

女性が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～

目次

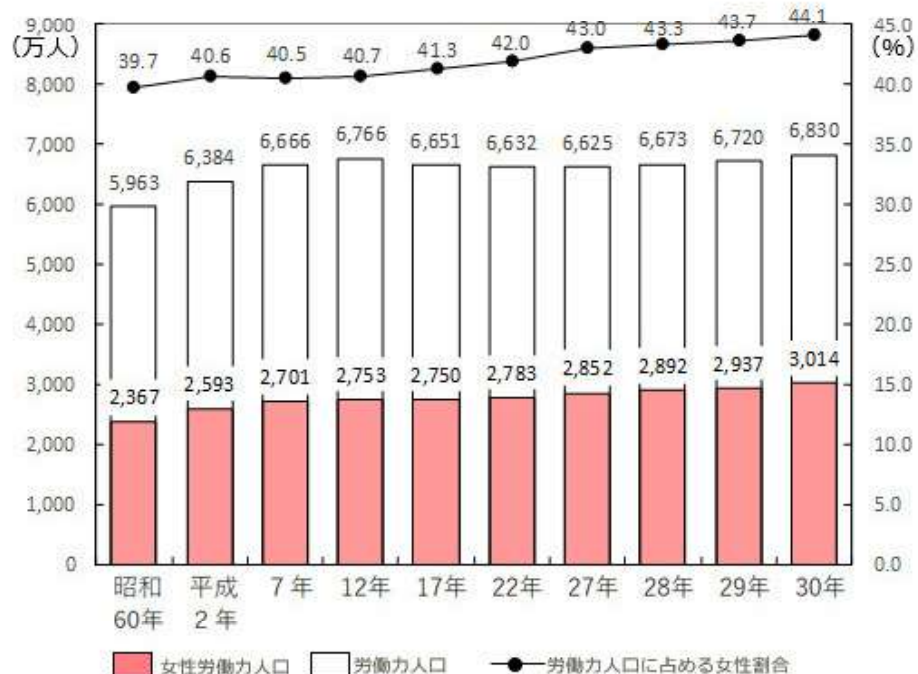
- 1 働く女性と健康
- 2 女性の健康の特性
 - (1) 女性ホルモン
 - (2) 女性のライフキャリア
- 3 女性に多い不調・病気
 - (1) 月経に関する不調/子宮・卵巣の病気
 - (2) やせ
 - (3) 更年期
 - (4) 女性特有のがん
 - (5) 職場のストレス・うつ
- 4 働く女性の妊娠・出産
- 5 働く女性の健康支援～職場の取組
- 6 健康に働き続けるために～セルフケア
- 7 主な相談先

1 働く女性と健康

働く女性の増加

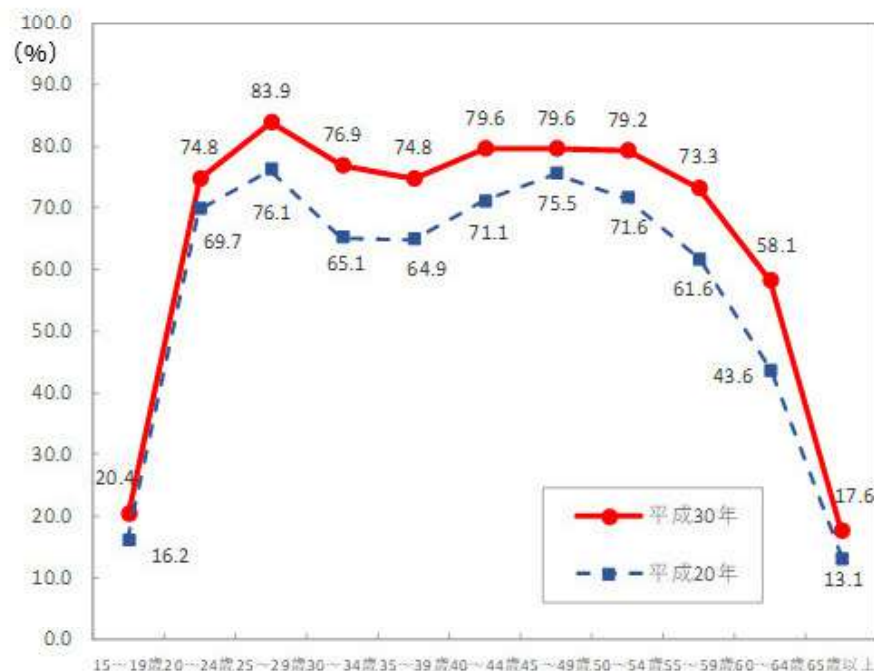
- 平成30年の女性の労働力人口は3,014万人（前年より77万人増加）。
- 労働力人口に占める女性の割合は44.1%と過去最高を更新。
- 女性の年齢階級別労働力率では、10年前と比べ全ての年齢階級で労働力率が上昇。M字カーブの底が浅くなった。

【労働力人口及び労働力人口に占める女性割合の推移】



「労働力調査」総務省（平成30年）

【女性の年齢階級別労働力率】

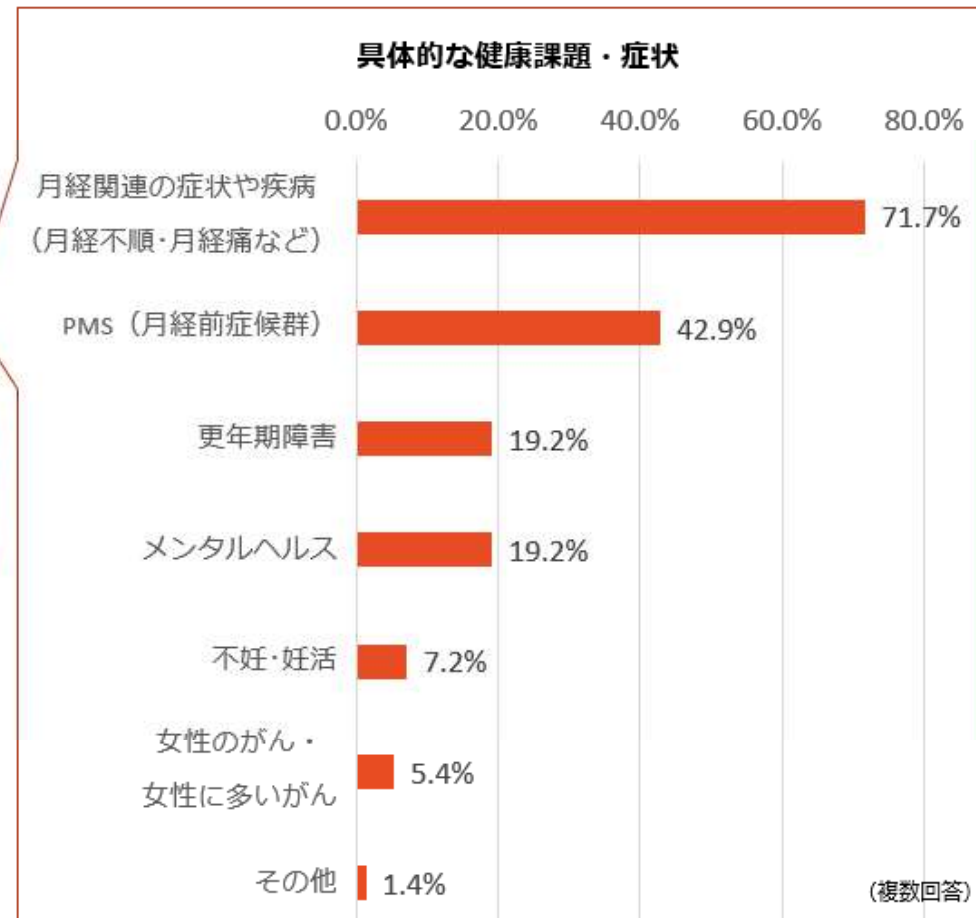
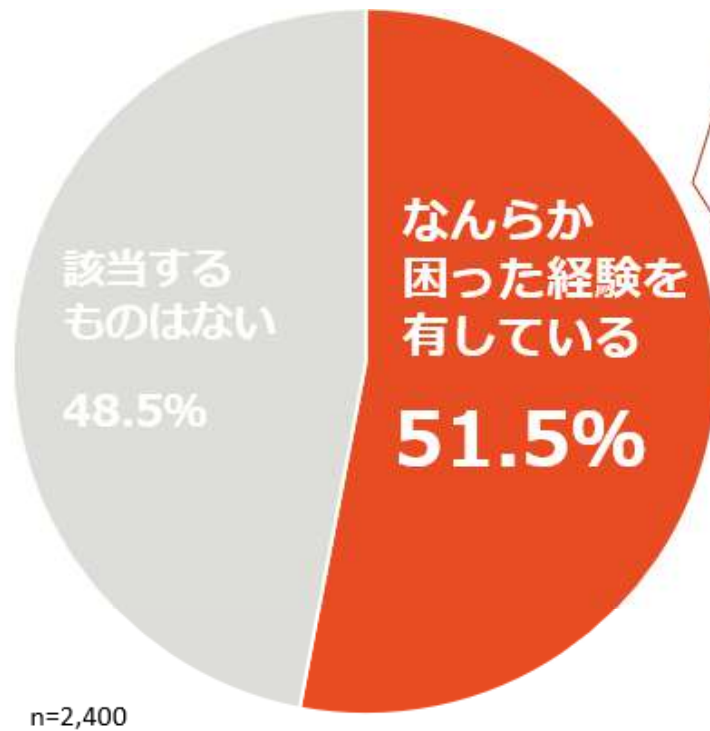


「労働力調査」総務省（平成30年）

女性の健康課題により職場で困った経験

- 女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより「勤務先で困った経験」がある

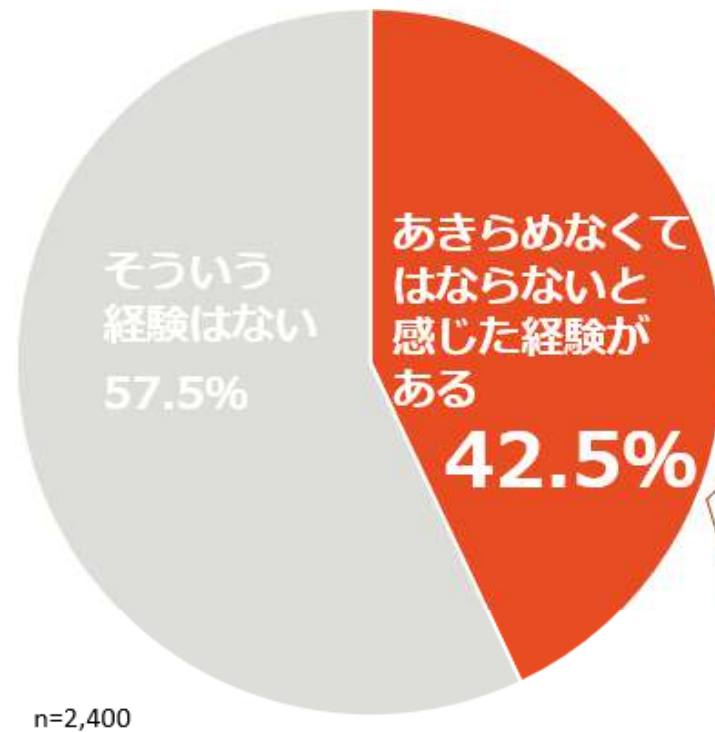
女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか



女性の健康課題が仕事に与える影響

- 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

女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状（メンタル面の不調を含む）、妊娠や出産・妊活などにより、職場であきらめなくてはならないと感じたことはありますか



あきらめなくてはならないと感じたことの内容

- 「正社員として働くこと」 57.9%
- 「昇進や責任の重い仕事につくこと」 48.0%
- 「希望の職種を続けること」 38.1%
- 「管理職となること」 32.5%
- 「研修や留学、赴任などのキャリアアップにつなげること」 27.1%

(複数回答)

ヘルスリテラシーを高めよう

- 働く女性を対象にした調査では、約半数が、月経に関する不調や更年期症状によって、仕事のパフォーマンス（職務遂行能力）に影響があると回答
- 調査対象者を「女性の体に関する知識」などの尺度により、ヘルスリテラシーが高い群、低い群に分類し比較

→ ヘルスリテラシーが高い女性の方が、

月経不調時などに仕事のパフォーマンスが下がる割合が低かった

◇ヘルスリテラシーが高い女性が低い女性よりも行っている行動：

- 月経に関する不調や更年期症状時に、医療機関の受診や服薬等の対処をする
- 定期的に婦人科・産婦人科を受診する など



働く女性に関するヘルスリテラシーを高めることが大切

※女性に関する「ヘルスリテラシー」

女性が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

出典：「働く女性の健康増進調査2018」特定非営利活動法人日本医療政策機構

女性の活躍推進と健康

「女性活躍加速のための重点方針2018」（すべての女性が輝く社会づくり本部 平成30年6月12日）より抜粋

I 女性の活躍を支える安全・安心な暮らしの実現

1 生涯を通じた女性の健康支援の強化

女性が健康であることは、女性活躍の基盤である。（中略）女性が生涯にわたり健康に生活できるよう、必要な情報提供を行い、ライフステージごとの課題に応じて包括的に支援していく必要がある。

特に、子宮頸がん・乳がんといった女性特有のがんについての働く世代の罹患率は高く、これらのがんの検診受診率を向上させることが急務である。（中略）

また、女性が働きやすい社会環境を整備する一環として、企業が健康経営を通じて女性の健康課題に対応することは、生産性の向上や企業業績向上に結びつくと期待されることから、職域における女性の健康増進に向けた取組も促進すべきである。（略）

（1）女性の健康増進に向けた取組

- ①子宮頸がん・乳がん等を含むがん検診の更なる普及
- ②ライフステージに応じた健康保持の促進
- ③妊娠・出産等に関する健康支援
- ④企業による「健康経営」の取組の促進

