

包摂的コミュニティプラットフォームの構築 「子育て女性・女性活躍を支える地域と職域のシステムとは」

令和7年 7月24日

内閣府 プログラムディレクター

久野 譜也

筑波大学大学院 人間総合科学学術院 教授





女性のライフコースにおいてみられる健康課題

妊産婦の7割が運動不足 (SIP包摂 筑波大学, 2023)

痩せた20代の糖尿病リスクは正常と比べ7倍 (佐藤ら, 2021)

20代の体力低下傾向、30代・40代は過去25年間で最低水準 (スポーツ庁, 2024)

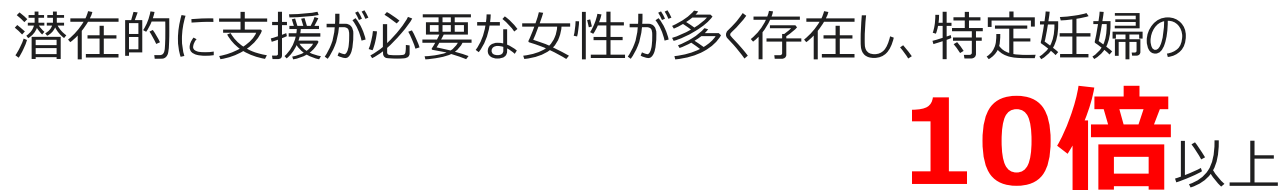
更年期女性の**昇進意欲低下** (内閣府, 2023)

転倒骨折による介護認定、**女性が16.5%で男性の2.8倍高い** (厚生労働省, 2019)

就労者の転倒災害発生の**約4割が55歳以降の女性** (厚生労働省, 2019)

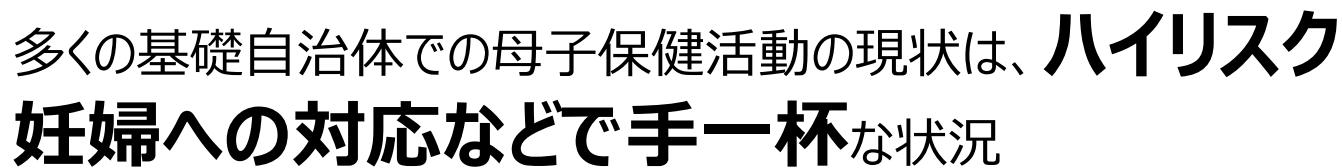
女性特有の健康課題による生産性低下による経済損失は 3.4兆円

経済産業省 (2024)



妊産婦死亡の1位は自殺、**9割**が出産後**1年未満**
(国立成育医療センター調査 2018)

虐待死に占める **0歳**児は約 **5割** (こども家庭庁,2023)

