

これまでのデータご紹介



神奈川県立保健福祉大学
吉田穂波先生

まるのうち保健室 働く女性 健康スコア

「働く女性ウェルネス白書 2022」の調査結果をもとに
女性の健康・就労課題に関する5つのセクションから構成
企業にフィードバックすることで、女性の健康課題への施策に役立てていただく

女性特有の
健康課題

ヘルスリテラシー

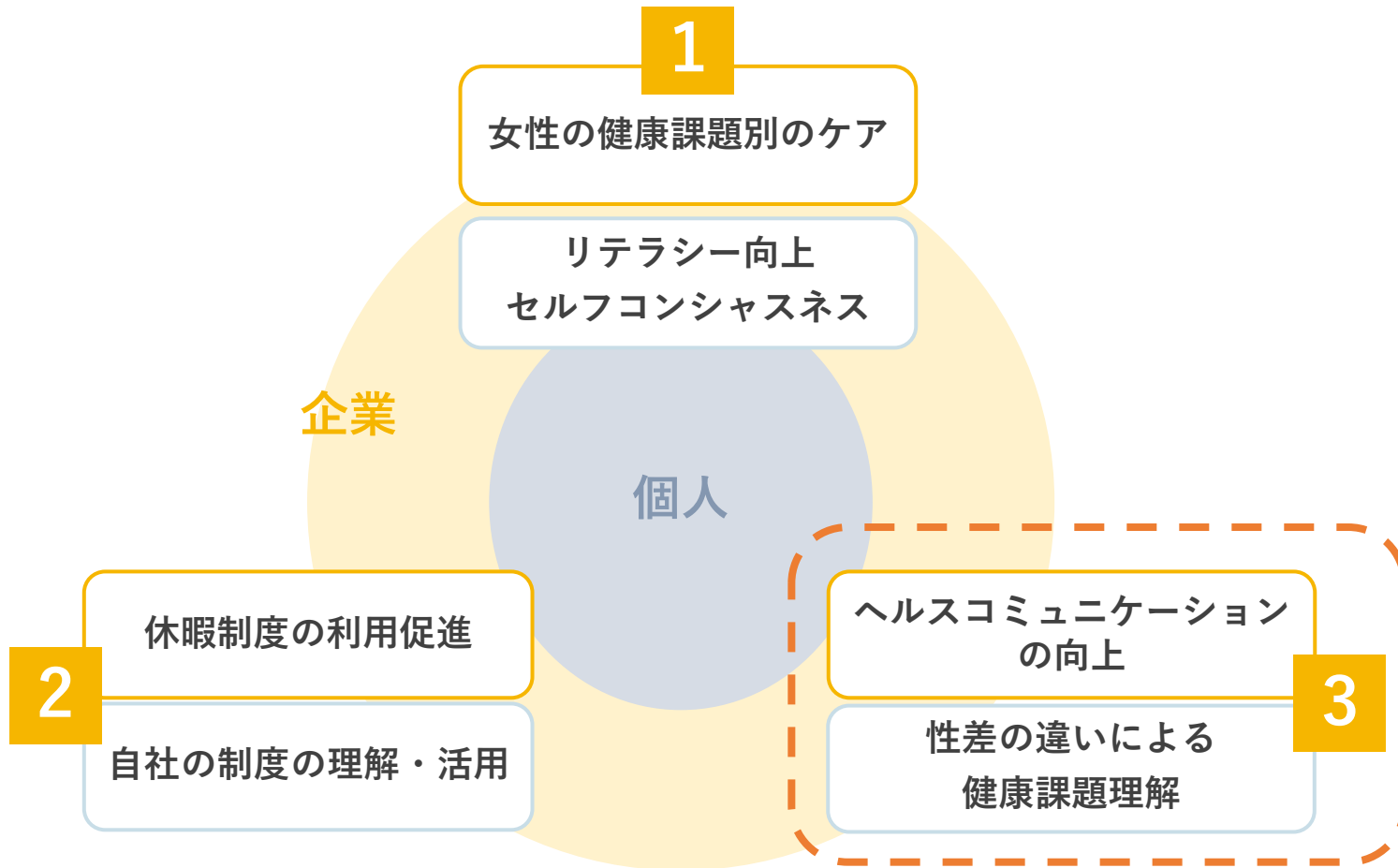
セルフケア

就労環境

生活習慣



個人と企業のアクションポイント



これら3つのポイントを実践することで
女性の健康やパフォーマンス改善に繋がると考えられる。

3

職場のヘルスコミュニケーション

心理的安全性が高く健康課題について話せる職場にするには
なにができるか？

個人の
ポイント

