



いきいきと働き続けるために ～ヘルスリテラシーを高めよう～

労働人口が減少する日本社会において、多様な人材が心身ともに健康に働けるよう戦略的に投資する「健康経営」の意義は益々高まっています。また、女性活躍推進法が施行され、2025年で10年になります。企業における女性の活躍推進が求められている今、女性の健康を支援することも欠かせない取り組みです。

今回は、女性のライフステージ全体を通じた健康をテーマに、働く女性に関するヘルスリテラシーの向上を目指し、「仕事」と「女性の健康」の関係を取り上げます。

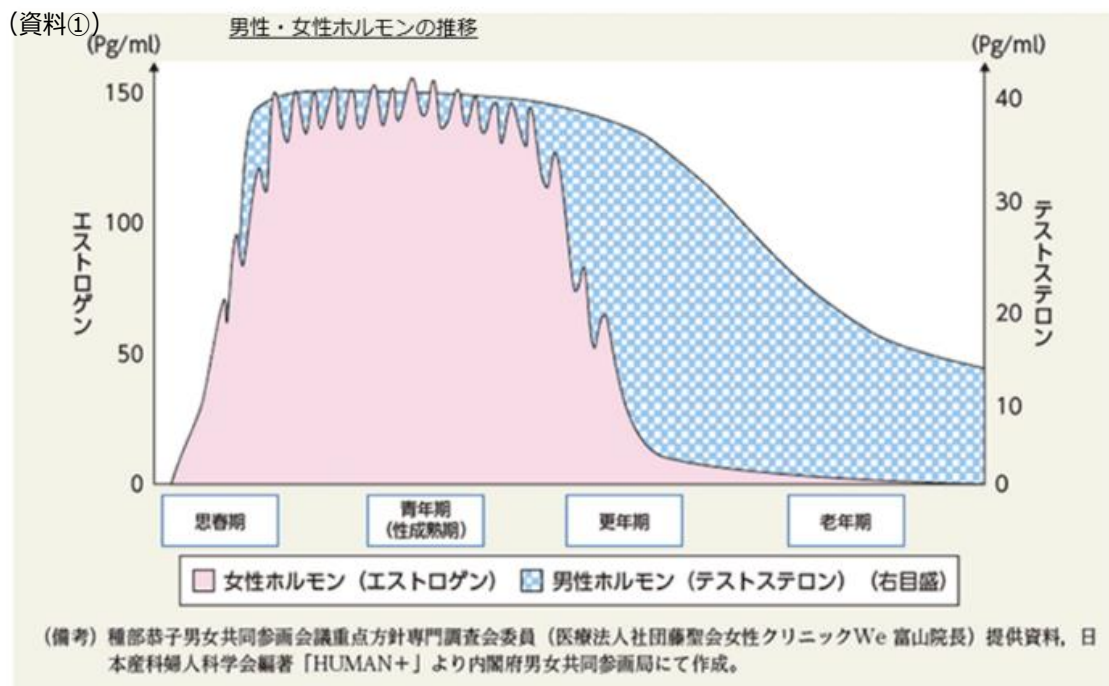
※ヘルスリテラシーとは…「健康を促進し維持するため、必要な情報にアクセスし、理解し、活用していくための能力」のこと。

1. 男性ホルモン・女性ホルモンの役割と分泌量の変化

男性ホルモン(テストステロン)は肉体や性功能、認知機能、血管の健康などに対して作用します。

また、女性ホルモン(エストロゲン)は、排卵や月経のコントロール、自律神経の安定、骨量の保持など、男女ともに心身に大きな影響を与えます。

しかし、分泌量は男女によって異なった特徴を持っています。男性は思春期に急激に増加し、更年期以降は緩やかに減少します。一方、女性も思春期に急激に増加しますが、月経、排卵、次の月経と、およそ1か月単位で変動が繰り返され、更年期に急激に減少します。(資料①)



「男女共同参画白書」内閣府 平成30年版

Copyright©Ministry of Health, Labour and Welfare, All Right reserved.

