

「更年期症状・障害に関する意識調査」

基本集計結果

(2022 年 7 月 26 日)

「更年期症状・障害に関する意識調査」結果

1. 更年期症状・更年期障害の定義

更年期症状：更年期に現れる様々な症状※の中で他の疾患に起因しないもの。

※ほてり、のぼせ、発汗、動悸、頭痛、関節痛、冷え、疲れやすさなどの身体症状及び気分の落ち込み、意欲低下、イライラ、不眠などの精神症状

更年期障害：こうした症状により日常生活に支障を来す状態を指す。なお、男性の更年期障害については、概ね 40 歳以降に男性ホルモン（テストステロン）の減少により、女性更年期障害と類似した症状を呈するが、病態が複雑で、まだ十分に解明されていない。

参考：産婦人科診療ガイドラインー婦人科外来編 2020、

加齢男性性腺機能低下症候群（LOH 症候群）診療の手引き

一般的には上記のように考えられているが、本調査における「更年期症状」とは、回答者本人の主観に基づくものである。そのため、他の疾患に起因する症状も含まれている可能性がある。

2. 本調査の実施概要

(1) 調査目的

更年期における健康課題や疾患の予防・健康づくりへの支援の在り方を検討することを目的として、更年期症状等についての実態やリテラシー、受診状況や日常生活への影響、支援ニーズ等を明らかにするための調査を実施した。

なお、本調査結果は、必ずしも医療機関における「更年期症状」や「更年期障害」の診断ではなく、回答者による主観的な「更年期症状」をベースに集計したものであることに留意が必要である。今後、本調査結果等を踏まえつつ、厚生労働科学研究において、より詳細な調査を実施することとしている。

(2) 調査方法

調査会社への登録モニターを対象としたインターネット調査

(3) 調査対象

全国の 20 歳から 64 歳の女性 2,975 人、男性 2,025 人、合計 5,000 人（いずれも回収数）を対象とした。

調査対象の抽出に当たっては、全国 8 ブロック（北海道・東北・関東・東京・中部・近畿・中国四国・九州沖縄）別に、性別・年代別の構成について更年期症状の生じる可能性の高い年代に比重をおいた割付を行った。

(4) 実施時期

令和 4 年 3 月 25 日（金）～令和 4 年 3 月 28 日（月）

3. 調査結果

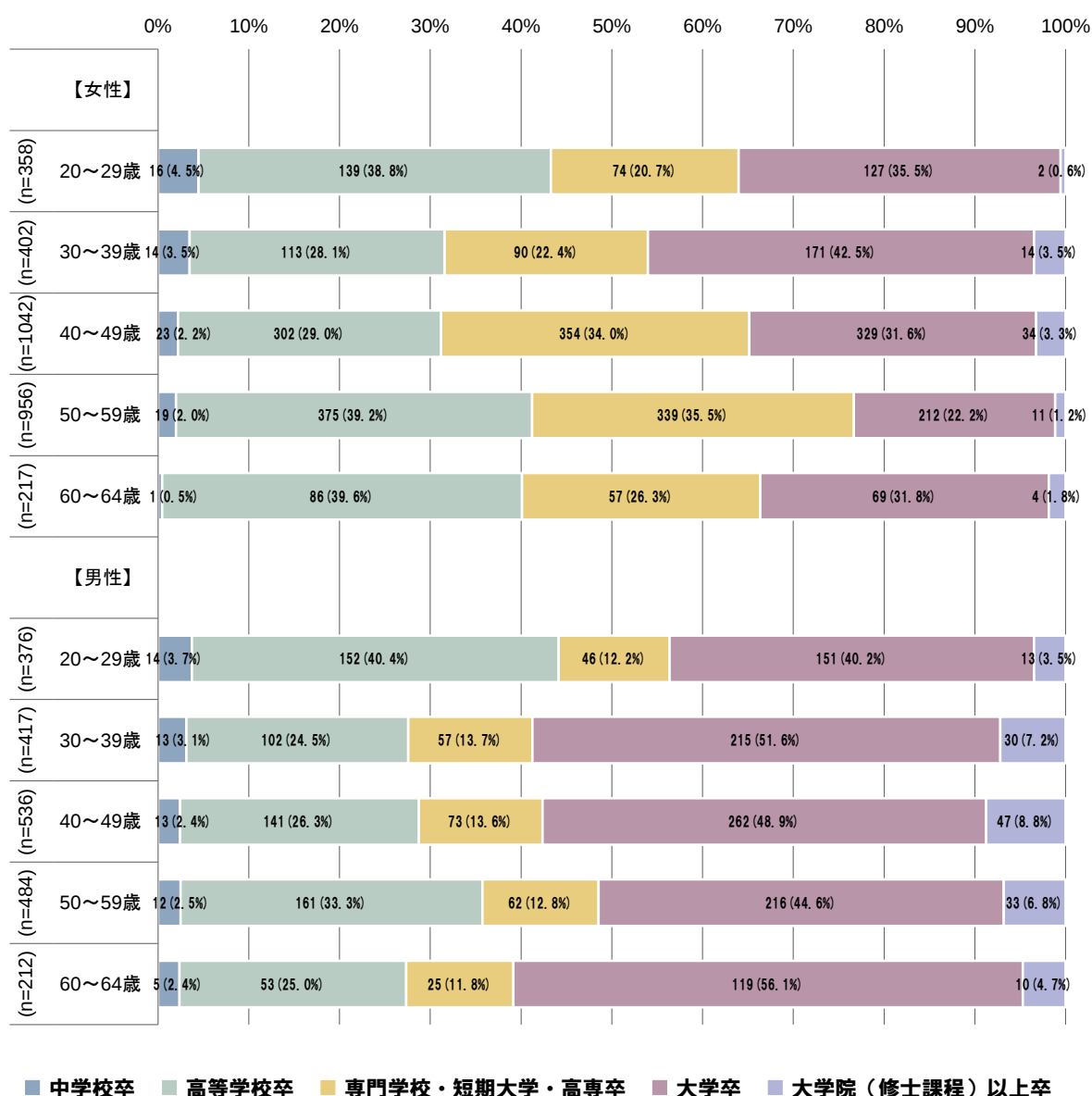
(1) 回答者の属性情報

① 学歴

女性の40歳代では「専門学校・短期大学・高専卒」が34.0%、「大学卒」が31.6%、「高等学校卒」が29.0%であった。50歳代では40歳代よりも「高等学校卒」が39.2%と高い割合であった。

