



for women

まるのうち  
保健室

Will Conscious Marunouchi  
Wellness Food & Beauty

働く女性  
ウェルネス白書  
2022



## ■ 「働く女性ウェルネス白書2022」 調査結果

まるのうち保健室 今回取り組む課題と目的	3
まるのうち保健室 本調査の特徴と意義	4
調査設計	5
参加者属性	7
都心で働く女性の健康実態	8
都心で働く女性の就労実態	13
都心で働く女性の生活習慣	14
仕事のパフォーマンスに影響を与える因子	16
企業担当者の声から見えた課題とソリューション案	21
助産師相談から見る女性の身体の悩み	22
助産師相談から見る「妊娠に向けての身体づくり」への関心度の増加	23
社会・コミュニティ・わたしができること	24
参加者のみなさまからの声	29
アドバイザー・解析責任者コメントのご紹介	30
参画企業様コメントのご紹介	31
まるのうち保健室について	33

# まるのうち保健室 今回取り組む課題と目的

2021年度まるのうち保健室は、医療コンサルティング企業である株式会社ファムメディコと共催し、クレアージュ東京 レディースドッククリニックとの「オリジナル健診プログラム」を開発。働く女性個人へのアプローチと共に、企業人事部と連携した就労女性へのアプローチの2方向にて啓発を実施。また、神奈川県立保健福祉大学による分析を経て、真の女性が働きやすい環境実現に向け、働く女性らを取り巻く環境を見つめ直し、「社会・個人・コミュニティ」の3つの視点から、然るべきアプローチとは何かを考察すべく、本調査を実施した。

## プログラム概要

### ■ テーマ：女性が働きやすい文化醸成に向けた企業との共創プログラム

#### 調査目的

1. 女性が活躍しやすい環境を整えるための社会制度の基盤を形成すべく、働く女性の健康実態やパフォーマンス、就労環境、生活環境との相関性を明らかにする。
2. 女性特有の症状・疾患に対し、企業経由で発信・啓発する手法を探索する。

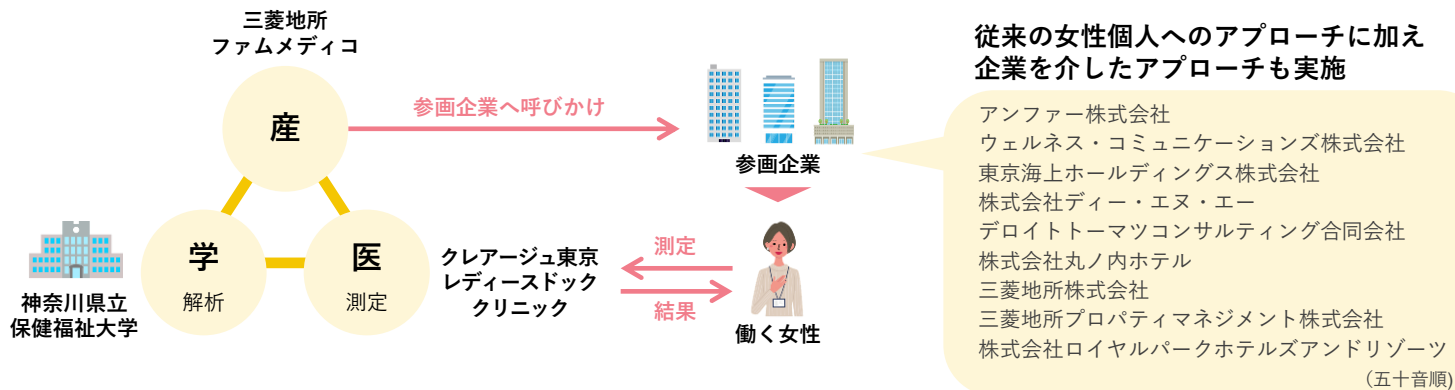
## 社会的背景

### ■ 女性活躍推進やSDGs、ダイバーシティが普及する一方で、女性特有の健康課題による経済的損失が社会的課題となっている。

- 女性特有の月経随伴症状（月経痛・貧血・イライラなど）による経済損失額：約**4,911**億円※
- 治療費などを含めると月経随伴症状による社会的経済負担額：約**7,000**億円※

※平成31年3月 経済産業省 ヘルスケア産業課健康経営における女性の健康の取り組みについて

## 産学医連携スキーム



# まるのうち保健室 本調査の特徴と意義

本調査の特徴は下記の4点であり、社会的・学術的意義の高い取り組みとなった。

## 1 希少性の高い 働く女性を母集団とした調査

働く女性の健康、就労実態に関する調査は世界的にも数少なく、学術的な新規性がある



## 2 働く女性たちのライフスタイルや 価値観と臨床データの網羅的な分析

経腔超音波検査をはじめとする臨床データと、健康実態や就労環境などの主観的データ（全134問のアンケート）との関連性を網羅的に分析し、課題を抽出している



## 3 性差における女性健康への 理解促進を焦点とした企業連携

本調査結果を企業に提供し、健康経営や女性の健康支援施策に活用することを前提としている



## 4 企業主導での ソーシャルイノベーション

行政主導ではなく民間企業が主体となり産学医連携の調査チームを発足し、企業を介した情報発信や参加者募集を実施している





# 調査設計

<p><b>実施方法</b></p>	<p>本調査は、丸の内エリアの開発を担う三菱地所株式会社が実施する「まるのうち保健室」事業において、株式会社ファミメディコが運営コンサルティングするクレアージュ東京レディースドッククリニック（以下、「クレアージュ東京」）による「オリジナル健診プログラム」（以下、健診プログラム）（問診、体組成測定、血液検査（血液一般・鉄代謝・糖代謝）、経膈超音波検査、婦人科診察など）を実施し、アンケートへの回答と臨床データの提供について協力を呼び掛けた。本健診プログラムは、2021年10月2日（土）、6日（水）、7日（木）、13日（水）、14日（木）、16日（土）の計6日間にかけて実施された。その後、神奈川県立保健福祉大学がこれらの匿名化されたデータを受領し統計的解析を行った。</p>
<p><b>分析対象</b></p>	<p><b>分析対象者:294名</b>          健診プログラム参加者：313名          参加者内訳については、下記の通り。          ・健診プログラムに参画した企業※経由にて告知・募集した就業女性221名          ・一般告知・募集により参加した92名          分析対象者:294名          健診プログラムを通じてデータ提供のあった313名分のデータのうち、データの欠損がみられた19件を除く計294名分のデータについての分析を行った。          （欠損データ内訳）          ・月経等の理由で後日検査となりデータ取得期間内に一部検査結果が得られなかった者 17名          ・臨床データもしくは質問票のいずれかの回答がない者 2名  <b>※企業参加者枠参画企業：9社</b>          （アンファー株式会社、ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社、東京海上ホールディングス株式会社、株式会社ディー・エヌ・エー、デロイトトーマツコンサルティング合同会社、株式会社丸ノ内ホテル、三菱地所株式会社、三菱地所プロパティマネジメント株式会社、株式会社ロイヤルパークホテルズアンドリゾーツ（五十音順））</p>
<p><b>データ提供および研究目的での利用に関する同意説明および同意の取得</b></p>	<p>健診プログラムの参加予定者（研究協力者）に対して、事前にアンケートを通じて本調査に係る内容の確認を行った後、データの提供と研究目的での利用に同意可能な場合に同意承諾欄にチェックを行う形式をとった。同意が得られたことを確認したのち、研究協力者によるアンケートへの回答および健診の受診を行った。</p>
<p><b>評価項目</b></p>	<p>質問票を構成する尺度及び評価項目は以下の通り。先行する疫学調査で使用された妥当性・信頼性が検証された尺度を活用しつつ、本調査の分析に資する直接の尺度がない場合には、先行研究をレビューの上、本調査独自に作成し追加した。</p> <p><b>主要評価項目：全体的健康感、不安・抑うつ、月経随伴症状、不定愁訴、体組成、貧血、婦人科疾患、生活習慣、就労環境、プレゼンティーズム、アブセンティーズム</b></p> <p><b>収集したデータ</b></p> <p>A) アンケート</p> <p>ア、基本情報：年齢、学歴、婚姻状況、こどもの数・末子の年齢、個人年収、世帯年収、家事・育児時間          イ、就労状況：就業形態、職種、役員・管理職、働く場所、働く場所、勤務形態、所属先の規模（従業員数）、所属先の所在地、法定労働時間・契約上の労働時間、残業時間、就労日数          ウ、生活習慣：飲酒、喫煙、睡眠（質・量・睡眠負債）、運動（体力・運動習慣）、Body Image、リラクゼーション          エ、健康状態：全体的健康感、身体症状・不定愁訴、精神的症状（不安・抑うつ等）、月経随伴症状、更年期の症状          オ、食事・栄養状況：摂取状況・調達方法、食事バランス、食事量、間食、職に対する価値観          カ、職場環境・仕事：仕事の量質的負担、仕事の質的負担、職場の対人関係、裁量権、活力、周囲からのサポート、仕事満足、ワークセルフバランス、プレゼンティーズム、アブセンティーズム、多様な働き方を支援する制度・ロールモデル          キ、今後のイベント案内、情報等送付の希望</p> <p>B) 臨床データ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体計測：身長、体重、BMI、腹囲、体脂肪率、血圧、体組成（体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量）</li> <li>・血液検査：糖代謝（空腹時血糖、HbA1c、インスリン）、鉄代謝（鉄（Fe）、総鉄結合能（TIBC）、フェリチン、トランスフェリン）、血液一般（白血球数、赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット値、MCV、MCH）</li> <li>・婦人科検査：婦人科診察所見、経膈超音波所見、既往歴</li> </ul>

