

# 3月1日～8日は 女性の健康週間です



## 女性特有の健康課題による社会全体の経済損失（試算結果）

月経随伴症	更年期障害	婦人科がん	不妊治療	経済損失計 (年間) 3.4兆円
約0.6兆	1.9兆	0.6兆	約0.3兆	

※対象は、性差に基づく多数の健康課題のうち、規模が大きく、経済損失が短期間で発生するため、職域での対応が期待される4項目を抽出。  
※経済損失とは、労働生産性損失（欠勤、パフォーマンス低下、離職、休職）と追加採用活動にかかる費用を合わせたもの。  
経済産業省「女性特有の健康課題による経済損失の資産と健康経営の必要性について（令和6年2月）」

経済産業省は2024年2月に「女性特有の健康課題による社会全体の経済損失」の試算結果を公表しました。経済損失の合計は3.4兆円。その中でも月経は女性が約38年間付き合っていかなければならず、内閣府の調査では月経に関して何らかの不調を抱えている人は20代で80%以上、30代で70%以上との結果もあり多くの女性に関係のある問題です。そのため今回は月経に関する情報をお届けします。

## 月経随伴症状によってパフォーマンスが 半分以下になると答えた女性の割合



月経に関する不調を訴える女性は多く、働く女性にとっても一番の課題です。月経前や月経中の体の不調には、病気が潜んでいる可能性があります。痛みが強くてつらかったら、生理痛（月経痛）は当たり前と思わず、少しでも異常かも？と感じたら、早めに婦人科・産婦人科を受診しましょう。

日本医療政策機構「働く女性の健康増進に関する調査」（2018）

イライラして家族にあたってしまう

腹痛がツライ

異常に眠い

食欲が増えて困る

頭痛やめまいがひどい

わけもなく涙が出てしまう

## 上手に付き合うためのポイント

### 食事



基本はバランスの良い食事を心がけること。カラダを冷やすものや、カフェイン・アルコールは控えるように。

### 運動

軽い運動やストレッチで血流を促進。有酸素運動にはPMS(月経前症候群)を和らげる効果も。



### その他

長めの入浴やカイロで温めるのもGOOD。不快な症状を書き留めると、対処できることもあるのでおすすめ。

# 20-40代女性の「貧血」もしくは「かくれ貧血」の割合



貧血はめまいや倦怠感、頭痛、動悸、気力の低下、肌荒れ、爪の変形、むくみ等さまざまな不調の原因に。  
ヘモグロビンが入っている赤血球の寿命は約120日。毎日1%ずつ入れ替わるので、鉄分補給を毎日こつこつ続けることが大切です。

厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」

## 1日の鉄分の摂取状況



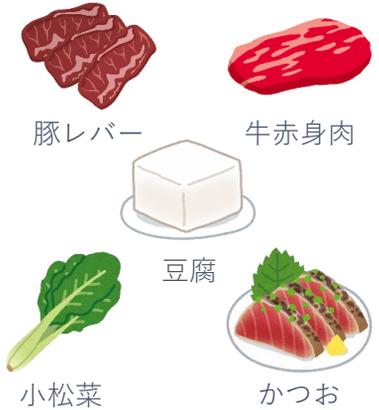
## 貧血改善のポイント

- ・鉄分を多く含む食品をとる
- ・たんぱく質をとる
- ・ビタミンCをいっしょにとる
- ・食事中・後の緑茶やコーヒーはほどほどに
- ・3食きちんと食べる
- ・適度な運動をする
- ・十分な休養をとる

鉄の吸収UP

タンニンが鉄の吸収を阻害

## 鉄を多く含む食品



## 女性労働者のうち、生理休暇を請求した者の割合



生理による不快な症状が強い場合、皆さんは我慢していませんか。  
労働基準法により、生理の症状がづらい場合は休暇を取得することができますが、相談しづらかったり、休暇の申し出がしづらい方もいるかもしれません。  
づらい症状がある場合、休暇取得など適切な対応がとれるように、考えてみませんか。

厚生労働省「雇用均等基本調査」(令和2年度)

## 生理休暇とは

労働基準法第68条において「使用者は、**生理日の就業が著しく困難な女性**が休暇を請求したときは、その者を生理日に就業させてはならない」とされています。

## 「生理日の就業が著しく困難」とは

個人差はありますが、  
・痛み止めを使っても痛み止めが十分に効かず、痛みが続く場合  
・生理による不快な症状が強い場合に1～2日安静にしても、その症状が持続する場合  
などが該当すると考えられます。

厚生労働省 生理休暇に関するリーフレット「『生理』に関して理解ある職場環境を考えてみませんか？」

## 詳しい情報は下記サイトをcheck



気になる症状を検索してみよう  
「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」



男性も必見！  
「働く女性の健康応援サイト」



前橋市健康インスタ