

働く女性のリアルな相談事例から考える！

女性の職場定着・活躍を支える 健康支援策とは？



はじめに

働く女性の健康支援は、健康経営®においても重要とされており、取り組み状況を経年で分析するための「健康経営度調査票」にも、女性特有の健康課題について具体的な質問項目が盛り込まれています。

そのような流れをうけて、女性の健康支援に取り組んでいる、あるいは検討中の企業は多いものの、**効果的な取り組みができていない**といったご担当者様も多いのではないのでしょうか？

本資料では、ティーペックに寄せられた年間約100万件以上の健康相談のうち、**働く女性からの相談と専門家による対応やアドバイス**をご紹介します。相談内容や対応を通じて、リアルな女性の健康課題を知っていただき、貴社の働く女性従業員支援のヒントにつなげていただければ幸いです。

働く女性と健康課題 …P3

健康経営において女性の健康支援が必要とされる背景

女性特有の健康課題

職場内における状況（当事者・管理職）

年代別でみる働く女性からの相談と専門家による対応例 …P7

年代別相談事例（20代・30代・40代・50代・60代）

企業が取り組むべき女性の健康支援

ティーペックサービスについて …P17

INDEX

健康経営において女性の健康支援が必要とされる背景

女性従業員への支援は「コスト」ではなく「投資」の時代へ

女性労働力の確保

女性の社会進出が進み、労働力人口に占める女性の割合は4割を超えています。職場において働く女性が増加し、その活躍が一層期待される今、人材の維持・確保のために働き続けてもらうための環境整備が必要です。

職場への影響（生産性）

月経に伴う症状や疾病、更年期症状や障害など、女性特有の健康課題により仕事の生産性に影響がでることも。女性への支援をおこなうことで、仕事のパフォーマンス維持・向上につながることは職場への支援にもつながります。

