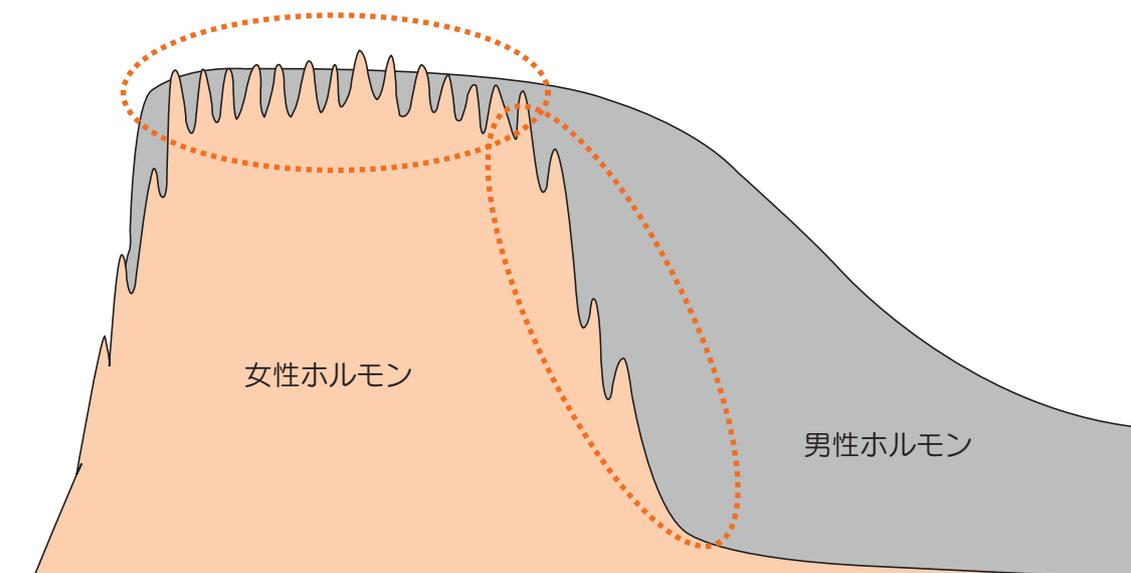


# きらりあ



更年期を考える  
ポイントは

これ!!

