

ともに



特集

女性の健康と「ウェルビーイング」…………… P2～3

Contents

- ・ きらり輝く人…………… P4～5
「家庭・地域・職場とウェルビーイング」
- ・ 家族のウェルビーイング 男性のための子育て応援事業…………… P6
「お父さんといっしょ」
- ・ コラム 育児・介護休業法と給付金が変わります…………… P7
- ・ ソレイユフェスタ 2025…………… P8

特集 女性の健康と「ウェルビーイング」

近年、「ウェルビーイング」という言葉をよく聞くようになりました。そもそも「ウェルビーイング」とは何でしょうか？

この特集では、「ウェルビーイング」の意味を確認するとともに、とりわけ女性の健康とどれほど重要な結びつきがあるのか、また、「ウェルビーイング」を高めるメリットについて、様々なデータから見ていきます。

「ウェルビーイング」に大きな影響を与える要素はやっぱり「健康」！

ウェルビーイングを高めるためには、何が重要で、どうしていけばよいのでしょうか？

内閣府では、日本の経済社会の構造を人々の満足度 (Well-being) の観点から多面的に把握する取組として、「満足度・生活の質に関する調査」を実施しており、幅広い視点からウェルビーイングを「見える化」するため、「総合的な生活満足度」とともに、13の分野別の満足度を図る指標を設定した調査を実施しています。

この調査結果では、「生活満足度を判断する上で重視している事項」として「家計と資産」、「健康状態」、「生活の楽しさ・面白さ」が重視事項となっています（図表①）。健康状態と生活満足度は関係が深く、ウェルビーイングに大きな影響を与える要素として健康（ここでのいう「健康」は身体的な「健康」をいいます。）があることが伺えます。

「ウェルビーイング」とは…

ウェルビーイングという言葉は、実は結構歴史があります。

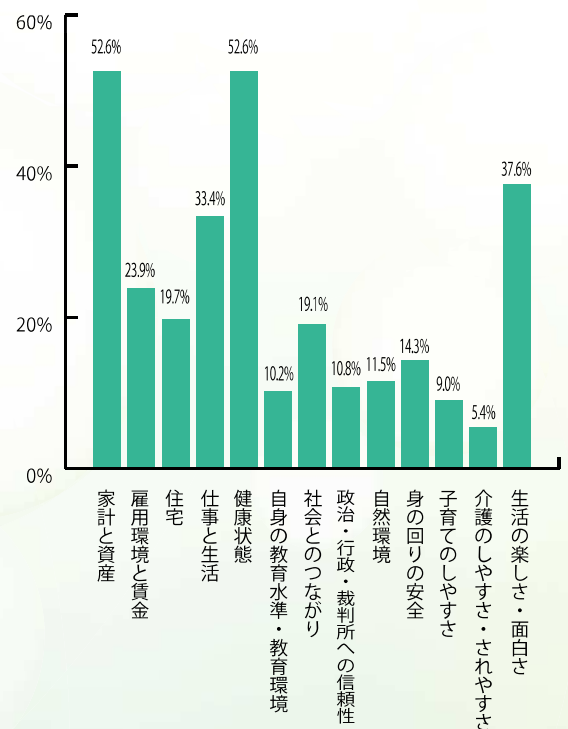
1940年代に採択された「世界保健機構憲章 (WHO 憲章)」では次のように「Health(健康)」を定義しています。

『Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.』

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること（日本 WHO 協会訳）

ウェルビーイングという言葉に決められた日本語訳はありませんが、こうした言葉の起こりからウェルビーイングとは、「身体的・精神的・社会的に全てが満たされた状態にあること」と言われています。