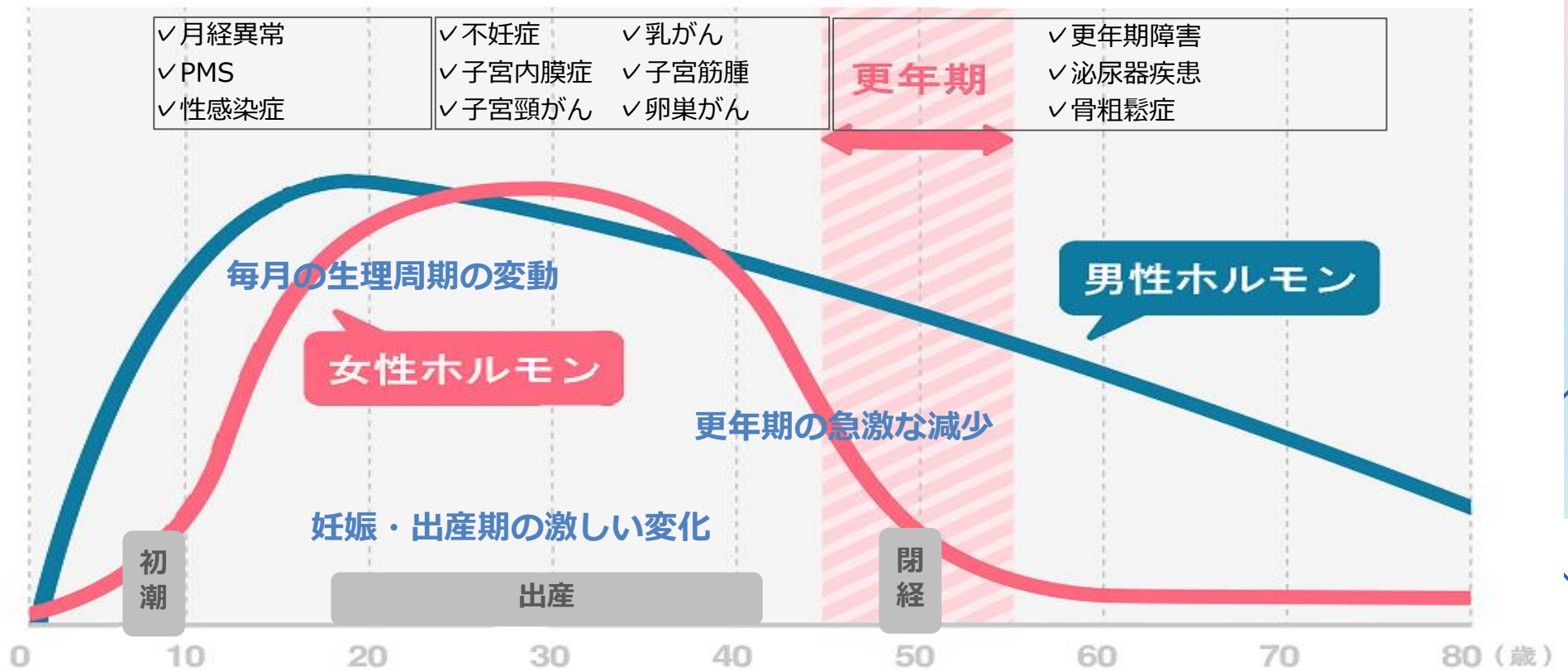
女性のキャリア形成

女性特有の健康課題により昇進や責任の重い仕事に就くことや自分の望むキャリアをあきらめる女性がいることは、女性だけではなく企業にとっても損失です。

少子高齢化により人材不足が深まる中、
女性の健康支援は「女性の活躍」を推進する上で、欠かせない取り組みとなる

女性特有の健康課題

女性の健康は**女性ホルモン**と**ライフステージの変化**により
様々な健康課題に直面します



職場内における当事者の状況

当事者である女性従業員は、**約5割が職場で何かしら困った経験**があり、
約4割は何かをあきらめなくてはならないと感じている

Q.女性特有の健康課題や女性の多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか

51.5%

何かしら困った経験を有している

48.5%

該当するものはない

● 月経関連の症状や疾病 ... 72%

(月経不順・月経痛など)

- PMS(月経前症候群) など ... 43%
- 更年期障害 ... 19%
- メンタルヘルス ... 19%
- 不妊・妊活 ... 7%
- 女性のがん・女性に多いがん ... 5%

Q.女性特有の健康課題や女性の多く現れる症状（メンタル面の不調を含む）、妊娠や出産・妊活などにより、職場であきらめなくてはならないと感じたことはありますか

42.5%

あきらめなくてはならないと感じた経験がある

57.5%

そういう経験はない

● 正社員として働くこと ... 57.9%

- 昇進や責任の重い仕事につくこと ... 48%
- 希望の職種を続けること ... 38.1%
- 管理職になること ... 32.5%
- 研修や留学、赴任などの
キャリアアップにつなげること ... 27.1%

職場内における管理職の状況

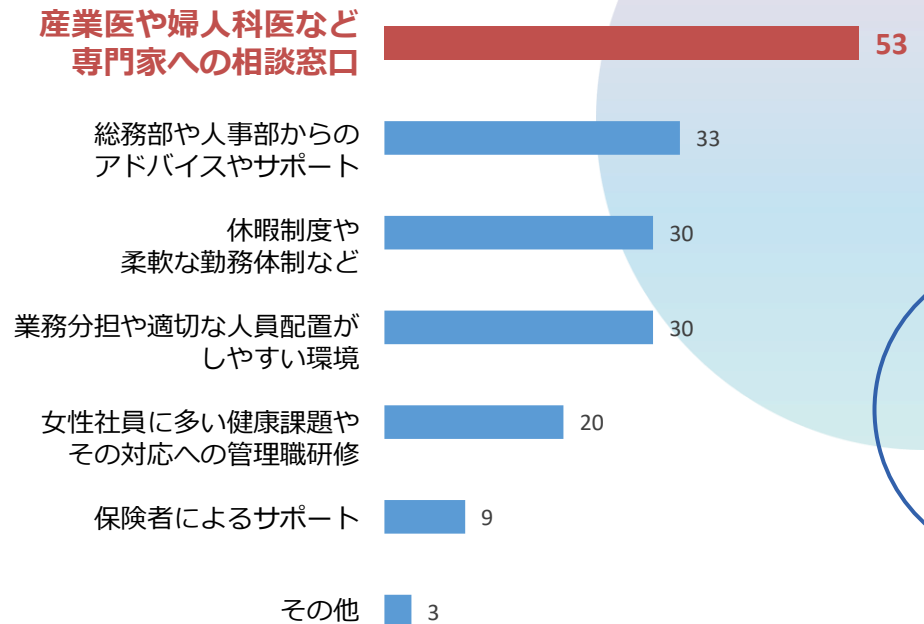
管理職の3割以上が、女性特有の健康課題に関する対応で困った経験をしており、
専門家による相談窓口のサポートが必要と考えている管理職が多い

