

ヘルスケア通信

～「女性が元気に輝くまち・米子」をめざして～

米子市総合政策部 人権・男女共同参画課

「多様な人材が真に力を発揮できる地域社会」をつくる第一歩は、女性が安心して働き続けられる職場づくりです。

米子市では、「女性が元気に輝くまち・米子」の実現に向け、職場における女性特有の健康課題への理解促進と支援強化に取り組んでいます。この通信では、女性が元気に活躍し続けるための様々な情報を発信します。

今回は、「**生理と生理休暇**」についてです。

生理休暇は、生理によって就業が困難な労働者が取得できる、労働基準法で定められた休暇です。事業主には、労働者が安心して生理休暇を取得できる環境を整えることが求められています。

☆米子市役所では、生理休暇の名称を「ヘルスケア休暇」としています☆



私はネギ子。米子市役所の女子職員です。実は生理痛がキツくて…。ときおり寝込むほどなんですが、上司に「生理休暇をください」となかなか言えないんです…。

寝込むほどとは大変ですね。そういうときはきちんと休むことが大切です。

米子市役所では、上司の皆さんに、ミーティングや面談などを通じて、「必要なときには申請してください」と話すなど、取得しやすい雰囲気づくりをお願いしています。

また、令和6年度から生理休暇の名称を「ヘルスケア休暇」とし、上司に申し出るときのハードルを下げる工夫をしています。



ヘルシーさん
(ヘルスケア応援キャラクター)

＝保健師さんからのアドバイス！～生理痛について～＝



保健師さん

生理痛は病気じゃないから、我慢するしかない？

我慢せず、痛みのピークがくる前に（このタイミング、なかなか難しいですが…）鎮痛剤を飲む、リラックスして過ごす、などが対処の方法としてあげられます。

それでも痛みがおさまらない場合、他の病気が潜んでいる可能性もあります。生理痛なんて、と思わず、婦人科を受診することをおすすめします！

女性特有の健康課題への相互理解を「一歩目」とし、さらに一歩進んで、男女問わず全員がお互いの健康を気遣い、支え合える職場環境をつくっていきましょう。

