

視察研修（出張）報告書

令和8年7月21日

十日町市議会議長 様

会 派 名 希 望

代表者氏名 根津年夫

下記のとおり、視察（出張）が終了したので報告します。

	代表者 確認印		経 理 責任者	中林寛暁
報 告 者	大嶋由紀子			
期 間	令和8年4月25日			
調 査（出張） 事 項 及 び 訪 問 先	①2026年「ハルノヒスマイルプロジェクト 特別シンポジウム ～専門家と考える“女性のライフステージ” 女性の更年期 日々の笑顔を取り戻す～（東京都）			
参 加 者	大嶋由紀子			
①	【視察研修（出張）の目的】 女性の健康について理解を深め、女性のライフステージに応じた健康課題や必要な支援について学ぶことを目的とする。特に、更年期における心身の変化や更年期障害に対する正しい知識を習得し、社会全体で理解を深めることの重要性を認識する。また、職場や地域において、女性が安心して働き続けられる環境づくりや、多様な年代の女性が健康で活躍できる社会の実現に向けた取り組みについて学ぶことを目的とする。 【市政との関連性】 十日町市においても、女性が生涯にわたり健康で安心して生活できる環境づくりは重要な行政課題である。特に更年期障害は外見から分かりにくく、周囲の理解不足により仕事や家庭生活へ大きな影響を及ぼすことも少なくない。 自治体として、女性のライフステージに応じた健康情報を広報紙やホームページ、SNS、健康教室などを通じて継続的に発信するとともに、更年期に関する正しい知識の普及や相談窓口の周知を図ることが必要である。また、事業者や地域住民への啓発を進め、女性が安心して働き続けられる地域社会を構築することが求められる。			

【視察研修（出張）の概要】

日時：令和8年4月25日（土）13:00～15:00

会場：ベルサール御成門タワー（東京都）

講師・登壇者

○甲賀 かをり 氏

千葉大学大学院医学研究院 産婦人科学 教授

日本産科婦人科学会 常務理事

講演「更年期障害とは？ HRTとは？」

○稲葉 可奈子 氏

Inaba Clinic 院長

講演「更年期診療の実際 ～クリニックの現場から～」

○寺内 公一 氏

東京科学大学 茨城県地域産科婦人科学講座 教授

日本女性医学学会 副理事長

講演「世界標準と日本の現状」



「ハレノヒスマイルプロジェクト2026」は、女性の健康課題に対する社会全体の理解を深め、誰もが安心して働き、いきいきと暮らせる社会の実現を目指すプロジェクトである。

研修では、女性の健康は思春期、性成熟期、妊娠・出産期、更年期、老年期と、それぞれのライフステージによって心身の状態や健康課題が大きく変化することが説明された。特に更年期は、女性ホルモンの減少により、ほてりや発汗、不眠、疲労感、肩こり、頭痛、気分の落ち込み、集中力の低下など、さまざまな症状が現れることがあり、その症状や程度には大きな個人差があることを学んだ。

また、更年期障害は本人の努力や気持ちの問題ではなく、適切な治療やセルフケア、周囲の理解によって症状の軽減や生活の質の向上が期待できることが紹介された。一方で、更年期に対する社会的な理解は十分とは言えず、症状を周囲に相談できないことや、仕事との両立に悩みながら我慢して働いている女性が少なくない現状についても説明があった。

さらに、女性の健康を支えるためには、企業や自治体、医療機関が連携し、相談しやすい環境づくりや正しい知識の普及、健康支援制度の充実、管理職を含めた職場全体の理解促進が重要であることが強調された。女性の健康は個人だけの問題ではなく、組織の生産性や地域社会の活力にも関わる重要な課題であり、女性がライフステージの変化を理由に働くことや社会参加を諦めることのない環境づくりが求められていることを学んだ。

本研修を通じて、女性の健康課題への理解を深めることは、多様な人材が能力を発揮できる社会の実現につながることを改めて認識した。また、自治体としても、女性が安心して相談できる体制づくりや、健康に関する情報発信、企業との連携による働

