

～令和 8 年度「女性従業員の健康支援」に係るモデル事業～

対象検査のご案内

日ごろの「不調」、そのままにいませんか？
女性の健康課題等の検査で、未来に続く健康づくりを！

女性はライフステージやホルモンバランスの変化により、さまざまな健康課題を抱えています。健康は本人の生活の質だけでなく、職場の活力や生産性、企業の成長にも大きく関わります。経済産業省は、女性の健康課題による経済損失が年間 3.4 兆円に及ぶと試算しました。

女性従業員の健康を守ることは、安心して働き続けるための大切な投資です。
この機会にぜひ検査を受診し、将来の健康管理にお役立てください。
早期発見・早期対応が、健やかな毎日と持続可能な職場づくりにつながります。

対象検査1:婦人科検査

婦人科問診・診察、子宮頸がん検査、フェリチン検査、骨密度測定、甲状腺ホルモン検査、
卵巣・子宮の超音波検査を通じて、女性の健康課題について総合的に確認しましょう。

検査項目	わかること
 婦人科問診・診察	女性特有の健康課題の確認
 子宮頸がん検査	子宮頸がんの早期発見
 フェリチン検査	貯蔵鉄(隠れ貧血)の確認
 骨密度検査	将来の骨粗しょう症リスク
 甲状腺ホルモン検査	疲れやすさや不調の原因確認
 卵巣・子宮超音波検査	子宮筋腫・子宮内膜症などの早期発見

※婦人科問診・診察は必須です。加えて、それ以外の検査項目のすべてまたはいくつかを選択して実施してください
※子宮頸がん検査を 2 年以内に受診済みの場合、同検査の受診は不要です

なぜ、これらの検査が大切？

～検査の詳細と参考リンク集～

婦人科問診・診察

婦人科問診は、女性特有の健康課題やリスクを確認するための重要なステップです。生理にともなう不快な症状や、不正出血、更年期症状、また妊娠・出産歴や家族歴、生活習慣などを詳しく確認することで、病気の予防や早期発見、今後の健康維持に大きく役立ちます。

🔗 参考記事：東京都「働く女性のウェルネス向上委員会」サイト記事 |

女性の健康課題の経済損失は「年間 3.4 兆円」解消で人材定着・生産性向上・投資などに期待

(<https://women-wellness.metro.tokyo.lg.jp/columns/15/>)

🔗 参考記事：厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム～健康づくりサポートネット～婦人科受診のトリセツ(https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/womens_health/2022/page2/)

子宮頸がん

子宮頸がんは 20 代から罹患率が増え始め、30 代で罹患率のピークを迎えますが、子宮頸がん検診の受診率は約 4 割にとどまっています。子宮頸がんは早期に発見すれば治療できる可能性が高く、妊娠への影響なども最小限に抑えられます。国は 20 歳から隔年での受診を推奨しています。

※2 年以内に受診済みの場合は不要です

🔗 参考記事：東京都「TOKYO 女子けんこう部」 | もかさんと学ぼう！20 歳から知りたい子宮頸がん検診

(<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkobu/column/32/>)

フェリチン(鉄欠乏状態の把握)

20～40 代の女性の 4 人に 1 人は「鉄欠乏性貧血」とされています。鉄欠乏は疲れやすさやイライラ、集中力の低下などの不定愁訴の原因になります。早期に発見し、鉄剤などで対策できれば、数週間で症状が改善し、QOL や生産性の改善を早く実感できます。

🔗 参考記事：東京都「働く女性のウェルネス向上委員会」サイト記事 |

女性の不定愁訴、メンタル不調は鉄欠乏・隠れ貧血を疑って！鉄の補充で元気になる人が続出

(<https://women-wellness.metro.tokyo.lg.jp/columns/26/>)

骨密度

20～30代は、将来の骨の健康を左右する「最大骨量(ピーク骨量)」が形成される重要な時期です。この時期に骨量が不足すると、その後の人生で骨粗しょう症・骨折などのリスクが高まりますが、近年は、やせ傾向や栄養不足による若年女性の骨量低下が課題となっています。また閉経後の女性も骨量が急減するため要注意です。骨の健康状態を把握し、必要に応じて生活習慣や栄養状態を見直すためにも大切な検査です。

