

女性の就労継続を支える健康事業【旭川市】

個別事業費	561 千円
交付金額	280 千円

地域の実情と課題

女性の就業率は全国に比べて非常に低く、就業形態も非正規雇用が男性の2倍以上になっている。また、ロールモデル不足、キャリア形成の困難さから、地域での女性活躍の将来像を描きづらい環境となっている。本市では若年層の転出が多くなっているが、男性は進学での転出が多いことに比べ、女性は就労のタイミングでの転出が高くなっており、女性が職業生活で活躍できる社会全体の環境整備が求められている。

事業の特徴

働く女性を対象に、予防医療に積極的に取り組む地域医療機関と連携し、理学療法の理論を活用したウィメンズヘルスケアをテーマに、女性特有の健康課題と対処法を学ぶ講座を全2回実施。理学療法士や健康運動福祉士を講師に迎え、月経随伴症状、更年期症状、尿漏れなどに関する座学と、不調を解消するストレッチなどの実技を組み合わせ、ライフステージに応じた体の変化に主体的に向き合い、継続的なケア方法を学ぶ機会を提供する。

事業の効果

参加者へのアンケートでは約7割の参加者が女性特有の健康課題による不調が仕事に影響した経験があると回答。その中で、理学療法士や健康運動福祉士による専門的な解説と対策を学ぶことで、正しい知識とケア方法を身に付ける機会となった。また、参加者全員が「健康課題による不調の改善に役立つ」「紹介されたケア方法を今後取り組みたい」と回答。さらに、多くの参加者が継続して取り組みを続けるなど、自身の体の変化への理解促進や行動変容につながる効果を得た。

目的・目標

女性特有の健康課題への理解と対処法を学ぶ機会を提供し、予防や自己管理の知識・技術を習得することで健康意識を向上させ、継続的なケアを支援するとともに、キャリア継続を促進し、誰もが希望をもって活躍できる魅力ある地域社会の実現を目指す。

	目標・KPI	目標	実績	達成率
事業目標	関連事業の受講者数(延べ) (アウトカム)	40人	34人	85%

連携団体

市内医療機関(委託先)、旭川大雪圏域連携中枢都市圏、旭川市保健所

今後の課題

約7割の参加者が女性特有の健康課題による不調が仕事に影響した経験を持つことから、女性自身の対処だけでなく、地域の医療機関や企業と連携し、地域全体で女性特有の健康課題への理解を深める取組を推進する必要がある。

Day1

令和7年9月27日 10:00～12:00 参加者17人

講話

「ちょっとした意識で年齢に負けないからだづくり
「姿勢×運動」の新習慣」

- ・女性のライフステージと体の変化
- ・姿勢の崩れがもたらす疲労
- ・不調・月経周期とパフォーマンスの変化
- ・日常生活で取り入れやすいセルフケア
- ・“前向きに整える”ことで仕事と健康を両立する視点

実技

- ・姿勢改善のためのストレッチ
- ・肩こり・腰痛予防のエクササイズ
- ・自宅で継続できる簡易な筋カトレーニング
- ・呼吸と連動したリラクゼーション等

Day2

令和7年11月7日 18:30～20:30 参加者17人

講話

「今日からはじめる自分をいたわる新習慣
「PMS・更年期」のセルフケア」

- ・PMS・更年期の基礎知識
- ・症状のとらえ方とセルフモニタリング
- ・骨盤底筋を中心としたウィメンズヘルスの考え方
- ・不調を悪化させない生活習慣・心身のバランスを整えるセルフケア方法

実技

- ・骨盤周囲の柔軟性向上ストレッチ
- ・不調時にも取り入れやすい呼吸法
- ・むくみ・冷え改善の軽運動
- ・更年期の体調変動に対応した軽負荷トレーニング



結果・実績

	目標・KPI	目標	実績	達成率
事業目標	関連事業の受講者数(延べ) (アウトカム)	40人	34人	85%