きやすい環境づくりを進めていくことの重要性を学ぶ機会となった。

【視察研修（出張）の成果、市政への反映等】

※視察研修（出張）の成果、市政に反映するために参考となった事項を記載する。

女性の健康は、子育て世代だけでなく、思春期から更年期、老年期まで、それぞれのライフステージに応じた支援が必要であることを改めて認識した。自治体としては、女性が自分の健康について正しい知識を得られるよう、広報紙やホームページ、SNS、健康講座などを活用し、ライフステージに応じた健康情報を継続的に発信していくことが重要である。

特に、更年期障害については、本人だけの問題ではなく、職場や家庭、地域社会の理解が不可欠である。しかし、更年期への理解不足から、症状を我慢しながら働いている女性や、一人で悩みを抱えている方も少なくない。市としても、更年期に関する正しい知識の普及や相談窓口の周知、医療機関との連携を進めるとともに、事業者に対しても研修や啓発を行い、働きやすい職場環境づくりを支援していくことが必要である。

また、市役所自体が率先して女性の健康への理解を深め、管理職を含めた職員研修や相談しやすい職場環境の整備、柔軟な働き方への配慮を進めることで、地域全体のモデルとなることが期待される。

女性がライフステージの変化によって仕事や社会参加を諦めることなく、安心して暮らし、能力を発揮できるまちづくりを推進することは、人口減少対策や地域活性化にもつながる重要な取り組みである。今回の研修で得た知見を今後の政策提案や議会活動に生かし、女性の健康を支える環境づくりを推進していきたい。

視察研修（出張）報告書

令和8年7月21日

十日町市議会議長様

会派名 希望

代表者氏名 根津年夫

下記のとおり、視察（出張）が終了したので報告します。

	代表者 確認印		経 理 責任者	中林寛暁
報 告 者	大嶋由紀子			
期 間	令和8年5月11日～令和8年5月13日			
調 査（出張） 事 項 及 び 訪 問 先	①思春期の心と体のための意識啓発事業について（沖縄県那覇市）			
参 加 者	根津年夫、中林寛暁、大嶋由紀子			
①	【視察研修（出張）の目的】 那覇市が実施している「思春期の心と体の啓発事業」について、思春期の子どもたちが自分自身の心と体の変化を正しく理解し、命や性、人権を大切にする意識を育むための取組や、学校・行政・医療機関が連携した支援体制について学び、十日町市の思春期保健や性教育の充実に活かすことを目的として視察しました。 【市政との関連性】 十日町市においても、少子化が進む中で、子どもたちが将来を見据え、自分らしい人生を主体的に選択できる力を育むことは重要な課題です。そのためには、思春期の早い段階から心と体の変化、命の大切さ、性に関する正しい知識、妊娠・出産、そして将来のライフプランについて学ぶ機会を充実させることが必要であると感じました。 また、近年はSNSの普及により、性被害やネットトラブル、心の悩みなど、子どもたちを取り巻く課題は複雑化しています。学校だけでなく、行政、医療機関、保護者が連携し、子どもたちが安心して相談できる体制を整えることも重要です。 十日町市では、少子化対策や子ども・子育て支援を推進していますが、その土台となるのは、子どもたち一人ひとりが自分自身を大切にし、将来に希望を持てる環境づくりです。那覇市の取組を参考に、思春期保健教育の充実やライフデザイン教育の推進、専門職による出前授業などを取り入れることで、若い世代の健やかな成長と、将			

