



for
Women

働く女性たちを
応援します！

女性の健康課題と
さらなる活躍に向けた取り組みについて

健康経営エキスパートアドバイザー・
ワークライフバランス社認定コンサルタント
仙石 祥枝

自己紹介

仙石 祥枝

ワークライフバランス認定コンサルタント
健康経営エキスパートアドバイザー
ICF認定アソシエイトコーチ
銀座コーチングスクールプロフェッショナルコーチ

株式会社永田メディカル 介護施設・営業部門の責任者として、日々健康経営とワークライフバランスを実践しています。

- 2020年 富山県働き方改革実践モデル企業として、分社化したばかりの組織再編の中で実践。
- 2021年 小さな女性チームの働き方改革の様子が注目される。
- 2022年 社内での展開でのチームの自立する姿を見て、健康経営とワークライフバランスが両輪であることを伝えるために活動中。

健康経営×ワークライフバランスを一人でも多くの方に伝えるためにWebマガジン「Plus Health」を仲間と情報発信しています。

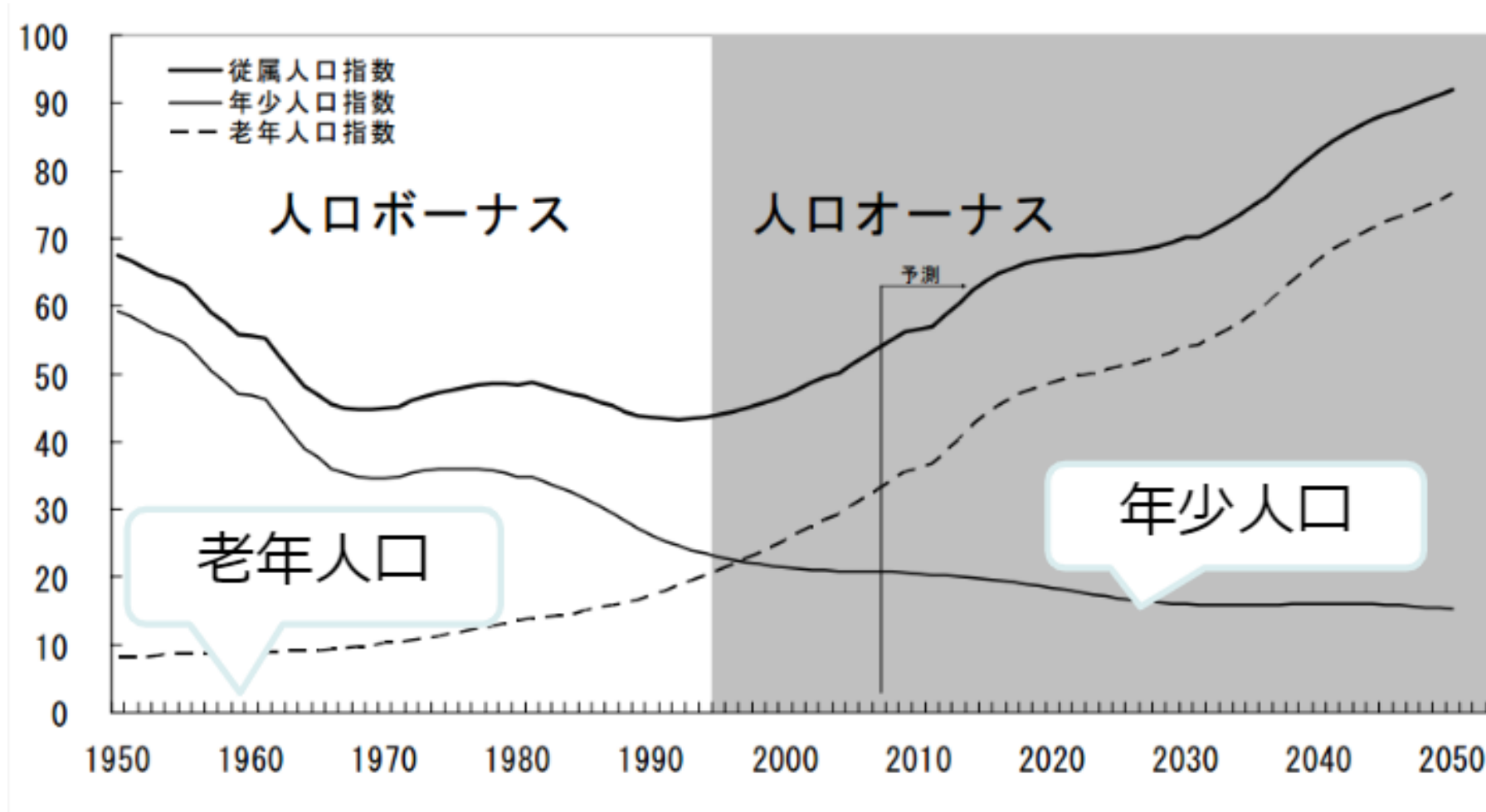
女性活躍と社会課題

1. 働く女性の増加

- 女性の社会進出が進み、労働力人口に占める女性の割合は4割を超えています。
- 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、女性を取り巻く状況は大きく変化し、女性の働き方は多様になりました。

これまで、企業の健康支援は、生活習慣病予防としてのメタボリックシンドローム対策など、どちらかというとも男性基準の対策が中心でした。職場において働く女性が増加し、その活躍が一層期待される今、企業にとって女性従業員の健康支援は重要な課題となりつつあります。

2. なぜ、女性活躍推進に取り組むのかを知る



人口オーナス期には、短期的・長期的労働力の確保が重要な政策に
ボーナス期の政策や企業戦略は逆効果となり、転換できた国・企業が勝つ

3. 女性活躍でオーナス期を乗り切る！

1・なるべく男女共に働く

2・なるべく短時間で働く

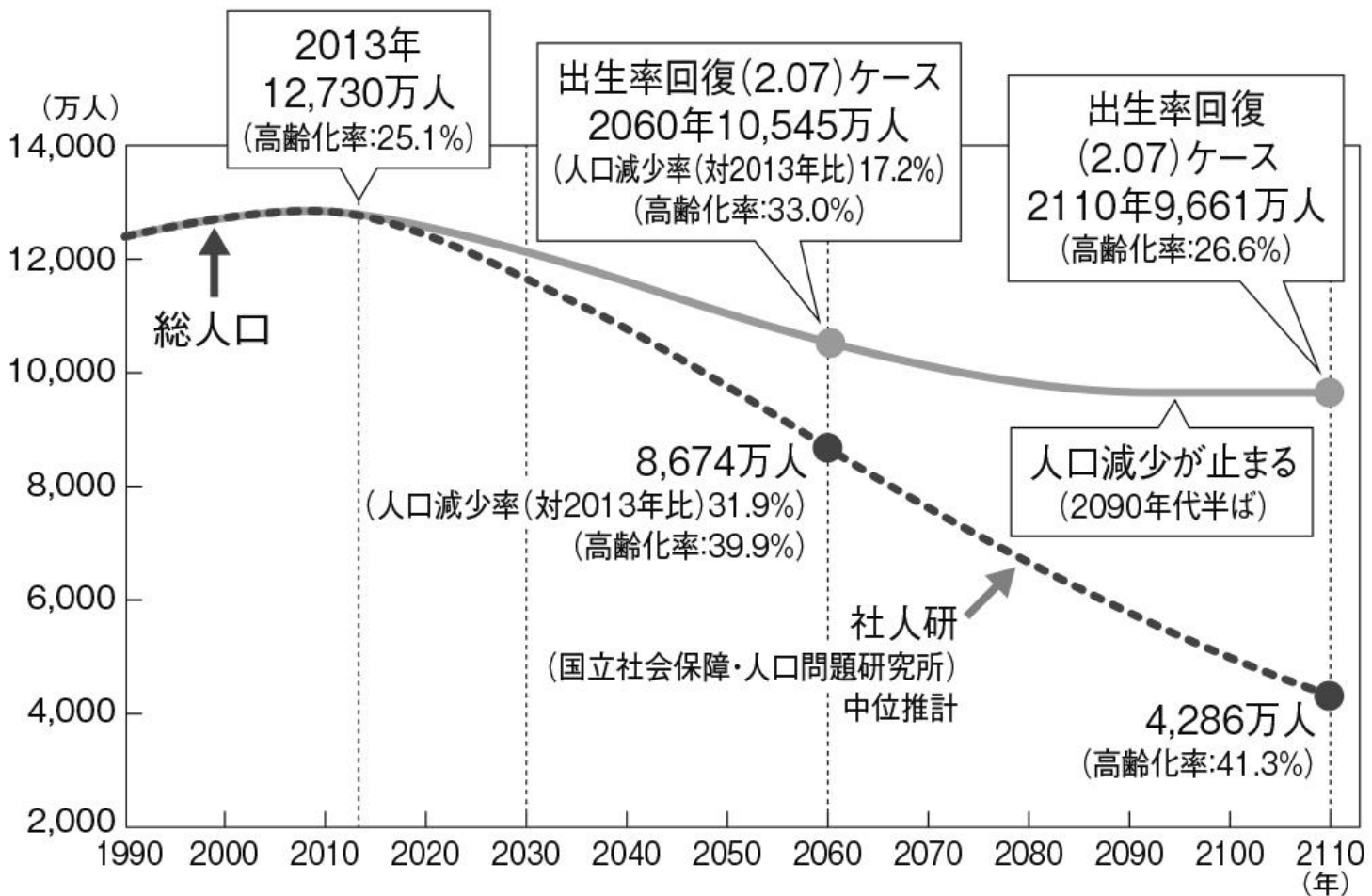
3・まだ労働に参加できていない人
(女性、障がい者、介護者)をどれだけ参加させられるか。

