

令和8年4月27日
内閣府 男女共同参画局
計画実行・監視専門調査会
会議（オンライン）

女性特有の健康課題と

取り組みが期待される事項



産婦人科医師 星野 寛美
（関東労災病院 働く女性専門外来 担当）

関東労災病院

「女性医師による働く女性専門外来」

- ・ 2001年10月開設
- ・ 2026年3月末までの受診者数：
新患総数 2684名

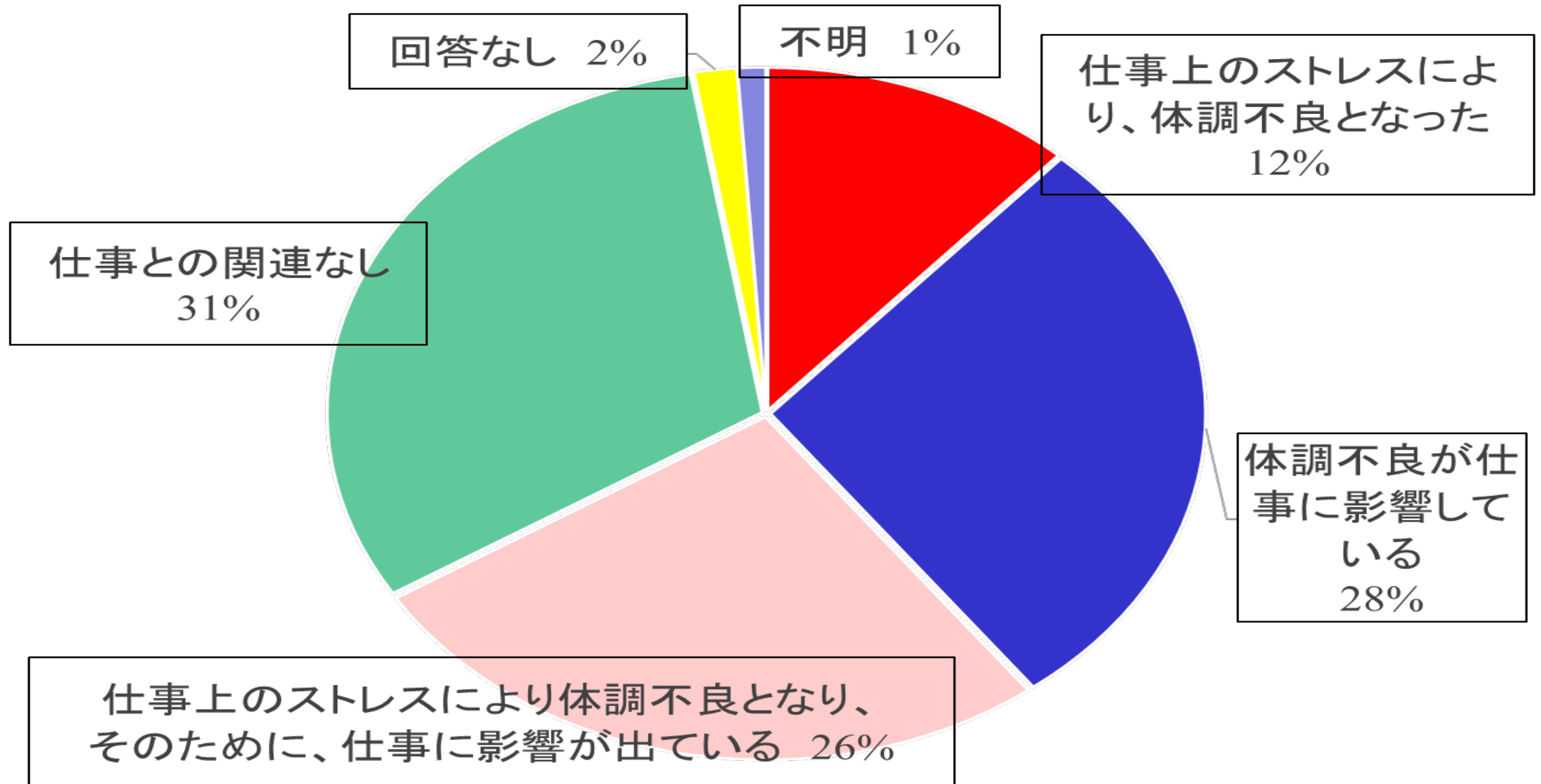


- * 女性医師が診察する
- * 科を限定しない

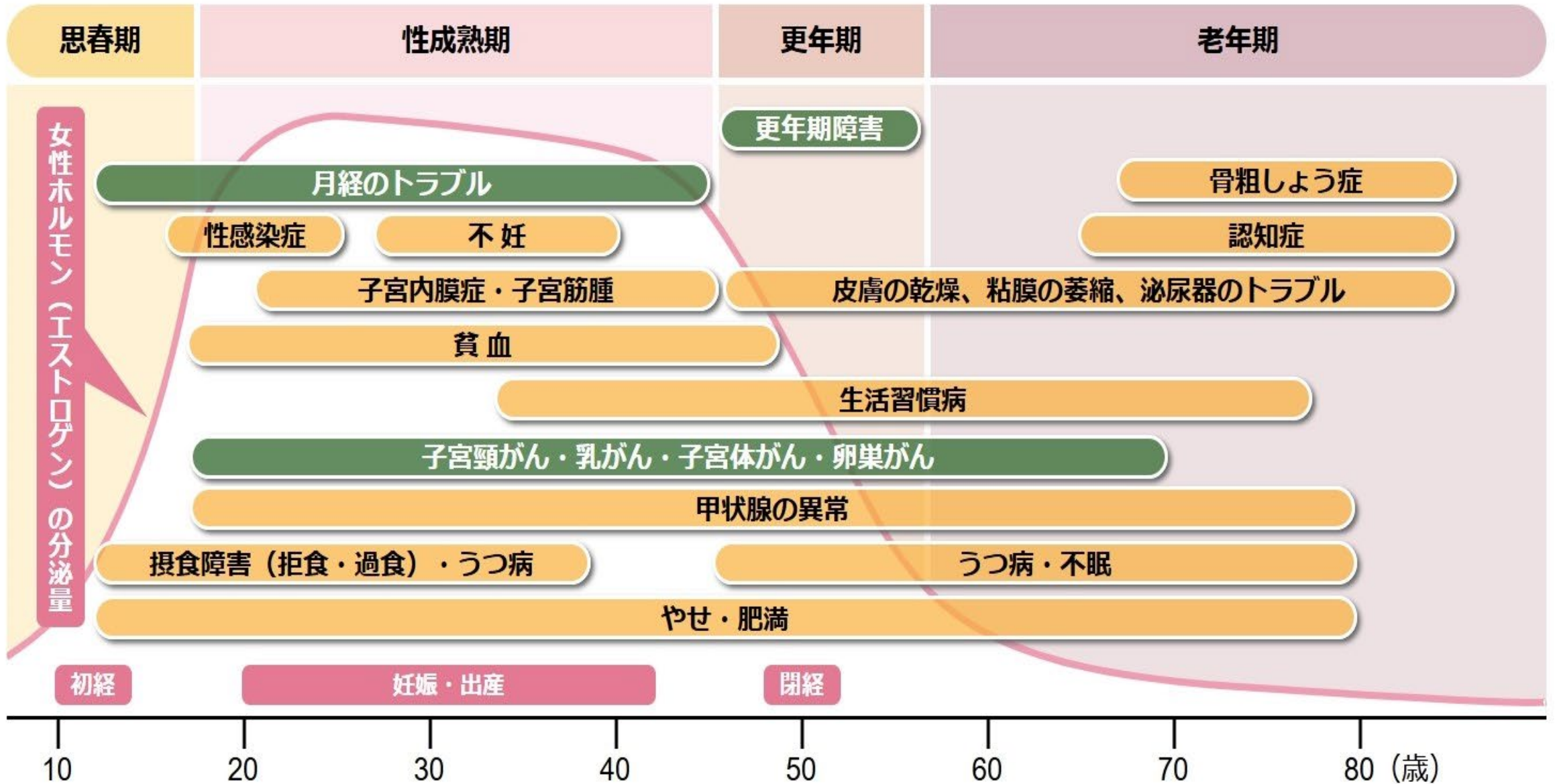
- * 女性の患者さんを診察する
- * 問診に十分に時間をかける
(20分程度)

症状と仕事との関連

対象:初診189名 (関東労災病院 働く女性専門外来)



女性の年齢による健康課題



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いて、落ち込む。重要な仕事の日にならたらどうしようと思う。



