

## 第 62 回日本栄養改善学会学術総会実践栄養ロールモデル

### 女性の包括的健康支援～ライフステージに合わせた実践栄養ロールモデル～

NPO 法人 HAP (Healthy Aging Projects For Women)

女性の健康支援のための NPO 法人 HAP

(特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects For Women) 理事長 宮原富士子

住所 〒111-0032 東京都台東区浅草 3-4-1 K-BLDG

電話番号：03-5824-0495 FAX 番号：03-5824-0496

ホームページアドレス <http://www.hap-fw.org>

メールアドレス [asakusao@hap-fw.org](mailto:asakusao@hap-fw.org)

#### 「日本の女性の健康力を地域で育てる：管理栄養士による生涯にわたる女性の健康支援～」

**【背景】** 日本では、女性の女性活躍を促す施策が推進されています。(すべての女性が働き方、生き方など自分の希望を実現し、個性と能力を十分に発揮できる「すべての女性が輝く社会」の実現を目指す)と公言されています。一方で、女性の生涯にわたる健康支援施策はまだ薄く、ライフステージごとに必要とされる保健教育も十分行われておりません。妊娠や出産に関わる時期、30代40代のキャリア醸成期、40代以降更年期を超えての健康管理、そして高齢期のサルコペニア・ロコモをふまえた健康づくり、居宅療養をふまえた高齢者の健康管理と女性の健康寿命の延長など様々な課題が山積しています。このどのステージにおいても食習慣や栄養を担う管理栄養士の職能が期待されています。領域別での活動は行われているようですが、トータルの視点での取り組みはまだ普及しているとは言えません。

**【目的】** このロールモデルでは、主な女性のライフステージごとに、どのような取組をしているのかを紹介し、各地域において管理栄養士が活躍できるきっかけづくりとしていただくことを目的としています。

#### **【内容】 5つのジャンルごとに取り組みや実例を紹介**

- ① 20代・30代 妊娠・出産を考えた健康なからだづくりは食事から (妊活保健室)
- ② 40代・50代 40代からのからだと心の健康づくり (更年期講座)
- ③ 50代～ サルコペニアとロコモティブシンドローム、骨粗鬆症による骨折から身を守る
- ④ 居宅療養を支え多職種協働チーム
- ⑤ 健康食品・サプリメント 医薬品 相談

**【インフラ】** 簡易食習慣調査(BDHQ)デモ、骨量測定器、ヘモグロビン測定 体組成計  
各種講座で使う資料をジャンル別に展示

**【相談受付】** 興味関心を持ったジャンルのコンテンツを自分の地域で展開するためのコツ

※会場の机を①～⑤で振り分け、相談やミニレクも体験できるようにする。

**【開催】** 9月25日(金) 9:00～17:00 9月26日(土) 9:00～12:00

企画・運営責任者 (監修) 宮原富士子