男性の40歳代、50歳代では「大学卒」がそれぞれ48.9%、44.6%と高い割合であった。

図表1 性別・年代別 学歴：単数回答

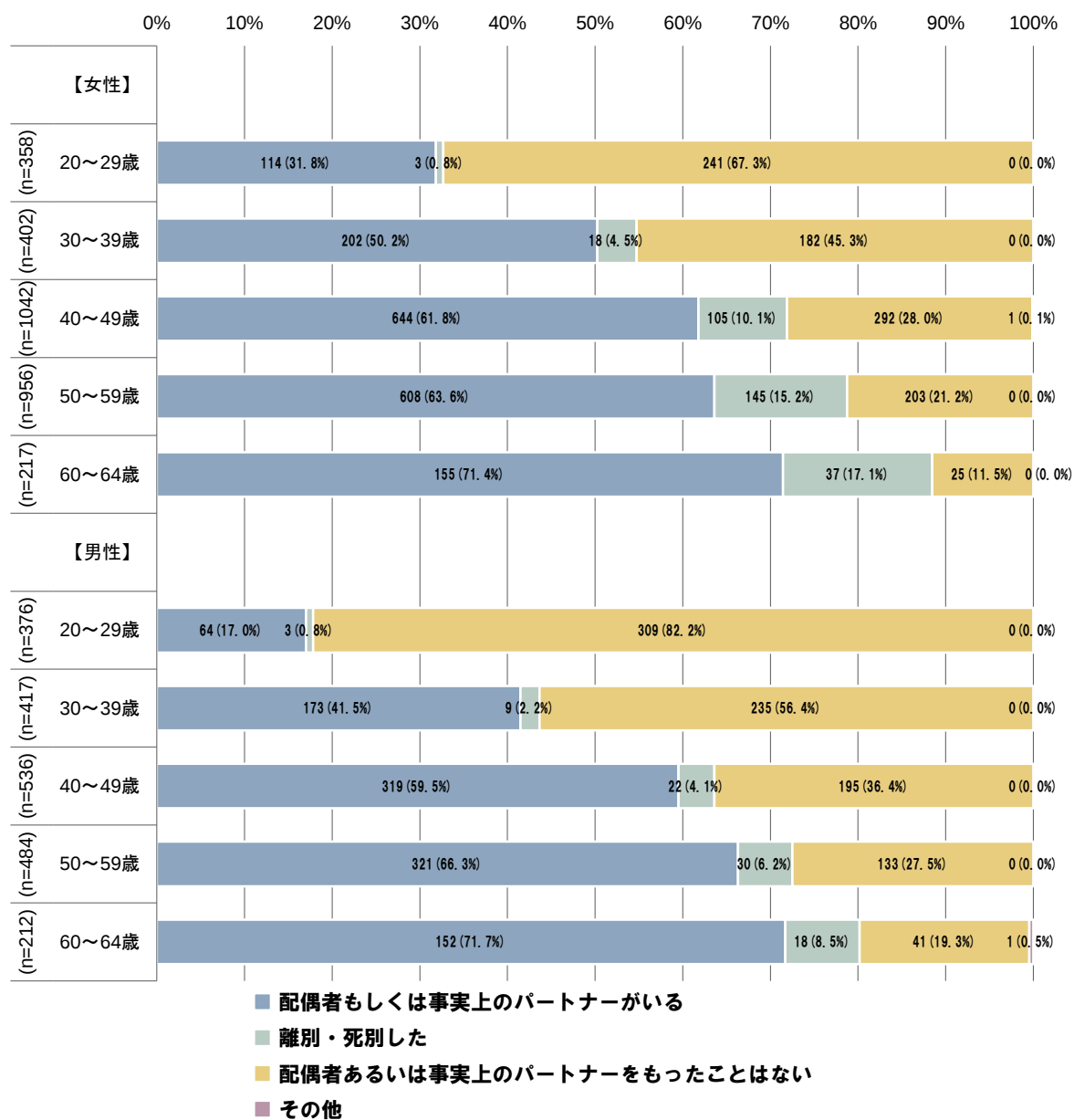


(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

② 婚姻状況

女性、男性ともに40歳代、50歳代では「配偶者もしくは事実上のパートナーがいる」が6割前後であった。

図表 2 性別・年代別 婚姻状況：単数回答

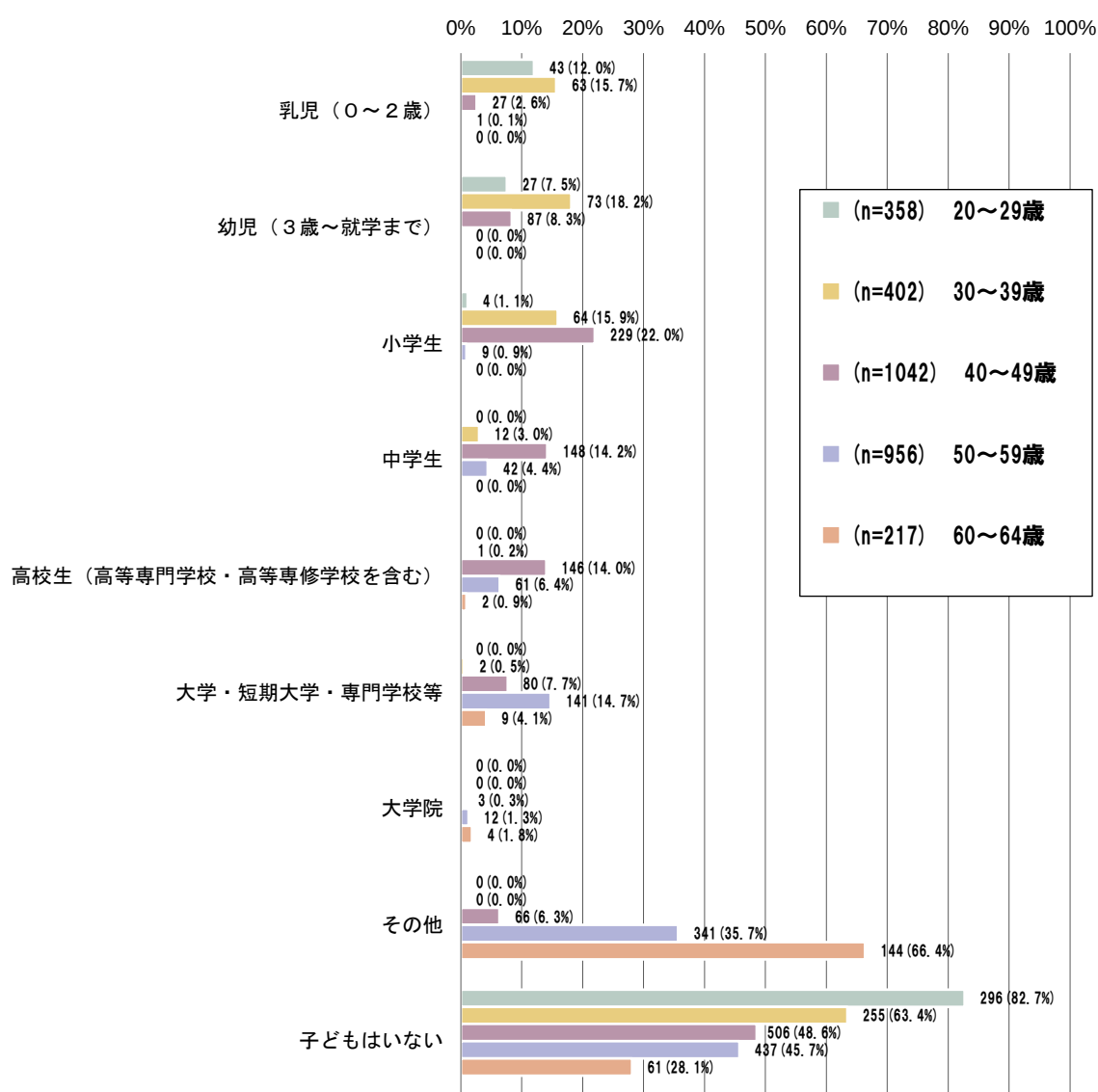


(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

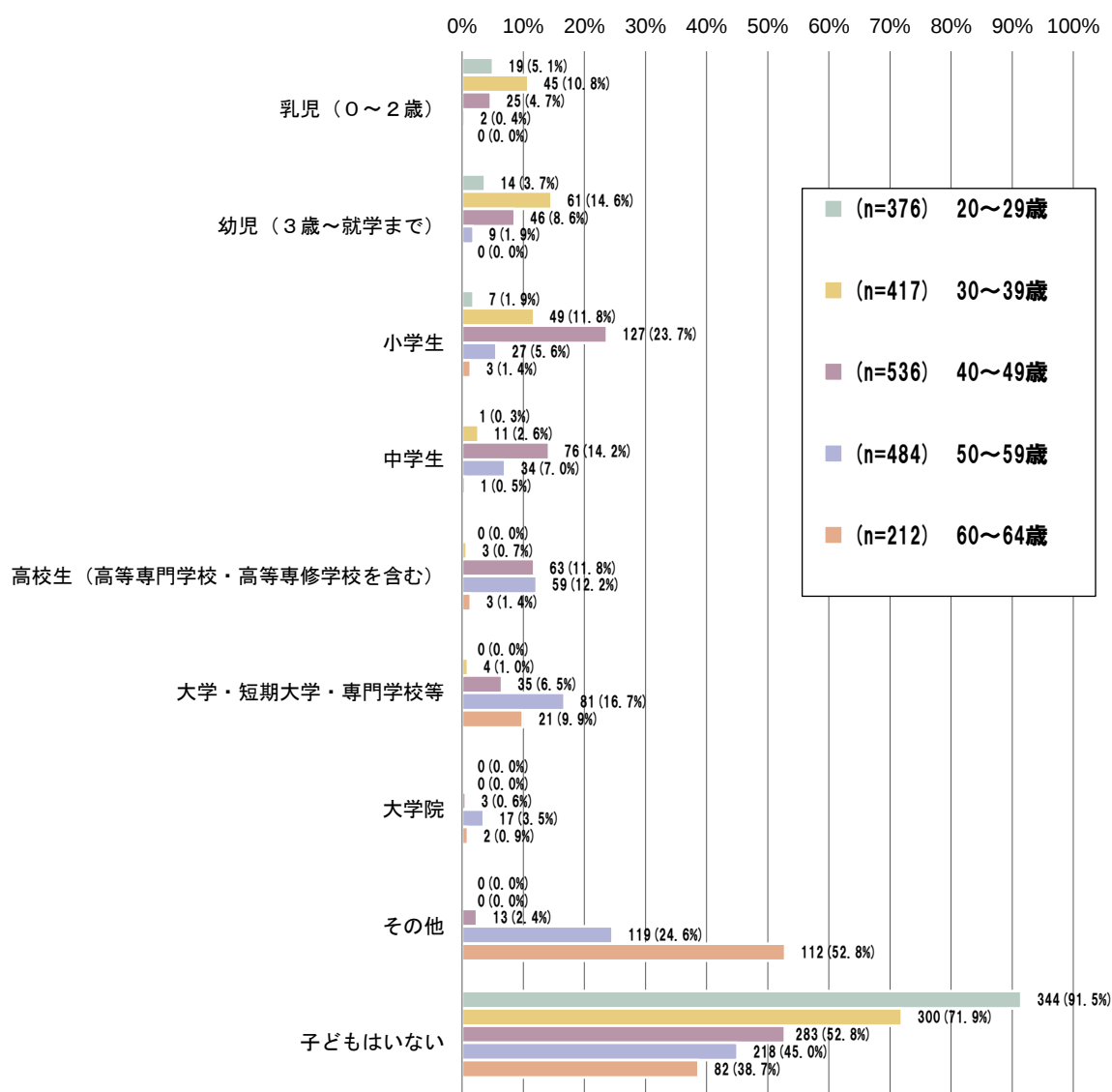
③ 学校段階別の子どもの有無

女性の40歳代では「小学生」、「中学生」、「高校生（高等専門学校・高等専修学校を含む）」の子どもがいる割合が、それぞれ22.0%、14.2%、14.0%であり、50歳代では、「大学・短期大学・専門学校等」の子どもがいる割合が14.7%であった。男性の40歳代では「小学生」、「中学生」、「高校生（高等専門学校・高等専修学校を含む）」の子どもがいる割合が、それぞれ23.7%、14.2%、11.8%であり、50歳代では「大学・短期大学・専門学校等」、「高校生（高等専門学校・高等専修学校を含む）」の子どもがいる割合が、それぞれ16.7、12.2%であった。

