



女性の味方“フェムテック（Femtech）”とは？

女性特有の健康課題による労働損失等の経済損失は、社会全体で年間約3.4兆円と試算されています。フェムテックとは「Female(女性)」+「Technology(技術)」の造語で、生理や更年期など女性特有の悩みを先進的な技術で解決することを指し、様々な方法で女性特有の健康課題をケアする製品・サービスの総称を「フェムケア」といいます。(※)

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。

(※)「男女共同参画白書令和6年版 コラム3 女性活躍とフェムテック」(男女共同参画局)より

【生理・月経について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	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)
2	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
3	月経（ピリオド） どこまで解明されているのか	ケイト・クランシー／著 坪子 理美／訳	慶応義塾大学出版会	495ク
4	女子中高生が教える男子にも知ってほしい生理の話 いちばん身近な多様性理解のために	高橋 幸子／監修 CLAIR（品川女子 学院）／協力	Gakken	495ジ(児)
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 のほらあこ／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	ぼ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。



中央図書館所蔵

雑誌「CREA（クレア）」
2025年 Autumn vol.385
特集「誰にも聞けない、からだの性話。」

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
特集「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」



【更年期障害について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	高尾美穂流生き方ガイド体も心もいい感じ 今日も一日ご機嫌で	高尾美穂／著	清流出版	159タ
2	女の一生は女性ホルモンに支配されている！ プシ更年期から高齢期まで	天野恵子／著	世界文化社	495ア
3	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
4	この不調、ぜんぶ更年期のせいだったの！？ 「ゆらく自分」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	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
6	更年期 そしてなりたい自分に近づく方法	高尾美穂／著	新星出版社	495タ
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	更年期と自律神経をととのえる本 東洋医学が効く！	森田遼介／著	ワニブックス	495モ
9	生理終了！と思ったら。更年期メンタル、私なりの 付き合い方	安彦麻理絵／著	竹書房	726ア

【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	日本の女性・ジェンダーのいちばんわかりやすい歴史の教科書	飯田育浩／著	グラフィック社	367イ
2	ジェンダーの考え方 権力とポジヨナリティから考える入門書	池田緑／著	青弓社	367イ
3	ピンクと青とジェンダー	石井国雄／著 田戸岡好香／著	青弓社	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	はじめてのジェンダー論 INTRODUCTION TO GENDER AND SEXUALITY STUDIES	加藤秀一／著	有斐閣	367カ
6	ジェンダー・ディスカッションブック SDGsで学ぶ性別格差がない未来 Gender Discussion Book	フラン・インターナショナル・ジャパン／著	合同出版	367ジ(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	教育にひそむジェンダー 学校・家庭・メディアが「らしさ」を強いる	中野円佳／著	筑摩書房	367ナ
9	性差別の医学史 医療はいかに女性たちを見捨ててきたか	マリーケ・ビッグ／著 片桐恵理子／訳	双葉社	490ビ

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