2 女性の健康の特性

2 女性の健康の特性

(1) 女性ホルモン

(2) 女性のライフキャリア

女性のからだの特徴

- ・生涯を通じて女性ホルモンの影響を受ける

- ◆ 毎月の月経周期の変動

体調不良が、月経状態や月経周期の変化として現れる

- ◆ 妊娠・出産期の激しい変化

- ◆ 更年期の急激な減少

様々な心身の不調（更年期症状）

女性ホルモンとは？

- 主に卵巣から分泌されるホルモン
- 排卵や月経をコントロールする
- 女性のからだ・こころの状態に影響

エストロゲン

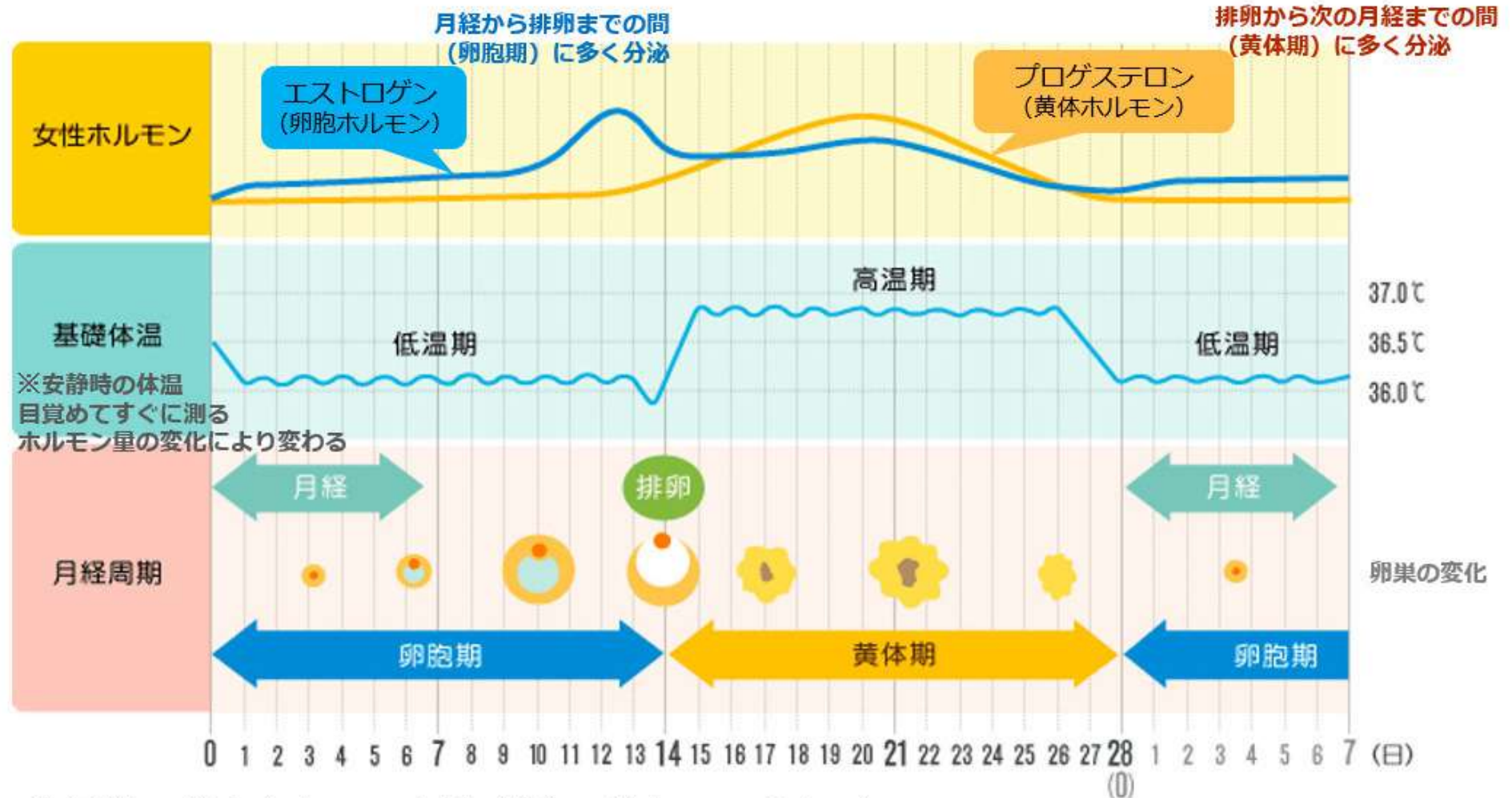
- 子宮内膜を増殖させて妊娠の準備をする
- 乳房を発達させて女性らしい体をつくる
- 自律神経を安定させる
- 骨量を保持する
- コレステロールのバランスを整える
- 肌のつややハリを保つ

プロゲステロン

- 妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する
- 乳腺の発達を促す
- 体温を上げる
- 食欲を増進させる
- 体内に水分をキープする
- 眠くなる
- イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする

月経周期と女性ホルモンの変化

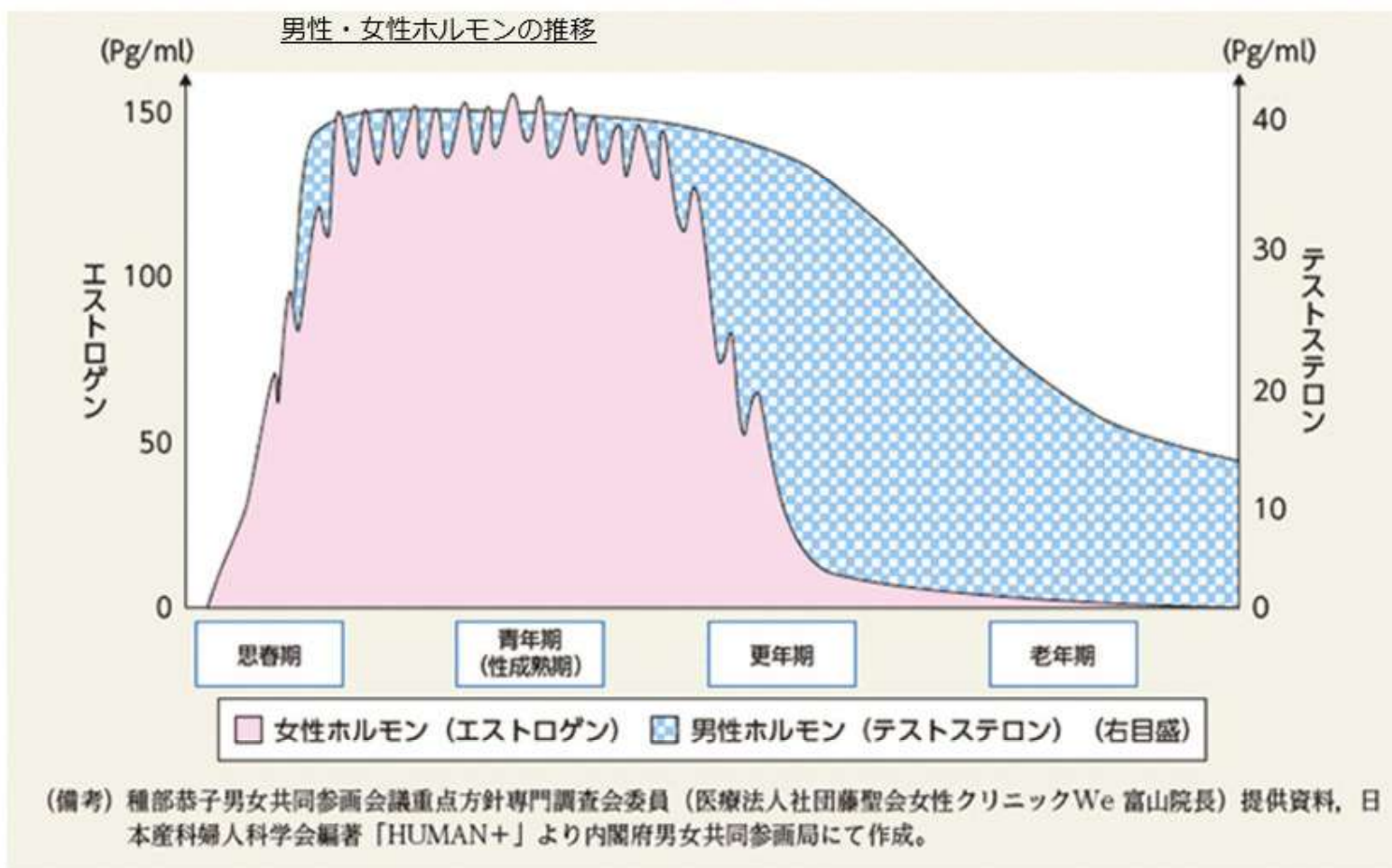
- 女性は月経周期にともない、短期間に女性ホルモン量の変化がある



日本体育大学 文部科学省委託事業女性アスリート育成・支援プロジェクトホームページ「月経周期とは」 https://www.nittai.ac.jp/female/menstrual_cycle/index.html
※卵胞ホルモン、黄体ホルモン、基礎体温、月経周期の図の説明を追記作成

女性ホルモン・男性ホルモン 生涯の変化

- 女性の場合、女性ホルモンは更年期に急激に減少するが、男性の場合、男性ホルモンは加齢により緩やかに減少する



2 女性の健康の特性

(1) 女性ホルモン

(2) 女性のライフキャリア

現代女性のライフキャリアと健康

- 女性は、ライフイベント（結婚、妊娠・出産、育児、介護など）による環境の変化の影響を受けやすい
- 近年の社会状況や女性のライフスタイルの変化により、女性の健康との関係も変化している

社会状況/ライフスタイルの変化

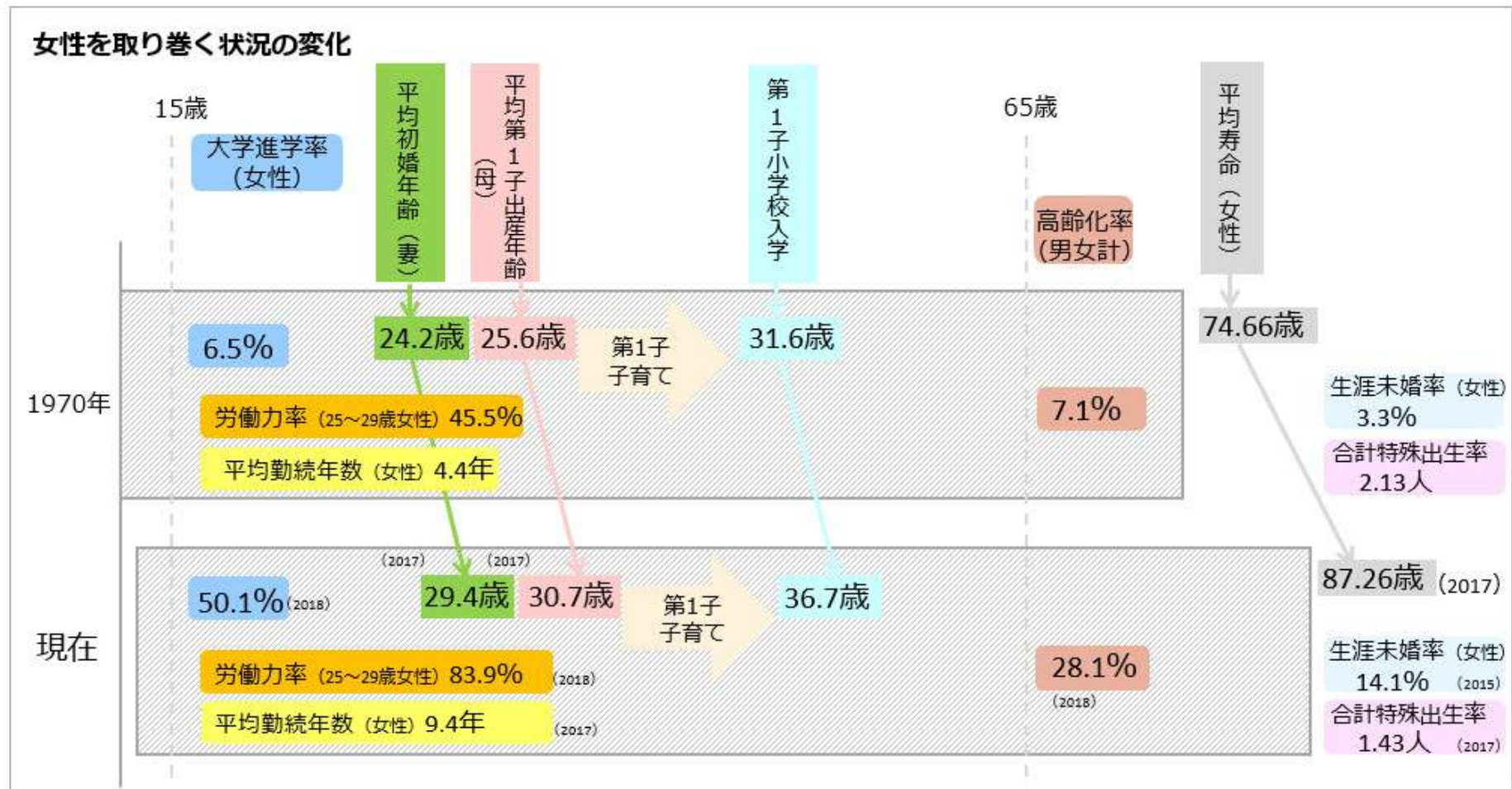
- ✓ 女性の就業率の上昇
- ✓ 女性の勤続年数の伸長
- ✓ 初婚・初産年齢の上昇
- ✓ 生涯出生数の減少
- ✓ 平均寿命の伸長 など

女性の健康との関係

- ✓ 月経回数の増加が影響する疾患の増加
- ✓ 職場における妊娠中の体調不良への対応
- ✓ 仕事と健康課題の両立
（月経に関する不調、更年期、がんなど）
- ✓ 老年期の健康上の課題 など

