

「女性がいいきと働き続けるために～ヘルスリテラシーを高めよう～」 活用ガイド

■ はじめに

女性活躍推進の高まりや仕事と家庭の両立支援策の充実、ワーク・ライフ・バランスの取組などを背景に、働く女性は増加しています。このような中で、女性が健康で働き続けることの重要性はますます高まっているといえるでしょう。

研修用資料「女性がいいきと働き続けるために～ヘルスリテラシーを高めよう～」は、女性のライフステージ全体を通じた健康をテーマに、医師の監修のもとに作成しました。働く女性に関するヘルスリテラシーの向上を目的として、“仕事”と“女性の健康”の関係を多面的にとらえ、女性に多い不調や病気、働く女性の妊娠・出産、セルフケアの方法、職場の取組事例等の情報を含む内容構成となっています。

働く女性の活躍推進に関わる皆様に、意識啓発研修や情報提供の場面等でご活用いただければ幸いです。内容は、講師が医学的な専門家でなくても的確な情報を伝えることができるよう、簡潔でわかりやすいものとしています。また、働く男女、人事担当者、経営者、労働組合員といった様々な立場の方を対象として、講義・講座にご活用いただけるように工夫しました。

この活用ガイドでは、各章の構成意図や講義のポイント、引用資料について解説します。当研修資料が広く活用されることにより、働く女性に対する健康促進とサポートが充実し、女性が健康的に働き続けることができることを期待しています。

■研修の組み立て方

□目的

働く女性に関するヘルスリテラシーの向上、女性がいいきと健康に働くことのできる職場環境の実現を目的とした研修会やセミナーでご活用ください

※研修用資料の内容は各種対象者、幅広い年代を網羅しています。講義・講座の際は、対象や目的などにより、スライドを選択してご活用ください。

□講師

- 女性関連施設の職員、自治体職員
- 事業主団体の担当者、会社の人事労務担当者
- 労働組合の役員・担当者 など

□対象者

- 地域の事業所で働く男女、働きたい女性
- 地域の事業所（経営者、人事労務担当者、管理職など）
- 自社の男女社員
- 労働組合員 など

□構成

- 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

□想定される活用例

- 自治体職員や女性関連施設職員が、地域の事業所を集めた研修として「女性が健康で働ける職場環境づくり講座」を行う
- 事業主団体職員が、会員事業所に対して「働く女性の健康課題を知る講座」を行う
- 会社の人事労務担当者が、社員に「女性の健康を考える講座」を行う
- 労働組合が、組合員に対して「働く女性がヘルスリテラシーを高める講座」を行う

■ 各章のポイント

1 働く女性と健康

(スライド3～8)

この章では、「仕事」と「女性の健康」の関係を、各種研究結果を提示しながら概説します。また、女性特有の健康課題が仕事に与える影響が大きいことを伝え、働く女性に関するヘルスリテラシーを高めることの重要性とともに、職場で女性の健康支援の取り組みがなされることの大切さを意識付けます。

講義のポイント

- 講義の冒頭では、まず、講義の企画意図を伝えます。続いて、働く女性が増えている実情を示し、これらの背景から、働く女性に関するヘルスリテラシーを向上させることの大切さを説いていきます。
 - 平成30年の女性の労働力人口は3,014万人、労働力人口総数に占める女性の割合は44.1%と過去最高を更新しています。また、女性の労働力率を年齢階級別にみると、「35～39歳」(74.8%)を底とするM字型カーブを描いていますが、平成30年にはM字型の底の値が上昇した結果、10年前よりM字カーブの底が浅くなりました。すべての階級において、それぞれの年齢階級で比較可能な昭和43年以降、過去最高の水準となっています。働く女性は増えているのです。(スライド4)
 - 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51.5%、「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」割合は42.5%と、大きな数値となっていることに注目します。また、具体的な健康課題・症状や、あきらめなくてはならないと感じたことの内容を共有し、女性特有の健康課題が仕事に与える影響は大きいことを確認します。(スライド5、6)
 - また、ヘルスリテラシーが高い女性の方が月経不調などによる仕事のパフォーマンスのダメージが低かったとする調査結果もあります。これらのことから、働く女性に関するヘルスリテラシーを高めることは大切といえます。(スライド7)
- ※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。
- 「女性活躍加速のための重点方針 2018」でも、「生涯を通じた女性の健康支援の強化」は大きな課題の一つであり、国の施策として進められています。(スライド8)