図表 3 女性の年代別 学校段階別の子どもの有無：複数回答



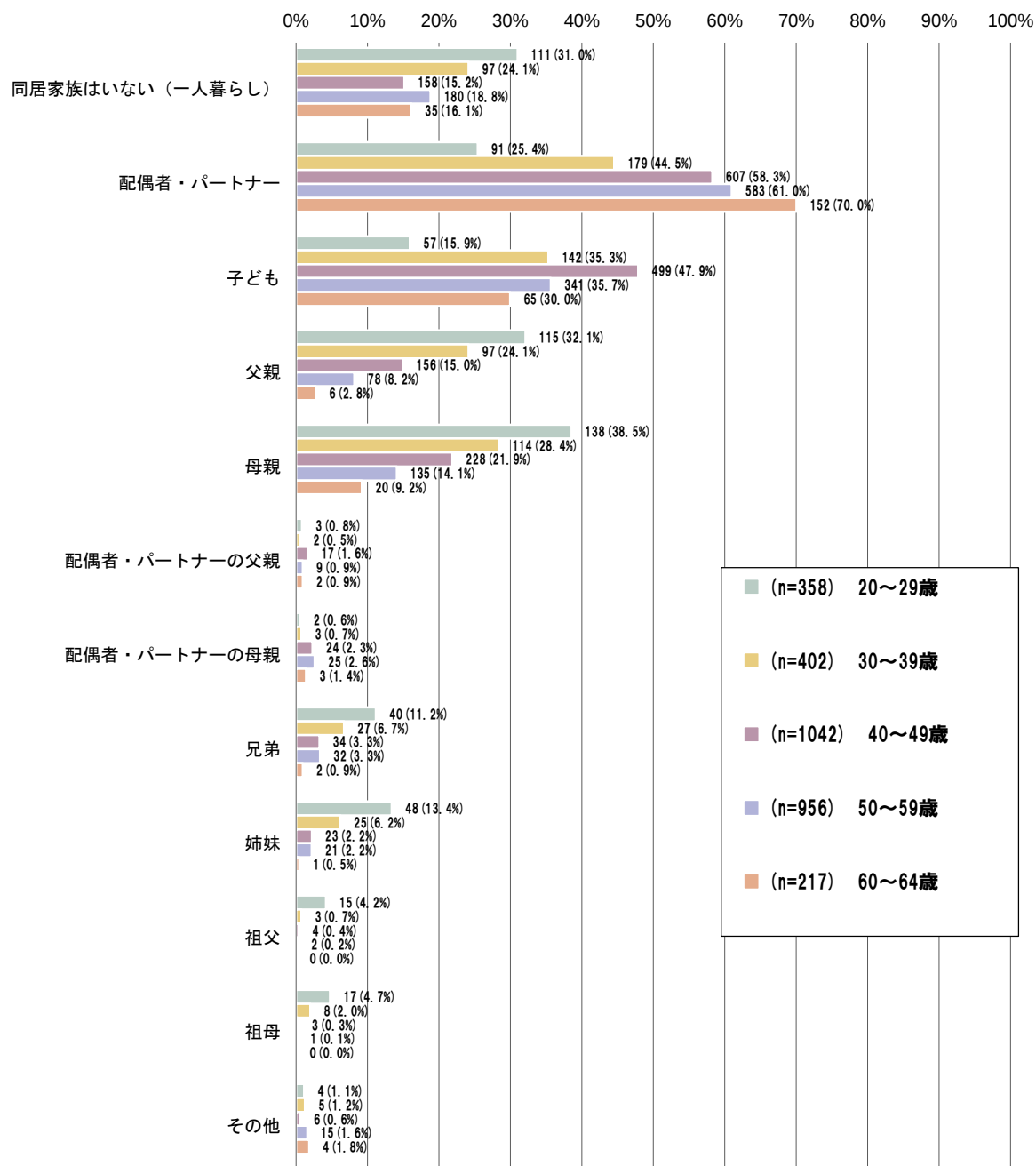
図表 4 男性の年代別 学校段階別の子どもの有無：複数回答



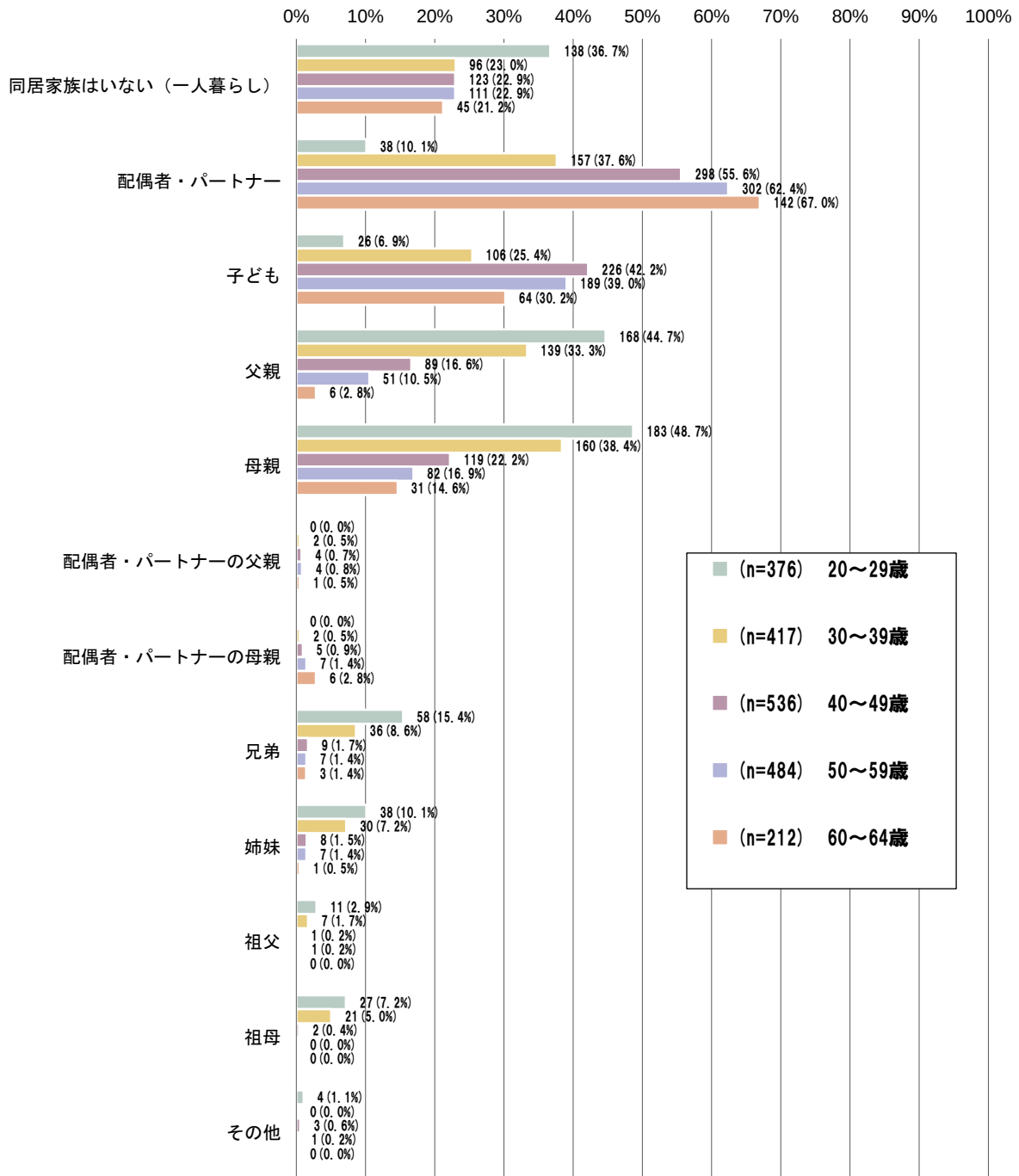
④ 同居状況

女性、男性とも40歳代、50歳代では「配偶者・パートナー」との同居割合が6割程度であった。次いで、「子ども」との同居割合が高かった。

図表 5 女性の年代別 同居状況：複数回答



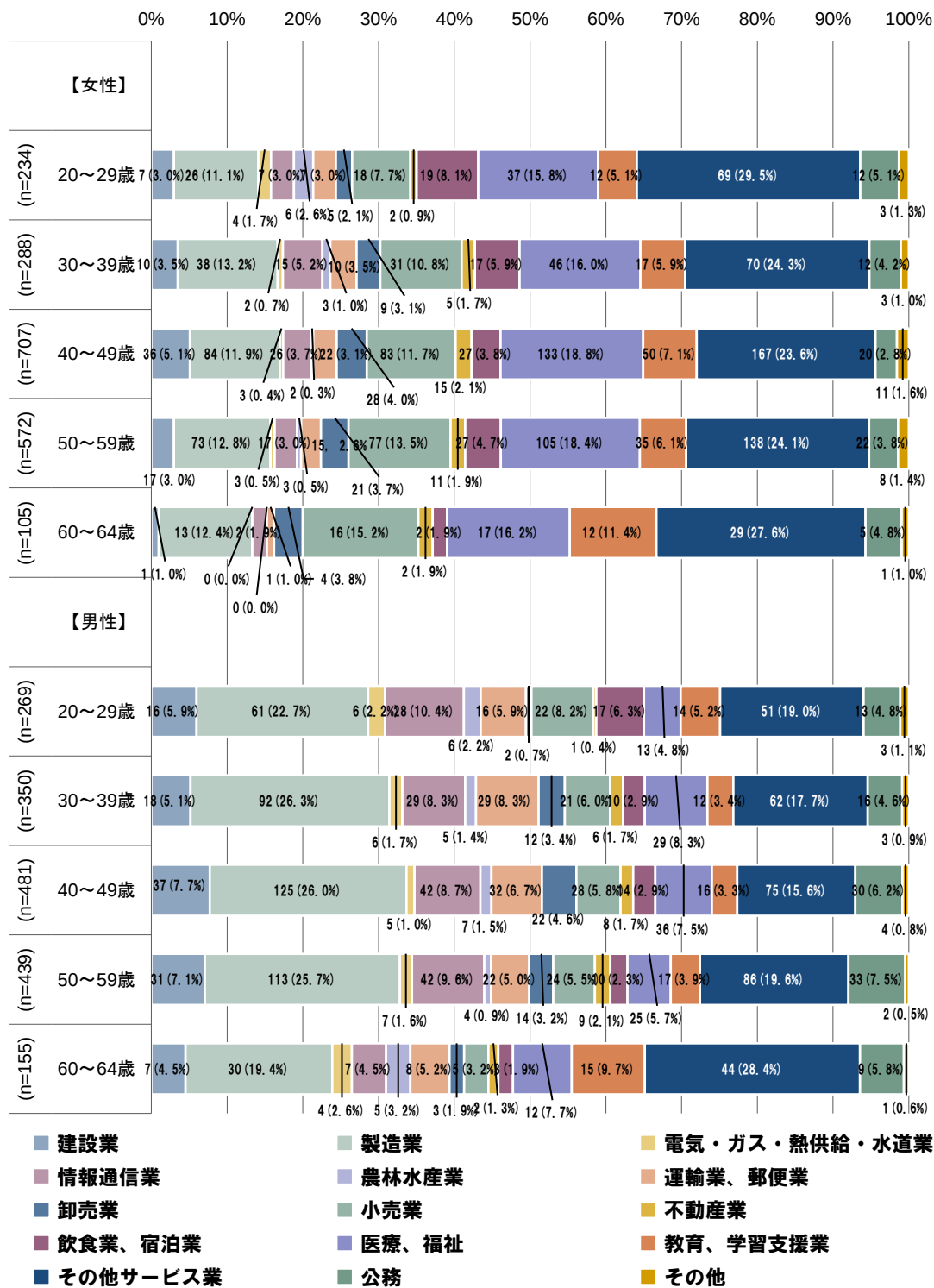
図表 6 男性の年代別 同居状況：複数回答



⑤ 働いている人の業種

働いている女性の 40 歳代、50 歳代では「その他サービス業」、「医療、福祉」の順に割合が高く、働いている男性の 40 歳代、50 歳代では「製造業」、「その他サービス業」の順に割合が高かった。