女性のライフキャリアの変化

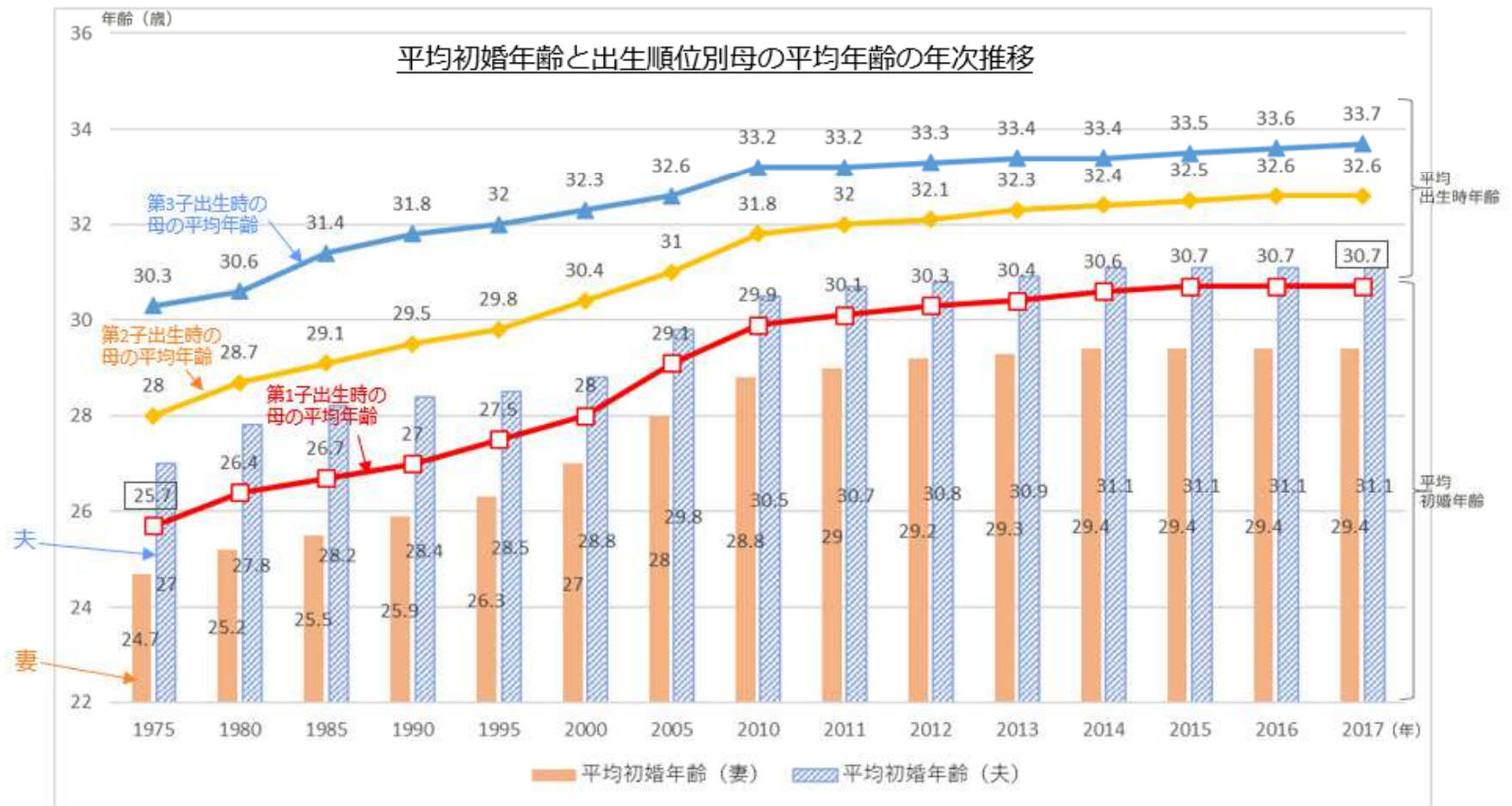
- 女性を取り巻く状況は大きく変化している



「男女共同参画白書」内閣府 平成28年版の図をもとに作成
 ※大学進学率…「学校基本調査」文部科学省 ※労働力率…「労働力調査」総務省 ※平均勤続年数…「賃金構造基本統計調査」厚生労働省
 ※平均初婚年齢・平均第1子出産年齢・合計特殊出生率…「人口動態統計」厚生労働省 ※生涯未婚率(50歳時の未婚率)…「国勢調査」総務省
 ※高年齢率(65歳以上人口が総人口に占める割合)…「人口推計」総務省 ※平均寿命…「簡易生命表」厚生労働省

【参考】平均初婚年齢と出生年齢の推移

- 第1子出生時の母の平均年齢は、約40年で、
25.7歳 (1975年) → 30.7歳 (2017年) と5歳上昇している



「人口動態統計」厚生労働省

3 女性に多い不調・病気

3 女性に多い不調・病気

(1) 月経に関する不調/子宮・卵巣の病気

(2) やせ

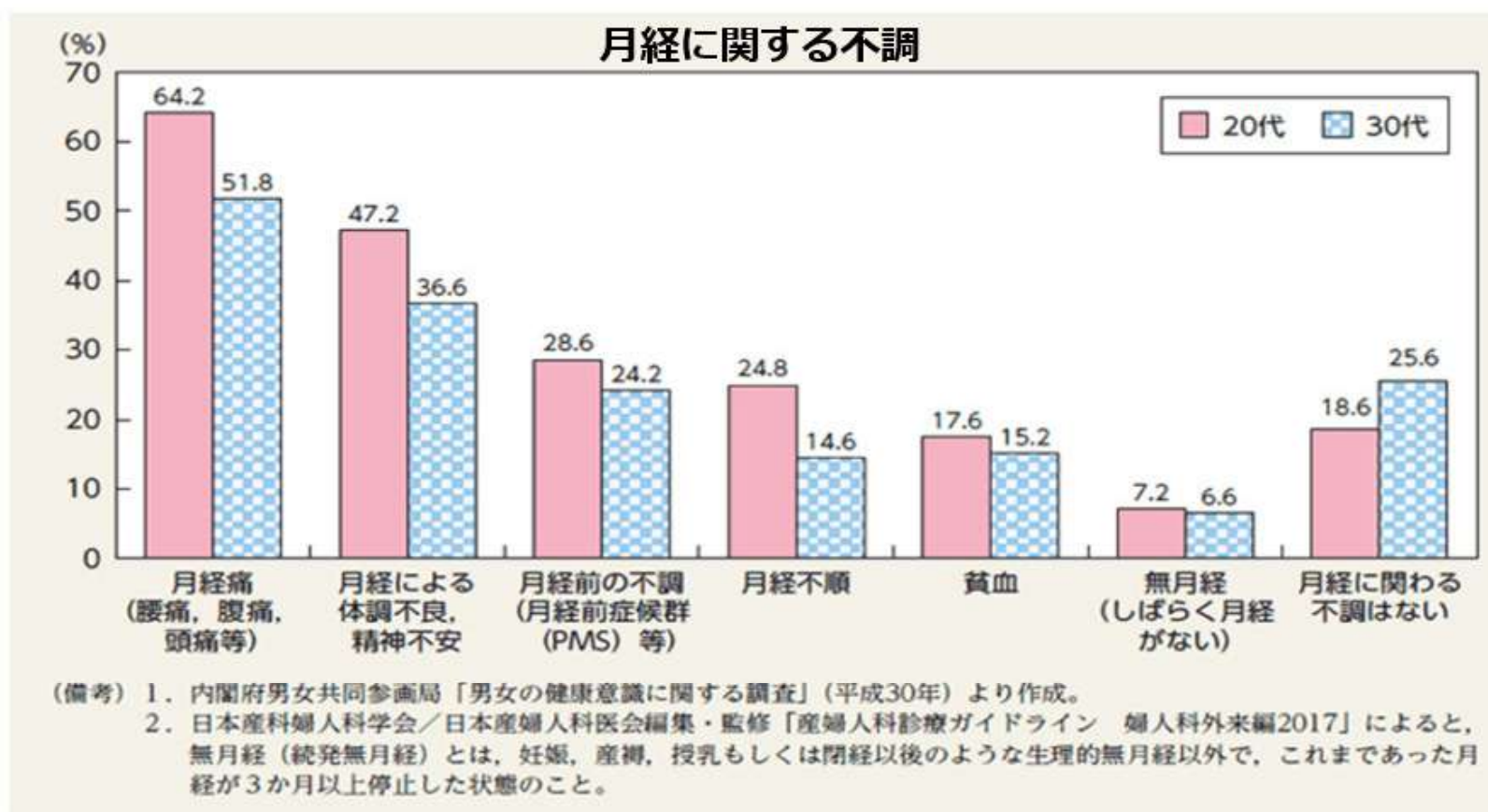
(3) 更年期

(4) 女性特有のがん

(5) 職場のストレス・うつ

月経に関する不調を抱える女性は多い

- 20代の8割以上、30代の7割以上の女性が、月経に関する不調をなんらか抱えている
- 一番多い悩みは20代、30代ともに月経痛である



正常な月経と月経の異常の種類

■ 正常な月経

- ・ 周期（月経初日から次の月経の前日まで）・・・25～38日
- ・ 出血期間・・・3～7日間 ・ 経血量・・・20～140ml（個人差あり）

■ 月経（出血状態）の異常

| | | |
|------|------|-----------------------|
| 周期 | 月経不順 | 月経周期が不規則で次の月経の予測がつかない |
| | 頻発月経 | 月経周期が24日以内 |
| | 稀発月経 | 月経周期が39日以上 |
| | 無月経 | 3カ月以上月経のない状態 |
| 出血期間 | 過長月経 | 1回の月経が8日以上続く |
| | 過短月経 | 1回の月経が2日以内で終わる |
| 経血量 | 過少月経 | 経血の量が非常に少ない |
| | 過多月経 | 経血の量が非常に多い |
| 不正出血 | | 月経時期以外の出血 |

月経に伴う疾患

• 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すもの。
子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もある。

• 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、消失する。
排卵後の女性ホルモンの急激な変化やストレスが要因と考えられる。

からだの症状

- 乳房痛
- 下腹部痛
- 頭痛
- 手足のむくみ など

こころの症状

- 眠気
- 倦怠感
- 集中力の低下
- 怒りやすい
- 過剰な食欲 など

働く場面での影響の例（月経に関する不調）

<過多月経>

生理中、経血の量がとても多い。長時間の会議や打合せのときは、生理用品を交換するタイミングがなく、もしも服や椅子が汚れたらどうしよう、と心配で集中できないことがある。



<月経困難症>

月経痛が強くて、痛み止めを飲んでも、腹痛や腰痛が辛い。忙しい職場だし、他の女性は休んでいないので、自分だけ生理休暇は取りづらい。



<月経前症候群（PMS）>

月経前はイライラして職場の同僚や家族にあたってしまう。体もだるく、仕事中眠くて集中できない。普段ならしない些細なミスを多くしてしまって、落ち込む。重要な仕事の日にならたらどうしようと思う。



子宮・卵巣の主な病気

• 子宮筋腫

子宮の壁（筋層）にできる良性の腫瘍で、悪性化はまれ。

成人女性の4人に1人がもっているといわれる。

症状：過多月経、不正出血、貧血、頻尿、腰痛等。不妊の原因になることがある。

経過観察の場合が多いが、症状の程度や妊娠希望などにより治療（手術等）を行う。

• 子宮内膜症

子宮内膜に似た組織が子宮以外の場所にできて、増殖、剥離を繰り返す。

20～40代の女性に多い。閉経すると症状はほぼなくなる。

症状：強い月経痛、骨盤痛、性交痛、排便痛等。不妊の原因になることがある。

• 卵巣のう腫

卵巣にできた腫瘍に液状の成分がたまってはれたもの。多くは良性。

症状：初期は自覚症状がない。大きくなってくると下腹部の張り、下腹部痛等。

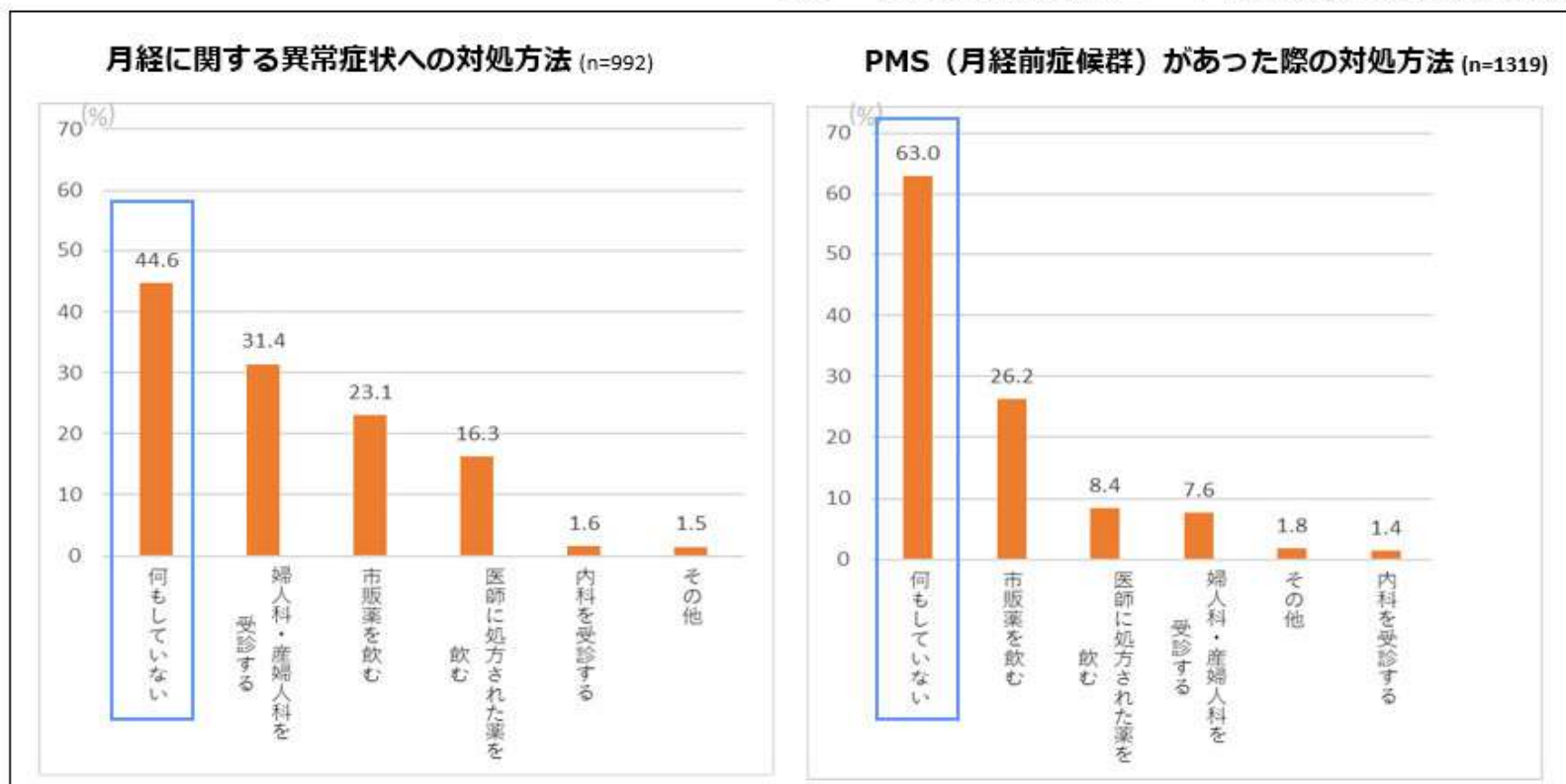
大きくなった卵巣がねじれる「**茎捻転**（けいねんてん）」を起こすと、

激しい腹痛が起きる。

婦人科の受診

- 調査によると、月経に関する異常症状やPMS（月経前症候群）がある場合でも「何もしていない」人が最も多い。

出典：「働く女性の健康増進調査2018」特定非営利活動法人日本医療政策機構



- 異常を放置すると、子宮・卵巣の病気が悪化したり、不妊の原因になったりすることもあるので、早期に婦人科・産婦人科を受診すること。
- 処方薬（鎮痛剤や漢方）などにより、症状が緩和できる。