健診協力施設

**クレアージュ東京 レディースドッククリニック**



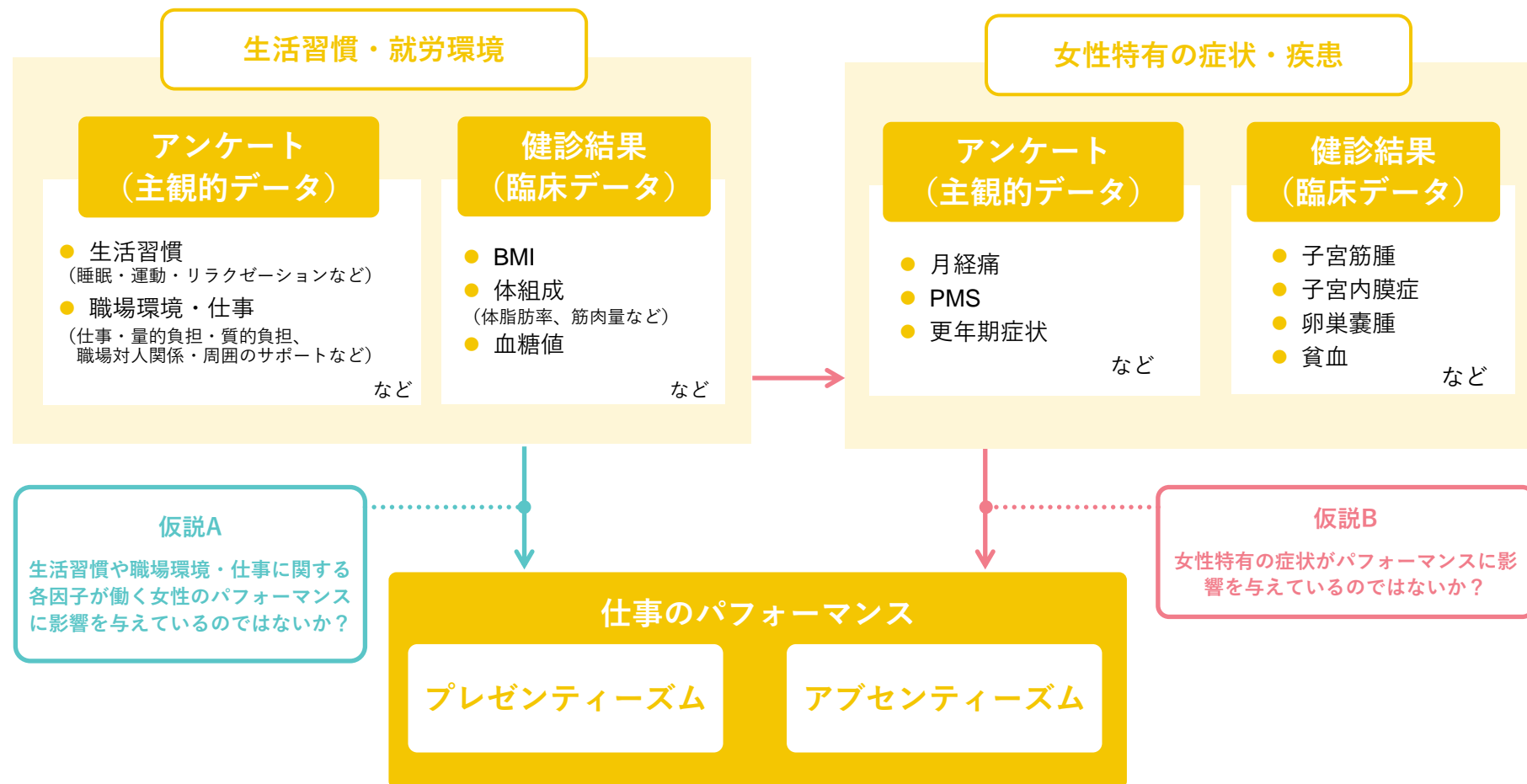
**clinic data**

千代田区有楽町1-7-1  
 有楽町電気ビル北館  
 17F（JR有楽町駅徒歩1分・日比谷駅直結）  
 0120-815-835  
 （9：00～16：00）  
 ※日月祝を除く

# 調査設計 – ロジックモデル

生活習慣や就労環境の項目の中から、特に働く女性のパフォーマンスに影響を与える因子を抽出すべく、パフォーマンスの高い群と低い群でスコアに差が生じる項目を抽出した。（仮説A）

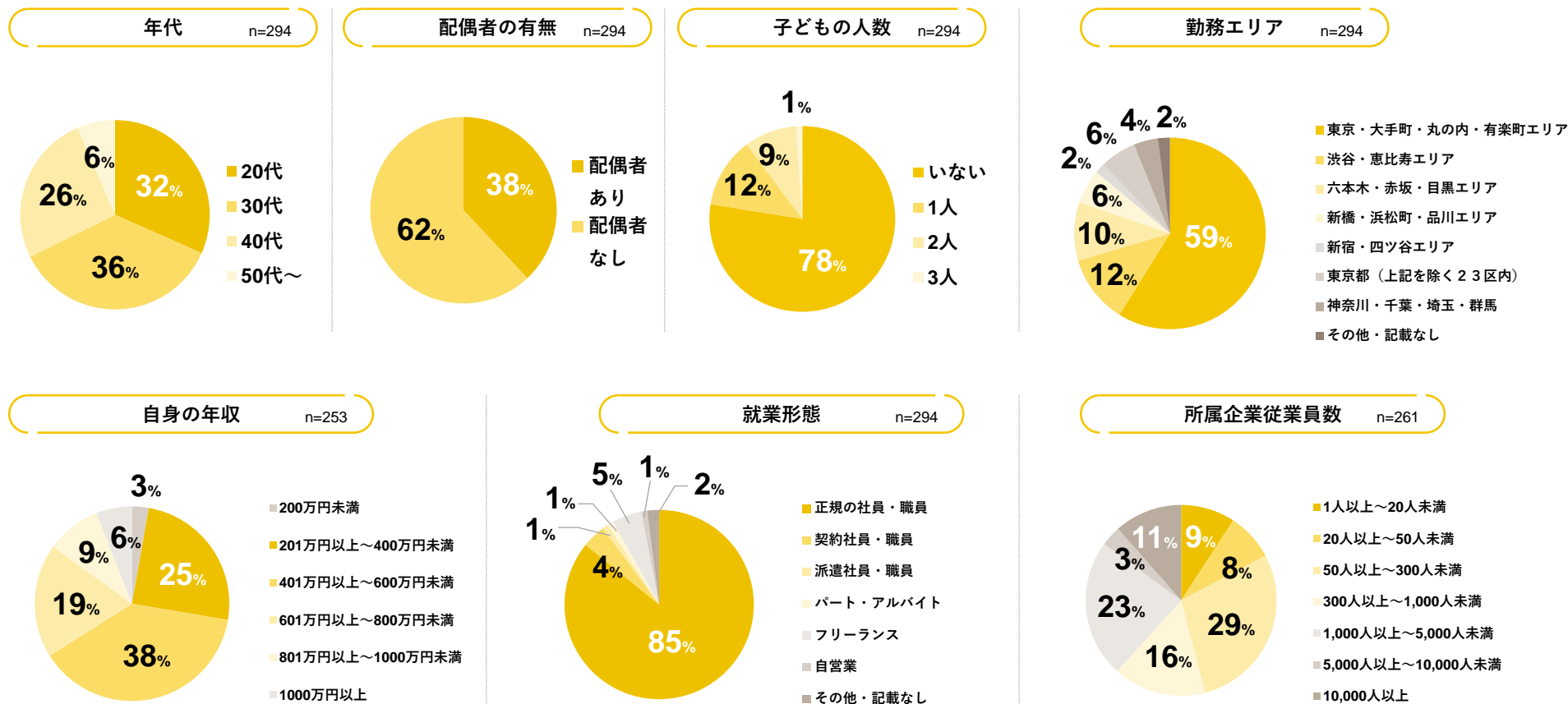
さらに、近年問題視されている女性特有の症状・疾患によるプレゼンティーズムについて、特に影響を与える因子の解析をおこなった。（仮説B）



# 参加者属性

参加者は、丸の内エリアを中心とする都心で働く女性

参加者 **313**名（参画企業からの参加：**221**名、個人参加：**92**名） ※分析対象者294名



# 都心で働く女性の健康実態

✓ 経膈超音波検査の有所見率が26%、参加者の63%が隠れ貧血（潜在的鉄欠乏）、低用量ピル服用率15%と全国平均と比較しても高い、といった特徴的な結果が見られた。

経膈超音波検査の  
有所見率

26%

「月経痛、PMS※  
あり」がともに

70%以上

※月経痛：月経中の下腹部痛・腰痛  
※PMS：月経前症候群

貧血

12%

隠れ貧血

63%

ピル服用率

15%

※全国平均は2.9%

月経時の  
パフォーマンス低下率

20%

※通常時に比べた数値

出典：Contraceptive Use by Method 2019

## 女性特有の症状・疾患と検査項目について

通常の健診などではオプションとなるケースが殆どであるが、下記については女性特有の症状や疾患を調べるうえで取り入れたい検査項目である。

### 子宮頸がん検診だけではわからない 「子宮・卵巣」の疾患を調べる経膈超音波検査

超音波を使って子宮・卵巣を映し出し、形態を調べる検査。自覚症状のない子宮・卵巣の小さな異常も鮮明に見ることができ、月経痛や過多月経、不妊の原因となる疾患を見つけることが可能。検査で確認できる主な疾患は、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症、卵巣嚢腫など。



### 隠れ貧血を調べる鉄代謝検査「フェリチン」

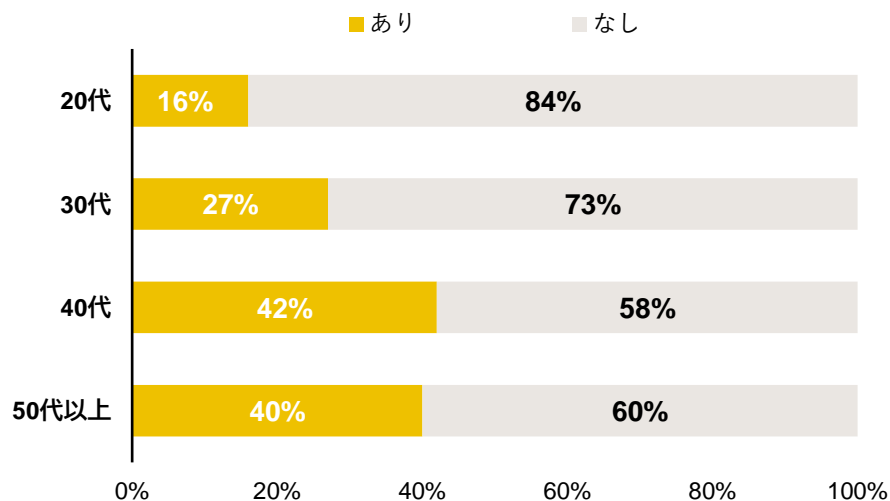
鉄代謝検査では、体内に存在するさまざまな状態の鉄を測定することで、鉄欠乏性貧血や隠れ貧血、鉄過剰などを調べることが可能。測定項目の中で「フェリチン」は、貯蔵鉄の働きを反映することから、隠れ貧血を確認するための数値である。

体内の鉄が不足するとき、まず貯蔵鉄が減少し、次に血液中の鉄が減少、そして最後にヘモグロビンが減少して「貧血」となる。そのため、最初に減少する「フェリチン」の値は初期の鉄不足の重要な指標といえる。貯蔵鉄は欠乏しているのに、ヘモグロビンの値が正常なことも多く、この場合一般の血液検査では貧血を発見するのは困難である。

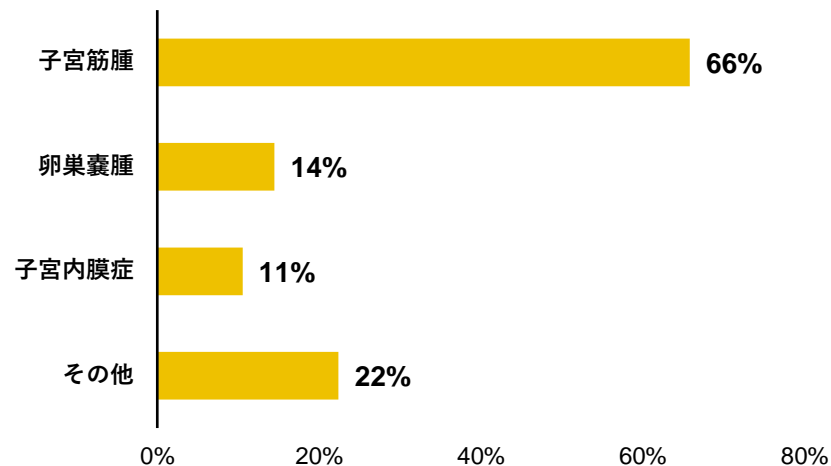


- ✓ 経膈超音波検査では4人のうち1人に所見が見つかり、年齢を重ねるにつれ有所見率は高い結果となった。
- ✓ 有所見の内訳は子宮筋腫が66%で最多、次いで卵巣嚢腫と子宮内膜症が多かった。

