

働く女性の健康支援—キャリアアップと更年期障害—

更年期障害が 仕事に与える 影響

日時：2023年12月13日(水)

主催：公益社団法人日本産婦人科医会

会場：日本記者クラブ「会見場」

演者：公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会

三羽良枝



©公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会



★1996年設立

★女性が生涯を通して健康で充実したライフキャリアが実現できる社会づくりを目指し、ライフステージ毎の女性特有の健康課題＆より良い働き方に関する啓発とサポートを継続

【女性の健康支援】

- ①「女性の健康電話相談」
/女性の健康相談対
話士養成・認定)
- ②ピアカウンセリング
(メノポーズカフェ他)
- ③全国医療施設の案内

【女性の健康教育】

- ①「女性特有の健康課題と
より良い働き方セミナー」
/「女性の健康検定®」
- ②出張講座
- ③女性の(健康・健康経営)
に関する情報発信

【女性の健康経営®】

- ①「女性の健康経営®
アワード」
- ②女性の健康・女性の
健康経営に関する産
業創出アドバイス

(4)その他、情報収集・発信・共有に関する活動 3事業14部門の活動を実施

「女性の視点＆不偏な立場で、市民・医師・医療機関・行政・企業・
メディアなど各分野・社会との架け橋に！」

©公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

働く更年期世代女性の実情



※ NHK&当協会共同企画「更年期と仕事の調査」

※ 当協会「女性の健康電話相談」記録ファイル

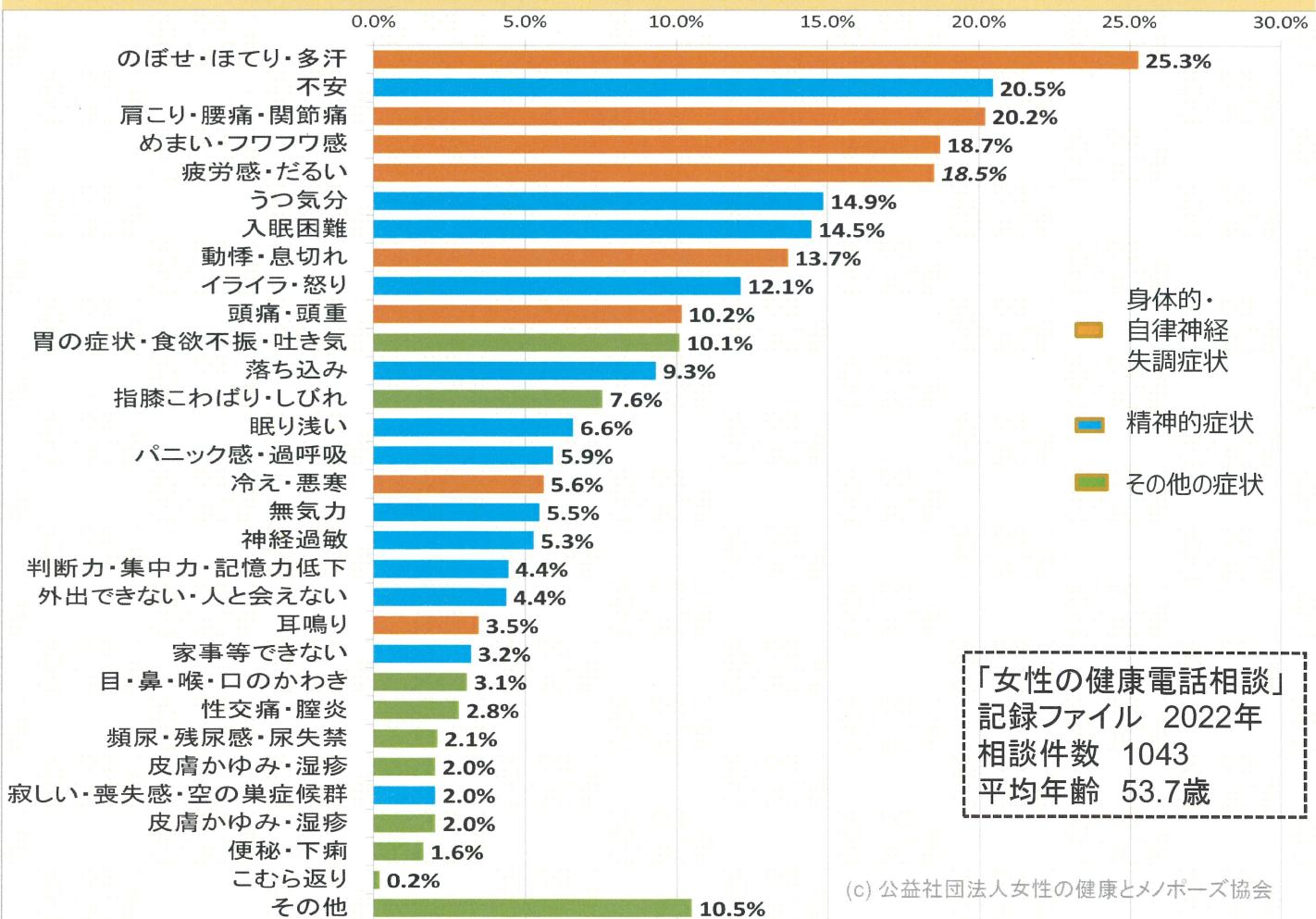
※ 当協会女性の健康意識質問紙調査

集計結果から



(c) 公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

「女性の健康電話相談」に訴えのあった症状 2022年



☆女性の健康電話相談(1998年~開設)



女性特有の健康問題について、当協会認定[女性の健康相談対話士]が「共感して傾聴し一緒に考え、科学的根拠の医療・健康情報の提供＆ライフスタイルの提案」、地域医療機関を希望者に案内。相談記録ファイルデータは5万5千

ひとりで悩まないで!