4・労働できなくなる状態
(メンタル疾患、病気による通院、女性の健康課題)
を改善し働ける環境を作れるか

5・いつまでも元気に健康に生きる！

4. 女性が活躍する未来を描こう

図12 総人口の将来推計



出所:内閣府HP 2014年5月「選択する未来」委員会

働き世代の女性の健康は次世代の健康度にも大きな影響を持っていることを社会全体が理解する必要がある。

5. 女性の健康とライフプラン！

女性が自分らしく生きるために
思春期から更年期までの体の変化を知る必要がある！

妊娠・出産の年齢の上昇
出産回数の減少
ストレス
食生活の変化



女性の生き方の多様化
ライフスタイルの変化

女性の健康・女性の活躍は
両方があって実現します！

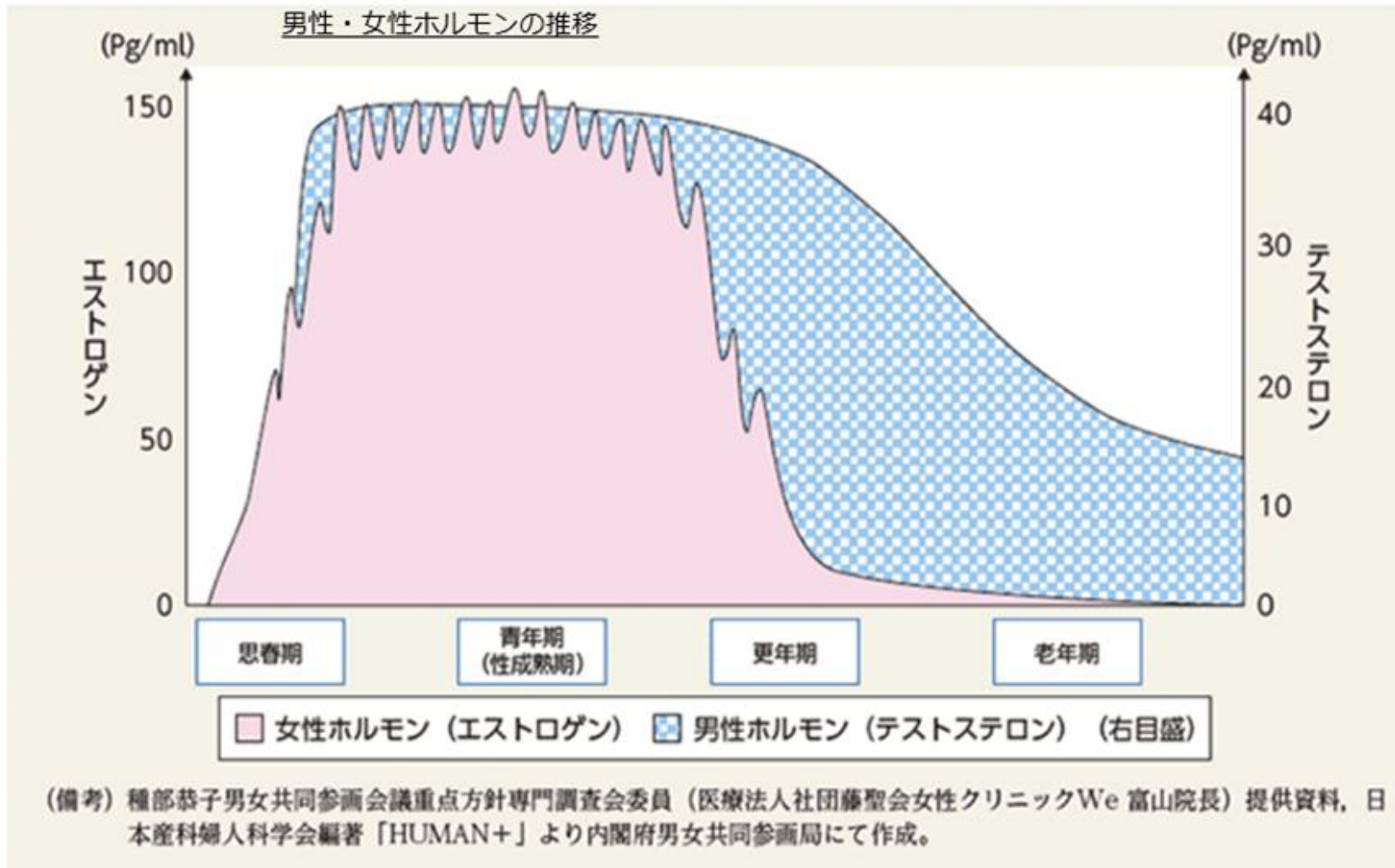
女性の健康課題を知る！

1. 女性のライフサイクル



2. 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



3. 女性の体とホルモン

- 女性の心と身体は女性ホルモンの影響を受けています。
- 身体は**2**種類の女性ホルモンの分泌により、周期的に月経を起こします。

エストロゲン

- 子宮内膜を厚くする
- 肌を整える
- 骨量の保持
