令和8年(2026 年)10月5日
厚 生 委 員 会 資 料
健康福祉部保健企画課

女性の健康づくりの推進について

人口減少や少子高齢化が進展する中、誰もが健康で活躍できる地域社会の実現が重要な課題となっている。女性はライフステージごとに心身の変化が大きく、健康課題も多様であることから、生涯を通じた健康づくりを支援する取組が求められている。

女性の健康づくりの推進は、個人の健康の維持・増進にとどまらず、次世代育成、健康経営、地域全体の健康水準向上につながるものである。区における女性の健康づくり推進に向けた考え方について、以下のとおり報告する。

1 女性の健康づくりの背景と必要性

(1)女性特有の健康課題

女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期など、ライフステージごとに女性ホルモンの変化に伴う心身の健康課題を抱えやすい特徴がある。

月経に伴う不調、不妊症、産後の健康問題、更年期症状、骨粗しょう症など、女性特有の健康課題は日常生活や就労、社会活動にも大きな影響を与えている。

(2)女性のやせと低栄養

近年、女性においては年齢を問わず、過度な痩身志向や不規則な食生活による「やせ(低体重:BMI18.5 未満)」や低栄養が健康課題となっている。

やせや低栄養は、貧血や骨量低下を招くほか、妊娠・出産・育児への影響や、将来的な骨粗しょう症、フレイルのリスク増加につながることが指摘されている。

(3)社会環境の変化

女性の就業率が上昇し、地域や職場において女性が担う役割はますます重要となっている。一方、仕事、家事、育児、介護など複数の役割を担うことにより、自身の健康管理や健康づくりに十分な時間を確保できない場合もある。そのため、女性が安心して働き、暮らし続けることができる環境づくりが求められている。

(4)健康寿命の延伸と地域活力の向上

女性の健康は本人のみならず、子どもや家族の健康、さらには地域社会の活力とも密接に関係している。生涯にわたり健康を維持し、健康寿命の延伸を図ることは、生活の質の向上に加え、医療・介護需要の増加抑制や地域経済の活性化にもつながる。

(5)国及び東京都の施策との整合

国の「健康日本 21(第三次)」では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を基本目標とし、「女性の健康」を新規項目として定め、若年女性のやせの減少や骨粗しょう症検診受診率の向上等を目標として設定し、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進している。

また、東京都の「東京都健康推進プラン 21(第三次)」においても、女性の健康を重点分野の一つとし、ライフステージに応じた健康課題への対応や、適正体重の維持、低栄養予防等の取組を推進している。

2 区の取組状況

（1）区民を対象とした取組

①女性のがん検診及び普及啓発

②女性の健康週間における普及啓発

③働く女性の健康支援事業

④10 代の健康意識アンケートの実施（全区立中学校生徒対象）

（2）区職員を対象とした取組

①健康経営の推進

②女性特有の健康課題に関する職員向けセミナーの実施

3 女性の健康づくり推進の考え方

庁内に専門職を中心とした「女性の健康プロジェクトチーム」を設置し、女性の健康課題の整理を行うとともに、今後の取組の方向性について検討を行った。

（1）プロジェクトチームにおける検討結果

①ライフステージごとの女性の健康課題の整理（資料 1）

②健康課題別アプローチの方向性の整理（資料 2）

（2）重点的に推進する3つの柱

①ヘルスリテラシーの向上（健康無関心層へのアプローチを含む）

②生涯を通じたかかりつけ婦人科医の普及及び健診・検査機会の充実

③運動・スポーツ・食事・休息による筋肉量の増加や心身の状態を整えることの推進

4 令和9年度以降の実施に向けて検討中の主な事業案

（1）SRHR（Sexual and Reproductive Health and Rights：性と生殖に関する健康と権利）の視点を踏まえたヘルスリテラシー向上に向けた普及啓発の実施