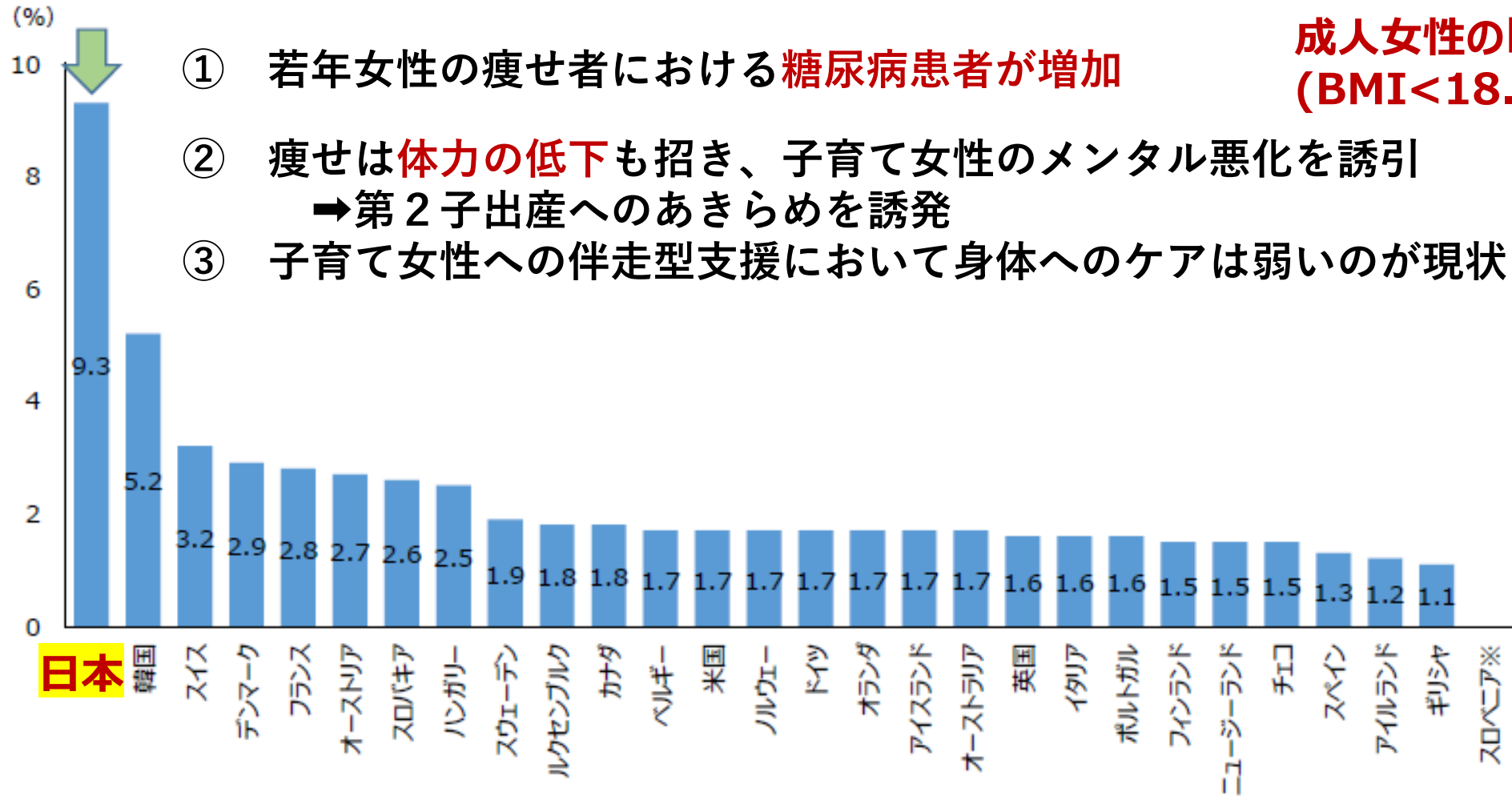


【中堅期保健師さん談】

「このプロジェクトを実施して、**予防がしたくて保健師になった**のにできていなかったことに気づきハッとさせられました。」

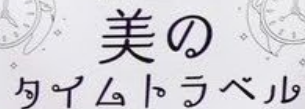
日本の若い女性の痩せすぎが健康悪化をもたらす

成人女性の「やせ」の基準
(BMI<18.5kg/m²)



主な先進国として、経済協力開発機構（OECD）開発援助委員会（DAC）加盟国のみ図示

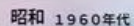
（出典）吉池信男,ほか: 肥満研究. 2018 Apr; 24(1):16-21.を基に厚生労働省健康局健康課栄養指導室で作図



戦後 1945~1955年

・戦後は食糧難により、栄養状態と生活水準の豊かさを象徴する健康的でふっくらとした体型が好まれた

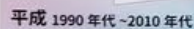
Post-war Era → Healthy, fuller bodies were ideal due to food scarcity.



