

# ハートパル

2025年  
1月  
272号



**明けまして おめでとう ございます！**

男女共同参画推進センター「ハートパル」は  
誰もがいきいきと自分らしく活躍できる社会を描いて参ります。

新年を迎え「自分の身体をいたわること」を考えてみませんか？ 厚生労働省の調査では、男性の37%、女性の40%が更年期症状による生活への影響を感じています。5人中2人が「つらい」と感じている現状です。「働き盛りだから我慢」は禁物です！ 自分の身体の声聞き、受診や相談に踏み出しましょう。

男性更年期障害をチェックできる「AMSスコア」を活用し、まずは客観的に自身や身近な人の状態を確認してみてください。心身の健康が幸福度を高め、生産性や創造性の向上にも繋がります。

それぞれの症状に対して、ない場合は1点、極めて重度の場合5点というように症状の重さにあわせて、1～5点の点数をつけます。17項目の合計点で症状を把握します。

今年は「自分を大切にす一年」にしてはいかがでしょうか。

症 状	なし	軽度	中 等度	重度	極めて 重度
肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5
関節や筋肉に痛みがある（腰痛・関節痛など）	1	2	3	4	5
発汗・のぼせ	1	2	3	4	5
眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5
よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
いらいらする、不機嫌になる	1	2	3	4	5
神経質になった	1	2	3	4	5
不安になりやすい	1	2	3	4	5
やる気がない、無気力、疲労感が取れない	1	2	3	4	5
筋力の低下	1	2	3	4	5
憂うつな気分、無力感	1	2	3	4	5
自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5
髪の毛の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
性的能力の衰え	1	2	3	4	5
朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5
性欲の低下	1	2	3	4	5



調査の最後にAMSスコアが掲載されています。チェックしてみてください。女性用のSMIスコアも載っています。

★合計点は？

- 17～26点：なし
- 27～36点：軽度
- 37～49点：中等度
- 50点以上：重度

● 目安にして  
● ください。



男性更年期障害質問票は「AMSスコア」。何の略でしょうか？  
(答えは次のページにあります)

# 講座&セミナーの紹介

大村市パートナーシップ宣誓制度  
開始1周年記念講座  
もっと知りたいLGBTQ

1/19(日)

13:30~15:00

プラザおおむら2Fホール  
講師：五十嵐ゆりさん  
どなたでもご参加下さい



性の多様性を認め合い  
誰もが安心して  
暮らせる大村市へ

## 女性のための再就職 セミナーを開催します



- |   |                    |                                   |
|---|--------------------|-----------------------------------|
| ① | 1/14(火)<br>10時~12時 | 身体の整え方を学ぼう！！<br>講師：片山笑子さん         |
| ② | 1/21(火)<br>10時~12時 | 今更聞けない<br>大人の基本メイク術<br>講師：松永明彩美さん |
| ③ | 1/28(火)<br>10時~12時 | マネ活をはじめよう！！<br>講師：木村敏穂さん          |

ハートパルではこれからも色々な講座を企画しています。お問い合わせは「ハートパル」まで！



AMSとは何の略でしょうか？  
答え：Aging Males' Symptoms です。

ライブラリー室より

## イチオシ書籍のご紹介

### 男のヘルスマネジメント大全

はたらき盛りのパートナーに  
『健康管理/生活習慣病/ホルモン/  
更年期障害/AGA/ED/性感染症 etc.』



「自分は大丈夫」と  
思っていませんか？  
手遅れになる前に  
知っておきたい基礎  
知識を1冊にまとめ  
ました。

男性が知っておく  
べき自分やパート  
ナーを守るための情  
報があります。

普段からの健康管  
理の意識が変わり、  
行動が変わり、人生  
を変えることになり  
ます！ 必読です！

石川雅俊/著  
クロスメディア・  
パブリッシング/発行

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

## 女性のための 相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

☎ 0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお電話ください 相談無料

当センターへの相談・イベント講座などで来所され、  
右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

EX-ル:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始休み)