次のページ  
を見てね。



特集

## 女性と更年期

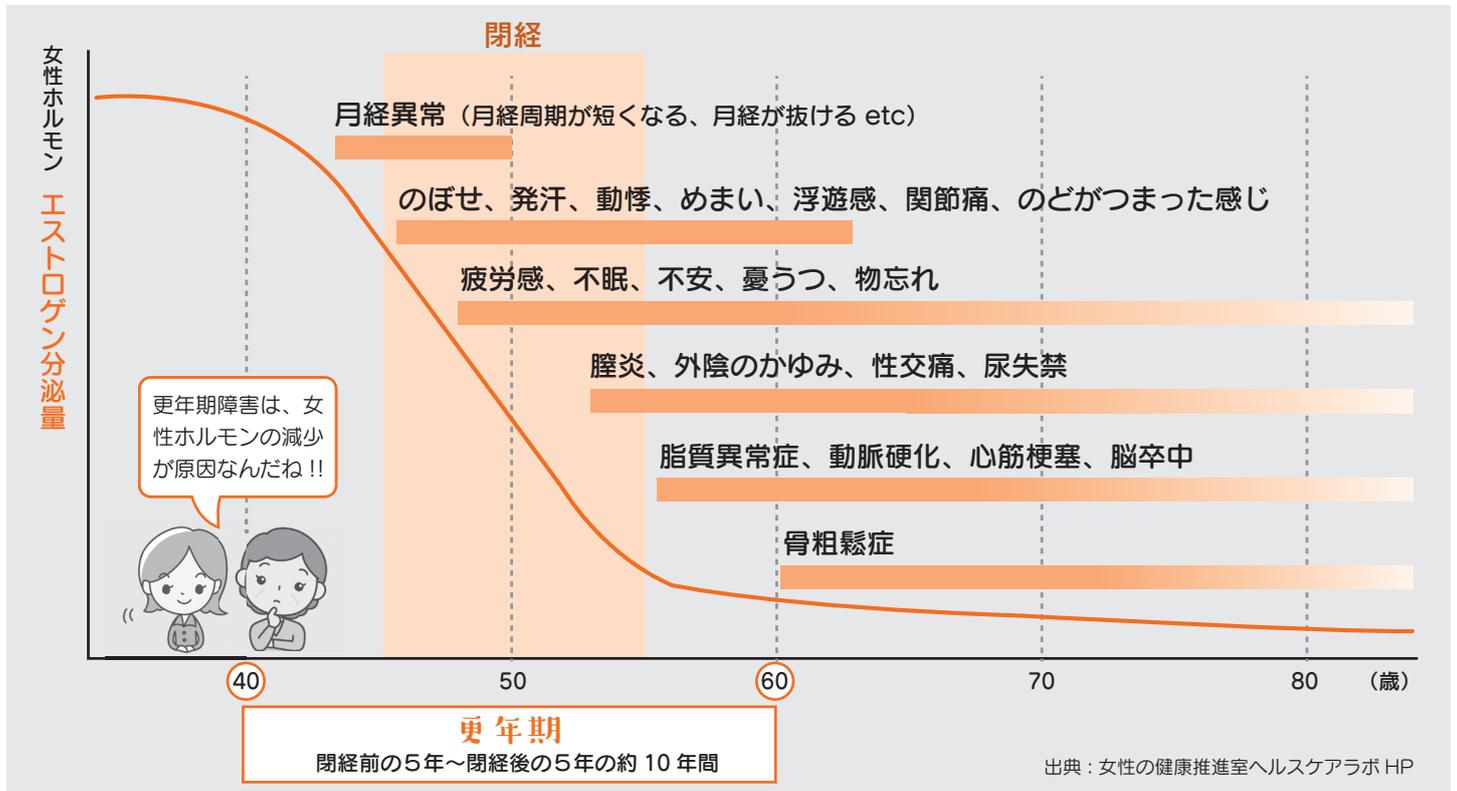
- ★ 職場で、今求められているボス！ それはイクボス  
イクボス度診断チェックシート・イクボス推進動画「イクボスしようぜっ！」
- ★ 推進員・アドバイザーの活動（県南・県央・県北・島原三市・下五島・上五島・壱岐・対馬）
- ★ 4月は、AV 出演強要・JK ビジネス問題等被害防止月間
- ★ インフォメーション（ウーマンズジョブほっとステーション・相談窓口）