・ミニスカートが世界的にブームになる
→スーパーモデルのツイッギーが来日 (BMI 15)
Mini-skirt trend goes global → Supermodel Twiggy visits Japan (BMI 15)

昭和 1970~1980年代

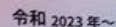
・アイドル文化到来により華奢な体型に憧れるように
1970s-1980s → Idol culture led to admiration for slender figures



- ・ファッション誌の黄金期
→モデルブーム到来で細さへの憧れが加速
Golden Age of Fashion Magazines → The rise of models accelerated admiration for thinness.
- ・SNSの普及
→韓国美容整形的メロ加わりさらに加熱
Social Media Boom → Boosted slim beauty ideals with Korean influence.

令和 2019 年～2022 年

- ・SMSの普及により顔も体も加工ブーム
- 他人との比較により「痩せたい」熱加熱
- Social Media Boom → Editing and comparisons intensified the desire to be thin.
- ・美意識の二極化
- フィットネスなどのヘルシー志向も広がりを見せる
- 細さ=美という社会的圧が強い



- ・最新の痩せ率を更新！
- 20代は5人にひとりが痩せ体型に
- Record-high thinness: 1 in 5 women in their 20s are underweight.
- ・肥満学会から18歳以上の女性を対象に
- FUS (低体重・低栄養) 症候群が発表される
- FUS (female underweight Syndrome) identified in women over 18

これからどうなる!?

My Own Measure of Beauty" Exhibition
わたしの美のものさし展

celebrating Diverse Beauty
with Global Guests
各国ゲストと
美しさの多様性を
考える

Place your country's flag sticker on the body shape (BMI) you find most beautiful!

好きだと思う体型（BMI）にあなたの国の国旗シールを貼ってね！



BMI16

BMI17

BMI18:

BMI20

BMI21

BMI23

BMI24

BM1125

BMI27

・ please place your country's flag sticker in the blue box on the left; women, in the pink box on the right.
男性は左側のブルーの枠内に、女性は右側のピンクの枠内に国旗シールを貼ってください →



Male Female Male Female Male Female Male Female Male Female Male Female Male Female Male Female Male Female

How do you and your country define beauty?

あなたや
あなたの国の
美しさの概念は

share your thoughts on a sticky note -
Your words will reach young girls.
付箋に書いて貼ってね！
女の子たちへ届けます

2035年に向けた健康課題

BMI(体重÷身長÷身長)

	肥満 25%以上	やせすぎ 18.5%未満
□18年前の 50歳代	25.7%	4.4%
□今の50歳代	20.7%	*10.6%

*データが未公表のため令和元年のデータ

肥満は少ない、やせすぎが多い



「胎児期（さらには胎児になる前の胎芽期）や乳児期の環境因子が、成長後の健康や様々な疾患の発症リスクに影響を及ぼす」という概念

(Barker, J.D. Nutrition 1997)



母子だけではなく、生涯にわたる連鎖、次世代への影響につながる。

田村先生（順天堂大学大学院）作成スライド

不定愁訴（肩こり、腰痛、疲れやすい、等）の高度が メンタル悪化の一要因



- ① 痩せている⇒筋肉量が少ない⇒不定愁訴の憎悪
- ② コンディショニング（筋トレなど）の実施により改善へ
- ③ 地方も含めて全国どこでも出来る体制が必要

女性の妊娠・子育て期の課題と支える技術

現状の課題

日本は子どもを産み育てやすい国だと思わない
48%

孤立していると感じる
49%

1つ以上の心身の不調がある
87%

妊娠中の身体活動が母子の健康に影響する知らない
78%

妊婦・子育て期女性の約**7**割が**運動不足**



地域子育て支援サービスを「利用していない」**70%**



自分の時間として使えるのは22時から5時が多数で
約**25%**は**全くない**と回答



調査期間：2023年8月14～15日
対象者：全国妊娠中・子育て中女性 1000人
調査方法：インターネット調査

SIP包摂 筑波大学・つくばウェルネスリサーチ(2023)

