

フェムテックを知るブックリスト



女性の味方“フェムテック (Femtech)”とは？

フェムテックとは女性 (female) とテクノロジー (Technology) を合わせた造語で、女性の健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスであると定義されています。フェムテックの適用分野は、「生理・月経」から「産後ケア」、「婦人科系疾患」など多岐に渡り、その経済効果は、2025年には年間約2兆円になるとも言われています。(※)

今回は、女性の社会的、経済的、文化的、政治的な成果を称える「国際女性デー」にあわせて「女性の健康課題」や「女性の権利」についての本を集めてみました。

(※)「令和2年度産業経済研究委託事業 働き方、暮らし方のあり方が将来の日本に与える効果と課題に関する調査 (フェムテック産業実態調査) 報告書」(経済産業省)

【生理・月経について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	これからの人生と生理を考える	伊藤華英 / 著	山川出版社	495イ
2	生理の話 中高生や社会人のみんなに聞いてみた	池田亜希子 / 著	ベリかん社	495イ (青)
3	私たちの月経カップ より快適な新しい時代の生理用品	神林美帆 / 著 宋美玄 / 監修	現代書林	495カ
4	生理を、仕事にする。 台湾の生理を変えた女性起業家たち	ムーンパンツ (GoMoond) / 編 小島あつ子 / 訳	アジユマ	495セ
5	生理のはなし おとなも子どもも知っておきたい新常識	高橋怜奈 / 監修 のはらあこ / 漫画	主婦と生活社	495セ (児)
6	生理ってなあに？	孫奈美 / 著 高橋幸子 / 監修 きたによしこ / 絵	汐文社	495ソ (児)
7	生理前あるあるPMDD: <月経前不快気分障害> って何？	中安紀子 / 著	星和書店	495ナ
8	ほくたちが知っておきたい生理のこと	博多大吉 / 著 高尾美穂 / 著	辰巳出版	495ハ
9	一生モノの生理とからだの取り扱い大全 13歳から更年期世代まで女性ならではの悩みがスーッと消える！	保健師めぐみ / 著	日東書院本社	495ホ
10	生理で知っておくべきこと 自分の体を守る正しいデータを持てなかった女性たちへ	細川モモ / 著 佐藤雄一 / 監修 奈良岡佑南 / 監修	日経BP	495ホ

☆請求記号・・・図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本は、すべて当館で所蔵しています。

☆請求記号・・・(青)・・・2階「青少年コーナー」 (児)・・・1階「児童開架室」に所蔵しています。

フェムテックに関するウェブサイト・関連特集

厚生労働省 働く女性の心とからだの応援サイト

女性特有の健康課題、妊娠出産、母性健康管理サポートなど働く女性のための応援サイトです。



女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

すべての女性の健康を支援するために令和5年度より厚生労働省補助金事業として運営されています。



雑誌「CREA (クレア)」
2024年 Spring vol.379
ベストフェムケア2024

小山市の男女共同参画情報誌
「Harmony (ハーモニー)」
第74号 令和5年11月1日発行
女性の味方『フェムテック』とは何？女性の悩みを技術でカバー



【妊活・不妊治療について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	名医が教える男性妊活の最強事典	辻村晃／著	扶桑社	494ツ
2	不妊治療を考えたら読む本 科学でわかる「妊娠への近道」	浅田義正／著 河合蘭／著	講談社	S495ア
3	妊娠の新しい教科書	堤治／著	文藝春秋	495ツ
4	はじめての不妊治療 体外受精と検査 「妊娠率」を高める体づくりを完全サポートします	森本義晴／監修 主婦の友社／編	主婦の友社	495ハ
5	卵子凍結完全ガイド 1冊でぜんぶわかる！	香川則子／監修	扶桑社	495ラ
6	結婚していない。けど、いつか子どもが欲しい人が今 できること	仲栄美子／著	ダイヤモンド社	598ナ
7	妊活にいいこと大全 妊娠力を高める61の習慣	主婦の友社／編	主婦の友社	598ニ
8	母になるために大切にしたい妊活の習慣 薬を売らない漢方薬屋店主が教える	服部雄志／著	WAVE出版	598ハ
9	ふたりではじめるおいしい妊活レシピ 栄養満点！からだづくりをやさしくサポート	はらメディカルクリ ニック／監修 宮崎薫／監修 牧野直子／料理制作	大泉書店	598フ
10	やさしく正しい妊活大事典	吉川雄司／著 月花瑤子／監修	プレジデント社	598ヨ