Q. 管理者として対処に困った経験のある、女性従業員の健康課題や症状を教えてください



- **メンタルヘルス** ... **56%**
- **月経関連の症状や疾病** ... **41%**
(月経不順・月経痛など)
 - 更年期障害 ... **24%**
 - PMS(月経前症候群) など ... **18%**
 - 女性のがん・女性に多いがん ... **16%**
 - 不妊・妊活 ... **8%**

Q. 女性特有の健康課題などの事情を持つ女性部下への対応が必要となった際に、職場で必要と感じたもの、あれば助かったと思われるものはどんなものがありますか（複数回答）





リアルな相談事例から取り組むべき女性の健康支援がみえてくる

年代別でみる 働く女性からの相談と専門家による対応例

- 本資料でご紹介する事例は、ティーパックに寄せられた働く女性からの相談事例をもとに、相談者様のプライバシーおよび機密情報を保護しつつ、簡潔にまとめる目的の範囲内で情報の編集・加工を行っています。
- 相談へのアドバイスや対応については、各々の疾患・症状やその時の最新の治療法によって異なります。
- 当事例がすべてのケースにおいて当てはまるわけではありません。

ご相談内容

20代 月経異常について

月経周期が不安定で、

周期も40日以上と長いです。いつ生理が来るかがわからず困っているのですが、原因はどのようなことが考えられますか。このまま様子を見ていて問題はないでしょうか。



専門家のアドバイス例

正常な月経周期や、周期が長い場合に考えられる原因について説明しました。一部に、多嚢胞性卵巣症候群や高プロラクチン血症などの病気が原因の場合もあり、中には不妊につながることもあるため、一度婦人科でご相談されるようお勧めしました。

ご相談内容

20代 めまいについて

朝からめまいで動けず、

会社を休んでいます。今、水を飲んでも吐いてしまいます。以前にメニエール病と診断されたことがあるのですが、今回は症状がひどいです。どうすればよいでしょうか。



専門家のアドバイス例

症状には波があり嘔吐を伴う場合もあること、再発しやすい病気であること等を説明しました。今回もメニエール病の可能性は高いものの、一方で脳卒中や血圧の異常、貧血、自律神経失調症などの可能性も否定はできず、受診の目安や受診すべき診療科目について説明しました。今後の症状次第では救急要請するようにもお勧めしました。

ご相談内容

30代 ドライアイについて

元々コンタクトですが、昨年事務職になってから目の疲れや違和感がひどく、眼科でドライアイと言われました。点眼薬を処方されていますが、仕事柄パソコンを見るのは避けられず、今後、年齢とともに更に悪化しないか心配です。よい対処方法があれば知りたいです。



専門家のアドバイス例

加齢に伴い罹患者が増える傾向ですが、コンタクトレンズ装着や目の酷使、紫外線や乾燥、生活習慣の乱れなど発症要因は様々で、若い女性の罹患も多いことを説明しました。自宅や職場での家庭看護、応急処置について情報を提供するとともに、点眼薬は一定期間継続することで効果を発揮するため、医師の指示通り通院治療することの重要性もお伝えしています。