DX伴走型支援技術の開発



サービスの地域間格差の是正と質を担保し、低コスト運営



からだを動かす

心身の不調の解消

人とつながる

共感しあえる人との出会い

見て聞いて知る



健康・子育てリテラシー向上

「MUM UP PARK」における成果

内閣府SIP包摂 筑波大学 2024

B子さん

- ・38歳初産（高齢初産）
- ・子の月齢：10か月
- ・オンライン参加

参加前

心身健康状態

- ・強い不定愁訴
- ・ずっと怒っている
- ・自宅に閉じこもっている
- ・他者との交流がないことに危機感を感じていた

孤独感の悪化、
心身の不調、周囲への遠慮
→自ら改善行動ができない

実母や夫が育児をサポート
（休日にまとめて休憩する）



MUM UP PARKへの参加動機

- ・助産師からの推奨
- ・Instagramで教室の状況を可視化できた
- ・オンラインで家から参加

参加後

心身の健康状態

- ・身体が楽になった
- ・身体を動かす楽しさを実感した
- ・ずっと怒っていたが、笑えようになった
- ・気持ちの余裕が生まれた
- ・初めて外出しようと思った

孤独感の低減、
運動への意識が変化
→自律性の向上

自分の子だけでなく他の子の
成長ぶりを嬉しく感じる

オンライン包摂
コミュニティの醸成

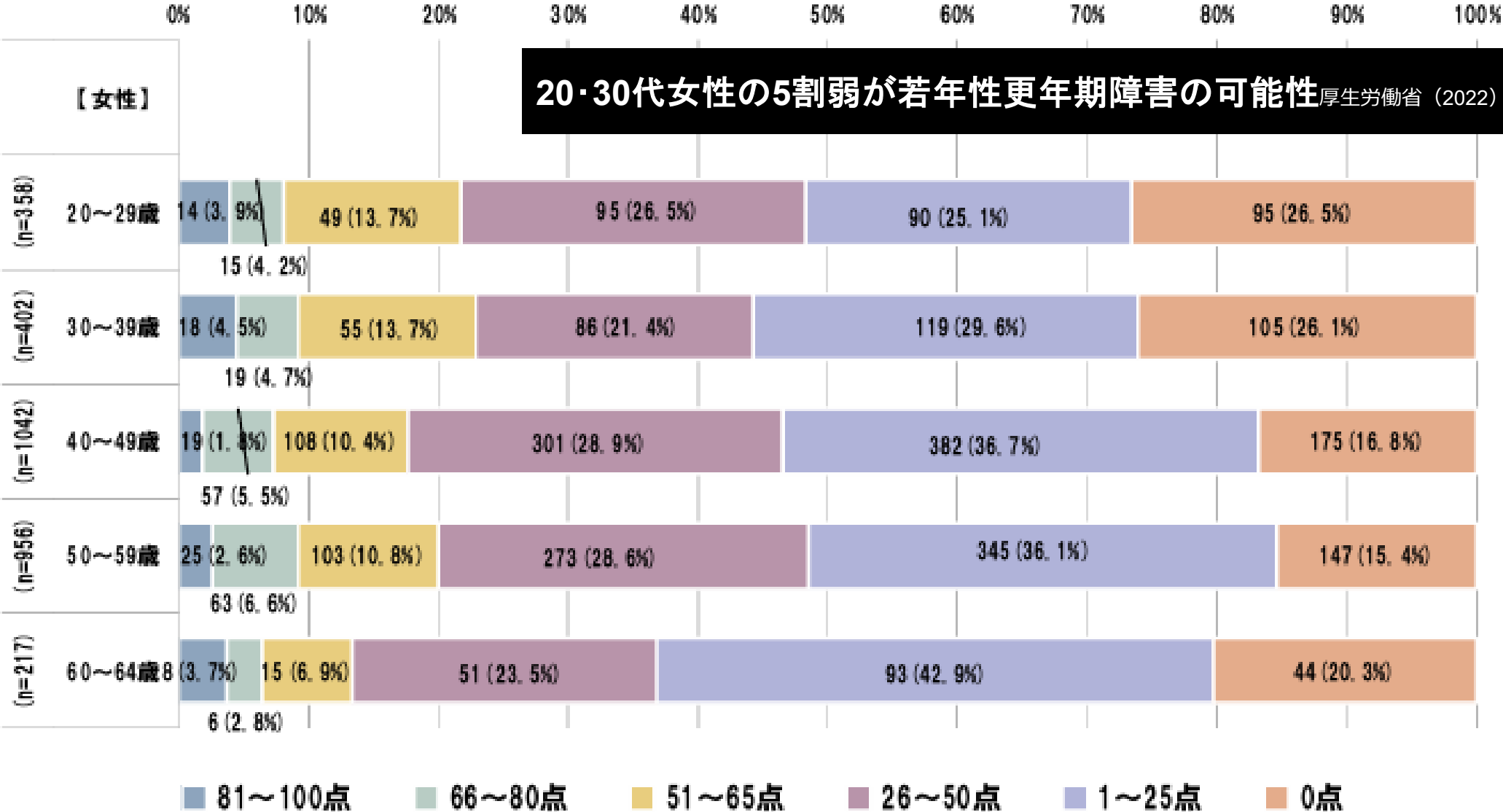
産後に心身の
健康度が低下
（妊娠中も運動習慣が
なく、体力低下の
まま出産・子育て）