- 動脈硬化を防ぐ
- 感情のコントロール
- 記憶などの働き

プロゲステロン

- 子宮内膜を整える
- 妊娠を継続
- 乳腺の発育
- 食欲増進
- イライラ

4. 月経のしくみ

月経が毎月起こることによって子宮の状態を良好に保つ
女性ホルモンは脳から発令されるためストレスの影響を受けやすい。

PMS（月経前症候群）

月経がはじまる3~10日前から
イライラ・憂鬱・下腹部痛・頭痛
日常に支障があるほどの下腹部痛

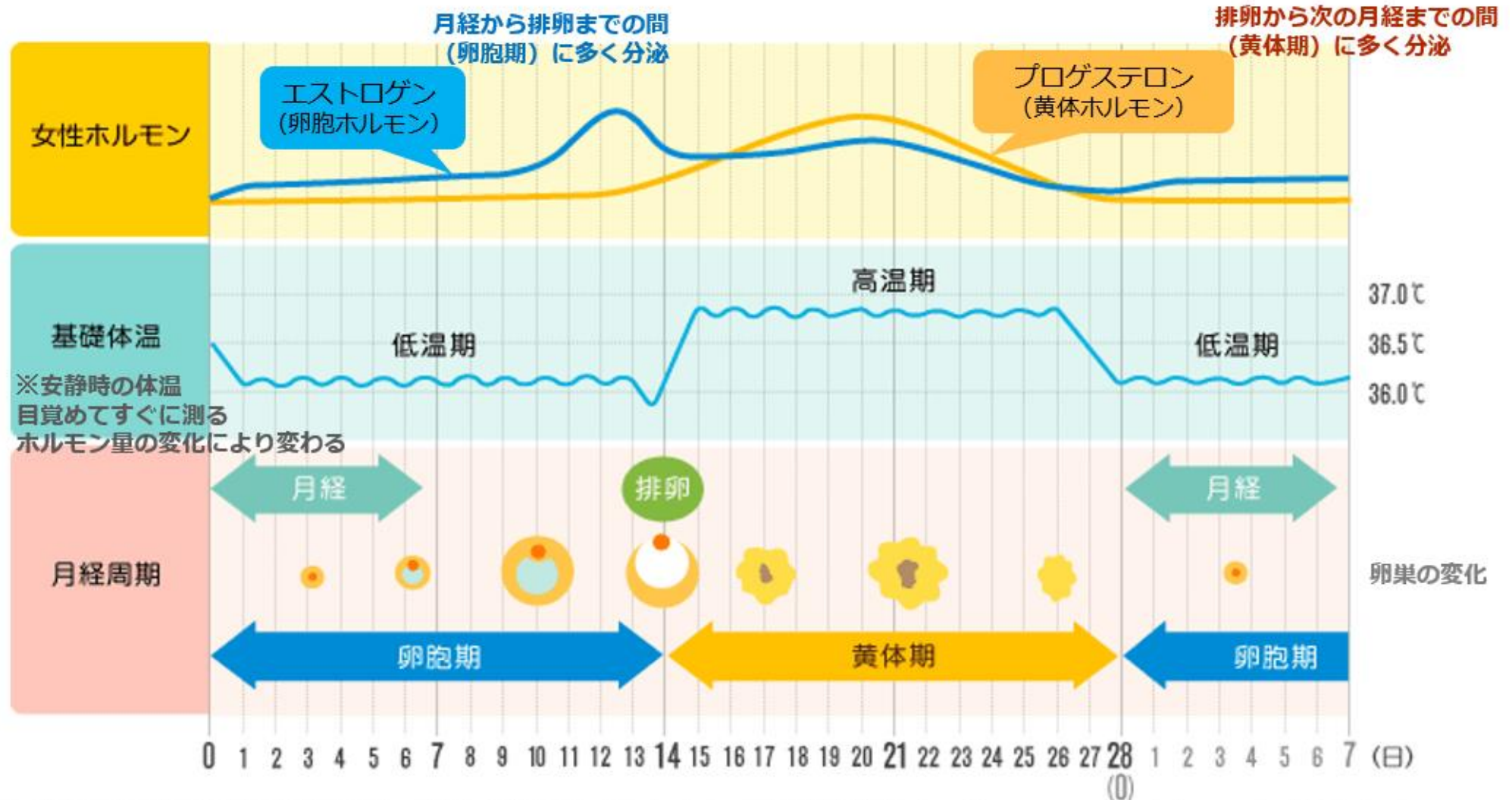
月経困難症

月経時に日常生活に支障があるほどの
下腹部痛、腰痛、頭痛、吐き気、むくみ

子宮筋腫や子宮内膜症などの疾患が原因
の場合と身体に異常がないのに起こる
場合がある。

5. 月経の周期と女性ホルモンの変化

女性は月経周期にともない、短期的に女性ホルモン量の変化がある。

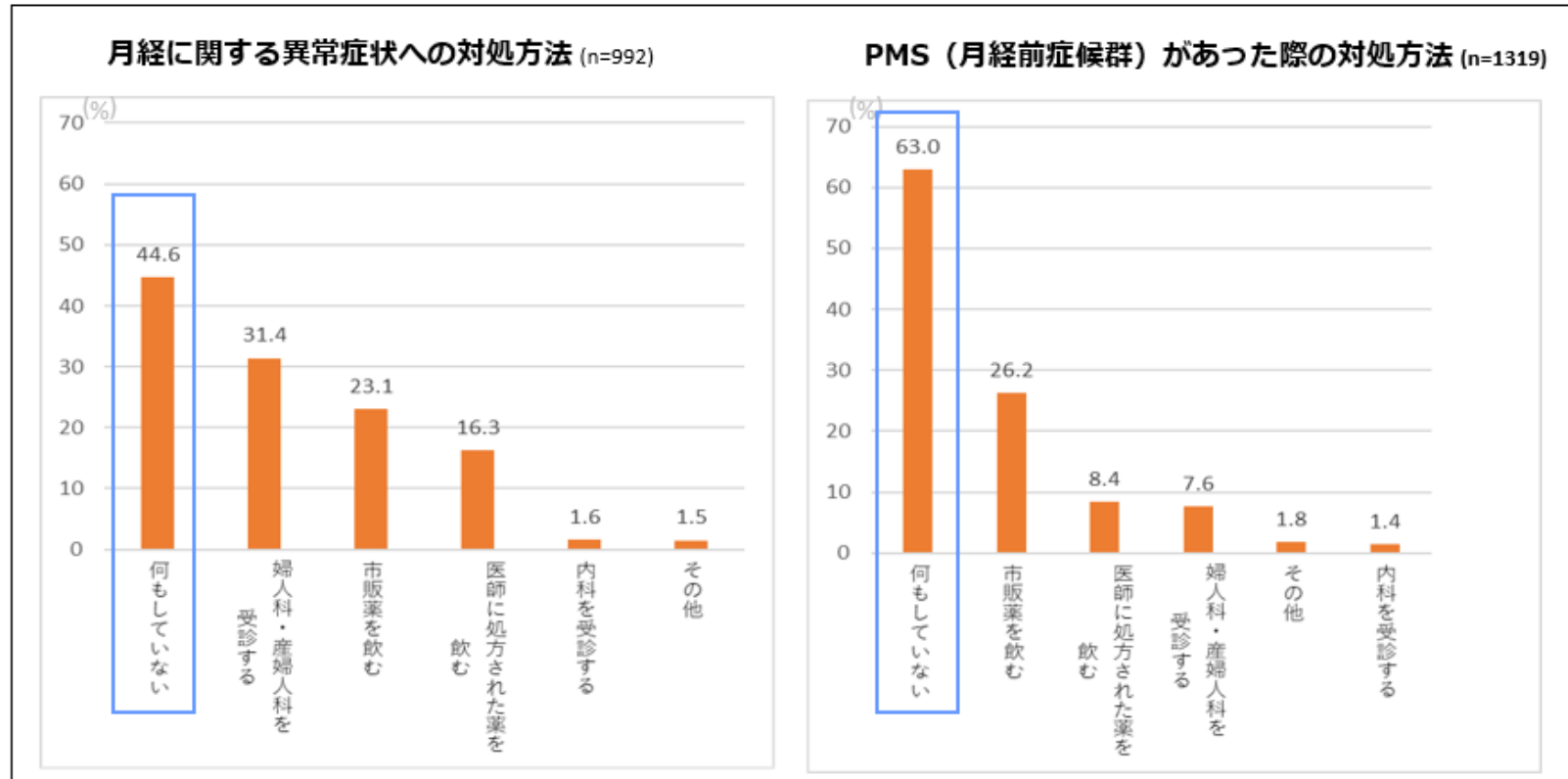


日本体育大学 文部科学省委託事業女性アスリート育成・支援プロジェクトホームページ「月経周期とは」 https://www.nittai.ac.jp/female/menstrual_cycle/index.html
※卵胞ホルモン、黄体ホルモン、基礎体温、月経周期の図の説明を追記作成

