

CITY OF YOKOHAMA

男性にも知ってほしい女性の健康について



Women's Health
YOKOHAMA



横浜市女性の健康づくり応援ロゴマーク

横浜市健康福祉局健康推進課



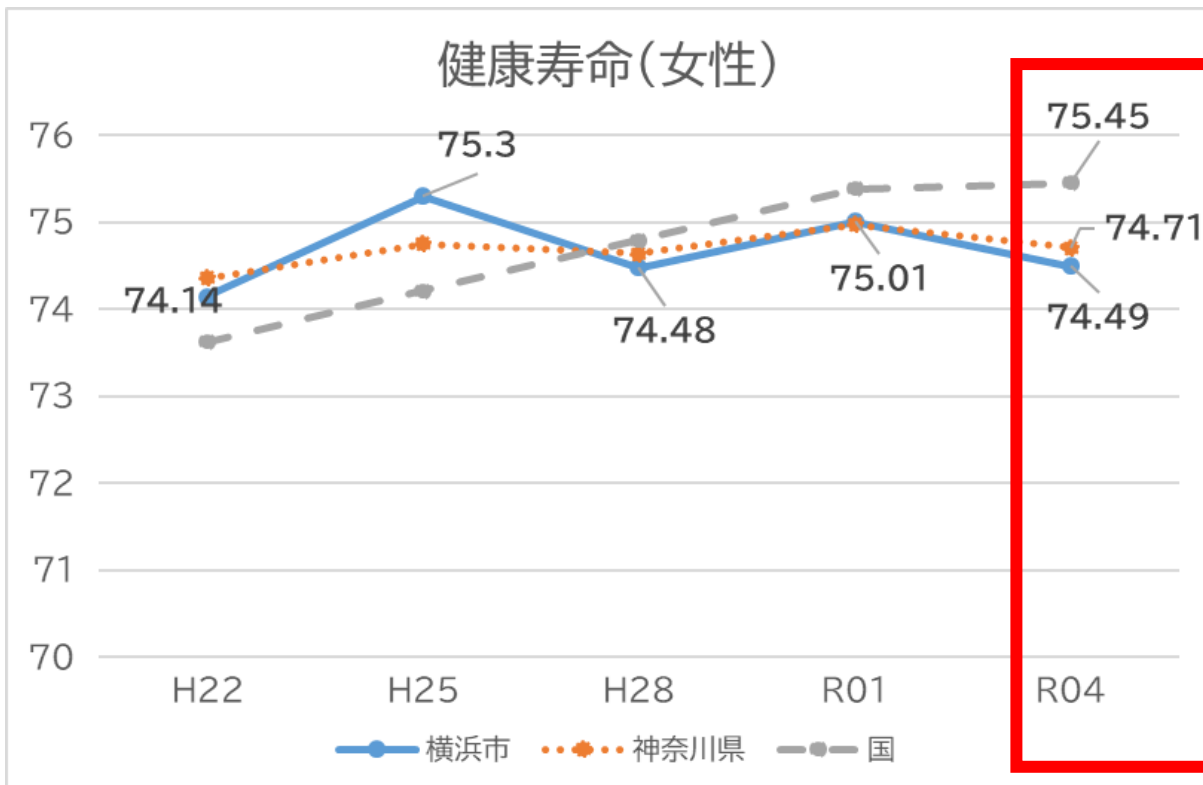
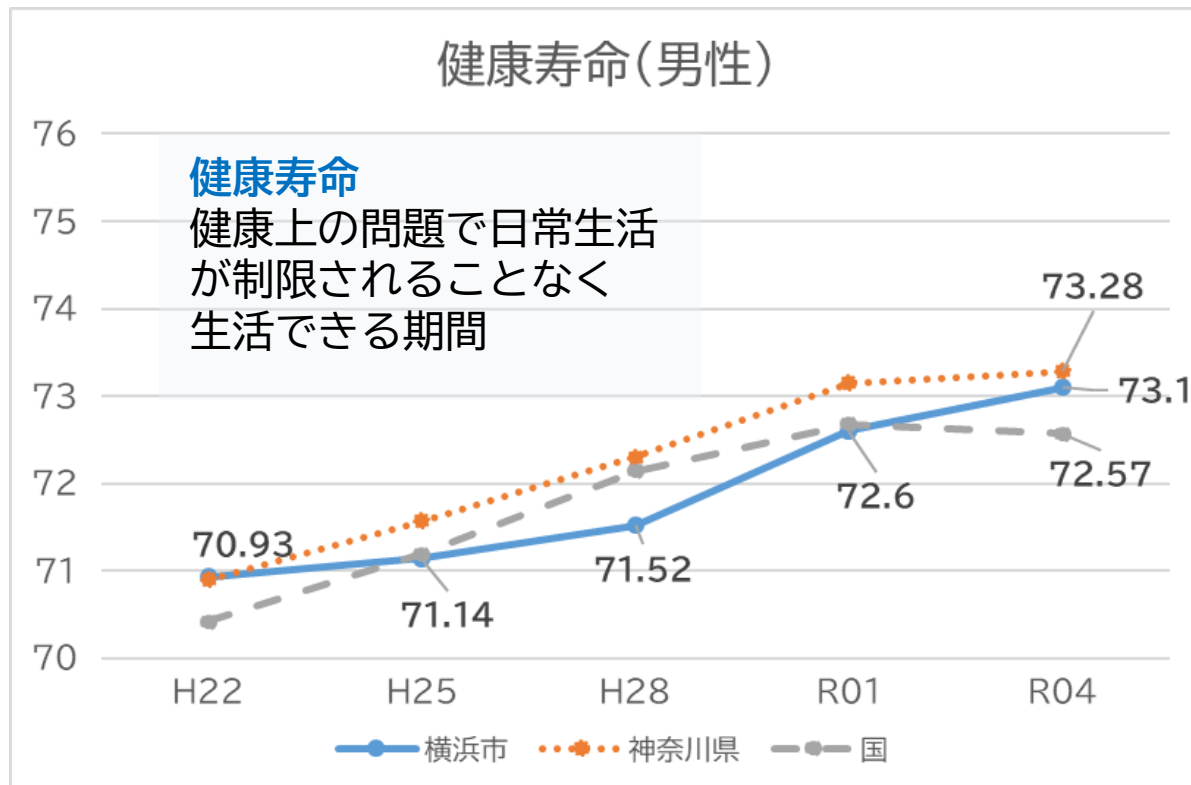
横浜市