お互いに関心持って話しやすい雰囲気ですか？
周りを頼っていますか？

管理職はコミュニケーションを重視できていますか？
頼ることを奨励できていますか？

企業の
ポイント

企業から出たソリューションアイデア

性差の違いによる
健康課題の理解促進

管理職の研修必須化
と経営者層への理解

1on1の機会など
相談することの推奨

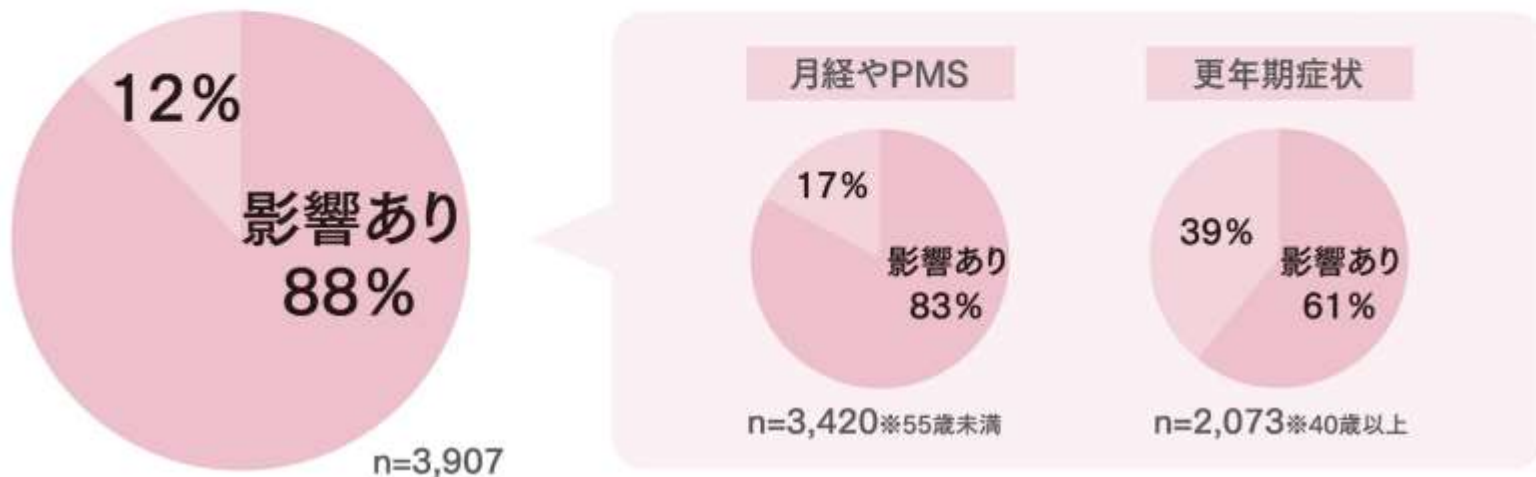
心理的安全性を高めることによる 6つ効果・メリット

1. メンバー間のコミュニケーションが活発になる
2. 新たなイノベーションが生まれやすくなる
3. 問題を早期発見して対処しやすくなる
4. パフォーマンスと生産性が向上する
5. エンゲージメント向上で離職率が低下する
6. 多様な能力やスキルを持つ人材が集まりやすくなる