© 一般財団法人 女性労働協会内(厚生労働省委託事業)「働く女性の心とからだの応援サイト」より

6. 月経に関する婦人科の受診について

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」人が多い



- ・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。

7. 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。

いろいろ
怒りっぽい
冷え
汗をかきやすい

卵巣機能の低下
→エストロゲンの減少

本人の性格や体質

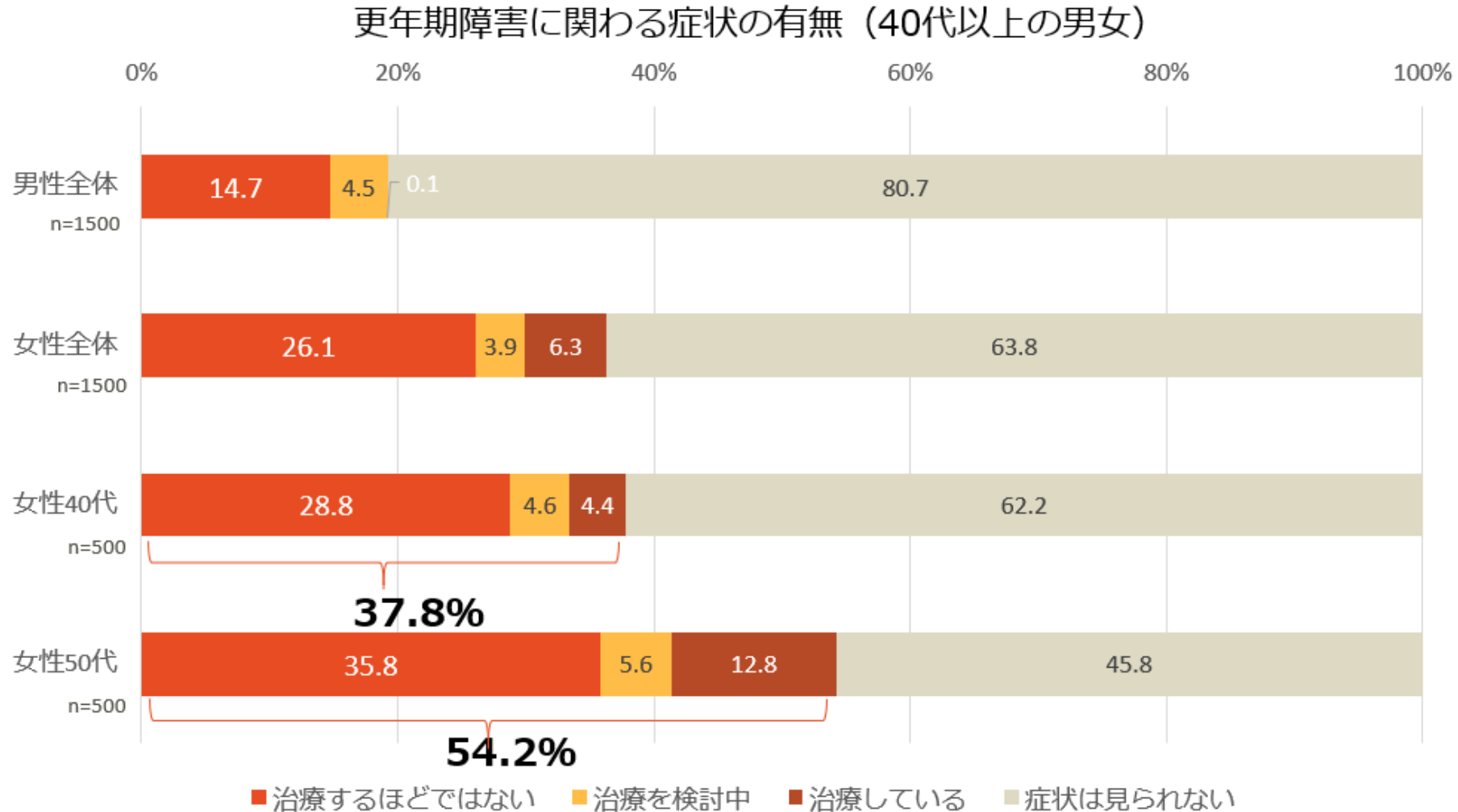
環境的な要因
仕事や家庭の変化

疲れやすい
腰痛・肩こり
めまい

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

8. 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



みんなで働く環境を整えていこう！

もしかしたら、つらい月経痛・PMSが月に1回あることで、1人で我慢しているかもしれません。

女性の専門家に聞いてみることや、相談ができるドクターがいることで、健康的な日常を取り戻せるかもしれません。

つらい不眠・イライラ・更年期障害による症状かもしれません。

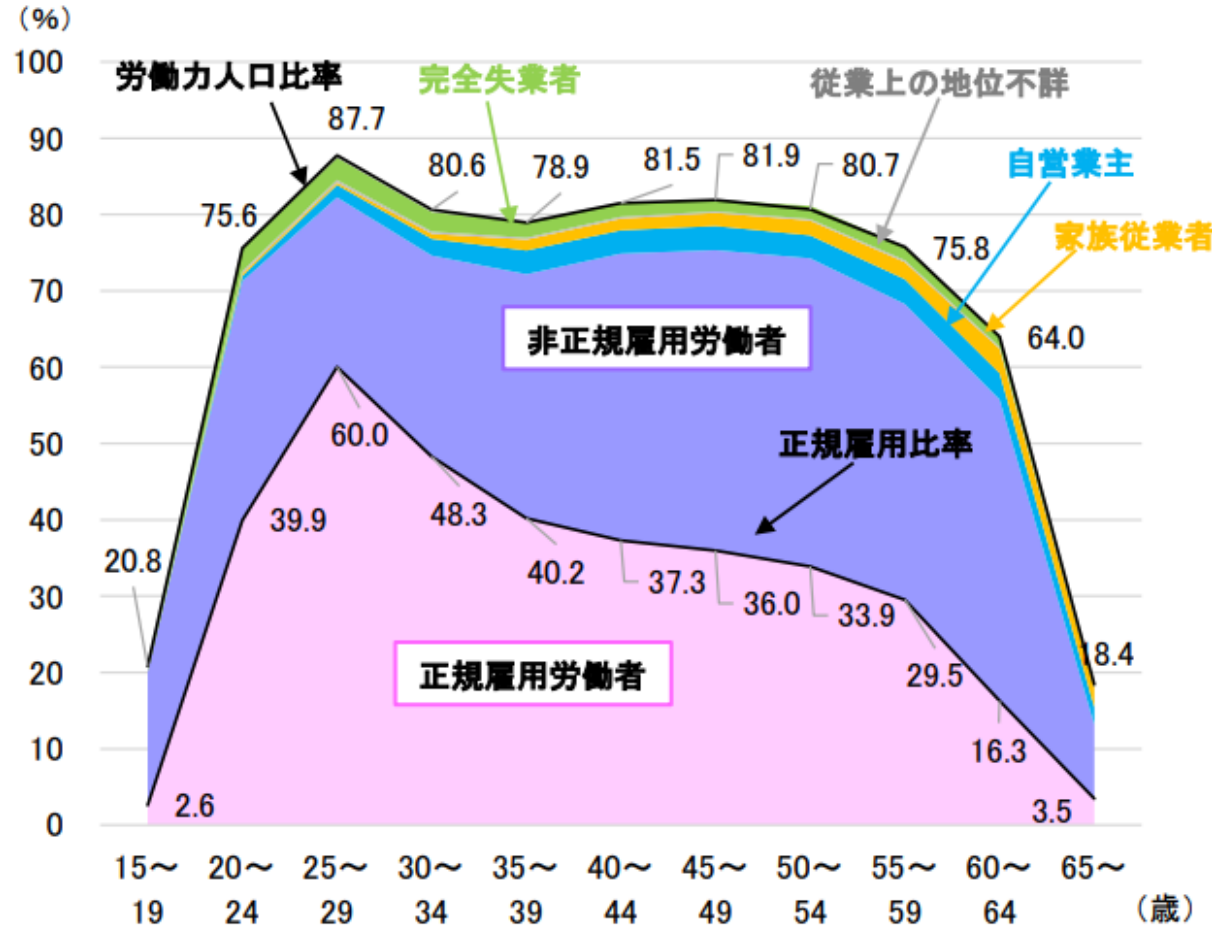
無理なダイエットをしていませんか。

日頃の食事・運動・睡眠という生活のバランスを見直していこう。

女性の活躍推進をチームで考える

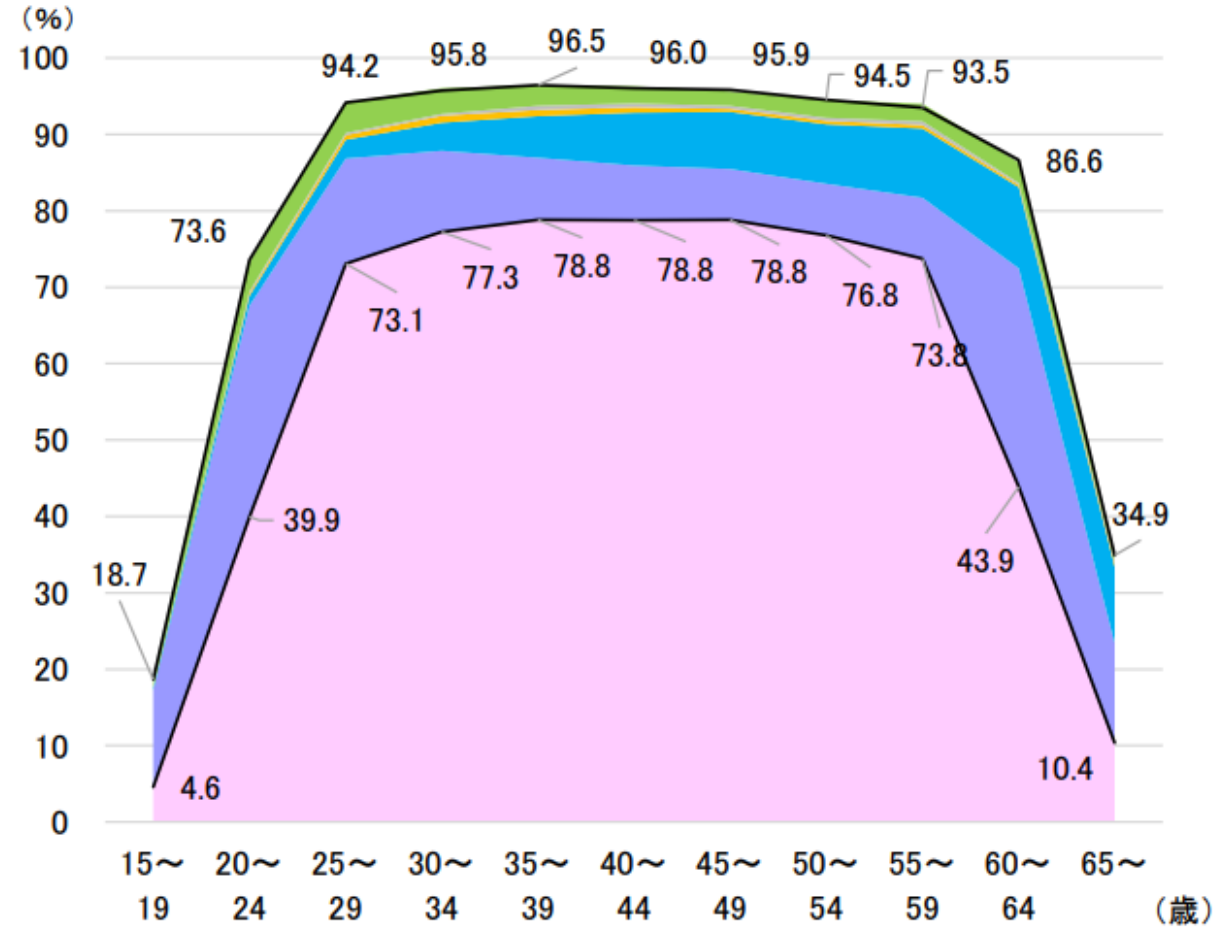
特-14図 年齢階級別労働力人口比率の就業形態別内訳(男女別、令和4(2022)年)

