

ぱーとなーしっぷ

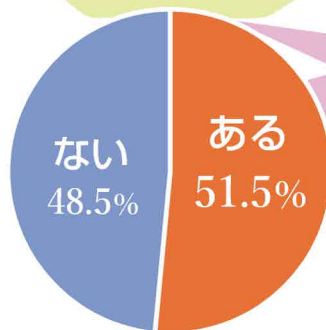
仕事に集中できない。
つらい気持ちを
わかってもらえない。



生理痛が辛いけど、
休んで迷惑を
かけたくない。

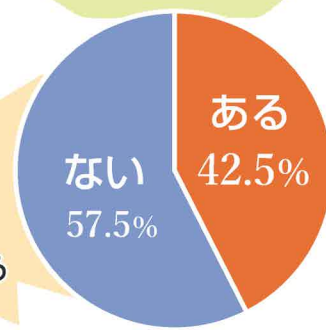
生理・更年期による体調不良。
キャリアアップは諦めるしか
ないのかなぁ...

女性特有の健康課題や症状により、
職場で困った経験をした
ことはありますか？



仕事の能率が下がるなど
約半数の女性が
職場で困ったことがある

女性特有の健康課題や症状により、
職場で諦めなくてはならないと
感じたことはありますか？



約4割の女性が
正社員や昇進を
諦めたことがある

出典：経済産業省「働く女性の健康推進に関する実態調査」(2018年)をもとに作成

女性特有の健康課題を知って 女性も男性もイキイキと活躍できる社会に！

みなさんは、「女性特有の健康課題」を知っていますか？

女性の社会進出が進み、宇都宮市においても就業者に占める女性の割合は4割を超えています。企業における働きやすい職場環境づくりや女性活躍の取組などは進んできていますが、今回は、働く女性がライフステージごとにどのような健康課題に向き合っているかをご紹介します。

女性特有の健康課題*とは？

女性特有の健康課題とは、月経や妊娠・出産、閉経前後の更年期など、女性ホルモンの影響によるそれぞれの年代に特有の健康問題をいいます。出産回数の減少、平均寿命の延伸、社会進出の増加など、女性を取り巻く状況が変化の中で、女性は様々な健康課題を抱えています。