女性の不調による仕事への影響は どのくらいの人にあるの？



月経やPMS、更年期症状などの女性特有の症状によって
仕事に影響がある人が88%いるという結果が出ています。

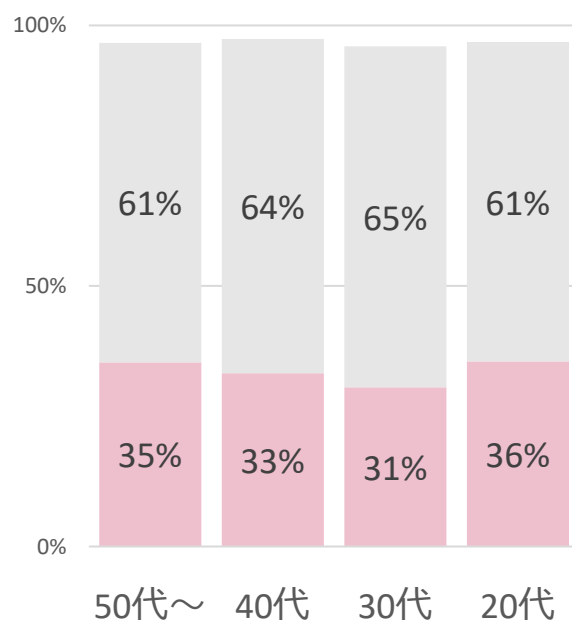


女性の自身のヘルスリテラシー 症状の対処法を知っている？

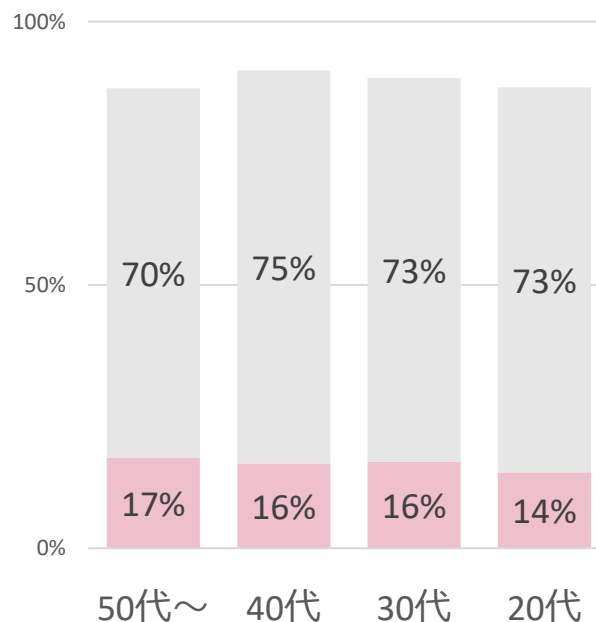


各症状の理解は高い一方で、対処法まで理解している割合は少ない
また、更年期症状の理解度は20・30代で2%前後と低くなる

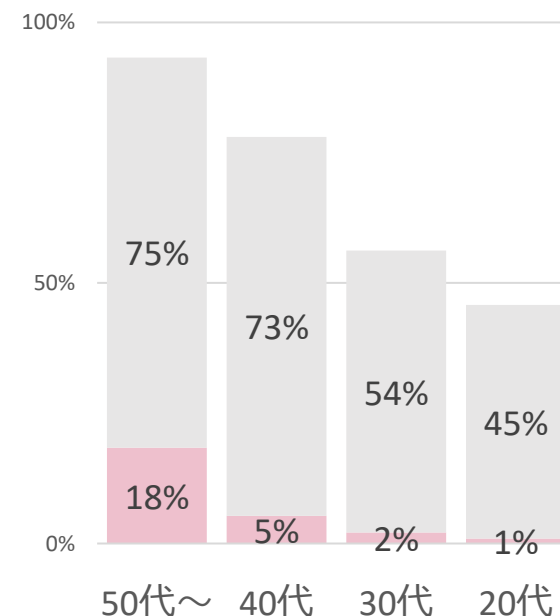
月経



PMS



女性更年期症状



■ 対処法まで理解している ■ 理解している

女性のパフォーマンスに関連する因子は何か？

月経痛やPMS、更年期症状による**仕事への影響**を軽減させ
パフォーマンスを高める要素



1

柔軟な働き方

有給休暇の利用

時間休暇の利用

生理休暇の利用

テレワークの利用

2

職場の ヘルスコミュニケーション

男性社員は女性特有の
症状に理解がある

上司・同僚は頼りになる

職場の雰囲気は友好的

3

※1

生活習慣・心身の状態

睡眠の質がよい・朝食習慣がある

ロコモティブシンドロームがな
い (ロコモ5 < 1)