図表 7 性別・年代別 働いている人の業種：単数回答

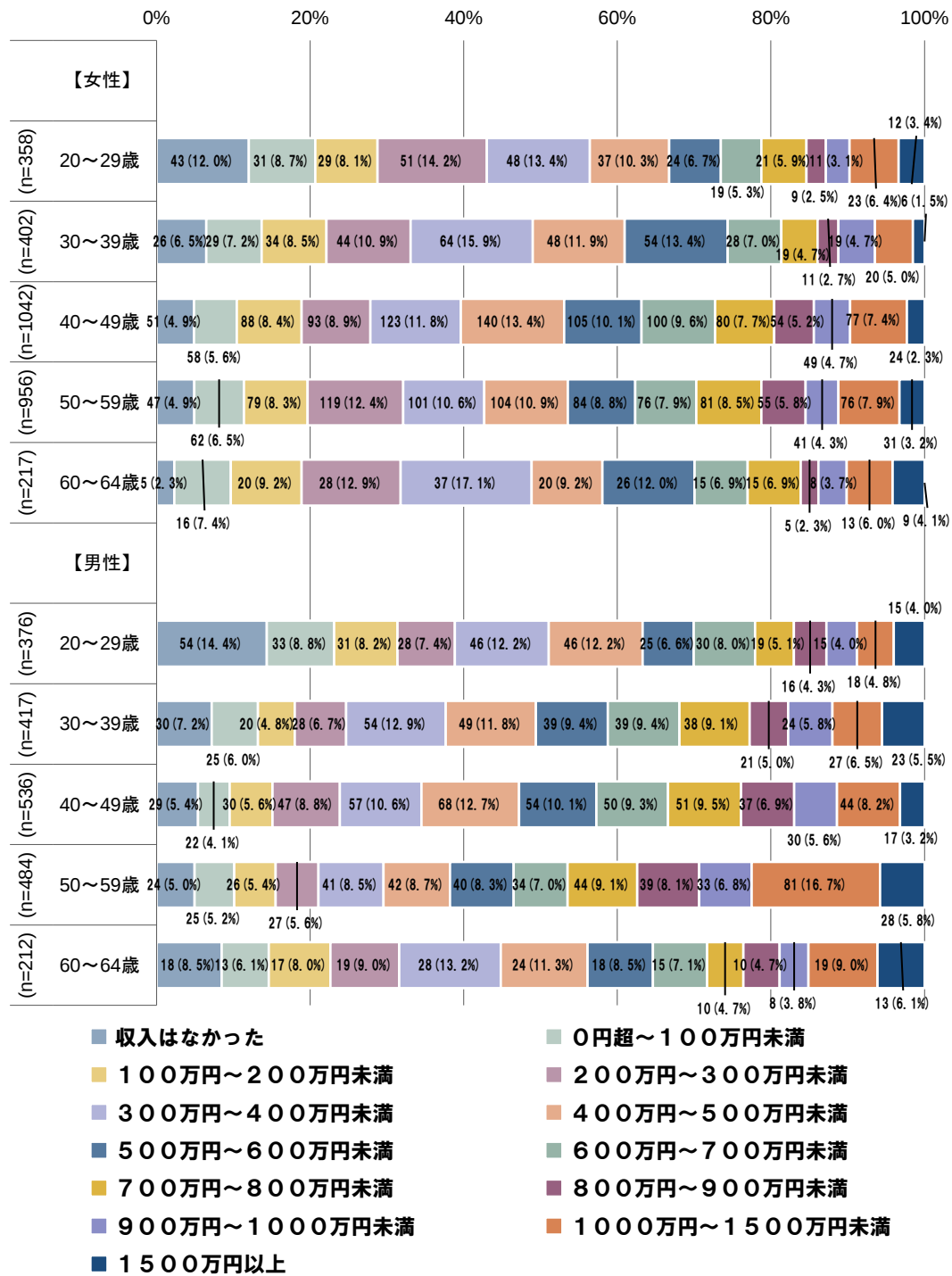


(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

⑥ 世帯の年収（2021 年時点）

女性、男性とも「収入はなかった」から「1500 万円以上」まで幅広い。その中で、男性の 50 歳代では、1000 万円以上が 2 割以上であった。

図表 8 性別・年代別 世帯の年収（2021 年時点）：単数回答



(注) %表示の小数第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合がある。

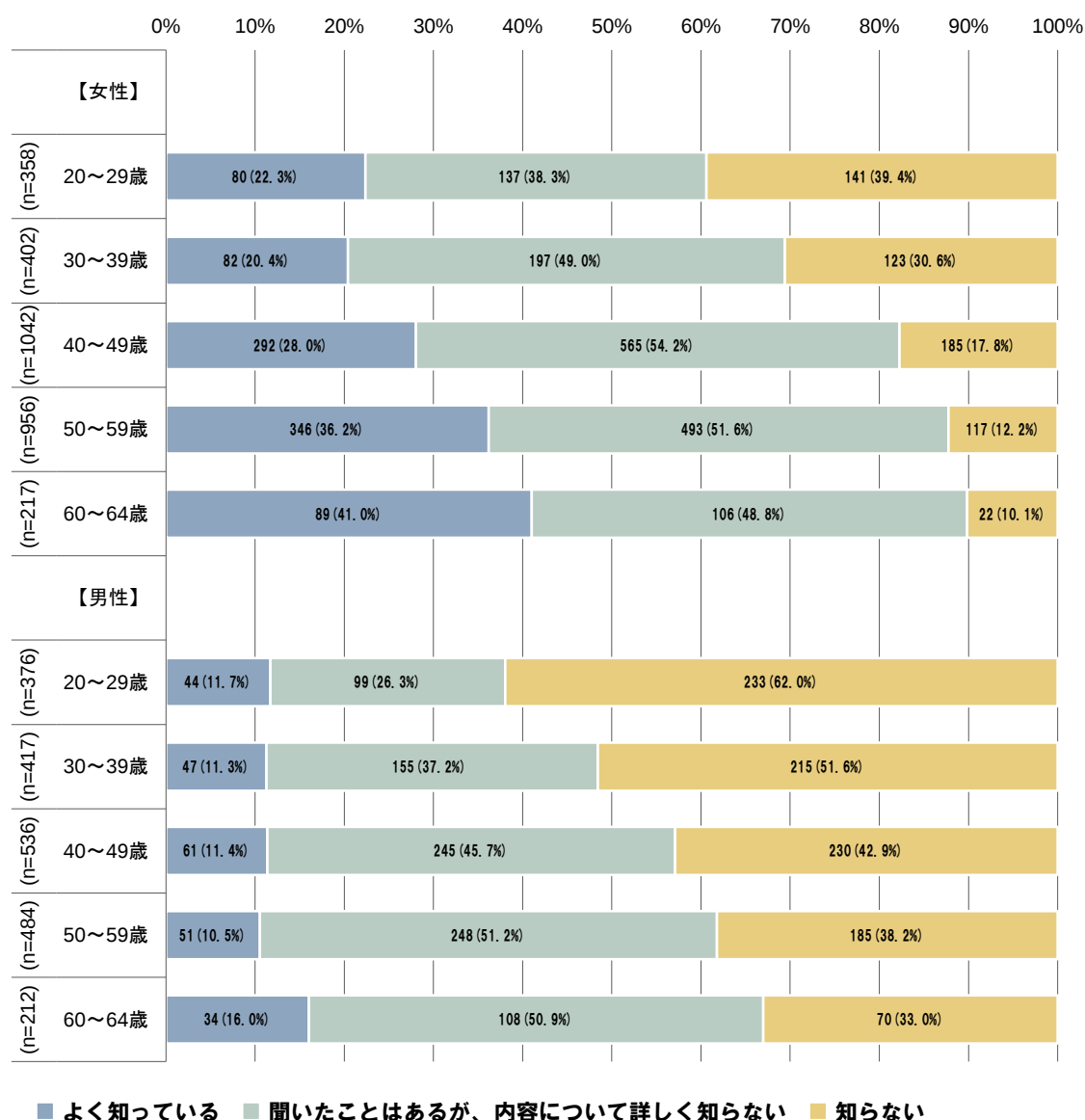
(2) 更年期に関する理解

① 女性ホルモンや男性ホルモンの変化が健康に影響を与えること