	介入前 (点)	介入後 (点)	有意差
精神健康度 WHO-5	12.8±4.70	15.3±4.46	P<0.05
身体機能度 Koji Awareness	40.0±5.44	44.4±4.31	P<0.05
	介入前 (%)	介入後 (%)	有意差
腰痛	46.7	20.0	P<0.05
肩こり	66.7	26.7	P<0.05
尿漏れ	20.0	10.0	n.s.
便秘	13.3	6.7	n.s.
むくみ	23.3	3.3	P<0.05
肌の調子	46.7	30.0	n.s.
健康状態	26.7	6.7	P<0.05

n=30

参加前運動未実践者 96.2%

女性における各年代の更年期障害の状況



企業における更年期症状と骨折予防対策の必要性

- 女性役員や管理職比率のKPIを求められる企業において、キャリアアップに対する女性社員のモチベーションは健康状態に左右されやすい。
とくに、更年期症状の発症は、それらの適齢期と重なりやすい。
- 定年延長が進んでいる現状、労働災害において女性の転倒・骨折が増加傾向で、企業における生産性の低下を引き起こしている（60歳代は20歳代の15.1倍の発生率）

スポーツによる女性の更年期症状を抑える効果

1. ホルモンバランスの改善

エストロゲンやその他のホルモンのバランスを整えるのに役立ち、ホットフラッシュや気分の変動といった症状の軽減に寄与

2. ストレスの軽減

ストレスを軽減し、リラクゼーションを促進。これにより、気分や不安感が改善

3. 体重管理

体脂肪が減少し、症状を和らげる。特に体重増加はホルモンバランスに悪影響

4. 睡眠の改善

定期的な運動は睡眠の質を向上させ、これが更年期症状の改善に寄与

5. 骨密度の保持

更年期後は骨密度が低下しやすくなり、筋トレは骨の健康維持に有効



予防効果

若い時からスポーツ習慣があると更年期の症状が軽減される

女性特有の健康課題と地域経済・地方創生との関係

背景

- **人材の確保・定着・育成が最も優先度の高い深刻な課題** 65%の企業が「人材不足」、中核人材については75%の企業が「不足」と回答、（中小企業白書2024）
- **中小企業経営者における80%以上が認識していない** 女性特有の健康課題を理解し、それに即した就労環境の整備の重要性（SIP包摂課題 2024）



多くの企業では、育児休業や生理休暇などの制度整備そのものを成果とみなし、制度の利用促進や実効性の確保までは十分に検討されていない状況が見られる。「人手不足」や「制度設計・運用のノウハウ不足」などを理由に、制度整備自体を困難と捉え、取り組みを諦めてしまう傾向がある（SIP包摂課題 2024）



