



フェムケア (Femcare) とは、「Feminine(女性の)」と「Care(ケア)」を掛け合わせた用語です。

女性は、女性ホルモンのリズムによって、心身に揺らぎが生じます。

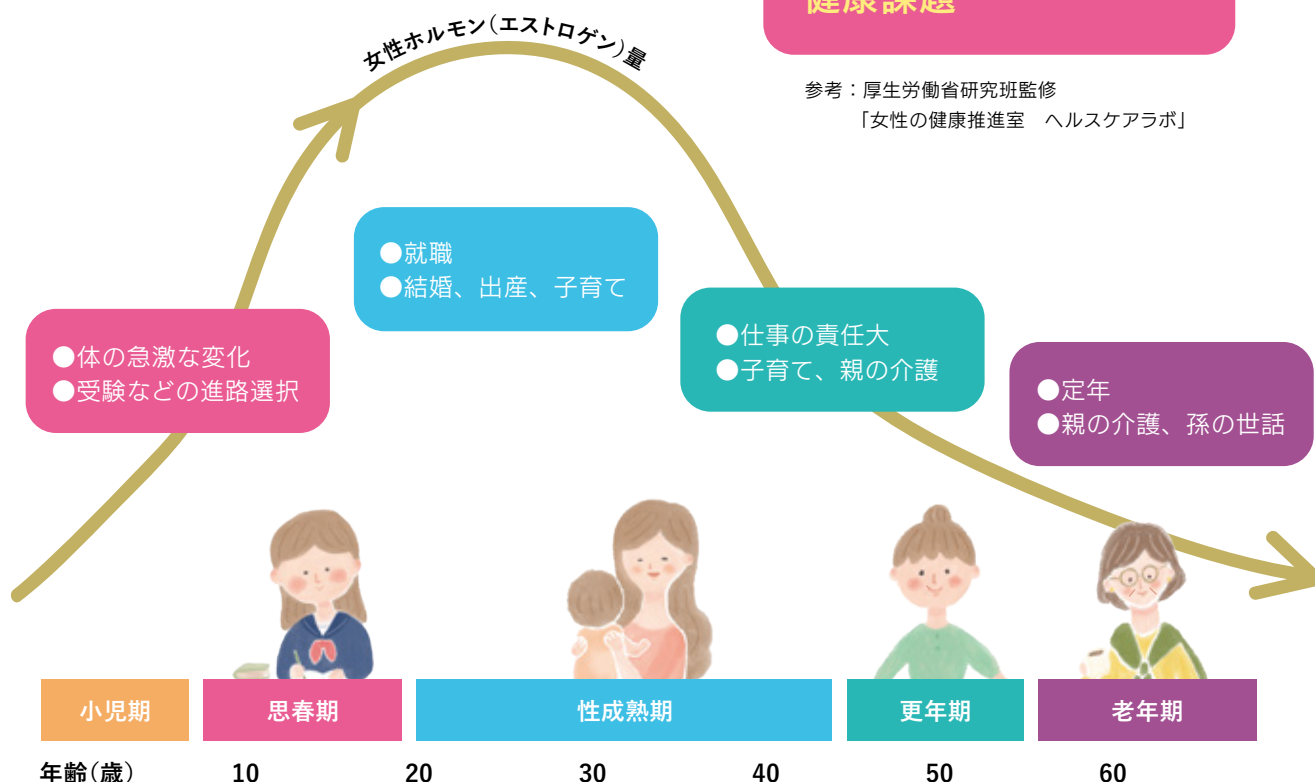
同時に生理、妊娠、出産、女性特有の疾患など向き合いながらライフプランを考える必要があります。

自分のこと、大切なパートナーや家族のこと、将来のために、一緒に考えてみませんか。

問合 ダイバーシティセンター ☎ 735・7588、
子ども未来課 ☎ 754・6034

女性のライフステージと健康課題

参考：厚生労働省研究班監修
「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」



女性の健康を考えるためには、まず女性ホルモン（エストロゲン）を知ることが大切です。女性ホルモンとの付き合いは、思春期から始まり性成熟期、更年期と続く約40年間ですが、その約40年のうちに、女性はたくさんのライフイベントを経験します。

エストロゲンは、体をつくるホルモンで、成長とともに分泌量が増え、性成熟期（20代～40代）は分泌量が安定し、更年期から老年期にかけて分泌量が減少します。

エストロゲンが低下し始める更年期は、心身の不調が見られやすくなります。

こんな症状、ありませんか？

月経時に起こる強い痛み、腰痛、吐き気、動悸、イライラなど

月経困難症といいます。子宮内膜症などが原因のものもあれば、特定の疾患ではないものもあります。思春期では疾患ではないことが多いのですが、病気が隠れている可能性もあります。

月経前に起こるイライラ、抑うつ、不安、集中力の低下、腹痛、頭痛、むくみなど

月経前症候群（PMS）といいます。月経前に3～10日間続く精神的あるいは身体的症状です。月経が始まると症状が軽くなったり、なくなったりします。治療法には薬によるものと、よらないものがあります。

