



## 女性特有の健康課題と働き方

全ての人々が性別に関わらず活躍する上で大きな課題のひとつとなるのが、月経関連の症状をはじめとした**女性特有の健康課題**です。**生理痛**や**PMS（月経前症候群）**などの症状は、本人がコントロールできるものではありません。一方で、これらの症状に対して適切なケアをしないと、仕事での効率の低下や欠勤など、大きな**労働損失**に繋がってしまいます。この課題は、女性だけで解決できるものではありません。生理がない人も含めた全ての人々が**正しい知識**を得て理解を深めることで、業務への影響を減らすことができます。

### PMS（月経前症候群）

月経（生理）の3～10日前から起こる心身の不調のことです。症状は腹痛、頭痛、イライラ、不安など200種類以上ともいわれています。程度にも個人差があります。

## 『はままつの「生理」を学ぶプロジェクト』から見えたこと

プロジェクト詳細はこちらから→



コロナ禍の中で、経済的な問題等で生理用品が入手しづらい「**生理の貧困**」が世界的に問題となりました。そこでUD・男女共同参画課では、昨年5月から『はままつの「生理」を学ぶプロジェクト』を発足し、市民を対象とした**WEBアンケート**を実施しました。アンケートの回答からは、職場や周囲の知識・理解の薄さによる苦悩の声が多く、**リプロダクティブ・ヘルス/ライツ**の大切さについて理解を広める必要があることが分かりました。

### リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

リプロダクティブ・ヘルス/ライツは、「**性と生殖に関する健康と権利**」と訳されます。

言葉を分解してみると、**リプロダクティブ・ヘルス**とは、妊娠や出産、月経や性生活などについて健康でいられることを意味します。**リプロダクティブ・ライツ**は、妊娠や出産、更年期などについての知識を十分に得られ、子どもを産むか産まないか、いつ何人産むのかを自分で決められる権利のことです。



## 生理のときに困ったこと、ありますか？

生理のときの困難で一度でも経験のあるものを選択してください。（複数回答可）

回答103件



プロジェクトで実施したアンケートの一部を紹介します。生理のときの困難で経験のあることを聞いたところ、103人の回答のうち52人が「学校や会社を**欠席、早退、遅刻したことがある**」と回答しました。多くの女性が経験する困難に対し、周囲が**理解**し、気軽に**相談**できる環境を作ることが重要です。

## 市民部で「生理」についての研修会を開催しました

昨年10月、市民部の女性職員を対象に「生理」に関する意見交換会を行いました。ここでは、勤務中の生理について困っていることや、生理休暇についての率直な意見を聞くことができました。

12月には市民部の管理職を対象とした研修会を行い、女性職員の意見に対する意見交換を行いました。

会場にはさまざまな種類の生理用品を展示し、生理について気軽に考えてもらうためのきっかけ作りになりました。



(右上)市民部女性職員による意見交換会の様子。ファシリテーターは、NPO法人浜松男女共同参画推進協会の道喜道恵氏、近藤佳美氏。  
(右)意見交換会および研修会で展示された生理用品。吸水ショーツや月経カップなど、さまざまな種類の生理用品があります。



### 生理日勤務困難休暇

(正規職員の場合)

連続する3日以内で取得ができる特別休暇です。申請の際の添付書類は不要です。

※男性は申請不可

【お問い合わせ】

人事課 (電話:457-2081)

これらの意見をもとに、来年度以降は全庁を対象としたプロジェクトを展開する予定です。

### 女性職員からの意見(抜粋)

- ・生理で体調が悪いとき、上司に相談しづらい。
- ・生理休暇を取得するとき、理解してもらえないか不安。
- ・人によって生理の重さが違うことを知ってほしい。
- ・休んでも変な目で見ないでほしい。

### 管理職からの意見(抜粋)

- ・「生理」という言葉を職場では出しにくい。
- ・体調が悪そうな職員に声かけをする際、一歩間違えばセクハラになってしまう可能性があるため、声かけを工夫している。
- ・「権利の主張」ではなく、当たり前のこととして認識し、気兼ねなく話し合うことができるようにしたい。

### 生理がある人もない人も、今からできること

会議や打ち合わせを実施する場合は、**2時間以内で終了**するか、**休憩をこまめに挟む**よう心がけましょう。

生理用ナプキン等の生理用品は**2時間で交換**することが推奨されています。

生理による痛みが出たときは、職員厚生課(北館3階)でこのような対応が受けられます!

- ・痛み止めがなかったら…職員厚生課で受け取りができます。

各区 区振興課でも受け取れます。☆我慢せずに早めに飲むのがポイントです!☆

- ・ベッドで身体を休めることができます。
- ・保健師による健康相談を受けられます。

※相談についての詳細は、添付チラシをご覧ください。

【お問い合わせ】職員厚生課 健康管理グループ (電話:457-2386)