*女性特有の健康課題は、妊娠・出産に伴う母体への変化や女性特有のがんなど、数多くありますが、本誌では「月経」や「更年期」に伴う症状に焦点をあてて掲載しています。

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。

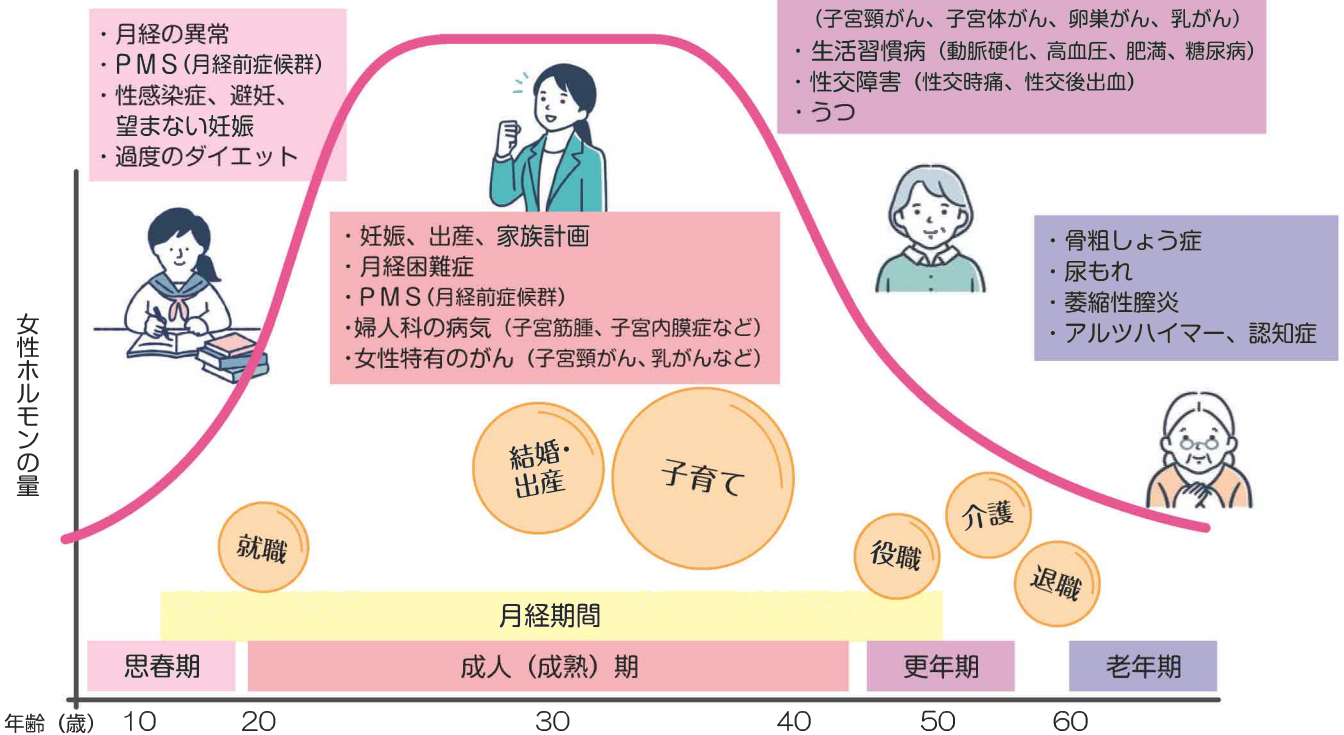
月経前症候群(PMS)

月経開始3~10日前から始まるさまざまな心身の不快症状。月経が始まると症状は軽快、消失。

更年期障害

更年期症状(疲れやすい、肩こり・腰痛・手足の痛み等)が強く、日常生活に支障をきたすもの。

女性のライフステージと健康課題



月経の回数の増加

月経は一生で約450~500回。
昔は50回程度だったが、
結婚・出産年齢の上昇、
出産回数の減少などから増加。

毎月起きる不調

月経前症候群(PMS)や月経困難症によって、
月の半分以上が不調になる人も!

女性のうつ

女性のうつは、男性の1.6倍!
女性ホルモンの変動や家事・育児の負担割合の
大きさ、社会の中での固定的性別役割分担
意識からくるストレスなど原因は様々。

月経や更年期の症状

月経や更年期に伴う症状は
人それぞれ。
症状はなんと100以上もある!



職場での理解が重要

女性特有の健康課題がどれだけ社会経済に影響を与えるのかを調べた経済産業省の試算では、月経や更年期等に伴う症状による労働損失（欠勤・パフォーマンスの低下・離職）の社会全体の経済損失は年3.4兆円にのぼるといわれています。働く女性が増加し、その活躍が一層期待される今、女性特有の健康課題により仕事の生産性が低下したり、昇進や責任の重い仕事に就くことや、自分の望むキャリアを諦めたりする女性がいることは、企業にとっての損失です。女性が安心して働き続ける職場環境を作るには、女性特有の健康課題を理解し、サポート体制を整えることが必要です。

ヘルスリテラシーの向上

男女問わず女性特有の健康課題に関する研修会の開催、健康情報の発信

健康に配慮した職場環境の整備

テレワーク、休暇制度の見直し、不調時に横になれる休憩スペースの設置

相談窓口の設置

産業医の配置、女性限定のチャットルームの設置

こんな取組例があります

生理用品の設置（宇都宮市） 令和6年1月～



女性特有の健康課題に対する支援として、市有施設女性用トイレへの生理用品の設置を開始しました。女性の心身の負担軽減やパフォーマンスの向上が図られ、女性がイキイキと活躍できる社会の形成につながります。