ご相談内容

30代 子宮内膜症について

子宮内膜症と診断されています。生理中は腹痛・腰痛がひどく鎮痛剤を飲んでいますが、あまり効果がないです。以前ホルモン剤を処方され飲んでいましたが、吐き気が出たので中止しました。治療は再開したほうがよいのでしょうか。



専門家のアドバイス例

子宮内膜症の治療方法について情報提供し、薬物療法として使用するホルモン剤も種類があること、必要に応じて吐き気止めや漢方薬等の併用もできることを説明しました。悪化予防のためにも、改めて婦人科を受診し相談するようお勧めしました。また冷えの防止や規則正しい生活など、日常生活の注意点についてお伝えしました。

30代 乳がんの治療について

仕事が忙しくて健診はあまり受けていませんでした。

胸のしこりを感じて受診したところ右乳がんと診断を受け、現在は手術前に抗がん剤治療を行っています。手術のスケジュールは決まっていますが、右胸だけの全摘手術かと思っていたところ、両胸と卵巣の摘出手術といわれています。抗がん剤の点滴で通院中ですが、主治医も忙しそうで話を聞きづらいです。本当に右胸だけでの手術は難しいのでしょうか。ほかの医師の意見を聞き、相談をしたいとおもっています。

専門家の対応例

大きな病気で不安な気持ちにしっかり寄り添い、適切な治療にむけて、相談者のお話を伺い、提携先の医療機関のなかで乳がんの治療実績の多いところをセカンドオピニオンとして提案しました。セカンドオピニオンにはこういった準備をすればいいかご説明し、当日までの手続きのサポートを行いました。

相談後のご相談者様より

初めてのセカンドオピニオンで不安でしたが、ティーパックの相談員にも手続きのサポートをしてもらいながら予約の準備を進めていきました。セカンドオピニオンの当日は、乳がんの専門医に心配に思っていたこと、聞きたかったことを相談することができ、その結果、納得して治療に臨めております。主治医への信頼も高まりました。



ご相談内容

40代 甲状腺機能亢進症について

数年前から通院しています。血液検査の数値は安定していますが、ときどき動悸があつて、脈拍が100回/分を超えることもあり、家のことや仕事など、日常生活にも支障が出ています。内分泌科の主治医にも伝えましたが、「甲状腺の数値は安定しているので様子を見るように」と言われています。疲れやストレスもあるけれど、原因がはっきりしないので不安です。ほかの病院を受診したほうが良いのか悩んでいます。

専門家のアドバイス例

今までの経過もあるので、主治医に循環器内科など別の科を受診できないか相談してみることをご提案し、主治医への伝え方についてアドバイスしました。心臓が原因であることも否定できないので、なるべく早めに受診されることをお勧めし、救急受診が必要な目安もお伝えしました。

ご相談内容

40代 子宮頸がん疑いについて

子宮頸がん検診で要精密検査となりました。

検査を受けるなら大きい病院と個人のクリニックのどちらがよいのでしょうか。平日は仕事をしており、忙しい時期は仕事を頻繁に休むのが難しいこともあります。



専門家のアドバイス例

子宮頸がん検診で要精密検査となった後の一般的な流れについてご説明しました。お仕事の状況をうかがいながら、総合病院とクリニックのそれぞれの良い点や、対応の違いについてお伝えしたところ、「まずクリニックを受診して、必要であれば総合病院へ紹介状を書いてもらおうと思う」とおっしゃったため、その考えを支持しました。医療機関のご案内も行いました。

40代 子宮頸部 高度異形成円錐切除後について

毎年人間ドックを受けており、昨年子宮頸がんの健診で初めて異常があり、紹介受診先で高度異形成の診断を受けました。円錐切除術を受けたあと、主治医からは「思ったよりも広範囲だったためすべて取り切れていない可能性がある。今後、定期的に経過観察をしていながら、必要があれば再手術をする」と説明を受けています。がんになる可能性のある細胞をそのまま経過観察していてもいいのか不安です。