何らかのうつ・不安障害の
問題がない (K6 < 5)※
2

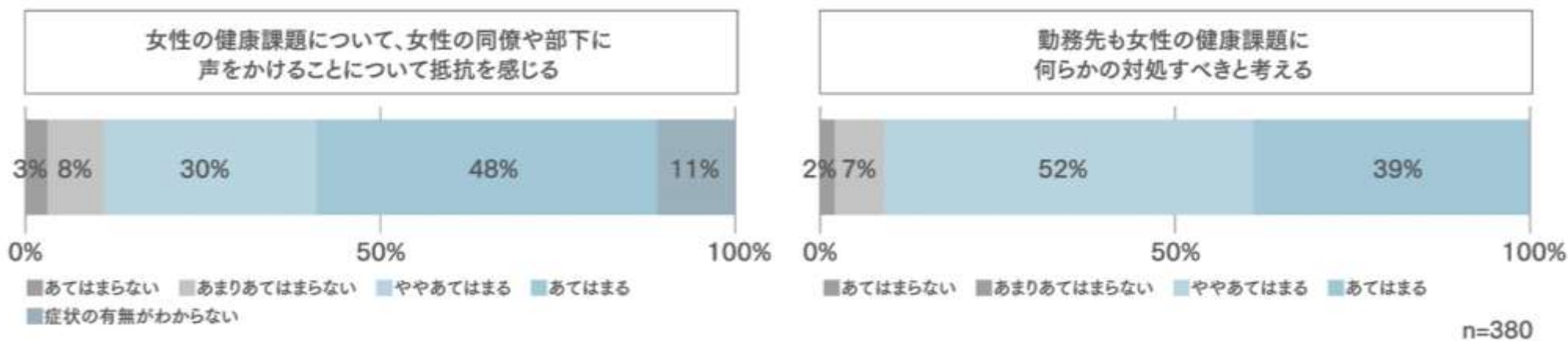
※1 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態
※2 うつ・不安障害のスクリーニング