女性特有の健康課題に関連した調査

内閣府 男女共同参画局

▷令和5年度 男女の健康意識に関する調査

インターネット・モニターに対するアンケート調査

令和5年12月12日～令和5年12月25日

20～69歳 20,000人（女性10,121人）

https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kenkou_r05s.html

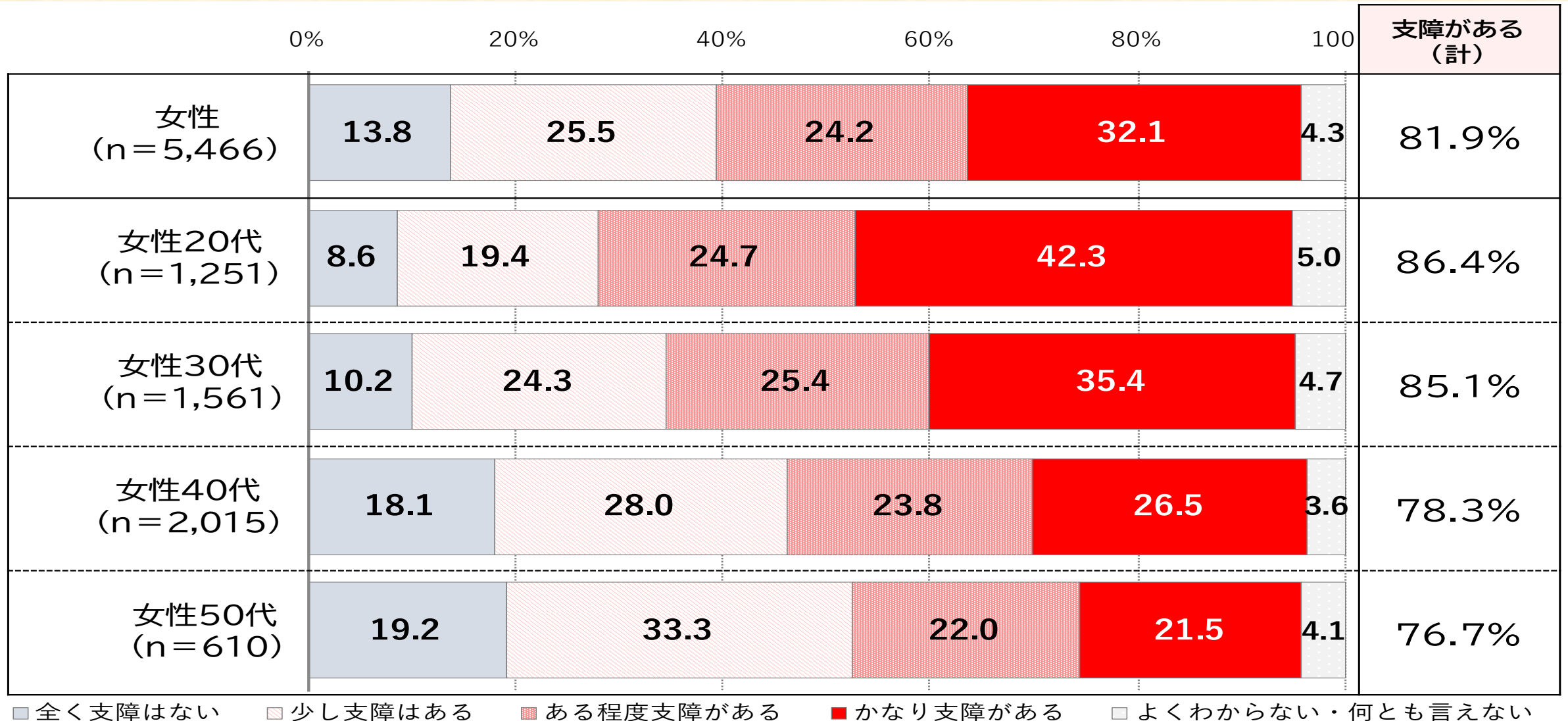
▷令和5年度 男女の健康意識に関する

個別インタビュー調査