余件を超え、全都道府県からオンラインのご相談と女性たちの実情が把握されています。

☆オンライン～メノポーズカフェ/女性の健康カフェ



女性同士で健康に関する悩みを話し合える「オンラインカフェ」は、2000年～開催の「メノポーズカフェ」をオンライン化し2019年～開始。更年期症状や月経トラブルなど、知っているようでよく知らないこと、女性特有の疾患など、同じ悩みを持つ女性同士で語り合うピアカウンセリングの集い。

©公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

NHK・当協会共同企画 「更年期と仕事に関する調査」から



【調査対象】

・人数：女性 4,296 名 ・年齢：40 ~59 歳

・実施期間2021年9月 ・無記名

- ①現在及び過去3年以内に簡略更年期指数(SMIスコア)受診推奨レベルの更年期症状とその自覚を有す
- ②症状出現時に有職であったこと。

【設問項目】

設問：49 問。

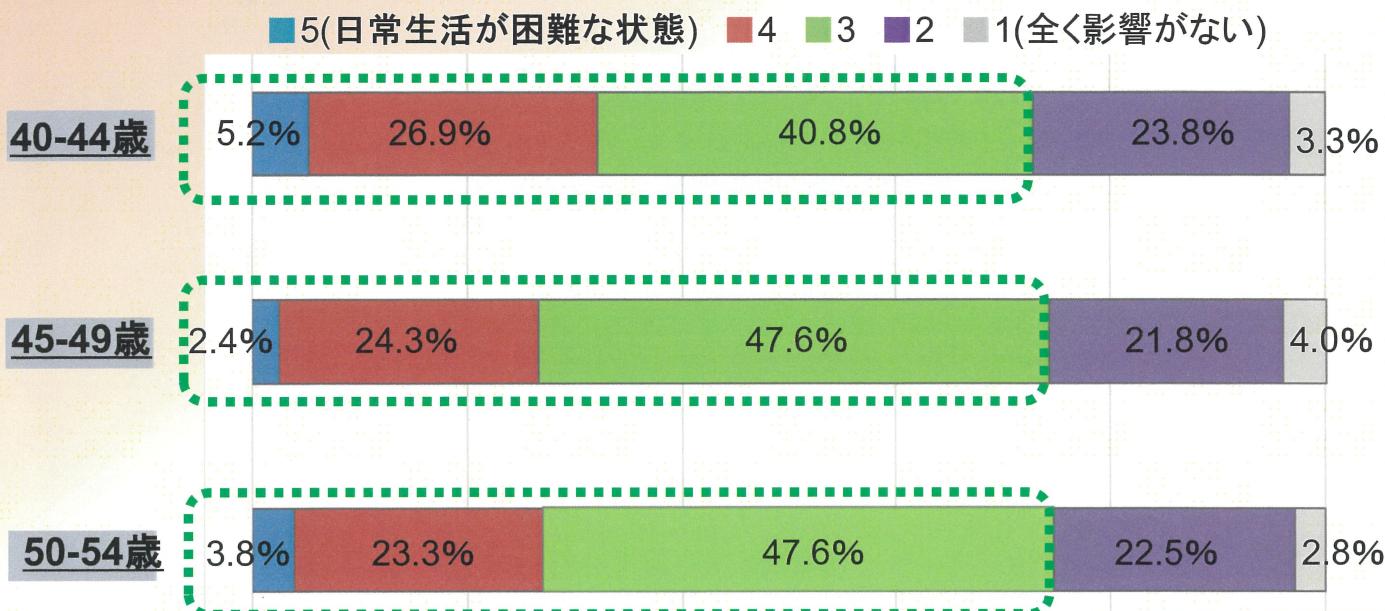
更年期症状の有無、仕事・生活への影響度、更年期症状による職場の問題等に関する。IBMSPPS 27分析を使用。