【中小企業へのアプローチのポイント】

- 「健康経営」よりも ➡ 人材確保や生産性低下の改善といった経営課題の解決につながることを強調すると効果的
- 経営者の意識変化 ➡ 「経営メリットがある」と理解することで、制度整備や女性に配慮した職場づくりに前向きに
- 期待される成果 ✓ 生産性の向上 ✓ 人材不足による事業継続リスクの軽減

SIP×金融×筑波大学×DXによる開発中の提供サービス



① 職場診断

企業のWell-Being度・生産性の現状評価

- ・ 働きやすさ、健康度
- ・ 生産性のシミュレーション

職場チェック

生産性チェック

職場、生産性チェックお試し版



③ コンディショニング サポート

AIによる個人タイプ別の伴走型支援
開始と継続を支援

AIサポート

運動メニュー利用

職場改善の外部サポート



② リカレント 研修

働く男女の健康・ジェンダー理解を深める
職場診断を踏まえた研修

経営者

人事担当者

男性従業員

女性従業員



④ 人材定着 生産性向上 コンサル

経営者向け

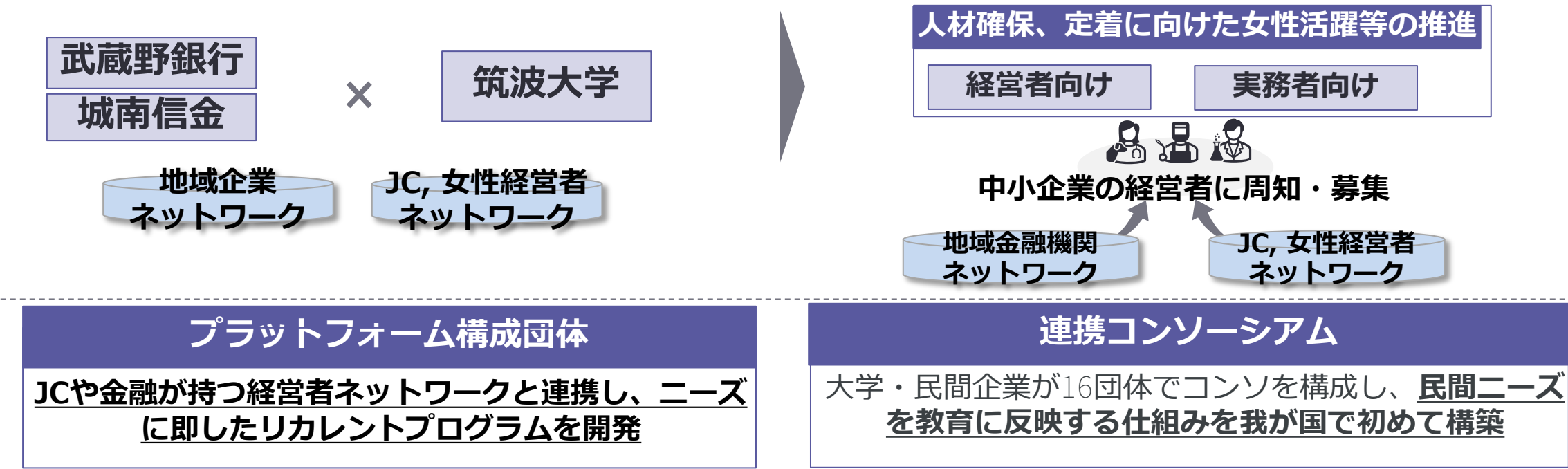
改善提案

変化を定期レポート

今後の打ち手①
中小企業経営者のための「学×金融」のリカレントシステムの構築

筑波大学の20年以上にわたる社会人教育の実績と