※健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。
(経済産業省ホームページ「健康経営の推進」より)

引用資料

スライド番号	出典
4	「労働力調査」総務省 平成 30 年
5、6	「働く女性の健康推進に関する実態調査 2018」経済産業省
7	「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 平成 30 年
8	「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

2 女性の健康の特性

(スライド 9～18)

この章では、女性の健康の特性として、女性が生涯にわたって影響を受ける女性ホルモンについて、分泌サイクルや心身への影響など、基本的な情報を提供します。また、女性のライフキャリア、すなわち働き方・生き方の変化についても、健康との関係を対比させながら伝えていきます。

(1) 女性ホルモン

講義のポイント

- ここでは、女性ホルモンの機能について知り、男性と異なったかたちで心身への影響があることをとらえます。
- 女性の心身の状態は、毎月の月経周期や妊娠・出産期、更年期など、生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けます。(スライド 11)
- 女性ホルモンは、エストロゲンとプロゲステロンの二種類で、それぞれ機能の違いがあります。(スライド 12)
- 女性ホルモンは、月経周期にともなって、短期間で分泌の量が変わることが特徴です。(スライド 13)
- 女性ホルモンは更年期に急激に減少し、男性ホルモンは加齢により緩やかに減少するという、異なった特徴を持っています。(スライド 14)

引用資料

スライド番号	出典
13	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
14	「男女共同参画白書」内閣府 平成30年版〔種部恭子男女共同参画会議重点方針専門調査会委員（医療法人社団藤聖会女性クリニック We 富山院長）提供資料、 「HUMAN+」日本産科婦人科学会編著〕

(2) 女性のライフキャリア

講義のポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ● 女性の就業率の上昇や初婚・初産年齢の上昇等、女性のライフスタイルは変化しています。また、女性が働くことと健康の関係も変化しています。（スライド16） ● 特に、健康との関係で注目したいのは、月経回数の増加が影響する疾患の増加、更年期などの健康課題、妊娠中の体調不良等と仕事の両立です。（スライド16） ● 現代女性のライフキャリアは変化しました。20代後半の労働力率は増加し（1970年45.5%→2018年83.9%）、晩婚化により第1子出産年齢が遅くなりました（1970年25.6歳→2017年30.7歳）。また、勤続年数も伸長しています（1970年4.4年→2017年9.4年）。平均寿命も大きく伸びました（1970年74.66歳→2017年87.26歳）。働ける期間を含めて健康に生活することの大切さが増してきます。（スライド17） 	
引用資料	
スライド番号	出典
17	「男女共同参画白書」内閣府 平成28年版、「学校基本調査」文部科学省、「労働力調査」総務省、「国勢調査」総務省、「人口動態統計」厚生労働省、「人口推計」総務省、「簡易生命表」厚生労働省
18	「人口動態統計」厚生労働省 平成29年

3 女性に多い不調・病気

(スライド 19～50)

この章では、女性のライフステージ全体を通じた女性に多い心身の不調や、女性特有の症状や病気などの基礎的な情報を提供します。これらを知ることで、働く女性には、自身の健康管理や今後に起こりうる不調に対しての備えを促し、事業主には、職場の環境整備や健康管理に関する制度づくりの重要性を説きます。

※紹介するさまざまな症状に関しては「個別性が高いこと」「気になる症状がある場合は、ためらわず病院を受診すること」を伝えることも重要です。

(1) 月経に関する不調/子宮・卵巣の病気

講義のポイント

- 20代では8割以上、30代では7割以上の女性が、月経痛など月経に関する何らかの不調を抱えています。その割合が多いことに注目します。(スライド 21)
- 正常な月経と月経異常の種類、月経に伴う疾患について学びます。特に月経困難症と月経前症候群については、どのような症状があるのかを含めて理解促進を図ります。(スライド 22、23)
- スライド 24 では、実際の働く場面での影響を、女性の声として紹介し、イメージやすくしています。このように、人によっては月経に関する不調により、仕事に影響が出ることもあります。(スライド 24)
- 月経に伴う疾患や子宮・卵巣の主な病気について知り、早期の気づきや受診、「婦人科検診」等につなげる流れを意識して講義することが望まれます。(スライド 25、26)

引用資料

スライド番号	出典
21	「男女共同参画白書」内閣府 平成 30 年版[「男女の健康意識に関する調査」内閣府 平成 30 年)
26	「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 平成 30 年