経膈超音波検査の年代別有所見率 n=294



経膈超音波検査の所見内訳 n=75

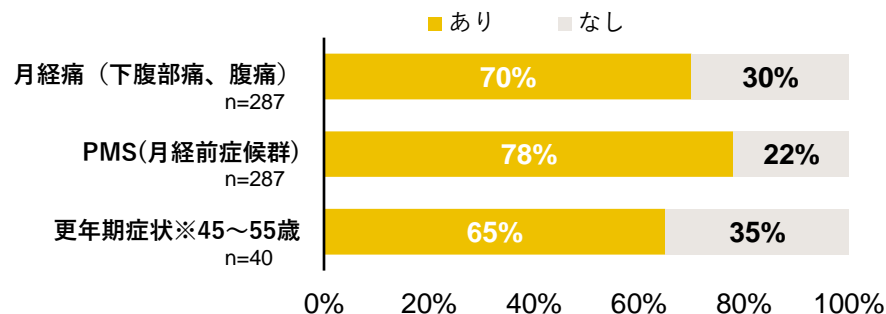


## 経膈超音波検査における有所見者の3人に1人は婦人科受診経験なし

これら子宮系疾患は月経痛や貧血といったQOL低下をもたらすのみでなく、将来的な不妊リスクや後発疾患の発症リスクを高める要因にもなりうることから、早期発見が重要である。一方で、今回の参加者のうち産婦人科に通院したことがない人は全参加者の61%、さらに、経膈超音波検査で異常所見があった75名のうち、産婦人科に通院したことがない人は33% (25/75人) であった。婦人科症状は受診行動に結びつきにくいという可能性が課題であり、経膈超音波検査の受診機会を社会全体として増やす取り組みが望まれる。

- ☑ 月経痛は約70%、PMS症状は約78%の参加者が、更年期症状は45～55歳の参加者のうち約65%の参加者が症状があると回答。
- ☑ 症状は多岐にわたり、年齢差や個人差も大きいことがわかった。

## 女性特有の症状についての有無



## 年代別 主な婦人科受診理由

20代	不規則な月経・月経痛
30代	PMS症状
40・50代	月経痛・更年期症状 (身体的症状)

## PMS (月経前症候群) とは？

発現する時期は個人差があるが、月経前3～10日間の期間に精神的・身体的症状がみられ、日常生活に支障をきたす状態を「月経前症候群 (PMS)」という。多くの場合、月経が始まると症状が軽くなり消失するのが特徴。

### PMSの主な症状

下腹部の痛みや膨満感・乳房の痛み・むくみ・めまい・尿トラブル・頭痛・肩こり・イライラや情緒不安定・憂うつ感・集中力の低下・睡眠障害など

## 更年期症状とは？

日本人女性はおよそ50歳前後で閉経するといわれており、閉経を挟んだ前後10年を「更年期」という。40代から卵巣機能が低下し始め、月経サイクルの短縮、経血量の減少などの変化やさまざまな身体の不調が現れ始める。仕事との両立のためには、早期に受診し、自分に合った向き合い方を専門家と一緒に見つけることが重要といえる。

### 更年期の主な症状

ほてり・発汗・うつ症状・不眠・動悸・めまい・関節痛・頭痛・肩凝り・冷えなど

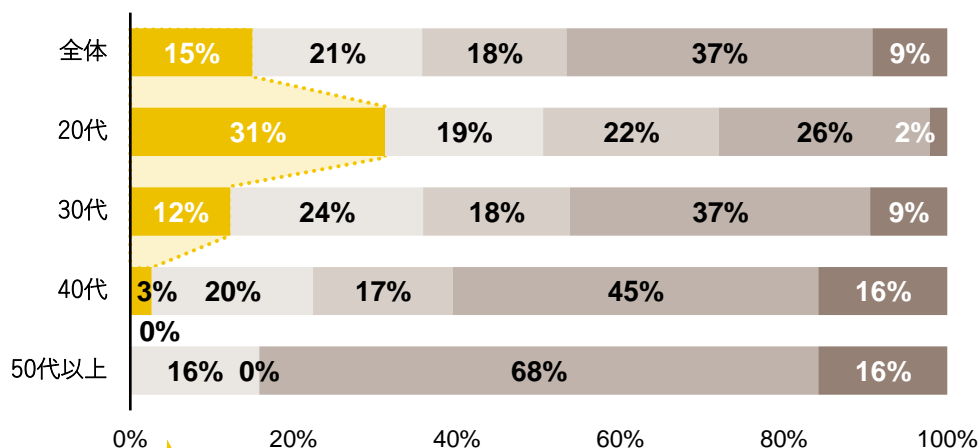
# 低用量ピル服用率について

- ✓ **低用量ピル服用率は、全体で15%、年代別では20代31%、30代12%、40代3%と、全国平均2.9%※と比べると約5倍と極めて高いことが分かった。**
- ✓ **以前は『避妊』のイメージが強かった低用量ピルだが、近年は『月経痛の緩和』や『PMSの予防』といった健康管理の目的で服用する女性が増えている。このようなピルに対する認識変容も相まって、大都市で働く若い世代の女性を中心にピルの服用が急速に普及し始めている可能性が考えられる。**

## 低用量ピルの服用率

n=294

- 現在、低用量ピルを服用している
- 以前は低用量ピルを服用していた
- 低用量ピルを検討したことはある
- 低用量ピルの服用を検討したことはない
- 低用量ピルを知らない



全国平2.9%※  
と比較して高い服用率

※出典：Contraceptive Use by Method 2019

## 低用量ピルとは？

低用量ピルは女性の排卵や月経に関わる女性ホルモンが含まれており、毎日服用を続けることで、排卵を抑えることができ、女性主体で約99.7%避妊ができる避妊薬の一種である。

また、避妊以外にも以下のような効果がある。

- ✓ 重い月経痛（月経困難症）が軽減する
- ✓ PMS（月経前症候群）が改善する
- ✓ 月経量が少なくなり、貧血が改善する
- ✓ 月経周期をコントロールできる
- ✓ 子宮体がん・卵巣がん・大腸がんの予防になる
- ✓ ニキビや肌荒れの改善につながる

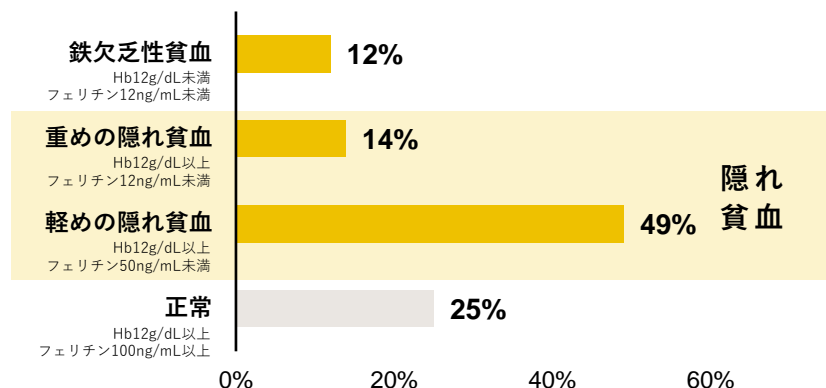
参考：欧米諸国のピル服用率

ノルウェー25.6%、英国26.1%、フランス33.1%、カナダ28.5%、米国13.7%  
(Contraceptive Use by Method 2019)

- ✓ 貧血検査では、12%の人に貧血所見が認められ、さらに63%の人が隠れ貧血であることが明らかになった。
- ✓ 加えて、子宮筋腫の有所見者では有意にヘモグロビン、フェリチンの値が低いこともわかった

## 貧血・隠れ貧血の割合

n=310



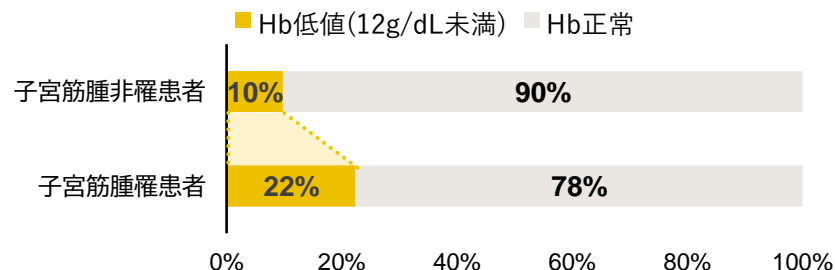
### 隠れ貧血（潜在的鉄欠乏状態）

貯蔵鉄を示すフェリチンの値が低いということは鉄欠乏状態を示しており、鉄欠乏の進行を経て貧血を発症するリスクが高いことを示している。

今回の結果を踏まえると、大部分の女性において、鉄分摂取を意識した食生活の見直しが必要であるといえる。

## 子宮筋腫の有無と貧血

n=294



### 子宮系疾患と過多月経

女性は、月経によって定期的に血を失うことで、鉄が不足しがちで、通常より月経の量が多い過多月経が毎月繰り返されると特に鉄が欠乏状態となり、貧血につながる。

#### 過多月経の原因になる婦人科疾患の代表例：

子宮筋腫・子宮内膜症・子宮腺筋症

足りない鉄の補給だけでなく、まずは多量の血を失ってしまう過多月経になっていないか、その原因となる子宮筋腫や子宮腺筋症がないかを調べる婦人科の超音波検査を行うことが重要といえる。

# 都心で働く女性の就労実態

- ✓ オフィスワーカーの在宅勤務率はコロナ感染拡大前から急激に増加。
- ✓ 残業時間は全国平均と比較して長いが、休暇の取りやすさや時短、フレックスの利用しやすさはスコアが高い。

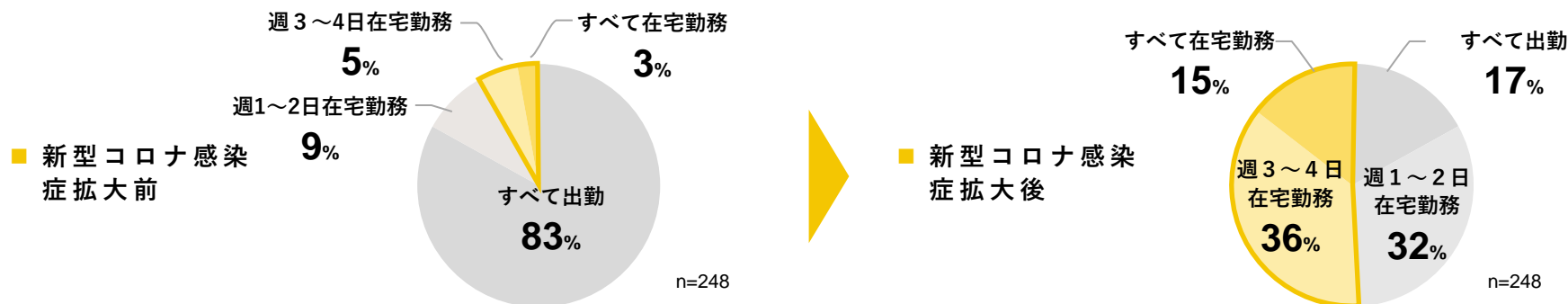


※1 常用労働者の1日当たりの労働時間は、金融業・保険業で所定内労働時間は7.13時間、残業時間は0.32時間、情報通信業で所定内労働時間は7.41時間、残業時間は0.59時間  
 出所：各都道府県が公表している毎月勤労統計調査（地方調査）令和3年11月分をもとに集計。ただし、青森県、富山県、三重県、和歌山県、岡山県、徳島県、香川県、高知県については、男女別の労働時間について公表していないため集計に含めていない。