2. 働く女性の健康への影響

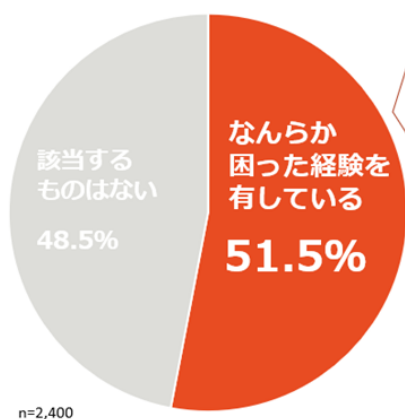
女性特有の健康課題などにより「職場で困った経験がある」とする働く女性の割合は半数以上であり、女性特有の健康課題が仕事に与える影響は大きいことがわかります。(次ページ資料②)

(1) 月経に関する不調

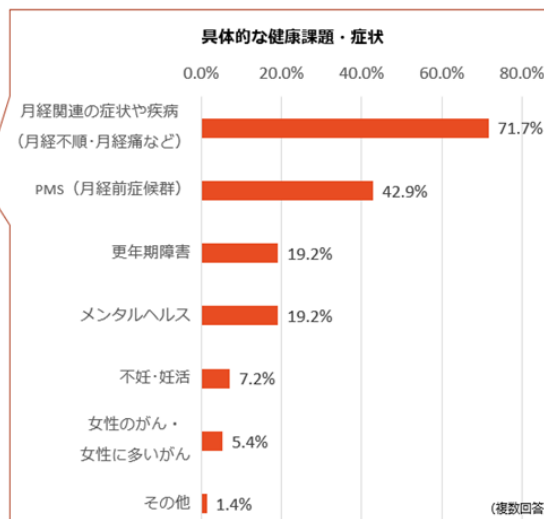
月経困難症 : 月経痛(腹痛、腰痛等)が強く、日常生活に支障をきたします。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあります。

月経前症候群(PMS) : 月経開始の3~10日前から始まるさまざまな心身の不快症状で、月経が始まると症状が軽快、消失します。

(資料②) 女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか



「働く女性の健康推進に関する実態調査2018」経済産業省をもとに作成



Copyright©Ministry of Health, Labour and Welfare, All Right reserved.

(2) 更年期

女性の場合、閉経の前後約5年間（一般的に45～55歳頃）を指し、これを過ぎると症状が落ち着きますが、男性は40歳以降いつでも起こる可能性があり、終わりがないのが特徴です。「疲れやすい」「肩こり、腰痛、手足の痛み」「汗をかきやすい」が自覚する更年期症状として多くあげられますが、「くよくよしたり、憂うつになる」「息切れ、動悸」などの症状をあげられる方もおり、個人差が大きいです。また、更年期症状を抱えている方は、男性の2割、40代女性の4割、50代女性の5割以上とも言われています。

3. 職場での健康支援の取り組み事例

(1) リテラシー向上のための取り組み

女性特有の健康課題や女性に多い症状に関する研修会の開催 など

(2) 健康に配慮した職場環境の整備

不調時に横になれる休憩スペースや、冷えに対処した環境整備 など

(3) 婦人科健診受診率向上のための取り組み

乳がん検診、子宮頸がん検診受診料の補助、勤務時間に検診ができる仕組み など

(4) 女性の健康課題を相談しやすい体制づくり

女性特有の不調について相談できる女性の産業医・カウンセラーの配置 など

(5) 柔軟な働き方の実現

不調時の休養、休暇制度の整備や柔軟な働き方（フレックス、時差出勤、テレワークなど）の導入 など
⇒女性だけでなく、管理職や男性も含めた職場全体の働き方改革

女性が働きやすい職場環境であることは、男女ともに働きやすい職場につながります。誰もが健康でいきいきと働くことのできる職場づくりを目指しましょう。



岐阜信用金庫では、従業員の健康管理を企業全体で実践する「健康経営」に向けたご支援を行っています。自社での取り組みについてお困りの際は、お気軽にお取引店舗までお問い合わせください。

4. 公的機関の相談窓口

職場では相談しづらいお悩みについては、健康に関する相談窓口にご連絡ください。

○都道府県労働局 雇用環境・均等部（室）所在地一覧（令和7年9月1日時点）

働く女性の母性健康管理、母性保護、妊娠・出産等を理由とする不利益取扱い、ハラスメントについて相談を受け付けています。 <https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>

○厚生労働省 こころの耳の相談窓口

全国の働く方やその家族、匿名で無料でご相談いただけます。電話、SNS、メールでのご相談がご利用いただけますので、ご自身に合った窓口をご利用ください。 <https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/>

出典「働く女性の心からだの応援サイト」「一般社団法人 日本内分泌学会」