# わたしの更年期を考える

～健康的な生活を送るために～

## ○更年期障害は、千差万別、一人ひとり症状も重症度も異なります!!

卵巣から分泌される女性ホルモンは、20歳代から30歳代でピークを迎えますが、40歳代に入った頃から急激に低下し始めます。



最近、やる気も出なくて疲れやすいし…。  
忙しかったから、疲れかなと思っていただけ。  
もしかして私、更年期障害かも？

そうね～。  
私も汗がたくさん出たり、身体が熱く  
なったりしたことがあったよ。

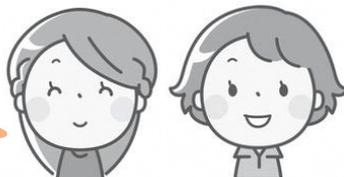


更年期障害って、人によっては症状がわから  
ないくらい軽い人もいれば、ひどい人もい  
らしいよ。

症状も体に出たり、心に出たり  
色々みたいよ。



大切なのは、更年期をマイナスイ  
メージとらえないで、今後の病気  
予防を考える機会にすれば良い  
ね。



## ●女性ホルモンとは？

- 主に卵巣から分泌されるホルモン
- 排卵や月経をコントロールする
- 女性のからだ・こころの状態に影響

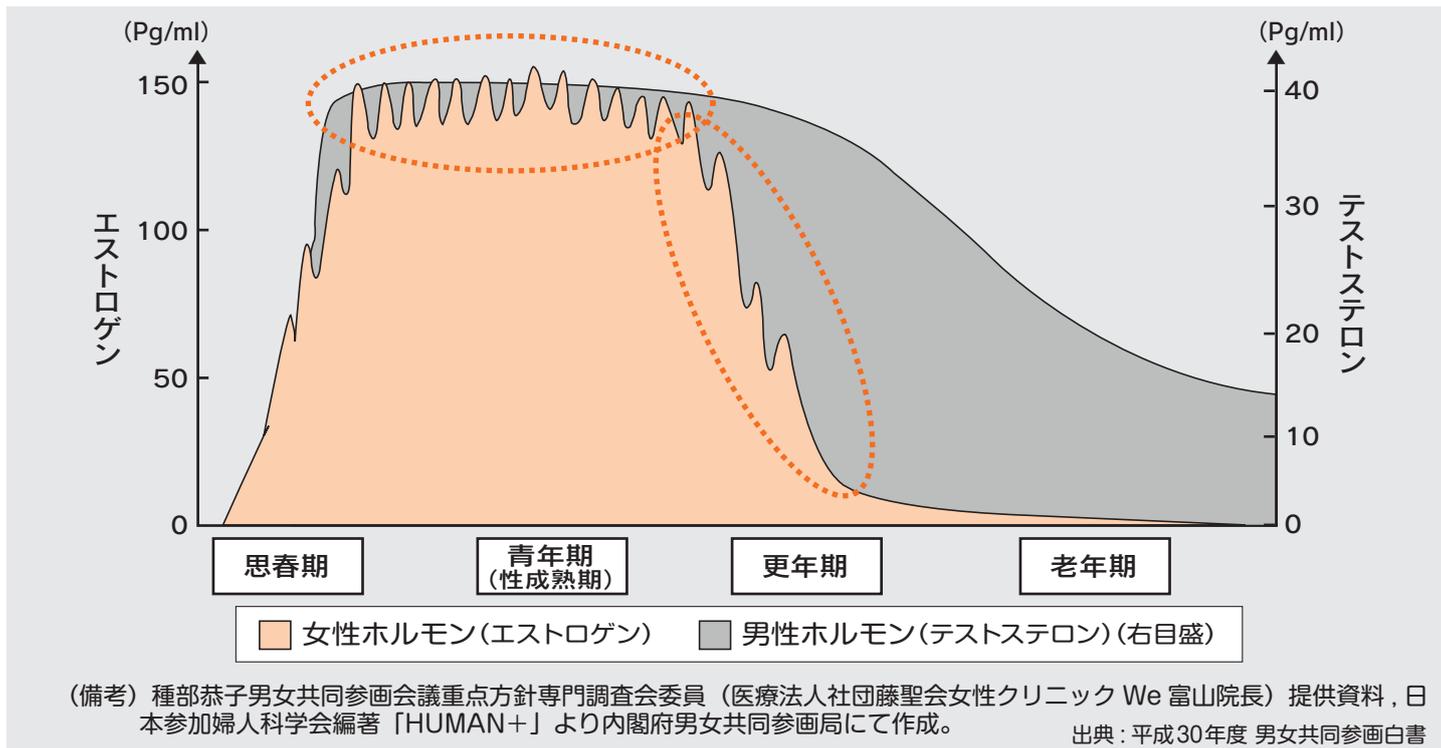
## ●更年期だからと自己判断しないで婦人科へ受診を!!