(c) 公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

更年期症状による辛さ・日常生活への深刻度

★7割以上の女性が中程度以上の更年期症状の辛さ・深刻さを感じていた

「更年期症状による辛さ・日常生活への深刻度」について、「全く影響がない状態」を「1」として「日常生活が困難な状態」を「5」とした

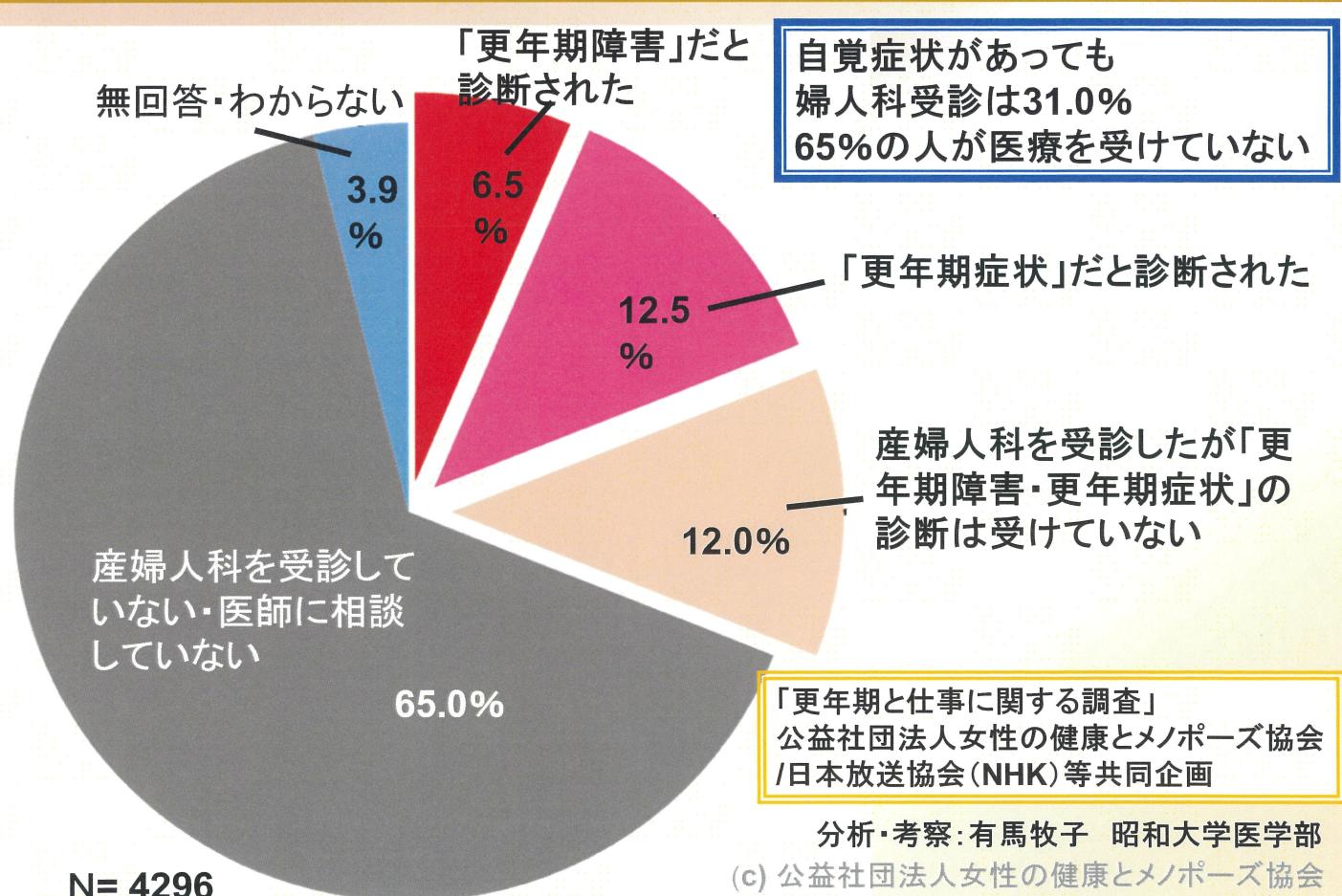


2021年「更年期と仕事に関する調査」NHK／公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会等共同実施

分析・考察：有馬牧子 昭和大学 医学部 医学教育学講座准教授

(c) 公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

自覚症状がある40～50代女性の婦人科受診状況



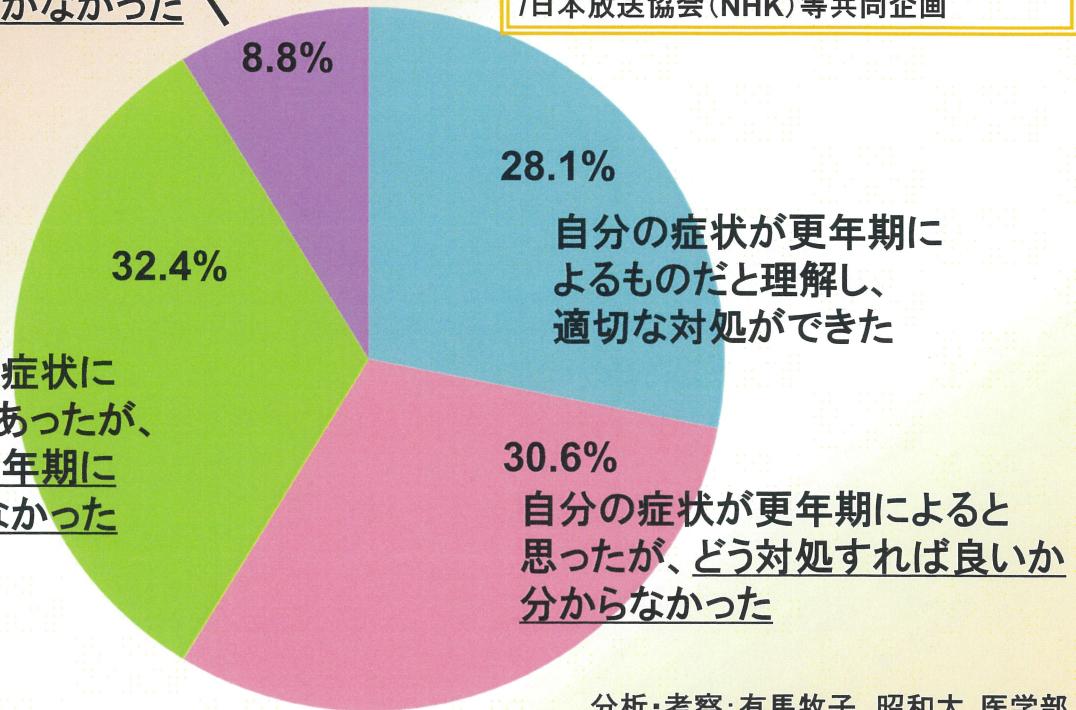


更年期に関するヘルスリテラシー(自覚症状がある40~50代女性)