☆請求記号・・・「S」は新書コーナーに所蔵しています。

令和4年4月から、不妊治療が保険適用されています。

これまでは不妊の原因を調べるための検査や症状が分かったときの治療など、その一部にしか健康保険が使えませんでした。原因が分からない場合に行う人工授精や体外受精・顕微授精などは健康保険の対象外であり金銭的な面から治療をあきらめる人が少なくありませんでした。しかし、保険適用になり窓口負担金の額が減少、若年層や経済面で躊躇するカップルでも不妊治療に取り組みやすくなりました。



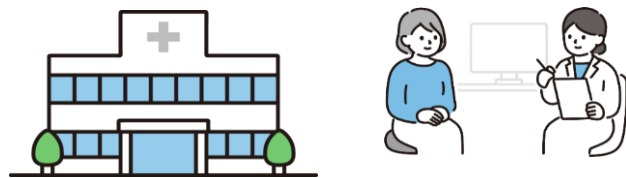
小山市 不妊治療費助成金制度



栃木県 栃木県不妊・不育専門相談センター



厚生労働省 不妊治療に関する取組



不妊治療に悩んだら相談窓口へ

不妊治療を受けている方にかかる負担は経済的なことだけではなく、治療や通院による身体的負担や、周囲の人たちに不妊や不妊治療についての認識が十分でなく理解されないことによる精神的負担も決して少なくないのです。そうした状況の改善に向け、こども家庭庁や地方自治体が連携して、不妊症・不育症への相談支援などの強化や、正しい情報の周知・広報が行われています。



厚生労働省 全国の性と健康の相談センター窓口一覧

【妊娠・出産・産後について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	子育て六法 親になったら知っておきたい	高橋麻理／著 オキエイコ／イラスト	日東書院本社	320タ
2	ポストイクメンの男性育児 妊娠初期から始まる育児のススメ	平野翔大／著	中央公論新社	367ヒ
3	赤ちゃんをアレルギーにしないためにできること 「おおらかな子育て」が予防のカギ	下条直樹／他監修 主婦の友社／編	主婦の友社	493ア
4	マンガでわかる！産後うつ？と思ったら読む本	立花良之／監修 細川モモ／監修 あらいびろよ／マンガ・イラスト 主婦の友社／編	主婦の友社	493マ
5	管理栄養士さんが考えた妊娠・授乳中の気になる症状 改善レシピ200 母子のデリケートな心と体のためのレシピ決定版！栄養 たっぷり、低カロリーでも大満足！	岡本正子／著	日東書院本社	498オ
6	妊娠中のおいしい食事280品 赤ちゃんが元気に育つ時期別レシピ	川名有紀子／他医学監 修・栄養指導 牧野直子／料理	学研プラス	498ニ
7	妊娠・出産のホント 産科医歴50年のプロフェッショナルが教える 最新版	近藤東臣／著	日刊現代	598コ
8	世界一受けたい出産準備の講義	佐藤彩那／著	クロスメディア・パ ブリッシング	598サ
9	ふたご・みつごの安心！妊娠・出産・子育てブック 多胎育児の基礎知識と使える制度・ノウハウ	日本多胎支援協会／著	翔泳社	598フ
10	娘が妊娠したら知りたい50のこと 家族が幸せになれる孫育て	棒田明子／監修	イーストプレス	598ム
11	らくらくあんしん妊娠・出産 月数別インデックスですぐわかる	荻田和秀／監修	学研プラス	598ラ
12	パパのための育児クイズ115 ふたりの子育てがもっと楽しくなる	高橋幸恵／著 育児クイズパパ検定 制作チーム／編 中澤恵子／他監修・制 作協力 黒田イスキ／漫画・イ ラスト	クロスメディア・パ ブリッシング	599タ
13	世界一安心な赤ちゃん育て 赤ちゃん和家人の駆け込み寺「松が丘助産院」が不安 &困ったを解消！	宮川明子／著 宗祥子／著	主婦と生活社	599ミ