安易になんでも「更年期だから…」  
「みんな体調が悪いのに、頑張っているの  
から…」と片付けてしまい、病院に受診  
するタイミングを逃し、実は他の病気を見  
逃していた、ということもあります。





# 女性ホルモン・男性ホルモンの違いって？



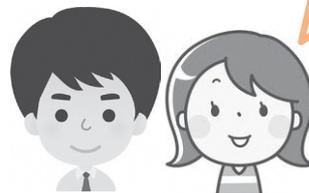
男性ホルモンは、緩やかに減少してるね。なだらかだよ。

そうだよね!!

働く女性にとっては、体調が悪い時に、職場での理解があると良いよね。



それに比べると、女性ホルモンは思春期から青年期にかけても波があるし、更年期に急激に減少しているね。



女性の更年期は、家庭でも社会でも、重要なポジションにいる時期だよ。

月経  
 更年期障害  
 メンタルヘルス  
 女性のがん  
 不妊・妊活

PMS(月経前症候群)



職場で、女性特有の身体のこと、困った経験のある人は約5割もいるらしいよ。

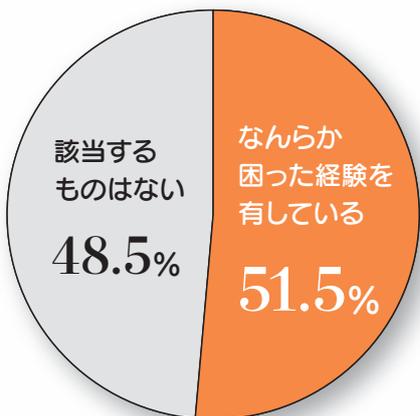
Point

## ヘルスリテラシーを高めよう!

女性が健康促進できるように、必要な情報を理解し活用できるようにしましょう。

## まずは、男性に知ってもらいましょう!

女性は、男性とは異なる健康上の問題があることを知ってもらうことから始めましょう。



女性健康ラボ

検索

# 職場で、今求められているボス!!それは、イクボス



働きやすい職場に、イクボスあり

**イクボス**とは、職場でともに働く部下・スタッフのワーク・ライフ・バランスを考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司（経営者・管理職）のことです。



皆さんに、もっとイクボスを知って欲しいです!  
 なので…  
 こんな作っちゃいました!!  
 ☆イクボス度診断チェックシート  
 ☆イクボス推進動画「イクボスしようぜっ!!」

今は、家事や育児を女性だけに任せて、男性が仕事に没頭するという時代ではないし、重要なプロジェクトの責任者には、男女ともに実力で抜擢している。



家族の病気や個人の希望などにより、急な欠員が出て業務が進むように業務全体をマネジメントしている。



男性が育児休業を取得することは当然であり、子どもが生まれる予定のスタッフには取得を勧めている。また、「マタハラ」「パタハラ」という言葉を知っている。



人生 100 年時代を見据えて、仕事だけでなく、趣味を楽しんだり、学び直しなどをしたいと思っている。



自身の健康にも配慮している。



家族（親や配偶者、子ども等）の健康状態や悩みなどを把握している。  
 または、意識している。（今後、家族を持った場合、そのようにしたいと考えている。）



## 「イクボスしようぜっ!!」

(長崎県のイクボス推進動画)

「どんなボスなのかイメージが分からない・・・」といった疑問に、ニュースキャスターに扮したルー大柴さんが「イクボス」について語ります。

出演された方の演技も見所です。お知り合いの方が、出演されているかも・・・。

ヒントは、タイタニック

あなたは、時代が求めているボス

「イクボス」ですか?



チェック項目の一部です。もっとあるよ!!