ヘルスコミュニケーションがパフォーマンスを高める要素となる

男性のみなさん、 “女性の不調”に対する声掛けに 困ったことはありませんか？

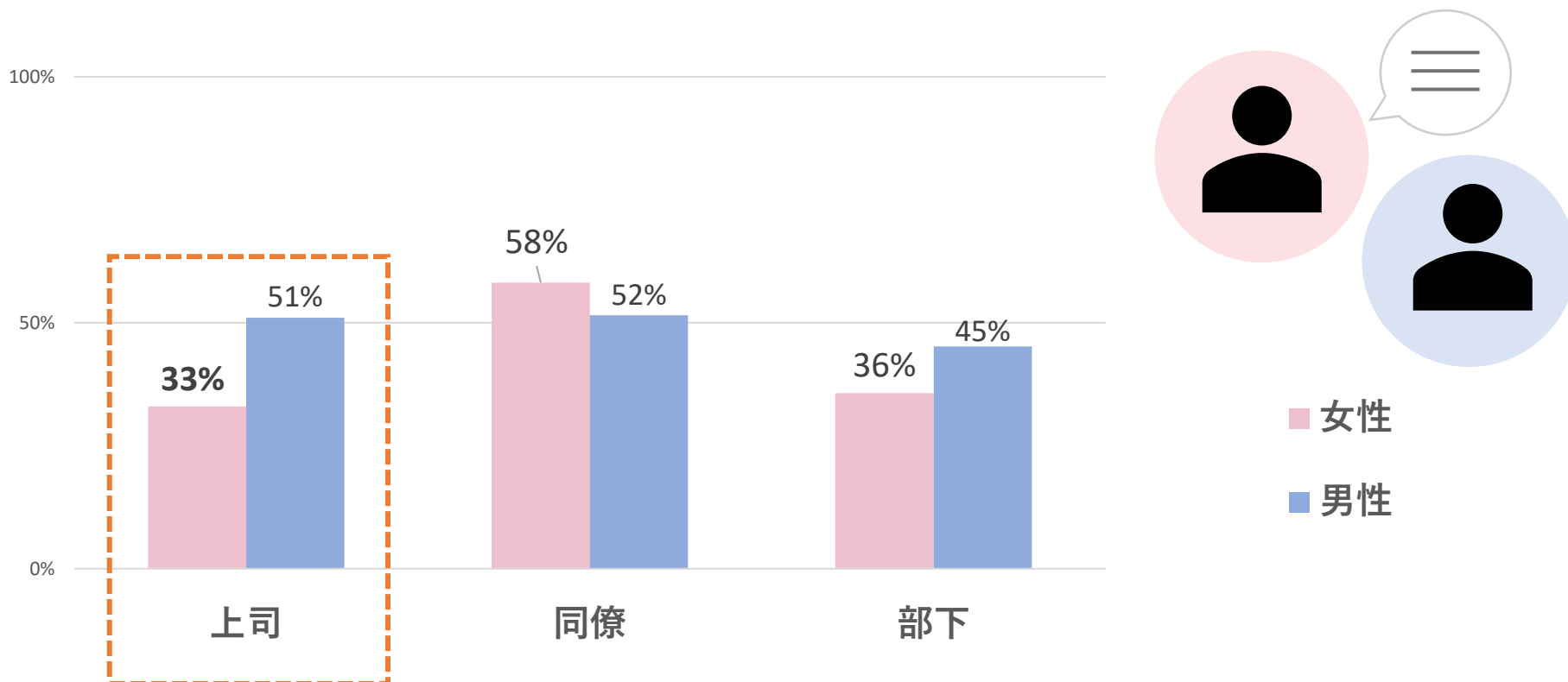


男性社員へのアンケートでは、9割が「女性の健康課題について声をかけることに抵抗がある」と回答する一方、「勤務先も女性の健康課題に何らかの対処すべきと考える」という回答も9割を超える結果がでています。男女問わず社員や管理職に対する企業サポートも必要かもしれません。



ヘルスコミュニケーションの実態 「自分の健康課題を話すことができる？」

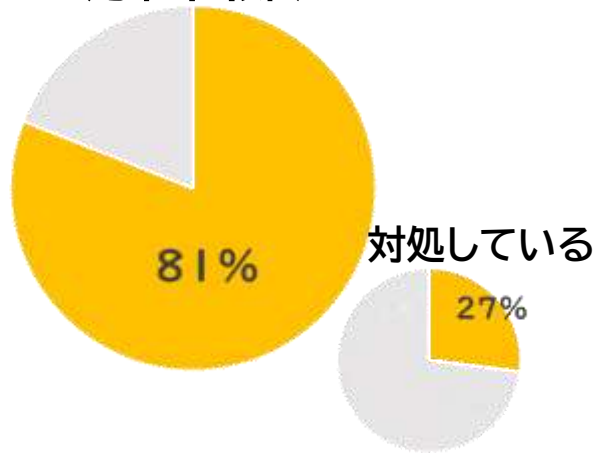
女性自身は上司に対して、自身の健康課題を3人に1人しか話せていない



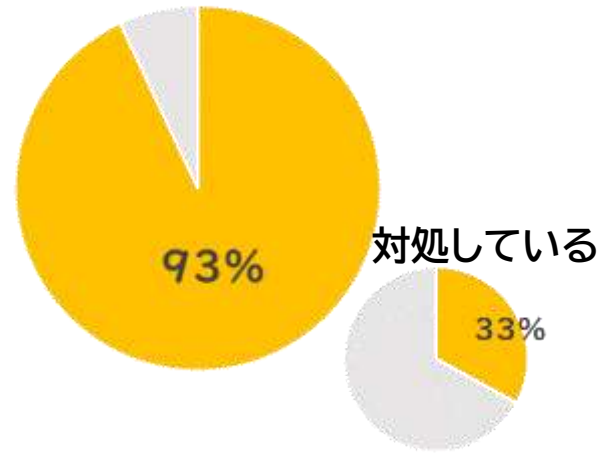
2024年度実施調査より 男性 n= 女性 n=2375 女性管理職 n=325