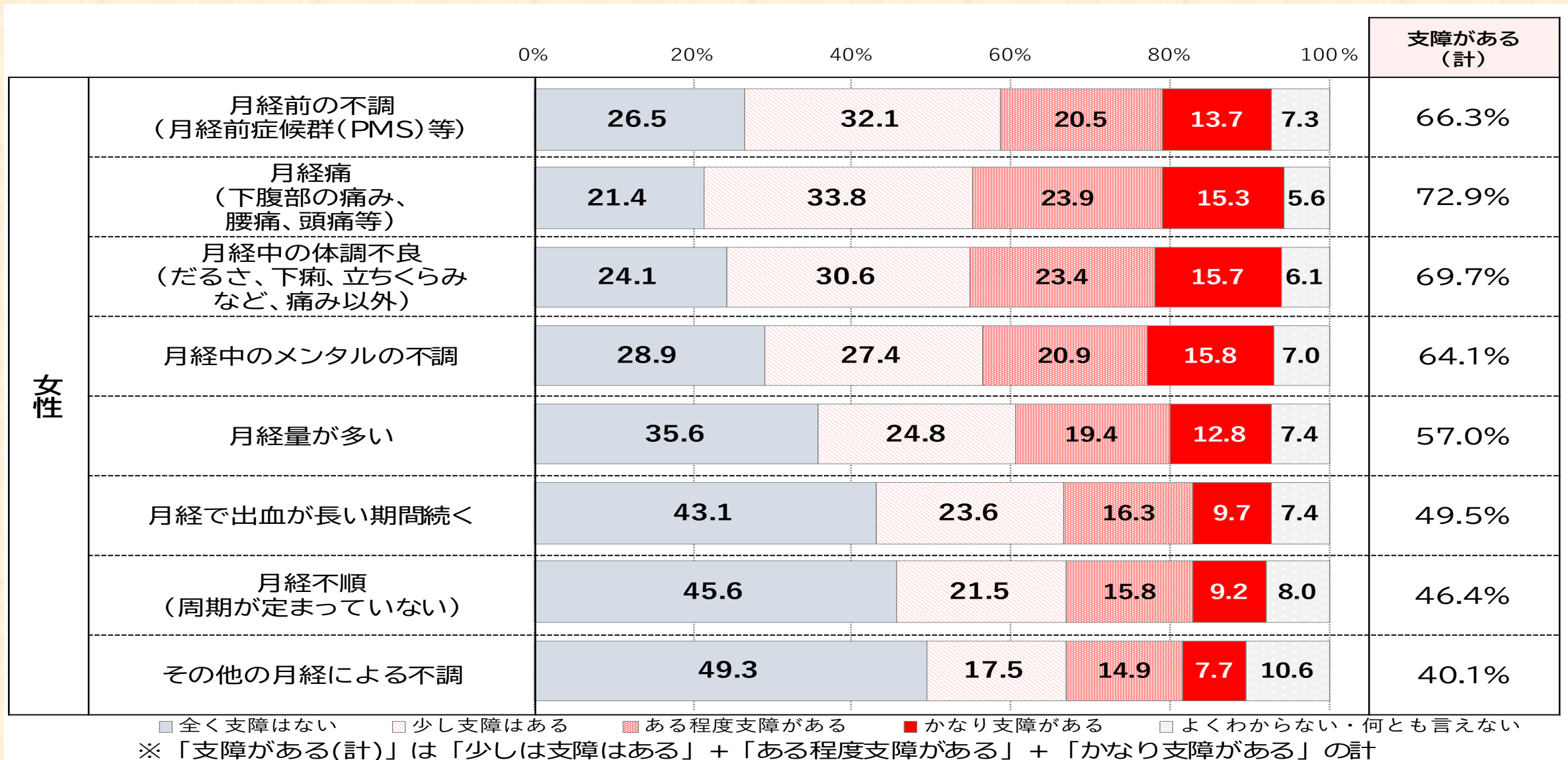
30～50歳代 11人（女性9人）

https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kenkou_r05i.html

月経関連のトラブルで悩む割合

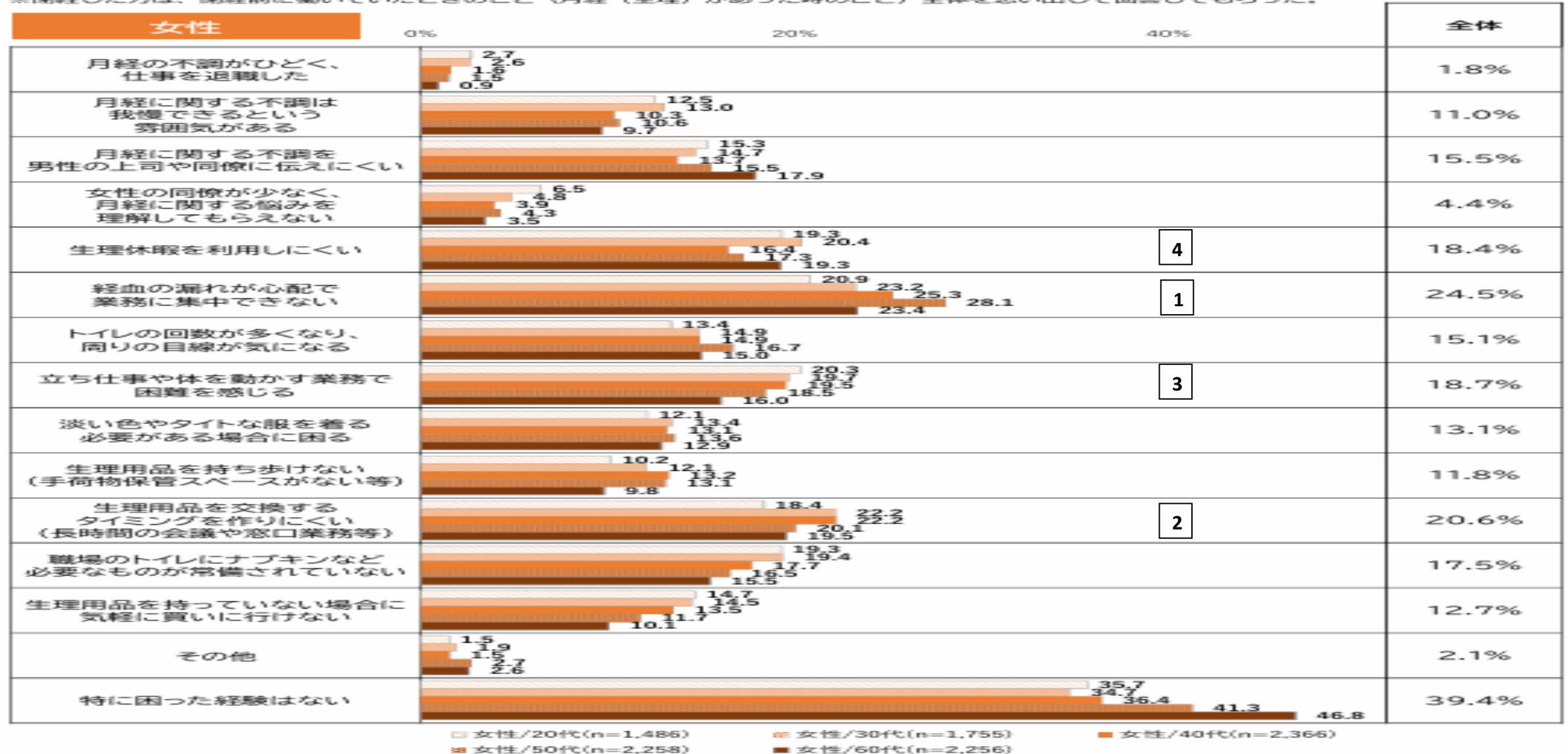


月経関連のトラブルの内容

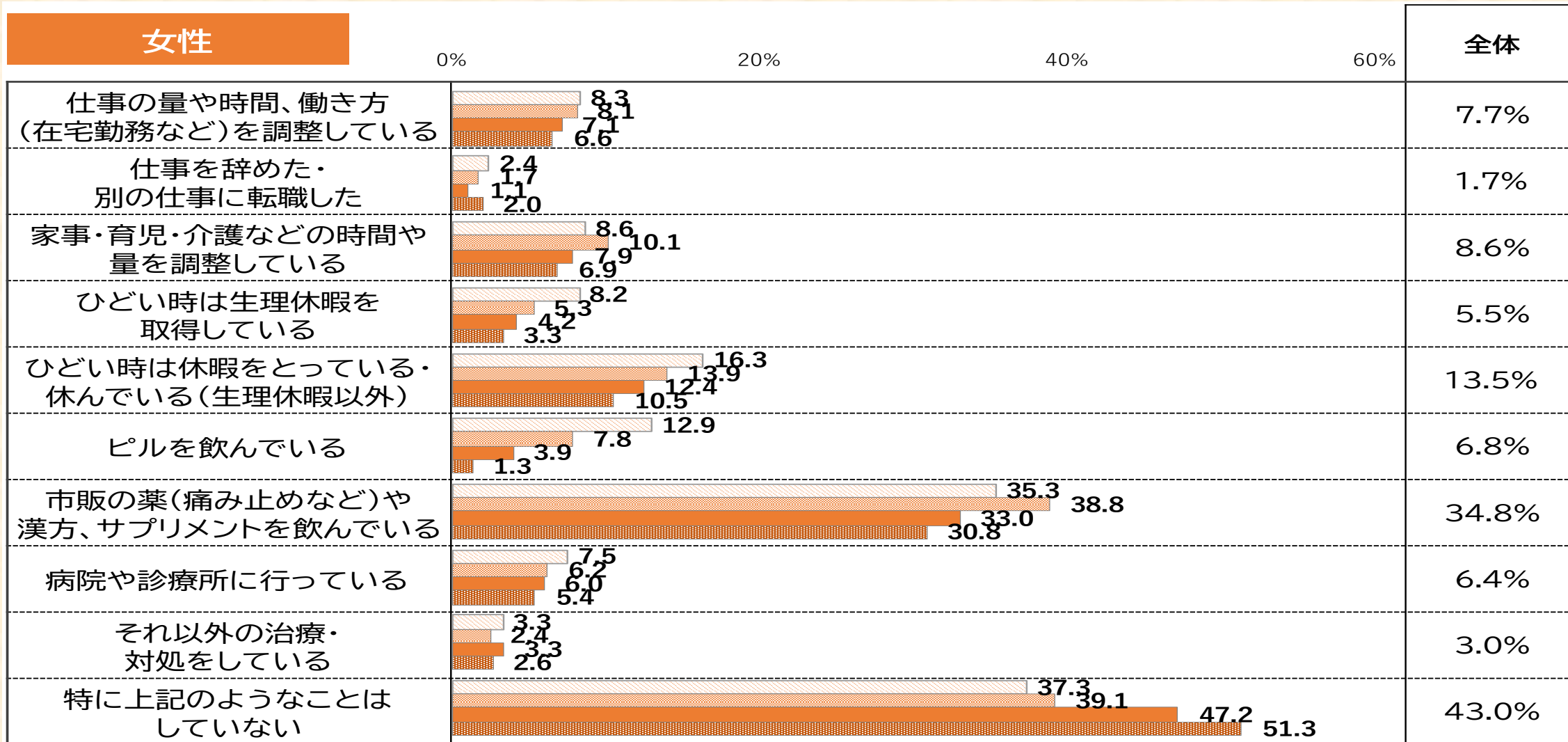


職場で、月経関連で困った経験

※閉経した方は、閉経前に働いていたときのこと（月経（生理）があった時のこと）全体を思い出して回答してもらった。



月経関連のトラブルへの対処方法



女性/20代(n=1,251)
 女性/30代(n=1,561)
 女性/40代(n=2,015)
 女性/50代(n=610)

※女性/60代について、対象者数が29人と少ないため省略。

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、気まずくなった。
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