- 1 女性の健康課題は「社会全体の課題」
- 2 取り組むことのメリット
- 3 働き世代女性の健康課題
- 4 支援の取組例

1 女性の健康課題は「社会全体の課題」

女性の健康課題は「社会全体の課題」

神奈川県と横浜市の女性の健康寿命が短縮



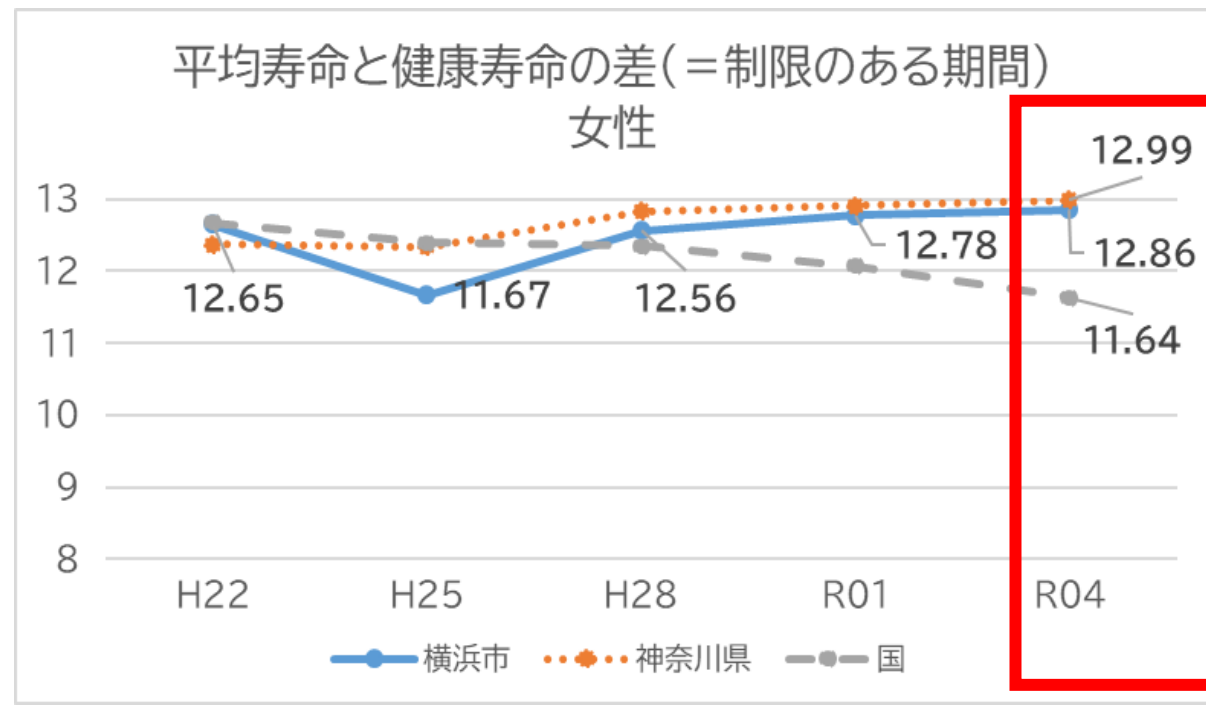
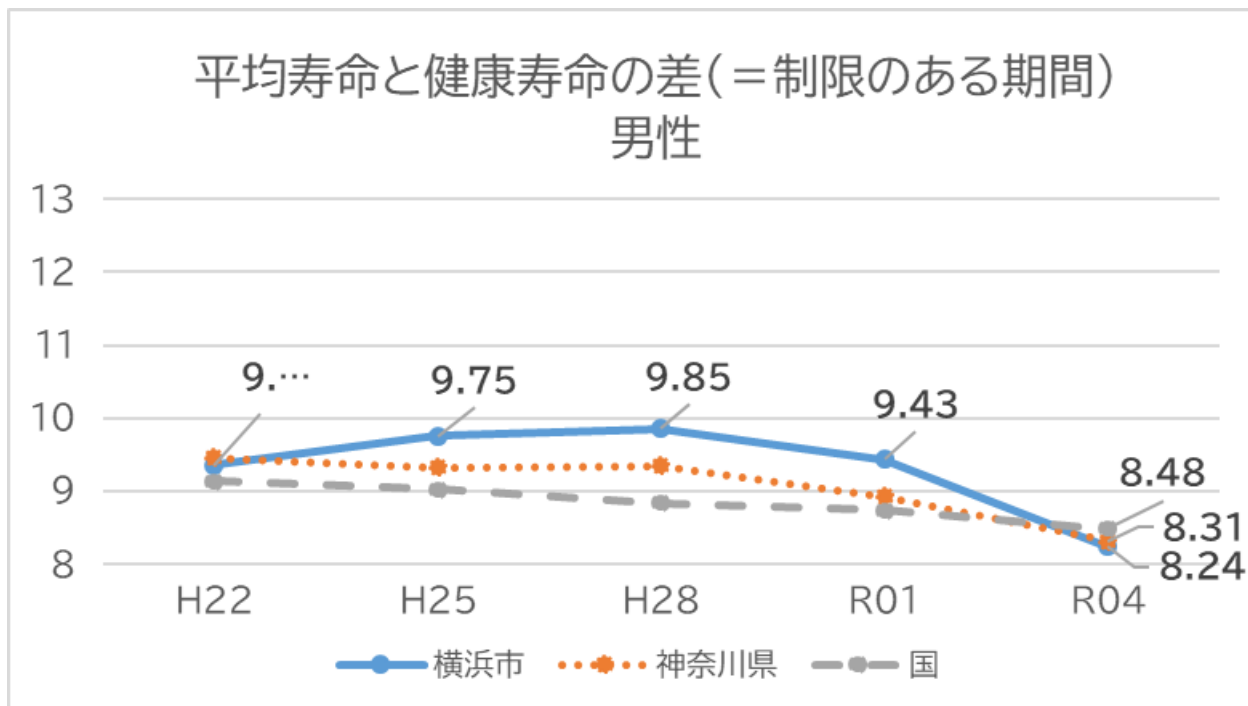
【国・県】平均寿命：平成13・16・19・25・28・令和元・4年は、厚生労働省「簡易生命表」
健康寿命：厚生労働科学研究において算出
【市】：厚生労働省研究班の算出方法を利用した独自算出

