

県政モニタートーク結果概要

対話テーマ：女性のウェルビーイング

開催日時：令和5年(2023年)2月25日(土) 10時00分から11時45分

参加者数：県政モニター5名(会場参加2名、オンライン参加3名)

県(健康寿命推進課、衛生科学センター)5名

○ ご自身の健康(感)、健康のため気を付けていることについて

- 年齢を重ねるにつれて、物忘れをしたり、まっすぐ歩くことが難しくなったりしている。特に高齢になってから、体力がガクッと落ちた感じがする。このような状態になってからではあるが、今ではより一層健康に関心を持ち、行動するよう心掛けるようになってきている。
- これまで、仕事と家事・育児と忙しい時間を過ごしてきた。また、乳がんやうつ病を患い、つらい期間があった。今では、自分の好きなことに時間を使えるようになり、心身ともに健康であると感じている。
- 20歳代で初めて子宮がん検診を受けたときに、要精密検査となった。大事には至らなかったが、以降、定期的に検診を受けている。若い頃から検診を受けてもらうこと、また託児など受けやすい環境や仕組みを整えることが大事だと感じる。
- 妊娠中に食事制限しないといけない時期があり、改めて食生活の大切さを実感した。今も1日30品目食べるようにしている。旬のもので地場産のものを意識してとるようにしている。
- 仕事と育児の両立を続けてきたところ、50歳を過ぎたころから体力の低下と体の不調を感じるようになった。原因が分からず、ネットなどでいろいろ調べてもどこの医療機関にアクセスすればよいかわからない状況が続き、不安であった。それと、定期的に健診を受けることも重要と思う。仕事や育児などいろいろ忙しくて、なかなか時間をとれないのが実情だと思うが、制度や周りの支援で何とか健診の機会を持てるとよいと思う。
- 県政モニターや住んでいる市の審議員を務めており、このことが生活の励みになっている。また、近くのプールに定期的に通っている。体に障がいを抱えており、時々痛みを感じることもあるが、自身としては心も体も健康だと感じている。

○ 女性のウェルビーイング(健康感の向上)の向けて

- 女性は出産というライフイベントがあり、その後は育児や家事と仕事の両立が求められる。男性がもっと育児、家事に参画できる社会づくりを進めるとともに、女性がその時々々の状況や個人の価値観に応じて、柔軟な働き方を選択できることも重要だと思う。
- 人や地域とのつながり、コミュニケーションが取れる場、活躍できる場があることが「幸福感」につながる。

- 夫婦関係など人間関係がよい状態を保つことが「幸福感」につながる。そのためには、体の健康が、年齢相応によい状態にあることが大切。定期的な健(検)診受診を促すためのサポートがあるとよい。
- 今回参加して、他の人の話を聞いて刺激をもらった。今後も女性限定で意見交換する場が開催されるとうれしい。コロナ禍で健康関連イベントが減ってしまったので、今後はイベントが増えてほしい。

(以上)