3 女性に多い不調・病気

(1) 月経に関する不調/子宮・卵巣の病気

(2) やせ

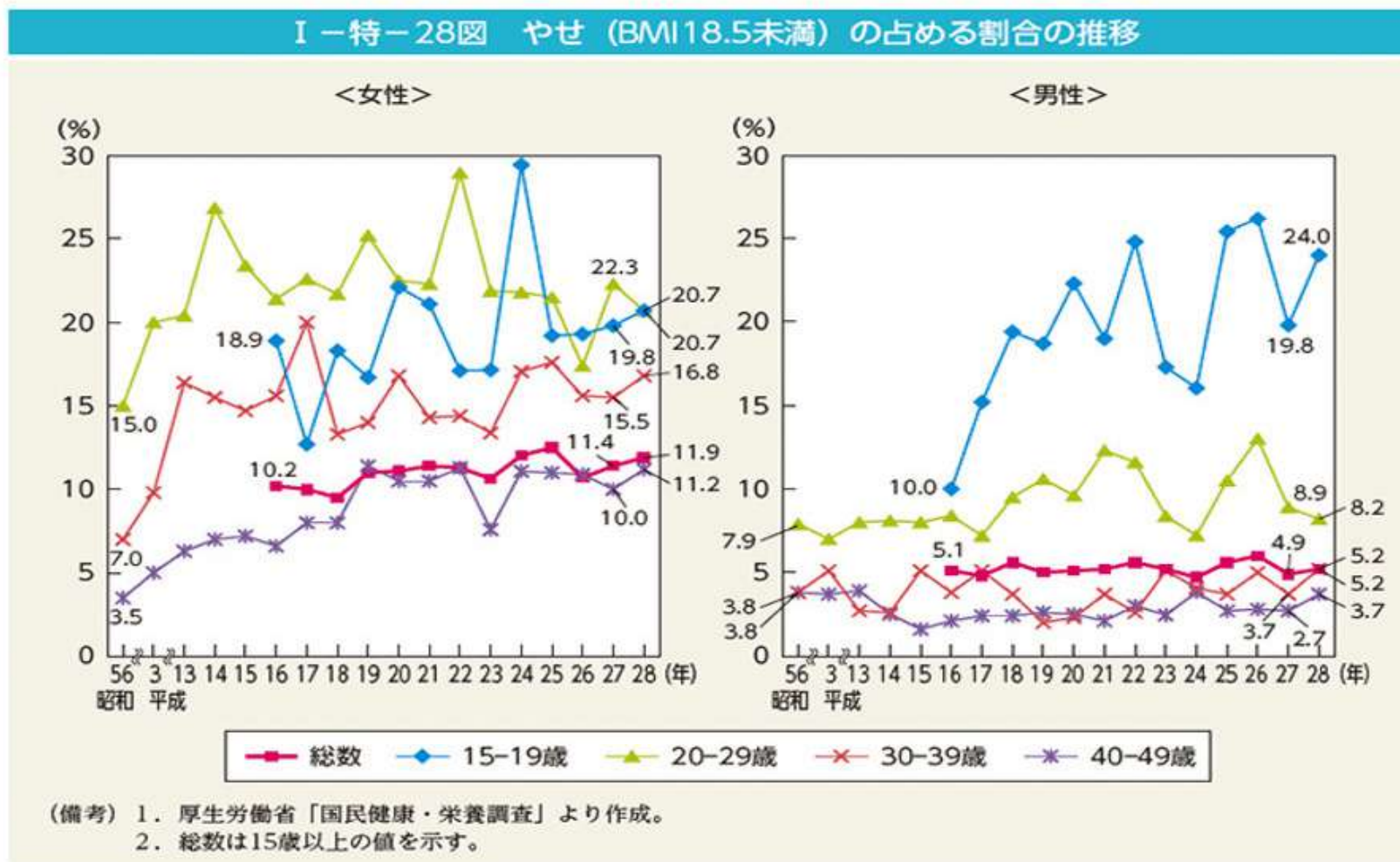
(3) 更年期

(4) 女性特有のがん

(5) 職場のストレス・うつ

若い世代に多いやせ

- 10～20代女性の5人に1人は「やせ」である



やせによる影響

- 日本の若い女性の「やせ」が問題となっている。

※やせ: BMI 18.5未満、肥満: BMI 25.0以上と定義

BMI (体格指数) = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

- メディアやマスコミなどの影響により、過剰なダイエットを行う若い女性たちやせていても、もっとやせたいという願望が強く、筋肉量の低下や低栄養につながっている。
- やせは本人の健康だけでなく、次世代にも影響を及ぼすと考えられている。

◇本人に与える影響

無月経などの月経異常、骨量の低下、妊娠しにくいなど

◇次世代への影響

低栄養状態の妊娠は、胎児の栄養不足につながる

→低出生体重児の増加

→低体重児は将来、糖尿病等の生活習慣病のリスクが高まるという報告がある

3 女性に多い不調・病気

- (1) 月経に関する不調/子宮・卵巣の病気
- (2) やせ
- (3) 更年期
- (4) 女性特有のがん
- (5) 職場のストレス・うつ

更年期とは

- 更年期とは？

閉経の前後約5年間（一般的に45～55歳頃）を「更年期」という。

※閉経：日本人女性の平均は50歳頃、最後の月経から1年以上月経がない状態

- 更年期症状はなぜ起こる？

卵巣機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少するため。

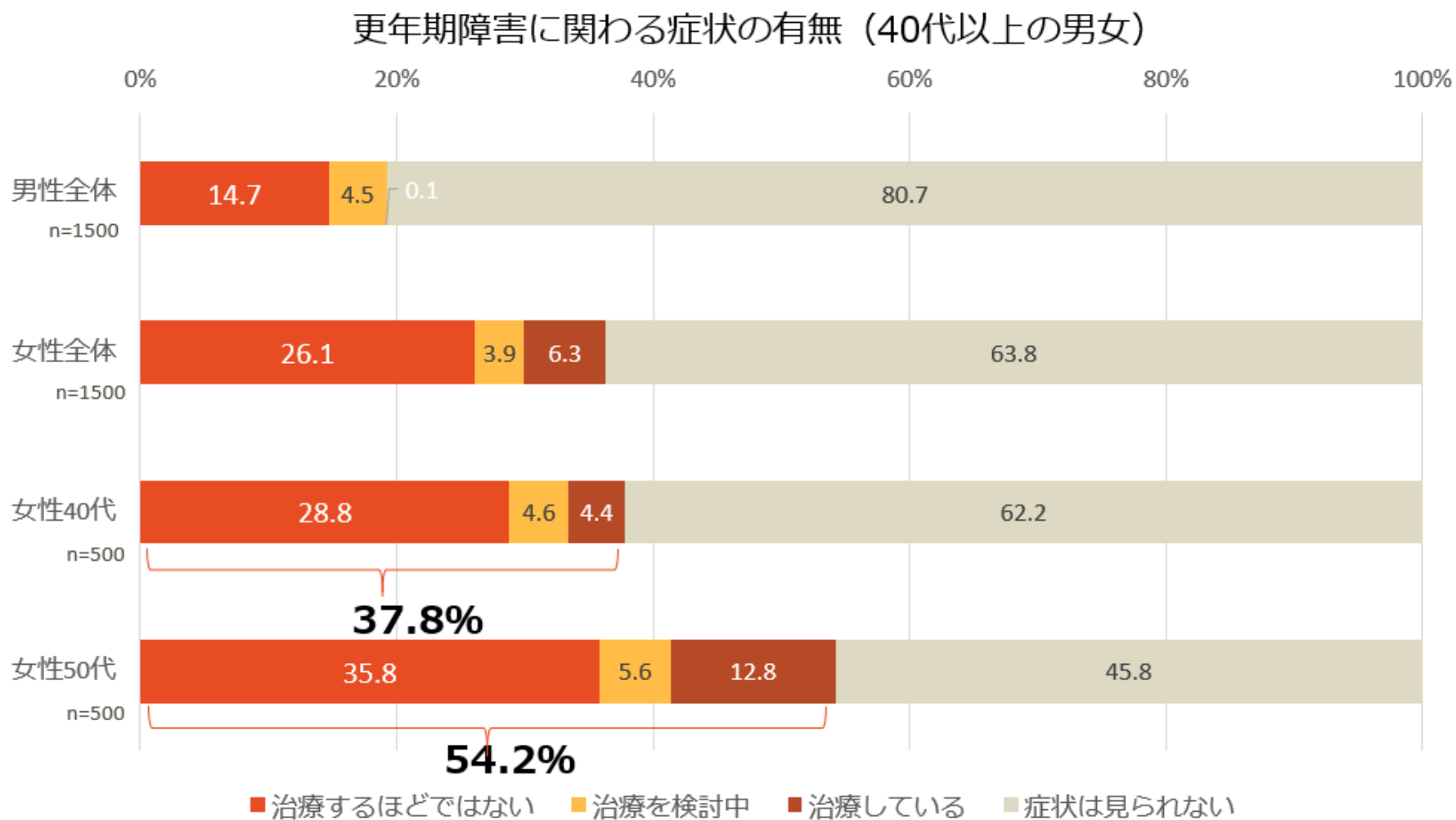
心身の症状のあらわれ方や程度は個人差がある。

その人の体質や生活習慣、社会や家庭環境等により変わってくる。



更年期症状がある女性が多い

- 40代女性の約4割、50代女性の5割以上が更年期症状を抱えている

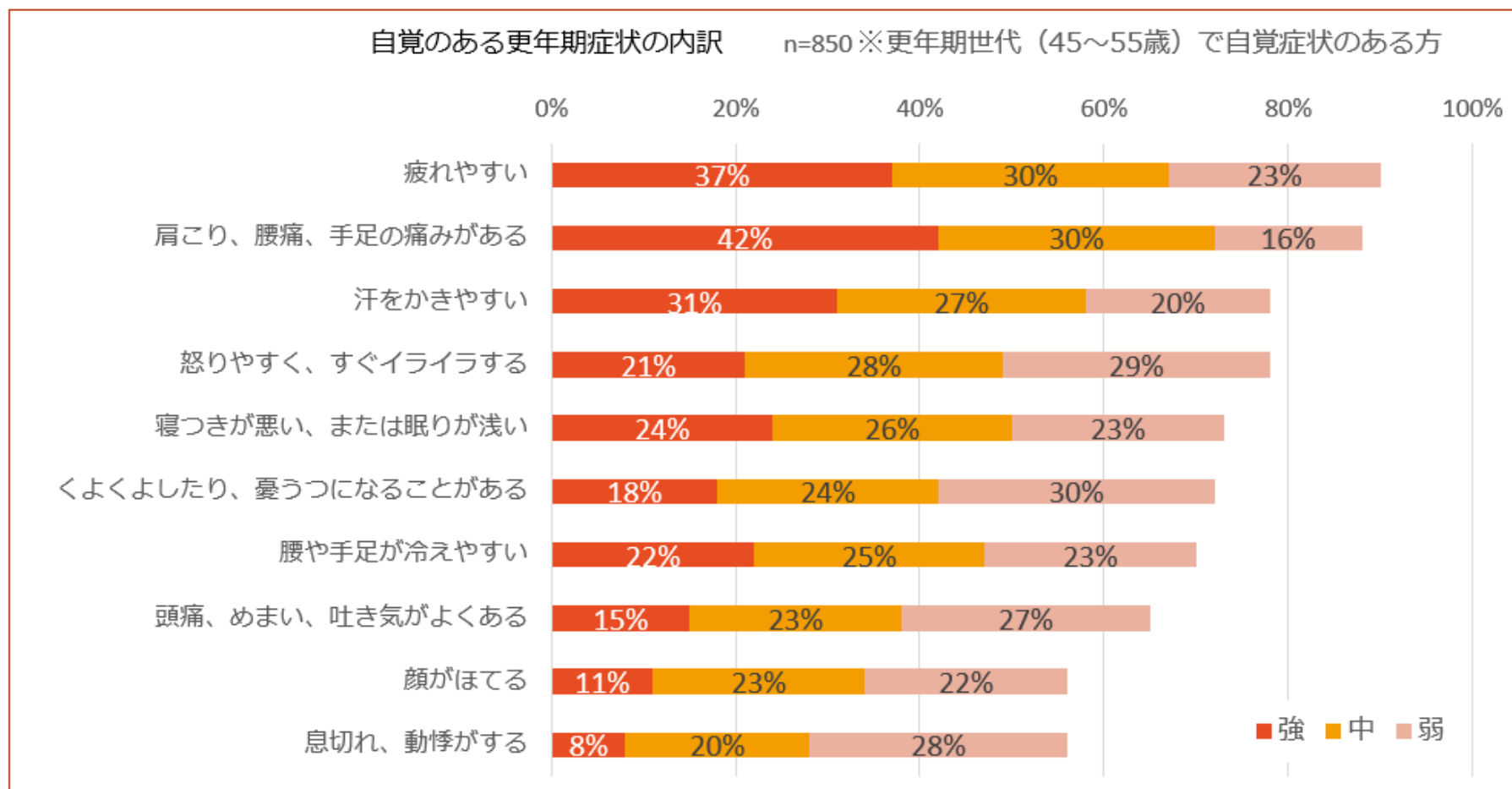


「男女の健康意識に関する調査報告書」平成29年度 内閣府委託事業 をもとに作成

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

更年期の症状で多いのは・・・

- ・「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た。
- ・症状が強いものとしては、「肩こり、腰痛、手足の痛み」がもっとも多い。