★更年期症状についての知識や対処を知らなかつた女性が7割を超えていた

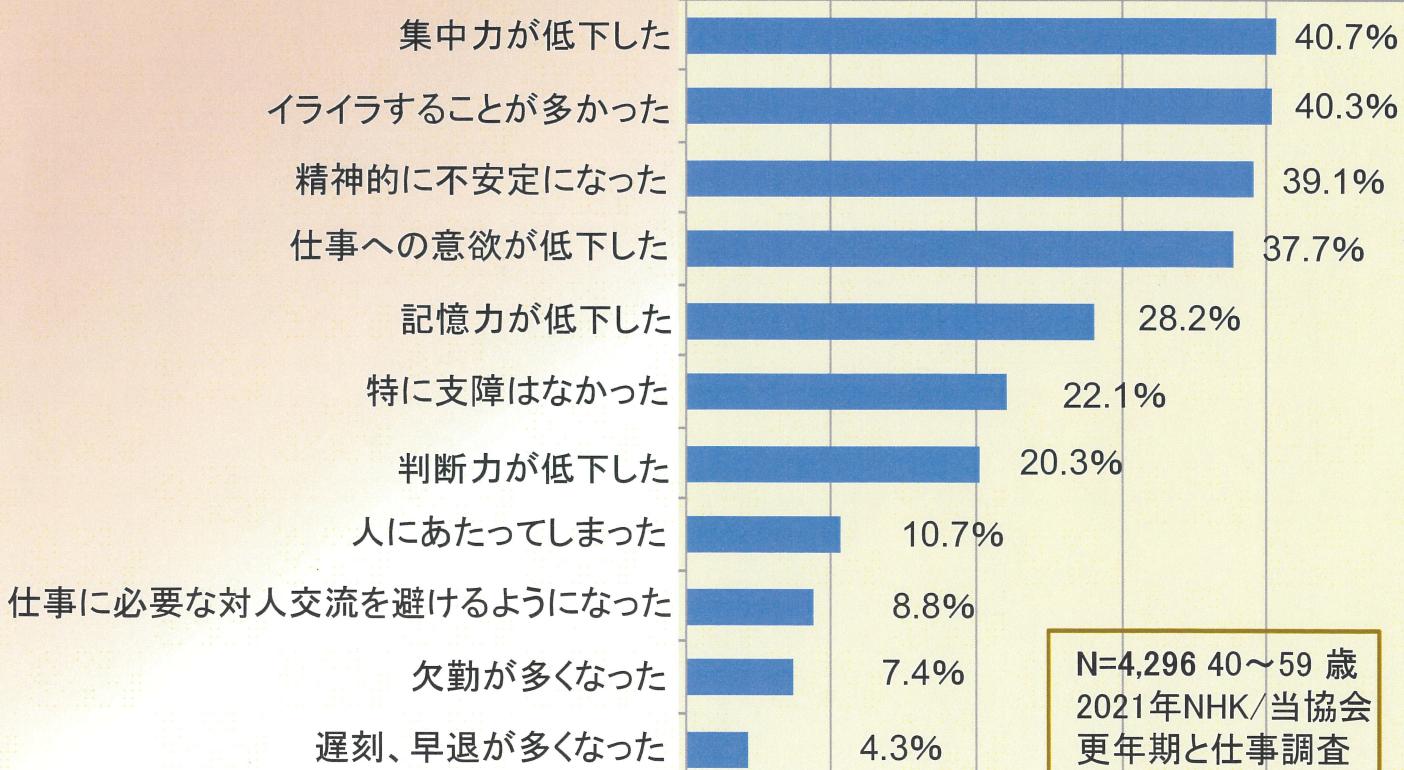
更年期症状そのものについての知識がなかつた

N=4296



「更年期と仕事に関する調査」
公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会
/日本放送協会(NHK)等共同企画

更年期症状の仕事のパフォーマンスへの影響



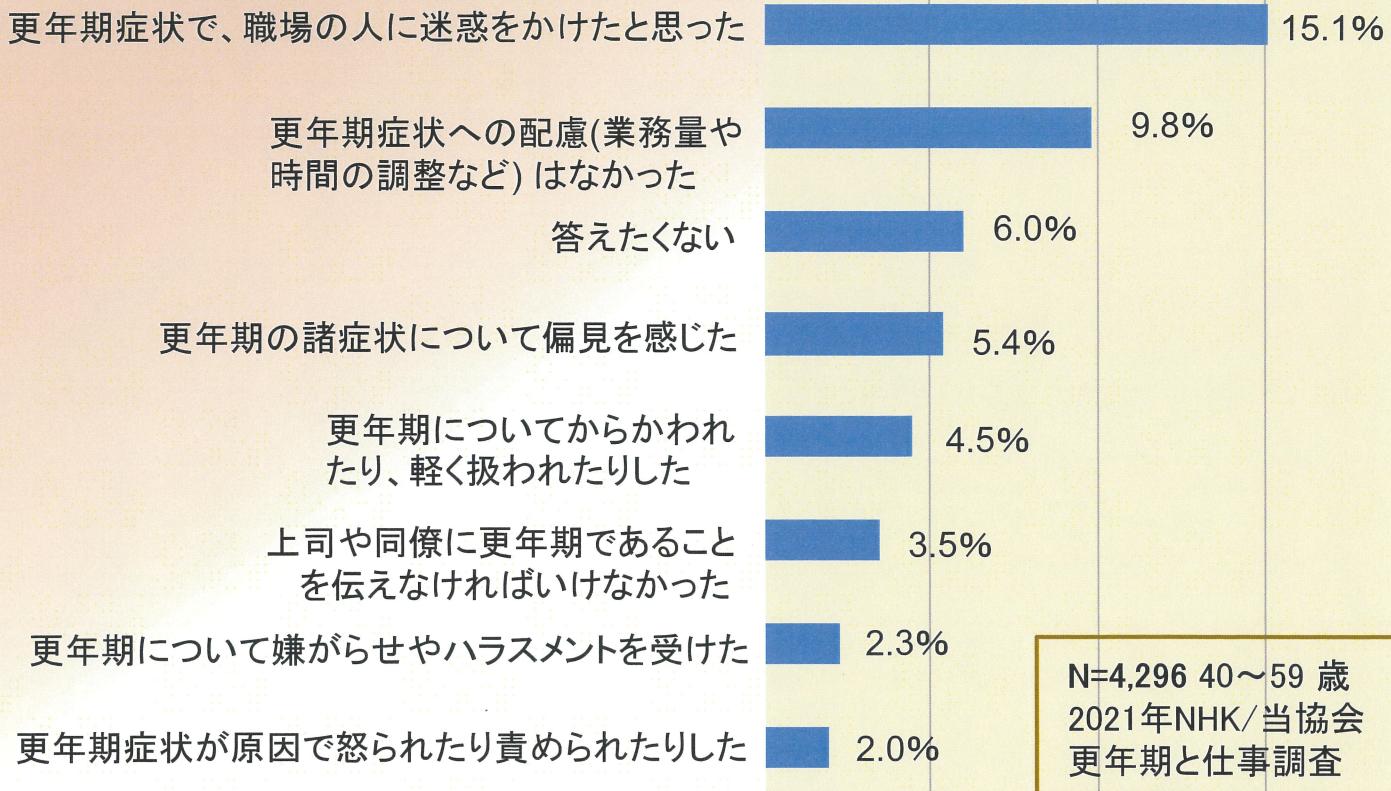
* 仕事へのモチベーションの低下など、仕事や日常生活にも支障が大きいことが推察された。