専門家の対応例

不安な気持ちにしっかり寄り添い、相談者がどういったことに不安やお困りかをお話を伺いながら整理しました。経過観察について、不安なお気持ちがあるとのことで、セカンドオピニオンよりも準備に手間や時間のかからない専門医相談をご提案しました。医師との相談は緊張されるとのことでしたので、事前になにを相談したいか、お伺いし、当日までのサポートを行いました。

相談後のご相談者様より

いつも医師と相談をすると緊張してしまうのですが、事前に相談員がなにを相談したいか聞き取りをしてくれるので、当日は専門医も聴取していた内容で話を進めてくれました。

専門医と相談をすることで、今後主治医にどういう点を確認してみるといいのか、助言をいただきました。もしも今後高度異形成やがんになった場合、次の治療についても説明をしてもらえたので、心の準備ができました。

ご相談内容

50代 大腸がんについて

大腸がんで手術を受けて、少し前に復職しました。食事に気を付けていますが、まだ便が緩くガスもたまりやすいです。トイレに行く回数が多くて、トイレのことが気になって仕事に集中できないこともあります。上司は大腸がんで手術したことは知っていますが、便の回数が多いことは伝えておりません。職場の人に排便障害のことを伝えたほうがよいのか悩んでいます。

専門家のアドバイス例

職場の方々との関係性などをおうかがいし、デリケートなことなので誰にどのように伝えるのがよいかをご相談者様と話し合いました。大腸がんの術後の排便回数や便の性状は時間とともに落ち着いてくることが多いことをお伝えし、仕事や日常生活に支障がある状態が続く場合は主治医にご相談されるようにお勧めしました。

ご相談内容

50代 更年期障害について

最近月経周期が乱れがちで、のぼせや動悸などの症状もあります。更年期障害でしょうか。
何か対策はありますか。



専門家のアドバイス例

更年期障害の定義についてご説明したうえで、食生活や運動、休息などについてアドバイスしました。更年期障害に対して行われる治療についてご説明し、症状が辛い場合は婦人科を受診されることをお勧めしました。また、更年期障害以外で考えられる原因についてもお伝えして、状況によっては婦人科以外の診療科の受診を検討なさることもご提案しました。

60代 子宮頸がんについて

会社の健診をきっかけに子宮頸がんと診断され、現在手術を主治医から勧められています。主治医からの説明では「子宮頸がんのステージ2Aで、転移はない。子宮、卵巣、リンパをとる手術をしましょう。人によっては術後に足が浮腫むことがある。」と説明を受けています。健診で異常を指摘されてから手術の日程が決まるまでのスピードが速く、気持ちが追い付いておりません。仕事もありますし、短期間で仕事復帰できるような円錐切除術ではだめなのだろうか、と気になります。また、立ち仕事なので足の浮腫みがどのくらいの頻度で起こるのかも知りたいです。

専門家の対応例

突然の診断から、手術の説明と、気持ちが追い付いていない相談者様のご不安な気持ちにしっかり寄り添い、安心して治療に臨むためにお話を伺い、一般的な子宮頸がんの治療について婦人科専門医との相談を提案し、専門医相談の予約を行いました。

相談後のご相談者様より

専門医と相談をしてみて、主治医から提案されているものは標準的な治療の方針であることが分かり、手術の必要性への理解が深まりました。主治医にも聞けなかった、足の浮腫みの出現頻度や、なぜ足が浮腫むのかも説明してもらえました。相談前にあった治療への漠然とした不安が解消され、納得して手術に臨めそうです。



相談対応を行う専門家からのメッセージ

大きな病気が見つかったとき、ご不安な点について「主治医には聞きにくかった」というご相談を受けることがよくあります。**働く世代の方々は、インターネットで病気のことを調べることが多いですが、結果的に混乱し不安が増してしまうこともあります。**



また、**女性のお客様より「家族や友人に相談はしている。だけど専門知識のある人に相談したい」「治療によって、ボディイメージに影響がでることが不安だけど、周りにも相談しづらい」というご相談をうけることがあります。**