内閣府SIPの成果を活用したリカレントを金融機関
と連携して展開

中小企業の経営における女性活躍を推進
するための専門知識・実践力を養成



埼玉県・品川区・大田区がモデル地区

現状における地域・職域における母子保健における課題

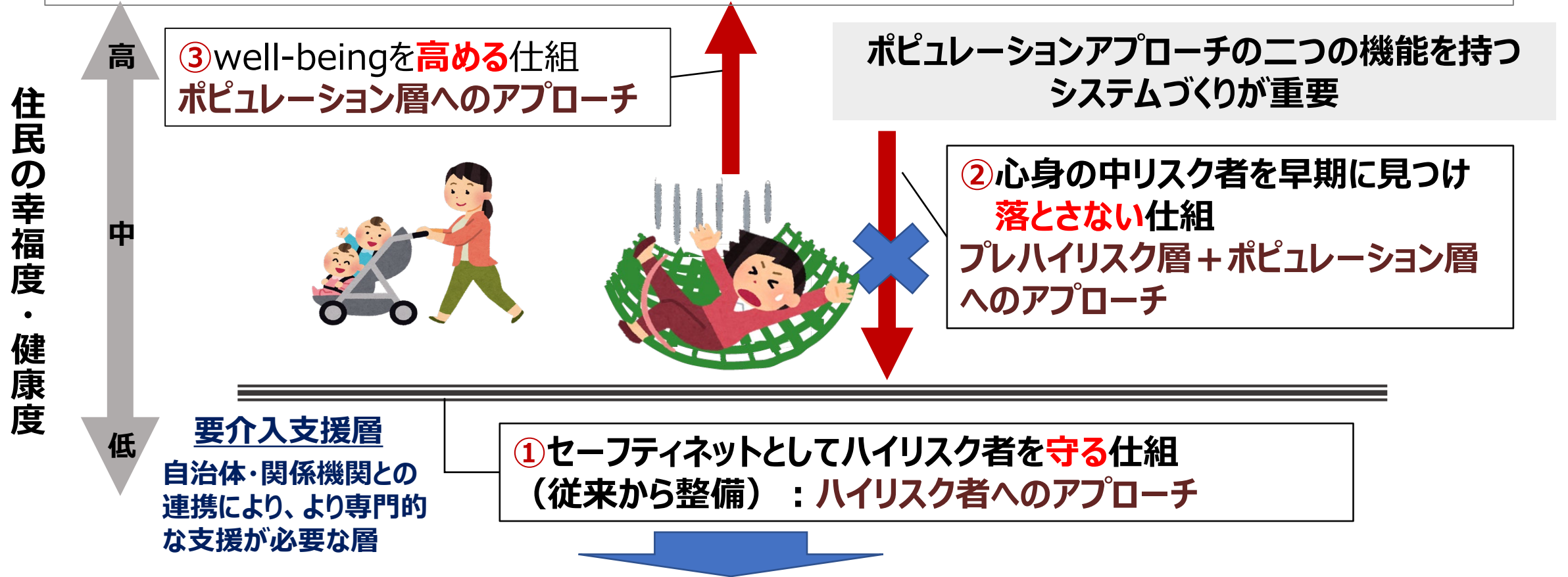
①ハイリスク者を早く、確実に捉える（**守る**）

➡地域に整備済み

②低・中程度の心身の健康リスク者を悪化させない（**ハイリスクにしない**） ➡**ほぼ仕組みがない**

③生きがいを持ち、生活を楽しむ（**高める**）

➡**ほぼ仕組みがない**



**SIPでは未整備かつ該当層が多い②と③をターゲットにして
サービスプラットフォームを開発**

1. 政府・自治体・企業は、制度面での女性活躍を支援しているが、母親そのもののセルフケアが機能し、心身の状態が健幸であるためのサポートが抜け落ちている。
2. とくに、第1子の出産・子育て、とくに高齢出産の場合は体力が低く、よりスポーツを通じたサポートが重要で、それが復職後のスポーツ実施へのモチベーションにも効いてくる。
3. 女性特有の健康課題へのリテラシー(スポーツ実施も含む)を上げる働きかけが、当事者と非当事者(女性も含む)双方に対して実施が必要。また、経営層・管理職への研修も必須である。