そして、ウェルビーイングは、客観的な数値だけでは測りきれず、主観的要素が重要となります。

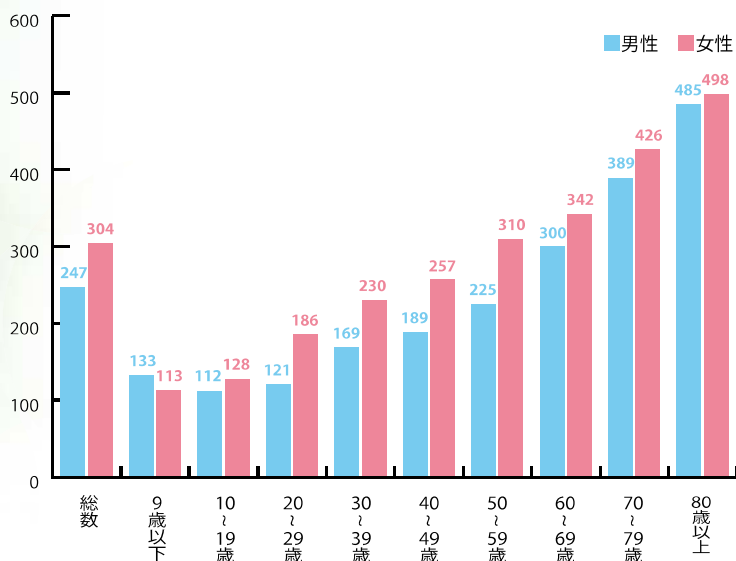


図表① 生活満足度を判断する際に重視する事項とその割合

出典：内閣府「満足度・生活の質に関する調査報告書 2024～我が国のWell-beingの動向～」より作成

ポイント1 健康課題を抱えている人の割合は女性の方が多い

- 有訴者率 病気やけが等で自覚症状のある人（有訴者）は、人口千人当たり男性 246.7、女性 304.2 で女性が高くなっています。そして、10代～80代以上までの年代で女性の方が高い結果となっています。



図表② 性・年齢階級別の有訴者の割合（人口千対）

●こころの健康

K6という尺度を知っていますか？

心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標で、6つの質問の回答を5段階（0～4点）で点数化して合計し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。

〔K6の質問項目と配点〕

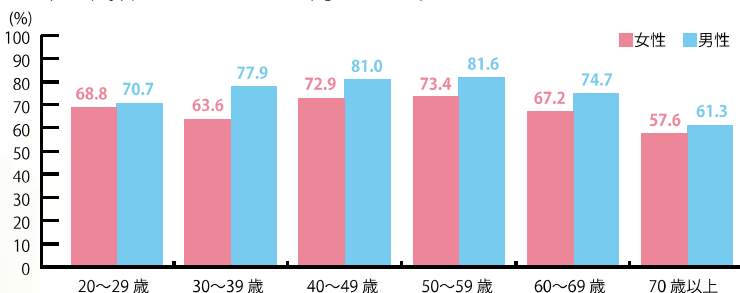
- 1 神経過敏に感じましたか
 - 2 絶望的だと感じましたか
 - 3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか
 - 4 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか
 - 5 何をするのも骨折りだと感じましたか
 - 6 自分は価値のない人間だと感じましたか
- 0点＝全くない、1点＝少しだけ、2点＝ときどき、3点＝たいてい、4点＝いつも

この調査では、5点以上（ストレスを抱えている）の人の割合は、男性が22.3%、女性が27.3%で、そのうち、10点以上の人の割合は、男性が8.2%、女性が10.2%となっています。女性の方がこころの状態に課題のある人が多いといえます。

出典：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」より作成

ポイント3 健診受診率は女性の方が低い

過去一年に健診や人間ドックなどを受けた人の割合は、男性73.1%、女性65.7%で、どの年代でも女性のほうが低いという結果になっています。特に30代では、女性の方が14.3ポイント低く、40代～60代でも女性の方が8ポイント程度低くなっています。非正規労働者の方が、正規労働者より健診等の受診率が低くなっていることから、家事育児や就業の状況と深い関係があることが伺えます。



図表③ 男女別にみる過去1年間の健診等受診率

出典：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」より作成

ポイント2

男女で異なる健康課題

女性は育児や仕事に忙しい時期と重なる



男性特有の健康課題

50代～
前立腺肥大症、
前立腺がん

女性特有の健康課題

20代～40代 月経障害
30代～40代 子宮内膜症、
筋腫
40代～50代 乳がん、
更年期症状、
甲状腺中毒症

※月経がある女性の8割が、不調により
仕事や家事育児に影響があると回答
※更年期障害がある女性の9割が生活の支障を感じると回答

出典：内閣府「令和6年版男女共同参画白書」より作成

健康はウェルビーイングに大きな影響を持つ要素の一つです。健康に課題があるならば、その人は「身体的・精神的・社会的に全てが満たされた状態にある」とは言えませんし、それは社会にとってもマイナスです。個人の、そして社会全体のウェルビーイングを高めていくためには、女性の健康を個人の問題としてだけでなく、社会全体で考え、取り組んでいくことが重要なのではないのでしょうか。

職業生活の視点では、健康問題に起因したパフォーマンスの損失について、女性は、毎月の月経に伴う不調や更年期障害など男性よりその頻度が高く、年間損失日数が多いとされています。