「女性ホルモンや男性ホルモンの変化が健康に影響を与えること」について知っているか尋ねたところ、40歳代以降の女性では、年代が上がるほど「よく知っている」の割合が高く、男性では、どの年代においても「よく知っている」の割合は1割程度であった。

図表 9 性別・年代別 更年期に関する理解

【女性ホルモンや男性ホルモンの変化が健康に影響を与えること】：単数回答

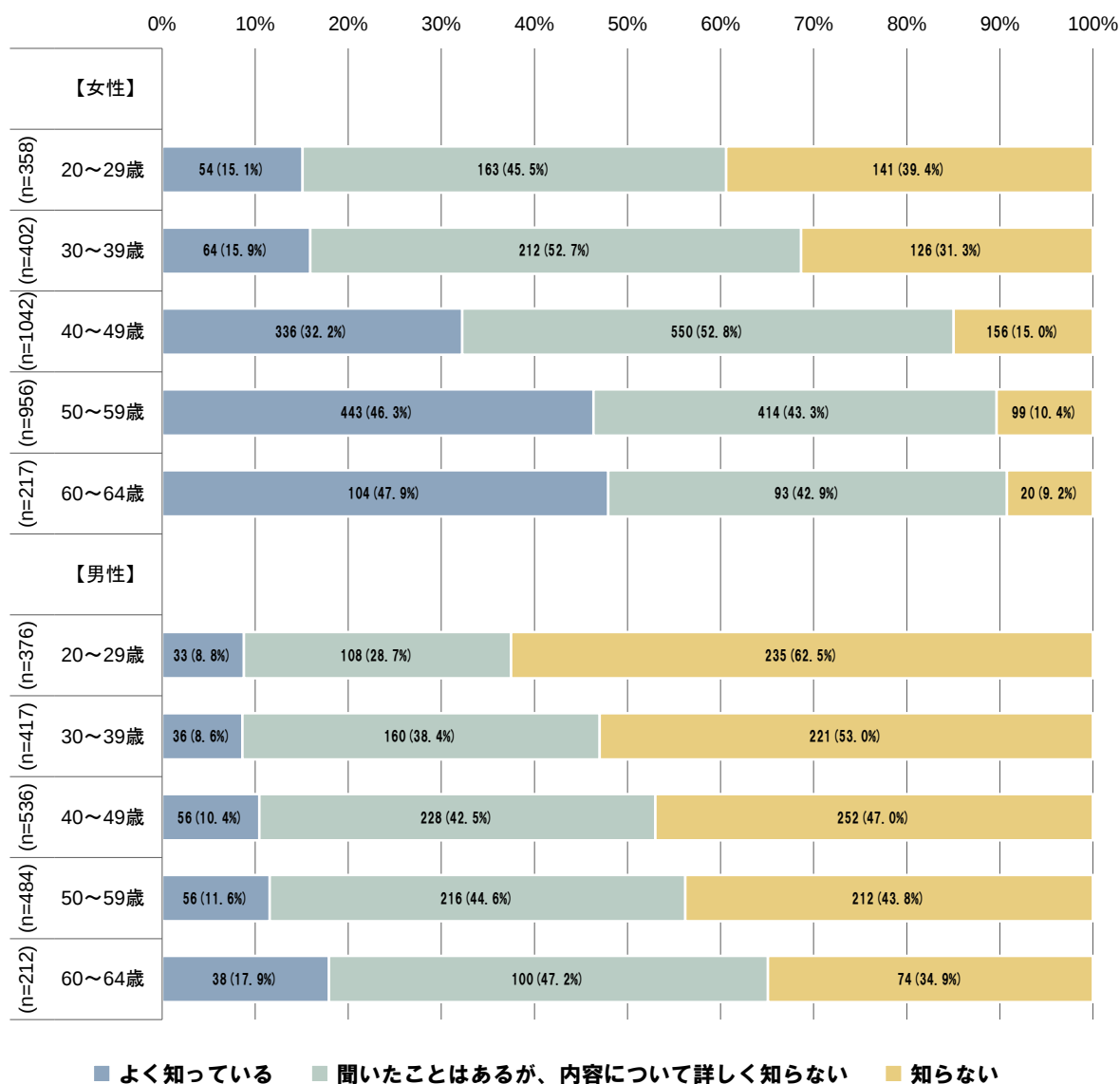


(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

② 女性の更年期とは、いつ頃のことか

「女性の更年期とは、いつ頃のことか」について知っているか尋ねたところ、女性では、年代が上がるほど「よく知っている」の割合が高く、男性では、どの年代においても「よく知っている」の割合は1割程度であった。