来の結婚・妊娠・出産を含めた人生設計を支える施策につなげていきたいと考えます。

【視察研修（出張）の概要】

日 時：5月12日（火）10:00～11:30

場 所：那覇市役所本庁舎4階（都市建設環境委員会室）

対応者：那覇市総務部平和交流・男女参画課 担当者様



那覇市の「思春期の心と体の啓発事業」は、思春期を迎える子どもたちが、心と体の変化について正しい知識を身につけ、自分自身や相手を大切にする意識を育むことを目的として実施されています。学校と行政、医療機関などが連携し、助産師や保健師などの専門職が講師となって授業を行い、命の誕生や性に関する正しい知識、妊娠・出産、性感染症の予防、デートDV、SNS利用に伴う性被害の防止、自己肯定感の向上など、子どもたちを取り巻くさまざまな課題について、年齢に応じて分かりやすく伝えていました。

また、一方的な講義ではなく、子どもたちが自ら考え、意見を交わしながら学ぶ参加型の授業を取り入れていることも特徴です。さらに、子どもだけでなく保護者や教職員への啓発も行い、家庭や学校が一体となって思春期の子どもたちを支える環境づくりを進めていました。単なる性教育ではなく、「命の大切さ」「自分らしく生きる力」「相手を尊重する心」を育む教育として位置付けられており、将来を見据えたライフデザインにつながる非常に意義深い取組であると感じました。

【視察研修（出張）の成果、市政への反映等】

十日町市においても、思春期の子どもたちが安心して相談できる環境づくりや、ライフプランを含めた性や健康に関する正しい知識を学ぶ機会の充実が必要であると感じました。特に、妊娠適齢期や将来のライフデザイン、心の健康についても早い段階から学ぶことは、自分らしい人生設計や少子化対策にもつながります。学校・行政・医療機関が連携し、子どもたちが安心して学び相談できる体制づくりを進めることで、未来を担う若い世代の健やかな成長を支える施策として、市政に活かしていきたいと考えます。

様式3

視察研修（出張）報告書

令和8年7月21日

十日町市議会議長 様

会 派 名 希 望

代表者氏名 根津年夫

下記のとおり、視察（出張）が終了したので報告します。

代表者 確認印		経 理 責任者	中林寛暁
報 告 者	根津年夫		
期 間	令和8年5月11日～令和8年5月13日		
調 査（ 出 張 ） 事 項 及 び 訪 問 先	②「ちゃーがんじゅうポイント制度」について（沖縄県那覇市）		
参 加 者	根津年夫、中林寛暁、大嶋由紀子		
②	【視察研修（出張）の目的】 那覇市が実施している『ちゃーがんじゅうポイント制度』の理念（高齢者の社会参加・介護予防）と運用実態（活動内容・受入体制・成果・課題）を学ばせていただき、十日町市の高齢者施策に活かすための知見を得るため。		
	【市政との関連性】 那覇市の制度は高齢者の単なるボランティア活動ではなく、「健康寿命の延伸」と「地域の支え合い」を両立させる仕組みとなっている。制度の目的は、高齢者の生きがいづくり・社会参加・介護予防の促進である。		
	【視察研修（出張）の概要】 【那覇市の『ちゃーがんじゅうポイント制度』について】 （「ちゃーがんじゅう」は沖縄の方言で『いつまでも元気で長生きしてね』という意味。制度の趣旨と重なっている。） 日 時：5月12日（火）13：30～15：00 場 所：那覇市役所本庁舎4階（都市建設環境委員会室） 対応者：那覇市福祉部ちゃーがんじゅう課 担当者様		