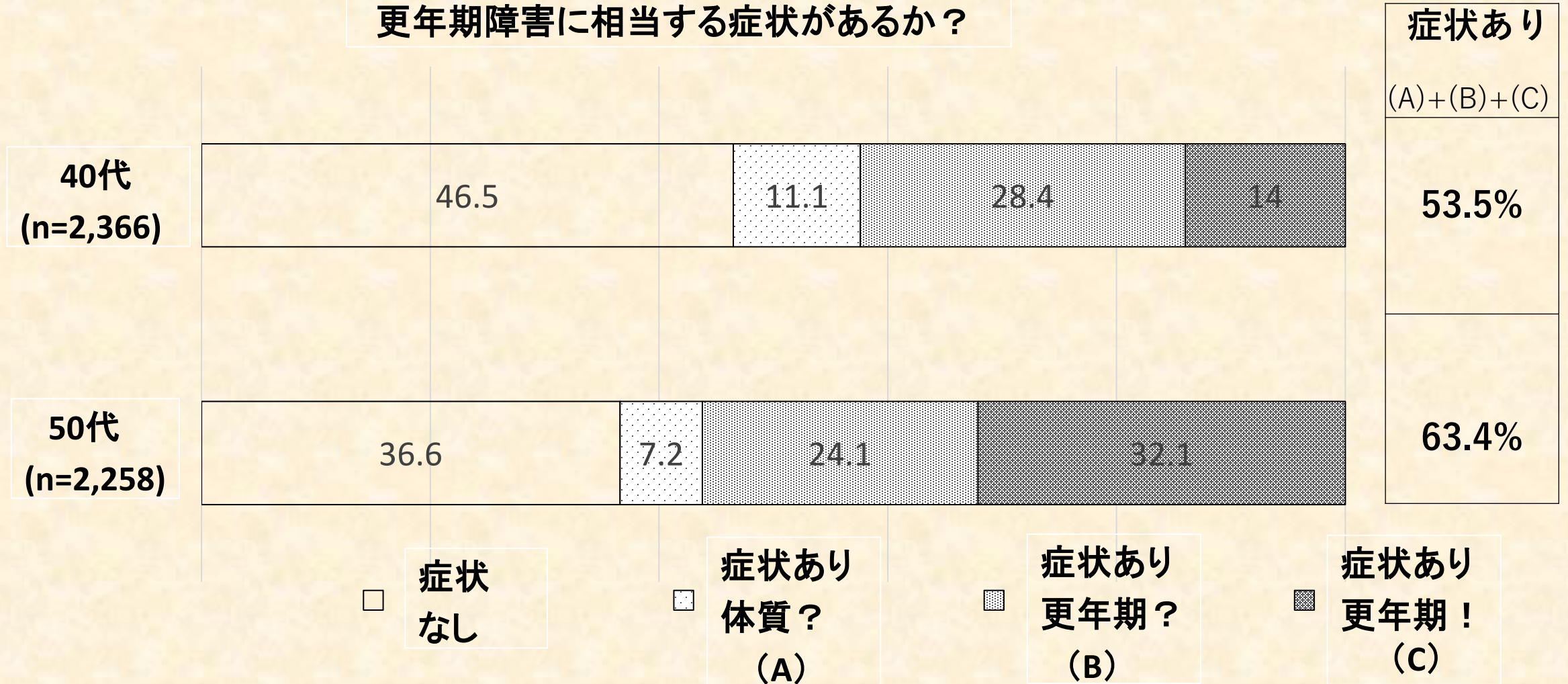
<イライラ>
普段仲の良い同僚にもイライラしてしまう。



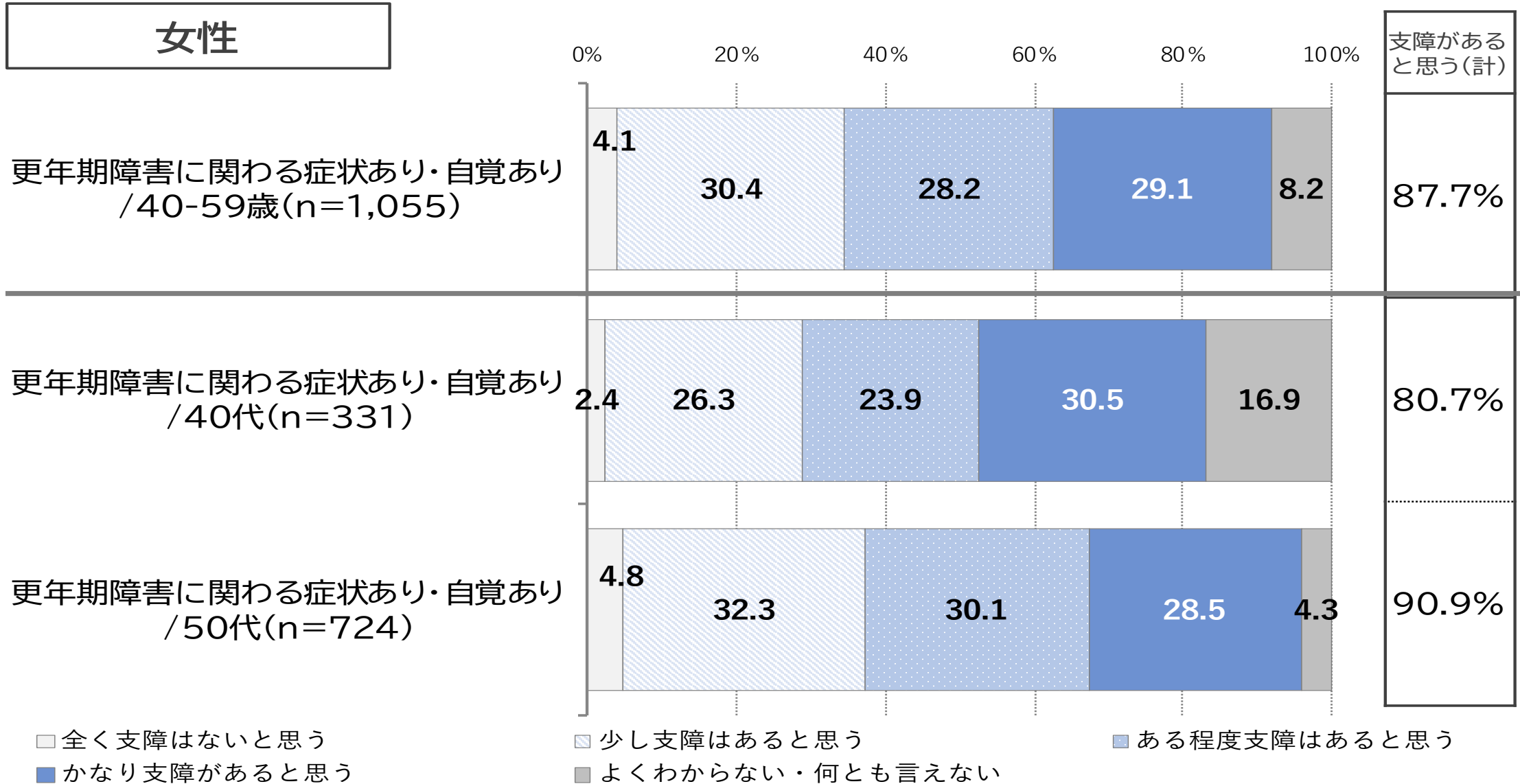
「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月
更年期症状で困ったエピソード（仕事編）をもとに作成

