



こころ・カラダラボ 発足



女性の 社会参加・活躍機会 の増加



女性の管理職登用割合
の向上など

男女共同参画が推進

生理休暇・育児休業等の
社会制度の整備

女性にかかりがちな負担

家事・育児等の役割は女性に偏りがち

ホルモンバランスの変化による
こころとカラダへの影響が大きい

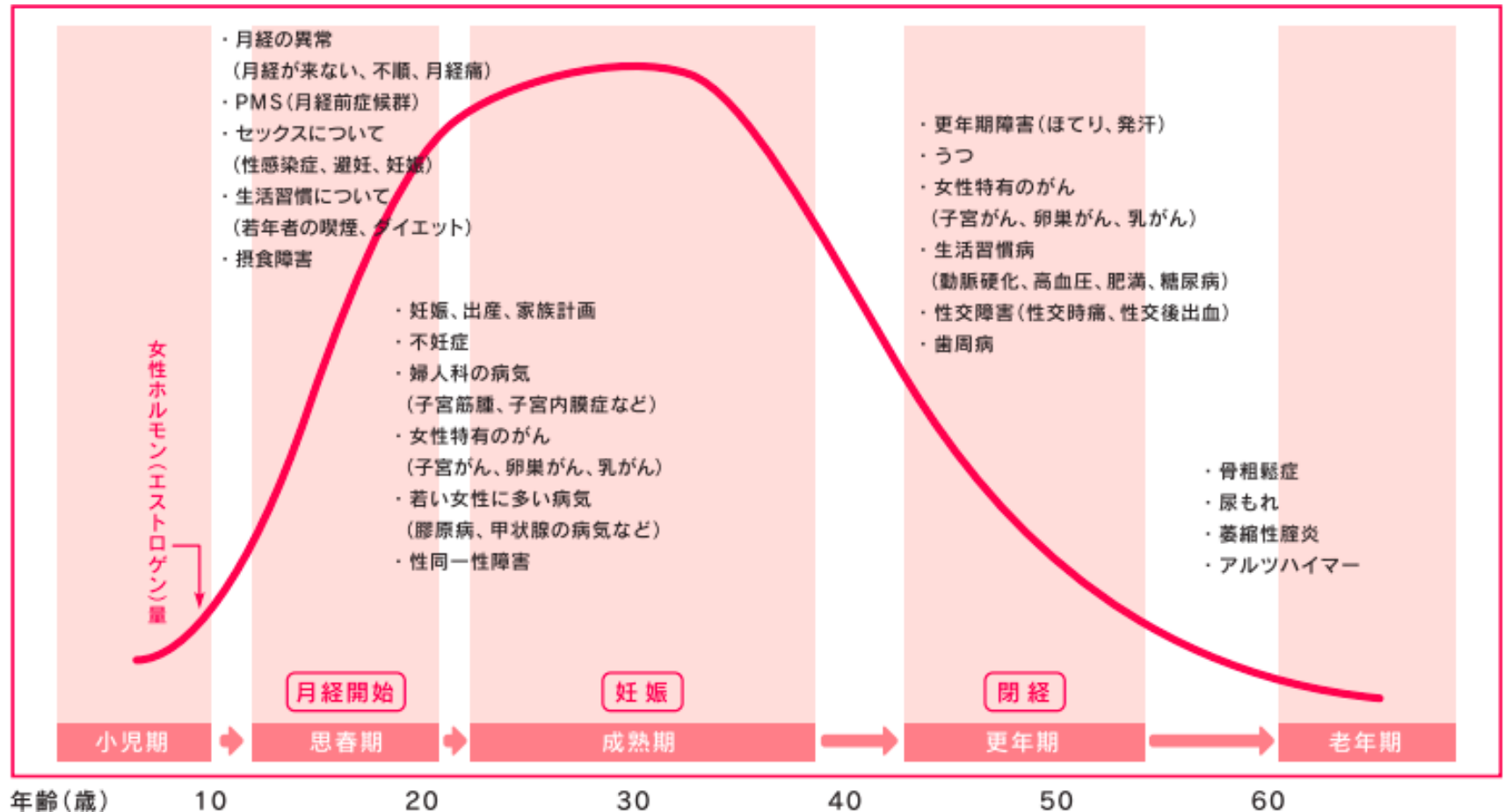
生理痛 PMS 更年期障害
慢性的な不調



仕事と家庭の両立に向けた環境や社会制度の整備は整いつつあり、女性の社会参加や活躍の機会は増加している一方で、さまざまな負担が女性にかかりがちであるのが現状。

女性のライフサイクルと健康

※厚生労働省：女性が知っておきたい健康の常識
https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/06/dl/s0613-8e_0003.pdf



