

令和 6 年度 厚生労働省科学研究費補助金
職場における女性の健康保持増進のための効果的な産業保健活動の確立に向けた研究
(23JA0501)

分担研究報告書

女性の健康管理に関する職場の E ラーニングコンテンツ作成に関する研究

研究分担者

古屋佑子

(東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学・講師)

令和 6 年度 厚生労働省科学研究費補助金

職場における女性の健康保持増進のための効果的な産業保健活動の確立に向けた研究

分担研究報告書

女性の健康管理に関する職場の E ラーニングコンテンツ作成に関する研究

研究分担者 古屋佑子(東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学・講師)

研究要旨：自分と家族のライフイベントに左右されやすい女性は、20～60 代の就労世代に月経・閉経に関連するトラブル、女性がんの発症など、健康問題を抱えやすい。月経に関連する健康問題は近年、労働損失が高いと推計され、職場における理解促進、知識の普及が必要である。本研究は、企業で研修を行う際の資料や E ラーニングの内容や方法について、社会の現状と不足、作成にあたっての課題を明らかにすることを目的とした。現在公開されている健康管理に関する研修資料やサイトの項目・内容を収集し、コンテンツ作成に関するディスカッションを行った。その結果、現在公開されている女性の健康に関する多種多様な情報サイトには、多くの資料やコンテンツが提供されていることが判明した。公開されている情報サイトでは女性自身のセルフケアに対するコンテンツが中心で、職場のラインケアや企業の取り組みに関するものは少数であった。情報を踏まえたディスカッションでは、①すでに出ているものとの差別化をし、職場の健康管理として価値あるものをどのように作るか、②企業の中でも一定数いる“興味のない人”にも見てもらえる E ラーニングコンテンツとはどのようなものか、③動画を作成した場合、どのような形式で作成するのがよいのか、④動画以外の E ラーニングコンテンツはどのように作るか、⑤コンテンツは難しすぎると研修企画側がついていけなくなるが必要十分な情報を届ける方法、⑥実際にパイロットスタディを行ってコンテンツ修正を行う必要性、などが課題として挙げられた。なお動画作成については、専門家から E ラーニングコンテンツとしての動画に関する意見聴取を行い、コンテンツ作成時の注意点についてアドバイスを得た。以上により、本研究班の趣旨に照らし、より研修の対象者を明確にした E ラーニングコンテンツを作成する必要があると考えられた。女性の健康課題には心理社会的な影響が関わることも知られており、働き方改革やメンタルヘルス対策と絡めた包括的な支援も検討の余地がある。産業保健の現場で近年話題のひとつとなっている健康経営については、その取得を希望する企業が増え、健康日本 21 の中にも明記されている。企業の中で実際に使用できる E ラーニングとして、誰にどのコンテンツをどのように使って研修してもらうか、その細部まで検討して E ラーニングコンテンツの作成、産業保健スタッフに向けたコンテンツの作成などを行う必要があると考えられた。

研究協力者 川島恵美(株式会社 Keep Health・代表、産業医)
研究協力者 絹川千尋(株式会社産業医システムズ・代表、産業医)
研究協力者 澤島智子(JR 東海健康管理センター東京健康管理室・産業医)
研究協力者 立石清一郎(産業医科大学産業生態科学研究所災害産業保健センター・教授)
研究協力者 中澤祥子(東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学・助教)
研究協力者 立道昌幸(東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学・教授)