※2 コロナ感染拡大前は8%。在宅率は当時の未就労者を除いたサービス職・フリーランス等を除くオフィスワーカーのみ。

## 在宅勤務状況の変化

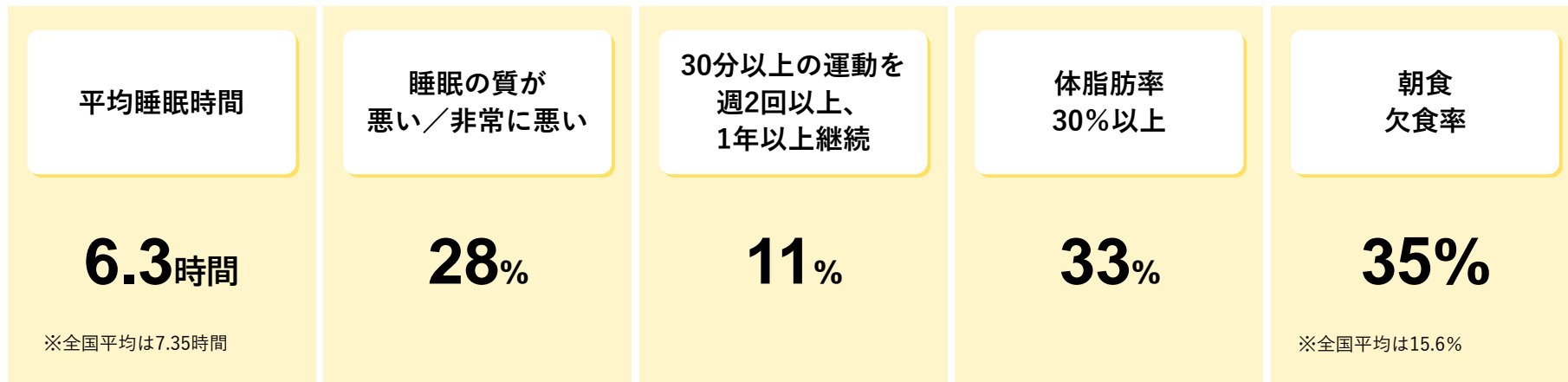
在宅勤務状況の変化 週3日以上在宅勤務の人の割合が、コロナ感染拡大前の8%から51%へ急速に増加





# 都心で働く女性の生活習慣

- ✓ 睡眠時間が全国平均と比較して短く、睡眠の質などの問題を抱えている可能性が示唆された。
- ✓ 運動習慣については、全国平均と比較して同程度もしくはやや少ない傾向が見られた。

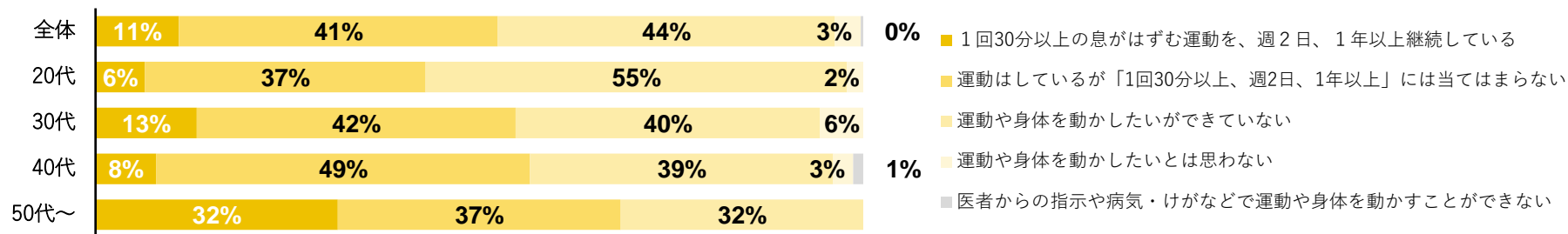


出典：総務省統計局「平成28年社会生活基本調査」

出典：健康保険組合連合会政策部調査分析グループ「令和元年度 特定健診の『問診回答』に関する調査」

## 運動習慣について 年代別運動の取り組み状況

n=294

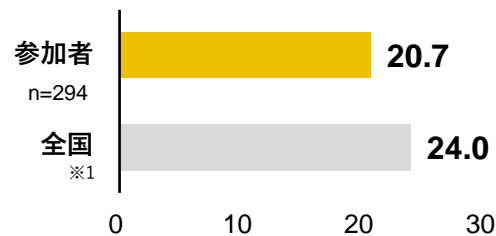


参考：女性の年代別全国平均  
20-29歳で12.9%、30-39歳で9.4%、40-49歳で12.9%、50-59歳で24.4（参考文献：令和元年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省））

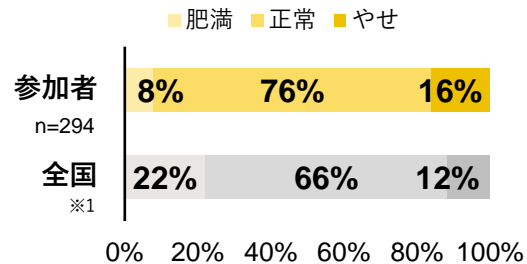
# BMI(体格指数)と体脂肪率について

- ✓ BMI平均値や肥満の割合は全国平均と比較すると低い。
- ✓ BMIが「正常」に該当しても、体脂肪率が「肥満」に該当する「**隠れ肥満**」が**33%存在**。

BMI平均値



BMI (やせ・正常・肥満) の内訳

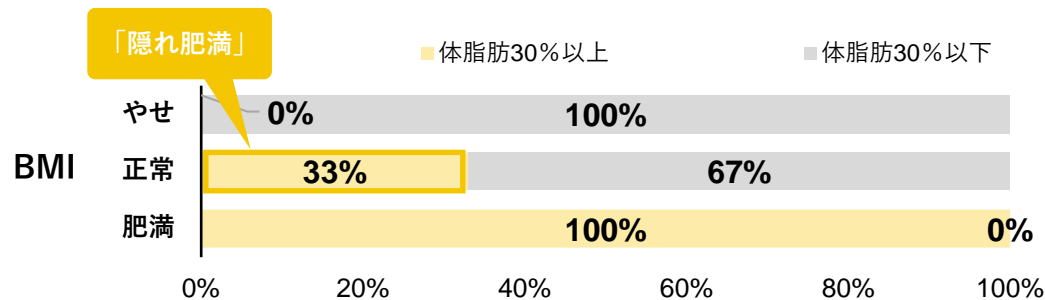


## 隠れ肥満のリスク

隠れ肥満の要因は筋肉量の低下と推察され、将来的なロコモティブシンドロームのリスク要因ともいえる。これらの結果を踏まえると、女性の健診では「身長」、「体重」のみの測定では不十分である。筋肉量や体脂肪率を測定することのできる「**体組成**」の測定も併せて実施することで、「**隠れ肥満**」の見落としを防ぐ必要があると考えられる。

BMI体形別 体脂肪率30%以上・以下の内訳

n=294



## BMIと体脂肪率の違い

BMIとは「体重」と「身長」から算出する体格指数。肥満度を表すスコアとして世界的に用いられており、女性の健康・妊娠・出産と密接に関係があることが多く報告されている。

一方、体組成測定では、筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量が測定できる。太っていても、筋肉量が少なく、体脂肪率が高いと「**隠れ肥満**」と呼ばれ、通常の肥満と同等またはそれ以上の健康リスクがあるとされる。

※1 厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」 <https://www.mhlw.go.jp/content/000451760.pdf> (2021年12月23日アクセス)

# 仕事のパフォーマンスに影響を与える因子

仕事のパフォーマンスに対する自己評価により、「パフォーマンスの高い群」と「パフォーマンスの低い群」※1に分類し、この2群間で回答率に差が生じた項目を抽出した。

その結果、以下の4つの因子について、仕事のパフォーマンスに影響を与える可能性が示唆された。

## 女性特有の症状・疾患

### 月経

婦人科症状の中でも特にパフォーマンスに影響を与えるのは、月経時の出血量と月経の継続、下腹部痛である。

### 更年期症状

更年期症状がある人の方が仕事をしていても活力を感じにくい。

### PMSと月経

月経時のパフォーマンスが低い群では、PMSによる身体的症状や精神的症状を感じている人の割合が有意に高い。

## 就労環境

### ワークセルフバランス

ワークセルフバランス※2が取れ、仕事満足度の高い人の方がパフォーマンスが高い。

### 仕事の満足度

仕事の満足度が低い人の方がPMSによる精神的・身体的不調を感じている。

### 周囲のサポート

周囲からのサポートが高いほど、仕事の満足度に良い影響を及ぼしている。

### 仕事のペース

自分のペースで仕事ができる人がパフォーマンスが高い。

## 生活習慣

### 睡眠

睡眠の質が良い人の方がパフォーマンスが高い。

### 運動

パフォーマンスの高い人の方がやや運動時間が長い傾向がみられた。

### リラクゼーション

パフォーマンスが高い人は低い人よりも「散歩」をしている人の割合が優位に高い。

### 飲酒

パフォーマンスが低い人は「週5~6日」または「毎日」飲酒している人が多い。

## 年齢

### 30代

30-39歳の中間層はパフォーマンスが低い傾向がある。

### 50代以上

50歳以上にはパフォーマンスが低い人は見られない。

※1 「誰でも達成できるような仕事のパフォーマンスを0点、もっとも優れた勤務者のパフォーマンスが10点とした場合、過去1ヶ月全体における、あなたの仕事上のパフォーマンスを教えてください。」という設問において、パフォーマンスのスコアを5以上と回答した群を「パフォーマンスの高い群」、4以下と回答した群を「パフォーマンスの低い群」と定義した。

※2 ワークセルフバランスとワークライフバランスとの違い：ワークライフバランスが「生活」と「仕事」の両立からの「相乗効果」である一方で、ワークセルフバランスは、仕事からの生活への影響を示すストレス指標の一つである

※3 ワークエンゲージメント：活力、熱意、没頭によって特徴づけられる仕事に関連するポジティブで充実した心理状態を示す

さらに、女性特有の症状・疾患リスクを低減するため取り組むべき重要な事項は以下の4つであると考えられる

### 活力

(ワークエンゲージメント※3の1要素)