妊娠・出産に関するウェブサイト



「出産ナビ」

厚生労働省が作成した出産施設を探せるサイトです。地域やサービスの条件を設定して、分娩施設を検索することができます。それぞれの分娩施設について、「施設の情報」「助産ケア」「付帯サービス」「費用等」の詳しい情報を確認することができます。



厚生労働省 産ナビ

小山市

小山市では妊娠・出産について様々な制度と案内があります。また、妊娠中・産後のよくある質問について、保健師・助産師が回答しているお悩み相談室もあります。



小山市 妊娠したら



小山市 出産したら



小山市 妊娠・出産後のお悩み相談室
～よくある質問に保健師・助産師が回答～

【更年期障害について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	元気の素 更年期の壁を越えるために	五木寛之／著 堀江重郎／著	KADOKAWA	493イ
2	81歳、現役女医の転ばぬ先の知恵 老いの壁をラクラク越える処方箋	天野恵子／著	世界文化社	495ア
3	女の一生は女性ホルモンに支配されている！ フシ更年期から高齢期まで	天野恵子／著	世界文化社	495ア
4	この不調、ぜんぶ更年期のせいだったの！？ 「ゆらぐ自分」とのつき合い方がわかる「読む処方箋」	清永真理子／著	三笠書房	495キ
5	更年期に効く美女チカラ	高尾美穂／著 ねこまき／絵	リベラル社	495タ
6	つらくなる前に知っておきたい閉経のきほん	上田嘉代子／監修	池田書店	495ツ
7	女性ホルモンのトリセツ 更年期は「第二の思春期」	難波かおり／著	BABジャパン	495ナ
8	更年期の処方箋 婦人科医が不安と疑問にやさしく答える	松峯寿美／著	ナツメ社	495マ
9	藤井恵さんの更年期ごはん 心と体がラクになる食べ方の工夫	藤井恵／著 高尾美穂／監修	世界文化ブックス	596フ

【その他の健康課題について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	“なんとなく不調”と上手につき合うためのセルフケア いつもだるい、不眠、頭痛、肩こり、プチうつ…	木村容子／著	NHK出版	490キ
2	デリケートゾーンケアの教科書 更年期障害、生理不順、不妊…女性の不調をなくす	神藤多喜子／著	主婦の友インフォス	495シ
3	女性に不足しがちな栄養がしっかりとれる最強の献立レシピBOOK アラフォーから備えたい 体にいい献立113レシピ	廣田孝子／監修 上島亜紀／料理	朝日新聞出版	495ジ
4	女性のからだの不調の治し方 生理トラブル・尿もれ・更年期障害 10万人の患者を診た女性医療クリニック院長が教える	関口由紀／監修	徳間書店	495ジ
5	女性の生き方を左右する子宮のきほん	善方裕美／監修	池田書店	495ジ
6	オトナ女子をラクにする心とからだの本 女性ホルモンにいいこと大全	高尾美穂／著	扶桑社	495タ
7	からだところを整える 女性の不調をやわらげる暮らしのコツ100	田中のり子／編著	エクスナレッジ	495タ
8	オトナ女子の自律神経セルフケア大全	松井真一郎／著	自由国民社	495マ
9	女性のための薬膳レシピ	辰巳洋／著	緑書房	498タ