男女ともに様々な健康課題はありますが、特に月経に伴う不調や女性に多い更年期障害などは、これまで十分に理解され、配慮されてきたとは言えない状況です。

健康について、男女の比較を様々なデータから見ても、

「ウェルビーイング」を高める女性の健康のための取組

男女共同参画の視点から、各分野で活躍する方を紹介するコーナー

キラリ輝く人

弁護士

うだがわ

じゅん

宇田川 隼さん



家庭や地域といった一見関係なさそうなチャンネルが、仕事にとってもいい影響を与えていることを実感しています

相模原市で弁護士事務所を営みつつ、夫婦共働きで妻と二人三脚で子育てをしている宇田川弁護士。さがみはら男女共同参画推進員がインタビューを行い、仕事と子育ての両立エピソードやPTA活動などの地域活動から得られたもの、また職業生活上のウェルビーイングについてお話を伺いました。

●経歴

平成19年 10月 弁護士業務開始
平成21年 10月 法律事務所設立
令和 4年 2月 弁護士法人設立

●公職等

相模原市大規模小売店舗立地審議会 委員
相模原警察署協議会 会長
エフエムさがみ番組審議会 委員

子どもを持つて変わった意識

我が家は子どもが二人いるのですが、実は子どもが生まれた当初、妻は一人で育児に奮闘していました。当時、私は、仕事で遅くまで家に帰れない生活をしており、妻と会話すら満足にできず、育児の大変さがわかっていませんでした。やがて妻は子育てに追い詰められ、夫婦の間には溝ができ、離婚話も出たくらいです。

私は「男性はひたすら頑張って外で働く」という、自分が育った家庭の形や価値観しか知りませんでした。でも、時代は変わりましたし、父と母に合っていた家族の形が、妻と私に合うわけではないし、子どもの年齢といった家族の状態によっても変わっていく、という当たり前のことに気づき、その時から家のことを担うようになりました。

最初、家事や育児は、自分にとって難しいものでした。子どもは正直なので、作った食事を「美味しくない」と言われたことも……。でも家事や育児には新鮮な発見があり、上達すると嬉しかったし、なにより子どもと関わることで、今まで以上に楽しくなりました。保育園は、私が朝の送迎を担当し、そのうち保育参観も行くようになりました。当時はパパさんの参加が少なく、私一人なんてこともありました。

今の我が家の、夫婦の家事分担ですが、掃除は主に私の担当です。全体の家事の割合を考えると、妻の方が多いかもしれません。ただ、妻が残業や土

日に出勤する時は、子どもたちの食事は私が作るなど、お互い補い合っています。

また、共働きのなので、仕事で落ち込んだり悩んだりした時に、お互いの苦勞を理解しあえるのはいいですね。

仕事とは別のチャンネルがもたらす相乗効果

子どもたちの小学校のPTA会長を務めています（令和7年1月現在）。PTAでは、家ではわからない子どもたちの世界が見られます。大人は、自分が子どもだった頃の古い考えや記憶で話をしがちですが、今の子どもたちのリアルを知ったことで、子どもたちの視点や価値観に近いところで話ができるようになって、会話が豊かになったと実感しています。

PTAをはじめ、地域活動は面倒で大変ではないか、と思う方が多いかもしれません。実際、PTA会長の業務量は少なくありません。

令和6年度は、小学校の創立七十周年記念で、子どもたちの職業体験を企画しました。困難も多くありましたが、子どもたちのためにと、懸命に企画に携わってくれた方たちのおかげで、19の職業ブースを設けることができ、参加した子の多くが、将来なりたいと思う職業を見つけたという催しになりました。

このように地域活動では、「自分以外の誰かのために」を志す仲間たちと、何かを成し遂げることができずし、仕事でも地域でも活躍する仲間の姿を励みに、自分も頑張ろうと思えます。

また地域では、仕事軸を離れて、コミュニケーションし、課題解決の方法を考えていきますが、この経験を通じて、今までとは違う側面から物事が見えるようになり、弁護士業務にもより手応えを感じるようになりました。実際、事務所の業績がぐんと伸びたので、地域活動の中には、仕事にプラスになる学びや発見があるのだと思います。

よりよい未来をデザインできる職場をめざして

弁護士事務所の経営理念のひとつに、「従業員のウェルビーイング」を掲げており、従業員には、仕事の充実を通じて自信や人生の質を高めていくと欲しいと考えています。それを支えるものとして、自由度の高い自己研鑽のための研修制度と「ワークライフデザイン雇用制度」のふたつを設けています。後者は、従業員自身が、上司と相談しながら、家庭の状況にあわせて働き方をコーディネートする制度です。