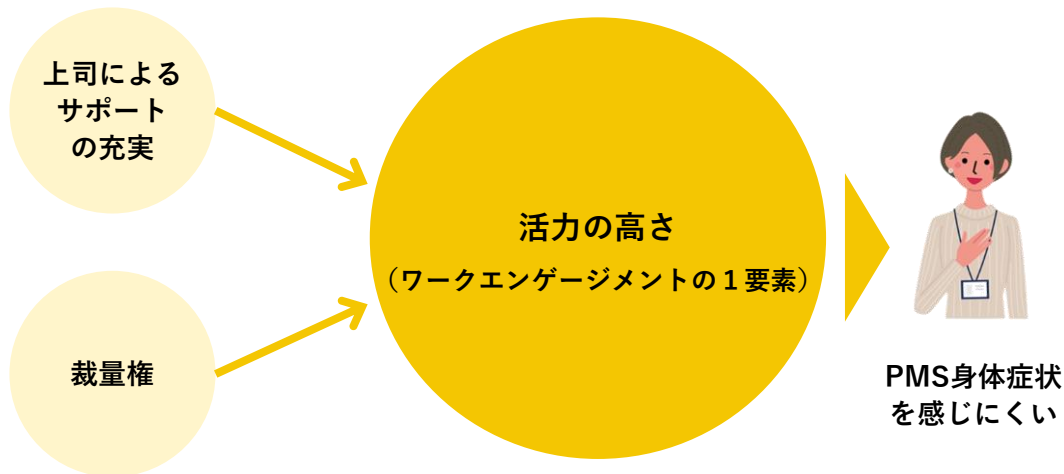
### 柔軟な就労環境

### ヘルスリテラシー

### 受診行動

- ✓ 上司のサポートを充実させ、自分のペースで仕事ができる裁量権を付与することで、業務中の活力が増大し、その結果女性特有の症状を感じにくくなるという可能性が示唆された。

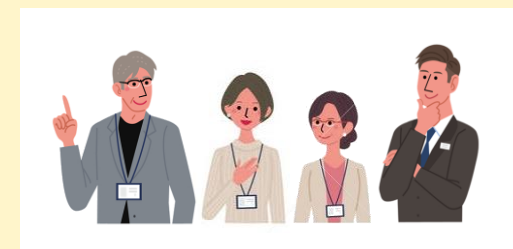
## ワークエンゲージメントによる女性特有症状の軽減



## 更年期症状と自分のペースで仕事ができる裁量権

更年期症状がない群は、自分のペースで仕事ができる人が多い傾向が見られた。自分のペースで仕事ができるので、更年期症状があるときに仕事を調節しやすいという可能性が考えられる。

加えて、仕事の量的負担は、更年期症状の発生リスクを上げている可能性が見受けられた。更年期症状に対する治療の一つとして、ストレスのマネジメントも挙げられている。治療の側面からも仕事による負担と更年期症状の関係について、上司や会社は理解しておくことがのぞましい。



## ワークエンゲージメントに関する過去の研究

仕事をしていると活力がみなぎると感じている人の方が、女性特有の症状を感じにくいという傾向がみられた。仕事での活力は、仕事に関連するポジティブで充実した心理状態を示す「ワーク・エンゲイジメント」の3要素（活力、熱意、没頭）の1つであり、ワークエンゲージメントの高い従業員は、心理的苦痛や身体愁訴が少なく、職務満足感や組織へのコミットメントが高いことが知られている。また、ワーク・エンゲイジメントの規定要因として、上司・同僚のサポート、仕事の裁量権などの仕事の資源と自己効力感、組織での自尊心などの個人の資源が、これまでの実証研究で明らかにされている。（島津, 2010）

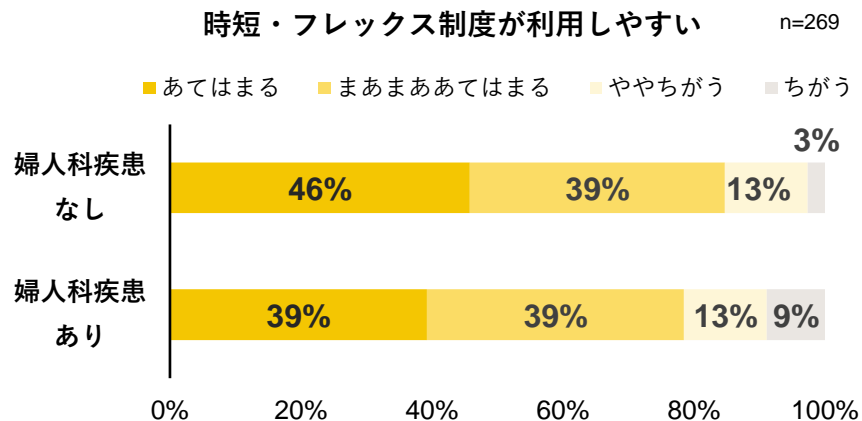
- ✓ 在宅勤務はPMS症状の軽減に寄与する可能性が示唆された。
- ✓ 時短・フレックス制度は婦人科疾患の有病リスクを軽減する可能性が示唆された。

## 在宅勤務によるPMS症状の軽減



在宅勤務中心の勤務体系の群の方が、PMSが少ない傾向がみられた。一方でPMSがない群は、職場の上司や同僚と日常会話を対面とする頻度が有意に高いという結果も得られた。リモートと対面のコミュニケーションを目的に応じてうまく使い分けることが重要である。

## 時短・フレックス制度の利用のしやすさと婦人科疾患の有無



時短勤務・フレックス制度の利用しやすさが、婦人科疾患の有病リスクを下けている可能性が示唆された。就業時間の自由度の高さは就業女性の健康に良い影響を与えている可能性が考えられる。



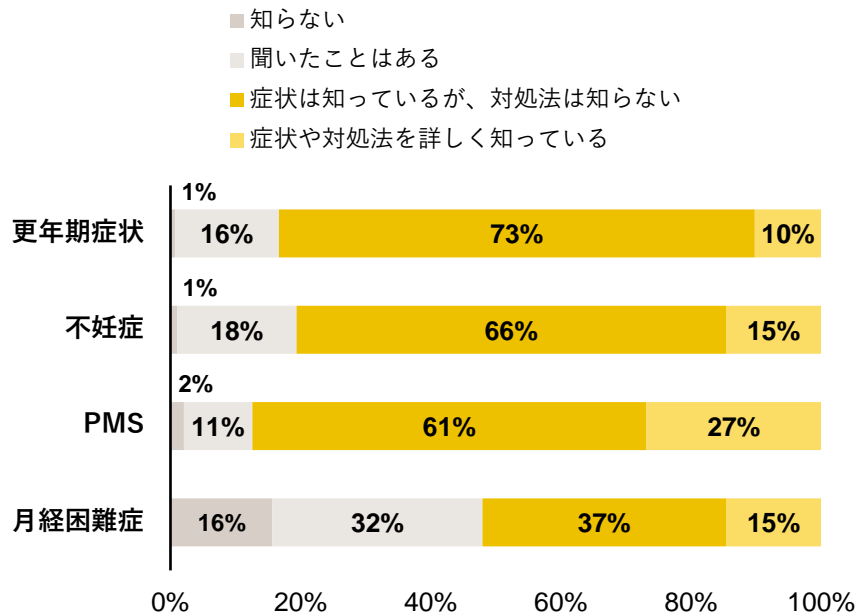
# 女性特有の症状・疾患－リテラシーの有無

－仕事のパフォーマンスに影響を与える因子

- ✓ 女性特有の症状や対処法の理解度が高い群の方が、パフォーマンスが高い傾向が認められた。
- ✓ 一方で、女性特有の症状とその対処法まで理解している人の割合は、10～27%と総じて少ない状況であることが明らかになった。

女性特有の症状と対処法に対する理解度 n=294

女性特有の健康問題についての啓発活動 今後あるべき姿



## 企業・学校など 社会の枠組み



女性特有の症状・  
対処法に関する  
学習の機会



ヘルスリテラシー  
+  
パフォーマンスの  
向上

※ヘルスリテラシーが高いからパフォーマンスが高いのか、パフォーマンスが高いからリテラシーが高いのかについては本調査のみでは必ずしも明らかではなく、より慎重な検討を要する

どの症状においても、「症状は知っているが対処法は知らない」と回答した人が最も多かった。全体的な傾向として、年齢とともに「聞いたことはある」の割合が高くなる一方で、必ずしも「症状や対処法を詳しく知っている」の割合が高くなるわけではなかった。

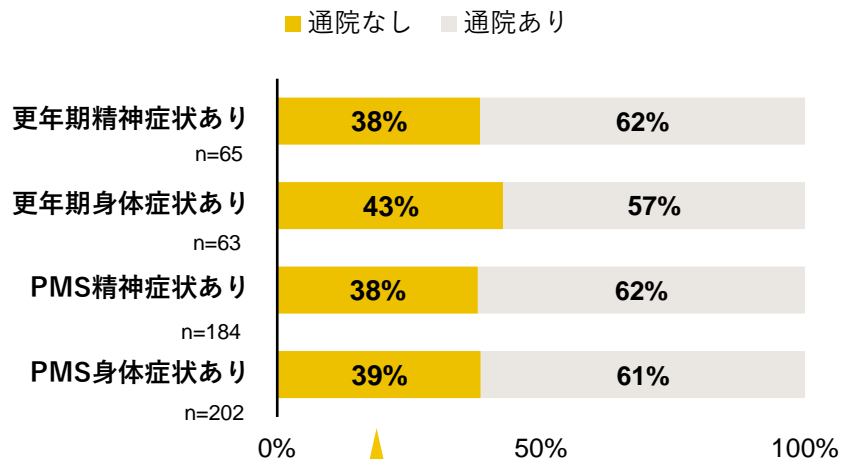
日本では義務教育や企業制度の中で女性特有の健康問題について触れる機会が少なく、婦人科受診の習慣も根付いていない。今後は社会において、男女とも均等に情報取得できる機会を創出することにより、ヘルスリテラシーを高め、知識があることで適切な対処法を自ら選択できるようになることが望まれる。

# 女性特有の症状・疾患－婦人科受診行動

－仕事のパフォーマンスに影響を与える因子

- ✓ 経膈エコー検査で所見があった人の33%は受診経験がなく、さらに、更年期症状やPMS症状があるにもかかわらず受診していない人が40%存在した。
- ✓ 婦人科疾患は女性にとって大変身近な疾患である一方で、症状があっても受診行動に結びついていないことが明らかになった。

