

「女性活躍」に外せない!

# 3大健康トピックから対策を探る

働く女性  
1289人  
調査



男性中心に制度や仕組みが作られてきた会社や社会で、女性が働き続ける時代がやって来た。働き方改革によりワークライフバランスに関する制度の整備は進んでいる一方、働く女性の健康にはあまり目が向けられていない。そこで、仕事のパフォーマンスに影響を与える可能性が高い、女性の健康トピック3つをテーマに、働く女性1289人の調査を実施。その実態や課題が見えてきた。

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

## 国が後押しする「健康経営」、女性の健康課題への対策も重要に

〈表1〉疾患・症状が仕事の生産性等に与える影響に関する調査  
(男女調査)

- 1位 **メンタル不調**
- 2位 **心臓の不調**
- 3位 **月経不順・PMS等による不調**

※1 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関する調査」より

〈表2〉女性特有の月経随伴症状などによる労働損失(試算)

**4911億円**

※2 経済産業省ホームページ「健康経営における女性の健康の取り組みについて」  
([http://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenko\\_keiei.html](http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html))

企業の「健康経営」への関心が高まっている。健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することで、生産性の向上や組織の活性化、企業のイメージアップなどが期待できると、取り組む企業が増加。経済産業省の「健康経営銘柄」選定や、厚生労働省の「データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルスガイドライン」公表など、国も積極的に後押し。さらなる推進のため、経済産業省は女性の健康課題への対応も必要としている(※2)。

そこで、産業医として働く人の健康に向き合っている加藤杏奈先生に、働く女性の健康課題と対策について伺った。

## プレゼンティーズム改善だけでなく、次世代の健康への投資にも女性の健康支援に企業が取り組む価値は大きい

健康経営において、プレゼンティーズム(従業員が何らかの不調を感じながら働くことによる生産性の損失)の改善は重要課題の一つ。私が産業医を始めた8年前には、アメリカではトレンドでしたが、日本では耳にすることはありませんでした。近年、国を中心に調査が進められ、プレゼンティーズムによる損失などが数字で明確に表れたことで、健康経営に取り組む企業が増えたのではないのでしょうか。

プレゼンティーズムに影響する健康課題は、肩こり・腰痛、ドライアイなど目の不調、頭痛、睡眠不足など。仕事への影響が大きい疾患・症状の調査の上位は〈表1〉のとおり。月経不順・PMS等による不調は、男女に聞いた調査で3位に入るほど大きな課題といえます。経済産業省では、女性特有の月経随伴症状などによる労働損失は4911億円と試算(表2)。女性の健康課題への対応が健康経営の質向上に重要とし、その施策として「リテラシーの向上」「相談窓口の設置」「働きやすい環境」を提言しています(※2)。働き方改革により、働きやすい環境づくりはだいぶ進みましたが、ヘルスリテラシー向上の施策や相談窓口の設置など、健康支援はもっと増える必要があります。

「月経・PMS」「更年期」は不調を感じていても「病気じゃないから」と我慢してしまう傾向がありますが、症状を軽減する対策はあります。知って、セルフマネジメントできるよ

うになるために、相談窓口の設置や啓発活動は効果的です。また、「妊娠時」に関する法的制度はかなり整っているので、社内の周知、特に管理職への啓発が重要だと思います。いずれも、ヘルスリテラシー向上がプレゼンティーズム改善に大きく寄与します。

女性活躍推進により働く女性が増え、仕事・家事・育児に忙しく、自分のことは後回しになっている人も多く、女性の心身の健康課題は増加しています。男性がもっと家事・育児などを分担し、女性の負担を減らせるような労働環境の整備も大切だと感じます。

女性の健康は出産・育児にも大きく関わり、女性のみならず「次世代の健康への投資」でもあります。積極的な取り組みが増えることを期待します。

### Profile

産業医/労働衛生コンサルタント **加藤杏奈 先生**

専門は産業医学、予防医学、メンタルヘルス。産業衛生専門医。公衆衛生学修士。現在、化粧品メーカーの産業医として勤務

※「働く女性の妊娠中」(3ページ)、「月経・PMS」(4ページ)、「更年期」(6ページ)の特徴の説明部分は、加藤先生が監修