年齢によって女性ホルモンの分泌量が変化し、ホルモンバランスの変化は心や体に変化をもたらす。それに加え、女性は1か月の間にもホルモンの量の変化があり、不調につながるケースも多くある。

女性のウェルビーイング推進宣言

～すべての女性が“自分らしく輝ける”まちづくり～

多様な人材の活躍が求められる近年、仕事と家庭の両立へ向けた環境や社会制度は整いつつありますが、女性は生涯を通じて、月ごと、ライフステージごとに、こころとカラダの変化が生じることが多く、それに伴って女性特有の悩みを抱える方が少なくありません。しかしながら、女性特有の悩みに対する社会の理解はまだまだ十分でない状況です。

そこで、桑名市がこれまで行ってきた施策に加え、女性特有の不調や健康課題に着眼し、ライフステージごとに生じるこころとカラダの変化に対する悩みに寄り添う施策、そして女性特有の悩みに対する社会の理解を促進する施策を推進します。

桑名市は、“誰一人取り残さない社会”の実現を目指し、すべての女性がこころとカラダを大切にし、自分らしく輝き、幸せを実感できるまちづくりに取り組むことを、ここに宣言します。



2025年2月3日

桑名市長 伊藤 徳宇

ラボ発足までの流れ

2月3日 女性のウェルビーイング推進宣言

3月5日 第1回こころ・カラダ ラボ準備会

4月 広報くわなで「女性のウェルビーイングな情報」発信を開始

5月21日 第2回こころ・カラダ ラボ準備会

7月9日 こころ・カラダ ラボ発足



■3/5 第1回

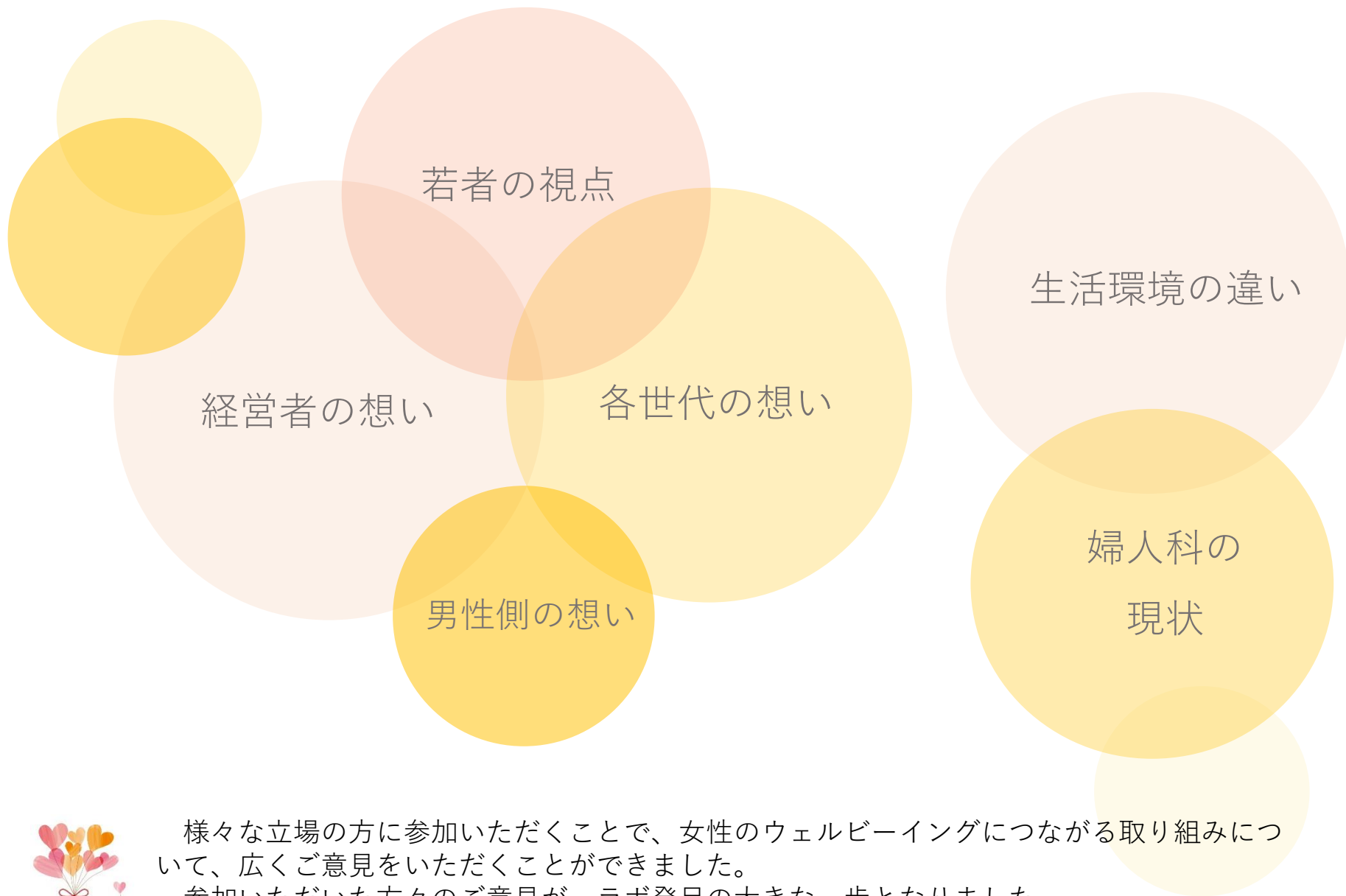
こころカラダラボ準備会の内容

女性のホルモンバランスの変化について、**家、学校、仕事場**などでどれぐらい話したことがあるか、どんな話をしたことがあるかについて各自の経験を話してもらいました。

■5/21 第2回

こころカラダラボ準備会の内容

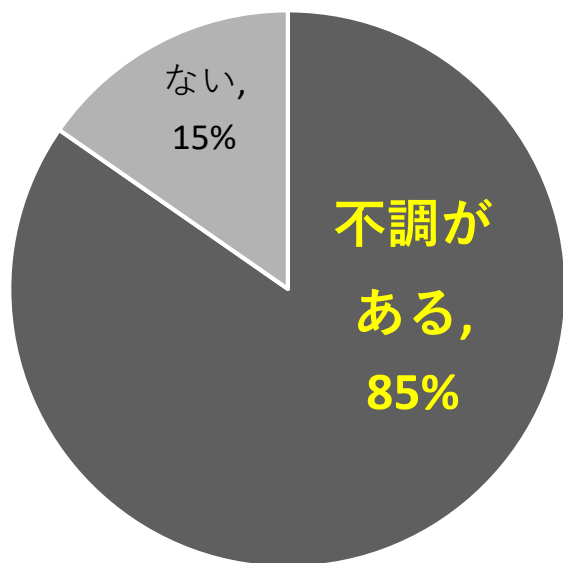
1回目のラボで話し合った内容を掘り下げて、女性がウェルビーイングな生活を送るための具体的な方法について考えました。