<女性>



15歳以上人口:5,711万人
労働力人口 :3,096万人

<男性>



15歳以上人口:5,328万人
労働力人口 :3,805万人

(備考)1. 総務省「労働力調査(基本集計)」より作成。

「女性のキャリアを決めるのは入社3年目から5年目の環境」

結婚をしても仕事を続けたい。

キャリアを伸ばしたい

男性と同様に潜在能力を生かしたい。

⇒ 健康に関するリテラシーを高めて、
自分自身のキャリアプランを描く時期。



結婚出産・子育てでパートへ



潜在能力はあるのに、職場環境がなくあきらめている。

2人目・3人目を生みたくても、残業の多い夫を頼ることができない。

仕事・家庭の両立の負担が一気に押し寄せてくる。

⇒自分の健康・出産・子育てとキャリアを天秤にかけてあきらめているのが実態。

更年期を向かえても「働く」を描く時期

女性ホルモンの減少による症状が多くなります。
更年期による不調（子宮がん・乳がんなど）



日常生活に影響を及ぼすような「更年期障害」ほどではないけれど、肩こり、ホットフラッシュ、動悸、睡眠障害など、

さらに更年期以降は、生活習慣病、骨粗しょう症や認知症など、男性より女性がかかりやすくなる病気があります。

⇒働く意欲を支援し、いつまでも元気に働ける環境づくりを

STEP①女性が働きやすい環境を作る

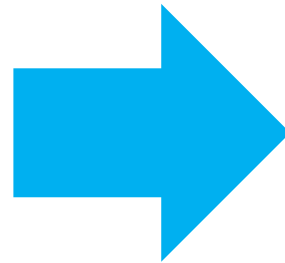
- 女性の健康課題を会社全体で理解で学ぶ
- 短時間で成果を上げる職場づくりを目指す
- 女性が未来を描きやすい社内体制を作る
 - 時短勤務
 - 子育てを応援する職場づくり
 - 男性の育児参加を推進

STEP②女性部下の現状を把握するヒアリング

- 女性の仕事への意欲、能力、ビジョンを伸ばす。
- 同時に、健康課題を話し合い、どうしたいかを共有できる関係性を作る。
(結婚や出産のマイナスな視点に情報がいきがち。)
- 長期ビジョンを共有して (子育てをしながら・通院しながら) 実現したいキャリアを描く。

「本音」の面談を行っていく

- 今、困っていること
- 得意分野、苦手分野
- 将来挑戦したいこと
- やりがいを感じることに
- 長期的な「なりたい姿」は



ロールモデルとなる
女性の管理職
・リーダーが
育つ環境が大切

STEP③ チーム全員で話し合う場を作る

(職場単位で)

働き方も生き方も
健康のある働き方

お互いの課題
を話し合える
関係性

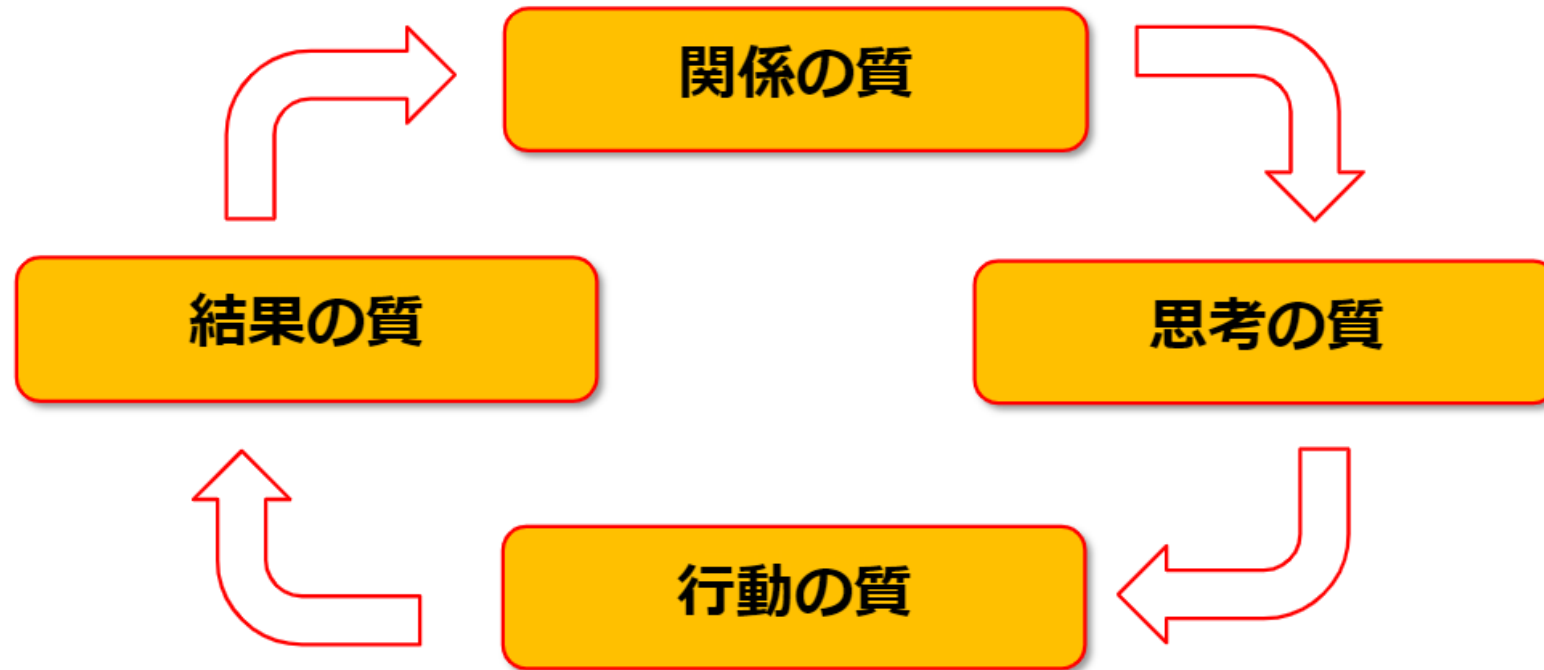
お互いのあり
たい姿を描け
る関係性

増やしたい時間？
減らしたい時間？

上司と部下の面談1on1ミーティング
とは違い何でも話せる関係性を作りながら
WORKもLIFEも話すことがポイント

心理的安全性の高いチームを目指そう！

組織の成功循環モデル（マサチューセッツ工科大学 ダニエル・キム教授 提唱）



グッドサイクル

- ①関係の質： お互いに尊重し、一緒に考える
- ②思考の質： 気づきがある。面白い
- ③行動の質： 自分で考え、自発的に行動する
- ④結果の質： 成果が得られる
- ⑤関係の質： 信頼関係が高まる

バッドサイクル

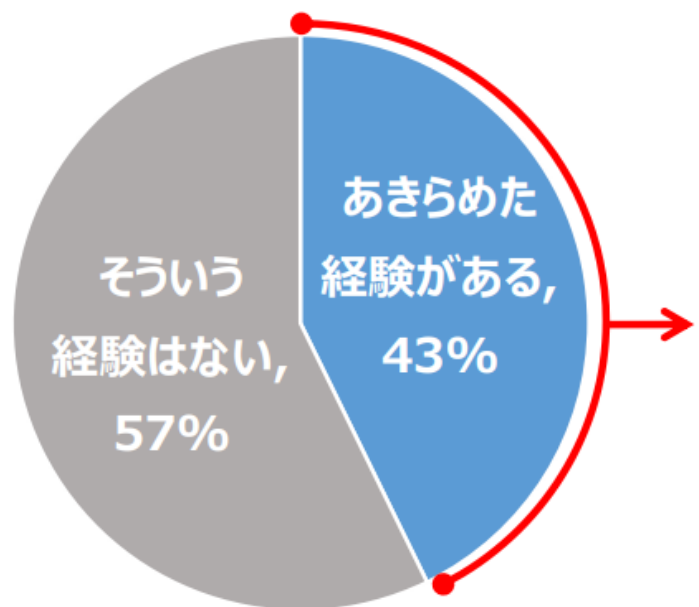
- ①結果の質： 成果が上がらない
- ②関係の質： 対立、押しつけ、命令
- ③思考の質： 面白くない、受身で聞くだけ
- ④行動の質： 自発的・積極的に行動しない
- ⑤結果の質： さらに成果が上がらない