図表 10 性別・年代別 更年期に関する理解【女性の更年期とは、いつ頃のことか】：単数回答

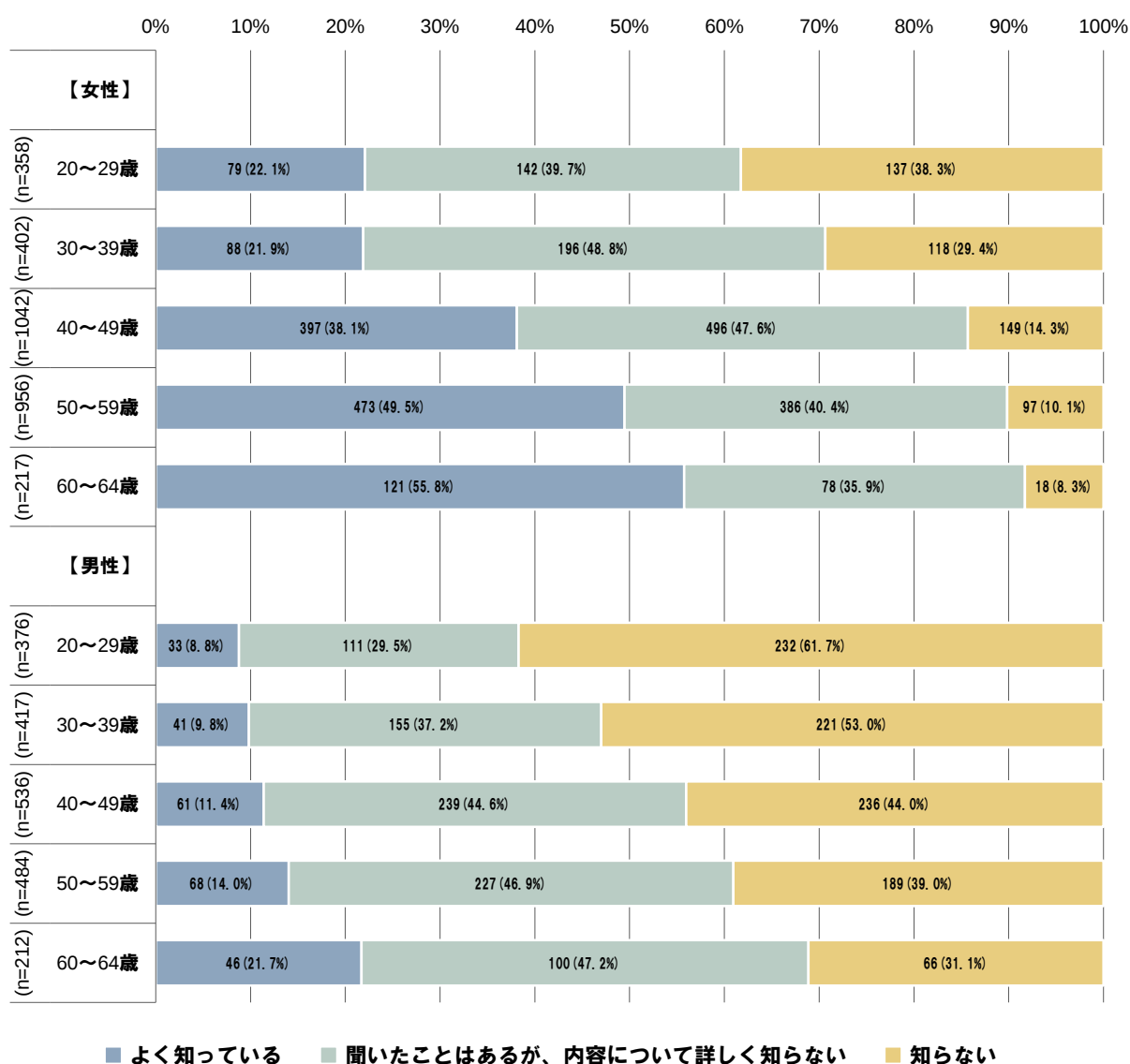


(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

③ 更年期に、女性ホルモンの減少による月経周期の乱れ、自律神経の乱れによって、個人差はあるが、不調等が起きること

「更年期に、女性ホルモンの減少による月経周期の乱れ、自律神経の乱れによって、個人差はあるが、不調等が起きること」について知っているか尋ねたところ、40歳代以降の女性では、年代が上がるほど「よく知っている」の割合が高く、男性では、どの年代においても「よく知っている」の割合が1～2割程度であった。

図表 11 性別・年代別 更年期に関する理解【更年期に、女性ホルモンの減少による月経周期の乱れ、自律神経の乱れによって、個人差はあるが、不調等が起きること】：単数回答

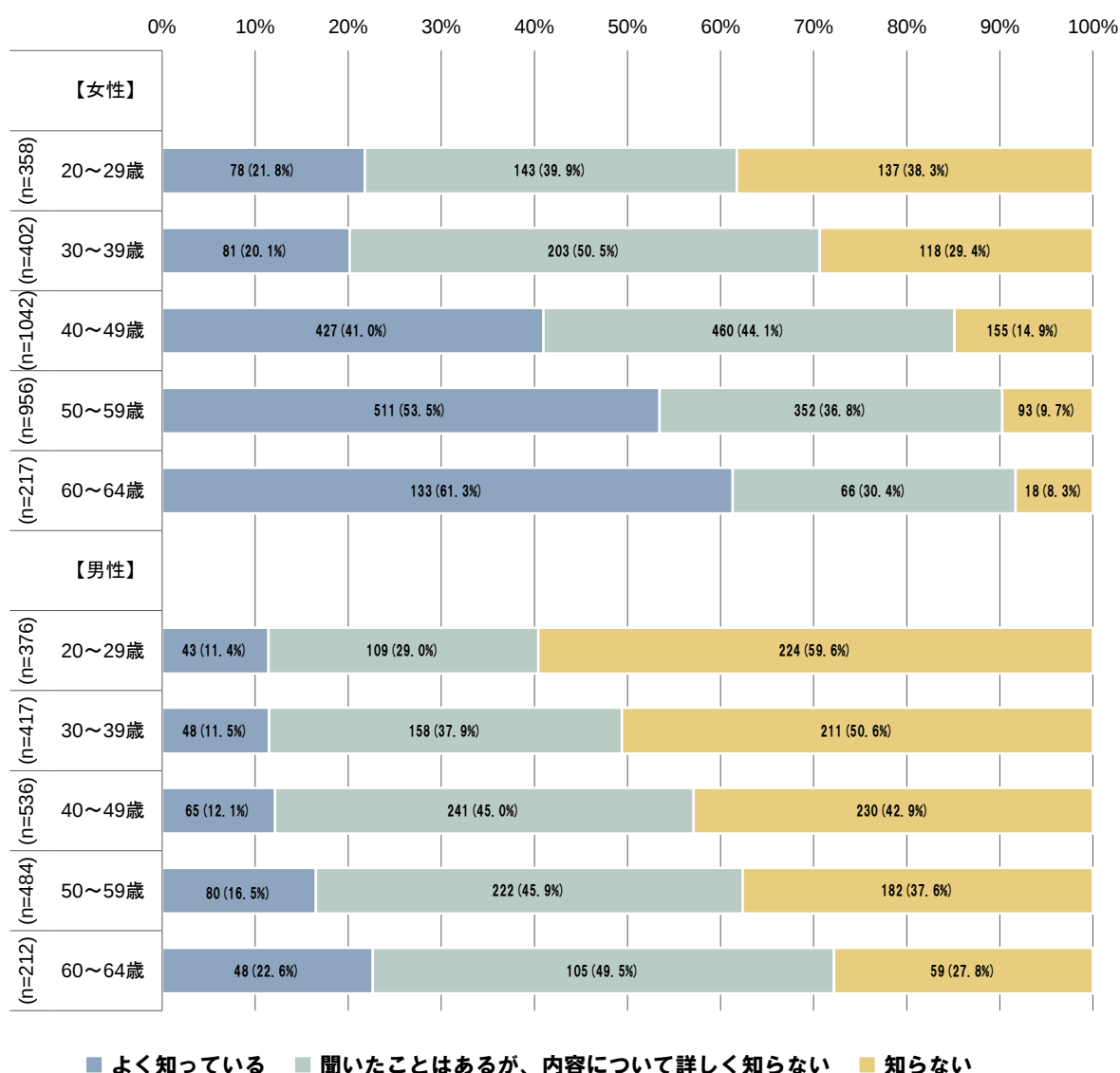


(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

④ 更年期の不調等の症状の程度は、個人差が大きいこと

「更年期の不調等の症状の程度は、個人差が大きいこと」について知っているか尋ねたところ、女性の40歳代では「聞いたことはあるが、内容について詳しく知らない」が44.1%、「よく知っている」が41.0%であり、50歳代では「よく知っている」が53.5%、「聞いたことはあるが、内容について詳しく知らない」が36.8%と高い割合であった。男性の40歳代、50歳代では「聞いたことはあるが、内容について詳しく知らない」の割合がそれぞれ45.0%、45.9%で高かった。

