

表 2. 女性の健康管理 症状別配慮集（案）

めまい・立ちくらみ

- 突発的状況への対応として休憩室などへすぐに移動できる体制
- 危険を伴う作業や高所作業の一時的な制限
- 発症頻度に応じて短時間勤務や勤務中断も柔軟に対応
- 移動量の多い業務の軽減または在宅勤務の活用
- 体調悪化時に上司へすぐに報告できる風土の整備

ホットフラッシュ・発汗・のぼせ

- 空調調整が可能な座席への配置（窓際や通気の良い場所）
- デスク用小型ファンや冷却グッズの支給
- 服装規定の緩和（温度調節しやすい服装の許容）
- こまめに水分補給・体温調節できるよう休憩の自由度を高める
- 体調に応じて一時的に別室（休憩室等）へ移動できる制度の導入

冷え・のぼせの繰り返し

- 足元ヒーターやブランケットの貸与
- 作業服の防寒オプションの許可
- 季節に応じた空調の柔軟な運用
- 温度変化が激しい場所での作業の回避
- 手足の冷えに対応するインナーの着用許可

動悸・息切れ

- 階段使用や長距離移動を避ける業務設計
- エレベーターや社内移動支援の活用
- 定常業務から断続的な業務への変更
- 業務量の軽減と納期の調整
- 症状発現時に業務を一時中断しやすい制度設計

抑うつ・不安・イライラ

- 定期的な産業医・心理職との相談機会の確保
- ストレス軽減のための業務負荷調整
- 職場内のメンタルヘルス教育の実施
- 静かな場所で作業できる環境整備
- 業務連絡や評価の際に配慮あるコミュニケーション

※2025 年3 月31 日現在のドラフトです。内容は変更することがあります。

月経前症候群（PMS）

- 精神的に不安定な時期のストレス軽減を考慮した業務配分
- 定期的な産業医やカウンセラーとの面談機会の提供
- 突発的な体調不良に備えた短時間休憩制度の導入
- 業務連絡時に配慮した言葉遣いやコミュニケーション研修
- 症状カレンダー等を用いたセルフモニタリング支援の促進

月経困難症

- 症状が強い日の在宅勤務や時差出勤の許可
- 通院や体調不良時のための柔軟な有給休暇取得
- 腹部の冷え対策としてブランケットや温熱シートの利用許可
- トイレや休憩室にすぐにアクセスできる座席配置
- 重労働や移動の多い業務の一時的な軽減

皮膚・粘膜の乾燥（ドライアイ・ドライマウス）

- 加湿器や空調の湿度設定の見直し
- 目の休息を促す画面作業の制限時間設計
- ドライアイ対策としてブルーライトカット眼鏡などの推奨
- 定期的な水分摂取の促進
- 業務の合間に目を休める短時間の休憩を明示的に許容

睡眠障害（不眠・中途覚醒）

- 始業時間を遅らせる時差出勤の導入
- フレックスタイム制度の活用
- 睡眠不足時の在宅勤務許可
- 重要会議や打合せを午前から午後に移す配慮
- 日中短時間の休憩・仮眠を許容する休憩制度

関節痛・筋肉痛・肩こり

- 座位・立位作業の交替が可能な作業環境（昇降デスクなど）
- 身体的負担の少ない業務への配置転換
- 業務中に軽いストレッチが可能な時間と空間の確保
- 健康サポートグッズ（クッション、姿勢矯正具など）の貸与
- 作業中の姿勢や動作に関する指導・作業環境改善

※2025 年3 月31 日現在のドラフトです。内容は変更することがあります。

集中力・記憶力の低下

- 業務マニュアルやチェックリストの整備
- 複雑な判断が必要な業務の一時的な軽減
- 静かな作業環境への配置変更（集中できる空間）
- こまめな進捗確認を含む上司からのサポート体制
- 作業の細分化やタスク管理ツールの導入

頻尿・尿意切迫・尿漏れ

- トイレに近い席や作業場所への配置
- トイレ休憩を自由にとれる業務設計
- 休憩時間以外の移動も許容する職場文化の醸成
- 水分摂取を制限しない環境と理解の促進
- 身体状況に応じた勤務シフトの調整（長時間拘束業務の回避）