企業として何が出来るか

女性従業員が会社に求めるサポート

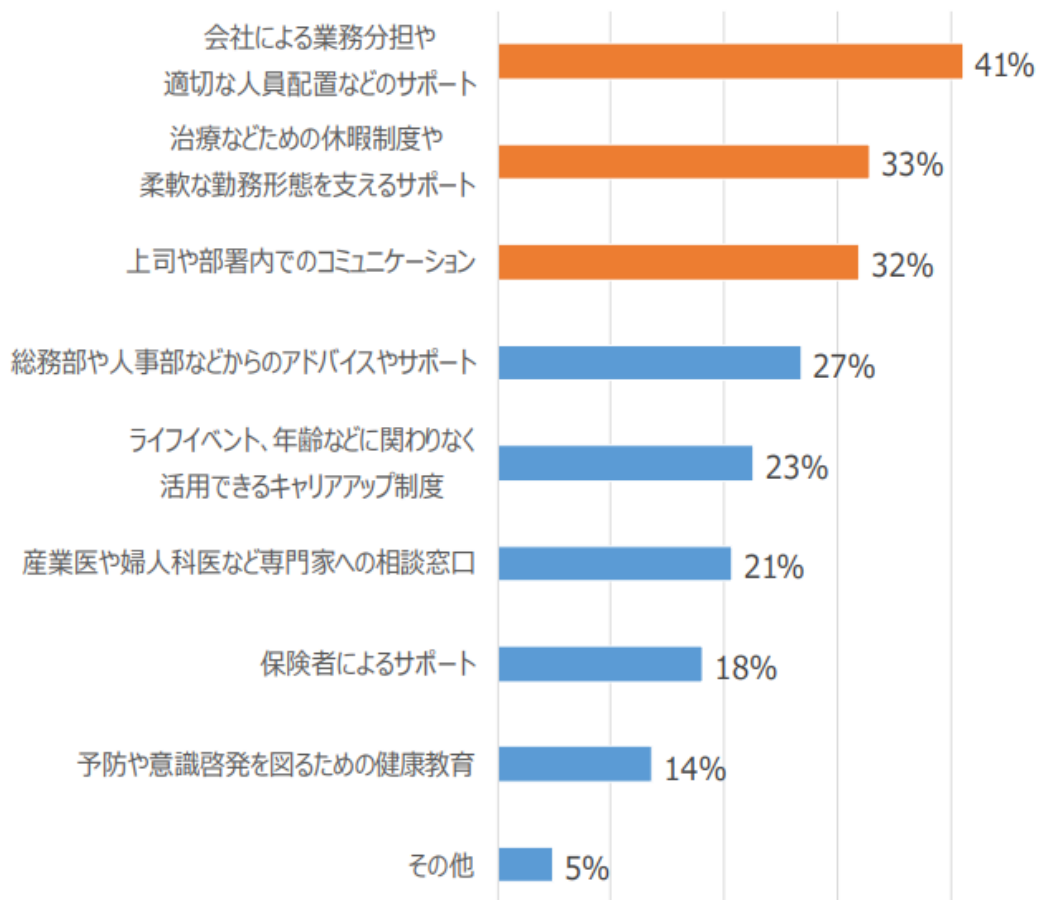
- 女性従業員が会社に求める女性特有の健康課題や症状、妊娠・出産・妊活等におけるサポートとして、「会社による業務分担・適切な人員配置」や、「両立のための休暇制度や柔軟な勤務形態等のサポート」、「上司等部署内コミュニケーション」が多く挙げられた。

【女性従業員】女性特有の健康課題などにより職場であきらめなくてはならないと感じた事がありますか。(n=2400)



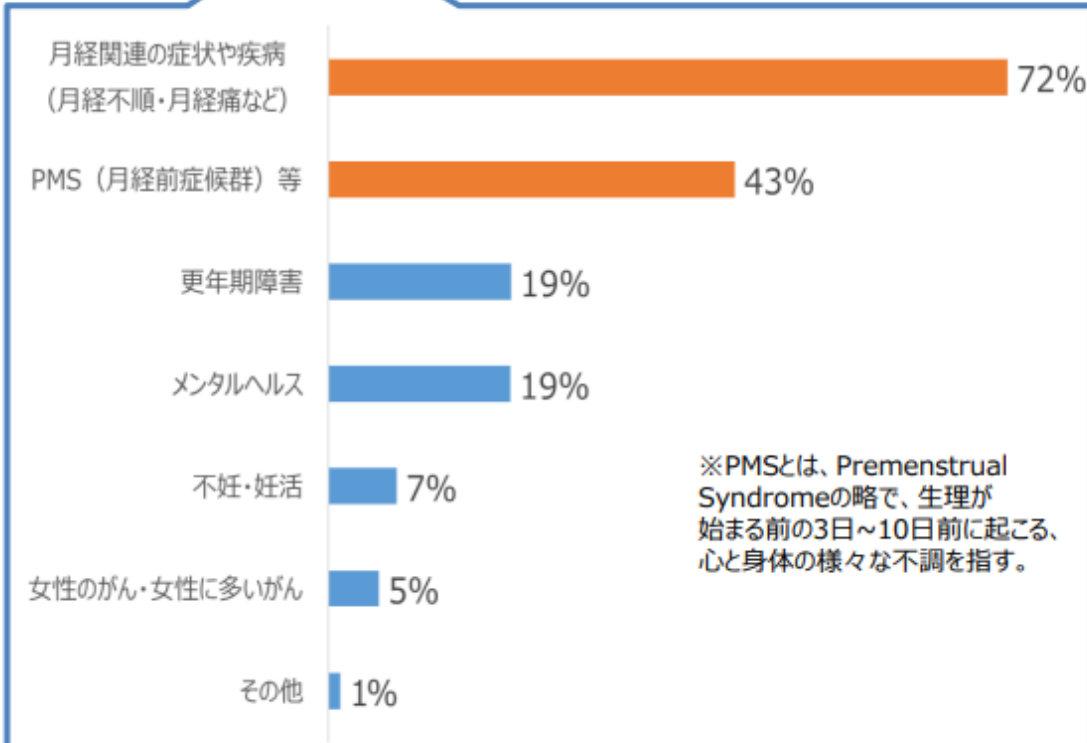
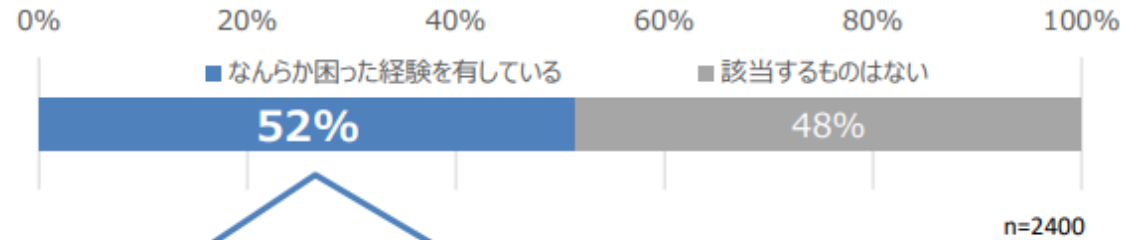
【女性従業員】その際に職場で必要と感じたもの、あれば助かったと思われるものはどんなものがありますか。

(複数選択、n=1020)

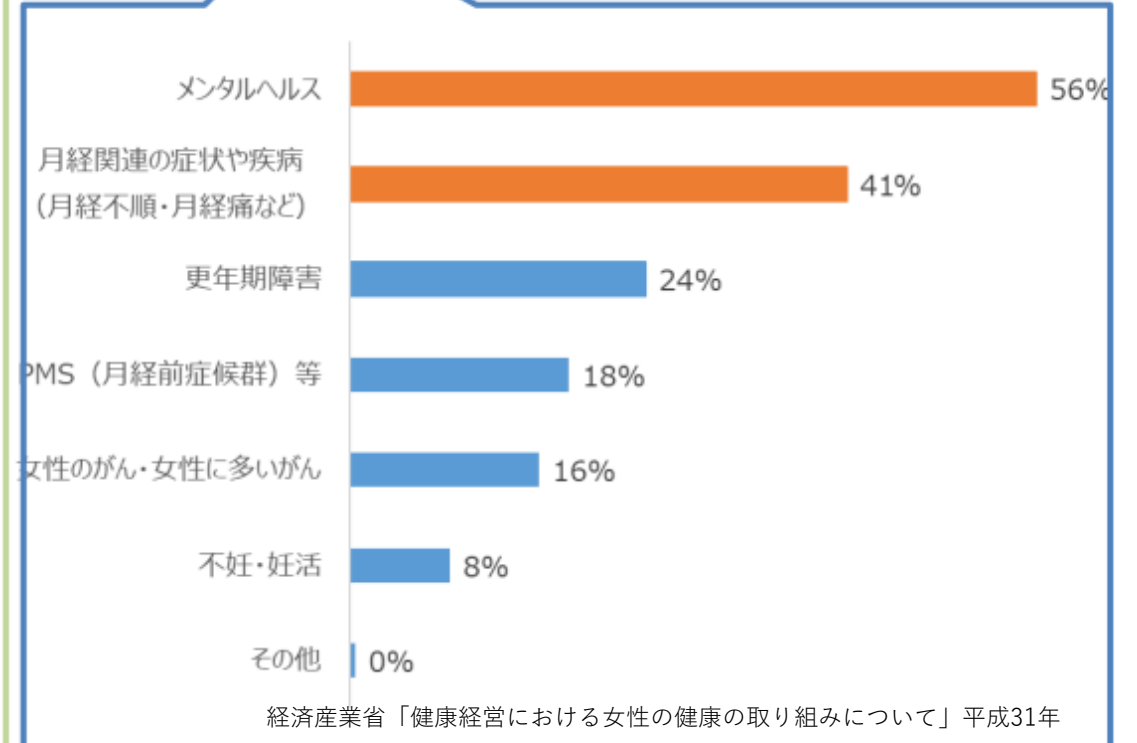
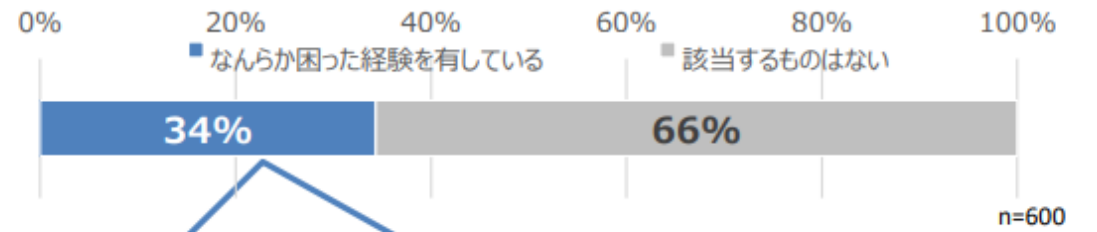