「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～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月

働く場面での影響の例（更年期）



<汗>

営業先で、暑いシーズンでもないのに汗が出て、気まづくなった。周りが自分のことを汗臭いと思っていないか、気になる。

<動悸>

通勤中に動悸があり困った。仕事に動悸が激しくなり、仕事ができなくなる時がある。



<寝つきが悪い、眠りが浅い>

眠りが浅くなり、次の日の仕事に眠くなってしまい、集中できなかった



<イライラ>

普段仲の良い同僚にもイライラしてしまう。



「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～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月
更年期症状で困ったエピソード（仕事編）をもとに作成

更年期症状のチェック表

- ・不調を感じたときには、更年期症状のチェック表を活用するとよい。
- ・チェックした日を記録することで、自分の症状の変化を把握することに役立つ。
- ・婦人科受診の際にも活用できる。

日本人女性の更年期症状評価表

| 症状 | 症状の程度 | | | 症状 | 症状の程度 | | |
|-------------------------|-------|---|---|--------------------|-------|---|---|
| | 強 | 弱 | 無 | | 強 | 弱 | 無 |
| 1 顔や上半身がほてる（熱くなる） | | | | 12 めまいがある | | | |
| 2 汗をかきやすい | | | | 13 胸がドキドキする | | | |
| 3 夜なかなか寝付かれない | | | | 14 胸がしめつけられる | | | |
| 4 夜眠っても目をさましやすい | | | | 15 頭が重かったり、頭痛がよくする | | | |
| 5 興奮しやすく、イライラすることが多い | | | | 16 肩や首がこる | | | |
| 6 いつも不安感がある | | | | 17 背中や腰が痛む | | | |
| 7 ささいなことが気になる | | | | 18 足の節々（関節）の痛みがある | | | |
| 8 くよくよし、ゆううつなことが多い | | | | 19 腰や手足が冷える | | | |
| 9 無気力で、疲れやすい | | | | 20 手足（指）がしびれる | | | |
| 10 眼が疲れる | | | | 21 最近音に敏感である | | | |
| 11 ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い | | | | | | | |

更年期症状の治療

- 更年期の症状により、生活に支障が出る場合を「更年期障害」という
- 更年期症状は、治療が可能
 - ホルモン補充療法
 - 漢方治療
 - 抗うつ剤
 - その他
(心理カウンセリング、運動療法、動物療法、音楽療法など)

症状が続くのは、閉経後5年くらい
治療により症状が軽くなる

閉経前後から女性に増える病気

女性ホルモン（エストロゲン）の減少による影響

①骨量が急激に低下

⇒骨粗しょう症

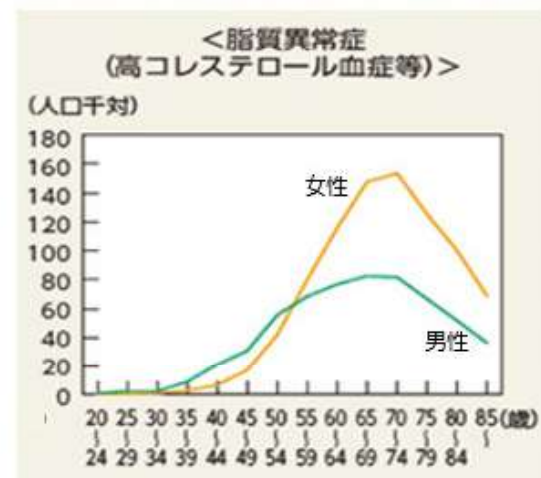
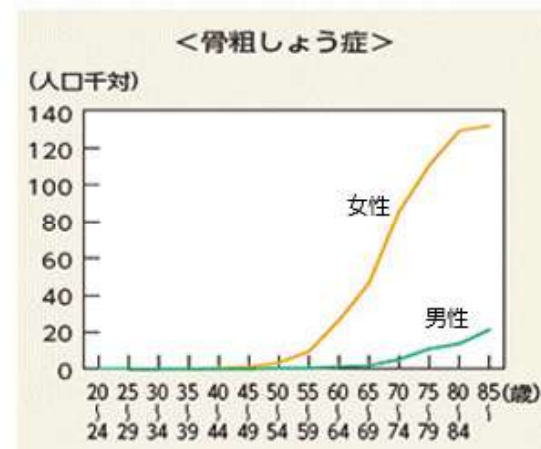
②コレステロール値が急激に上昇

⇒脂質異常症（高コレステロール血症等）

血管機能が低下し、動脈硬化が進行しやすい

動脈硬化の結果、閉経の10年後から、心筋梗塞、脳卒中（脳出血、脳梗塞）が急激に増える

男女別の通院者率



「男女共同参画白書」内閣府 平成30年版

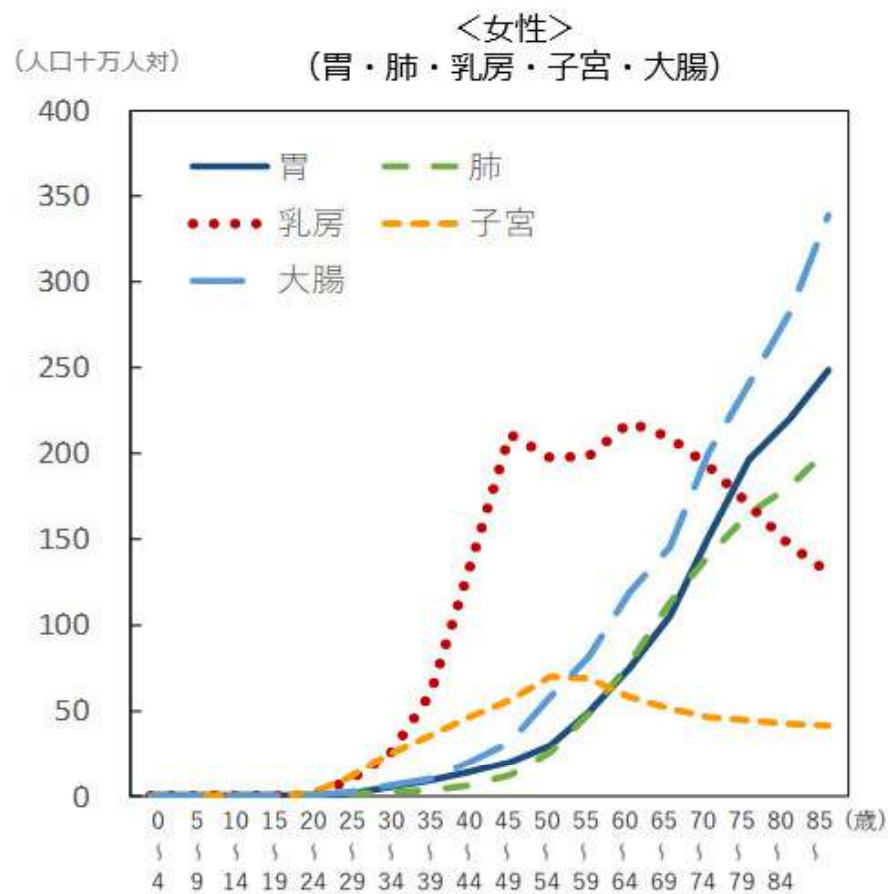
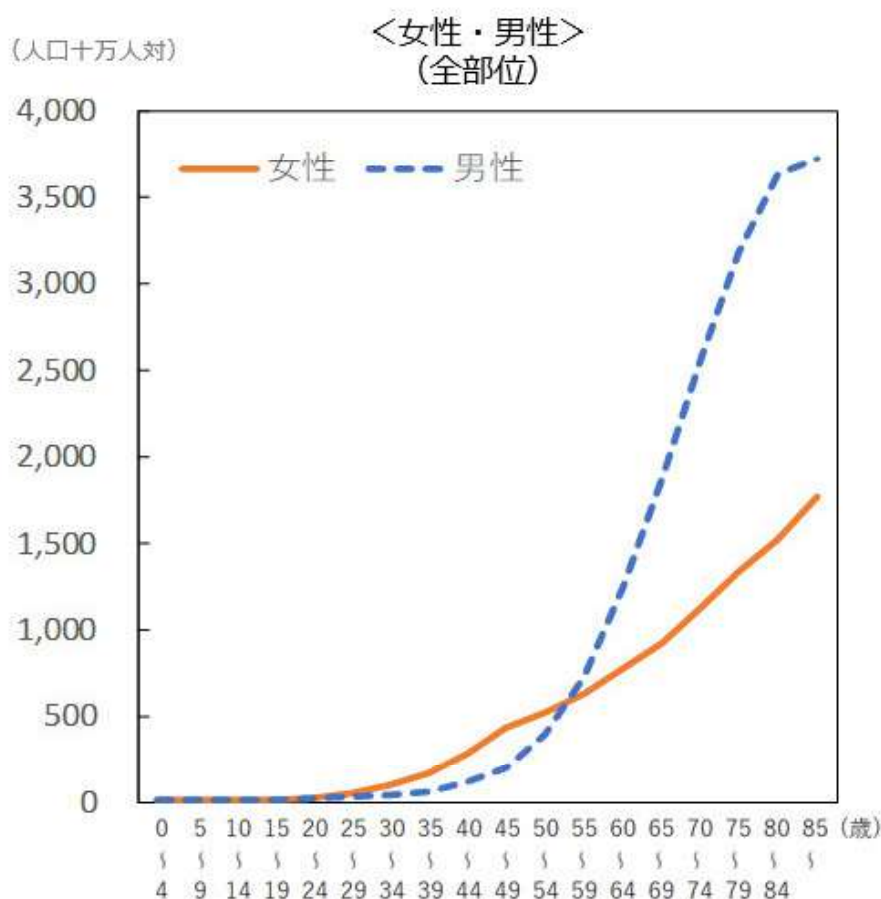
3 女性に多い不調・病気

- (1) 月経に関する不調/子宮・卵巣の病気
- (2) やせ
- (3) 更年期
- (4) 女性特有のがん
- (5) 職場のストレス・うつ

女性と男性の年齢別がん罹患率

- 20代後半～50代前半まで、女性のがん罹患率が男性を上回る。⇒がん治療と仕事の両立が課題に

年齢階級別がん罹患率（平成25年）



「男女共同参画白書」内閣府 平成30年版をもとに、グラフは国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成

乳がん

• 乳がん

日本人女性がかかる「がん」第1位

30代から増加、40代後半がピーク

自己触診（セルフチェック）と検診で、早期に発見を

40歳以上は2年に1度のマンモグラフィ検査を推奨

（厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」より）

※高濃度乳房はマンモグラフィでがんが発見しづらいため

超音波検査の併用をすすめられることがある。

※乳がんは男性になる場合もあります。



*ピンクリボン

乳がんの早期発見を呼びかける運動のシンボルマーク

子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん

- 子宮頸がん

- 近年20代後半～30代の発症率が増加傾向
 - 初期にはほとんど症状がない
 - 検診で早期発見すれば完治する可能性が高い

- 子宮体がん

- 40～60代に多い（閉経前後） 近年増加傾向
 - 初期から不正性器出血・茶色や黒色のおりものが出現
 - 症状が現れた段階で速やかに受診すれば完治する可能性が高い

- 卵巣がん

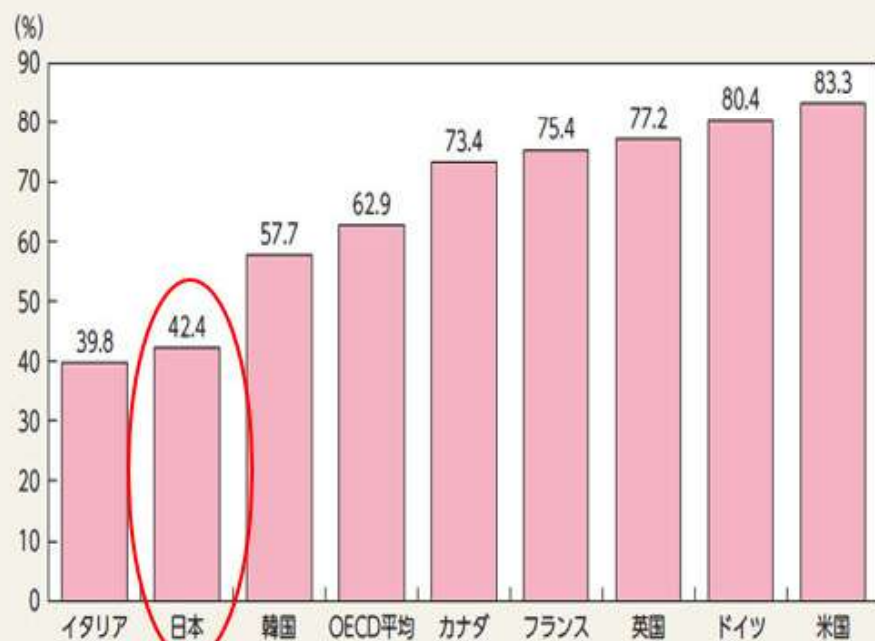
- 40～60代に多いが、どの年代でもみられる
 - 初期には自覚症状がなく早期発見が難しい
 - 子宮がん検診の際、卵巣の超音波検査もあわせて受けることで、早期発見が可能

国際比較：がん検診を受ける女性の割合

- 子宮頸がん検診・乳がん検診の受診率は、他の先進諸国に比べると、低い水準にとどまる。

子宮頸がん検診

1-特-46図 子宮頸がん検診を受けた20~69歳女性の割合 (国際比較)