健康寿命 令和4年 都道府県別ランキング

神奈川県 女性：**ワースト3位**

女性の健康課題は「社会全体の課題」

神奈川県と横浜市の女性について、制限のある期間が長くなっている



【国・県】平均寿命：平成13・16・19・25・28・令和元・4年は、厚生労働省「簡易生命表」
健康寿命：厚生労働科学研究において算出
【市】：厚生労働省研究班の算出方法を利用した独自算出

制限のある期間 令和4年 都道府県別ランキング

神奈川県 女性：ワースト1位

女性の健康課題は「社会全体の課題」

女性特有の健康課題による社会全体の経済損失(年間約3.4兆円)

性差に基づく多数の健康課題のうち、規模が大きく、経済損失が短期で発生するため、職域での対応が期待される4項目(月経随伴症、更年期症状、婦人科がん、不妊治療)※3を抽出し、労働損失等の経済損失は、社会全体で年間約3.4兆円と推計※4される。

	女性特有				男女双方※3	(参考) 男性特有
	月経随伴症 月経 随伴症	更年期 症状	婦人科 がん※2	不妊治療	前立腺 がん	更年期 症状※4
経済損失計 (A+B)(年間)※1 計3.4兆円	約0.6兆	1.9兆	0.6兆	0.3兆	0.06兆	1.2兆
A うち労働生産性 損失総額	約5,700億円	約17,200億円	約5,900億円	約2,600億円	約530億円	約10,900億円
欠勤	約1,200億円	約1,600億円	約1,100億円	約400億円	約110億円	約1,100億円
パフォーマンス低下	約4,500億円	約5,600億円	約150億円	約50億円	約10億円	約4,000億円
離職	—	約10,000億円	約1,600億円	約2,200億円	約100億円	約5,800億円
休職	—	—	約3,000億円	—	約300億円	—
B うち追加採用 活動にかかる費用	—	約1,500億円	約500億円	約340億円	約50億円	約1,100億円

※1. 各数値の四捨五入の関係で、必ずしも合計が総額と一致しない ※2. 乳がん・子宮がん・卵巣がん

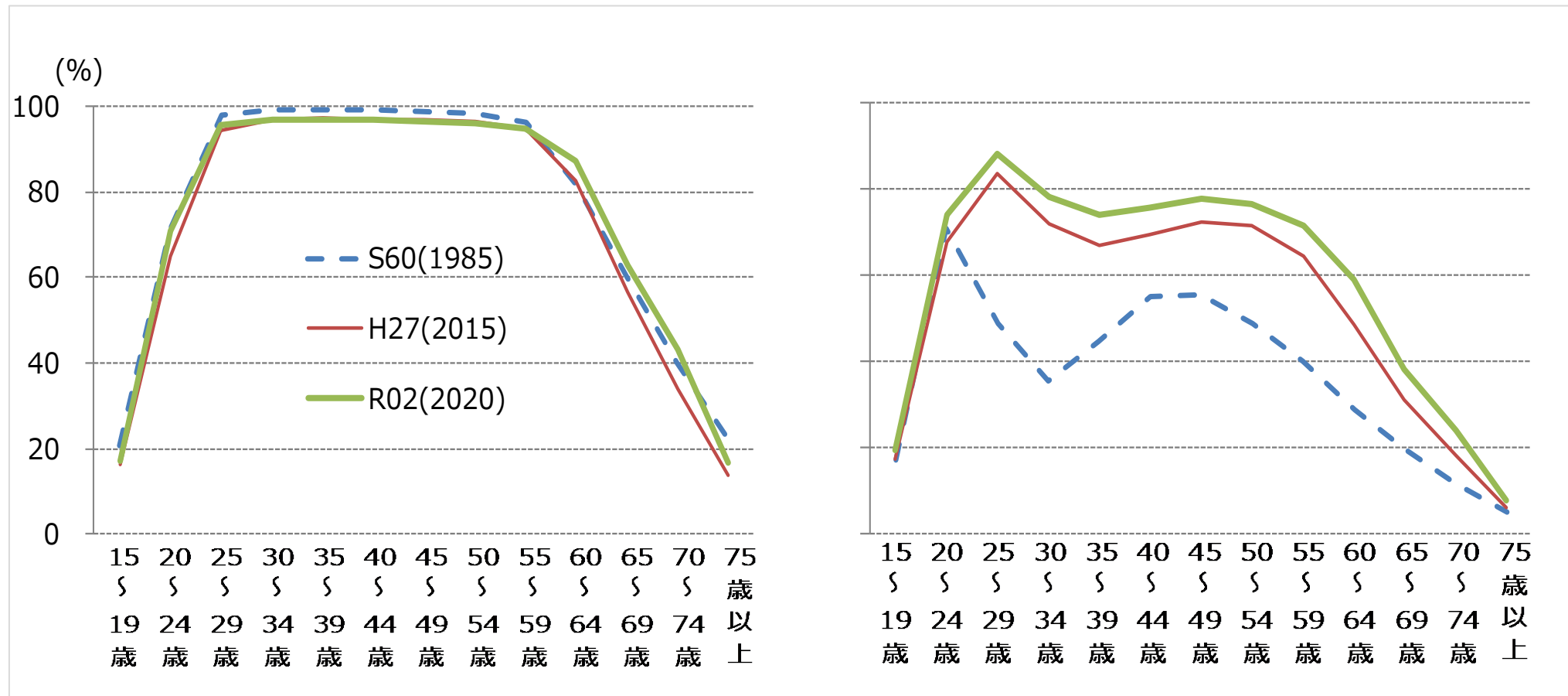
※3. 妊娠(不妊)/出産は、「女性」のみの課題ではなく、「男女双方」に関係する課題だが、女性に負担がかりやすい課題。特に不妊は男性側の身体にも原因があるケースが一定比率を占める。但し今回経済損失を算出する際には、女性側への身体的負担・就労への影響が大きいことから、女性側の就労への影響を算出