● **女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより職場で困った経験がある**と回答。そのうちの多くが月経痛や月経前症候群によるもの。他方、管理者では約4割が女性特有の健康課題への対処に困っていると回答するが、**最も多いのはメンタルヘルス**。

【女性従業員】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。（該当する方は複数選択回答）



【管理者】管理者として対処に困った経験のある、女性従業員の健康課題や症状を教えてください。（該当する方は複数選択回答）



女性の健康支援の主な職場の取り組み

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

女性の健康に重要な健康経営®

「従業員の皆さんの健康管理を経営的な視点でとらえ、戦略的に実践的する経営手法。」

- 女性の社会進出が進み、女性を取り巻く状況は大きく変化し、働き方も多様になりました。

こうした中、企業は女性活躍の場を提供すると共に、女性の健康を支援する「健康経営®」への取組が重要な課題となりつつあります。経営者自らの強いメッセージが大切です。

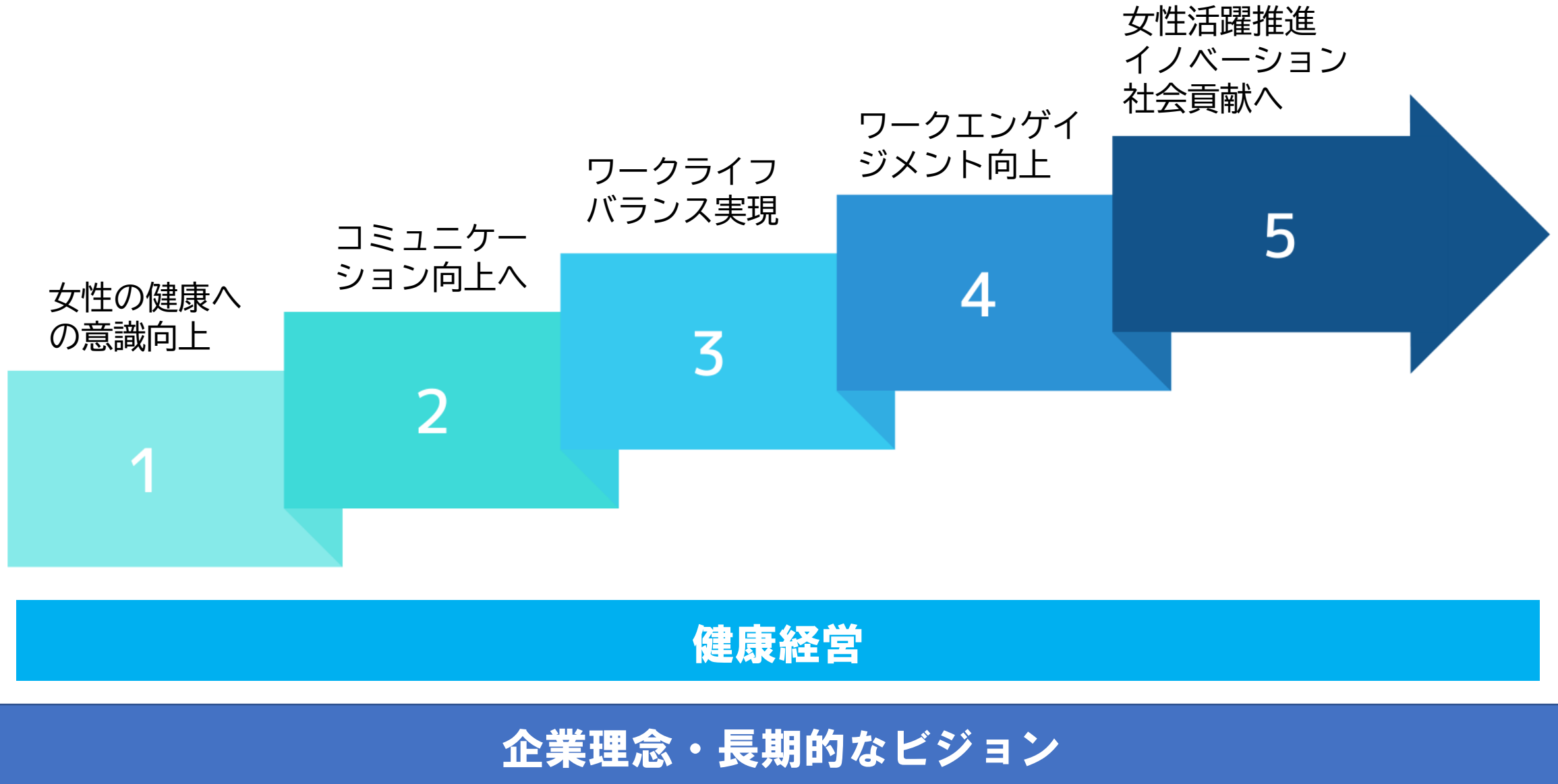


「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

企業ができることをスタート！

- ①女性が活躍すれば企業のパフォーマンスも上がることを理解し、実際にそういったデータを活用して共有していきましょう。
- ②女性が働きやすい環境を整備することは、決して女性を特別扱いすることではなく、「企業自体の成長戦略」なんだという事を、経営層や管理職層の方にご理解いただきたいと思います。
- ③女性の健康課題を知り、理解することは、企業の成長に、そして、社会貢献することにつながります。

さあ、女性が輝く職場へステップアップ！



参考資料のご案内

女性の健康課題について学べるサイトのご紹介



[働く女性の心とからだの応援サイト \(mhlw.go.jp\)](https://mhlw.go.jp)



[女性の健康推進室 ヘルスケアラボ | 厚生労働省研究班監修 \(w-health.jp\)](https://w-health.jp)



「女性の健康とキャリアプラン」について学ぶ参考資料のご紹介

自分のライフプランについて考えよう

仕事も出産も、自分らしくこなしていくために、あなたが今、パートナーがいるにないに関わらず、いつか子どもを欲しいと思っているなら「いつ産むか」を考えてみるのが大切です。

医学的に妊娠・出産にベストな時期が20代と言われるなか、女性の社会進出や晩婚化で、キャリアが落ち着く30代以降に子どもを持つという人も増えています。

現代の女性は、昔に比べて出産回数が減り、生涯の月経回数も倍増。月経つきあう期間が長くなった分、子宮内膜症など体のトラブルに悩む人も多くなりました。

女性は、生まれた時に卵巣の中に200万個の卵子を持っていますが、思春期年齢で40万個、50歳くらいでほぼ喪失し閉経します。そのうち排卵される卵子は約400個とごく一部、ほとんどが排卵されずに失われます。年齢とともに卵巣機能が低下し、卵子の質が低下することも否めません。だからと言って「早いうちに子どもを」と思っても、いろんな事情で難しいこともあります。

大切なのは、若いうちから自分の身体を知り、定期的に産婦人科にかかり、子どもを産みたいと思った時に、スムーズに妊娠できる体を準備しておくこと。そのためには、月経の調子を整えるための女性ホルモンの働きを整える「低用量ピル」の服用も有効です。そして、いつ産むか、何人産むか、産まないといったライフプランも一緒に考えていくこと、あなた自身が思い描くことが何より大切なのです。

お話をしたい人/女性クリニックWe! TOYAMA若杉聡美医師

ライフプランシート (PDF: 665KB)

- **すやかな女性ライフのために「女性の健康」を知ろう (10~20歳代の方) (PDF: 3.031KB)**
- **「女性の健康」を知ってライフバランスを考えよう (20~30歳代の方) (PDF: 2.815KB)**
- **「女性の健康」を知ってライフバランスを考えよう (40歳代~の方) (PDF: 2.605KB)**

女性の健康とライフバランス講座 No.2

すやかな女性ライフのために

「女性の健康」を知ってライフバランスを考えよう

10代~20代の方

女性の生き方が多様化し、活躍する場が増え、ライフスタイルも変化しています。妊娠・出産年齢の上昇や出産回数の減少、さまざまなストレス、食生活の変化などは、女性の健康に大きな影響を与えています。