病気への正しい理解や治療への疑問を解決することは、思考の整理につながり、今後の計画を考える手助けになります。今のご自身の病状を理解し、納得して治療に臨めるようティーペックの相談窓口では丁寧にサポートをしています。

相談先を設置されている企業様であれば、従業員の方にも、一人で悩まずにまずは気軽に相談をしてほしいと伝えてほしいです。専門家による相談窓口であれば、上手に説明できなくても大丈夫です。ご相談者様がなにを不安に感じているのか、相談員がお話を聞きながら一緒に整理していくので安心してください。

企業が取り組むべき女性の健康支援

1

女性が働きやすい制度や環境の整備

出産や育児、介護などのライフイベントに対応したサポート体制が整っており、ワークライフバランスを維持できる環境を整備していくことがポイント。

男性が多い企業であれば、企業の経営陣や管理職の考え方を変えていくことも重要です。

2

研修などを通じた従業員のヘルスリテラシー向上支援

女性自身はセルフケアや早期対処を知ること、不調に対する負担やストレスの軽減を図ることや生産性向上が期待できます。上司や同僚も、女性の健康課題と支援の具体例を知ること、職場での相互理解が深まり、心理的安全性の向上やエンゲージメントの向上にも寄与します。

3

専門家による外部相談先の設置

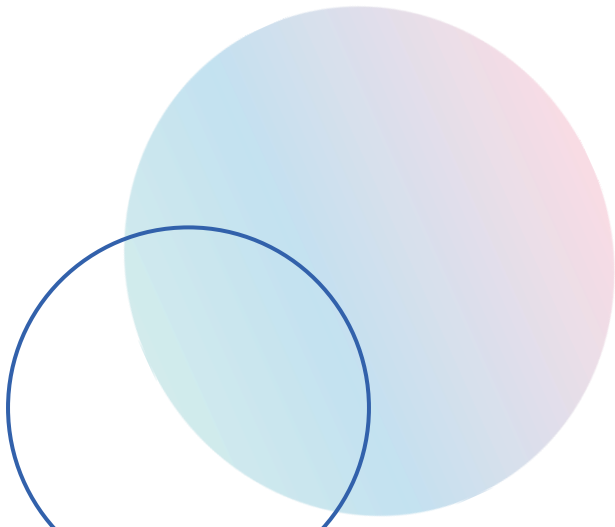
女性の健康課題は、ライフステージによって多岐に渡ることや、内容によってはセンシティブな相談も含まれることから、社内窓口だけでは対応が難しいことが多いです。

