

# 女性も男性も働きやすい 職場を目指して

聖隷労働衛生コンサルタント事務所 三上 美花

近年、健康経営度調査でも性差による健康課題が注目されています。  
更年期による不調は男女同様に起こり、仕事へ影響を与える課題です。

## 更年期症状による職場での困りごと

身体の倦怠感が強く、思うように動けない。自信を喪失…

会議中に汗が止まらず  
気まずい…

イライラ

疲労感  
憂うつ感

ほてり、のぼせ  
発汗

不眠

プレゼンティーズム※  
を招く。  
※体調不良で出勤し  
生産性が低下する状態

更年期症状が与える業務パフォーマンスの低下等による経済損失は

男性 1兆2,000億円/年 女性 1兆9,000億円/年 と試算されています。

経済産業省 | 令和6年2月 女性特有の健康課題による経済損失の試算

年齢や性別に関わらず、様々な体や心の変化を経験しながら働いています。  
誰にでも起こりうるからこそ、職場ではお互いを理解し思いやることが大切です。

## 周囲の理解が進むと“支え合える風土”が醸成される

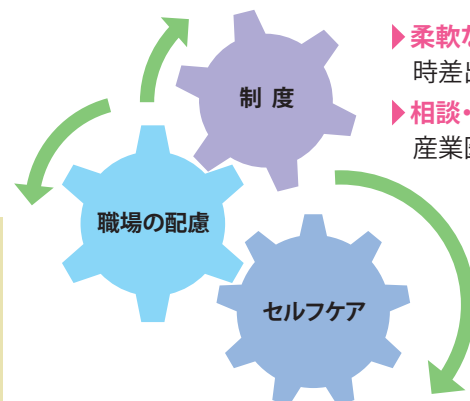
### ▶理解し合える風土づくり

休暇申しやすい環境  
休暇理由を公にしない  
更年期や月経等の基礎知識や  
制度等の情報提供

もっと詳しく知りたい方は  
こちら(動画が再生されます)

動画で学ぶ  
産業保健推進セミナー  
「男女の健康課題」

視聴期限2026.3.31まで



▶柔軟な働き方や休暇制度の整備  
時差出勤・テレワーク・生理休暇など

▶相談・支援体制の整備  
産業医・外部機関(保健師)との連携

▶生活習慣を整える  
食事・睡眠・運動など  
▶仕事に影響する場合は  
医療機関に受診

事業所の健康づくりや健康経営®の推進に、保健事業部の健康支援サービスをご活用ください。

労働衛生・産業保健に  
関するお問合せ

聖隷労働衛生コンサルタント事務所

●労働衛生担当 ☎ 053-475-1229 ●産業保健担当 ☎ 053-473-5529  
▶受付時間(祝日除く)…月～金曜日 8:30～17:00

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康レシピ

冬に引き締め!!

# 家で簡単トレーニング

聖隷健康診断センター 健康運動指導士 北野 佳美

年末年始「食べ過ぎてしまった」「全く動かなかった」という方も多いのではないのでしょうか？  
そんな方におススメするのが、家で行う簡単筋トレです。  
運動不足の方、体重が増えてしまった方、ぜひ家で挑戦してみてください！

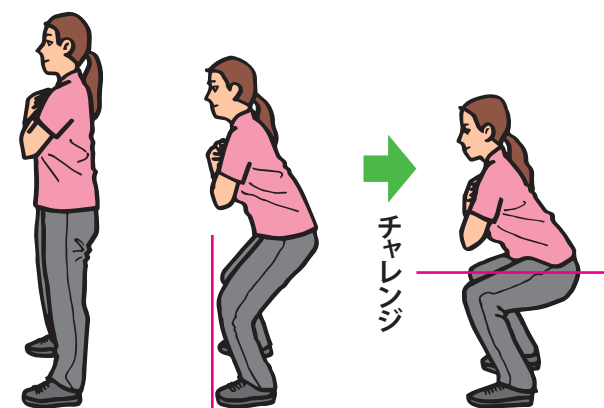
家トレの  
メリット

- 周りの目を気にせず、いつでもできる
- 自分のペースでできる
- 天候や気温に左右されずにできる

ポイント

- 痛みのある時は無理をしない
- 呼吸を止めない
- 10～15回×3セットを目標に \*少しずつ増やしていきましょう

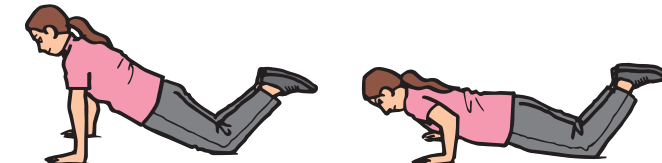
## スクワット(お尻・太もも)



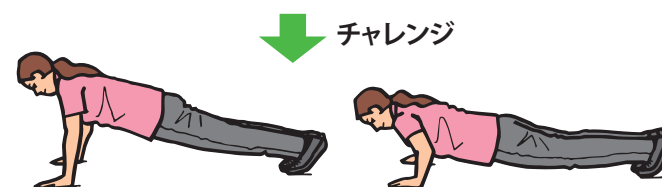
肩幅に足を開き、つま先を前に向ける。  
お尻を引きながら膝を曲げる。  
(膝がつま先より前に出ない)

太ももが床と平行  
になるように膝を  
曲げる。

## プッシュアップ(腕・胸・肩)



膝をつき、両手を肩幅に開く。  
頭から膝まで一直線に保ったまま肘を曲げ、ゆっくり戻す。

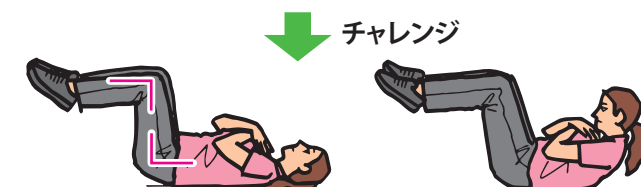


膝を伸ばし、頭からかかとまで一直線に保ったまま肘を曲げ、  
ゆっくり戻す。

## クランチ(お腹)



両膝を曲げ両足を腰幅に開く。  
あごをひきながら頭を持ち上げ、ゆっくり戻す。



膝と股関節を90度に曲げ、あごをひきながら頭を持ち上げ、  
ゆっくり戻す。

## ヒップリフト(お尻・背中)



両膝を曲げ両足を腰幅に開く。膝から肩が一直線になるよう  
にお尻を持ち上げ、ゆっくり戻す。



お尻を持ち上げ、片足をまっ  
すぐ伸ばす。ゆっくりと脚を戻  
し、お尻を戻す。反対も同様に  
行う。

無理せず自分のペースで行いましょう!!