小山市 女性のための心の相談（要予約）

人権・男女共同参画課では、女性カウンセラーによる思春期、子育て、仕事、人間関係に関する悩み、更年期、熟年期、老年期の心の健康に関する相談を行っています。

対象者：小山市在住の女性限定

相談時間：午後1時30分から4時15分まで（1人45分）

相談日：毎月1回金曜日

場所：小山市役所（小山市中央町1-1-1）

申込方法：事前予約が必要です。まずはお電話にてお申し込みください。

人権・男女共同参画課 男女共同参画係 0285-22-9296



女性のための心の相談

【子どもの性教育について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	子どものドキッとする性の質問にちゃんと答えるBook	有川淑恵／著	永岡書店	367ア
2	みんな自分らしくいるためのはじめてのLGBT	遠藤まめた／著	筑摩書房	367エ（青）
3	こどもジェンダー	シオリーヌ／著 松岡宗嗣／監修 村田エリー／絵	ワニブックス	367シ（児）
4	12歳までに知っておきたい男の子のためのおうちでできる性教育	高橋幸子／著	日本文芸社	367タ（青）
5	とってわくわく！するはなし 8歳からの性教育の絵本 卵子、精子、出産、あかちゃん、家族のこと	ロビー・H.ハリス／著 マイケル・エンバー リー／イラスト 上田勢子／訳 浅井春夫／他監修	子どもの未来社	367ハ（児）
6	おうち性教育はじめます 一番やさしい防犯・SEX・命の伝え方	フクチマミ／著 村瀬幸浩／著	KADOKAWA	367フ
7	子どもと性的話、はじめませんか？ からだ・性・防犯・ネットリテラシーの「伝え方」	宮原由紀／著 高橋幸子／監修	CCCメディアハウス	367ミ
8	乳幼児期の性教育ハンドブック	浅井春夫他／他編著	かがわ出版	376二
9	うみとりくのからだのはなし	遠見才希子／作 佐々木一澄／絵	童心社	Eササキ（児）
10	あかちゃんは どうやってできるの？ すべてのかそくとすべてのこどものためのほん	コーリー・シルヴァー バーグ／文 フィオナ・スミス／絵 たちあすか／訳	岩波書店	Eスミス（児）

乳幼児期の性に関する情報提供 保健師や親子に関わる専門職のための手引き



乳幼児期の性に関する情報提供とは、保健師や親子に関わる専門職が乳幼児の保護者から性に関する質問を受けた際に対応の参考となる手引きです。「子どもにも権利があり、一人の人間として尊重されるべき存在」であることを、大人も子どもも知る必要があります。子どもたちが自分の身体について理解し、よりよく生きるために性を含めた健康について学ぶことが重要です。今回は、検討委員会が保護者の情報収集や子どもへの読み聞かせに活用しやすいか等を基準に選定した本をいくつか紹介します。



こども家庭庁
健やか親子21
妊娠・出産・子育て
期の健康に関する
情報サイト

NO	書名	著者名	出版社	学べる事	請求記号
1	コウノトリがはこんだん じゃないよ！ 4歳からの性教育の絵本 おんなのこ、おとこのこ、 あかちゃん、からだ、かそ く、ともだちのこと	ロビー・H.ハリス／著 マイケル・エンバー リー／イラスト 上田勢子／訳 浅井春夫／他監修	子どもの未来社	<ul style="list-style-type: none"> • 妊娠の仕組み • 男女の身体の違い • 大人と子どもの身 体の違い 	367ハ（児）
2	あっ！そうなんだ！わたし のからだ 幼児に語る性と生	中野久恵／他編著 勝部真規子／絵	エイデル研究所	<ul style="list-style-type: none"> • 男女の身体の違い • 大人と子どもの身 体の違い • 性器の洗い方 	Eカツバ（児）
3	だいいだいいどーこだ？ はじめての「からだ」と 「性」のえほん	えんみさきこ／作 かわはらみずまる／絵	大泉書店	<ul style="list-style-type: none"> • フライバートゾーン • 同意／防犯 	Eカワハ（児）
4	タンタンタンゴはパパふた り	ジャスティン・リ チャードソン／他文 ヘンリー・コール／絵 尾辻かな子／他訳	ポット出版	<ul style="list-style-type: none"> • 多様な家族のかたち 	Eコール（児）
5	ジュリアンはマーメイド	ジェシカ・ラブ／作 横山和江／訳	サウザンブックス	<ul style="list-style-type: none"> • 性の表現方法 	Eラブ（児）