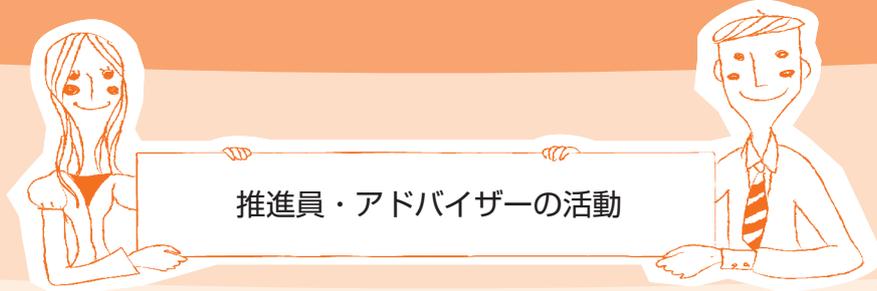
## ぜひ、ご覧ください 動画&チェックシート

トゥギャザー  
TOGETHERしようぜ♪

長崎県 イクボス

検索





## 推進員・アドバイザーの活動

県内の8地域(県南・県央・県北・島原三市・下五島・上五島・壱岐・対馬)で、推進員、アドバイザーが活動しています。令和元年度は、各種セミナー・イベントの開催や「女性に対する暴力をなくす運動」の啓発、子ども向けのリーフレット作りなどを市町や各種団体と協力しながら実施しています。

### <県北地域>

佐世保市・平戸市・松浦市  
小値賀町・佐々町



子どもへの啓発リーフレットについて検討している様子

### <県南地域>

長崎市・西海市・長与町・時津町  
(開催中止)

男女共同参画に関する講演会 & ワークショップ  
～熊本地震の経験から、避難所における男女共同参画の視点に立った必要な取組とは～

講師 菅野子氏  
(くまもと県民交流館/レリア 館長)

＜講師プロフィール＞  
熊本地震発生後、熊本地震被災者支援センター、熊本市立中央公民館などで被災者支援活動に従事。熊本市立中央公民館で被災者支援活動に従事。熊本市立中央公民館で被災者支援活動に従事。

日時 2月26日(木)  
13:30～16:30(開場13:00)

参加費 無料

申し込み 2月21日(木)まで  
電話、メールから事前申込

### <島原三市地域>

島原市・雲仙市・南島原市

2019 11.10 女性 11.10 女性 11.10

日時 11月10日(日) 10:00～12:30

参加費 60名

講師 菅野子氏

### <県央地域>

諫早市・大村市・東彼杵町・川棚町  
波佐見町

防災における男女共同参画セミナー  
熊本地震の教訓を未来につなぐ  
～今、私たちが伝えたいこと～

日時 令和2年2月16日(日) 10:30～12:30

参加費 60名

講師 菅野子氏

### <壱岐市>

自分らしい、生きかた、働きかた

日時 10月26日(日) 13:30～15:30

参加費 無料

講師 渡邊孝介さん

### <五島市>

みんなと仲良くなる魔法の話

日時 10月26日(日) 13:30～15:30

参加費 無料

講師 渡邊孝介さん

### <新上五島町>

イクメンパパに勇気を

日時 令和2年2月23日(日)

時間 13:30～15:30

場所 長崎県庁1F

講師 菅野子氏

### <対馬市>

土木の日

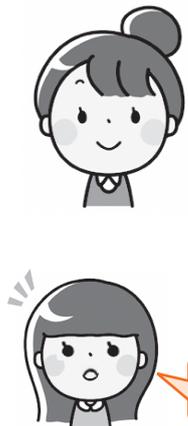


食育フェスタ

いろいろなイベントに合わせて、「女性に対する暴力をなくす運動」を実施

# 4月は AV出演強要・JKビジネス問題等被害防止月間

アダルトビデオ出演強要や、「JKビジネス」と呼ばれる営業、SNS 薬物(レイプドラッグ)・飲酒などが原因で、若年層の女性が被害にあいやすい性的な暴力の問題は、深刻な状況です。



長崎では、アダルトビデオに出演とかタレントやアイドルになりませんか…とか言われて子どもが被害にあうなんて、聞かないよね。安全で住みやすいのが、長崎県よね!!