パートナーの理解も重要

ホルモンの影響を大きく受ける女性の身体ですが、市の調査によると、パートナーが健康状態を「理解していない」「理解しているかわからない」と思っている女性が半数以上います。職場での理解促進や制度の整備と同じくらい、一番身近なパートナーの理解も働く女性の大きな支援になります。

女性特有の健康状態について

【女性の方への質問】 あなたの配偶者や恋人などが正しく理解していると思いますか。

約半数が理解していない・わからないと回答！



出典：宇都宮市「令和3年度 男女共同参画に関する市民意識調査」をもとに作成

不調のときには？

生理休暇を利用しましょう

生理休暇は労働基準法の第68条に定められた休暇です。「生理日の就業が著しく困難」である場合、正社員だけでなく、契約社員・パート・アルバイトなど、全ての雇用形態の方が取得可能です。

いつでも相談できる婦人科を見つけておきましょう

女性特有の症状はいくつもあり、症状の強さも一人ひとり違います。治療によって症状が緩和されたり、違う病気の発見に繋がったり、早めの対応が今後の負担を減らしてくれます。

フェムテック*も活用してみましょう

経血を吸収するショーツや月経管理・更年期セルフケアのアプリなどの活用も、生活の質や仕事のパフォーマンスの向上に役立ちます。

*フェムテックとは、Female（女性）とTechnology（テクノロジー）をかけた造語

経済産業省
フェムテック等
サポートサービス
実証事業 →



女性特有の健康課題を女性も男性も知ることで、当事者・家族・友人・職場などそれぞれの立場で支援することが出来るようになります。女性も男性も健康でイキイキと活躍できる社会に向けて、まずは身近なところから取り組んでみましょう！

“いたわる”、“ねぎらう”ことこそ、自分ファーストで

女性の心と体に変化をきたす月経、妊娠・出産、更年期には、全てホルモン（特にエストロゲン）が関係しています。そして閉経後はテストステロンが元気を維持する役割を果たします。一生かけて、ホルモンは自分に関わってくるものなので、その変化を知ることができれば自分の体調の変化をキャッチしやすいといえます。振り回されて困ることも多いですが、そんな時は「私が悪いんじゃない！ホルモンのせい！」と思えば少しはラクになるのではないのでしょうか。

一方男性は、体調に影響の大きいホルモン、テストステロンの変化の波は平均的にゆるやかで、月経、妊娠・出産がないため、不調のきっかけをつかみにくいのが特徴です。男性には更年期がない、と思っている人も多いのではないのでしょうか。テストステロンの急激な低下は男性の更年期症状に繋がります。原因はストレスや加齢です。実は男性も心身の不調にホルモンが関係しており、いつ更年期がくるか分からないので注意する必要があります。不眠やだるさ、疲れが取れないなどの症状が続くようであれば、医師に相談してみることをおすすめします。

これらのことを、お互い理解していくことがパートナーシップにおいてはとても大事なことです。そしてもう一つ大事なことは、自分以外には分からない、見えない心身の変化を、自身が発信していくことです。一人で抱えず、遠慮せずに困っていることや助けてほしいこと、痛みやだるさを周囲に伝えてほしいと思います。受け取る側は、その気持ちや感情に寄り添って、できることを探してみましょ。う。「察して！」というオーラを出し、相手に気付いてもらおうとするのは、ほぼ効果がないと思ってください（笑）。特に家庭内では「痛みで起き上がれないので、洗濯物を干してくれと助かる」などと相手が動きやすいように具体的に言葉にして伝えましょ。仕事にはマニュアルも終了時間もあります、家事・育児には終わりがなく、賃金もありません。だからこそ、お互いに感謝することだけでなく、自分自身をいたわり、ねぎらうようにましょ。その時も言葉にすることが大切です。相手の言葉を期待するより「自分はいつも頑張ってるな」「私、つらいのにエライ！」などの言葉を自分にかけて認めてあげましょ。自分のことは二の次で頑張っている人こそ、自分ファーストでねぎらってください。



