

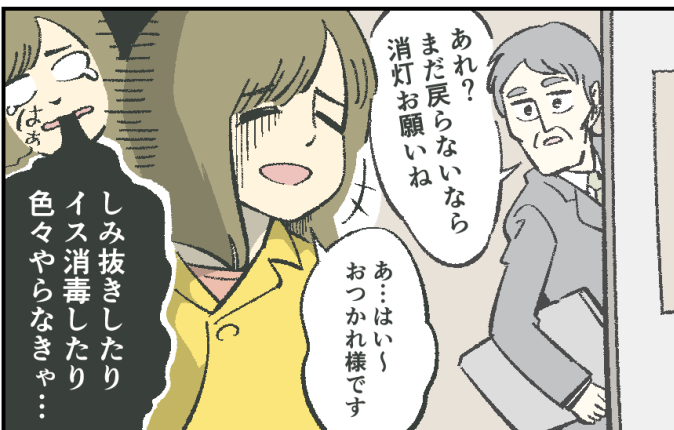
働きやすい職場づくりのために “女性特有の健康課題”について 知りましょう!

●生理・PMS編

生理やPMS(月経前症候群)*には、腹痛や腰痛、頭痛、イライラなどさまざまな不快な症状があり、程度にも個人差があります。そのため男性だけでなく、女性同士でもつらさを十分理解できていないことも……。

※PMS(月経前症候群)…生理の3~10日前に精神的、身体的な症状があらわれ、生理が始まると症状が軽快または消失する。

あなたの周囲にも
生理やPMSで困っている
女性がいるかも?



働く女性の約4割が経血で
仕事中に服を汚し、3割弱は
会社の椅子などを汚してし
まったという調査結果も。

※日経BP総合研究所「働く女性の生理や更年期に関する調査2023」

東京都のウェブサイト「働く女性のウェルネス向上委員会」では、女性特有の健康課題について知ることができる記事や動画、企業事例など豊富なコンテンツを紹介しています。是非ご覧ください。

東京都産業労働局

女性特有の健康課題を知る、学ぶ!
働く女性のウェルネス向上委員会



<https://women-wellness.metro.tokyo.lg.jp>