※4. 「なお、男性の更年期障害については、概ね40歳以降に男性ホルモン(テストステロン)の減少により、女性更年期障害と類似した症状を呈するが、病態が複雑で、まだ十分に解明されていない。」(産婦人科診療ガイドライン-婦人科外編2020、加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)診療の手引き(出所) 関連する論文や企業による調査等を踏まえて、ボストン コンサルティング グループ試算(令和5年度ヘルスケア産業基盤高度化推進事業(ヘルスケアサービス市場等に係る調査事業))

女性の健康課題は「社会全体の課題」

労働力率

横浜市の25～59歳の女性の約8割、男性の9割以上は就労



2 取り組むことのメリット

全ての企業が女性特有の健康課題に対して
支援策を講じた場合

最大で年間 約1.1兆円 の

ポジティブインパクトが見込まれる

(参考) 経済産業省：女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について

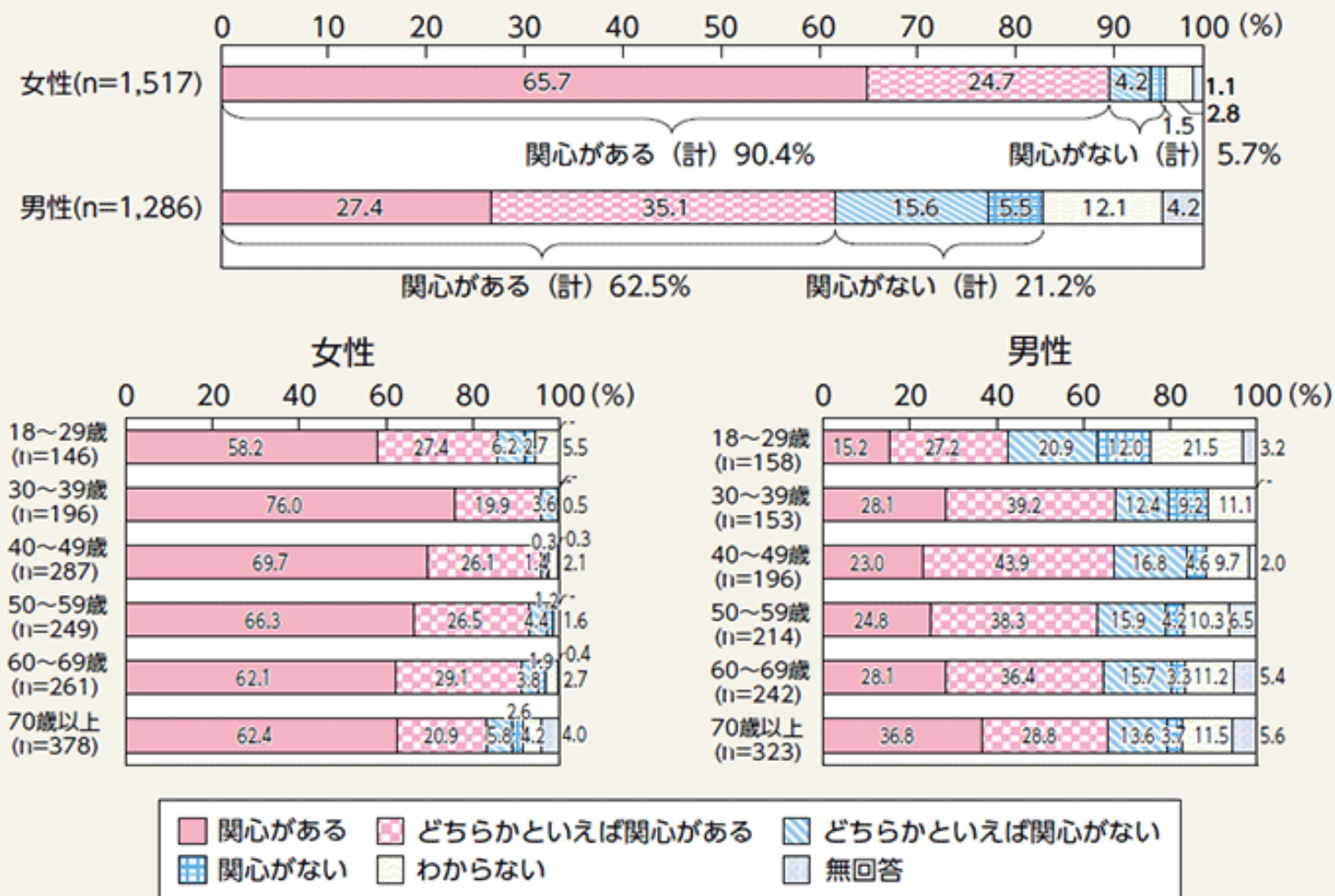
取り組むことのメリット

事業所のメリット	
生産性向上	月経痛・更年期症状などによるパフォーマンス低下を防ぎ、業務効率が改善する
離職率の低下	安心して働ける環境が整い、離職を防止する
採用力・企業イメージ向上	働きやすい企業として認知される
医療費・休職コスト削減	健康管理支援により、病気の予防・早期発見が可能となる
従業員満足度の向上	心理的安全性が高まる
キャリア継続支援	女性がキャリアを諦めずに働ける