セクシュアリティラボ
代表 栃木 さおりさん

KADOKAWA から独立後、フリーエディター、臨床心理カウンセラーとして「おうち性教育はじめます」「恋愛で一番大切な“性”のはなし」「私の生理のしまい方」(全て KADOKAWA)などの書籍の企画・編集に携わる。またコミュニケーションを軸とした包括的性教育、ジェンダーリテラシー、傾聴、話し方・伝え方などの講演活動を主に栃木県、東京都で開催。

輝く女性 Vol.12 Sunshine

Women's Health ゆずき助産院
助産師 柚木 理恵さん



本市では、男女共同参画社会の推進に向けて、様々な分野の女性のチャレンジを応援しています。今回は、「性のタブーをHappyに変える！愛をこめて性の知識とスキルを伝授する」をモットーに幼児から小中高大学生や保護者、企業など3,000人以上に講演をされている柚木さんにインタビューしました。

Q1：助産師を目指したきっかけは何ですか？

A：性の知識が足りなかったばかりに、妊娠ができずつらい思いをしました。性の知識は人生をも左右する一番大切なことなのに、誰も教えてくれないことを強く疑問に思い、助産師になって全世代に性の健康を伝えていきたいと思いました。

Q2：現在、宇都宮市立中学校で「性といのちの健康教育」の講演をされていますが、どのようなことを伝えているのですか？

A：私の波乱万丈な経験を交えながら、世界で認知・実践されている「包括的性教育」を基に話をしています。性を肯定的に捉えられるような知識とスキル、自分のからだやこころのことは自分で決めていいということ、他人との距離の取り方（境界線）、二次性徴、そして、講演の最後には、生まれてきてくれてありがとうと伝えています。

Q3：今後の活動で「こんなことをしていきたい。」と思っていることはありますか？

A：すべての世代に性の知識を持つことの大切さを知ってほしいです。性は、幸せに生きるための土台になっているからです。南図書館で毎月包括的性教育講座を開催しています。0歳から性の学びは始まっています。たくさんの方に参加していただき、自分らしく生きていくための土台を築くお手伝いをしていきたいです。

Q4：地域や職場、家庭で頑張っている女性に一言！

A：女性や母親は「こうあるべき」という昔からある女性像・母親像に縛られている人が多いと思います。もしかしたら、自分で自分の限界を決めているかもしれません。私は人生のどん底を味わったので、それ以降「なんでもできる！！」と自分の限界を破ることができました。女性自身がやりたいことをやり、それによって幸せを感じられるよう、一生に一度の人生、悔いがないようにともに挑戦し続けていきましょう。

ぱーとなーしゅぷ Vol.40 【2024年3月】

編集発行 宇都宮市 市民まちづくり部 男女共同参画課 男女共同参画推進センター「アコール」

住所：〒320-0845 宇都宮市明保野町7番1号 電話：028(636)4075 FAX：028(636)4079

E-mail：u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp

男女共同参画推進事業者表彰「きらり大賞」

令和4年度・令和5年度 受賞企業の取組紹介！

取組の詳細を
市HPで紹介中



本市では、男女共同参画社会の実現を目指し、男女が互いに人権を尊重しつつ責任も分かちあい、性別に関わりなくその個性と能力を發揮することができる、働きやすい職場づくりに積極的に取り組んでいる市内事業者を称え表彰する男女共同参画推進事業者表彰「きらり大賞」を実施しています。