(2) やせ

講義のポイント

- 若い世代で「やせ」の女性が増えています。10～20代の20%が「やせ」に当たるとされています。(スライド 28)

- 「やせ」は、月経異常、骨量の低下、妊娠しにくいといった健康への影響が大きいという問題があります。安易なダイエットには悪影響が多いことを伝え、注意喚起します。(スライド 29)
- 「やせ」は本人だけではなく、次世代（将来生まれてくる子ども）の健康にも影響を及ぼすと考えられています。(スライド 29)

引用資料

スライド番号	出典
28	「男女共同参画白書」内閣府 平成 30 年版〔「国民健康・栄養調査」厚生労働省〕

(3) 更年期

講義のポイント

- 広く知られている「更年期」について、基本的な知識、情報を提供します。特に、症状のあらわれ方や程度には個人差があること等を理解し、自己の状態に合わせた対処がとれるように促すことが目的です。(スライド 31)
- 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という調査結果があります。(スライド 32)
- 「更年期」には心身に様々な症状があらわれます。女性に自覚する症状を聞いた調査では「疲れやすい」が一番多くあげられました。(スライド 33)
- 人によっては、汗や動悸、イライラ等の症状により、働く場面で影響がでることもあります。(スライド 34)
- 更年期症状が重くても、症状が続く期間は閉経後 5 年程度であることや、治療により症状が改善することが多くあることを伝えながら、対処を勧めます。(スライド 36)
- 更年期の他にも、骨粗鬆症や脂質異常症など、閉経前後から増加する女性の病気があります。脂質異常症によって動脈硬化が進みやすくなる等、新たな疾患や病気につながることを踏まえて、注意を促します。(スライド 37)

● スライド 35「更年期症状のチェック表」の利用の仕方

このチェック表は、自己の症状の変化を把握するために活用するとよいでしょう。

受講者には、たとえば「更年期のせいで症状があるのか？」と思った時に、まず1回記入し、しばらくして「やはり調子が悪い」と思った時に、再度記入してみることを勧めます。日付を記入しておくことで、何がどう変化したのか、自分で把握することができます。婦人科を受診する際に、記載したチェック表を担当の医師に見せて、診察の際の参考にしてもらうのもよいことを伝えます。

引用資料

スライド番号	出典
32	「男女の健康意識に関する調査報告書」内閣府委託事業 平成 30 年
33、34	「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 平成 30 年 9 月
35	「日本人女性の更年期症状評価表」日本産科婦人科学会生殖・内分泌委員会
37	「男女共同参画白書」内閣府 平成 30 年版

(4) 女性特有のがん

講義のポイント

- 女性は、がんの罹患率が増加する年代が男性よりも早いという特徴があります。(スライド 39)
- 女性特有のがんとして、乳がん（※男性が乳がんになる場合もあります）、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんが挙げられます。早期発見のためにも特徴を知ることが重要です。(スライド 40、41)
- 国際的に比較し、日本は乳がん、子宮頸がんともに検診率が低くなっています。(スライド 42)
- 女性においては「がん検診を受けること」、職場においては「がん検診率を上げるためのサポート」が重要です。(スライド 42)

引用資料

スライド番号	出典
39	「男女共同参画白書」内閣府 平成 30 年版〔「がん登録・統計」国立がん研究センターがん情報サービス〕
42	「男女共同参画白書」内閣府 平成 30 年版〔「国民生活基礎調査」厚生労働省 平成 28 年、「Health at a glance 2015」OECD〕

(5) 職場のストレス・うつ

講義のポイント

- うつの原因の一つとしてストレスがあげられるので、まず、ストレスとは何か、主なストレス反応について知ることを促します。ストレス反応は、月経不順などの女性特有の症状としても現れやすいという一面があります。(スライド44)
- 職場のストレスを感じながら働く人は男女とも 6 割程度います。職業生活に関するストレスの内容を、それぞれチェックして、受講者の職場ではどのようなストレスが多いか、話し合うなどしてみるのもよいでしょう。(スライド45)
- 女性はいずれの年代でも男性よりもうつ病患者が多い特徴があります。(スライド46)
- 女性ホルモンの急激な変化やライフイベントによる環境・役割の変化が、「うつ」のきっかけになることもあります。女性特有、または女性に多いうつ(月経前、産後、更年期など)もあり、予防・対策が必要です。(スライド47)
- 女性特有、または女性に多いうつも、他のうつと同様の対応が必要です。予防を心がけるとともに、気分の落ち込みが長く続く、日常生活に支障があるなど、「うつ」と思われる症状がある場合は、早めに相談しましょう。(スライド48)