更年期の症状がある女性の割合

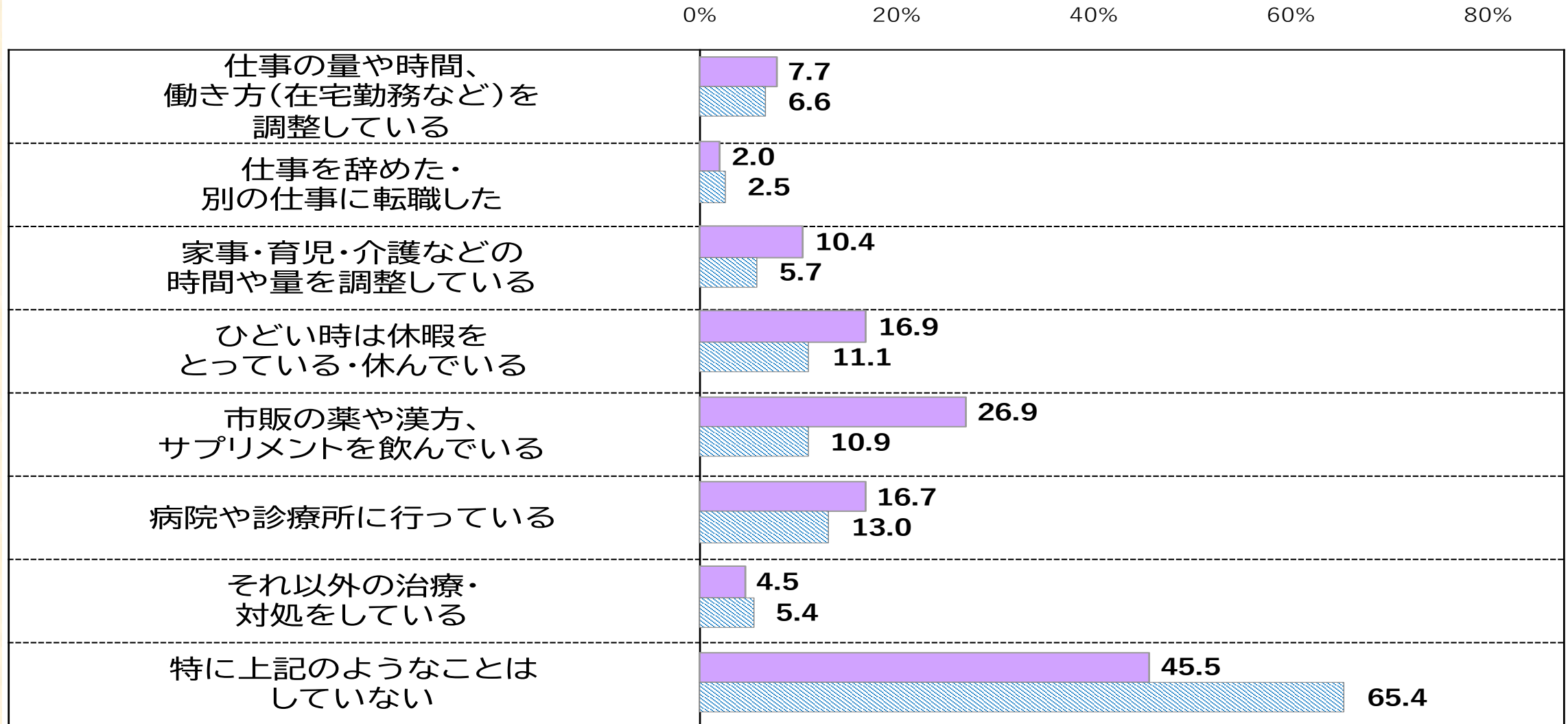
更年期障害に相当する症状があるか？



更年期の症状で悩む割合



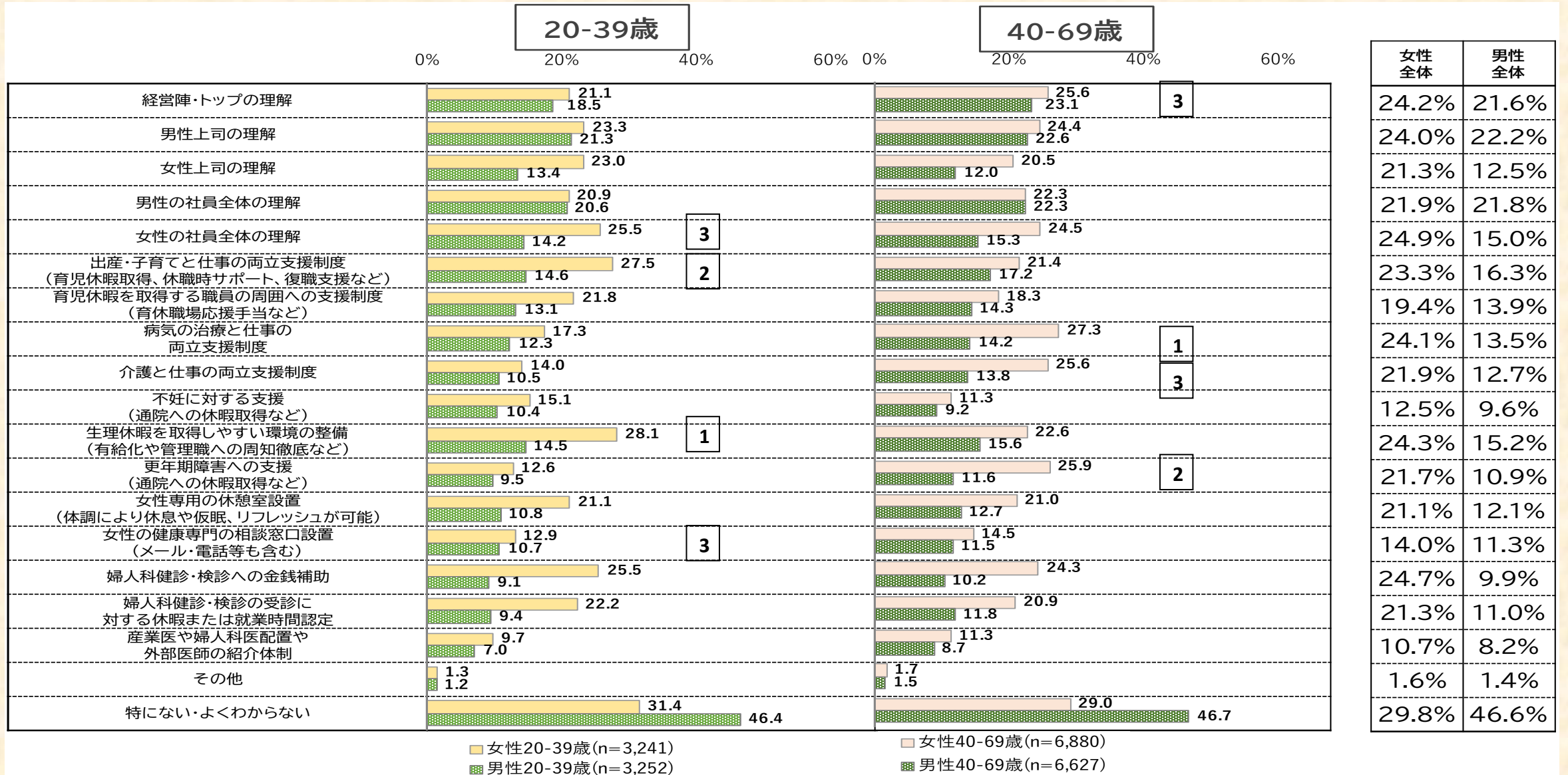
更年期の症状への対処法は？



■ 更年期障害に関わる症状あり・自覚あり/女性40-59歳 (n=1,055)

■ 更年期障害に関わる症状あり・自覚あり/男性40-69歳 (n=560)

女性の健康課題に対して、期待されていること



こんなケースがありました・・・

20代半ば 東京都内在住

会社員 システムエンジニア

就職して3年目。

自分の課は20人中、女性1人。

「仕事で半年前からパワハラを受け、PMSがひどくなった。」

PMS: 月経前症候群

具体的には、「気分の落ち込み」が主な症状とのこと

パワハラ: 具体的には、「仕事を与えてもらえない」

「ミーティングの時間を教えてもらえない」など、

とのこと

(ケースつづき)

「上司に相談しても改善されず、とにかく耐えてきたが、生理前以外にも不安感が強くなり、仕事が手につかない状態になってしまった。」

先月は、3日連続して、仕事を休むこともあった。

仕事のことが頭から離れず、眠れない。

女性特有の健康課題：

- ▷ 職場対応により、就労困難を避けられるのではないか？
- ▷ 月経周期に伴う不調が、メンタル不調を伴うと、
就労困難に陥りやすい

女性特有の健康課題への取り組みについてのご提案①

- 職場に相談しても、配慮してもらえない...
- 職場の中で、私と同じ悩みを持つ人もいないし、言い出せない...
- 汗をかいているのは、あの人も同じ
「クーラーが効いていても、汗が出るよね」と話せる人がいる
- 通院が必要であることを、分かってくれている

⇒職場での理解の促進が期待される：

- ・ 取り組んでいる事業所と全く取り組めていない事業所がある
- ・ 地域間格差、世代間格差が大きい

女性特有の健康課題への取り組みについてのご提案②

職場での理解の促進はどうする？

取り組んでいる事業所と全く取り組めていない事業所がある

▷取り組めていない事業所

- ・ **管理職の無理解⇒事業団体における管理職向け研修促進