(参考) 経済産業省：健康経営における女性の健康課題に対する取組事例集
厚生労働省：働く女性の心とからだの応援サイト

働き世代女性の健康課題

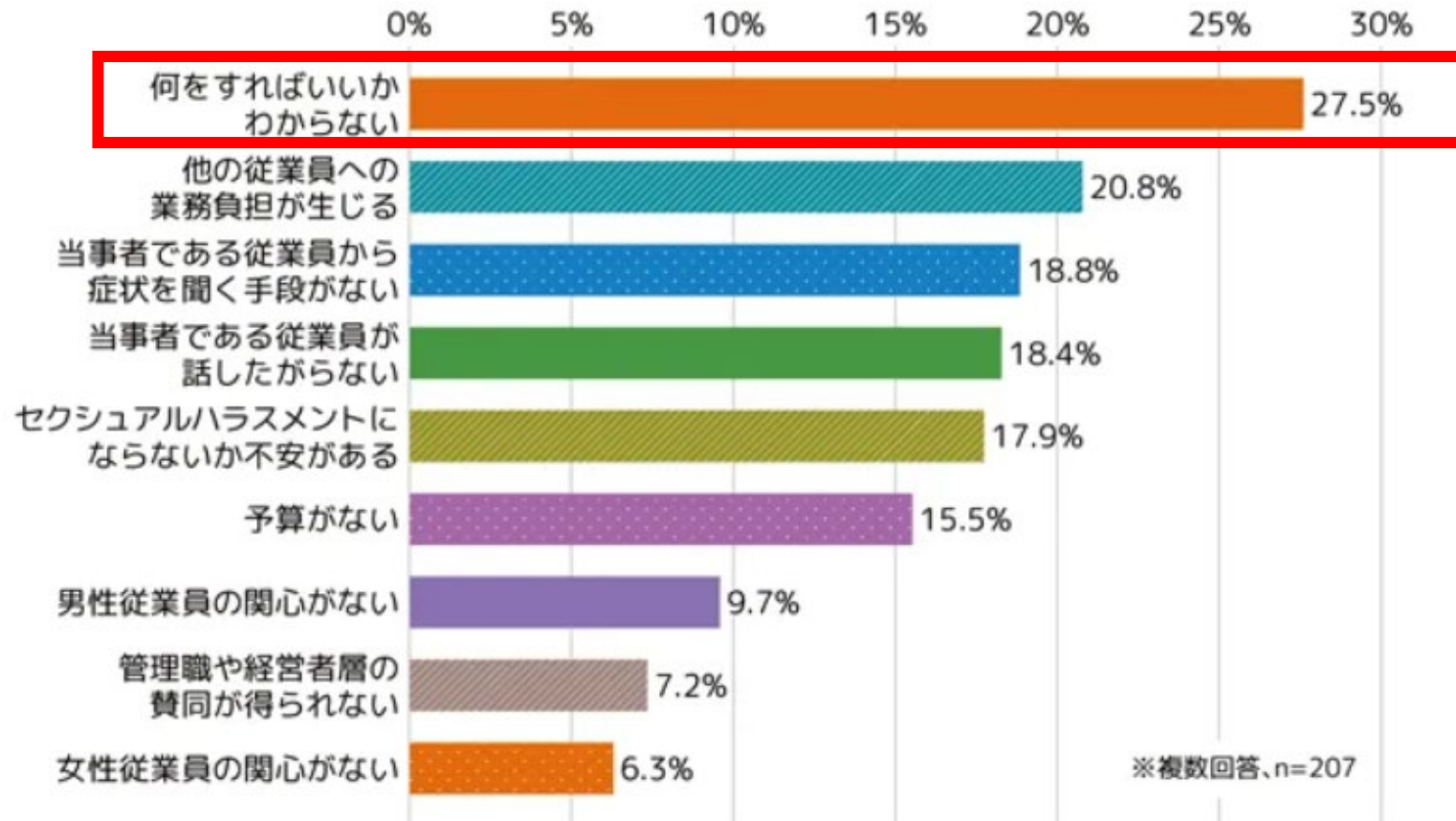
女性の健康課題への関心 (男女、年齢階級別、2019年)



- (備考) 1. 内閣府「医療のかかり方・女性の健康に関する世論調査」(令和元(2019)年7月調査)より作成。
 2. 「あなたは、女性の健康課題(月経関連疾患、妊娠出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗鬆症など)について関心がありますか。(○は1つ)」と質問。

支援の取組例

女性の健康支援への課題(2023年度 東京都調査)



