラム」を実施。

Website: <https://www.missake.org>

<一般社団法人ラブテリ>

2009年に女性と次世代の健康増進（プレコンセプションケア）を活動目的とし、代表の細川モモの呼びかけにより日米の専門家で発足。「研究」「啓蒙（保健室）」「共創」「医療」の4本柱を有し、12都道府県で保健室を実施（東京・京都は産学官モデル）。参加者述べ7,000名のデータを解析し、働く女性の健康課題や生理痛の解明に取り組み、学会発表・論文発表も手がける。多くの企業と共創し、100万ダウンロード突破の月経管理アプリや栄養強化食品等の商品開発・監修も意欲的に行なっている。24年より内閣府の「SIP~戦略的イノベーション創造プログラム~」の女性の健康領域において社会実装領域を担当している。

「第13回 健康寿命をのばそう！アワード/厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞」「日本栄養士会 84 selection」「人育児雑誌6 媒体が選ぶ/ペアレンティングアワード2018※2020再ノミネート」を受賞。

Website: <https://www.luvtelli.com>

<メディア掲載実績>

- ・テレビ・NHK「おはよう日本」「あさイチ」「ニュースウォッチ9」「首都圏ニュース」「NHK Global」
- ・新聞・日経新聞、産経新聞、読売新聞、東京新聞、中日新聞、京都新聞
- ・Web・東洋経済、News Picks