引用資料

スライド番号	出典
44	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」
45	「労働安全衛生調査(実態調査)」厚生労働省 平成28年
46	「患者調査」厚生労働省 平成26年
49	「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

4 働く女性の妊娠・出産

(スライド 51~60)

この章では、妊娠中の女性が安心して働き続けるための母性健康管理やいわゆるマタニティハラスメントに関連する法律を説明するとともに、不妊治療の両立課題等の情報を提供しています。女性には、働きながら安心して子供を産むことができる各種法制度が整っていることを、事業所には制度整備が求められることを伝えることが目的です。

講義のポイント

- 妊娠・出産を経ても働く女性が増加する中、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」の推進が大切です。(スライド 52)
- 事業主には「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ます。(スライド 52)
- 妊娠した女性は、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が重要です。医師から通勤緩和や休憩などの指導を受けた場合は「母性健康管理指導事項連絡カード（母健連絡カード）」を活用しましょう。事業主は妊娠した女性に対して母健連絡カードの活用を促し、母健連絡カードが提出された場合は、記載内容に応じた適切な措置を講じましょう。(スライド 52、53)
- 男女雇用機会均等法や労働基準法などにある、母性健康管理・母性保護の内容を知り、事業所は制度を充実させ、働く女性は気後れすることなく制度を活用できるようになることが望まれます。(スライド 54、55)
- いわゆるマタニティハラスメントについて問題意識が高まり理解が進んできています。平成 29 年には法律の改正も行われ、事業主に防止措置が義務づけられました。(スライド 56)
- 不妊治療をする女性は年々増加しています。仕事と治療の両立ができずに離職するケースもあり、働く男女にとって、治療との両立課題は重要になってきています。厚生労働省では、職場内で不妊治療への理解を深めるためのリーフレット（スライド 60）も作成し、会社の治療との両立への取組を進めています。(スライド 57)

引用資料

スライド番号	出典
57	「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

5 働く女性の健康支援～職場の取組

(スライド 61～64)

この章では、女性の健康支援に関する職場の取組のポイントと具体的な事例紹介を行います。人事担当者や経営者を対象として講義し、これらの取組を参考に各事業所での取り組みを促すのもよいでしょう。

講義のポイント

- 女性の健康支援についての職場の主な取組を、①リテラシーの向上のための取組、②健康に配慮した職場環境の整備、③婦人科健診受診率向上のための取組、④女性の健康課題を相談しやすい体制づくり、⑤柔軟な働き方の実現、の5つに整理しています。それぞれについて具体的な取組方法を解説し、理解を促進します。(スライド 62)
- 企業の事例紹介にあたっては、受講する事業所に合った規模、業種、地域などを選択して紹介するのも効果的です。(スライド 63、64)

6 健康に働き続けるために～セルフケア

(スライド 65～70)

星野 寛美 (関東労災病院 働く女性専門外来 医師)

この章では、働く女性が気を付けることを紹介することで、健康にいきいきと働き続けるための具体的な方法や不調に気付いたときのセルフケアを、専門医が説明しています。

講義のポイント

- 働く女性が日常的に気を付けることを、「日々の生活全般」と「工作中」に分けて整理して紹介します。(スライド 66、67)
- 不調を感じた時に行えるセルフケアを症状別に紹介しています。講義の際には、あくまでセルフケアであることを伝え、症状がよくなる場合は、病院での受診を勧める一言を添えることが必要です。(スライド 68、69)

7 主な相談先

(スライド 71~72)

公的な機関を中心に、女性の健康に関する相談窓口を情報提供します。講座を行う地域で他に相談窓口がある場合は、追加して紹介するとよいでしょう。

※窓口は、名称や電話番号、URL が変更される場合もあるため、使用する際は最新情報をチェックしてください。

この研修用資料に関するお問合せ

女性就業支援センター

(平成 30 年度女性就業支援全国展開事業受託 一般財団法人女性労働協会)

電話 : 03-5444-4151

Mail: info@joseishugyo.or.jp

URL: <http://joseishugyo.mhlw.go.jp/> (女性就業支援バックアップナビ)