(c) 公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会



NHK・当協会共同企画「更年期と仕事に関する調査」から

職場で経験した更年期に関する支障



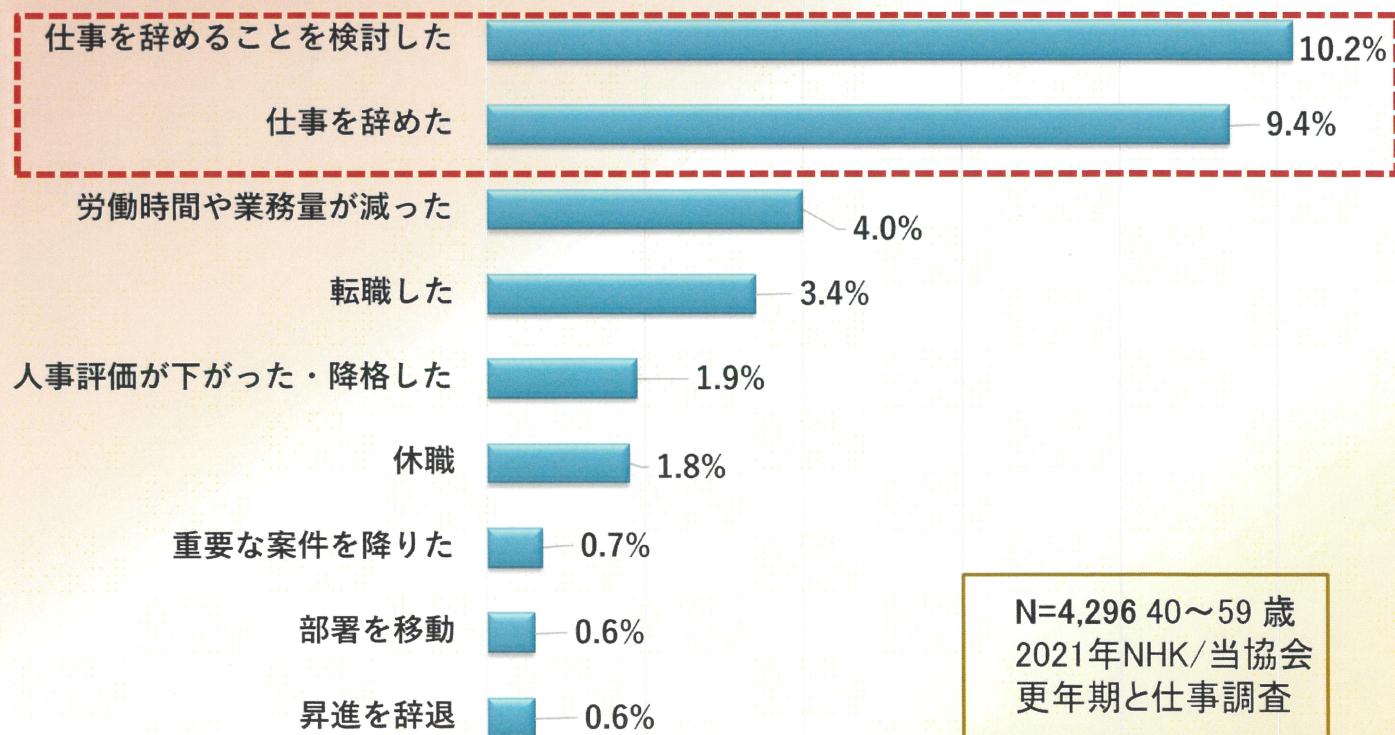
* 職場で、更年期に関して支障やネガティブな状況が見られた。

(c) 公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

更年期症状の就業状況への影響



* 更年期症状が原因で、19.6%の女性が離職または離職を検討し、離職した人数は約46万人と推計された。

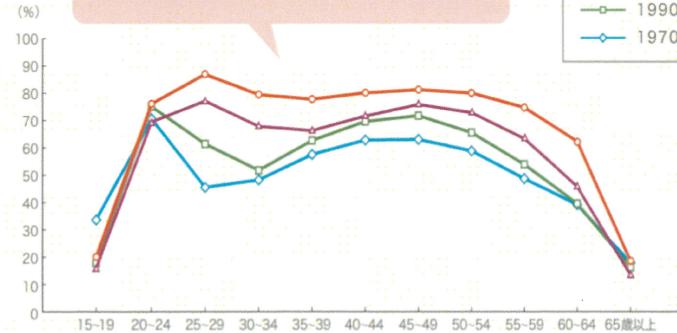


2021年「更年期と仕事に関する調査」NHK／公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会等共同実施
分析・考察：有馬牧子昭和大学医学部准教授 当協会理事 (c) 公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

