

女性の健康について 知ることから始めよう

健康情報コラム



皆さん、「**女性の健康週間**」をご存知ですか？

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

● 女性特有の健康課題

女性は生涯を通じて、女性ホルモンの分泌の変化によって心身ともに影響を受け、ライフステージごとにかかりやすい病気や症状も違ってきます。また、働き続ける女性が増加している現代は、新しい女性の健康課題も出てきています。

たとえば、妊娠・出産の機会が減っている結果、月経回数が昭和初期に比べて9倍～10倍に増加しているため、思春期から性成熟期にかけて、月経痛、PMS（月経前症候群）、子宮内膜症、子宮筋腫といった月経や女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が増えていると言われています。

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もあります。

● なぜ、女性の健康支援が大切なのでしょう？

経済産業省が実施した実態調査では、女性従業員の約4割が、女性特有の健康課題などにより、「職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験」がある、約5割が生理痛や更年期障害、不妊治療など、女性特有の健康課題により勤務先で困った経験があると答えています。**女性特有の生理関連の症状による労働損失は4,911億円**と試算され、働く女性の健康課題に対応し、女性が働きやすい職場環境の整備を進めることが離職対策、生産性向上や企業業績向上に結びつくと考えられています。少子高齢化により人材不足が深まる中、ますます期待される女性の活躍を促進するうえで、職場全体で女性特有の健康課題を認識し、サポート体制を整えることが必要です。

● 働く女性へ

女性の勤続年数は、確実に伸びています。月経・妊娠・出産・更年期など、ライフステージごとの様々な健康課題に対応して、働き続けるためには、その時々自分の心と体を見つめ、ヘルスリテラシーを高めることが必要です。

健康に関する正しい知識や情報を入手し、活用し、いつまでもイキイキと働き続けられる自分作りをしましょう。

参考資料：働く女性の心とからだの応援サイト（厚生労働省）

参考資料：女性の健康の取組について（経済産業省）

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。