更年期のほてり、のぼせ、動悸、気分の落ち込み、イライラなど

更年期（閉経前の5年と閉経後の5年を合わせた10年間）に現れるさまざまな症状の中で、他の病気が伴わないものを「更年期症状」といい、その中で症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」といいます。更年期障害は、身体的、心理的、社会的な要因が複雑に関係し合って発症します。

～気になる症状があれば受診し、かかりつけ医を持ちましょう～

女性ホルモンは、妊娠・出産に関わる機能や、そのための女性の体づくりを担っています。生理に関する悩み、更年期に訪れる悩み、このようなさまざまな悩みの多くは、女性ホルモンの変動によって生まれています。

その変化について詳しい健康の専門家である「婦人科医」からアドバイスを受けることは、大きなメリットがあります。自分の体を知る、関係する病気や不調の対処法を知る、そのことが長い人生を楽しむことにつながります。

女性の選択肢を増やし、さまざまな生き方を応援します



池田市長 瀧澤 智子

「フェムケア」は、ここ数年注目され始めた言葉ですが、私自身が女性、男性それぞれの体について、きちんと学んでこなかったことに気づかされています。女性の多くは特有の健康課題に向き合いながら、仕事や社会活動、家庭では妊娠、出産、子育て、介護などさまざまなライフイベントを乗り越えています。子育ては後から振り返ると良い思い出ですが、渦中にいると楽しむ余裕もなかった、というのは私だけではないと思います。子どもを産み育てることの大変さ、仕事のやりがいなど、私たちは日々いろんな感情に向き合い頑張っています。その中で直面する体や心の変化、課題を個人の問題として終わらせてしまうのではなく、社会全体で考えていくことができたという思いで、フェムケアセミナーや女性活躍の事業を展開してきました。

不妊治療については4年4月から保険が適用されるようになり、府はがん患者を対象にした卵子凍結費用に対する助成

事業を実施されています。本市では今年度から将来の妊娠や出産に備えて卵子を凍結保存しておくための助成事業をスタートしました。さまざまな事業を通して、女性の自分らしい生き方、働き方を応援するとともに、産み、育てることへの障壁を少しずつでも低くしていくことが、自己実現につながると信じています。

また、子育て中の親としても、子どもへの性教育について考える必要があると思っています。自分の知識が不十分では、子どもにうまく伝えることができません。ダイバーシティセンターではフェムケアに関するさまざまなセミナーを開催していますので、ぜひご参加ください。自分の体を知ること、そして大切にすることから始めてみませんか。



卵子凍結費用助成事業のご案内 ①18196

将来の妊娠や出産に備えるための卵子（未受精卵子）凍結に係る費用を助成します。キャリアと子育ての両立などに悩む女性の、妊娠時期の選択肢を増やすことで多様なライフスタイルを応援します。詳細は市ホームページをご覧ください。

対象者

- 採卵日において18～39歳の方
 - 採卵日、申請日ともに本市に住民登録があること
 - 未受精卵子の凍結保存または保存継続に係る一連の処置が終了していること
- ※不妊症の診断を受けており、不妊治療を目的とした採卵・卵子凍結を行う方は、この助成の対象外です。

対象となる医療行為と助成額

日本産科婦人科学会に生殖補助医療実施登録施設として登録されている日本国内の医療機関で6年4月1日以降に実施された未受精卵子の凍結に係る費用

1. 凍結保存費用 上限20万円（1人1回限り）
2. 保存継続費用 継続1年につき2万円（5回まで。本市の卵子凍結費用助成事業を受けた方に限る）

問合 子ども未来課 ☎ 754・6034



子どもを守るために、 今、大人ができること

性について、子どもから質問されて、困ったことはありませんか？
家庭で、子どもたちにどのように伝えていくべきでしょうか。
増加するSNSによる子どもへの性暴力被害の実情や課題と共に、
一緒に学びませんか？

日時 3月19日(水)13時30分～15時30分

場所 ダイバーシティセンター

講師 (特非) 性暴力被害者支援センター
ひょうご理事・福岡ともみ

定員 20人 (先着順)

申込 右記二次元コードでダイバーシティセンター ▲申込フォーム



Message

フェムケアを全ての女性に



池田市
ダイバーシティ推進アドバイザー
須田 結花 さん

私は子宮内膜症や卵巣のう腫、乳がんと、さまざまな病気を経験したことがきっかけで、今は仕事をしながらフェムケアの普及活動をしています。そもそも日本では性に関してタブーとされていて、デリケートゾーン（膣^{ちつ}回り）のケアをする習慣がありませんが、放置すると、さまざまな不調を引き起こすといわれています。自分の体がこれからどのように変化し、どんな不調を起こす可能性があるのか、知っておくことで心構えができます。全ての女性が自分の体を大切に、生き生きと生活をする、それが人生100年時代につながると思っています。



フェムケアセミナー（6年7月13日開催）

生理用品を配布しています ID 16520

ダイバーシティセンターと市民活動交流センターでは、生理用品（1パック約20個入り）を配布しています。必要な方は、窓口へお越しください。

日時 ① 9時～20時（第1水曜日は休館）
② 9時～21時30分（月曜日は休館）

場所 ① ダイバーシティセンター
② 市民活動交流センター

問合せ ダイバーシティセンター ☎ 735・7588