《わが国の女性の年齢階級別労働力率の推移》

20代・40代に比べて、30代の労働人口の少なさが「M字カーブ」にあらわれています。

近年は働き続ける女性が増え、M字の形に変化がみられます。



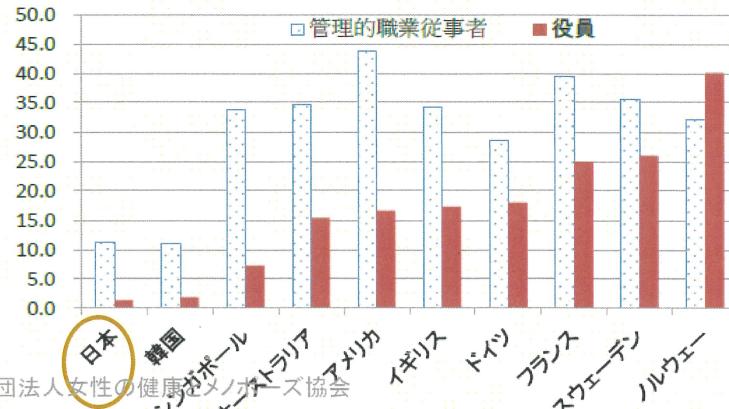
日本女性の 労働力率

(総務省統計局労働力調査
平成29年)

女性管理職の 国際比率と 日本の現状

(内閣府男女共同参画白書
平成29年)

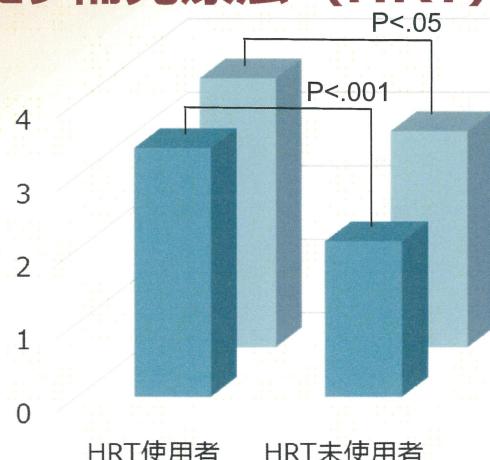
【管理職・役員に占める女性比率の国際比較】



女性特有の健康課題には、解決策・治療法があります リテラシーの向上が 働く女性のキャリアアップと 健康支援につながると推察された

- 女性特有の健康課題に、OCやHRTなどエビデンスに基づく有効な治療と対策が世界的に確立されていますが、日本では普及が遅れています。

更年期女性の健康及び労働能力への満足度 ホルモン補充療法（HRT）使用による比較



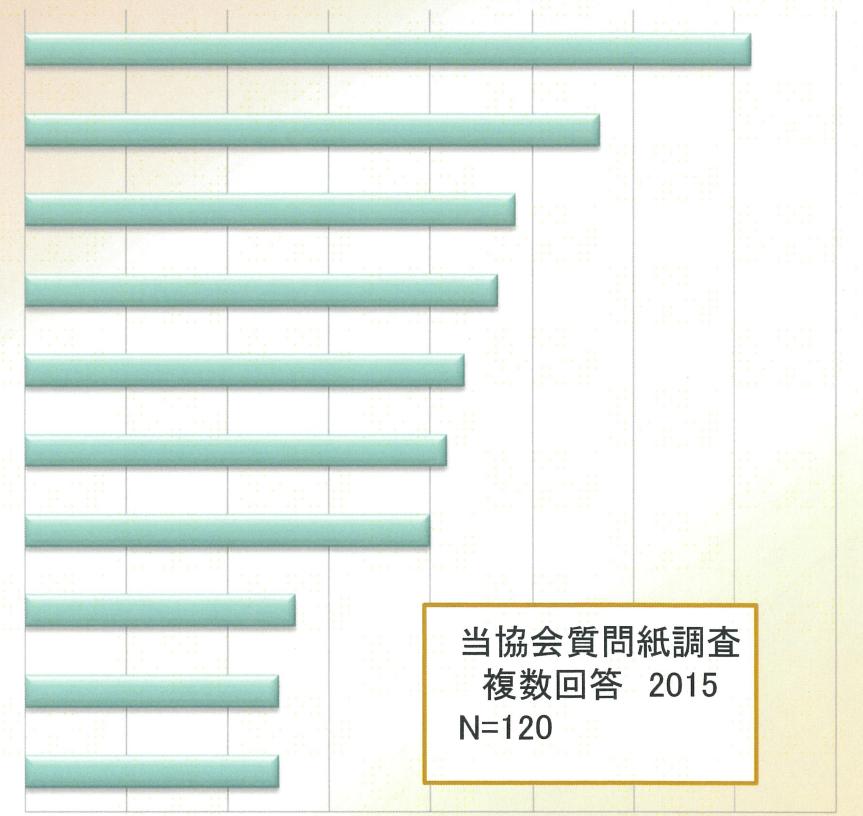
労働能力への満足度
健康への満足度
当協会質問紙調査
2014

N=112

女性たちが望む 職場の健康支援策



- 職場検診に女性検診を加える
- 休暇の取得
- 相談できる雰囲気つくり
- 女性の健康についての講習
- 職場の意識改革
- 保健師などへの相談体制
- 通院時間を認める
- 冊子による情報の提供
- 時差出勤
- 時短通勤



(c) 公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

「女性が働きやすい国ランキング」

順位	国
1	アイスランド
2	スウェーデン
3	ノルウェー
4	フィンランド
5	ポーランド
6	フランス
7	デンマーク
8	ベルギー
9	ハンガリー
10	カナダ
11	ニュージーランド
12	ポルトガル
13	スペイン
14	オーストラリア
15	スロヴァキア