女性特有の健康課題

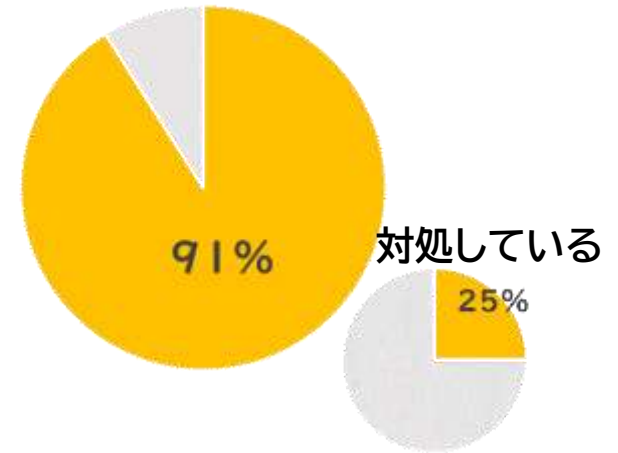
月経困難症



PMS（月経前症候群）



更年期症状



20-60歳代の多くの女性が、女性特有の症状を持ちながら働いている

月経困難症

月経困難症とは月経期間中におこる病的な状態をいい、下腹部痛、腰痛など一般に月経痛とよばれる症状に加え、おなかの張る感じ、吐き気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、いらいら、下痢および憂うつなども含まれます。原因によって2種類に分けられます。

①機能性月経困難症（原因となる疾患がない）

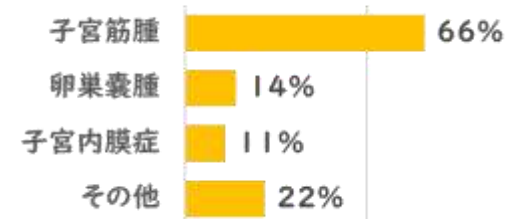
初経後1～2年から始まることが多いといわれ、原因疾患がないことから「原発性月経困難症」ともいわれます。月経困難症を訴える若年女性の4割以上を占めます。

②器質性月経困難症（原因疾患がある）

初経後5年以上経過してから発症することが多いといわれます。原因疾患に続いて起こる事から「続発性月経困難症」ともいわれます。原因となる疾患は**子宮筋腫**、**子宮内膜症**、**子宮腺筋症**などがあり、これらの疾患を複数合併しているケースも珍しくありません。そのため、月経困難症がある女性は婦人科の診察を受け、原因となる疾患がないかどうか早めに確認しておくことが必要となります。

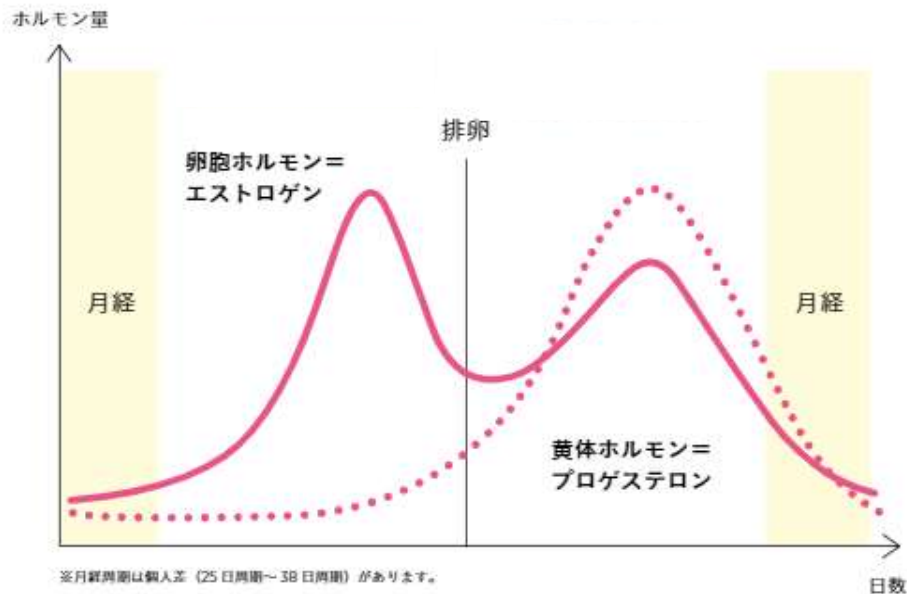
経腔超音波検査では、

4人のうち1人に所見が見つかる



女性ホルモンの変動とPMS(月経前症候群)