(公的補助?)**
- ・ **経営上、余裕がない⇒取り組みに要する公的補助
職場理解を進めるための研修、情報発信、
産業保健師手配、
研修等に要する時間に充当する人件費補助**

女性特有の健康課題への取り組みについてのご提案③

職場での理解の促進はどうする？

▷地域間格差

- ・ 事業団体等による地域間交流の促進
- ・ ロールモデルの提示

インターネット上では既に行われているが、
実効性がない？

⇒伴走型の取り組みが必要？

▷世代間格差

- ・ 「若者（30代？）の声を聞く」取り組みが有効？

⇒高い年齢層（50代？）の管理職の事業所を対象に、
事業所内外の若者との意見交換に対する公的補助？

女性特有の健康課題への取り組みについてのご提案④

○ 職域での相談体制の不備

- ・ 上司に相談しにくい

男性

女性特有の健康課題を経験したことのない女性

- ・ 産業医／産業保健師不在

⇒ ▲ 産業医の内実の充実（難しそうな印象が強い）

▷ 産業保健師の活用の充実

各事業所で産業保健師を配置することに対する公的補助

産業保健師を配置することの法制化？

女性特有の健康課題への取り組みについてのご提案⑤

○ 症状を報告しにくい

- ・ 「痛みに弱い」「怠勤」
- ・ 「治療しなくても、時期が来れば治る」（更年期障害）
- ・ 「病気ではない」（月経トラブル）

⇒病気についての理解の促進（②③で対処可能？）

女性特有の健康課題への取り組みについてのご提案⑧

○ 月経も閉経も、女性のプライバシー

⇒配慮に基づいた対応が必要（②③で対処可？）

○ 「治療すればいい」ではなく、治療するかどうかで悩んでいる女性がいることの周知が必要

⇒治療するかどうかで悩んでいる女性に対し、婦人科受診の促進

- ・ 受診のための有給休暇に対する公的補助？
- ・ 各事業所での医療費補助に対する公的補助？

（既に、一部の事業所では月経困難症に対するホルモン剤処方に対して、補助を実施している）

女性特有の健康課題への取り組みについてのご提案⑨

- **女性特有の健康課題についての職場での理解の促進**
 - ・ **研修会の開催**
 - ・ **女性が少ない職域では、いくつかの事業所をまとめて、女性職員の意見交換の機会を定期的に関催**

