

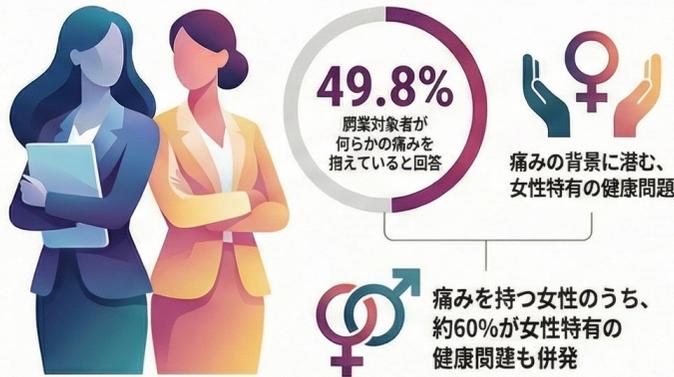
# 見過ごせないサイン：働く女性の「痛み」と健康問題

日本の働く女性の「痛み」と女性特有の健康問題（WHI）の併発がもたらす深刻な影響

日本の働く女性2,999人を対象とした調査によると、約半数が何らかの痛みを経験。  
女性特有の健康問題を併発すると、症状、QOL、生産性が著しく低下します。

## 働く女性の「痛み」の現状

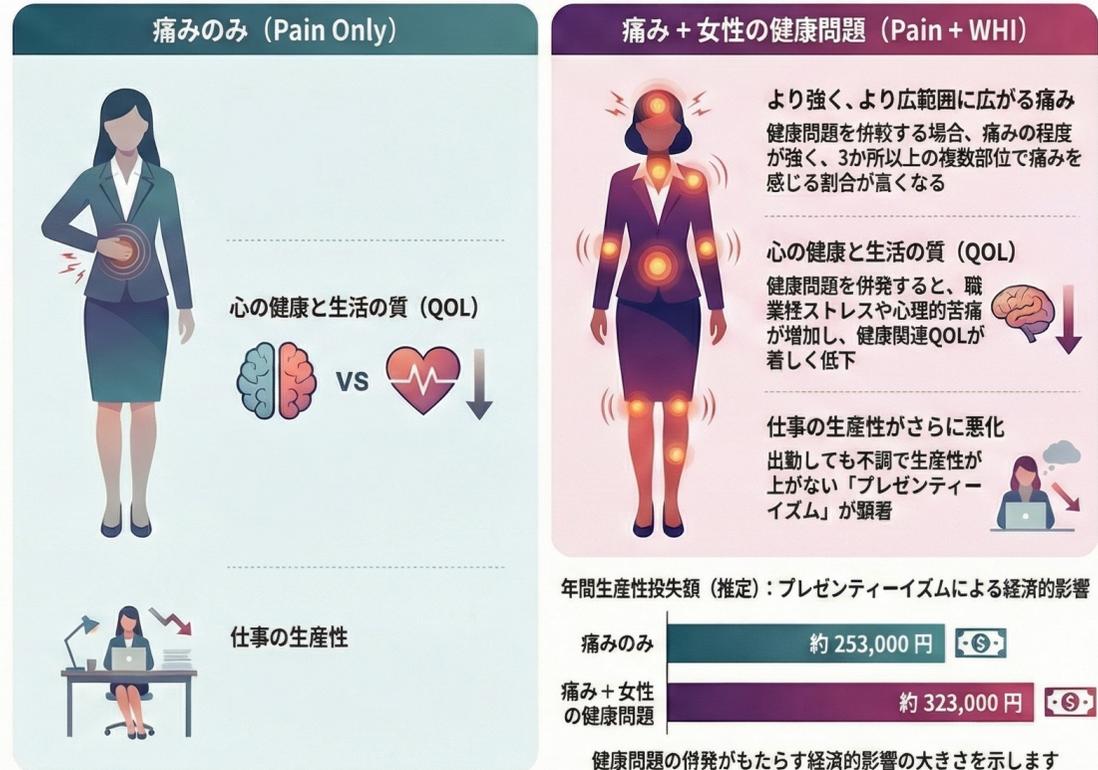
働く女性の2人に1人が痛みを経験



## 痛みのリスクを高める3大要因



## 「痛みだけ」vs「痛み+健康問題」：深刻度の違い



NotebookLM

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

Shiro, et al. Pain Research, 2025

(初稿作成支援：NotebookLM)



Pain & Workflow  
ReDesign

# 働く女性の隠れた痛み：健康問題が仕事に与える影響

## 健康問題と「痛み」の深刻な関係

最大  
**5.9倍**

女性特有の不調で、  
痛みのリスクが  
最大5.9倍に

特に骨盤底の症状がある  
場合、痛みのリスクが大幅  
に上昇します。



約**60%**

痛みが3か所以上の  
広範囲に及びやす  
くなる

健康問題を併発すると、  
痛みを訴える女性の約60%  
が多部位の痛みを経験  
します。

約  
**30%**

働く女性の約30%が  
「頭痛」も抱えている

身体の痛みと頭痛の併発は、仕事  
のパフォーマンス低下の重要な  
サインです。

## 仕事・生活への影響と支援の課題



心の健康と生活の質 (QOL)  
が悪化する

職業性ストレスや抑うつ傾向が高まり、  
生活全体の質が低下します。



約  
**70%**

支援が必要な女性の  
約70%が制度を活  
用できていない

健康やキャリアに関する会社の支援制  
度を「知らない」または「利用してい  
ない」のが現状です。



包括的な支援が、  
組織の生産性を守る鍵

痛みの背景にある健康問題への  
対策は、重要な経営課題です。



NotebookLM

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

Shiro, et al. Pain Research, 2025

（初稿作成支援：NotebookLM）



Pain & Workflow  
ReDesign