エストロゲンとプロゲステロンという2種類の女性ホルモンが月経周期に伴い変動することで、女性の体に様々な精神的、身体的変化をもたらします。



PMS；月経前症候群

月経の1～2週間前になると決まって不快な症状が現れ、日常生活にまで支障をきたすことを「**月経前症候群 (PMS)**」といいます。

多くの場合、月経が始まると症状が軽くなり消失するのが特徴です。発現する時期は個人差がありますが、**月経前3～10日**の間続く**精神的あるいは身体的症状**で、月経の2週間前から症状があらわれる人や2～3日前に集中する人など個人差があります。

身体的症状

頭痛
腹部膨満感
乳房緊満感・腫脹
四肢の腫脹・浮腫
関節痛・筋肉痛
体重増加

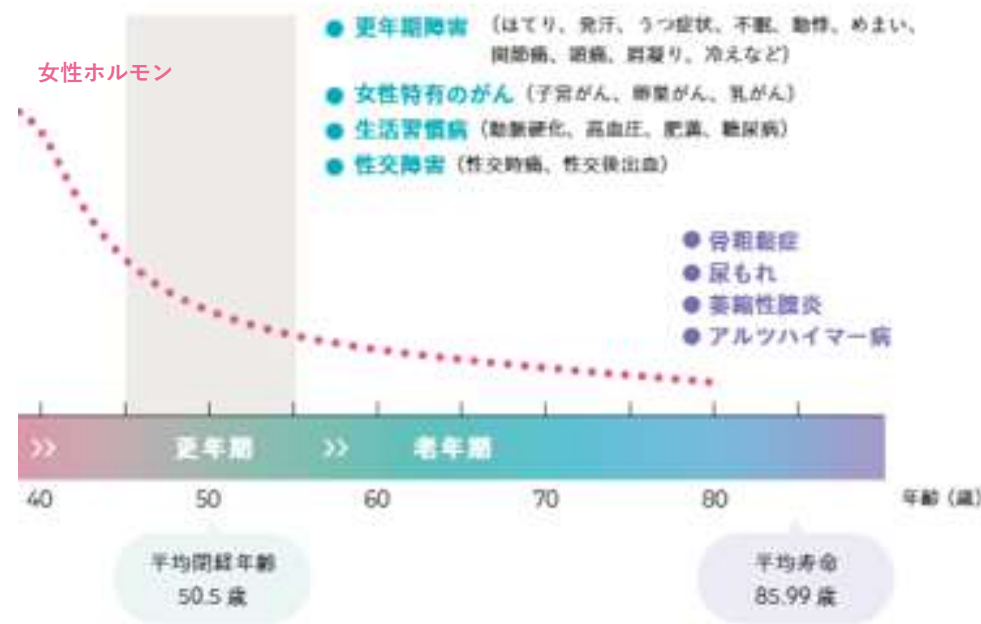
精神的症状

易刺激性・いらだち
不安
抑うつ
怒りの爆発
混乱
社会的ひきこもり

(出典：日本産科婦人科学会、産婦人科診療ガイドライン—婦人科外来、2020)

更年期症状とは

平均閉経年齢である50歳を挟んだ前後10年間を「更年期」といい、誰にでも訪れる時期です。その期間、女性ホルモンの急激な低下に伴って現れる、ほてり・発汗・うつ症状・不眠などの身体的、精神的症状を「更年期症状」といい、日常生活に支障がある場合「更年期障害」といいます。