更年期症状・PMS症状の有無別受診率



症状あるのに受診しない

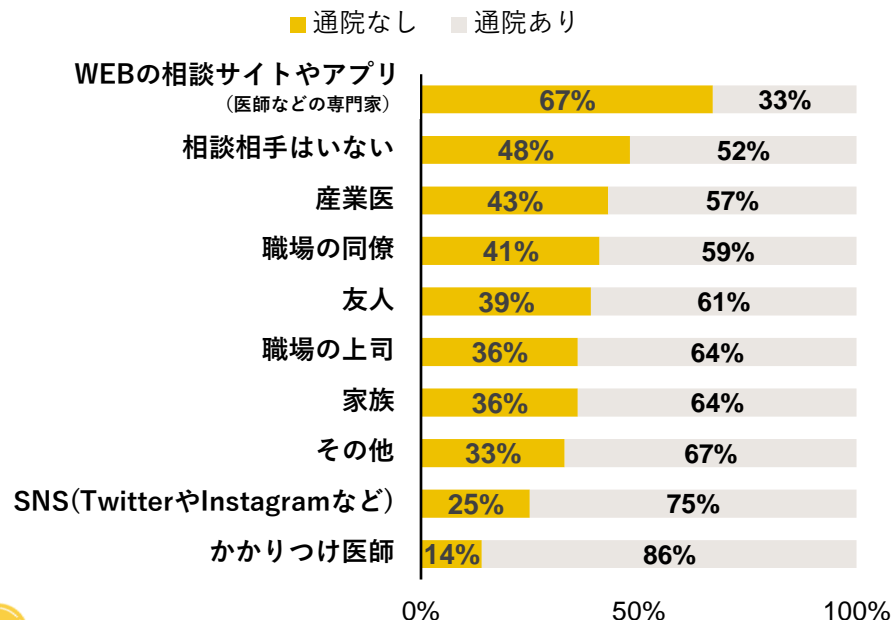
約**40%**



婦人科受診が根付かない原因として、「我慢するのが当たり前」という固定観念・「治療法があることを知らない」といったリテラシー不足などが潜在していると考えられる。

女性特有の症状・疾患についての相談相手と相談後の受診の有無

n=294



WEB相談サイトやアプリ使用者は、相談後に受診行動が取れていない傾向が見られた。自己判断せず、不安があれば専門家に相談したい。

# 企業担当者の声から見えた課題とソリューション案

本プロジェクトでは、検査費用の全額負担 や社内イントラでの健診プログラム告知を企業が担うなど、「企業を介した女性の健康啓発モデル」の実践を試みた。この取り組みから見えてきた課題とソリューション案について整理する。

## 課題とソリューション案

① 女性社員の健康・就労課題が多岐にわたり、何から始めていいかわからない

### 企業ごとの優先課題の抽出

アンケート結果を各社ごとに算出し、全体平均との比較や各社の課題についてフィードバックを行った。その結果、女性の健康・就労課題は企業ごとに大きく異なることが分かった。このことから、アンケート等を用いて自社の優先課題を抽出することは有効な手法であると考えられる。企業からは、「次年度の取り組みの参考になった」「経年変化を見たいので次年度も実施してほしい」といったお声を頂いた。

② 健保組合や人事部が精力的に制度を取り入れても、周知・利用が進まない

### 直属の上司から周知・利用を促す

今回の健診プログラム実施に際し、人事担当者からだけではなく、業務上のレポートラインを介して直属の上司からも参加を促進した企業では、従業員から反響があった。このようなアプローチは、男女共に健康増進施策の認知向上や参加率向上を促す有効な手段になることが期待される。

③ 関心の高い層にしか情報が届かず、全体のヘルスリテラシー向上に至らない

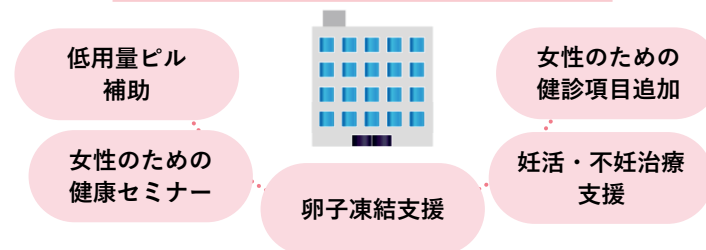
### ライフ・キャリアプランの一環として情報発信する

医学的な切り口だけではなく、女性ならではのライフプラン（妊娠・出産）や、キャリアプランの一環としてヘルスケアをとらえ、人生観を共有しながら共に取り組んでいく、という姿勢が重要である。

## 女性の健康増進に取り組むことで期待される効果

企業が女性特有の症状・疾患に対して積極的に取り組むことにより、長期的なキャリア形成、優秀な人材の確保につながる可能性がある。

### 企業による積極的な取り組み（例）



### 長期的な優秀な人材の確保



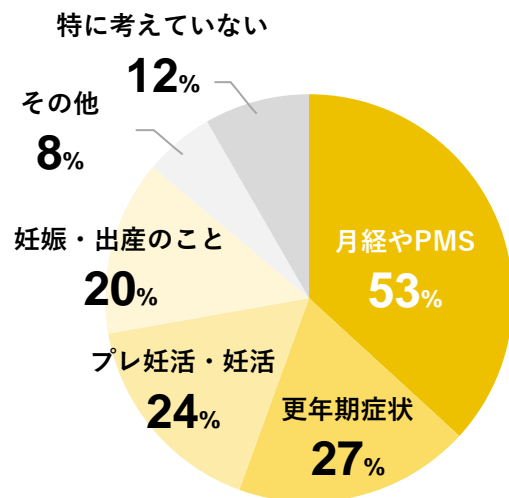
# 助産師相談から見る女性の身体の悩み

## 助産師 相談会

- クレアージュ東京における健診プログラムの同日に実施
- 概要：参加者に事前のアンケートで①月経痛やPMS、②更年期症状、③プレ妊活・妊活、④妊娠・出産のこと、⑤その他、の5項目から相談したい項目を選んでもらい、当日一人15分程の相談時間を設けた

### 希望相談内容

n=294



健康相談に使用したフィードバックシート

### 参加後アンケート N=151

- 助産師とカウンセリング受けることで病院に行くほどのことでもない相談をすることができたので良かった。(30代)
- 助産師の方と自分だけの悩みを個室でご相談出来たので、とても自分の悩みが解消された。(20代)
- 助産師さんが親切にお話きいてくれたのも嬉しかったです。わざわざ病院に出向いてまで聞くようなことか?と思うような些細なことを色々聞けました。(30代)
- 助産師のカウンセリングですが、有料オプションでも良いのでもう少し時間が長いとさらに良かったです。(30代)
- 栄養管理の事についてももう少し話を聞きたかったです。(50代)
- 婦人科のかかりつけがないので、更年期症状について相談できてよかったです。(40代)
- 助産師さんの自分の体についてお話ができたことが、とても勉強になりました。(20代)

### 年代別傾向

- 20~30代は月経痛やPMSの相談が多く、特にピル服用やミレーナといった医療行為に対する興味がうかがえた。
- 40代以降は更年期にかかわる相談が多く、「この症状は更年期なのか、そうではないのか」といった質問が多かった。

# 助産師相談から見る「妊娠に向けての身体づくり」への関心度の増加

今回実施した助産師相談会で多かった相談の1つが、「妊娠に向けての身体づくり」に関する相談であった。加えて今回の健診プログラムのオプションでは、AMH（卵巣年齢）の検査を付与した人が全体の12%と最も多く、将来の妊娠に対する興味の高さがうかがえた。

## 助産師相談から見えてきたこと

### 将来の妊娠に対する悩み

「今は相手はいないが将来的には子供が欲しいと思っている。一方で、年齢的なりミットに近いことも認識しており、そのうえで今何をすべきか。」

「卵子凍結について詳しく聞きたい。」  
などの悩みが40歳前後の女性から多数寄せられた

### 考察

大都市で働く女性の晩婚化が進み、不妊治療を受ける人は増加傾向にあり、「将来の妊娠に向けた身体のケア」を必要とする人が増えていると推察する。妊娠や不妊に関する相談はプライベートな相談も含むことから医師への相談は敷居が高く、産業医や人事担当にも相談しづらいといった声が聞かれた。女性たちの気持ちに寄り添った環境の整備や、「妊娠に向けての身体づくり」に関する情報提供も社会課題の一つであるといえる。

### 助産師コメント

参加者の皆様は、ご自身の意思でお身体の状態を知り、心身や生活のバランスがとれるように努力されておられる方が多い印象でした。女性特有のホルモン治療を受けておられる方も多数見受けられました。積極的に質問やお悩みをお話しいただき、ありがとうございました。

働きながらも年齢に伴う女性の心身の変化に対応していくには個人で頑張るだけではなく、その時々に合わせてまわりのサポートを受けながら過ごしていくことが大切です。助産師の健康相談が、ライフスタイルの見直しのきっかけとなりこれからの豊かで穏やかな生活の一助になれば幸いと思っています。

### 助産師とは

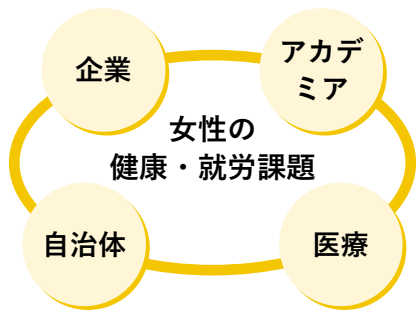
母子保健と助産の専門職として、人の誕生から老年までのさまざまな健康課題にかかわる看護師・助産師の国家資格を持つ専門職。月経に関する思春期保健教育やいのちの大切さを伝える性に関する授業や、不妊・不育などの妊娠にまつわる相談、思いがけない妊娠に悩んでいる人の相談、将来の妊娠・出産・子育てを考えるプレコンセプションケア、100年人生に向けて更年期の女性が健康的に過ごすことができるための相談など、その活動内容は多岐にわたっている。



できること /  
**01**

### 女性が働きやすい文化醸成

世界的にも「働く女性」を母集団とした健康や就労実態に関する調査は十分に行われておらず、「女性活躍推進」の広がりとともに、さらなる調査の実施が望まれる。また、企業・アカデミア・医療・自治体などの各分野が連携し、多角的なアプローチから女性個人では解決できない課題解決に取り組むなど、女性の働きやすい文化醸成を生み出し続けることが大切である。

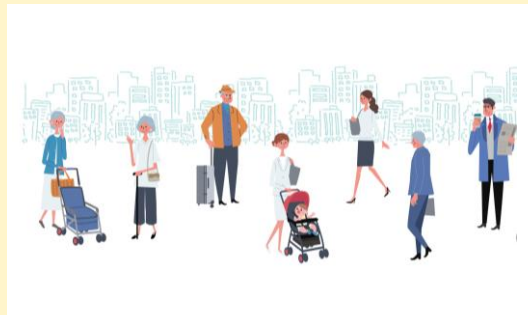


各分野が連携し、  
多角的にアプローチ

できること /  
**02**

### ダイバーシティと性差医療の整理

文化的性差 (Gender) という観点では、男女の概念にとらわれることなくフラットな視点で昇進や働き方について整備していく必要がある。同時に、生物学的性差 (Sex) の観点では、オプション形式ではない男女それぞれの健診モデルの構築や、男女別の身体の悩みに対応した制度の開発が重要といえる。近年、「性差に捉われず個としてとらえよう」とするダイバーシティの概念が普及し始めているが、「文化的性差」と「生物学的性差」を混同せず目的に応じて使い分ける社会風土の形成も、重要な課題といえる。



できること /  
**03**

### 性差に基づく健診内容の見直し

婦人科疾患は働く女性にとって大変身近であることから、健診制度の中で一律に検査されることが望まれる。特に、経膈超音波検査の費用補助を行っている企業は少なく、今後その拡大が期待される。費用補助が困難な場合は、オプション覧に掲載することで、検査の認知向上に寄与することが可能だ。また、男性と女性ではかかりやすい疾患や年代が異なる。働く人=男性という印象の強い1970年代から健診制度が変わっておらず、労働人口の4割以上が女性となった現状を踏まえると、男女別々の基本モデルを構築し直すことも必要と考えられる。