A. 目的

1980～90 年代に男女雇用機会均等法や男女共同参画社会推進法が成立し、以後、女性労働者は年々増加している。2015 年には女性が出産・育児の時期に仕事を退職する M 字カーブやそれに伴う人手不足、女性のキャリア中断の解消を目標に、女性活躍推進法の制定が行われ、少しずつ M 字カーブは解消に向かっている。しかし出産・育児・介護など、自分と家族のライフイベントに左右されやすい女性では、20～60 代の就労世代に月経・閉経に関連するトラブル、女性がんの発症など、健康問題を抱えやすい。女性の健康課題は単純な月経トラブル以外にも、貧血、腫瘍、不妊治療、更年期障害、骨粗しょう症、うつ病なども月経に関連しており、多岐に渡る。2024 年度から開始した健康日本 21(第 3 次)では¹⁾、ライフコースアプローチが提唱されており、新たに「女性の健康」に関する項目が建てられた。今後の女性活躍推進法改正において、「事業主が女性特有の健康課題に取り組む」ことも見込まれており²⁾、職場における健康課題のひとつとしての、女性の健康課題に関する社会認識が醸成されてきている。

さらに月経に関連する健康問題は近年、労働損失が高いと推計されているが³⁾、日経 BP 総合研究所による調査では、生理休暇を利用しない理由として「男性上司には利用申請を伝えるにくい」「生理休暇の利用者が少ないため申請しにくい」などの現状があると指摘されている⁴⁾。一方、男性上司から月

経関連で体調を崩している女性に「どう声をかけたらいいかわからない」という声もあり、職場での女性の健康課題に対する男性女性双方における理解の促進、知識の普及が必要である。

本研究は、職場における女性の健康管理について、企業で研修を行う際の資料や E ラーニングの内容や方法について、社会の現状と不足、作成にあたっての課題を明らかにすることを目的とした。これにより次年度で作成していく E ラーニングコンテンツ作成の方針を明確化する。

B. 方法

職場の健康管理に精通した産業医学の専門医 5 名で女性の健康管理に関する研修資料やサイトの項目・内容を収集した。収集した内容をリスト化して全員に共有し、今後の研修用 E ラーニング作成に関する方向性について、全員でディスカッションを行った。また、E ラーニングコンテンツのひとつとして取り入れられている動画については、動画作成の専門家と作成にあたっての意見交換を実施した。

C. 結果

1) 女性の健康管理に関する公開情報とディスカッション

国や厚生労働省が発信している情報サイト以外にも、各都道府県や市町村、NPO や製薬会社、一般企業が発信している情報サイトなど、有償無償の様々なサイト・ホームペ

ージから女性の健康管理に関する情報が発信されていることが分かった(表 1)。

※表 1) 一般公開されている情報サイト

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 公的な情報サイト 女性健康推進室ヘルスケアラボ
働く女性の心とからだの応援サイト
働く女性のウェルネス向上委員会
SMART LIFE PROJECT
eヘルスネット
e健康づくりネット
各都道府県・市町村のサイト |
| <ul style="list-style-type: none">• NPO 等の情報サイト 公益財団法人日本対がん協会
一般財団法人女性労働協会
公的社団法人女性の健康とメノポーズ協会
一般社団法人日本家族計画協会 |
| <ul style="list-style-type: none">• 製薬会社等の情報サイト あすか製薬：知っておきたい女性のカラダと健康のこと
大塚製薬：女性の健康推進プロジェクト |
| <ul style="list-style-type: none">• その他 |

ディスカッションでは、①すでに出ているものとの差別化し、職場の健康管理として価値あるものをどのように作るか、②企業の中でも一定数いる“興味のない人”にも見られる E ラーニングコンテンツとはどのようなものか、③動画を作成した場合、どのような形式で作成するのがよいのか、④動画以外の E ラーニングコンテンツはどのように作る

か、⑤コンテンツは難しすぎると研修企画側がついていけなくなるが必要十分な情報を届ける方法、⑥実際にパイロットスタディを行ってコンテンツ修正を行う必要性、などが課題として挙げられた。

2) 動画作成の専門家との意見交換

E ラーニングコンテンツとしての動画について、動画作成の専門家（KayaLall 櫻井野乃太氏）と意見交換を行った。動画として研修・E ラーニングを作成する場合には、先生役が登場し黒板・ホワイトボードの中で内容を提示する作成パターンが多いとのことであった。動画の視聴については興味のある動画であるかどうか、が最も課題で、興味のない人が見ることを想定するのであれば、できるだけ短くすることが大切であるとのアドバイスを受けた。動画以外のクリックしながら進めていくタイプの E ラーニングについては専門の業者があること、作成ツールが市販されていること、作成したツールの継続的な利用には、契約の維持継続が必要になることから、公的研究費には向かないことなどが共有された。

