

## 働く女性のために 職場でできる ことって？



女性の不調が働く場面でどのように影響しているかを知り、日ごろからサポート体制を整えることが必要です。そのためにも、不調の際に利用できる制度を周知することや、管理職のみならず、男性従業員にも女性特有の健康課題を理解してもらうことが重要です。

**女性の不調は一人ひとり異なり、個人差があります。  
我慢せず医療機関を受診し、適切な治療を受けることも大切です。**

### 健康に配慮した職場環境の整備

不調時のための休憩スペースを設置することや、会議や打ち合わせでは適宜休憩を入れることで、安心して働くことができます。  
生理休暇を取りやすい職場環境づくりも大切です。



### 健康課題について相談しやすい体制づくり

産業医やカウンセラーなどの専門家の配置が考えられます。  
女性特有の不調について話すことのできる、女性限定のチャットルームの開設なども良いでしょう。気軽に相談できる「女性の健康相談窓口」を設置している企業もあります。



### 女性特有の健康課題について理解を深める取組

管理職や男性従業員にも女性特有の健康課題を学ぶ研修の開催や、女性が自身のヘルスリテラシーを高めることができるセミナーの実施といった、健康課題について理解を深める機会をつくることなどが考えられます。  
産業医等による女性の健康セミナーを定期開催している企業もあります。



**女性の健康支援を通じて、誰もが健康で生き生きと働く  
ことのできる職場づくりに取り組みましょう！**



**出典** ▶ 働く女性の健康応援サイト  
<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/index.html>



▶ ヘルスケアラボ  
<https://w-health.jp/>



- ▶ 働く女性の健康推進に関する実態調査(2018年) (経済産業省)
- ▶ 働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～(2018年) (ドコモ・ヘルスケア)
- ▶ 婦人科系のトラブルを知ろう! 女性特有の病気の基礎知識 性成熟期の健康を守る (滋賀県)
- ▶ 滋賀県公式LINEによるアンケート調査結果(2021年)

**参考** 相談窓口や、本リーフレットを掲載しています。

▶ 滋賀県女性活躍推進課ホームページ  
<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kurashi/danjyosankaku/328638.html>



※女性の健康課題は、妊娠・出産にともなう母体への変化や女性特有のがんなど、数多くありますが、本紙では不調が見えづらい「月経」に伴う症状と「更年期」に伴う症状に焦点をあてて掲載しました。

発行 ● 滋賀県女性活躍推進課 (令和4年(2022年)11月発行)

# 働きやすい 職場づくりのために

## 働く女性の健康課題を知っていますか？



## 働く女性の健康課題って？

女性の社会進出が進み、就業者に占める女性の割合は4割を超えています。職場において働く女性が増加し、その活躍が一層期待される今、企業にとって女性従業員の健康支援は大きな課題となりつつあります。女性特有の健康課題により仕事の生産性が低下したり、昇進や責任の重い仕事に就くことや、自分の望むキャリアをあきらめる女性がいることは、女性だけでなく、企業にとっても損失です。



## 勤務先では多くの女性が女性特有の健康課題で困っています

2018年に経済産業省が実施した調査では、女性従業員の約5割が女性特有の健康課題により、「勤務先で困った経験がある」と回答しています。

女性特有の健康課題や症状で、勤務先で困った経験は？



生理関連の症状や疾病（生理不順・生理痛など）	71.7%
PMS（月経前症候群）	42.9%
更年期障害	19.2%
メンタルヘルス	19.2%
不妊・妊活	7.2%
女性に多いがん	5.4%
その他	1.4%

ある 51.5%  
ない 48.5%

## 職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験がある女性も多くいます

女性従業員の約4割が女性特有の健康課題などにより「職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験がある」と回答しています。