これからの充実した働き方やライフプラン（人生設計）を考える上で大切な、女性の心と身体の特徴をご紹介します。

「女性の健康」はホルモンバランスが大事

女性の心と身体は女性ホルモンの影響を受け、命の誕生と深く関わっています。身体は2種類の女性ホルモンの分泌により、周期的に排卵や月経を起こします。また、年齢によってホルモン量は変わり、20歳をピークに量が減ってきます。

2種類の女性ホルモンと働き

エストロゲン

- 子宮内層を厚くする
- 排卵を促す
- 骨を丈夫にする
- 皮脂を分泌させる
- 髪を育てる
- 腸を動かす

プロゲステロン

- 子宮内層を薄くする
- 妊娠を維持させる
- 乳腺の発育を促す
- 血圧を低下させる
- 髪の毛を育てる

女性のライフワーク・エストロゲンの変化

若い人は産後で回復しにくい。年長による身体の老化や生活習慣なども影響を及ぼす。

第1子出産平均年齢は上がりましたが(昭和50年 25.7歳→平成23年 30.1歳)、女性の身体や卵巣の働きは、年齢を重ねることに劣化していくことは変わりありません。これからのライフバランスを考える上で、知っておく大切な情報があります。

発行元: 富山県厚生部健康課 電話: 076-444-3226

妊婦について知っておこう

妊娠・出産は女性の身体にとって、大きな出来事です。40歳以降、胎動を感じるために、母体は大きく変化します。母体や胎児の健康を守りつづけるためには、より一層の健康管理が必要で、妊娠前からの健康チェックが大切です。妊娠前から健康な身体を築くことが、妊娠一歩一歩を安全に過ごすために大切です。

不妊とは?

妊娠は、受精によって成る。排卵（卵細胞）は20~30代で、WHO（世界保健機関）では、避妊をしていないのに2年以上にわたって妊娠しない状態を不妊と定義しています。不妊症の割合は少しづつ増えており、6割に達しているとされています。年齢が高くなるにつれ、不妊になる割合も増えていきます。男性・女性の双方に原因があります。

年齢とともに、身体が老化するように卵細胞（卵のもとになる細胞）も老化し、数も減ります。ただし、個人差があります。

定期的健康チェックをしよう

日頃から自分の身体に注意を払い、体調変化に気づくようにしましょう。

妊娠前や妊娠初期の健康チェックは、妊娠前や妊娠初期には、健康診断や産科健診が効果的な場合もあります。妊娠前や妊娠初期に健康診断を受けることで、健康診断の結果を医師に相談し、適切な対応を相談しましょう。

コミュニケーションを大切に

女性の身体は健康診断は、心の健康も大切です。自分の気持ちや不安、疑問などを、医師やパートナーに伝えることが大切です。また、産む・産まないだけがDV（ドメスティック・バイオレンス）ではありません。つらいと感じたら、一人で悩まずに相談しましょう。

自分の身体は一生のおつきあい

これからどう生きるかを考える時、知識があると心強い。「女性の健康」について知識を持ち、心も身体も大切にしましょう。

相談窓口 富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センター 電話: 076-482-3033

電話相談 火曜~土曜 9:00~13:00 水曜~金曜 14:00~18:00 祝日・年末年始は休み

【女性の健康と「管理」に関するサイト】 Mie.Net (みえネット) ホームページ: http://toyama-mienet.jp/



• <https://www.pref.toyama.jp/120101/kurashi/kyouiku/kosodate/mienet/4000/4002.html>

発行元：富山県厚生部健康課
相談窓口：富山県女性健康相談センター

【募集開始！】 令和5年度女性活躍「ファーストペンギン企業」 パイロット事業費補助金のご案内



【概要】

富山県では、女性活躍の分野において「ファーストペンギン」を目指し、先駆的・意欲的な挑戦を行う事業者を補助金により応援します。補助金を積極的に活用いただける事業者を募集します。

例) 女性特有の健康課題(月経・妊娠前後の体調・更年期障害等) に対応

女性従業員を対象とする管理職体験制度やメンター制度を導入

女性を中心とする社内プロジェクトの実施

フェムテック製品・サービスを福利厚生として利用

お問合せ
富山県働き方改革推進班・女性活躍推進室女性活躍推進課

補助金の活用例

例1 女性特有の健康課題(月経・妊娠前後の体調・更年期障害等)に対応するための休養スペースの整備、搾乳室の整備
※【経費例】施設改修費、設備費
 (パーテーション、カーテン、搾乳用チェア、冷蔵庫、手洗い設備など)

例2 女性従業員を対象とする管理職体験制度やメンター制度を導入
女性従業員が管理職の仕事を一時的に体験できる機会を持つ制度や、退職者等がメンターとなり女性従業員を積極的にアドバイスする制度を導入

7月	管理職体験制度やメンター制度について社内検討
8月	外部講師による制度講習
9月～1月	管理職体験制度やメンター制度の実施
2月	アンケート実施
備考例	高齢者講師室、社内報告会等

例3 女性を中心とする社内プロジェクトの実施
新商品開発、ブランディング、女性活躍など特定のテーマのもと、女性を中心とする社内横断的なチームによりプロジェクトを実施

7月	社内プロジェクト内部の検討
8月	社内プロジェクトの立ち上げ
9月～1月	新商品開発、ブランディング等、企画の進行
2月	アンケート実施
備考例	ブランディング支援の専門家等、社内報告会等

例4 フェムテック製品・サービスを福利厚生として活用
月経、妊娠・不妊、産後ケア、更年期、婦人科疾患など女性特有の健康課題をテクノロジーで解決し働く製品やサービスを導入
 (例: 産後ケアキット、月経管理アプリ、産後サポートなど)

7月	フェムテックセミナーの開催
9月～1月	従業員のフェムテック製品の利用
2月	アンケート実施
備考例	セミナー開催費、フェムテック製品の購入費、社内報告会等

例5 従業員の家事代行や便利家電等の活用に係る経費助成
従業員が家事負担の軽減のために家事代行などの外部サービスや便利家電等を活用する場合に、その購入等に要する経費を助成

8月	従業員の家事代行サービス導入制度策定
9月～1月	必要従業員が家事代行サービス等を利用
2月	アンケート実施
備考例	従業員の家事代行利用料、社内報告会等

その他の活用例

- 従業員の業務を効率化するための業務管理ソフトの導入
- インターバル勤務制度導入のための労働管理ソフト導入
- 育児相談会の実施
- 従業員を対象とした家事・育児セミナーの開催 など
- 育児をサポートするような製品・サービスの導入(パピーテック)

この他にも、働き方改革・女性活躍に関する取組みを応援します。詳細は、下記まで!

富山県知事政策局働き方改革・女性活躍推進室女性活躍推進課
 〒930-8501 富山県新川郡1-7 県庁新館2階 / TEL:276-444-3328 FAX:276-444-3478
 MAIL: shokurak@pref.fukuyama.lg.jp



令和5年度
女性活躍「ファーストペンギン企業」
パイロット事業費補助金のご案内

富山県内企業の女性活躍に向けた先駆的・意欲的な挑戦を募集します。
女性活躍の「ファーストペンギン」を目指しましょう!

富山県

健康経営 × ワークライフバランスに
関する情報をお届けしています！

Plus Health Column



健康情報や健康経営
情報を配信中！



働き方も生き方も健康的に過ごすための
専門情報からアイテムまでをご紹介します。



Business



Life



Food



Instagramも
チェック！



働き方改革

働きながらもっと健康的に、
自分らしく働くを一人一人に届けたい。
このコラムサイトは健康のある働き方を、もっと身
近に感じていただきたいと 2018 年に生まれました。
「健康経営」という言葉がまだ浸透していない頃。
3 年間のコロナという時代を経て、2023 年より、
新しいサービスでスタートいたします。

- ☑健康習慣
- ☑食事習慣
- ☑コミュニケーション
- ☑オフィス環境
- ☑ワークライフバランス
- ☑女性健康
- ☑口腔ケア

Let's! 健康経営

もっとたのしく、自分らしく、健康的に働く

健康経営に関する様々なテーマの情報をコラム形式で発信しています！

PlusHealthは
健康経営・ワークライフバランスの
情報をお届けしながら
セミナー企画をしています。

【Service】
健康経営支援事業
ワークライフバランスコンサルタント

- 各セミナー開催
- ・健康経営
 - ・ワークライフバランス
 - ・女性の健康課題と活躍推進
 - ・コミュニケーション向上

食事・運動・健康
セミナー講師派遣

コーチング研修



Let's! 健康経営

健康に働く、
働きながら健康に。

最後に

一人一人が
「自分らしく生きる」「自分らしく働く」
を応援しています。
未来に待っている社会を
子供たちにしっかりと残していきましょう！

健康経営エキスパートアドバイザー
ワークライフバランス社認定コンサルタント

仙石 祥枝