（2）親子（思春期世代と更年期世代）を対象とした健康づくり事業及びかかりつけ婦人科医の普及

（3）女性を対象とした健診等の充実

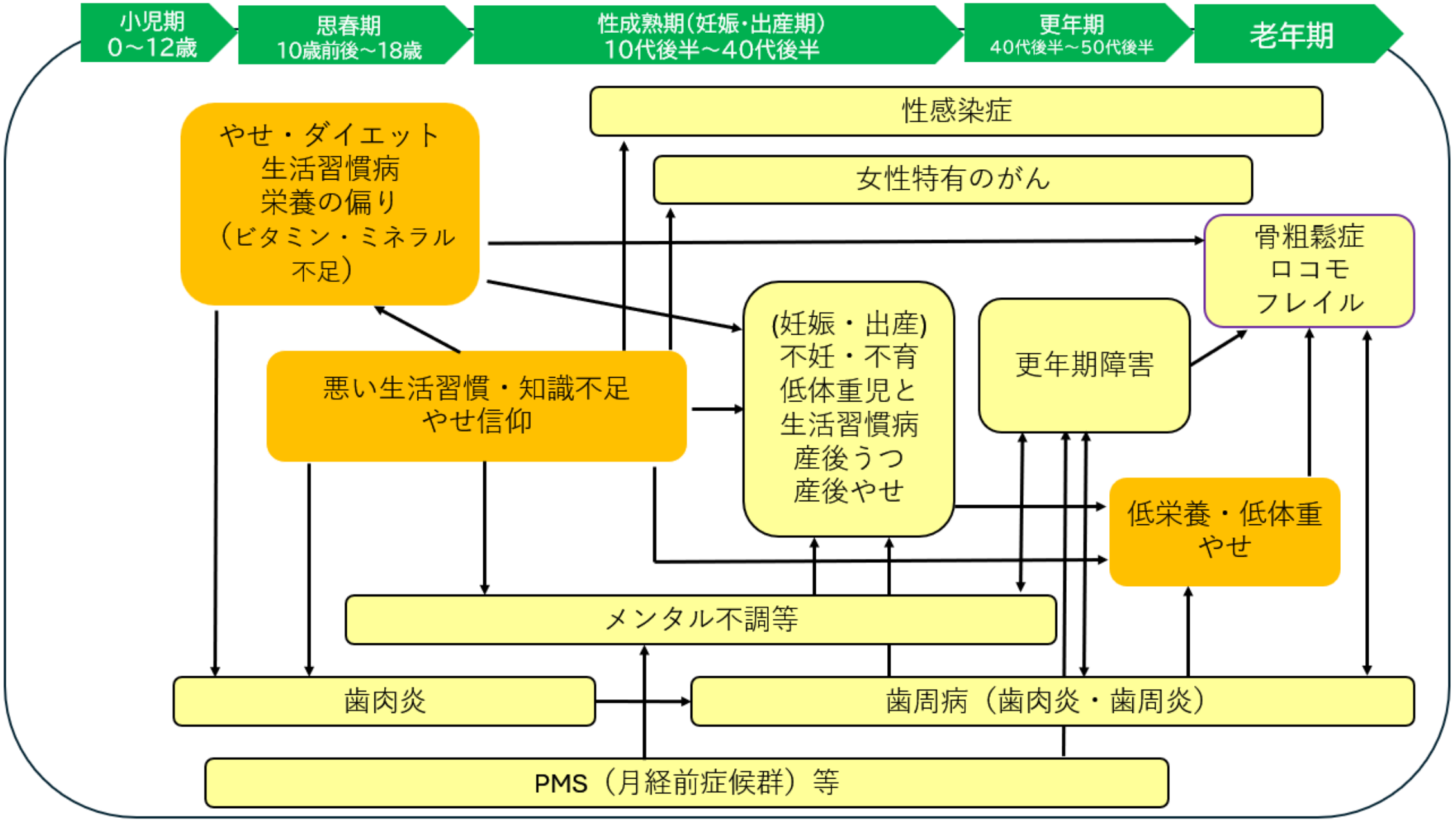
（4）健康経営の推進及び区内事業者への展開

5 今後のスケジュール

令和8年10月以降	令和9年度予算編成に向けた事業の検討
令和9年度	事業実施及び効果検証
令和9年度以降	検証結果を踏まえた取組の充実及び新たな事業の検討

ライフステージごとの女性の健康課題の整理

資料１



課題別アプローチの方向性の整理