- (備考) 1. 日本は厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」、その他はOECD “Health at a glance 2015” をもとにOECD “OECD.Stat” より2015 (平成27) 年を基準年とし、2015 (平成27) 年又は近い公表値を用いて作成。
2. 日本は2016 (平成28) 年、フランス、ドイツは2014 (平成26) 年、カナダは2012年 (平成24年)、それ以外は2015 (平成27年) の値。
3. 米国、フランス、カナダ、ドイツ、日本は調査結果に基づく値、その他は国の検査プログラムから収集した値。

乳がん検診

1-特-47図 乳がん検診を受けた50~69歳女性の割合 (国際比較)



- (備考) 1. 日本は厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」をもとに内閣府男女共同参画局にて集計、その他はOECD “Health at a glance 2017” “OECD.STAT”より作成。
2. 日本は2016 (平成28) 年、ドイツは2014 (平成26) 年、カナダは2012 (平成24) 年、それ以外は2015 (平成27) 年の値。
3. 米国、カナダ、日本は調査結果に基づく値、その他は、国の検査プログラムから収集した値。日本の結果は、マンモグラフィ撮影と乳房超音波等を含む、その他の国はマンモグラフィ検査の結果。

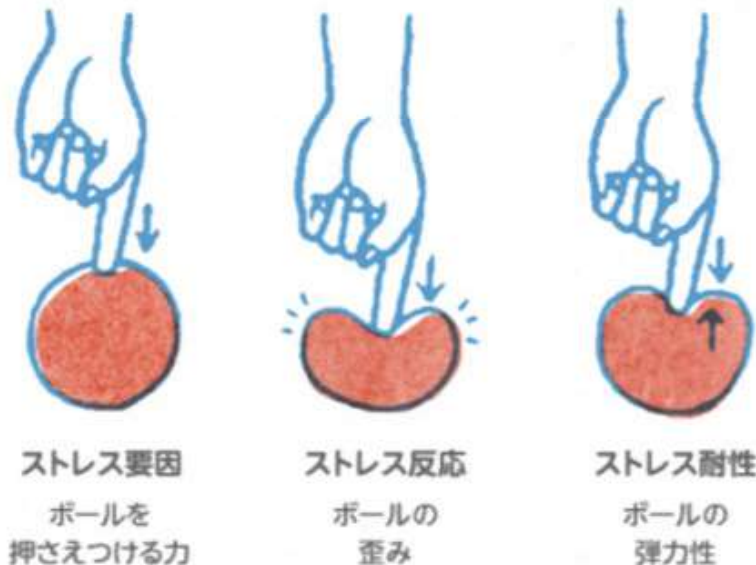
「男女共同参画白書」内閣府 平成30年版

3 女性に多い不調・病気

- (1) 月経に関する不調/子宮・卵巣の病気
- (2) やせ
- (3) 更年期
- (4) 女性特有のがん
- (5) 職場のストレス・うつ

ストレスとは

心や身体にかかる外部からの刺激「ストレス要因（ストレッサー）」に
適応しようとして心や身体に生じる様々な反応「ストレス反応」



主なストレス反応

①心理面：

活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）など

②身体面：

体のふしぶしの痛み頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさまざまな症状

★女性特有の症状も現れやすい
月経不順（周期の乱れや無月経）、月経困難症、
月経前症候群（PMS）、更年期障害など

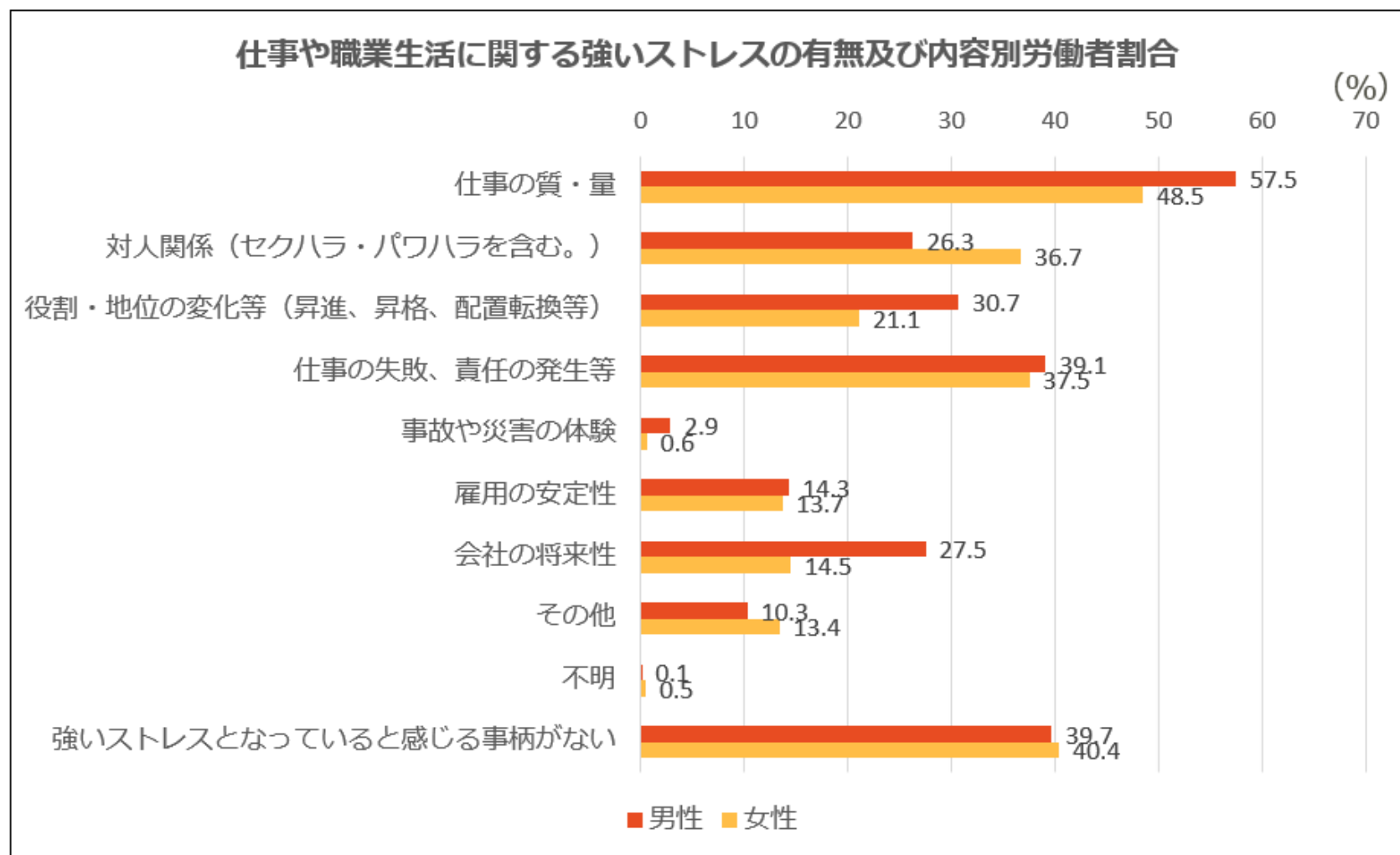
③行動面：

飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加など

図：厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」より

職場のストレス

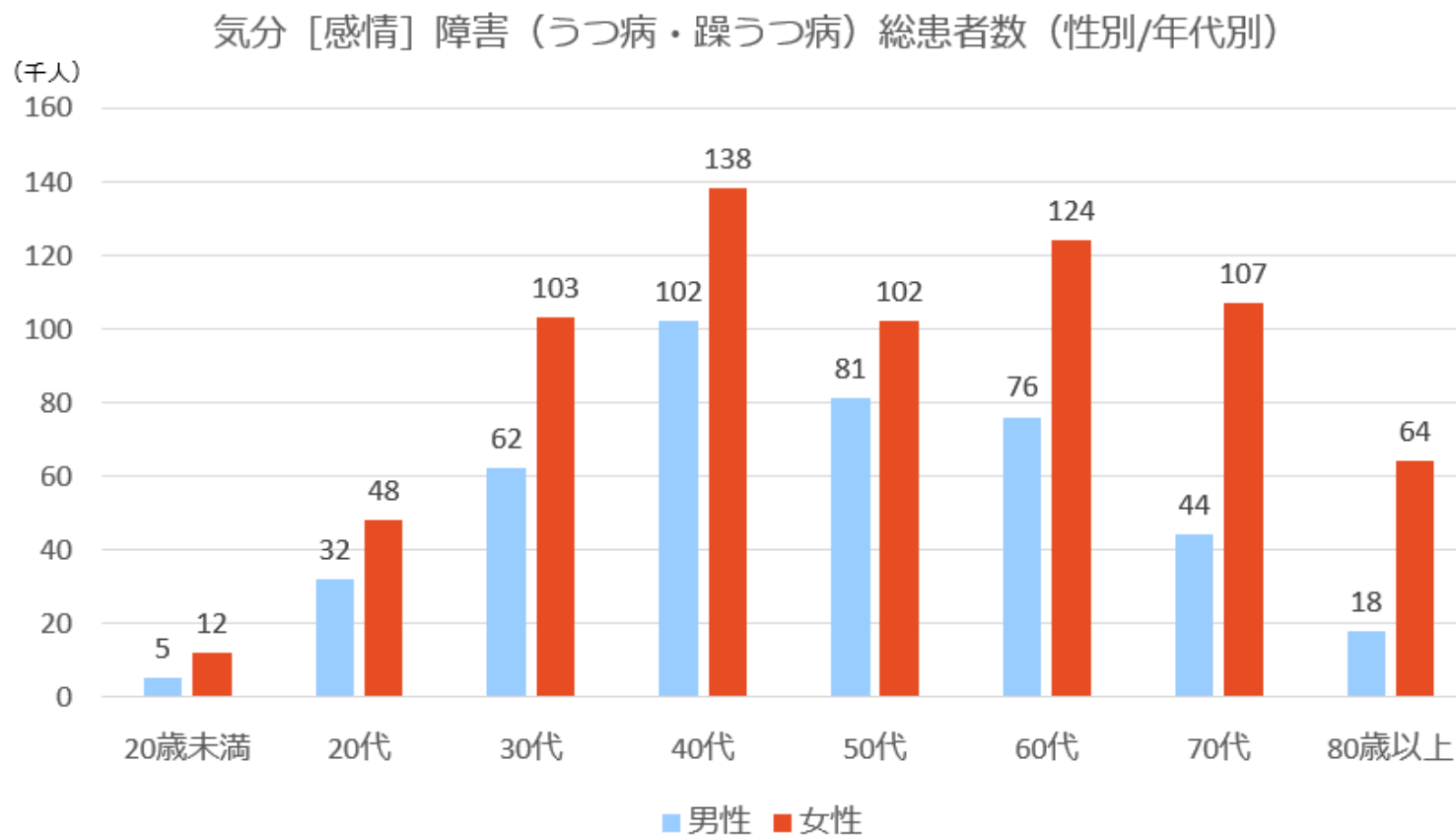
- 強いストレスを感じながら働く人は、男女とも約6割



「労働安全衛生調査(実態調査)」厚生労働省 平成28年

女性のうつ

- 女性のうつ病患者数は男性より多く、いずれの年代でも女性が男性を上回る。



「患者調査」厚生労働省 平成26年

女性のうつの特徴

- 女性ホルモンの急激な変化や、ライフイベント（結婚、妊娠・出産、育児、介護など）による環境・役割の変化がきっかけになることもある。

【女性特有のうつ】

- **月経前不快気分障害（PMDD）**

月経前症候群（PMS）と比較し、精神症状が重いもの

- **産後うつ**

出産を経験した女性の7～10人に1人になるとされる。

女性ホルモンの急激な変動、産後の疲労、育児不安等。

- **更年期うつ**

更年期による女性ホルモンの変化に加え、子の独立（空の巣症候群）や親の介護、死別など環境変化によるストレスが重なるケースが多い。

女性特有のうつ 予防・対策

- 女性特有のうつも、他のうつと同様の対応が必要。

予防

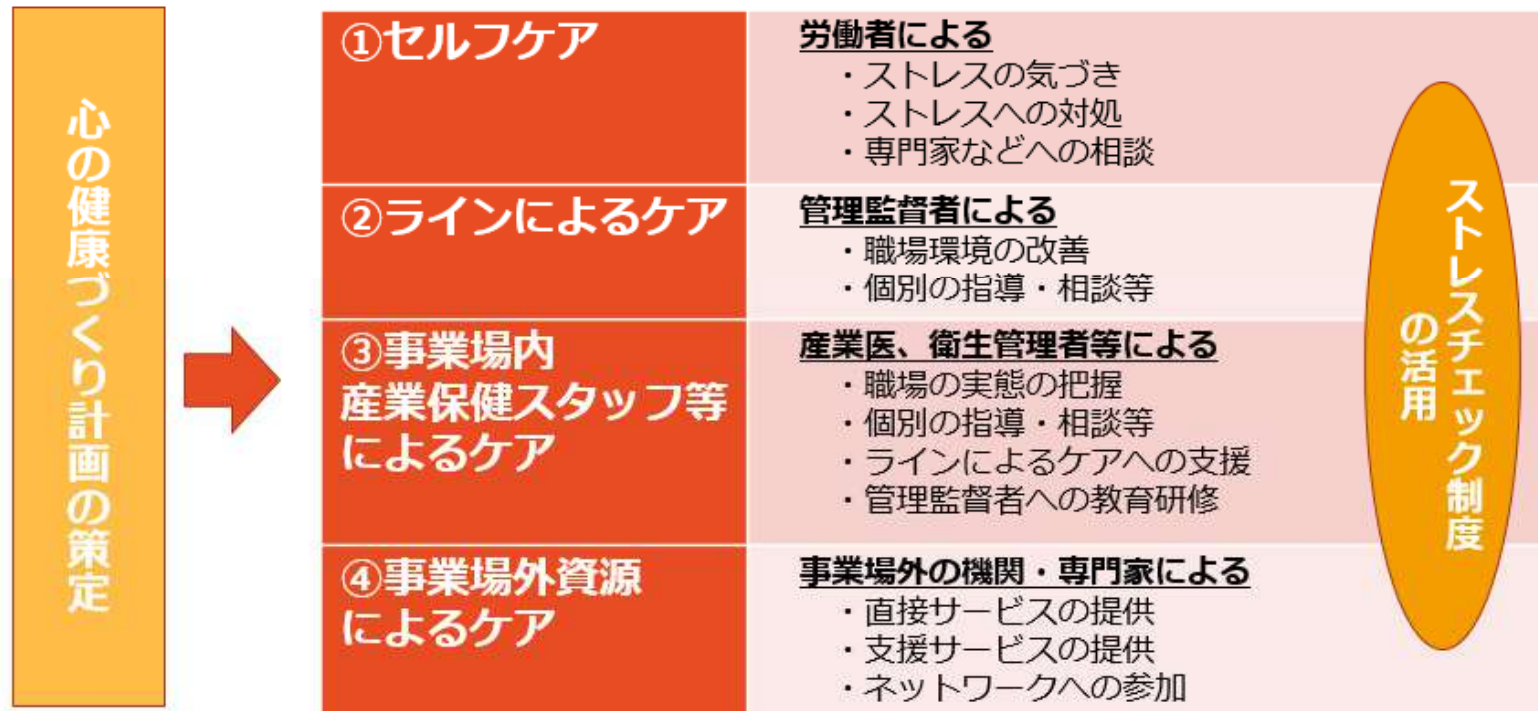
- 日々、小さなことでもいいので楽しみをもつ
- ほっとできる時間を確保する
- 「やらなければならないこと」ばかりではなく、楽しめることを確保する
- 時々自分を振り返る
- 落ち込みやすい、涙もろい、眠れない、といったことがあれば、思い切って、休む
- 「やらなければならないこと」に圧倒されている、と感じた場合は、一旦他の人に任せて、楽しめることをする