D. 考察

本研究により、現在公開されている女性の健康に関する多種多様な情報サイトには、多くの資料やコンテンツが提供されていることが判明した。公開されている情報サイトでは女性自身のセルフケア

に対するコンテンツが中心で、職場のラインケアや企業の取り組みに関するものはごく少数であった。特に公的機関等が運営する情報サイトでは、企業の取り組みに関する研修動画などの公開も行われていたが、各疾患（月経トラブル、更年期、不妊、アルコール等）それぞれで作成されており、ひとつひとつは短めに作られていた。このようなコンテンツを利用した職場における研修では、どのように実施するか、どう研修を組み立てるかが課題であると言える。一方、公的機関運営以外の情報サイトでは、研修については有償で研修講師を派遣するなどの対応がとられていた。各企業の風土や男女比、業種等を踏まえるとこの方法が最も研修としての効果を上げやすいと考えられるが、その分研修費用が高額になるなどの課題もある。女性の健康課題には心理社会的な影響が関わることも知られており、働き方改革やメンタルヘルス対策と絡めた包括的な支援にも検討の余地がある。これらを踏まえ、女性の健康に関するラインケアに関する研修が少ないことから、企業のラインケア研修の一環として E ラーニングコンテンツの作成は価値あるものであると考えられた。企業向け E ラーニングコンテンツは、研修パイロットを実施し、そのやり方まで含めて公開する、パイロット時の研修を動画に撮って公開する、といった方法が良いと考えられた。

また、産業保健スタッフが企業で健康講

話を行う際の資料は見られたが、産業保健スタッフ自身に対する E ラーニングコンテンツは見つけることができなかった。これまでの産業保健の現場では、化学物質対策、メンタルヘルス不調や過重労働対策など女性の健康課題に対する優先順位が高くなかったことを踏まえると、働き方改革や健康経営等も絡めた、女性の健康課題に関する産業保健スタッフ向け E ラーニングコンテンツ作成の必要性について検討の余地があると考えられた。

E. 結語

女性の健康課題に関する情報は既に様々なサイトから発信されていることが判明した。ラインケアや産業保健スタッフ向け研修については少数であることから、より研修の対象者を明確にした E ラーニングコンテンツを作成する必要があると考えられた。特に動画作成の専門家からは、我々の懸念事項であった「動画を見てもらえるか」といった問いに対して「興味のない動画は短くないと研修として成り立たない」との助言があったため、企業の中で実際に使用できる E ラーニングとして、誰にどのコンテンツをどのように使って研修してもらうか、その細部まで検討して E ラーニングコンテンツを作成する必要があると考えられた。

F. 健康危険情報

なし

G.研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

3. その他

・ 古屋佑子. 女性労働者の健康課題と支援. 日本疫学会ニュースレター65号. 特集「女性の健康管理に関する動向」. 2025年4月. (in print)

H.知的財産権の出願・登録状況

なし

I.文献

- 1) 厚生労働省. 健康日本 21(第三次)の推進のための説明資料(その 1). <https://www.mhlw.go.jp/content/001426890.pdf>
- 2) 厚生労働省. 雇用の分野における女性活躍推進に関する検討会報告書(概要). <https://www.mhlw.go.jp/content/11901000/001314148.pdf>
- 3) 経済産業省. 女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について. https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/jyoseinokenko/jyosei_keizaisonshitsu_r2.pdf
- 4) 日経 BP 総合研究所. 20～40 代「働く女性 1956 人の生理の悩みと仕事と生活」調査. https://special.nikkeibp.co.jp/atclh/DRS/20/seirikaiteki/news_20211213.pdf