この制度を作ったきっかけの一つには子どもが小さかった時に私が、仕事に忙殺されて家庭に関わることができ

ず、妻が育児に疲弊してしまった経験があります。

この制度は、例えば、親の介護のため、デイサービスの送迎を考慮した勤務時間帯にする、子どもの用事がある日はテレワークにし、用事のために業務ができない時間帯の勤務は別日に振り替える、といった柔軟な働き方を可能にしています。

現在、この制度は、三割程度の従業員が男女の別を問わず使っており、私自身もこの制度を利用して、家庭と仕事のバランスを調整しています。経営者である自分が積極的に使っていることで、従業員も気兼ねなく自分に合った勤務体制を作っています。

こうした制度や環境づくりを通じて、私は職場を、従業員一人ひとりがよりよい未来をデザインできる職場にしたいと考えています。



仕事・家庭・地域での経験が絡み合っ
てそれぞれを高めていくお話を興味
深く聞かせていただきました。男女
共同参画推進員は、何度も深く頷い
ていました。

男性のための子育て応援事業

お父さんとっしょ

パパと
家族のための
子育て応援
イベントの一部

男性の家事・育児は、家族のウェルビーイングを実現する要素の一つです。

ソレイユさがみでは、男性の子育てを応援するため、パパとその家族に向けたイベントを、半年間にわたり開催しました。

参加者より

上の子と参加しましたが、
保育付きだったので、下の子は預けました。
妻がその間、自由にできて良かったです。

金融教育の機会にと参加しました。
得られた知識は、
子どもの世界を広げそうです。

妻に勧められて参加しました。
子どもとの遊び方の
バリエーションが増えました。



親子で作るパーティ料理



親子で協力して手際よく。盛り付けまで完璧。

親子ふれあい運動あそび



パパの体を使ったダイナミックな遊びに、
子どもたちはおおよろこび。

ゲーム「世界の国に投資しよう」



専門用語を交えた説明を真剣に聞く親子たち。
熱中してゲームの勝ち負けを競う。

男女ともに活躍できる事業所づくりをサポート

講師を無料で派遣します

ワーク・ライフ・バランスを実現するには

男女の別なく従業員全員が
活躍できる職場にするには

こんな悩みに効く研修をしてみませんか？

- 悩みに合わせて男女共同参画の視点を持つ専門講師を派遣します
- 講師謝礼は市が全額負担します
- 事業所や組合、団体単位で申し込み（市内事業所等に限定）

問合せ先 相模原市 人権・男女共同参画課

電話 042-769-8205

E-mail jinkendanjo@city.sagamihara.kanagawa.jp

詳しくは
コチラ



令和 7 年 4 月

育児・介護休業法と給付金が変わります

■「出生後休業支援給付金」が新設されます

子どもが生まれた直後の一定期間内に、両親がともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、休業前賃金日額の13%相当額が日数に応じて支給されます。育児休業給付金又は出生児育児休業給付金と合わせると**給付率は80%となり、およそ手取り額相当**になります。配偶者がいない・配偶者が自営業者であるなど、配偶者の育児休業取得を要件とせず、支給される場合もあります。

■「育児時短就業給付金」が新設されます

※支給額の調整や限度額などがあります。

2歳未満の子を養育するために時短勤務（所定労働時間の短縮）をした場合で、賃金が低下するなどの要件を満たすとき、**最大で時短勤務中の賃金額の10%が給付**されます。

■子の看護等休暇の対象範囲が拡大します

労使協定により勤続6か月未満の労働者を取得対象から除外する仕組みが廃止されるほか、対象となる子の範囲や取得事由が拡大します。

	従 前	令和7年4月以降
対象となる子	小学校就学前まで	小学校3年生修了まで
取得事由	病気・けが・ 予防接種・健診	学級閉鎖、 入卒園(入学)式等を追加

■残業の免除を請求できる時期が拡大します

子どもが

3歳になるまで



小学校就学前まで

■育児のためのテレワークの推進に取り組みます【事業者】

- 3歳未満の子を養育する労働者が、テレワークを選択できるように措置を講じることが、努力義務化されます。
- 業務の性質上、3歳未満の子を養育する労働者に短時間勤務制度を講じることが困難な場合の代替措置（①育児休業に関する制度に準ずる措置 ②始業時刻の変更等）に、テレワークが追加されます。