⇒ **上記のような取り組みに対して、公的補助？**
- **在宅勤務により、月経困難症のコントロールが改善したケース**
在宅・時短勤務であれば、就労可能な更年期障害のケース
通勤時に起こりやすい女性特有の健康課題

⇒ **フレックスタイムの導入、体調に合わせた在宅勤務を可能とする取り組みに対する公的補助？**

働く女性のために、考えたいこと...①

○ 女性特有の健康課題（月経、更年期）以外にも、あれこれ

- ・ 不妊治療
- ・ 妊娠、出産
- ・ 乳がん

20代後半から50代前半では、がん罹患率が男性を上回る

⇒治療と就労の両立支援の更なる充実が期待される

各都道府県の産業保健総合支援センターの取り組みについて、
支援内容の確認が必要？

（個人からの相談対応ができているか？）

働く女性のために、考えたいこと...②

○ ジェンダーの視点から

家事、子育て、介護への向き合い方

- ・ 男性の意識は確実に男女共同参画の方向へ向かっている
世代間格差、地域間格差が大きい印象がある

⇒事業所のみならず、地域を対象とした取り組みが期待される

- ・ 女性自身に「自分がやらなければ」と思ってしまう傾向がある？

⇒事業所のみならず、地域においても、

更なる広報、セミナー等による啓蒙が期待される

(男女共同参画センターの事業の充実)

女性のための、取り組みの視点について

女性の就労促進（女性の健康への取り組み）：

「日本経済のため」もあるが、

「女性自身の経済的自立のため」という視点ももって、

是非取り組みを進めて頂きたい

☆ 経済力がないために、

夫（パートナー）からのDVを受け続ける女性など

☆ 人権教育、性教育は、

義務教育および高等学校において徐々に進められているが、

社会人に対して、取り組まれていないのでは？

女性の健康について

☆性差医学の視点から明らかになっていること

・男性よりも多い疾患

甲状腺疾患 膠原病（自己免疫疾患） 鉄欠乏性貧血

・男性とは異なる年齢分布のある疾患

虚血性心疾患 骨粗鬆症；閉経後、急増する

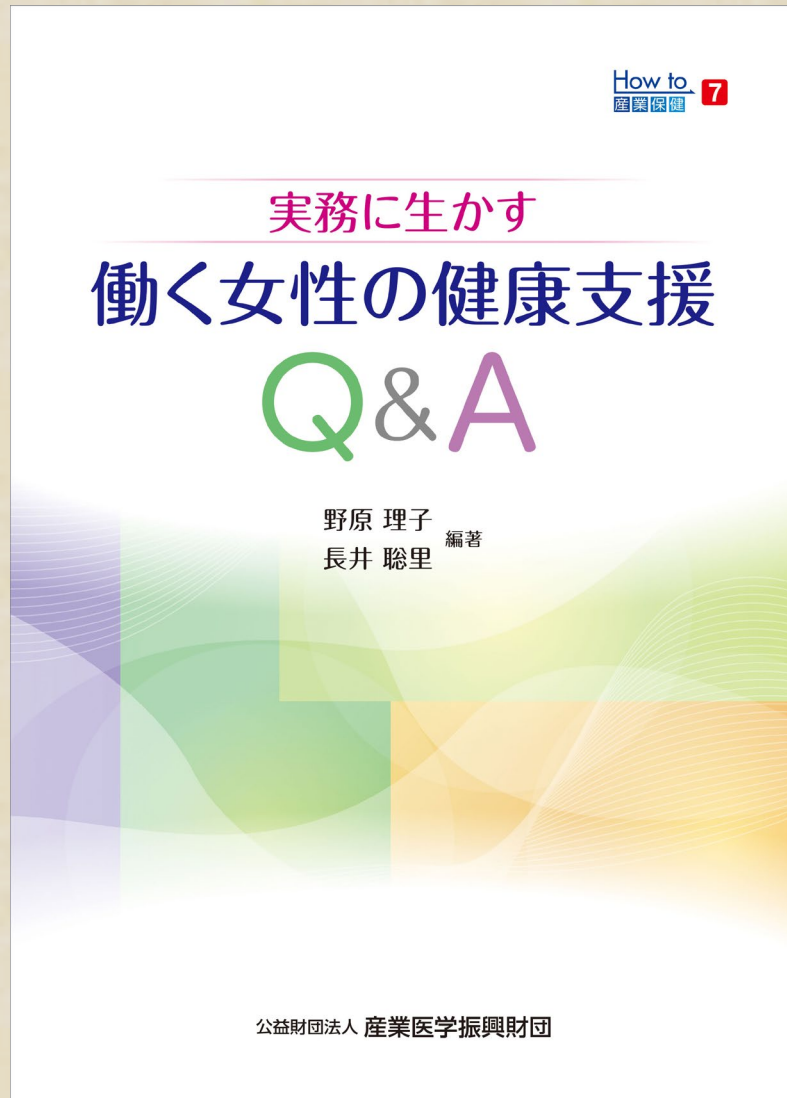
うつ；PMDD（月経前気分障害） 産後 更年期

☆就労していない女性が陥りやすい課題

・健診機会を逃しやすい

・家事、育児、介護を優先し、自分自身の健康を後回しにしやすい

参考資料のご紹介



実務に生かす働く女性の健康支援Q&A (How to産業保健シリーズ7)

編著：

- 野原理子〔東京女子医科大学 衛生学公衆衛生学講座 公衆衛生学分野 教授・基幹分野長〕
長井聡里〔株式会社JUMOKU 代表取締役/産業医科大学 医学部 衛生学 非常勤講師〕

2026（令和8）年3月31日 発行 B5判／213頁／本文2色刷

多様かつ複雑で、社会的要因も絡む女性の健康課題にどう向き合いどう支援すべきか

- 月経、妊娠、出産、更年期、メンタルヘルス、両立支援など、女性が直面する健康課題をライフステージごとに整理し、長期的かつ複合的に対応するための視点を提示。
- 産業医意見書の記載例や実務に役立つチェックリストほか実務に役立つ情報を網羅。
- 事例、コラムを多数収録し、現場で迷わず判断するための実務的な知恵を提供。
(以下、省略)

働く女性を巡る取り組みについて、
私見が多く、失礼ですが、
今後の議論のために、いくらかでもお役に立てば、
嬉しく思います。

ご清聴いただき、ありがとうございました。