【調査対象者】

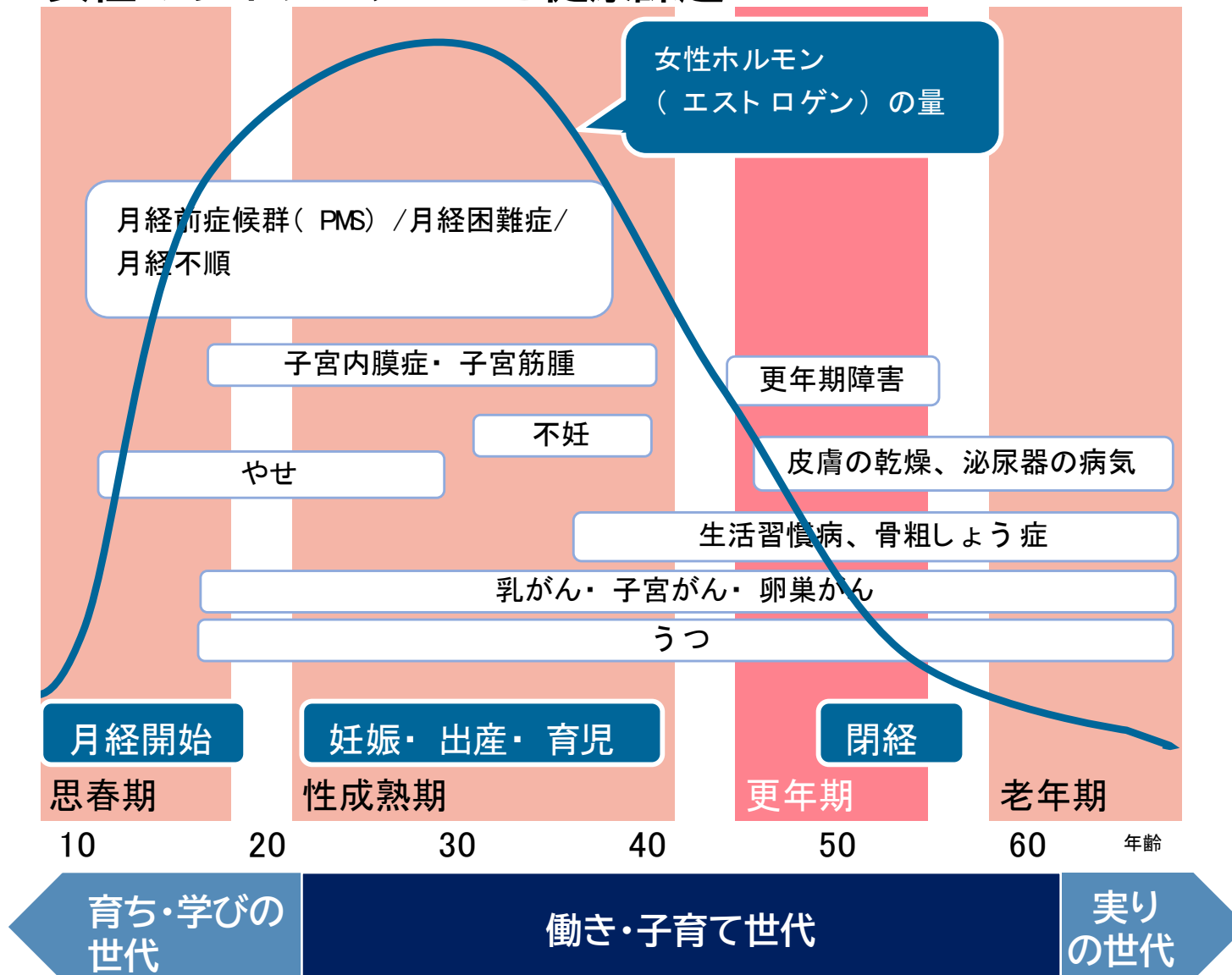
働く女性3500人
+
企業担当者200人

東京都産業労働局 働く女性のウェルネス向上委員会ホームページより引用

3 働き世代女性の健康課題

働き世代女性の健康課題

女性のライフステージと健康課題



ライフステージによって
かかりやすい病気が違い
女性ホルモンの影響を
大きく受ける

働き・子育て世代は特に
ライフステージごとに
様々な女性の健康課題に
直面する

女性ホルモン(エストロゲン)

- ・妊娠の準備や女性らしい体をつくる
- ・コレステロールのバランスを整える
- ・自律神経を安定させる
- ・骨量を保持する
- ・肌のつややハリを保つ

働き世代女性の健康課題【月経前症候群（PMS）】

生理の3～10日前くらいから出現し、
生理の開始と共に軽減する心身の不快症状。
排卵後のホルモン変化に対する過敏な反応
が原因とされる。

10日前 5日前 月経開始 月経終了

PMS
(月経前症候群)

月経困難症

月経前
症候群
(PMS)

PMSの症状は、**200種類以上**！

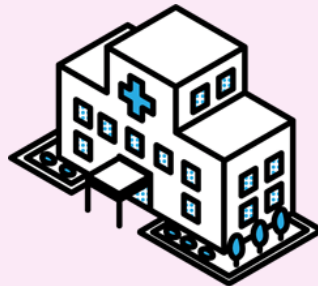
多い症状

- ・イライラ
- ・肌あれ・ニキビ
- ・下腹部痛
- ・頭痛
- ・乳房のはり・痛み
- ・憂うつ など



対処方法

- ・生活習慣の改善
- ・ストレス管理
- ・婦人科受診
- ・漢方薬や低用量ピルの使用



普段からできる予防策

- ・規則正しい生活
- ・ストレス軽減
- ・適度な運動
- ・バランスの取れた食事



働き世代女性の健康課題【月経困難症】

生理の直前または開始後に出現し、生理の終了前または終了とともに消失する症状。
原因の病気がある器質性と機能性に分類される。

10日前 5日前 月経開始 月経終了

PMS
(月経前症候群)

月経困難症

月経困難症

主症状は
下腹部痛と腰痛



その他の症状

- ・腹部膨満感
- ・嘔気
- ・頭痛
- ・疲れ
- ・だるさ
- ・脱力感
- ・イライラ
- ・下痢
- など



日常生活に支障をきたすことも

対処方法

- ・鎮痛剤の使用
(イブプロフェン・アセトアミノフェンなど)
- ・婦人科受診
- ・漢方薬や低用量ピルの使用
- ・器質性疾患がある場合はその治療

普段からできる予防策

- ・定期的な婦人科検診
- ・規則正しい生活
- ・ストレス軽減
- ・適度な運動
- ・バランスの取れた食事

働き世代女性の健康課題【更年期障害】

閉経前後の女性ホルモン(エストロゲン)低下により起こる様々な心身の症状により、
生活に支障が出る場合のこと

- ▶ 更年期: 閉経前後5年の合計10年間
- ▶ 日本人女性の閉経の平均年齢: 50歳前後

閉経前の主な症状

- ・のぼせや顔の火照り
- ・動悸や息切れ
- ・血圧が上下する
- ・頭痛やめまい
- ・うつ
- ・脈が速くなる
- ・異常な発汗
- ・耳鳴り
- ・イライラや不安感
- ・不眠 など