できること

## 01 女性特有の症状や疾患を学ぶ機会の創出

婦人科疾患においては妊娠を機に発見したり、発症後にインターネットで調べたりするなど、発症後初めて健康管理を行う実態が本調査において示唆された。

今後は学校教育や企業内研修を通して、「女性特有の健康問題」について男女ともに学ぶ機会を創出していくことが望まれる。企業内研修ではマネジメント層向け、新入社員向けなど、立場やライフステージに応じた情報提供が有効であると考えられる。



できること

## 02 女性特有の健康問題に着目した課題抽出

本調査により、働く女性の具体的な健康課題（婦人科疾患・潜在的鉄欠乏・隠れ肥満など）や、就労環境の中でも特に女性特有の症状に影響を与える因子（上司のサポート・柔軟な働き方など）が抽出された。また、課題となる項目は企業ごとに異なることも分かった。これらのことから、アンケートなどを用いて女性特有の健康・就労課題を抽出し経年変化を計測することや、他企業との相対評価や情報交換を実施することは、自社の優先課題を明確にするうえで有効であると考えられる。



できること

## 03 サポートし合える職場環境づくり

本調査において、上司のサポートが充実していると、仕事の満足度や仕事での活力が高く、PMSの症状を感じにくくなる可能性が示唆された。この結果より、職場における「サポートしあえる環境づくり」が重要課題であることがうかがえる。女性特有の症状はデリケートな情報を含むため、相談しやすい職場コミュニケーションや相互にサポートし合える職場風土を生み出していくことが大切である。



女性特有の症状・疾患と対策を知ろう

できること

**01** 女性に多い疾患は  
健診でしっかりチェック



女性におすすめのオプション検査一覧

- ✓ 子宮頸部細胞診
  - ✓ HPV検査※  
(30代以上に推奨)
  - ✓ 経膈超音波検査
  - ✓ 鉄代謝検査  
(特にフェリチンの測定)
- ※ 子宮頸がんの原因となるHPV  
(ヒトパピローマウイルス)の  
感染を調べる検査

婦人科系疾患や隠れ貧血は無症状の場合もあるため、定期的な健診でのチェックが望まれる。一方で、経膈超音波検査や鉄代謝検査は企業健診や自治体健診では補助対象外となることが多い。一人ひとりが年齢に応じて必要な検査を理解し、症状がなくても毎年の健診時にオプションとして受けておくことが、早期発見の観点で重要である。

できること

**02** 生理は体のバロメーター、  
気になることがあれば迷わず婦人科へ

一般的な月経期間は5日間、月経周期は28日とされ、周期の乱れや無月経が続く場合は、適切に排卵していない可能性があるため、基礎体温を測定したうえで婦人科を受診することが望ましい。また、経血に血の塊が混ざっていたり、ナプキンがもたなかつたりする場合は過多月経の可能性も考えられる。生活に支障が出るほどの月経痛がある場合は、鎮痛剤で抑えるだけではなく、婦人科で子宮筋腫などの原因疾患が隠れていないか確認することも重要である。

できること

**03** 自己ケアの選択肢を持とう！  
低用量ピルという選択肢も



PMSや月経痛、更年期症状の緩和には、適切な食生活、十分な睡眠、適度な運動、リラクゼーションを取り入れた生活を意識したうえで、アロマセラピーや漢方、低用量ピルといった自分にあった治療やケアを取り入れることが望ましい。低用量ピルや漢方は種類が豊富なため、医師と相談の上、自分に合った薬剤を処方してもらうことをおすすめする。

心身のコンディションの見直し

できること

**04** 女性ホルモンの変動を前提に  
働き方を工夫しよう

在宅勤務中心の勤務体系の群の方が、月経前のイライラや不安感といったPMSの症状があらわれにくいという傾向が見られた。

月経前は在宅勤務にしたり、重要な話し合いはその時期を避けたり、といった工夫をすることで、心身の負担や周囲との摩擦を軽減することが可能かもしれない。



できること

**05** リラクゼーションタイムを取り入れよう  
おススメは散歩！

パフォーマンスが高い人は、低い人よりも「散歩」を実践しており、パフォーマンスが低いと回答した人は、リラクゼーションの要素を取り入れていない傾向がみられた。

ここ数年は行動制限の多い状況が続いているが、散歩であれば比較的取り入れやすいといえる。目的や行先を決めず、季節の移り変わりや街並みを眺める時間を作ってみては。



### 生活習慣の見直し

できること

#### 06 週2回、30分以上の運動習慣を

パフォーマンスが高い人の方が、やや運動時間が長い傾向が認められた。一方で、「運動をしたいができていない」と答えた人の割合は、パフォーマンスが低い群で多いこともわかった。令和元年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省）では、運動習慣のある女性の割合は、20-29歳：12.9%、30-39歳：9.4%、40-49歳：12.9%であった。一方、今回の参加者は運動習慣のある人の割合が約11%程度と低く、運動習慣は働く女性の大きな課題であると考えられる。無理なく続けられることから、運動習慣を身につけることもおすすめ。



できること

#### 07 入浴は入眠の90分前に

本調査では「睡眠の質」がパフォーマンスに影響を与えている傾向が認められた。寝る90分前に体温を高めることで、寝る直前に深部体温がグッと下がり、質の良い睡眠が得られるといわれている。シャワーだけで済ませず、浴槽に浸かる入浴習慣をつくとともに、就寝の1~2時間前に入浴することを意識したい。



できること

#### 08 週2回以上は休肝日を

本調査では「週5回以上飲酒をしている群」でパフォーマンスが低下している傾向が認められた。「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均アルコールで約20g（500ml缶ビール1本）程度であるとされており※、女性はその1/2から2/3程度が望ましいと考えられる。外出自粛や見通しが立たない状況にストレスを感じやすい昨今だが、過度な飲酒は避け、パフォーマンスの良い状態を維持したい。

※ 出典：厚生労働省が推進する国民健康づくり運動 「健康日本21」





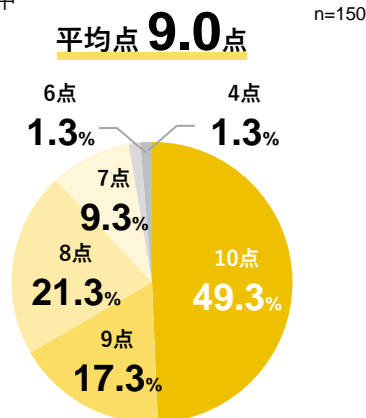
## 参加者のみなさまからのお声

### 参加後アンケート n=151

- 普段から生理などについて気になることがあってもなかなか病院に行くことがないため、このようなしっかりと相談できる場であれば利用したいと思いました。(20代)
- 変化の多い年代に差し掛かるなかで自分の変化や不安に意識を向けるいい機会と感じたから。(30代)
- 自治体の2年に一度のがん検診では十分ではない頻度なので、こういった一般の機会が増えると良いです。(30代)
- 定期的に受けられれば、自分の身体の不調など早めに気づくことができる。カウンセリングもあり、普段相談できないようなことも色々聞けたり話を聞いてもらえて安心する。(30代)
- 体組成や経超音波、助産師さんのカウンセリングなど、通常の検診にはないメニューのおかげで、短時間ながら自分の体について新しく知ることがいくつもありました。(30代)
- 個人での利用にはハードルが高いですが、企業がやってくれるのならすごくありがたく、また受たいです。(30代)
- 企業と連携してやってくれるのはすごく嬉しいです。会社員からすると、別の病院で健康診断を受けるのは労力があるので、まとめて受けられるのはいいなと感じました。(30代)
- 出産後、婦人科の検診に行くことが億劫になっていたが、色々話を聞くことができ、自分の体を見直す良いきっかけになった。(40代)

### 健診プログラムの満足度

※10点中



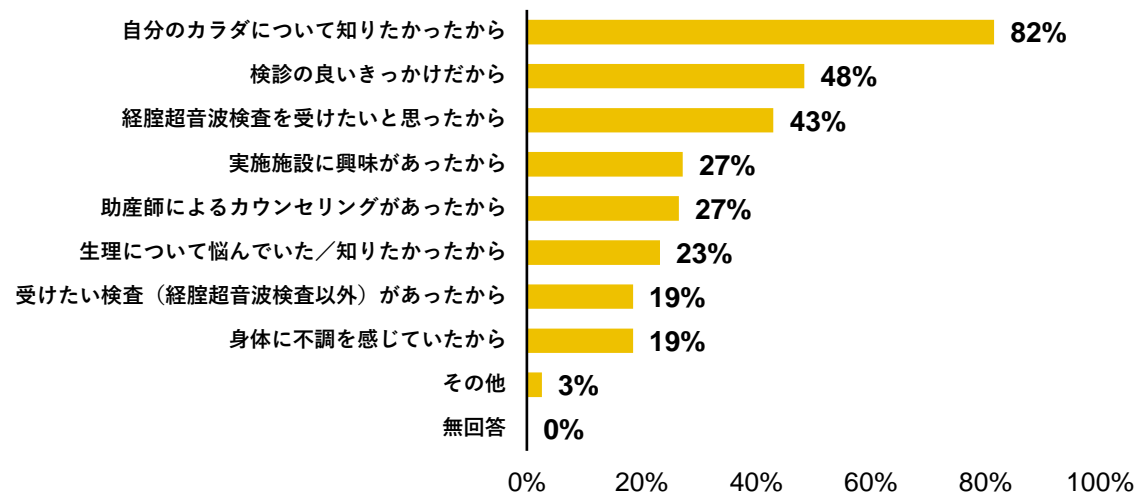
### 次回参加の意向

n=150

	企業経由参加	個人参加
また参加したい	82%	71%
まあまあしたい	17%	26%
どちらでもない あまりしたくない	1%	3%

### 健診プログラム参加理由

n=150





### アドバイザー

#### 大谷泰夫 様（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元厚生労働審議官）

働く女性の健康や医療についての関心が近年急速に高まっています。女性の雇用継続、リモートワークの普及、フェムテックの登場、不妊治療の保険適用など社会は著しい変化に直面しています。

この白書には二つの重要な視点があると思います。第1は、この分野での従来の取組は女性が働き続けることを支えるミニマムレベルの公衆衛生と労働政策が基本でしたが、この白書ではそれを超えて、より自分らしくポジティブに生きていこうとする女性の意識や知識の進化に応えた調査と指摘に力点が置かれていることです。第2は、この実現に向けて産学医連携で調査検討が進められ、個人や企業の主体的な変革の方向性がイメージされていることです。

ヘルスイノベーションの進展に呼応して、「働く女性ウェルネス白書2022」がさらなる社会進歩の起爆剤になることを期待します。

#### 吉村泰典 様（慶應義塾大学 医学部 名誉教授、元日本産科婦人科学会 理事長）

わが国においては20代・30代における子宮頸がんや乳がんの検診率が諸外国と比べて極めて低いことが指摘されてきておりますが、今回の調査でも産婦人科受診率の低さが非常に目立っていました。産婦人科受診のための垣根を低くするための産婦人科医の努力が必要ですが、社会への啓発も大切だと思います。

そのためには、社会や企業が担うべき役割として、女性が働きやすい環境とその文化の醸成が必要となると思います。企業は女性のライフプランやキャリアプランを考慮した上で、就業形態を準備して、ヘルスケアを実践するという姿勢が大切だと思います。また、男女の生物学的差異を理解したうえで個としてとらえる社会的風土の形成も必要です。

