

【報道関係各位】

令和5年3月吉日  
「スマート・ライフ・プロジェクト」事務局

**厚生労働省「女性の健康週間」特設 Web コンテンツ「大人の相談室～女性の更年期障害って?～」**

**有森裕子さん×小島慶子さん×対馬ルリ子先生 対談ムービー 全2本**

**3月1日(水)より公開**

サイト URL : [https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens\\_health/2023/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2023/)

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。ライフスタイルが多様化する中で、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的とし、国及び地方公共団体、関係団体等、社会全体が一体となって様々な取組や普及啓発を行っています。

同省は、スマート・ライフ・プロジェクトの一環として、今年の「女性の健康週間」の実施にあわせ、女性の更年期障害をテーマにした Web コンテンツ「大人の相談室～女性の更年期障害って?～」内にて、有森裕子さん×小島慶子さん×対馬ルリ子先生 対談ムービー全2本を3月1日(水)より公開します。

本コンテンツでは、現在更年期障害で悩んでいる方々に加え、これから更年期を迎える世代などより広い世代に理解を深めていただき、前向きなメッセージを伝えることを目的として、「いきいき健康大使」に任命されている有森裕子さん(元プロマラソン選手)、元アナウンサーであり、エッセイスト、タレントの小島慶子さん、医療法人社団ウィミンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿伊勢丹 理事長の対馬ルリ子先生の3名をお招きし、自身の更年期障害の経験談やこれから迎える世代へのメッセージなどを語っていただきました。

対談の中には御本人と接してきた周りの方からのコメントも紹介し、症状のある方のみならず、周囲の方も含めて幅広く知っておくと良いことについて発信しています。また、対馬ルリ子先生から更年期障害の症状や治療法についても具体的に解説いただきました。現在、今更年期障害に悩んでいる方や、周りにそのような方がいる皆様に見ていただきたい動画となっております。

■厚生労働省 「女性の健康週間」特設 Web コンテンツ「大人の相談室～女性の更年期障害って?～」



特設ホームページ TOP

サイト URL : [https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens\\_health/2023/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2023/)  
(「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内)

公開日 : 令和5年3月1日(水)

## ■出演者プロフィール

### 【有森裕子（ありもりゆうこ）さん 厚生労働省「いきいき健康大使」】



1966年岡山生まれ。バルセロナ、アトランタ両オリンピックの女子マラソンでメダリストになり、その後続く日本女子マラソン黄金期の幕開けを切った。アトランタオリンピック後、国内のプロマラソンランナー第1号に。現役引退後は、国内外のマラソン大会などへの参加、解説のほか、国際オリンピック委員会（IOC）Olympism365 委員会委員、認定NPO法人ハート・オブ・ゴールド代表理事、（公財）スペシャルオリンピックス日本理事長、日本陸上競技連盟副会長を務めるなど多岐に渡る分野で活躍。

### 【小島慶子（こじまけいこ）さん エッセイスト、タレント】



1972年オーストラリア生まれ。1995年学習院大学法学部政治学科卒業後、TBSに入社。アナウンサーとしてテレビ・ラジオに出演する。1999年、第36回ギャラクシー賞ラジオ部門DJパーソナリティ賞受賞。2010年に独立後は、各種メディア出演、執筆、講演など活動の幅を広げ、現在に至る。朝日新聞パブリックエディター、東京大学大学院情報学環客員研究員（MeDi）、オーストラリア親善大使、昭和女子大学現代ビジネス研究所特別研究員、NPO法人キッズドアアドバイザーに就任。2014年にはオーストラリア・パースに教育移住し、自身は日本で働きながら、夫と息子たちが暮らす豪州と往き来する生活をしている。

写真；鈴木愛子

### 【対馬ルリ子（つしまるりこ）先生

#### 医療法人社団ウィミンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿伊勢丹 理事長】



1984年弘前大学医学部卒業、東京大学医学部産婦人科、都立墨東病院周産期センター医長を経て2002年ウィミンズ・ウェルネス銀座クリニック（現対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座）を開業。以来、女性のための総合医療（女性用ドックや検診、健康医療相談、産婦人科、乳腺科、内科、泌尿器科、皮膚科などのヘルスケアチームによる医療）を実践している。2003年に女性の心と体、社会とのかかわりを総合的にとらえ女性の生涯健康を支援するNPO法人女性医療ネットワークを設立、全国約500名の女性医療者と共に、さまざまな情報発信、啓発活動、政策提言等を行っている。2020年困窮する女性、行き場のない女性を、支援者が連携して助けるしくみ日本女性財団を、女性医師や女性経営者の協力で立ち上げた。産婦人科医師、医学博士、専門は周産期学、ウィメンズヘルス。

### **女性の健康週間とは**

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

### **スマート・ライフ・プロジェクトとは**

「健康寿命をのばそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。2014年度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を目指し、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

公式サイト：<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

### **いきいき健康大使とは**

厚生労働省が掲げる「国民の健康寿命の延伸」のテーマのもと、その普及促進のため、平成25年9月17日に「いきいき健康大使」として3名を任命しました。「いきいき健康大使」には、各年齢層を代表するオピニオンリーダーとして活躍していただくとともに、生活習慣病予防の各種イベントに参加いただき、国民一人一人の健康づくりに対する意識を変革していくための活動をしていただいています。

「いきいき健康大使」3名： 三浦雄一郎氏、有森裕子氏、平原綾香氏