図表 12 性別・年代別 更年期に関する理解
【更年期の不調等の症状の程度は、個人差が大きいこと】：単数回答

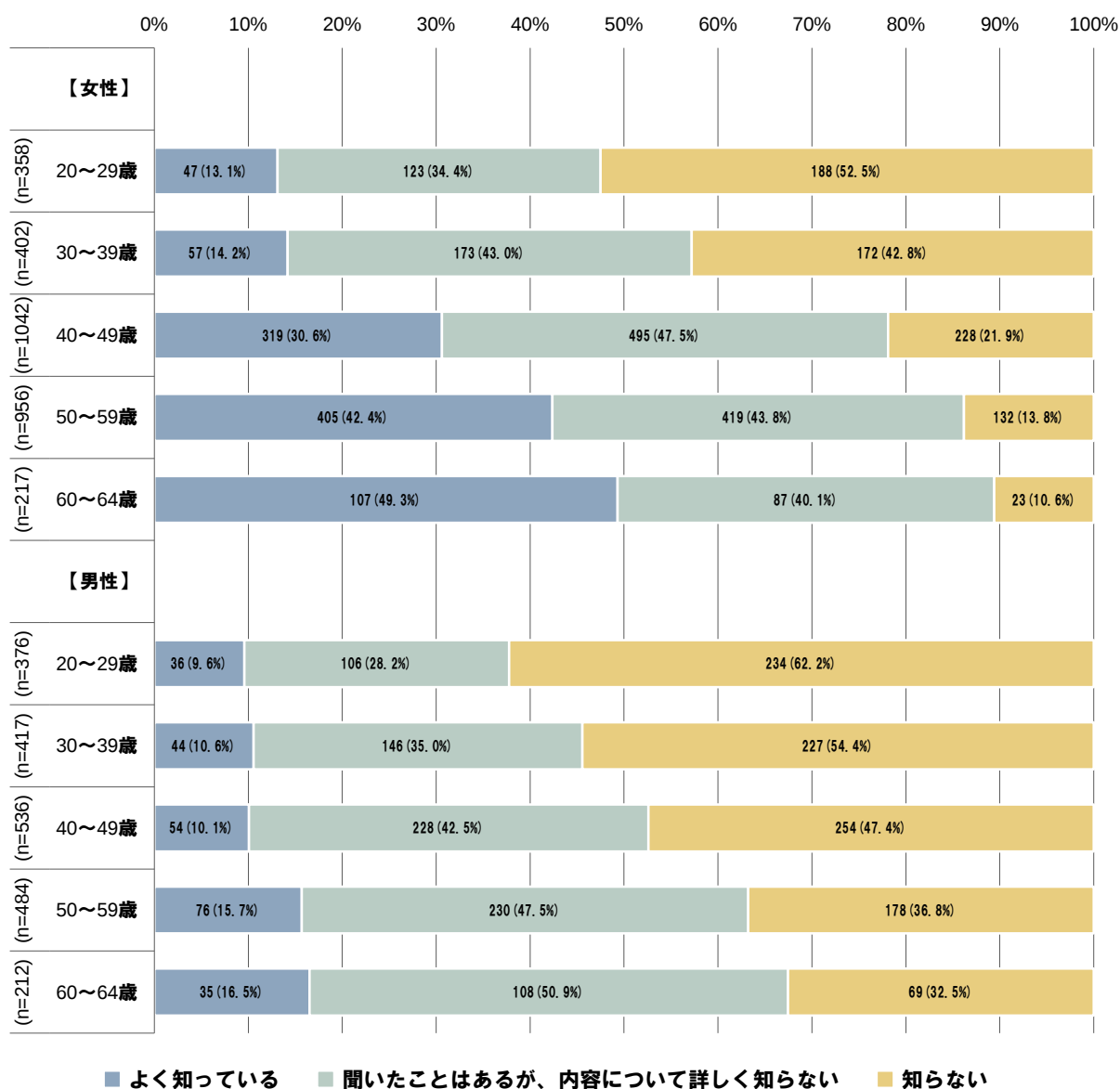


(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

⑤ 男性にも更年期にまつわる不調があること

「男性にも更年期にまつわる不調があること」について知っているか尋ねたところ、女性では、年代が上がるほど「よく知っている」の割合が高く、男性では、年代が上がるほど「聞いたことがあるが、内容について詳しく知らない」の割合が高かった。

図表 13 性別・年代別 更年期に関する理解【男性にも更年期にまつわる不調があること】：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

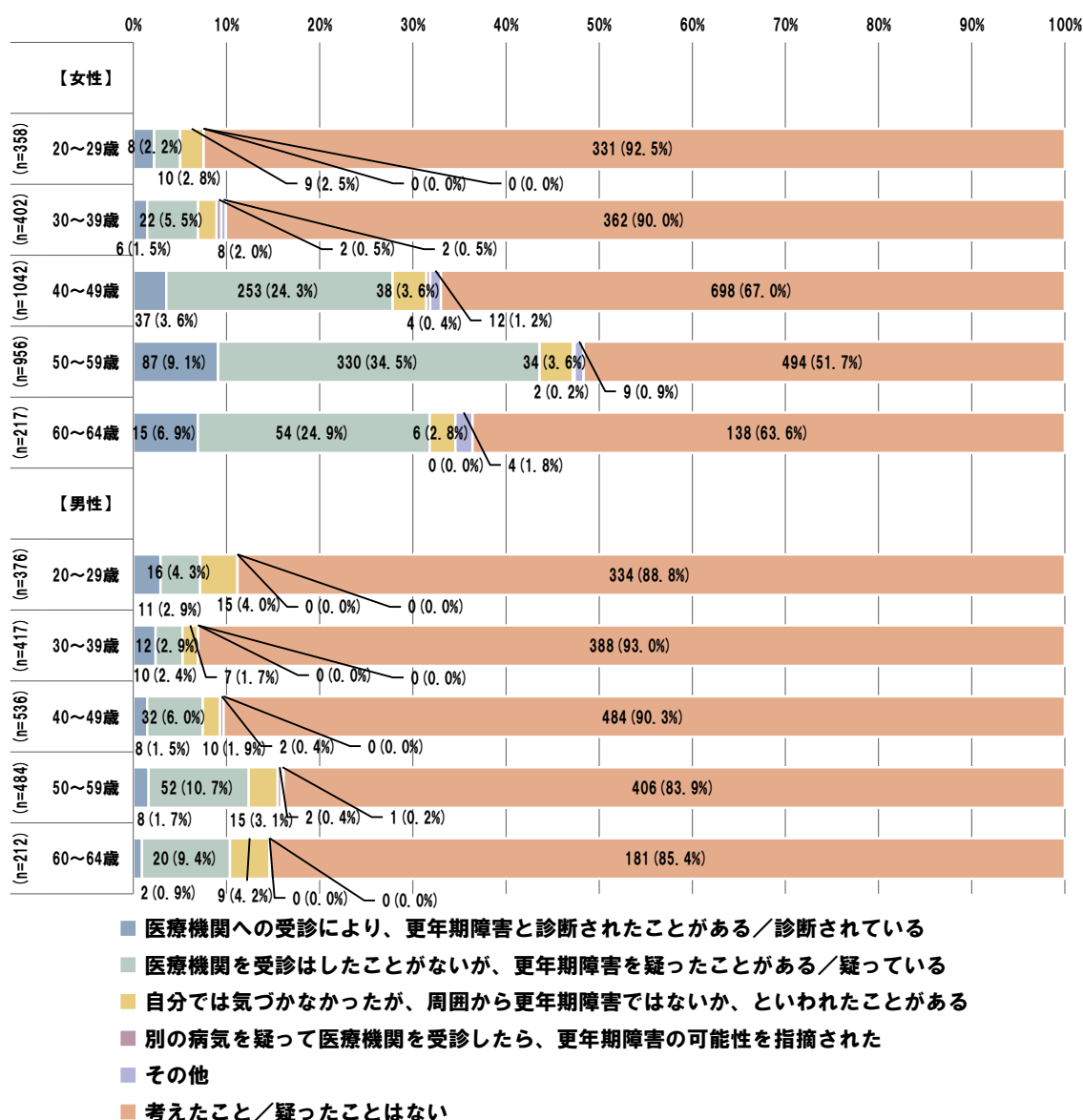
(3) 更年期症状の状況

① 更年期障害の可能性

更年期障害の可能性について尋ねたところ、女性では、「医療機関への受診により、更年期障害と診断されたことがある／診断されている」割合は、40歳代で3.6%、50歳代で9.1%であった。一方、更年期障害の可能性があると考えている（「医療機関を受診はしたが、更年期障害を疑ったことがある／疑っている」、「自分では気づかなかったが、周囲から更年期障害ではないか、といわれたことがある」、「別の病気を疑って医療機関を受診したら、更年期障害の可能性を指摘された」の合計）割合は、40歳代で28.3%、50歳代で38.3%であった。

男性では、「医療機関への受診により、更年期障害と診断された／診断されている」割合は、40歳代で1.5%、50歳代で1.7%であった。一方、更年期障害の可能性があると考えている割合は40歳代で8.2%、50歳代で14.3%であった。