■育児休業取得状況の公表義務適用が拡大します【事業者】

従業員数300人超の企業に、育児休業等の取得状況を公表することが義務付けられます（これまでは従業員数1,000人超の企業が対象でした）。



令和7年10月、事業者はさらに、「3歳から小学校就学前の子を養育する労働者に関し、柔軟な働き方を実現するための措置」を講じるとともに、その措置を子を養育する労働者に個別周知し、意向確認することが義務付けられるなど、職業生活と家庭生活が両立できる職場環境づくりに取り組んでいくことになります。

開館25周年記念事業 さがみはら男女共同参画推進週間

ソレイユフェスタ2025

～地域を変える 未来をつくる「ジェンダー平等」～

期間 令和7年
6月21日(土)
～29日(日)

会場 ソレイユさがみ



No.	日 時	講座名・会場	講師・肩書	定員
1	6/21(土)～6/29(日) 9:00～21:50	パネル展 ・「ジェンダーギャップすごろく」 ・男女共同参画フォトコンテスト2024入賞作品展示 【であいの広場】		
2	6/21(土) 10:00～15:00	ソレイユマルシェ 女性の起業・男性の地域参画応援事業 手づくり作家による手作り品の販売と体験ワークショップ 【であいの広場】		
3	6/21(土) 10:00～正午	サーラ企画講座 親子で楽しむ手型アート【プレイランド】 企画運営：みらい子育てネットさがみはら連絡協議会	みらい子育てネット さがみはら連絡協議会	10名
4	6/21(土) 10:00～正午	サーラ企画講座 ポジティブ心理学講座～映画・書籍から学ぶ人生の知恵～ 【セミナールーム5】 企画運営：AKJ.Commu	岸 克彦さん (AKJ.Commu代表)	10名
5	6/21(土) 13:30～15:30	さがみはらいいきいきフォーラム2025 さるびあ亭かーこさん講演会&昭和レトロ紙芝居 ～人生を大きく変えるチャンスは見逃さない！ さるびあ亭かーこの挑戦～ 【セミナールーム1】 共催：一般社団法人相模原市ひとり親家庭福祉協議会	さるびあ亭かーこさん (紙芝居師)	60名
6	6/24(火) 10:00～11:00	男性と女性の更年期講座 【セミナールーム2】	相模原市保健所緑保健センター職員	30名
7	6/24(火) 13:00～15:00	男性と女性の更年期に寄り添う薬膳料理教室 【セミナールーム5】	原田 裕子さん (国際中医薬膳師・中医薬膳茶師)	20名
8	6/25 (水) 13:30～15:50	大人の名作映画鑑賞会『東京物語』 【セミナールーム1】 企画運営：NPO法人 学びサポート研究会		70名
9	6/28(土) 10:00～15:00	ソレイユマルシェ 女性の起業・男性の地域参画応援事業 手づくり作家による手作り品の販売と体験ワークショップ 【であいの広場】		
10	6/28(土) 10:00～15:00	絵本と子ども服リサイクルバザー 【であいの広場】		
11	6/28 (土) 10:00～11:30	相模原市消防局消防部予防課長 水野秀代さん講演会 ～消防分野で活躍する女性たち～ 【セミナールーム2】	水野 秀代さん (相模原市消防局消防部予防課長)	20名
12	6/28 (土) 10:00～11:30	認知症サポーター養成講座 【セミナールーム4】	相模原市キャラバン・メイト	10名
13	6/28 (土) 13:00～15:00	ソレイユマルシェ ワークショップ ひまわりとあじさい のウェルカムプレート【セミナールーム6】	金井 彩子さん (アーティフィシャル フラワーデザイナー)	10名
14	6/29 (日) 10:00～正午	開館25周年記念 ワークショップ ジェンダーギャップすごろく【セミナールーム2】	ソレイユさがみ情報委員会	20名
15	6/29 (日) 13:30～15:30	男の家事参加(料理編) シュウマイづくり 【セミナールーム5】	三嶋 正二さん (元モランボン株式会社)	10名

令和7年3月現在



ソレイユさがみ(相模原市立男女共同参画推進センター)

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1

シティ・プラザはしもと内(イオン橋本店6階) JR・京王橋本駅北口徒歩1分

TEL042-775-1775 FAX 042-775-1776

ソレイユさがみは、指定管理者「特定非営利活動法人男女共同参画さがみはら(NPO法人サーラ)」が管理・運営しています。



発行 相模原市役所(人権・男女共同参画課) 〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 電話 042-769-8205(直通)

協力 さがみはら男女共同参画推進員(岸克彦、新藤杏実、高宮剛、長谷川涼子、村上治美)

「ともに」は、法務省の人権啓発活動地方委託費を活用しています。