でも、最近では、スマホやSNSを使って、犯罪にあうケースもあるらしいよ。

スマホで?! それは、考えていなかった!!



大人も、若者が性的な暴力の被害にあうケースがあるということを知ることが、大事だね。

11ベンジポルノ  
パパ活  
チャットアプリ  
レイプ  
ドラッグ

内閣府のホームページでは、被害事例や被害防止、相談窓口の情報を掲載しています。

男女局AVJK 検索

長崎県総合就業支援センター

# ウーマンズジョブほっとステーション

ハローワークに併設した無料のワンストップ相談窓口です。  
就職活動中やこれから就活を始めたい女性のご相談に女性キャリア  
カウンセラーがご対応しますので、お気軽にご利用ください。

## 「働きたい！」を応援！

- 仕事を辞めてブランクがあるけど、また働きたい！
- 再就職について知りたい！
- 仕事と家庭の両立について相談したい！
- 資格取得・キャリアプランを考えてみたい！

### 【個別相談&セミナー】

これまでの経歴や現在の生活、悩み、強みを整理し、あなたに合った仕事や働き方を一緒に考える個別相談や、就職に役立つ各種セミナーなどで、働きたい女性をサポートします。

### 【スカイプ相談&電話相談】

スマートフォンやパソコン、電話で、ご自宅等からでも就職活動の相談ができます。



TV電話やチャットで  
気軽に相談できますよ♪

《1回45分間・予約制・  
複数回相談OK》

## 「起業したい！」を応援！

- 今までの仕事の経験やスキルなどを生かして、自宅でお店やサロンを開きたい！
- 起業に必要な段取りや手続き、資金調達の方法を相談したい！

### 【起業相談】

毎月2回、中小企業庁「長崎県よろず支援拠点」の専門スタッフによる起業相談を行っています。  
夢を実現するために、一步を踏み出してみませんか。

《1回1時間・予約制・複数回相談OK》

無料託児室完備

長崎市川口町 13-1 長崎西洋館

☎095-842-5424 月曜日から金曜日 10:00～18:00  
(土・日・祝日・年末年始及び長崎西洋館の休館日を除く)



就活での  
外出時も  
利用できます！

# 相談窓口のご案内

長崎県男女参画共同推進センターきらりあ

## 一般相談

TEL 095-822-4730

受付/月曜日～金曜日  
9:00～17:00  
(祝日、年末年始を除く)

ひとりで悩んでいませんか？  
家庭のこと、仕事のこと、  
自分のこと…。

相談は  
解決の第一歩です。



## 男性相談

TEL 095-825-9622

相談 毎月第2・4水曜日  
日時 18:00～21:00

男性相談員が男性のための  
電話相談を行います。  
秘密は守ります。安心して  
お電話ください。



## 県内の相談窓口

長崎子ども・女性・障害者  
支援センター

TEL 095-846-0560  
9:00～17:45(月～金)

佐世保子ども・女性・障害者  
支援センター

TEL 0956-24-5125  
9:00～17:45(月～金)

長崎県男女共同参画  
推進センター  
(県庁行政棟2階)

県政資料閲覧エリア

県庁行政棟1階  
エントランスの隣



図書・ビデオを無料  
で貸出しています。



JR 長崎駅から徒歩 約5分



@ngs\_kendanjo

ながさき男女共同参画推進センターだよりは  
電子書籍でご覧いただけます。  
次号は、2020年10月発行予定です。

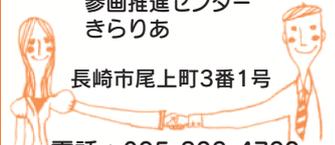


検索 🔍

(編集・発行)

長崎県県民生活部  
男女参画・  
女性活躍推進室

長崎県男女共同  
参画推進センター  
きらりあ



長崎市尾上町3番1号

電話：095-822-4729  
FAX：095-822-4739