【ジェンダー格差について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	ケアの倫理 フェミニズムの政治思想	岡野八代／著	岩波書店	S311オ
2	ジェンダーの考え方 権力とポジショナリティから考える入門書	池田緑／著	青弓社	367イ
3	女の子に生まれたこと、後悔してほしくないから	犬山紙子／著	ディスカ ヴァー・トゥエ ンティワン	367イ
4	女性はなぜ男性より貧しいのか？	アナベル・ウィリアムズ／著 田中恵理香／訳	晶文社	367ウ
5	こんな世の中に誰がした？ こめんなさいと言わなくてもすむ社会を手渡すために	上野千鶴子／著	光文社	367ウ
6	はじめてのフェミニズム	デボラ・キャメロン／著 向井和美／訳	筑摩書房	367カ（青）
7	性差別の損失 なぜ経済は男性に支配され、女性は排除されるのか	リンダ・スコット／著 月谷真紀／訳	柏書房	367ス
8	性差の日本史	国立歴史民俗博物館／編	国立歴史民俗博 物館	367ジ
9	ジェンダー格差 実証経済学は何を語るか	牧野百恵／著	中央公論新社	S367マ
10	「助けて」と言える社会へ 性暴力と男女不平等社会	大沢真知子／著	西日本出版社	368オ

【育児と仕事について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	周りを優先し過ぎるお疲れママのためのご自愛レッ スン	長谷静香／著	モラロジー道徳 教育財団	146ハ
2	女性管理職が悩んだ時に読む本 ワーママ30年&女性管理職18年の人気ブロガーが語 る	いくみ@女性管理職&プロ ガー／著	日本能率協会マ ネジメントセン ター	336イ
3	がんばりすぎないお仕事復帰BOOK 産休・育休中の不安がスーッと解消される	藤井佐和子／監修 mamari／監修	KADOKAWA	366ガ
4	母の壁 子育てを追いつめる重荷の正体	前田正子／著 安藤道人／著	岩波書店	367マ
5	ワーママが無理ゲーすぎてメンタルがやばいのでカウ ンセラーの先生に聞いてみた。	下園壮太／著 ひえじまゆりこ／イラスト	時事通信出版局	498シ
6	パパの家庭進出がニッポンを変えるのだ！ ママの社会進出と家族の幸せのために	前田晃平／著	光文社	599マ

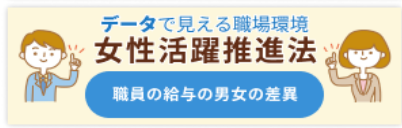
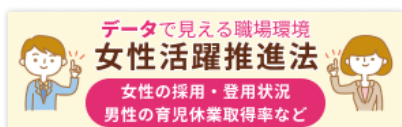
男女共同参画社会の実現に向けて

男女共同参画が進んでいない背景には、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）、女性のキャリア形成支援、意識改革が十分進んでいないということがあります。これら3つの方向性は、それぞれ密接不可分に関連しており、一体として捉えた上で有機的に進めていくことが必要です。

（出典：男女共同参画局 1 今後の男女共同参画社会の実現に向けた施策の報告性）

日本は、国際的に見ても女性の能力の発揮の機会が十分とはいえない状況です。このような現状を少しでも変えるためにも、今一度、男女共同参画社会について考えてみませんか？

内閣府 「見える化マップ」



ひとりで悩まず相談を

●性暴力の被害を受けたら…
ワンストップ支援センター【全国共通番号#8891】
被害者の方の心身の負担軽減と健康回復をサポートするため、電話・面接相談、医療支援、法律相談などの支援を行っています。

●DV被害を受けたら…
・小山市配偶者暴力相談支援センター
0285-22-9602
月～金曜（年末・年始、祝祭日は除く）9時から17時まで
・内閣府 DV相談＋（プラス）
0120-279-889
24時間受付