

道本部女性部では、毎年12月から4月までを「女性のはたらく権利確立運動強化月間」と位置づけ、女性が一人の労働者として、健康で安心して働き続けられる職場づくりをめざしています。

月間中、「総点検」として、職場における女性の権利行使の実態や働き方を把握・分析することを目的に、「職場改善実態調査」を行っています。

自分たちの働き方を見つめ直し、仲間との話し合いから職場改善につなげていきましょう。

－2022 月間スローガン－

## 『ワタシはワタシ』～多様性を認め合う職場をめざして～

個を大切に、わたしも、あなたも、お互いに尊重し合える職場へ

**年次有給休暇** 0日 2.0% 1～5日 26.7%(2021 職場改善実態調査より)

年休取得は自己責任?!…人員不足で「権利行使」と「職場の仲間への負担」が表裏一体  
人間関係の悩みも多い…



「計画表の活用による年次休暇及び夏季休暇の使用の促進（2018年12月7日人事院通知）」

計画表の作成⇒**5日以上**の年休が取れるように配慮&毎年9月末時点でチェック!

**子宮頸がん検診** 20歳から受診できます

クスコ（膣鏡）と呼ばれる器具を入れて、子宮頸部を確認。専用のブラシなどで細胞をこすり取る。下着をとって診察台に上がるので、ゆったりしたスカートなどで行くと検診を受けやすい（検診着が用意されている場合も）。診察台は、おなかのあたりからカーテンで仕切られていることが多い。



ドキドキしますが…緊張せずにリラックスして受けましょう

**月経の不調** 月経不順 無月経 過多月経 不正出血 PMS(月経前症候群)など

原因として圧倒的に多いのはストレス、過労、体重減少、スポーツなど仕事、生活の影響  
※仕事の具体例…長時間労働、過密労働（緊張の多い仕事）、深夜業など

脳の視床下部の働きが抑制され月経のリズムが乱れることで起こる。他にも、婦人科の病気などの場合もあるので、長引くときには受診を。

脳(視床下部)がコントロールする月経リズム



**生涯の月経回数**…現代の女性は生涯に約450回の生理を経験!

江戸時代の女性は100回以下だったと言われている。生理中は「月経小屋」に隔離(ノド)シクシク…



**アンネナプキン**…1961年に日本で初めて発売されたナプキン。しかもトイレに流せる!

便利で衛生的な生理用品として認知され、生理のことを「アンネ」と言うほどに浸透した。

## 月経困難症(生理痛) 作業姿勢(パソコン作業、立ち仕事)、冷え、過労、ストレスに注意!

長時間同じ姿勢で神経を使う作業が腰から下の血液循環を障害し、生理痛をまねく

### 子宮筋腫など婦人科の病気の有無を確認したうえで

腰の屈伸、血行を良くするエクササイズ、骨盤部から足までの保温、からだを冷やす食べ物をさける、休養をとる(生理休暇)

鎮痛剤を早めに飲む(ガマンすると痛みはひどくなる、市販薬より医師処方薬のほうが鎮痛効果は高い)

労働基準法 第六章の二 妊産婦等(生理日の就業が著しく困難な女性に対する措置)

第六十八条 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。

婦人科でチェックしなければ、子宮・卵巣の様子、ホルモンの過不足はわかりません。  
女性ホルモン補助サプリなどを使う前に受診することも大切です。



## PMS 月経前症候群 月経前の3~10日続く精神的・身体的症状で月経が始まると減退、消失

更年期障害と間違える人も多いが、ホルモンのリズムが正常だからこそ起こるもので、病気ではない。過労、ストレスで症状が増すことがある。

倦怠感  
眠気、不眠  
イライラ、怒りっぽくなる  
うつ状態、涙もろくなる  
集中力の低下  
判断力の低下

むくみ(体重増加を伴うこともある)  
下腹部膨満感、痛み、便秘  
乳房の緊張、痛み のぼせ、冷え  
頭痛、偏頭痛、頭重感  
肩こり、腰痛、関節痛  
ニキビ、肌あれ(化粧のりが悪い)  
食欲亢進(甘いものが食べたくなる)

## 本当の更年期 閉経は出産回数・性交経験とは無関係!個人差がある!

更年期初期は月経周期が短くなり、更年期後期は月経周期が長くなる。

少量の出血が長く続くことや、不正出血も時々みられる。

数か月無月経のあと、再び月経が起こることも。通常1年無月経なら閉経と考える。



のぼせやほてりは末梢血管が拡張し、冷え性は末梢血管が収縮するため起こる。卵巣ホルモンの分泌が低下し、視床下部の神経活動が刺激されるためと考えられており、閉経後数年で軽快。

不安・うつ・イライラ・不眠・頭痛・めまいなどは精神疾患と見分けることが必要。ホルモン補充療法が有効かで判断。自己判断はしないで!

### 更年期とまちがしやすい

膠原病や内分泌疾患(甲状腺疾患、リウマチなど)  
循環器疾患(不整脈など)脳神経疾患(脳腫瘍など)  
こころの病気(うつ病、パニック障害、過換気症候群など)  
貧血(過多月経による重症貧血など、子宮筋腫のある女性に多い)

月経不順または閉経か、該当年齢か ホルモン検査で確認が必須

## ハラスメント相談窓口

相談窓口の設置・周知は自治体に措置義務があります。まずは職場に確認してみましょう。

労働組合も重要な相談窓口です。ひとりで悩んでいる方はいませんか?ぜひ、相談・声かけを。

労働組合への相談は…所属の単組役員や地方本部、道本部へ

カスハラ…「カスタマーハラスメント」の略。住民からの迷惑行為や悪質クレームなど。

自治体職員計46%が受けたことがあると回答(2021年8月自治労調査)。