今回の結果から丸の内に働く大企業の女性にもさまざまな健康問題が明らかとなってきました。こうした白書を通して全国の働く女性のヘルスリテラシーの向上が大いに期待されるところです。

### 解析責任者

#### 吉田穂波 様（神奈川県立保健福祉大学 ヘルスイノベーション研究科 教授）

私は産婦人科医として、健康科学の研究者として、たくさんの方々の応援と賛同をいただき、働く女性の健康について、企業や個人が具体的に取り組めることを明らかにすべく、産・学・医連携の疫学調査ができてとてもうれしく思っています。健康な人々の家庭、経済・職場背景、生活要因、食、睡眠、ストレス、そして血液検査データ、婦人科疾患データなどの臨床データなど全方向性に調査を行い、それらの関連分析を試みたのは、世界的にも類のない研究です。これらの情報から、健康に影響を与える要因の解明を行い、将来的には同じ思いを持つ人を巻き込んで新たな健康推進チームを作り、検証していくことで、さらなる課題解決につながっていけばと願っています。私たちの取り組みが一人でも多くの女性の健康や笑顔のために役立てれば、望外の喜びです。

### アンファー株式会社

グループ経営統括本部 人事部 人事ユニット 中村竜次郎 様

弊社では上長との1on1や年2回全従業員の人事面談を実施していますが、上長や人事にも言いづらい女性ならではの悩みがあると思います。第三者機関がテーマを絞って、女性従業員の本音の部分をヒアリングしてくださったことで、多くの気づきを得ることができました。女性の働き方をサポートする制度が存在し、セミナーなどの知識獲得機会が用意されていても、本質的には現場の上長や同僚に理解がないとその制度の適正な活用や納得感のあるサポートは施されません。アンケート結果を踏まえ、現場社員に理解を促すことでサポート意識を醸成し、制度を活用しやすい職場環境を作っていきたいと思います。この度は貴重な機会をありがとうございました。

### 株式会社ディー・エヌ・エー

CHO (Chief Health Officer) 室 植田くるみ 様

近年弊社も徐々に女性比率や平均年齢が上昇する中、様々なライフステージの女性社員が健康で生き生き働くためのサポートの重要性を感じています。

これまでリテラシー向上やきっかけづくりとして定期的な社内セミナーの開催や保健師による女性専用相談窓口の設置など行ってきましたが、今回社内では実現できないアプローチの取り組みに魅力を感じ、参加させていただきました。

企画への反響、参加者の満足度共に高く、また健診や問診の統計結果は、客観的な指標として自社の実態や課題の把握、次年度の施策検討に現在大変役立っています。

このたびは参加社員にとっても、担当者としても大変貴重な機会を与えていただきありがとうございました。

### ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社

経営企画室 目黒万紀子 様

弊社では、企業や健保組合様へ健康診断関連事業やクラウドサービスを提供させていただいておりますが、参加した社員は女性の体についてのリテラシーがあまり高くなかった事が分かり、驚いたと同時に貴重な情報を得る事ができ、改めて社内勉強会や情報提供などの重要性を感じました。

今回参加させていただいた事で、『自身の体について知る』という経験をきっかけとして、健康リテラシー向上に繋がることを期待しています。今回は貴重な機会を頂戴しましてありがとうございました。

### デロイト トーマツ コンサルティング合同会社

DEI ご担当者 様

女性活躍推進施策は当社でも数多く推進していますが、女性の体調面のフォローや啓蒙については今後さらに施策の検討・推進をしている領域です。

まるのうち保健室のセミナー・検診は、通常健康診断では有料オプションとなっていることが多く、見過ごされがちな女性特有の検診項目について従業員への検診機会の提供や、検診の重要性の啓蒙など、まさに必要なフォローが詰まった有意義なプログラムで、参加者からもポジティブな感想が寄せられました。

### 東京海上ホールディングス株式会社

経営企画部 事業戦略室 原田仁美 様

弊社グループでは全国かつ様々な分野で多くの女性社員が活躍しています。今般の取り組みで、多くの女性社員が様々な悩みを抱えながら仕事に取り組んでいることが大変よくわかりました。特に、多くの方が婦人科系の悩みを抱えていらっしゃることで、ヘルスリテラシーの観点では、月経困難症やPMS等の症状や対処法を詳しく知らない方が意外に多いことなど、多くの気づきを得る貴重な機会となりました。今回の調査結果を踏まえ、企業としてもまだまだやるべきことが多いと改めて感じましたので、次年度以降の施策に活かして参りたいと考えています。女性が生き生きと、自分らしく働くことができる世の中を皆様と共に創り上げていきたいと思ひます。

### 三菱地所株式会社

人事部 上妻史明

月経痛やPMS等、不調を自覚している女性社員が多い一方で、女性特有の健康課題のリテラシーが低い結果には驚きでした。

「問診を通じて、女性特有の健康課題への気づき、学びを与えてくれた」、「YOU検診の重要性を知った」など、参加者の声も確認しており、男女ともにリテラシー向上につながる施策を検討していきたいです。

### 株式会社ロイヤルパークホテルズアンドリゾーツ

人事部 水沼良則様、望月里美 様

今回の参画を通じ、あらためて「今の自分」のからだと向き合うことの大切さを感じました。

それが歳を重ねながら心身共に健康でいること、充実した日々を過ごすことの第一歩なのだと思います。

初めての参画でしたが、当社では勤務形態が不規則な業種でありながら、社員（年代・性別問わず）のヘルスリテラシーがとても低い傾向にあることを課題として発見することができ、大変有益でした。

社員のWell-beingが実現できないことには社員のパフォーマンスも上がらず、エンゲージメントにも悪影響となります。

今後も社員のWell-being実現に向けた取り組みを増やしていきたいと考えています。

### 株式会社丸ノ内ホテル

総務部 丸山香 様

参加したスタッフからは「助産師さんに相談する貴重な機会が得られた」、「会社が費用負担してくれたことにより、個人の金銭的な負担がなく安心して検査を受けることができ、今後個人的にオプションとしてもっと精密な検査をしようと思うきっかけになった」といった反響がありました。

今回の企画に参加させていただいたことで、自らの健康状態に不安を抱いていたり、関心を強く持っているスタッフが存在することを知る良い機会となり、担当者としてこのような取り組みを継続的に行うことで、スタッフが安心して長く働くことのできる環境を整えたいと感じました。また、会社全体の傾向も丁寧にレポートいただき、自分を大事にするという意味において、健康リテラシー向上の重要性を実感しました。

### 三菱地所プロパティマネジメント株式会社

人事企画部 中野夏央里 様

興味をもってくれた女性社員が多く、実際に参加した方からこのようなプログラムがあるのは嬉しいという声もいただきました。自身の健康で多少気になることがあっても、自分で病院を探して受診するのはハードルが高いと思うので、今回のプログラムが自身の身体や健康と向き合っていただく機会となり、良かったと思います。今回のプログラムを通して、社員の関心の高さを実感することができましたので、今後の健康施策の参考としたいです。



まるのうち  
保健室

Will Conscious Marunouchi  
Wellness Food & Beauty

## まるのうち保健室について

気軽にオープンに、健康やお悩みを相談できることで人気の「まるのうち保健室」2014年より東京・丸の内各所で女性に特化した健康測定やカウンセリング、街一体となった啓発イベントを通じて、働く女性のヘルスリテラシーの向上から、ライフプランやキャリアの”選択肢”がより広がることを目的に開催しています。

まるのうち保健室  
WEBサイト



[https://shokumaru.jp/hokenshitsu\\_2022/](https://shokumaru.jp/hokenshitsu_2022/)

### 女性の働きやすい文化醸成に向けて 《3つの視点からアプローチ》

approach 1

#### 社会

- 産学医連携による健康サポートのための施策の開発と実施
- 街のサービス提供者（飲食店・クリニック等）との環境づくり

まるのうち保健室フェスタの開催  
@丸ビル



学び・相談の  
インフラづくり



x famione

approach 2

#### 個人

- ヘルスリテラシーの向上
- 学ぶ機会づくり



まるのうち保健室の運営

働く女性たちが  
リラックスして  
“からだ向き合う時間”



まるのうち  
保健室  
Will Conscious Marunouchi

健康測定  
カウンセリングなど

働く女性の生の声



approach 3

#### コミュニティ (企業・アカデミアなど)

- 「働く女性ウェルネス白書2022」を通じた女性の健康調査結果の公表・提言の発信
- コミュニティ経由での女性の健康啓発

白書を通じて見えてきた健康課題から  
ソリューション施策を企業共創型にて展開



2021年度参画企業9社との連携





## 「クレアージュ東京×まるのうち保健室 オリジナル健診プログラム」 実施ならびに「働く女性ウェルネス白書2022」発行に関する役割体制

■ **全体企画・調査設計：三菱地所株式会社、株式会社ファミメディコ**  
(三菱地所：佐藤恒仁、井上友美、橋本沙知、達橋亜希、三木彩恵子、猿橋拓己)  
(ファミメディコ：佐々木彩華、小林麻美、日高優海、秋元彩乃)

■ **「働く女性ウェルネス白書2022」作成に伴う  
全体監修業務、調査項目設計、データ解析：神奈川県立保健福祉大学**  
(神奈川県立保健福祉大学：吉田穂波、黒河昭雄、岡本真澄、渡辺祐子  
荒川久美、石井亜由美、勝亦千尋、高橋明子、西山未南)

■ **健診プログラム実施施設、データ連携：  
クレアージュ東京 レディースドッククリニック**

■ **アドバイザー**  
神奈川県立保健福祉大学 理事長、元厚生労働審議官 大谷泰夫 様  
慶應義塾大学 医学部 名誉教授、元日本産科婦人科学会理事長 吉村泰典 様

※神奈川県立保健福祉大学のメンバーについて追記を行いました（2023年4月26日）

### 本白書に関する利用規約

#### 「まるのうち保健室 働く女性ウェルネス白書2022」利用規約

##### <著作権等に係る注意事項>

「まるのうち保健室 働く女性ウェルネス白書2022」に含まれる一切の情報（集計表や調査票などの附属情報も含み、以下「本情報」といいます。）に関わる著作権その他一切の知的財産権は、三菱地所株式会社、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学及び株式会社ファミメディコに帰属すること。

##### <遵守事項>

- ・本情報を第三者に開示・漏洩・譲渡・貸与等しないこと。
- ・本情報を使用したことにより、本情報使用者（以下「使用者」といいます。）及び第三者に損害が生じた場合でも、三菱地所株式会社、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学及び株式会社ファミメディコは一切の責任を負わないこと。
- ・本情報を使用者において使用したことにより三菱地所株式会社、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学及び株式会社ファミメディコに損害が生じた場合、使用者がその損害を賠償すること。
- ・本情報を使用する場合には、出典「まるのうち保健室 働く女性ウェルネス白書2022」Copyright 三菱地所・神奈川県立保健福祉大学・ファミメディコAll Rights Reserved.を必ず明記すること。
- ・本情報を使用する際は、十分な期間を設けて、予め三菱地所株式会社、株式会社ファミメディコ、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学又は株式会社ファミメディコに内容の確認依頼をすること。