	1. 那覇市の高齢者に関する現状と将来の見通しについて ① 高齢化 R5年24.6%→R22年33.0% (3人に1人は高齢者) ② 要介護(支援)認定者の増加 R5年19.2%→R22年20.8% (介護の担い手が必要) ③ 認知症高齢者の増加 R4年12.2%→R22年18.2% (高齢者の5人に1人が認知症) →将来的に介護の担い手は不足するという懸念がある
	2. 那覇市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画について ●基本理念「高齢者がいきいきと支え合いのある地域の中で安心して暮らせるまち」 ・高齢者のプランの中で那覇市としての介護予防の重要性、位置づけを示し、介護予防に取り組んでいる。
	3. 那覇市の介護予防事業「ちゃーがんじゅうポイント制度(唯一の有償ボランティア)」について ① 制度の目的 ・高齢者の社会参加促進と生きがいづくり ・社会参加を通じた介護予防の推進 ・地域における支え合い(共助)の強化
	② 制度の概要 ・対象: 那覇市在住の65歳以上(介護保険第1号被保険者) ・場所: 市内の地域密着型サービス事業所(認知症グループホーム、小規模多機能型居宅介護施設など計35か所) ・活動: 軽度ボランティア(話し相手、お茶出し、掃除、三味線演奏、自分の特技を生かした活動など)
	③ ポイント付与と交付金 ・1時間: 1ポイント=100円(1日上限: 2ポイント) ・年間上限: 100ポイント=10,000円(交付金) ・貯めたポイントは年度末に換金
	④ ちゃーがんじゅうポイント制度の変遷 ・H26年 ちゃーがんじゅうポイント制度 立ち上げ ・H30年 介護予防・日常生活支援総合事業へ位置づけ 登録事業所30か所、登録ボランティア130名 ・R2年 コロナ禍により活動中止、低迷 ・R7年 R5年度より活動を再開するも活動ボランティア減少 名簿整理、活動拡充について検討を始める ⑤ 現状と課題 ・現状: 総登録者数134名だが、R7年度活動者数は13人。コロナ禍や

事業所受入休止、登録者の高齢化等により実際の活動者数は減少。活動場所や活動内容が限定されているため、介護現場の担い手確保や介護予防効果には大きくは繋がっておらず、高齢者の生きがいづくりが主となっている。

・課題：アクティブシニアの生きがいや活動ニーズの把握が不十分。生きがいづくりに繋がる趣味や特技を生かした活動、やってみたい活動のニーズ把握ができていない。多様な活動現場の確保に向けた町内外との調整。有償と無償のボランティアの活動内容等のすみ分け。

・全国の介護支援ボランティア制度が抱える共通の課題：「財源の確保」「参加率の伸び悩み」「受け入れ施設側の負担増」「制度目的(介護予防)との整合性」

【視察研修（出張）の成果、市政への反映等】

那覇市の「ちゃーがんじゅうポイント制度」は、高齢者の皆さんが無理のない形で社会参加できるようにするものです。外に出るきっかけが増えることで、健康づくりや介護予防にもつながりますし、地域のちょっとした困り事を支える担い手も増えていきます。

十日町市においても、除雪や買い物、移動の支援など、日常生活にサポートが必要な場面があります。また、公民館やサロン、子ども食堂など、地域の活動を続けていくための人手も求められています。こうした場面に、高齢者の皆さんが「できる範囲」で関わっていただけるように、ポイント制度を活用することはとても有効な手段だと思います。

那覇市では、活動に参加すると、1時間につき1ポイント、100円相当のポイントが付与されます。ただ、年間上限が100ポイント（1万円）であり、インセンティブ（ポイント制度）としては非常に弱く、ポイントの引き上げなど見直しも必要と感じました。また、ポイントは金銭への交換ですが、市内の商品券や温泉利用券、乗合タクシーの利用券などに交換できるようにすることも、地域経済に良い循環が生まれるように思います。

受け入れ側の負担を減らすことも重要であり、コーディネーターを配置したり、活動管理を簡単にできる仕組みを整えたりすることも大切だと思います。これにより、公民館や福祉施設、子ども食堂など、さまざまな団体が参加しやすくなると思います。

那覇市の「ちゃーがんじゅうポイント制度」は介護予防と社会参加を促す重要な制度です。この制度が広がれば、高齢者の皆さんの外出機会が増え、地域の支え合いも強まり、結果として市全体の元気に繋がっていくと思います。今後の制度改善について

十日町市では、豪雪地・中山間地という地域特性を踏まえ「施設支援＋地域支援（除雪・見守り）を組み合わせた雪国型ボランティア制度」として、まずはモデル地区から始め、様子を見ながら市全体への展開を検討してみてはどうかと思います。