閉経後の主な症状

- ・膀胱炎や尿失禁
- ・腰や膝の関節痛
- ・目やのどなどの粘膜の異常
- ・無気力感など

更年期障害

対処方法

【主な治療法】

- ・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、運動療法など)

！ 更年期症状と気付かず悪化することも多い

普段からできる予防方法

- ・規則正しい生活
- ・ストレス管理
- ・定期的な健診

**更年期になる前から症状について知り、
対処方法を事前に準備しておくことが大切**

働き世代女性の健康課題【骨粗しょう症】

骨強度(骨の強さ)が低下して、
骨折しやすい状態になること

骨強度

=

骨量

+

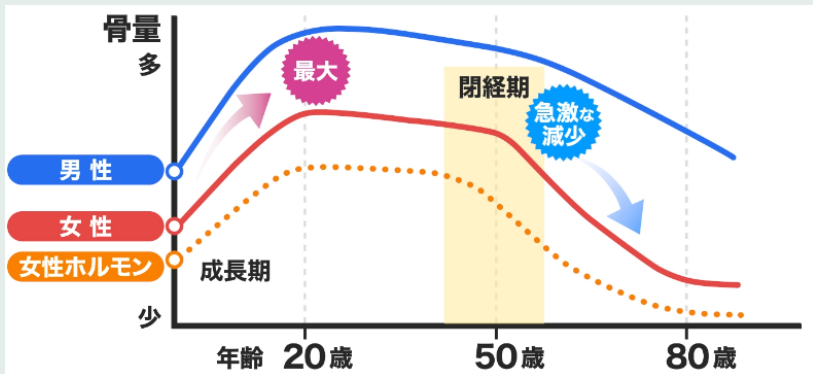
骨質

骨質＝骨の細かい構造、骨代謝の状態、骨の
体積の50%を占めるコラーゲンの質など。

骨折してから気付くことも

年齢と閉経に伴う骨量の変化

骨量は20歳頃に最大になり、閉経後急速に減少



骨粗しょう症

骨粗しょう症のリスク要因

除去できないリスク要因

加齢
性(女性)
人種
家族歴
遅い初潮
早期閉経
過去の骨折

除去できるリスク要因

カルシウム不足
ビタミンD不足
ビタミンK不足
リンの過剰摂取
食塩の過剰摂取
極端な食事制限(ダイエット)
運動不足
日照不足
喫煙
過度の飲酒
多量のコーヒー

生活習慣

普段からできる予防方法

- ・バランスのとれた食事
- ・骨に負荷のかかる運動
- ・日光浴
- ・禁煙
- ・過度な飲酒

カルシウム(骨の構成成分)

- ・牛乳や乳製品
- ・緑黄色野菜(小松菜など)
- ・小魚
- ・海藻(ひじきなど)
- ・大豆製品(豆腐など)



日光浴でも体内で生成 ビタミンD(カルシウム吸収促進)

- ・魚類(サケ・サンマ・マグロなど)
- ・干しいたけ・キクラゲ など



ビタミンK(カルシウム骨に沈着サポート)

- ・納豆
- ・ブロッコリー、ほうれん草
- ・チーズ など

4 支援の取組例

具体的なリソース付与支援

C 積極投資



- a サービス・ツール支援制度
1. ヘルスモニタリングサービス
 2. メンタルヘルスサービス
 3. 育児介護サポート・復帰支援サービス 等

- b 費用補助制度
1. 不妊治療・卵子凍結補助
 2. 育児・介護補助
 3. 健康促進のためのフィットネス補助
 4. 更年期症状に対する補助
 5. がん検診補助 等

- c 物品補助制度
1. 温度管理スペースの設置
 2. プライベートルームの設置
 3. 鎮痛薬やサプリメントの提供 等



D 働き方の調整



- a 休暇制度
1. 生理休暇
 2. 不妊治療休暇
 3. 妊娠・出産休暇の延長
 4. 更年期休暇 等

- b フレックスタイム制度
1. 短時間勤務制度
 2. 在宅勤務の推進 等

制度・サポートを利用しやすい体制・雰囲気醸成

A 理解促進



- a 経営層からのメッセージ発信
1. 対外向けインタビュー
 2. 社内向け講話・発信 等

- b ヘルスリテラシー向上プログラム
1. 女性の健康研修
 2. ジェンダーバランス研修
 3. セルフケア研修 等

- c 管理者向け研修
1. ジェンダー意識向上研修
 2. マネージャー向けサポートプログラム 等

- d 全社員向け意識改革プログラム
1. D&I研修
 2. ワークライフバランスの啓発 等



B 企業組織体制



- a 女性登用
1. 女性リーダーシップ枠の設定
 2. 採用時のジェンダー平等 等

- b ダイバーシティチーム
1. ジェンダーバランス委員会の組成
 2. 女性サポート（メンター）チームの設計 等

参考になる資料・サイトの紹介

経済産業省

- 女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/jyosei_keizaisonshit su.pdf

- 健康経営における女性の健康課題に対する取組事例集

https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/health_management/pdf/002_03_00.pdf

厚生労働省

- 働く女性の心とからだの応援サイト <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>

- ヘルスケアラボ <https://w-health.jp/>

支援の取組例

横浜市作成の活用できる媒体例

骨粗しょう症



飲酒



ちらし

アルコールは 飲まなくてOK! 飲むなら注意!