会社による業務分担や適切な人員配置などのサポートがあれば…



治療などのための休暇制度や柔軟な勤務形態など両立を支えるサポートがあれば…

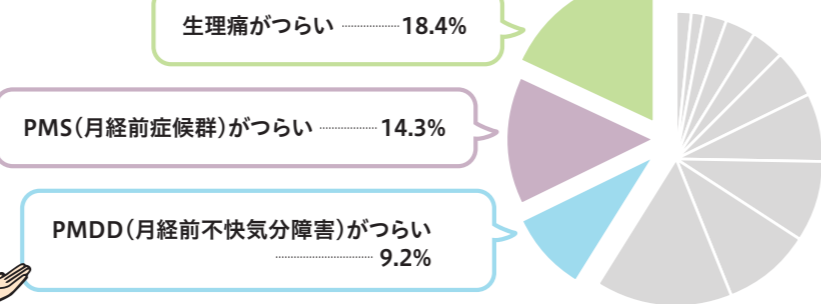
出典：経済産業省「働く女性の健康推進に関する実態調査」(2018年)をもとに作成

## 月経（生理）について

月経に関する不調を訴える女性は多く、働く女性にとって大きな課題となっています。滋賀県が令和3年度に実施した調査では、「生理によってどのような影響・悩みがあるか」との質問において「生理痛が辛い」「PMS（月経前症候群）が辛い」「PMDD（月経前不快気分障害）が辛い」との回答が回答者の約4割を占めています。

生理によって、どのような影響・悩みがありますか（ありましたか）

※複数回答



他にも… ●生理痛がひどくて仕事を休みたいが、言いづらくて我慢して出勤している  
●月経前や月経期間中イライラする機会が多い など

出典：滋賀県公式LINEによるアンケート調査結果(2021年)をもとに作成

## こんな不調があります



### 月経困難症

月経のたびに痛みがひどくて仕事に行けなかったり、鎮痛剤が手放せないなど、月経痛が生活に影響するほどひどい場合を月経困難症といいます。月経痛は、働く女性の約77%にあり、痛みの強さには個人差があります。

〈主な症状〉

- 腹痛
- 腰痛
- 悪心（気持ちが悪くなる）
- 嘔吐
- 頭痛 など



### 月経前症候群（PMS）

月経開始3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状。月経が始まると症状が軽快、消失する誰にでも起こり得る症状です。こころの症状が重度になると、月経前不快気分障害（PMDD）といいます。

〈からだの症状〉

- 腹部緊満感
- 肩こり
- 頭痛
- 便秘 など



〈こころの症状〉

- イライラ感
- 怒りやすい
- 無気力
- 集中力の低下 など



月経に伴う症状について、月経の痛みや心身の不調を緩和できる薬の服用の相談、子宮や卵巣の病気の早期発見のためにも、早めの婦人科・産婦人科の受診が大切です。

## 更年期について

閉経（平均年齢は50.5歳）を挟んだ前後約10年間を更年期と呼びます。卵巣から分泌される女性ホルモンの急激な低下が40代に入ったところから始まり、これに伴って身体的、精神的症状が現れるのが更年期障害です。更年期の症状で辛い期間は5年程度ともいわれています。

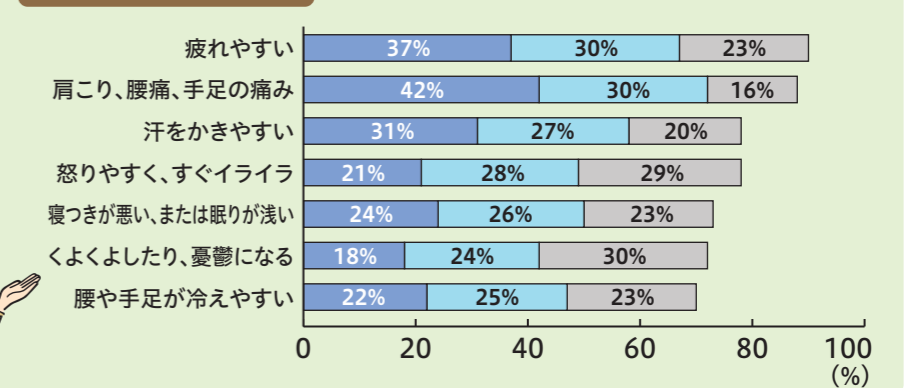
## こんな不調があります

「疲れやすい」「肩こり、腰痛、手足の痛み」など症状は様々で、症状の程度も個人差が大きいと言われています。更年期障害により、仕事の能率の低下などに繋がることがあります。

治療により症状が改善される場合がほとんどなので、辛いときは婦人科を受診することが大切です。



### 更年期に現れる症状



出典：ドコモ・ヘルスケア「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」(2018年)をもとに作成