 参考記事:東京都「働く女性のウェルネス向上委員会」サイト記事 |
プレコンセプションケアとは？ 女性が長く健康に働くための、20代からの健康管理術
(<https://women-wellness.metro.tokyo.lg.jp/columns/34/>)

甲状腺ホルモン(T4 と TSH の採血検査)

20～40代女性に多い病気のひとつが甲状腺の病気です。うつなど心の病気と同程度に多く、不定愁訴の原因になる場合もあります。早期発見・治療が大切です。

 参考記事:東京都「働く女性のウェルネス向上委員会」サイト記事 |
更年期症状と間違われやすい甲状腺の病気 不定愁訴やメンタル不調も甲状腺を疑ってみる
(<https://women-wellness.metro.tokyo.lg.jp/columns/23/>)

卵巣・子宮の超音波検査

経膣または経腹超音波検査は、初期の段階では自覚症状があまりない子宮や卵巣の病気(子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜症、卵巣嚢腫など)を早期発見できます。子宮筋腫は30歳以上の女性の約20～30%、子宮内膜症は約10%がかかるとされ、ともに過多月経や強い生理痛、不妊などの原因となります。早期に治療すればQOLが上がり、将来の不妊や病気予防にもつながります。

 参考記事:東京都「働く女性のウェルネス向上委員会」サイト記事 |
初めての婦人科受診。「内診」は必須ではないので心配しないで！
(<https://women-wellness.metro.tokyo.lg.jp/columns/19/>)

※また、40歳以上で乳がん検査を受診していない方も、この機会に受診をおすすめします。

対象検査2:東京都福祉局「妊娠・出産前のヘルスチェック」検査

「妊娠・出産前のヘルスチェック」の対象検査を受けることで、貧血や感染症、生殖機能など、自身の状態を正しく把握し、将来のリスクをあらかじめ知ったり、予防や早期治療につなげることができます。将来の妊娠の計画の有無に関わらず、今と未来の健康を維持し、ライフプランを立てやすくするために役立つ検査です。

尿検査(たんぱく、糖)※

腎臓の病気や糖尿病のリスクを調べることで、妊娠中に悪化しやすい「妊娠高血圧症候群」や「妊娠糖尿病」のサインを事前にキャッチします。

血液検査(Fe、TP、コレステロール、糖、腎機能)※

栄養状態や内臓の健康をチェックします。**Fe(鉄)**:貧血の有無を調べます。**TP(総たんぱく)**:体を作る基礎となる栄養状態を見ます。**コレステロール・糖**:脂質代謝や糖尿病のリスクを確認します。**腎機能**:妊娠すると負担がかかりやすい腎臓の働きを評価します。

※尿検査と血液検査の一部は、労働安全衛生法に基づく一般健康診断(雇入時・定期健康診断)の法定項目として義務化されているため、本事業においては検査項目の対象外となります。ただし、他の検査項目と合わせて実施することは差し支えありません。

感染症・ウイルス検査

麻しん抗体検査、B型肝炎検査、C型肝炎検査、感染症検査(梅毒、淋病、クラミジア、HIV)

麻しん(はしか)ウイルスへの免疫の有無や、ウイルスや感染症に感染していないかを調べることで、早期発見・治療や将来の妊娠・出産に向けた感染対策につながります。

AMH(アンチミュラーリアンホルモン)検査

卵巣の中に卵子がどれくらい残っているか(卵巣予備能)を予測する検査です。今後のライフプランや妊活のスケジュールの参考になります。

女性ホルモン(エストロゲン、プロゲステロン、LH、FSH、プロラクチン)検査

生理周期に応じたホルモンの状態を確認し、ホルモンバランスの乱れや、卵巣機能の状態、更年期障害の可能性を調べます。

※対象検査1と同様に、婦人科問診・診察は必須です。加えて、検査項目のすべてまたはいくつかを選択して実施してください

※なお、前頁記載の  甲状腺ホルモン検査  卵巣・子宮の超音波検査も対象です

検査結果に異常があった場合でも、必ずしも病気というわけではありません。

必要に応じて医師と相談し、適切な精密検査や治療につなげることが大切です。

お問い合わせ:「女性従業員の健康支援」に係るモデル事業運営事務局(株式会社日経 BP)
e-mail:tokyowomenshealth@nikkeibp.co.jp