様々な立場の方に参加いただくことで、女性のウェルビーイングにつながる取り組みについて、広くご意見をいただくことができました。

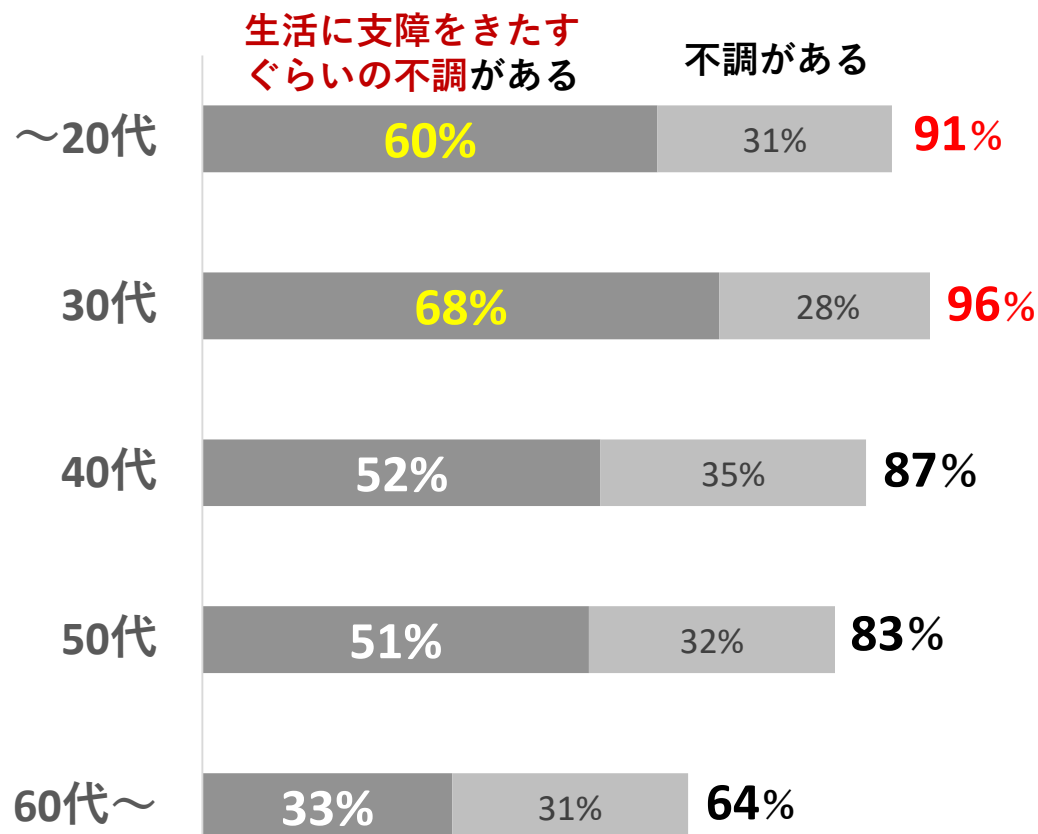
参加いただいた方々のご意見が、ラボ発足の大きな一歩となりました。

Q1-1.生理等のホルモンバランスの変化により、体調不良を感じたことはありますか。



※データ：女性_685名

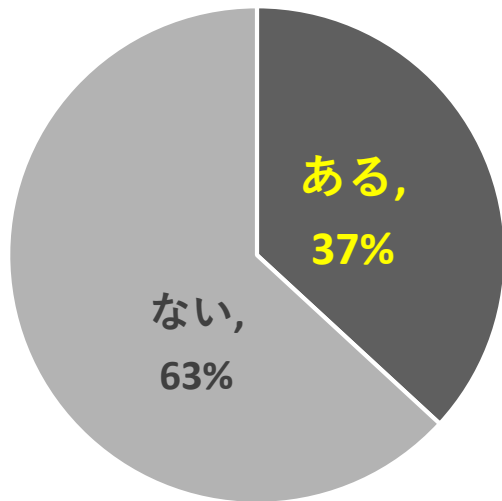
【年代別】不調があると答えた人の内訳



85%の女性が「生理の不調がある」と回答し、中でも20～30代については、全体の6割を超える方が生活に支障をきたすほどの不調を抱えている。

Q1-2.生理等のホルモンバランスの変化について誰かと話したことはありますか。

男性



〈話す相手〉