従業員が相談内容を会社に知られることを望まないような場合の対応はもちろん、専門的な知識をもつ社外の相談窓口を活用することが効果的です。

女性従業員だけでなく、管理職も部下の健康状態を見ながら対処方法を相談することにも役立ちます。



ティーペックサービスについて



サービス概要

日常的なからだところの健康不安の解決から 大きな病気に罹患したときのサポートまで

各種サービスを通じて、女性従業員の健康課題をしっかりとサポートします

日常の健康不安

24時間 電話健康相談

医師や保健師、
看護師などの有資格者が
24時間・365日相談に対応

健康・医療・介護・育児・
メンタルヘルスに関する相談

+

ヘルスリテラシー 向上研修

女性の健康課題について
予防や意識啓発への
健康教育、
その対応への管理職研修

万が一、病気になったら…

専門医電話相談

診断書や検査データなどの提出は不要で、各分野の専門医に
相談できます

セカンドオピニオン手配

納得のいく治療を選択するために、病名をもとに提携医療機
関へセカンドオピニオンを手配します

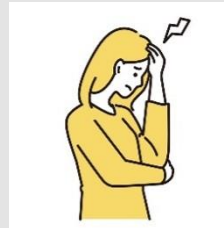
受診手配

通院先の医療機関では対応できない専門的治療が必要と主治
医に言われた時、対応できる医療機関を探し受診手配します

「ドクターが薦める専門医」の情報提供

ドクターたちにより推薦・選考された専門医をご案内。
看護師が病名やご希望地域等をお聞きした上で、適切な専門
医のプロフィール情報を提供します

胸部に3cmの
影が見つかった



がん細胞は見
られなかった
が、切除を勧
められている

主治医の薦める治療を
受けるしかないのか…

or

主治医の下で治療が
できないと言われた…

サービスについて

■ ドクターオブドクターズネットワーク®

日常的な健康不安から、がんなどの大きな病気に罹患したときまで、ご相談者の病状に合わせてサポートする相談窓口です。

経験豊富な専門家がお話を伺い、適切な解決策をご提案します

本相談窓口に含まれるサービス

○ 24時間電話健康相談サービス

○ 専門医電話相談サービス

○ セカンドオピニオン手配サービス

○ 受診手配サービス

○ 「ドクターが薦める専門医」情報提供サービス

オプション：メンタルヘルスカウンセリングサービス
がん治療と仕事の両立支援

独自の医師ネットワークについて

※ 大学教授や総合病院の病院長などを経験した医師たちで構成する評議員会において、推薦基準で推薦・選考された専門医

- < 推薦基準 > ・ 特別顧問・評議員本人もしくは家族に治療が必要になった場合に、お願いしたいと思えること。
・ 患者からも医師からも信頼のおける高いレベルの専門性を有すること。
・ 患者の立場に立った治療が行えること。
・ 現役の臨床医であること。

< 選考基準 > ・ 特別顧問・評議員一名でも反対があれば選考されない。

2,361人



(2024年4月現在)



■ ヘルスリテラシー向上研修

従業員のからだの不調や疾病、メンタルヘルス不調、ハラスメント発生など職場の健康問題に対する一次予防、二次予防、三次予防それぞれに大きな役割を果たします。

厚生労働省の指針である「教育研修・情報提供を継続的に繰り返し進めることが望ましい」を踏まえた研修コンテンツをご用意しています。

研修ラインナップ

○ 健康経営推進に向けた教育研修

女性の健康、がんと仕事の両立、禁煙など

○ メンタルヘルス対策の教育研修

セルフケア、ラインケアなど

○ ハラスメント対策の教育研修

一般社員向け、管理職向け、相談員向けなど

○ コミュニケーション活性化の教育研修

アサーション、傾聴など

- ・ 対面型、オンライン型、コンテンツ配信型（動画）など、職場の状況に合わせた方法で提供可能
- ・ 数多くの実績豊富な講師陣
- ・ お客さまのご要望に沿ったカスタマイズも可能
- ・ 日本全国対応

ティーペックサービスのポイント



経験豊富な 専門家が対応

保健師や心理カウンセラーなどの経験豊富な専門家が対応。相談者が不安や悩みをうまく説明できなくても、丁寧なヒアリングを通して的確なケアや対応につなげます。



健康相談の パイオニア

健康相談の年間相談対応数は100万件以上。
企業・健保組合、公官庁、自治体など幅広い導入実績があります。24時間365日いつでも相談できるので、会社では対応が難しい定時時間外や休日のケアを実現します。



充実した医師と 医療機関のネットワーク

各診療科領域の学会等で要職を経験した医師が認める専門医ネットワークと、各専門分野を代表する医師の意見をもとに選定した全国の医療機関ネットワークで、病気の罹患をサポートするサービスを提供します。



応対品質

専門家として相談対応に適切に対応するための独自の育成プログラムを実施。健康相談利用者のNPS※は38.6ポイント。利用者アンケートでも「相談してよかった」と高い評価をいただいています。

※「Net Promoter Score」

顧客ロイヤルティを測る指標

アンケート期間：2023年9月1日～2024年8月31日

回答数：9,774件

会社概要

ティーペックは、豊富な相談実績とノウハウを誇る EAPのリーディングカンパニーです

- 創業 : 1989年
- 導入団体数 : 約1,500団体
- 累計相談件数 : 約2,500万件以上（年間約100万件）
- コンタクトセンター : 全国4拠点（上野・新宿・大阪・名古屋）*BCP対策の基、震災・災害時の対応にも備えています。



