

**月例会ダイジェスト 【38】**

多様な働き手・働き方がある中で、一人でも多くの方が自己実現とキャリアアップで成果をあげる社会を目指すための大事なキーワードのひとつに「女性」がある。

3月のさんぽ会月例会は、「働く女性の健康支援」をテーマに開催された。コーディネーターは、高家望氏（㈱東急スポーツオアシス）、鶴田麻里子氏（管理栄養士）、中沙織氏（アビームコンサルティング㈱）、福田洋氏（順天堂大学）、松原郁実氏（デパート健康保険組合）の5名。

まず鶴田氏が、働く女性が直面する課題として「出産」、「妊娠」、「健康実態の把握」、「生産性」の4つを挙げ、女性が退職せずに長く働くための解決策を述べた。近年、周産期の医療費の中でも高額に挙がってくるのが低出生体重児（2500g未満）に関するもの。殊にこの35年間で、超低出生体重児（1000g未満）の出生数は約2倍に増加。小さな乳児を抱える女性は、復職のハードルが高まる他、本人にとっても不安材料となりQOLの低下につながることを示唆。それらを防ぐポイントとして3つの「適」—①妊娠前の適正体重の維持（低BMIを放置しない）、②妊娠適齢期での妊娠・出産、さらに③妊娠時の適切な体重増加を図る—を挙げ、それには妊娠前からの知識提供と環境整備が必要だと述べた。また、出産年齢も高齢化しており、不妊治療の女性も増えている。会社にかかる医療費にはあまり反映されないが、治療によるアブゼンティズムはかなりの金額になることから、それ以前の妊娠しやすい身体づくりが大切であると訴えた。働く女性は若い世代ほど栄養バランスに問題が見られ、ダイエット志向だけでなく忙しさで欠食する傾向もあること、育児・家事が睡眠の妨げとなっていること等、健診結果からは分からない女性特有の実態が報告された。それらを踏まえ、絶対的プレゼンティズム損失割合は男性より女性の方が高く、まだ研究段階だが、女性の生産性を高めるには、主観的健康感や睡眠、仕事の満足度アップから女性のケアを考えることがポイントで、一対一の面談も有効ではないかと結んだ。

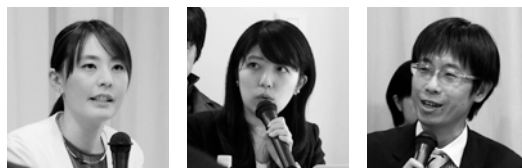
続いて松原氏は、デパート健康保険組合に加入するドラッグストアやスーパーで働く女性の現状をデータで紹介。勤務体制や多岐にわたる勤務時間が大きく影響し、高い喫煙率や飲酒率、夕食が遅いゆえの朝食欠食が多いことを課題として挙げた。食の情報過多の中、リテラシーも必要となる。個々の働く環境と生活環境、昨今話題の

もち麦や甘酒、スムージー等、時代に即した食のトピックの3つを加味した健康支援の必要性を示した。

後半のディスカッションでは、働く女性はどんな健康上の課題を抱えているか、どんなことに困っているか、様々な意見交換が行われた。女性従業員が9割を占める現場の参加者からは、喫煙率や朝食欠食率、高ストレス者、メンタル不調者の割合の高さ、育児短縮勤務や不妊治療に男性上司の理解が得られないという問題が挙げられ、「事業者の理解を得て、就業時間を使った健康教育の促進をしている」と対策が語られた。また、女性従業員が7割を占める現場からは「出産ラッシュの中、低出生体重児が多く医療費がかさんでいる。また喫煙率、痩せ、貧血という母体の問題にどんな対策をしたらよいか」と、解決策を求める声も。それに対し、松原氏から健康診断の場所を利用しての健康教育の提案がされた。また、20～30代は痩せ志向で、エネルギーや食事の嵩の低さを重視するのに対し、40～50代は、減らすのではなく、良い物を摂って痩せたいという方が多いという傾向も述べた。鶴田氏は、点在している事業所ではお弁当のチョイス、SNS映えるものを食べに行く風潮を利用したメディアの活用等の提案があった。さらに管理栄養士の参加者からは、「20、30代は運動も栄養も足りていないのに危機感がない。健康教育を検討してほしい」との意見もあり、その対策として、朝食提供やおやつの内容の見直し、健康プログラム等の提案があった。

最後に高家氏は「まずは実態を知り本質を理解することが大きなポイント。今日の話は一部かもしれないが、実状や課題を本音で共有でき肌で感じる機会をいただきたい。他の様々な課題も視野に、これからも女性、そして多様な立場の働き方について取り組みたい」と述べた。また、福田氏は、「働く女性」の健康支援を考えることは、老若男女全ての人の働き方につながる。本来はジェンダーフリーに働き方を考えることが重要」と述べた。

様々な立場から約80人も参加があり、女性に対する健康支援への関心の高さが窺えた今回の月例会。今後も活発な議論がされていくであろう。



左から鶴田氏、松原氏、ディスカッション司会の高家氏

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>