対策

- 気分の落ち込みが長く続く、日常生活に支障がある、という場合は、早めに、婦人科、心療内科、精神科に相談すること。
- 職場の産業医/保健師や、かかりつけの内科医などに相談してもよい。
- 産後うつの場合は、地域の保健所で相談ができる。

【参考】職場のメンタルヘルスケア

- ・心の健康づくり計画（心の健康づくりの方針と中長期的視野に立った計画）を策定し、以下の「4つのケア」が、継続的かつ計画的に行われることが重要



「職場における心の健康づくり～労働者の心の健康の保持増進のための指針～」厚生労働省・（独）労働者健康安全機構 平成29年 より

※ストレスチェック制度とは

- ・労働者の心理的な負担の程度を把握するための検査（ストレスチェック）及びその結果に基づく面接指導の実施、集団ごとの集計・分析等、事業場における一連の取組をいう。
- ・労働者のストレスの程度を把握し、自身への気づきを促すとともに、職場環境の改善につなげることを目的とする。

改正労働安全衛生法（平成27年12月1日施行）※労働者数50人以上の事業場は義務（50人未満は努力義務）

参考HP:こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

<http://kokoro.mhlw.go.jp>

- こころの不調に悩む働く人、家族、事業者などへの支援や情報提供を目的としたサイト（厚生労働省）

The screenshot shows the homepage of the Kokoro no Mimi website. At the top, there is a search bar and a text size selector (小, 中, 大). Below the search bar are navigation tabs: 初めての方へ (green), 働く方へ (orange), ご家族の方へ (blue), 事業者・上司・同僚の方へ (light blue), and 支援する方へ (green). The main content area is divided into three columns: ストレスチェック後のセルフケア, いつものセルフケア・相談, and ストレスチェック制度への対応. Each column contains several cards with icons and text. For example, the first card in the first column is 'eラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア'. At the bottom, there is a section titled 'よく見られているコンテンツ' with four cards: 疲労蓄積度セルフチェック (働く方用), こころの病・克服体験記, 職場復帰に関わったみんなの声, and 働く人のこころの耳メール相談.

4 働く女性の妊娠・出産

母性健康管理とは

- 妊娠中、出産後も働き続ける女性が増加。
 - ➡ 働きながら安心して子どもを産むことができるように、職場における「母性健康管理」の推進が大切。
- 法律では、事業主に「母性健康管理の措置（男女雇用機会均等法）」と「母性保護（労働基準法）」が義務付けられている。

◇事業主

- 妊娠は病気ではないとはいえ、女性の心身に大きな変化がある。
- 健康診査受診のための時間の確保、医師等の指導事項に従った業務軽減措置の実施等、働く女性が安心して子どもを産み育てることができる環境整備が求められる。

◇働く女性

- 妊娠中の自分の心身の状態により、必要な場合は、職場に適切な対応を相談すること。
- 医師等からの指導事項を職場に伝えるツールとして、「母性健康管理指導事項連絡カード」が利用できる。

母性健康管理指導事項連絡カード

母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主殿 医療機関等名 _____

医師等氏名 _____ 印

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

記

1. 氏名等

| | | | | | | |
|----|--|------|--|-------|--|-------|
| 氏名 | | 妊婦番号 | | 分娩予定日 | | 年 月 日 |
|----|--|------|--|-------|--|-------|

2. 指導事項（該当する指導項目に○を付けてください。）

| 状 況 等 | 指導項目 | 措 置 措 置 |
|---------------------------------|--------------|-------------------------------------------|
| つわり 症状が著しい場合 | | 勤務時間の短縮 |
| 妊娠初期 | | 休業（入院加療） |
| 妊娠中期 Hb9g/dl以上11g/dl未満 | | 負荷の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 |
| | Hb9g/dl未満 | 休業（自宅療養） |
| 子宮内胎児発育遅延 | 軽 症 | 負荷の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 |
| | 重 症 | 休業（自宅療養又は入院加療） |
| 切迫流産（妊娠22週未満） | | 休業（自宅療養又は入院加療） |
| 切迫早産（妊娠22週以後） | | 休業（自宅療養又は入院加療） |
| 妊 婦 浮 腫 | 軽 症 | 負荷の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮 |
| | 重 症 | 休業（入院加療） |
| 妊 婦 蛋白尿 | 軽 症 | 負荷の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮 |
| | 重 症 | 休業（入院加療） |
| 妊娠高血圧症候群（妊娠中重症） | 高血圧が見られる場合 | 負荷の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮 |
| | 蛋白尿に蛋白尿を伴う場合 | 休業（入院加療） |
| 妊娠前から持っている病状（妊娠により症状の悪化が見られる場合） | 軽 症 | 負荷の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 |
| | 重 症 | 休業（自宅療養又は入院加療） |

| 状 況 等 | 指導項目 | 措 置 措 置 | |
|--------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 妊娠中にかかりやすい病状 | 加 重 症 高 | 症状が著しい場合 | 長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は様になっての休憩 |
| | 重 症 | 症状が著しい場合 | 長時間の立作業、膝に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限 |
| | 妊 婦 貧 血 | 軽 症 | 負荷の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、暑い場所での作業の制限 |
| | | 重 症 | 休業（入院加療） |
| 多胎妊娠（ 胎） | | 必要に応じ、負荷の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 多胎で特殊な胎又は三胎以上の場合は、特に慎重な管理が必要 | |
| 産後の回復不全 | 軽 症 | 負荷の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 | |
| | 重 症 | 休業（自宅療養） | |

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

3. 上記2の措置が必要な期間（当該の予定期間に○を付けてください。）

| | |
|----------------|--------------------------|
| 1週間（ 月 日～ 月 日） | <input type="checkbox"/> |
| 2週間（ 月 日～ 月 日） | <input type="checkbox"/> |
| 4週間（ 月 日～ 月 日） | <input type="checkbox"/> |
| その他（ ） | <input type="checkbox"/> |

4. その他の指導事項（措置が必要である場合は○を付けてください。）

| | |
|--------------|--------------------------|
| 妊娠中の運動制限の措置 | <input type="checkbox"/> |
| 妊娠中の休憩に関する措置 | <input type="checkbox"/> |

記入上の注意

(1) 「4. その他の指導事項」の「妊娠中の運動制限の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合は、○印を記入下さい。

(2) 「4. その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合は、○印を記入下さい。

指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

平成 年 月 日

所 属 _____

氏 名 _____ 印

事業主殿

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

働く女性の妊娠・出産に関する法律①

男女雇用機会均等法における母性健康管理の措置

保健指導又は健康診査を受けるための時間の確保（法第12条）

事業主は、女性従業員が妊産婦のための保健指導又は健康診査を受診するために必要な時間を確保することができるようにしなければなりません。

指導事項を守ることができるようにするための措置（法第13条）

妊娠中及び出産後の女性従業員が健康診査等を受け、医師等から指導を受けた場合は、その女性従業員が、受けた指導事項を守ることができるようにするために、事業主は、勤務時間の変更や勤務の軽減等の措置を講じなければなりません。

●指導事項を守ることができるようにするための措置

- ① 妊娠中の通勤緩和（時差通勤、勤務時間の短縮等）
- ② 妊娠中の休憩に関する措置（休憩時間の延長、休憩回数の増加等）
- ③ 妊娠中又は出産後の症状等に対応する措置（作業の制限、勤務時間の短縮、休業等）

※「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用してください

妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止（法第9条）

事業主は、女性従業員が妊娠・出産・産前産後休業の取得、妊娠中の時差通勤など男女雇用機会均等法による母性健康管理措置や、深夜業免除など労働基準法による母性保護措置を受けたことなどを理由として、解雇その他不利益な取扱いをしてはなりません。

職場における妊娠・出産等に関するハラスメントの防止措置（法第11条の2）

事業主は、職場における妊娠・出産等に関するハラスメントを防止する措置を講じなければなりません。

紛争の解決（法第15条～第27条）

母性健康管理の措置が講じられず、事業主と従業員の間で紛争が生じた場合、調停など紛争解決援助の申出を行うことができます。

行政指導の実施及び企業名の公表（法第29条、第30条、第33条）

厚生労働大臣は、男女雇用機会均等法の施行に関し必要があると認めるときは、事業主に対して、報告を求め、または助言、指導、もしくは勧告をすることができます。

事業主がこの報告をしない、または虚偽の報告をした場合には、20万円以下の過料が科せられます。

さらに、母性健康管理の措置が講じられず是正指導にも応じない場合には、企業名公表の対象となります。

働く女性の妊娠・出産に関する法律②

労働基準法における母性保護規定

産前・産後休業（法第65条第1項、第2項）

産前は6週間（多胎妊娠の場合は14週間）〈いずれも女性が請求した場合に限る〉

産後は8週間、

女性を就業させることはできません。

※産前休業については、当該女性従業員が請求した場合に就業させてはならない期間です。

※産後休業については、6週間は強制的な休業ですが、6週間を経過した後は従業員本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務に就かせることはさしつかえありません。

妊婦の軽易業務転換（法第65条第3項）

妊娠中の女性が請求した場合には、他の軽易な業務に転換させなければなりません。

妊産婦等の危険有害業務の就業制限（法第64条の3）

妊産婦等を妊娠、出産、哺育等に有害な業務に就かせることはできません。

妊産婦に対する変形労働時間制の適用制限（法第66条第1項）

変形労働時間制がとられる場合にも、妊産婦が請求した場合には、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働させることはできません。

妊産婦の時間外労働、休日労働、深夜業の制限（法第66条第2項、第3項）

妊産婦が請求した場合には、時間外労働、休日労働、又は深夜業をさせることはできません。

育児時間（法第67条）

生後満1年に達しない生児を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求できます。

罰則（法第119条）

上記の規定に違反した者は、6か月以下の懲役または30万円以下の罰金に処せられます。

妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント

- 事業主による妊娠・出産・育児休業等を理由とする、解雇等の不利益取扱いは禁止
- 事業主に、上司・同僚からの、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントの防止措置を義務付け (男女雇用機会均等法、育児・介護休業の改正 平成29年1月1日より施行)

例えばこんなことを理由とする

- 妊娠した、出産した
 - 妊婦検診に行くため仕事を休んだ
 - つわりや切迫早産で仕事を休んだ
 - 産前休業の取得について上司に相談した
 - 育児休業の取得を申し出た
 - 子どもが病気になり、看護休暇をとった
(●は男女とも対象)
- など



こんな行為がハラスメント

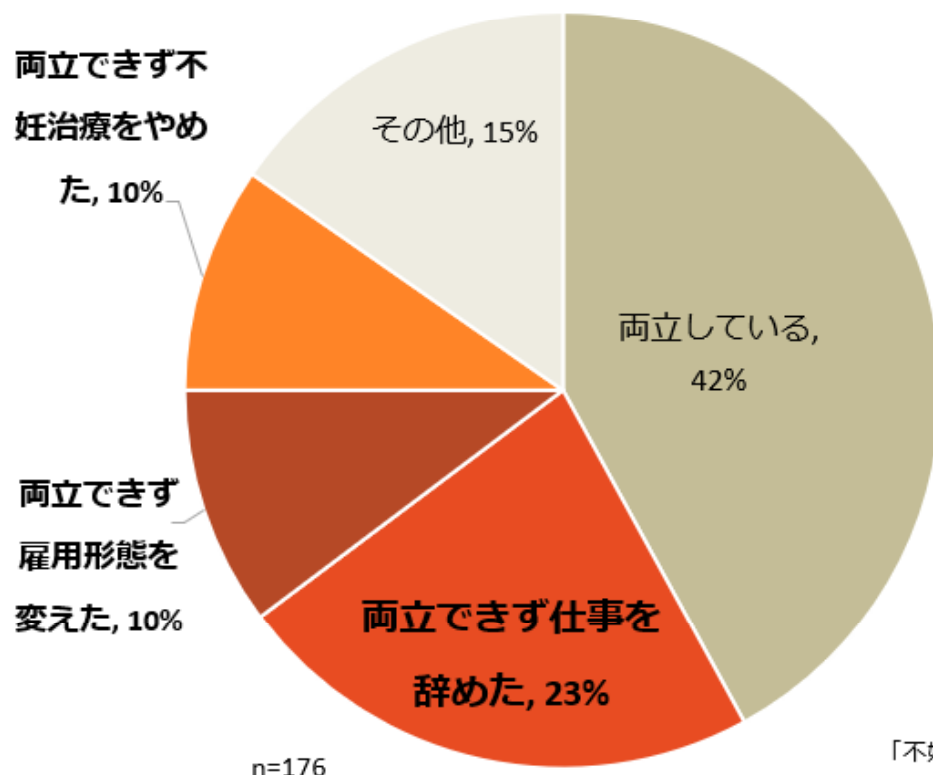
- ✓ 解雇を示唆するようなことを言われた
 - ✓ 正社員からパートになるよう言われた
 - ✓ 上司から、制度を利用しないように言われた
 - ✓ 同僚から、何度も制度の利用をやめるように言われた
 - ✓ 仕事を取り上げられ、雑用をさせられた
 - ✓ 同僚から繰り返し「今の時期に妊娠すべきではなかった」と言われた
- など