順位	国
16	イスラエル
17	イタリア
18	オーストリア
19	ドイツ
20	アメリカ
21	ギリシャ
22	イギリス
23	アイルランド
24	オランダ
25	チェコ
26	スイス
27	トルコ
28	日本
29	韓国



対象:OECD(経済協力開発機構)
加盟国29ヶ国
「TheEconomist
英国 2017年

管理職の多くは女性特有の健康課題について知らない

【管理職・男性・女性共通設問】次のような女性の健康に関する社会的な問題があることをご存知でしたか。
(単数回答、n=2164)

月経随伴症状などによる社会経済的負担は年間6828億円に上っており、そのうち労働損失（会社を休む、労働量・質の低下）が72%を占めている※1

知っていた、
聞いたことがある
23%

「疾患・症状が仕事の生産性等に与える影響に関する調査」では、1位メンタル不調、2位心臓の不調、3位月経不順・PMS（月経前症候群）等による不調となっており、男女調査であるにもかかわらず、月経やPMS（月経前症候群）という女性のみの症状が3位に入っている※2

知っていた、
聞いたことがある
29%

特定検診では、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まるメタボリックシンドロームへの対策があるが、就労期の女性にはメタボリックシンドロームに該当する割合は少なく、20代には殆ど存在しない。30代の女性のメタボ率は男性の17分の1、40代は4分の1以下、50代は3分の1以下、60代は2分の1以下である。※3

※1：出典 2011年 バイエル薬品株式会社「日本人女性における月経随伴症状に起因する日常生活への負担と社会経済的負担に関する研究結果」

※2：出典 2013年 健康日本21推進フォーラム「疾患・症状が仕事の生産性等に与える影響に対する調査」

※3：出典 2007年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

7 経済産業省 ヘルスケア産業課 2019年3月レポートより

「女性の健康支援の推進のために当協会からの提案

アブセンティーズム、プレゼンティーズムの改善に

経済産業省 厚生労働省が提案する対策



当協会が提案する具体案

①リテラシーの向上	研修の中で女性の健康について取り上げることで、女性従業員も自分たちの健康に対する対処方法を知り、男性従業員や管理職も同僚や部下への接し方を知ることができる。	→	従業員に対する健康教育 →女性特有の健康課題とより良い働き方に 関するセミナーで、知識と理解を学習し 「女性の健康検定」で確認と習得 →症状の改善と予防対策、職場のコミュニケーション＆パフォーマンスの向上に
②相談窓口の設置	女性従業員がちょっとした不調を相談したり、管理職が部下の健康状態を見ながら対処方法を相談することができる。	→	管理職などの人材育成 →上記習得者による、職場内での相談窓口の設置 →女性管理職率の向上に 管理職世代も含めた働く女性の相談対応 →「当協会女性の健康電話相談」 →アブセンティーズム、プレゼンティーズムの改善に
③働きやすい環境	テレワークや休暇の整備、シフト改善等の制度を整備し、管理職や男性従業員も含めて実践することで、女性従業員がそれぞれの健康状態に合わせた柔軟な働き方ができる。	→	効果検証を基にした 女性の健康経営推進ガイドノートの作成 →実態調査・分析 (心理的安全性と職場環境の関係など) →ダイバーシティ・女性の登用の推進に

休職や離職の防止、生産性の向上、帰属意識の向上等、健康経営の効果が表れる

経済産業省 ヘルスケア産業課 2019年3月レポートより 一部改変

参考資料として

©公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

相談ケース 50歳（閉経47歳） 東京都 事務職



・症状：多汗、不眠、うつ気分、集中力・記憶力減少、手指の曲がり
⇒ 不安感、パニック感、

受診科		処方薬
①内科	医師「気にしすぎ神経過敏。仕事辞めるか、変えたら」	導眠剤、安定剤、胃腸薬
②脳神経科	MRI、脳機能検査、異常なし。	
③精神神経科	気分変調障害「時間かかる」	抗うつ剤、睡眠薬
②整形外科	ヘルバーデン結節	末梢循環改善薬、消炎鎮痛剤

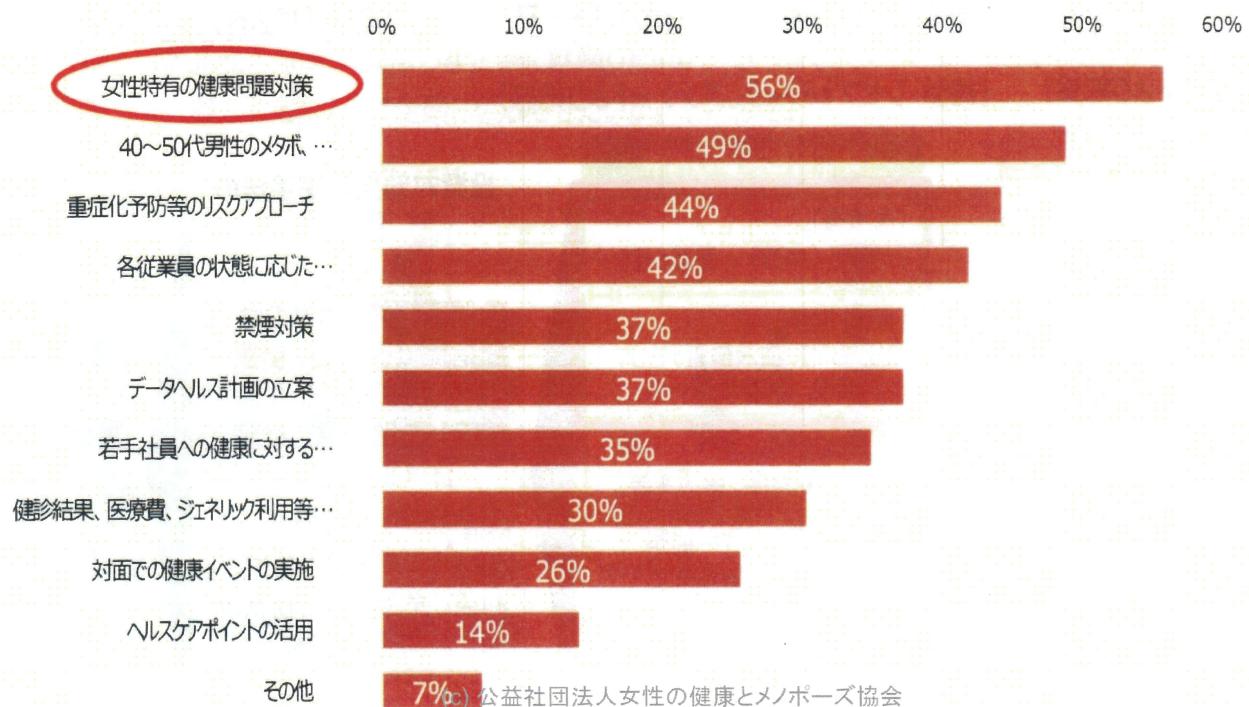
▲中2の息子を育て働いている。更年期症状が辛い中で、同居の母が発病し介護も必要に。職場は相談できる雰囲気もなく、パニック感も感じ出し心も体も悲鳴。今後が不安。医師に「仕事辞めたら」と言われたが働き手は自分だけ、休職したいが生活できない（44歳体で離婚）。トンネルの出口見えない。＊婦人科は未受診
・当電話相談で更年期医療の説明及び婦人科更年期外来の受診を奨めた。
3ヶ月後に報告の電話があり、更年期医療を受け、HRT、漢方、サプリメントを受療中。
・現在：諸症状が改善しあげ、やっと希望が持てるようになった。