令和4年度受賞企業

令和5年度受賞企業

製造業

エム・イー・エム・シー株式会社

職場の近隣にある企業主導型保育園と利用契約を結び、育児中の社員が安心して働ける環境づくりを推進



小売業

株式会社コジマ

「女性活躍・ウェルネス推進室」を設置するなど、女性のキャリア形成支援に取り組み、人材育成を支援



建設業

坂本塗装株式会社

コアタイムなしのフレックスタイム制度を導入し、業務の効率化を図ることにより、残業時間を削減



製造業

JT北関東工場

交代制勤務にも対応できる事業所内保育所を設置するなど、仕事と育児等の両立を支援



建設業

晋豊建設株式会社

法定を上回る「子の看護休暇制度」などの導入や、社長自ら「イクボス宣言」するなど、仕事と育児の両立を支援



製造業

日本サーファクタント工業株式会社 宇都宮事業所

社長自らの子育て体験等を掲載した社内向けパンフレットの作成などによる、男性の育児休業取得を促進



卸売業

藤井産業株式会社

時間単位で取得可能な有給休暇制度や在宅勤務制度の導入により、柔軟な働き方を推進



専門・技術サービス業

弁護士法人 宇都宮東法律事務所

子連れ出勤および在宅ワーク制度を導入し、子どもを持つ社員の働きやすい職場環境を整備



不動産業

エステート住宅産業株式会社

女性社員の活躍に向けたフォロー体制の整備と女性社員の増加に向けた取組の推進



金融業

烏山信用金庫

女性職員の職域拡大と、管理職を目指す女性社員のキャリアアップを支援するための研修機会の提供



医療・福祉業

社会福祉法人光誠会

昇進に必要な研修内容や人事評価の指標を明確に示した独自の「キャリアパス制度」導入による女性管理職の登用推進



生活関連サービス業

有限会社サンドライ

独自の「子育て社員制度」や、「管理職ブレイクタイム制度」などの導入により、仕事と育児の両立を支援



建設業

柴田建設株式会社

女性社員の職域拡大とキャリアアップに向けた研修等に取り組み、女性活躍を推進



製造業

株式会社スズテック

法定を上回る「育児短時間勤務制度」などの導入や相談窓口の設置により、仕事と育児の両立を支援



専門・技術サービス業

日昌測量設計株式会社

付与した有給休暇をすべて消化した場合に、有給休暇を追加する独自の取組を導入し、有給休暇の取得を促進



製造業

株式会社廣野鐵工所 宇都宮工場

女性の積極的な採用と、男性社員が担うことの多い部門に女性社員を配置し、職域拡大に向けた取組を推進



卸売業

株式会社フカサワ

女性管理職登用にに向けた人材育成の推進と登用割合についての具体的な目標値を設定し、女性活躍を推進



製造業

レオン自動機株式会社

男性社員の「育児休業」取得促進に向けた相談窓口の設置と、ダイバーシティー研修の実施による誰もが働きやすい職場づくりの推進



女性活躍の推進に向けて 令和5年度より新たな事業を開始しました

市有施設的女性トイレに生理用品の設置を開始しました

女性特有の健康課題に対する支援等を目的に、本庁舎や地区市民センターなど、市民の皆様に身近な市有施設的女性トイレに生理用品の設置を開始いたしました。※ 設置施設などの詳細は右のQRコードよりご確認ください

【事業者の皆様へ】 事業者の皆様が所有または管理する施設におきましても、生理用品の設置について、ご理解・ご協力をお願いいたします。



「女性のデジタルスキル習得・就労支援事業」を実施しています

市内在住の女性を対象に働くことを希望する女性が在宅ワークなど柔軟な働き方で就労できるよう女性デジタル人材を育成し、就職・再就職・リスキングの後押しをするとともに、経済的な自立につながることを目的として実施しています。

【内容】就労に結び付きやすいWEBデザインなどのデジタルスキルの習得と、市内企業やデジタル業務の求人が多い東京圏の企業などとの就労に向けたマッチング等を実施します。

(令和5年度の実施内容は右のQRコードよりご確認ください) ※ 令和6年度も実施予定

