

## 更年期の健康への影響

排尿障害	自浄作用の低下。膀胱炎や排尿痛、尿もれなど。
皮膚の かさつき かゆみ	皮膚の弾力性を保つコラーゲンが少なくなり、水分も失われる。目や口の粘膜も同様。
骨量の 減少骨粗 鬆症	女性の骨量は30代半ばをピークに減り続け、とくに閉経後は女性ホルモンの不足で、カルシウムが骨から流出して、骨がもろくなりがち。60、70代で骨折につながるケースも。
動脈硬化 のリスク	血中コレステロールの増加。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすホルモンの働きがなくなる。

更年期にさしかかる40代～50代は男女とも一番無理をしやすい要注意時期です。体にサインが出てきたときにはペースダウンをするなど、自分の体をいたわることがとても重要です。

## 妊娠したら母健連絡カード(母性健康管理指導事項連絡カード)を利用しましょう

男女雇用機会均等法では、医師等の指導に基づいて母性健康管理の措置を講じること等が事業主の義務とされています。母健連絡カードは、主治医等が行った指導事項の内容を、仕事を持つ妊産婦から事業主へ明確に伝えるのに役立つカードです。

### 【母健連絡カードの使い方】

- (1) 妊娠中及び出産後の健康診査等の結果、通勤緩和や休憩に関する措置などが必要であると主治医等に指導を受けたとき、母健連絡カードに必要な事項を記入して発行してもらいます。(下図①②)
- (2) 女性労働者は、事業主に母健連絡カードを提出して措置を申し出ます。(下図③)
- (3) 事業主は母健連絡カードの記入事項にしたがって時差通勤や休憩時間の延長等の措置を講じます。(下図④)



# 今こそ、母性を考えよう！

ずっと働きつづけられる職場づくりのために  
母性保護月間(2月～4月)のとりくみを大きく広げよう。

## 3つの行動提起

- ① 職場のなかまとともに母性保護を学び広げるとりくみをすすめましょう。
- ② 生理休暇を取得できる職場環境づくりをすすめ、取得率を上げるとりくみをしましょう。
- ③ 生理休暇を生理や更年期障害など広範な母性保護に対応できる休暇制度に拡充しましょう。

### 生休取得に関する法律

改正労働基準法(生理日の就業が著しく困難な女子に対する措置)第68条

「使用者は、生理日に就業が著しく困難な女子が休業を請求したときは、その者を生理日に就業させてはならない。」

2010年1月

生協労連女性部会