健康経営の取り組みにおける今後の課題

- 健康経営を積極的に推進する企業においては、属性別（女性、中年男性、高リスク者等）の対応を重視する傾向があり、特に、**女性特有の健康問題対策に高い関心**が寄せられている。

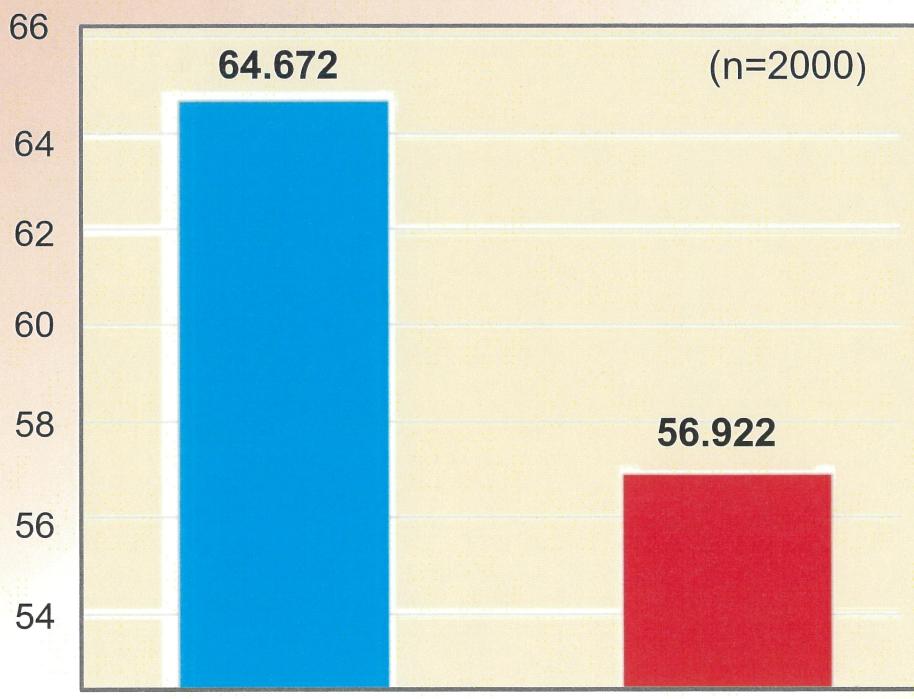
「健康経営」の取り組みで関心が高いものをお聞かせください。
(複数選択可)

N=43



ヘルスリテラシーと仕事のパフォーマンスの関係

ヘルスリテラシー高低群×仕事のパフォーマンス



ヘルスリテラシーが高い群、低い群で、1ヶ月の仕事のパフォーマンスを比較したところ、ヘルスリテラシーが高い人の仕事のパフォーマンスの方が、有意に高かった。

日本医療政策機構「働く女性の健康増進に関する調査 2018」

高ヘルスリテラシーグループ 低ヘルスリテラシーグループ

性成熟期女性のヘルスリテラシー尺度(河田 志帆, 他 日本公衆衛生雑誌 2014 第61巻 第4号)

(c) 一般社団法人女性の健康とメノポーズ協会

女性特有の健康課題＆健康経営セミナー/女性の健康検定®

- 女性特有の健康とより良い働き方の基本的な知識をテキスト&セミナーで習得し、確認として受検いただくオンライン検定です
- 日本女性医学学会・厚生労働省後援を受け2012年～女性・男性市民・企業・団体、医療・行政、様々な立場の方々に⇒女性も男性も働きやすい職場作り・職場研修・キャリアUP等に活用頂いています

女性の健康検定®



上級：女性の健康経営推進員



- ・女性の健康・ワークスタイル・健康経営について、基本的な知識を習得。
- ・支援型リーダー育成・管理職研修、健康支援、健康経営・女性活躍推進担当等に役立つ。

初級：女性の健康推進員

- ・女性の健康とワークスタイルについて基本的な知識を習得。
- ・ヘルスリテラシーを高め、適切な対処法・接し方が理解できる。

©公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会