

## ライフデザイン企業研修 実施レポート⑤ (実施企業：生活協同組合 ララコープ 様)

2026年3月20日、生活協同組合ララコープ様にて「女性の体と健康～ともに働く同僚として、いま知っておきたいこと～」をテーマに、長崎大学産婦人科の長谷川ゆり先生をお招きし、企業内研修を実施しました。

### 【開催に至った経緯】

これまで、女性の健康課題（月経・妊娠・不妊など）はデリケートな内容であるため、職場において理解や相談がしづらい状況にありました。

そのような中、ララコープ勤続10年以内の女性職員を対象に行った女性交流会にて、「女性特有の健康課題について男性職員（特に幹部職員）に理解してほしい」などの意見が寄せられました。

交流会で出た意見を踏まえ、女性の健康課題について周囲の理解を深め、働きやすい環境整備や男性職員の意識変革につなげることを目的として、幹部職員集会において本研修の実施が決定しました。

研修の冒頭では、ララコープ内の女性職員を対象に行った事前アンケート（月経随伴症など女性特有の健康課題・職場での困りごとに関する内容）の結果をご紹介いただきました。

そのうえで、女性の健康課題は決して女性だけに関係するものではなく、男女ともに向き合うべきものであること、そして女性が活躍できる職場は男性にとっても働きやすい職場であることなどをご説明いただきました。



女性の健康課題についての理解が、働きやすい職場づくりや人材定着に寄与することを説明する様子  
(人事ご担当者様)

### 【講演内容】

女性特有の健康課題として「生理」「子宮頸がん」「妊娠・不妊治療」「更年期障害」「過度なダイエットがもたらす影響と骨密度低下のリスク」「更年期障害」など、多岐にわたるテーマについてご説明いただきました。加えて、男性にも更年期障害が生じることや、その特徴についても解説いただき、性別を問わず健康への理解を深める貴重な機会となりました。

また、月経随伴症状の背後には、子宮頸がんや子宮内膜症などの疾患が潜んでいる可能性があることから、早期の産婦人科受診の重要性についても説明がありました。

産婦人科の受診率が低い背景にはさまざまな要因が考えられますが、講師からは、職場において「病院に行きたい」と言い出しにくい雰囲気があることや、休暇制度が利用しづらい環境が影響しているのではないかと指摘もありました。

さらに、月経随伴症状を放置することは個人の負担にとどまらず、女性の労働生産性低下により社会全体にとっても大きな損失となりうるため、適切な医療機関の受診や症状への理解を広げることの重要性が強調されました。



月経が起こる仕組みや症状、  
症状には個人差があること等を  
説明する様子

(講師：長谷川先生)

### 【アンケート結果】

「研修前と比べて、女性の健康課題への関心が高まった」と回答した方は97.4%（とても高まった:76.3%、やや高まった:21.1%）にのぼり、今後強化すべき取組として65.8%の方が「時間単位での休暇取得など、柔軟な働き方」を挙げており、女性の健康課題に対し、組織としての環境整備が必要であると感じた職員が多いことがうかがえました。

### 【参加者の感想】

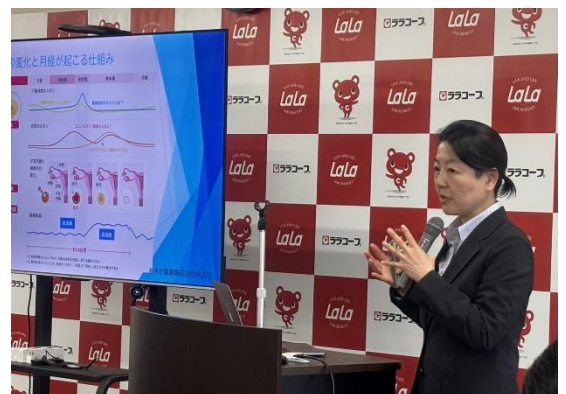
- ・男性も女性も健康課題について知識の向上が必要だと感じた。
- ・男性にも更年期障害があること、日本の子宮頸がんワクチン接種率が低いことなど、本研修で初めて知った。
- ・男性も女性もお互いの健康に関することを学び、話し合うことができる環境を整えることが大切だと思った。

### 【ララコープ人事ご担当者様からのコメント】

女性活躍を推進する上で、「健康課題への理解不足」はもはや個人の問題ではなく、組織全体のリスクであり、大きな損失を招く要因となります。一人ひとりの健康課題を正しく理解し、適切に配慮できる環境を整えること。その一歩から、私たちは「誰もがイキイキと働ける職場」の実現を目指してまいります。

### 【長谷川先生からのコメント】

多くの職員の方、特に幹部の男性職員にご聴講いただきありがとうございました。  
これを機会に少し違った視点をもって女性職員のみならず部下や上司の方への接し方などを考えていただければ幸いです。



(お問い合わせ先)

長崎県 福祉保健部 子ども政策局 子ども未来課 子ども企画班 濱松・有井

TEL : 095-895-2683 (直通) FAX : 095-895-2554

E-mail : k-k-ouen@pref.nagasaki.lg.jp