たとえ、少量でも飲むと発症リスクがある病気があります。 自らの飲酒状況を把握し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

飲酒の健康への影響

たとえ少量でも... リスクUP

- ・アルコール依存症
- ・肝臓病
- ・がん
- ・心臓病
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・肥満
- ・交通事故
- ・犯罪
- ・自殺
- ・家族内暴力
- ・社会生活の障害

長年にわたる多数の研究で... 発症しやすいUP

1日あたりの飲酒量 (純アルコール量) 生活習慣病のリスクUP

- ・アルコール依存症
- ・肝臓病
- ・がん
- ・心臓病
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・肥満
- ・交通事故
- ・犯罪
- ・自殺
- ・家族内暴力
- ・社会生活の障害

自らの飲酒量は純アルコール量で把握しましょう

【純アルコール量】は、お酒に含まれるアルコールの量を表します。 自分の飲酒量を知る場合には、「何杯くらい」ではなく、純アルコール量で把握することが必要です。

純アルコール20gの目安

お酒の種類	アルコール量 (g)	純アルコール量 (g)
日本酒	180ml	20g
ビール	240ml	20g
ワイン	120ml	20g
焼酎	60ml	20g
ウイスキー	40ml	20g

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

純アルコール量 (g) = お酒の量 (ml) × 度数 (%) ÷ 100

例: 日本酒 180ml × 11% ÷ 100 = 19.8g (約20g)

例: ビール 240ml × 8% ÷ 100 = 19.2g (約20g)

例: ワイン 120ml × 16% ÷ 100 = 19.2g (約20g)

例: 焼酎 60ml × 40% ÷ 100 = 24g (約20g)

例: ウイスキー 40ml × 50% ÷ 100 = 20g (約20g)

睡眠



ちらし

元気な自分の つくり方 睡眠のススメ

睡眠は、心身の健康を維持するために不可欠な要素です。睡眠不足は、免疫力の低下、集中力の低下、ストレスの増加、うつ病などのリスクを高めます。睡眠の質を高めることで、健康な生活を送ることができます。

睡眠の効果

- ・免疫力の向上
- ・集中力の向上
- ・ストレスの軽減
- ・うつ病の予防
- ・認知機能の向上
- ・皮膚の健康
- ・体重の管理
- ・血圧の低下
- ・血糖値の低下
- ・心臓病の予防
- ・がんの予防
- ・長寿の促進

横浜市民の睡眠の状況 (令和3年度横浜市民生活調査結果より)

睡眠不足の割合は、年齢によって異なります。20代は約10%、30代は約15%、40代は約20%、50代は約25%、60代は約30%、70代は約35%、80代は約40%です。

睡眠の質を高めるためのポイント

- ・睡眠時間: 7時間以上
- ・睡眠リズム: 規則正しい生活リズム
- ・睡眠環境: 静かな環境、適切な室温
- ・睡眠習慣: 寝る前のスマホ使用を控える
- ・睡眠補助: 睡眠薬の適正な使用

ストレス対処

ちらし

あなたのストレスサインは 何ですか?

ストレスのサインは、身体や心の変化として現れます。ストレスサインを把握し、適切な対処法を見つけることが大切です。

Check! ストレスサインチェック

日常生活の中で、ストレスサインを感じたことがありますか?

1. 集中力が続かない 2. 疲れがなかなか取れない 3. 食欲が落ちる 4. 睡眠が浅くなる 5. イライラしやすい 6. 物忘れが多い 7. 頭痛や肩こり 8. 胃腸の不調 9. 呼吸器の不調 10. 皮膚のトラブル 11. 月経の不調 12. 性機能の低下 13. 免疫力の低下 14. 感染症にかかりやすくなる 15. がんのリスクが高くなる 16. 認知機能の低下 17. 記憶力が落ちる 18. 学習能力が落ちる 19. 創造力が落ちる 20. 問題解決能力が落ちる 21. 決断力が落ちる 22. 計画性が落ちる 23. 実行力が落ちる 24. 責任感が落ちる 25. 自信が落ちる 26. 自尊心が落ちる 27. 自己肯定感が落ちる 28. 自己愛が落ちる 29. 自己尊重が落ちる 30. 自己実現が落ちる

ストレスサインチェックの結果

1. 集中力が続かない 2. 疲れがなかなか取れない 3. 食欲が落ちる 4. 睡眠が浅くなる 5. イライラしやすい 6. 物忘れが多い 7. 頭痛や肩こり 8. 胃腸の不調 9. 呼吸器の不調 10. 皮膚のトラブル 11. 月経の不調 12. 性機能の低下 13. 免疫力の低下 14. 感染症にかかりやすくなる 15. がんのリスクが高くなる 16. 認知機能の低下 17. 記憶力が落ちる 18. 学習能力が落ちる 19. 創造力が落ちる 20. 問題解決能力が落ちる 21. 決断力が落ちる 22. 計画性が落ちる 23. 実行力が落ちる 24. 責任感が落ちる 25. 自信が落ちる 26. 自尊心が落ちる 27. 自己肯定感が落ちる 28. 自己愛が落ちる 29. 自己尊重が落ちる 30. 自己実現が落ちる

横浜市 健康づくり

検索

健康横浜21Instagramで 女性の健康に関する動画を配信(各1分程度)

主な対象年代	内容
思春期	生理の悩み
20-30代	子宮頸がんとは？
40-50代	更年期症状とは？
思春期	痩せすぎていることでの影響は？
40-50代	骨粗しょう症予防について
思春期 20-30代	生理に関する受診の目安



@KENKOYOKOHAMA21

#健康横浜21



お悩み解決!健康応援部長



生活習慣改善担当 林田さん

- ・ 女性の健康課題は社会的・経済的に重要なテーマ
- ・ 働く女性が増えている現在、職場での取組が重要
- ・ 女性の健康課題を知り、できることから取組を行うことが大切

ぜひ職場の理解が進むよう情報発信から始めてみてください