※データ：男性_312名

パートナー 24%

家族(女性) 17%

職場の同僚(女性) 7%

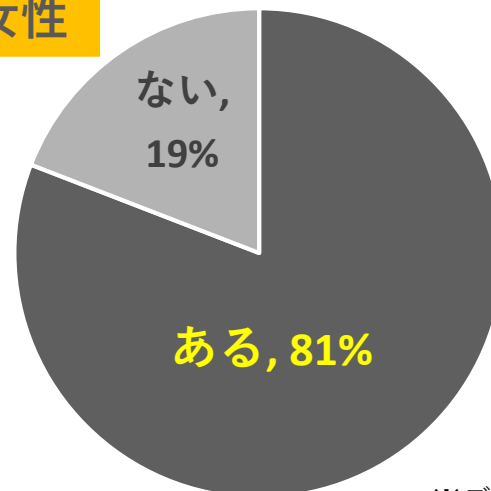
友達(女性) 6%

家族(男性) 1%

職場の同僚(男性) 4%

友達(男性) 4%

女性



〈話す相手〉

※データ：女性_685名

パートナー 40%

家族(女性) 45%

職場の同僚(女性) 47%

友達(女性) 64%

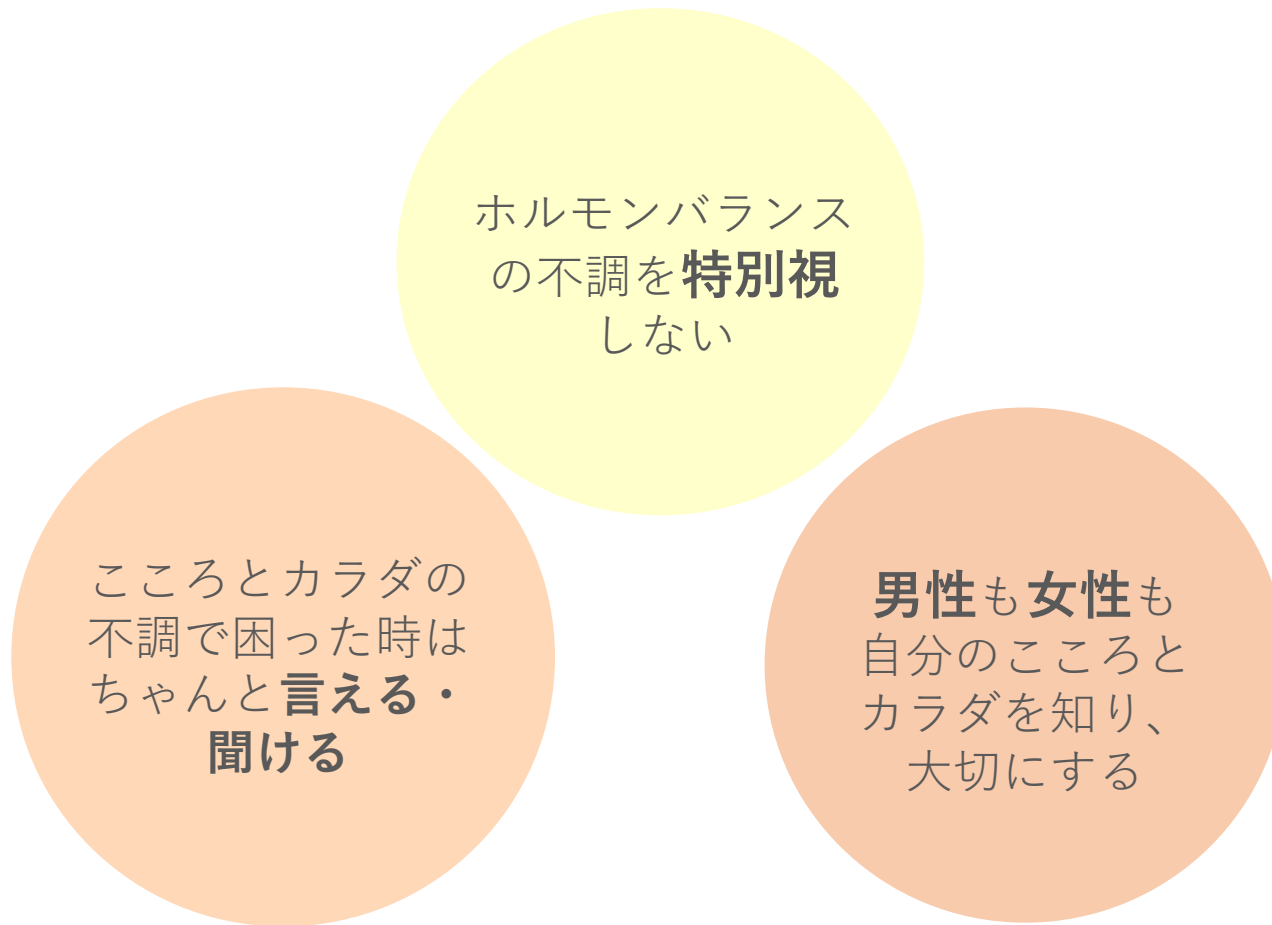
家族(男性) 3%

職場の同僚(男性) 2%

友達(男性) 11%

理想とする

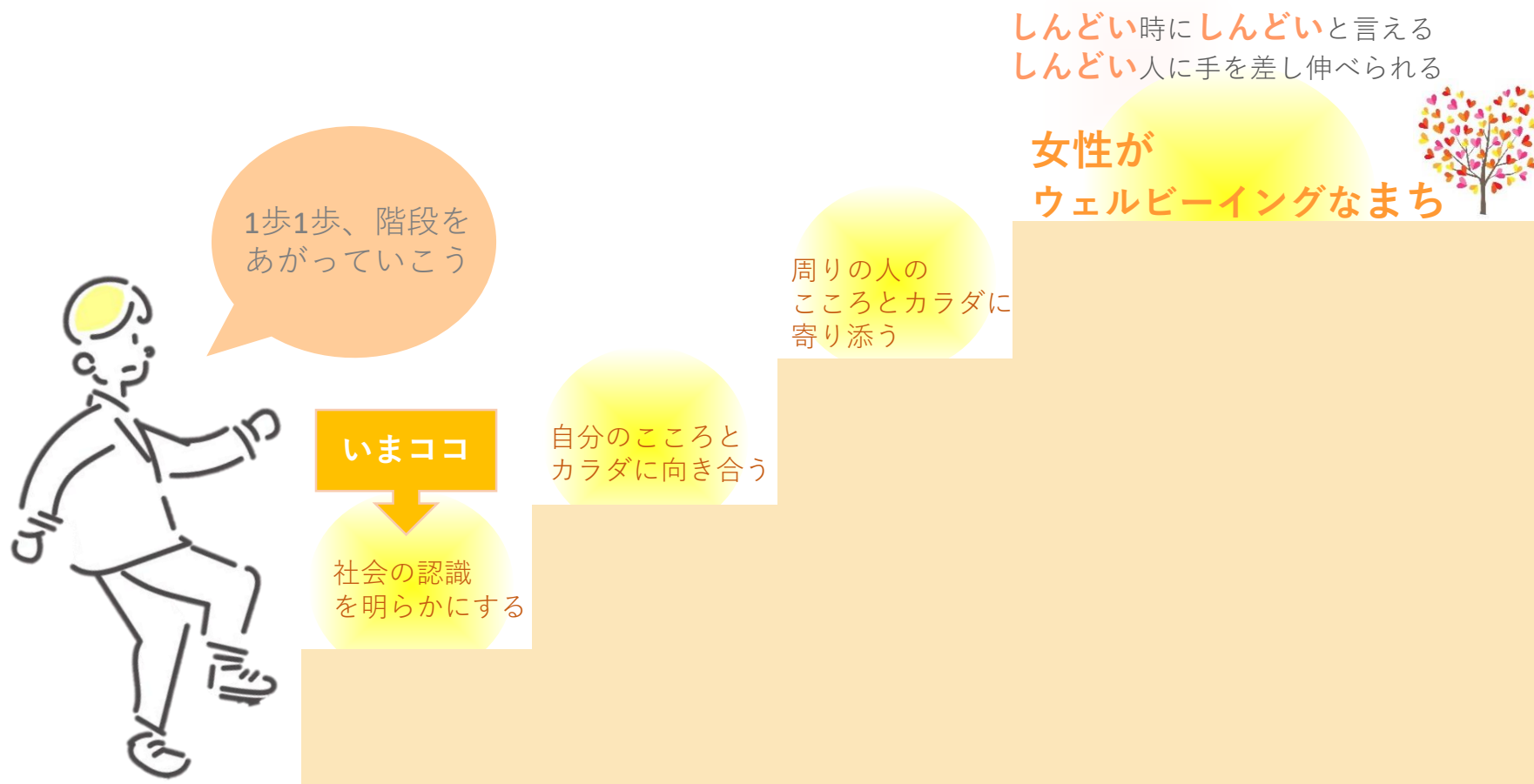
「すべての女性がこころとカラダを大切にし、自分らしく輝き、幸せを実感できるまち」とは…



しかし、現状は理想とする社会と大きなギャップがある状態…

今までの“価値観”を変えるのは簡単ではない。

1人1人の気持ちに寄り添って、ゆっくりとすすんでいくことが大切。



こころ・カラダラボ

こえ き ば 声を聴く場



どうしたら桑名市が
女性のウェルビーイング
なまちになるのか
を考える。

じっせん は 実践の場



女性の心と身体にアプローチする
企画を行い、女性がウェルビーイング
な生活を送れるよう応援する。

<今後のスケジュール>

2025.11

↓

2027

女性のこころとカラダに関する**企画を開始**

企画で収集した市民の声から、**市の施策を立案**

「こころ・カラダラボ」の発足で、
“誰一人取り残さない社会の実現を目指し、すべての女性がこころ
とカラダを大切にし、自分らしく輝き、幸せを実感できるまち”
を目指します！