ご相談に対応するのは医師・保健師・心理カウンセラーなどの専門家
245の相談ブースと見学スペース、品質保証専門部署を完備

1989年6月 創業

同年10月 24時間電話健康相談サービス開始

2001年4月 こころのサポートシステム

メンタルヘルスサポートサービス開始

2003年4月 ドクターオブドクターズネットワーク®

セカンドオピニオン手配サービス、受診手配サービス開始

2004年4月 ハラスメント相談室

ハラスメント相談サービス開始

2009年9月 メンタルヘルス研修

メンタルヘルス研修サービス開始

2017年2月 健康経営優良法人認定

健康経営優良法人「ホワイト500」認定
以降8年連続で認定取得

（2024年4月現在）

健康経営を7分野からサポート

健康経営を支援する充実のサービスラインナップ

ストレスチェック・職場改善

- ストレスチェック
- 組織分析＆職場改善プログラム
- ヘルスリテラシー向上研修
- 人事・労務ホットライン

ハラスメント・コンプライアンス

- ハラスメント総合プログラム
- ハラスメント研修
- コンプライアンス通報・相談窓口サービス

治療と仕事の両立・職場復帰

- がん治療と仕事の両立支援
- こころの専門医ネットワーク
- 惨事のこころのケア（CISM）

メンタルヘルス

- メンタルヘルスカウンセリング
- 定期訪問カウンセリング
- 法律相談サービス

日常の健康

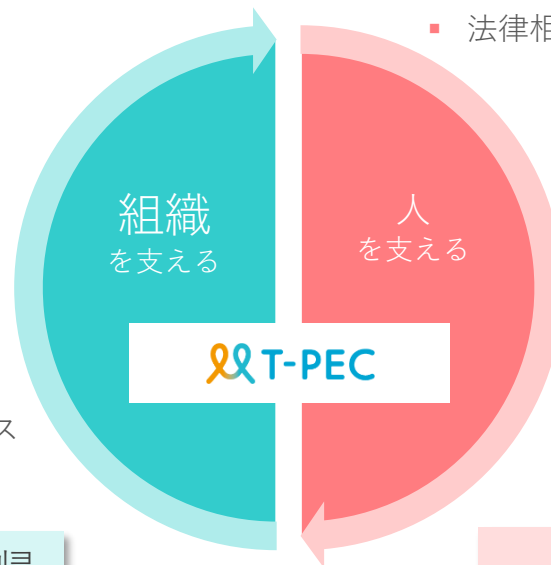
- 24時間電話健康相談
- チャットボット健康相談
- 海外総合医療サービス（海外赴任者向け）

予防・早期発見

- あたまの健康チェック®

受診・治療

- 専門医電話相談／セカンドオピニオン手配／受診手配／「ドクターが薦める専門医」情報提供
- 生活習慣病受診サポート
- 二次検診手配
- がん治療と仕事の両立支援



導入実績

- 契約団体数 : 約1,500 団体 (2024年4月現在)
- 相談件数 : 約1,000,000 件／年
- 面談カウンセリング件数 : 約13,000 件／年
- ストレスチェック受注数 : 約650 団体／年
- 研修受注件数 : 約600 件／年
- ストレスチェック集団分析
フィードバック実績 : 約200 件／年

選ばれる3つの理由

専門性に特化しながら
充実したサービス群

キャパシティと品質維持の
バランスの良さ

個人情報取り扱いにおける
セキュリティ体制

お気軽にお問い合わせください

サービスについて知りたい方



サービスに関するお問い合わせ（Webフォーム）

<https://www.t-pec.co.jp/contact/service/>

※勧誘やセールス行為などのご遠慮願います。

※お問い合わせ内容により、お応えできない場合がございますので、予めご了承ください。

EAPサービスの情報収集ならこちらもおすすめ



[人気のお役立ち資料をみる ▶](#)



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。