身体的症状

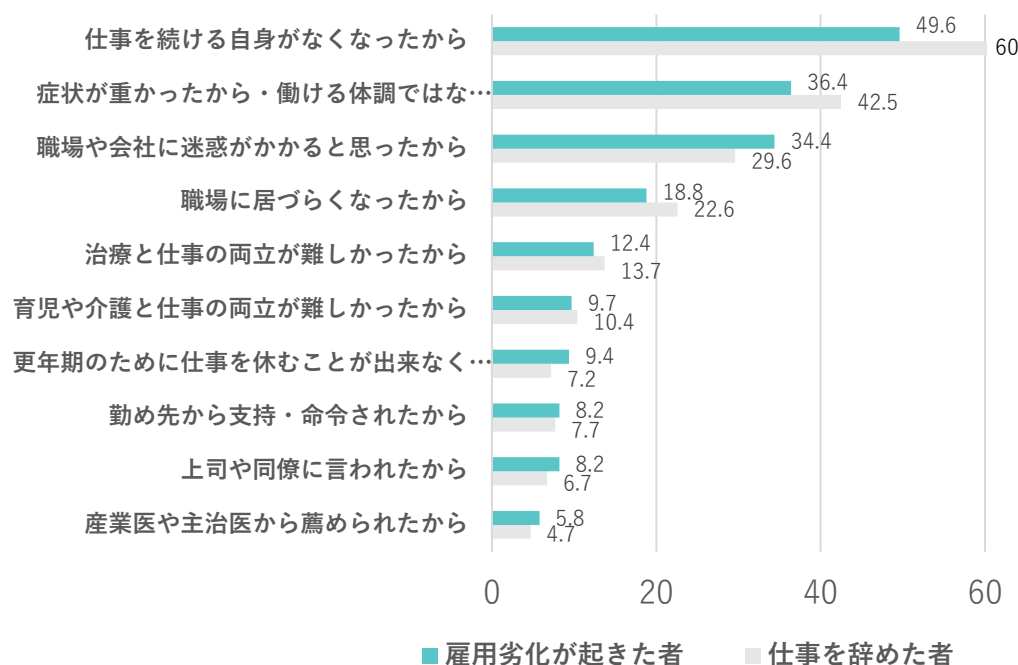
肩こり、腰痛、手足の痛みがある
疲れやすい
顔や手足が冷えやすい
汗をかきやすい
頭痛、めまい、吐き気がよくある
息切れ、動悸がする
顔がほてる

精神的症状

怒りやすく、すぐイライラする
寝つきが悪い、または眠りが浅い
くよくよしたり、憂うつになることがある

更年期症状による雇用劣化と離職

更年期症状が原因で、いずれかの雇用劣化（非正規化、降格・昇進辞退、労働時間・業務量減、仕事をやめた）が起きたと自ら認識した者の割合は、全体の**15.3%**を占めていることが分かりました。



更年期症状が原因で雇用劣化した・離職したと回答した人に、その理由をたずねると、
「仕事を続ける自信がなくなったから（49.6%）」
「働ける体調ではなかったから（36.4%）」
「職場に迷惑がかかると思ったから（34.4%）」
「職場に居づらくなったから（18.8%）」
といった順に回答率が高い結果となりました。

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）の女性標本（n=4,296）より集計。

妊活・不妊治療と就労継続

【就労継続における課題】

不妊治療を経験した方のうち**26.1%**の方が、不妊治療と仕事を両立できずに離職したり、雇用形態を変えたり、不妊治療をやめたりしています。

- 通院回数の多さ、精神面での負担の大きさ、通院と仕事の日程調整の難しさがある
- 労働者の中には、治療を受けている事を職場に知られたくない方もいる

不妊治療を継続しながら勤務を続けることは心身への負担・ストレスが大きく、治療と仕事の両立にストレスを抱え、辞めることにつながりやすいことが分かってきました。

治療に合わせた通院のための
突発休がある割合

58.3%

職場への
カミングアウト率

60.0%

不妊治療と就労の両立は
困難であると感じている

83.0%

日本女性の不妊治療
開始後の離職率

16.7%

出典：
宗 修平ら、Twitterデータを用いた不妊治療患者の感情分析、日本受精着床学会雑誌37(2):212-219, 2020
菅谷典恵、妊活クライシスを防ぐための心理教育的アプローチ、日本生殖心理学会誌 Vol. 2, No. 2, 42-44, 2016
厚生労働省、不妊治療と仕事との両立のために、https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14408.html

妊活・不妊治療スケジュール例

通院スケジュールのイメージ

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 月経開始 1日目	2	3 採血	4	5	6 月経終了	7
8	9	10	11	12 採血	13 排卵	14
15	16 胚移植	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 妊娠判定 採血	27	28
29	30	31	□ 通院日			

月経の初日を月経周期の1日目と数え、そこから次の月経の前日までがひとつの月経周期です。その間に、ホルモンバランスの変化や、排卵が起こります。不妊治療はこの周期に合わせて行われます。

月経周期には個人差がありますが、通常、1周期は25～38日間です。治療の内容によりますが、1周期内での**通院回数は3～8回**です。通院のタイミングや回数は、**月経周期や卵子の生育具合などに左右される**ため、自分の意志でコントロールしたりすることが難しく、仕事との両立に悩む一因となっています。