困ったときは、会社の相談窓口や、都道府県労働局雇用環境・均等部（室）へ相談を

不妊治療と仕事の両立

- 不妊治療中/治療経験者の女性のうち
23%が仕事と両立できず離職

仕事と不妊治療の両立状況（治療中/治療経験者、女性のみ）



両立が難しいと感じる理由

- 通院回数が多い
- 精神面で負担が大きい
- 仕事の日程調整が難しい
(待ち時間など通院にかかる時間が読めない)
(医師から告げられた通院日に外せない仕事が入る)
- 病院と職場と自宅が離れていて、移動が負担である
- 体調・体力面で負担が大きい
- 仕事にストレスとなり治療に影響が出る
- 職場の理解やサポートが得られない
- 職場が長時間労働である

「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」厚生労働省 平成29年度

参考HP:妊娠・出産をサポートする女性にやさしい職場づくりナビ

<http://www.bosei-navi.mhlw.go.jp>

- 企業担当者、働く女性の方向けに、職場における母性健康管理を推進するために役立つ情報を提供しているサイト（厚生労働省）

妊娠・出産をサポートする
女性にやさしい職場づくりナビ

厚生労働省 母性健康管理サイト

Google カスタム検索

企業担当者の方 | 働く女性の方 | Q&A | 用語辞典 | 母性カード

働きながら安心して
妊娠・出産ができる職場づくり、
進めてみませんか？

企業の方として、働く女性として
いつ、何をすればいい？

母性健康管理に関する
用語辞典

母性健康管理に関する
Q&A

皆さまから寄せられたご質問に
専門家が为您解答します

産休・育休はいつから？
産休・育休自動計算

妊娠中の症状や企業の取り組みなど、
困ったときの問合せ先

企業担当者の方

母性健康管理に対する
企業の義務

妊娠中又は出産後の女性労働者の母性を
守るため、企業に対して義務付けられて
いる母性健康管理制度をご紹介します。

働く女性の方

働きながら安心して
妊娠・出産を迎えるために

仕事を続けながら妊娠・出産・育児を
かえる不安を抱える女性がより豊かな生活を
送るため、法律で定められていることを
紹介します。

【参考】職場の風しん予防対策

従業員の皆様へ

自分自身だけでなく、家族と一緒に働く方を風しんからまもるために、下記の対策をご検討ください。

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 妊娠を希望する女性は…</p> <p>妊娠前に風しんの抗体検査をご検討ください。</p> <p>※抗体価が低い場合は、予防接種を検討しましょう。</p> | <p>2 妊娠中の女性は…</p> <p>ご家族の方に風しんの抗体検査を検討して貰ってください。</p> <p>※抗体価が低い場合は、予防接種を検討しましょう。</p> <p>※妊婦は風しんの予防接種を受けることができません。妊娠中で予防接種を受けない場合には、入退みを避けるなど、風しんにかかっている可能性のある人との接触は可能な限り避けてください。</p> | <p>3 働く皆様方は…</p> <p>体調不良の時はムリしない</p> <p>※風しんの感染拡大を防ぐためには、他人にうつさないことが大切です。</p> <p>※体調がすぐれない場合には、無理して外出しないようにしましょう。</p> <p>※どうしても外出が必要な場合には、マスクや手洗いを徹底しましょう。</p> <p>※風しんを疑う症状(発熱、発疹など)が出た際は、医師に相談しましょう。</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

あなたの職場は
風しん予防対策をしていますか？

今、風しんにかかる患者のうち、働く年齢層の方が多くなっています。
最も心配なのは、妊婦を経由して、赤ちゃんが先天性風しん症候群になることです。

事業者の皆様へ

健康で安心な職場の環境整備のため、下記の対策をご検討ください。

| | | |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <p>従業員が抗体検査や予防接種のために医療機関などの受診を希望した場合には、ご配慮ください。</p> | <p>2</p> <p>入社時などに、予防接種の記録の確認を本人に呼びかけるようにしてください。</p> | <p>3</p> <p>職場での感染予防のため、風しんにかかった人の休暇についてご配慮ください。</p> |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

- ・風しんの流行の中心は働く年齢層（予防接種空白期間の世代の男性）

- ・最も心配なのは妊婦を経由して、赤ちゃんが先天性風しん症候群になること
※妊婦は予防接種を受けることができない。

自分自身だけでなく、家族や一緒に働く方を「風しん」からまもるために、職場の風しん予防対策を。

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubella/dl/poster13.pdf

【参考】仕事と不妊治療の両立支援のために

『仕事と不妊治療の両立支援のために
～働きながら不妊治療を受ける従業員へのご理解をお願いします～』

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/30a.pdf>

**仕事と不妊治療の
両立支援のために**
～働きながら不妊治療を受ける従業員へのご理解をお願いします～

近年の晩婚化等を背景に不妊治療を受ける夫婦が増加しており、働きながら不妊治療を受ける方は増加傾向にあると考えられます。また、厚生労働省が行った調査によると、仕事と不妊治療の両立ができず、16%の方が退職しています。このように、人材を失うことは、企業にとって大きな損失です。仕事と不妊治療の両立について職場での理解を深め、従業員が働きやすい職場を築くことは、有熟な人材の確保という点で企業にもメリットがあるはずです。このリーフレットは、職場内で不妊治療への理解を深めていただくために、不妊治療の内容や職場での配慮のポイント、仕事と治療の両立に役立つ制度などを紹介するものです。

約**20**人に**1**人
2015年に3年7か月以上、2017年7月現在に継続して不妊治療を受けている企業に1社あたり1名を調査して、そのうち約20人に1人が不妊治療を受けています。不妊治療を受けている従業員が100名を超えている企業は約10%です。

5.5組に**1**組
日本では、実際に不妊の治療や治療を受けたことがあっても、まだ妊娠していない夫婦は、全世界で約5.5組に1組はいると推定されています。

職場内で不妊治療への理解を深めるために、不妊治療の内容や職場での配慮のポイント、仕事と治療の両立に役立つ制度などを紹介するリーフレット。
(※治療は男女が対象)

5 働く女性の健康支援～職場の取組

女性の健康支援 職場の主な取組

① リテラシー向上のための取組

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（働く女性、管理職など）
健康課題に関する啓発冊子の配布 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、受動喫煙対策 など

③ 婦人科健診受診率向上のための取組

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や
社内プロジェクトチームメンバーによる女性相談員の育成 など

⑤ 柔軟な働き方の実現

不調時の休養、治療・通院、検診と仕事を両立するために、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

職場の取組事例①

●株式会社エウレカ（東京都 130人 サービス業）

生理期間、1日有給の生理休暇を取得可能。生理痛を含めて体調が悪いときに横になれるスペースの確保。
年1回の健康診断の他に、子宮ガンと乳がん検診実施（年齢制限なし）。産業医との定期的面談実施。

●オムロン株式会社（京都府 4,766人 製造業）

不妊治療のための休職制度、給付金制度があり。給付金の申請手続きは共済会への直接申請として、社員のプライバシーに配慮している。

●菊水酒造株式会社（高知県 60人 製造業）

女性活躍推進の一環として、女性社員の健康を意識した職場環境整備に着手。
冷房温度の設定や暖房時の加湿器、ウォシュレットの導入など。

●株式会社サイバーエージェント（東京都 1,540人 情報サービス業）

生理など女性特有の体調不良や不妊治療の通院などのための特別休暇を含め、女性社員が取得する休暇を全て「エフ休」として申請。利用用途がわからないようにして取得しづらさを解消。

●佐川急便株式会社（京都府 51,339人 運輸業）

全国複数の営業所を乳がん検診車が巡回。職場で勤務時間中に受診をすることが可能。検診開催時に「ミニ健康フェア」を実施し、乳がんモデル触診体験や健康マニュアルの配布を行う。
不妊治療のための給付金制度、子宮頸がん検診・骨密度検査費用の補助制度もあり。

職場の取組事例②

●株式会社新日本科学（鹿児島県 948人 サービス業）

女性の活躍を支援するための健康管理の取組として、婦人科系がん検診の導入、女性社員のためのヘルスアップセミナー、日帰り健康セミナー等を実施。

●日本航空株式会社（東京都 12,127人 運輸業）

健康推進プロジェクトで冊子を作成、グループ全社員に配布。
プロジェクトの重点項目に女性の健康を追加。婦人科健診受診率と女性のやせを指標に設定。
女性社員向け健康セミナー、eラーニングなども実施。

●ヤフー株式会社（東京都 6,618人 情報通信業）

「女性の健康支援プロジェクト」を発足。「女性相談員」の育成、外部講師による社内セミナーの開催、定期的なランチ会での社員情報交換会など。

●ロート製薬株式会社（大阪府 1,600人 製造業）

女性社員の乳がん検診、子宮がん検診を無料化。
女性の貧血対策の取組（かくれ貧血の検査を無料化、セミナー開催など）
女性の健康と働き方をまとめた「女性のハッピーワークBOOK」を男女問わず全社員へ配布。

6 健康に働き続けるために～セルフケア

星野 寛美（関東労災病院 働く女性専門外来 医師）

働く女性が日常的に気を付けること①

■ 日々の生活全般：

時折体調を振り返り、健康的な生活習慣を心がけましょう

- 1日3食、バランスのよい食事をとる
- 野菜、たんぱく質をしっかりとる
- 夕食は、早めに済ませる
- アルコール、塩分、カフェインをとりすぎない
- 習慣的に運動をする
- 入浴で疲れを解消する
- 睡眠を十分にとる
- タバコは吸わない・やめる
- 日々、小さな楽しみをみつける（気分転換、趣味）
- 自分らしく、素のままで、ほっとできる時間をもつ

働く女性が日常的に気を付けること②

■ 仕事中に気を付けること：

- 仕事中1時間に1回は目を休め、目の乾燥に注意
- 休憩時間にはストレッチをする
- 衣服の重ね着など、職場の「冷え」対策をする
- ストレスをため込まず、同僚や上司に、言いたいことを的確に伝える

不調を感じたときのセルフケア①

体調が「あまりよくないな」と思ったときには、
少し立ち止まって、セルフケアを試みましょう。
症状が良くならない場合は、早めに病院を受診することが必要です。

| | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| うつ・気分の 落ち込み | 何がきっかけでしょうか？ 自分で解決できない場合は、ご家族、ご友人に相談してみるのも、 いいかもしれません。 |
| 不安・イライラ・ 神経過敏 | 思い切って、楽しめることを存分にやってみるといいかもしれません。 睡眠不足、オーバーワークになっていませんか？ |
| 耳鳴り・めまい・ フワフワ感 | 睡眠不足や、強い不安からも起こりがちです。 もし、耳の聞こえもよくないかもしれないと思ったら、耳鼻科で 相談しましょう。 |
| 眠れない・ 寝つきが悪い | ご自分ならではの、リラックス方法を見つけられるといいですね。 ストレスが原因であれば、上手なストレス対応も考えられるといいと 思います。 オーバーワークでないか、人間関係のストレスがないか、など。 |

不調を感じたときのセルフケア②

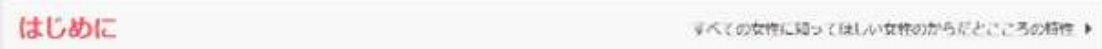
| | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| のぼせ・ほてり・多汗 | <p>緊張場面で起こりやすいのであれば、緊張場面でリラックスできる方法を探してもいいのかもしれませんが。</p> <p>月経不順もあるようであれば、更年期の症状の可能性があります。更年期に対しては、薬の治療やカウンセリングなどがありますが、予防として、「運動療法：好きな運動をする（ウォーキングなど）」 「動物療法：ペットを飼う」 「音楽療法：カラオケ、趣味（合唱、楽器演奏）」 「カウンセリング：同僚やお友達とのおしゃべり」 もあります。</p> |
| 肩こり・腰痛 | <p>肩こりは、姿勢や緊張から起こりやすいので、姿勢に気をつけたり、仕事中でも定期的な運動ができたりすると、予防できるでしょう。腰痛は、筋力の低下から起こりやすいので、ストレッチを習慣化すると防げる場合も多いようです。</p> |
| 貧血 | <p>月経量が多かったり、月経期間が長い方には起こりがちです。食事で鉄分を補えるように工夫するといいいようです。</p> |
| ドライアイ | <p>仕事中に定期的に目を休めると共に、意識してまばたきをするようにして、防ぐことが可能な場合もあるようです。</p> |

参考HP:女性の健康推進室ヘルスケアラボ

<http://w-health.jp>



- 厚生労働省研究班が作成した女性の健康がテーマの情報サイト



7 主な相談先

主な相談先

- 都道府県労働局 雇用環境・均等部（室）

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ています

所在地一覧 <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000375568.pdf>

- 総合労働相談コーナー（各都道府県労働局の雇用環境・均等部（室）、全国の労働基準監督署など）

職場のトラブルに関するご相談や、解決のための情報提供をワンストップで行っています

<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>

- 女性健康支援センター

保健師等による婦人科的疾患及び更年期障害、出産についての悩み、不妊等、女性の健康に関する一般的な事項に関する相談を受けています（各地域の保健所などに設置）

全国のセンターの連絡先は、以下の厚生労働省ホームページをご覧ください

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/boshi-hoken14/

- 厚生労働省 働く人の「こころの耳電話相談」 **0120-565-455**

全国の働く人やその家族、企業の人事労務担当者から、メンタルヘルス不調などの相談を電話で受けています。<http://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/>

- 厚生労働省 こころの健康相談統一ダイヤル **0570-064-556**

電話をかけた所在地の公的な相談機関につながります。対応時間は都道府県で異なります。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000117743.html>

平成30年度 厚生労働省委託 女性就業支援全国展開事業
事業主・男女労働者対象 研修用資料
「女性が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～」

厚生労働省

制作：一般財団法人女性労働協会

監修：星野 寛美（関東労災病院 働く女性専門外来 医師）

発行：平成31年3月

女性就業支援バックアップナビ

<http://joseishugyo.mhlw.go.jp/>