図表 14 性別・年代別 更年期障害の可能性：単数回答



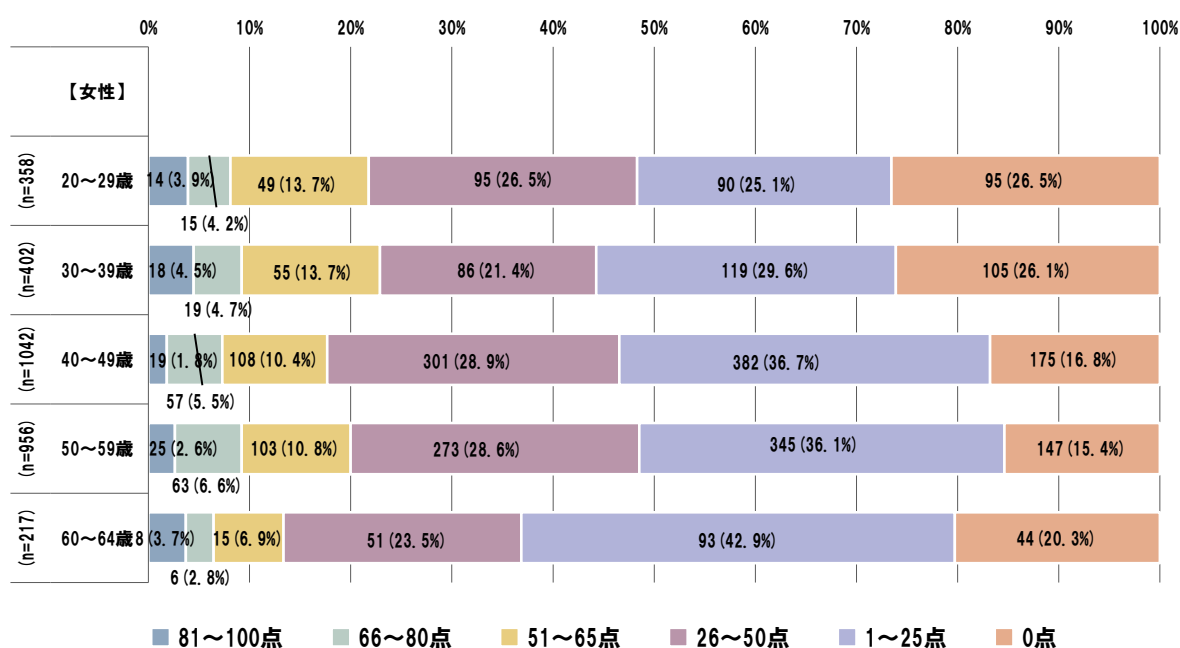
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

(注) 「診断された」「疑ったことがある」には、過去に診断された・疑ったケースが含まれる。

② SMI スコア※

女性の更年期症状の状況を示す一つの指標としての SMI スコア（Simplified Menopausal Index、簡略更年期指数）をみると、「81～100 点」、「66～80 点」を合わせた割合は、40 歳代で 7.3%、50 歳代で 9.2%であった。また、これらに「51～65 点」を加えた割合は、40 歳代で 17.7%、50 歳代で 20.0%であった。なお、SMI スコアは、更年期における女性が医療機関を受診する目安などを一定の方法で評価したものであり、スコアの高さ自体が更年期障害を示すものではない。

図表 15 女性の年代別 SMI スコア：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

※SMI スコア（簡略更年期指数）

10 項目（①顔がほてる、②汗をかきやすい、③腰や手足が冷えやすい、④息切れ、動悸がする、⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い、⑥怒りやすく、すぐイライラする、⑦くよくよしたり、憂うつになることがある、⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある、⑨疲れやすい、⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある）について、それぞれ、強・中・弱・無で得点を付け（項目によって配点は異なる）、その合計点により自己評価する。

- ・ 81～100 点：各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。
- ・ 66～80 点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。
- ・ 51～65 点：医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
- ・ 26～50 点：食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- ・ 0～25 点：上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

各項目の配点については、参考資料（次ページ）参照。

参考資料

◆SMI スコア（簡略更年期指数）

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

症 状	強	中	弱	無
①顔がほてる	1 0	6	3	0
②汗をかきやすい	1 0	6	3	0
③腰や手足が冷えやすい	1 4	9	5	0
④息切れ、動悸がする	1 2	8	4	0
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	1 4	9	5	0
⑥怒りやすく、すぐイライラする	1 2	8	4	0
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨疲れやすい	7	4	2	0
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

更年期指数の自己採点の評価法（合計点）

0～25 点：上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

26～50 点：食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51～65 点：医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

66～80 点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

81～100 点：各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

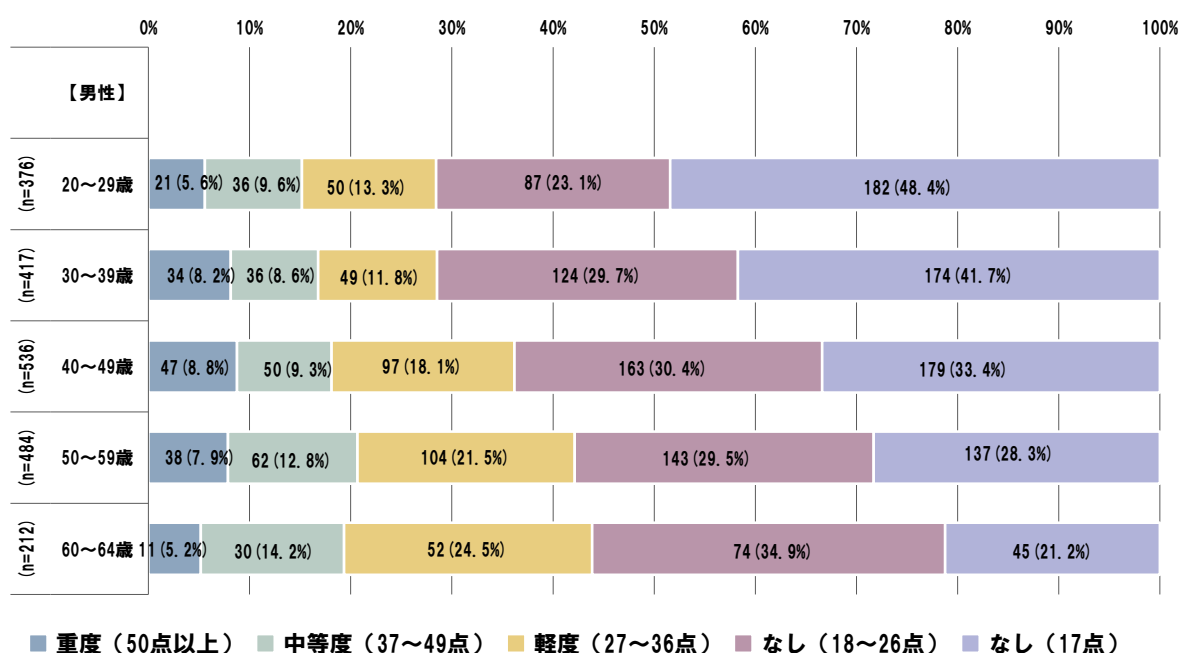
出典：小山ら 更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価

（1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ）

③ AMS スコア※

男性の更年期症状の状況を示す一つの指標として AMS スコア (Aging Male Symptoms rating scale、男性更年期障害質問票) をみると、「重度 (50 点以上)」については、40 歳代で 8.8%、50 歳代で 7.9% であった。また、これらに「中等度 (37～49 点)」を加えた割合は、40 歳代で 18.1%、50 歳代で 20.7% であった。なお、AMS スコアは、更年期における男性が医療機関を受診する目安などを一定の方法で評価したものであり、更年期障害の診断は、AMS スコアに加え、診察によって行われる。

図表 16 男性の年代別 AMS スコア：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

※AMS スコア (男性更年期障害質問票)

17 項目 (①肉体的にも精神的にも調子が悪い、②関節や筋肉に痛みがある (腰痛・関節痛など)、③発汗・のぼせ、④眠れない、眠りが浅い、⑤よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる、⑥いらいらする、不機嫌になる、⑦神経質になった、⑧不安になりやすい、⑨やる気がない、無気力、疲労感が取れない、⑩筋力の低下、⑪憂うつな気分、無力感、⑫自分のピークは過ぎたと感じる、⑬燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる、⑭髭の伸びが遅くなった、⑮性的能力の衰え、⑯朝立ちの回数が減少した、⑰性欲の低下) について、それぞれ、症状は無い (1 点)、症状の程度は軽度 (2 点)、症状の程度は中等度 (3 点)、症状の程度は重度 (4 点)、症状の程度は極めて重度 (5 点) で得点を付け、その合計により評価する。

- ・ 50 点以上：重度
- ・ 37～49 点：中等度
- ・ 27～36 点：軽度
- ・ 17～26 点：なし

詳細については、参考資料 (次ページ) 参照。

参考資料

◆AMS スコア（男性更年期障害質問票）

それぞれの答えに対して、症状がない場合 1 点、非常に重い場合 5 点というように症状の重さに合わせて、1～5 点の点数をつけます。17 項目の合計点で症状の程度を把握します。

症 状	なし	軽度	中等度	重度	極めて 重度
肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5
関節や筋肉に痛みがある（腰痛・ 関節痛など）	1	2	3	4	5
発汗・のぼせ	1	2	3	4	5
眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5
よく眠くなるし、しばしば疲れを 感じる	1	2	3	4	5
いらいらする、不機嫌になる	1	2	3	4	5
神経質になった	1	2	3	4	5
不安になりやすい	1	2	3	4	5
やる気がない、無気力、疲労感が 取れない	1	2	3	4	5
筋力の低下	1	2	3	4	5
憂うつな気分、無力感	1	2	3	4	5
自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
燃え尽きたと感じる、どん底の状 態だと感じる	1	2	3	4	5
髭の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
性的能力の衰え	1	2	3	4	5
朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5
性欲の低下	1	2	3	4	5

訴えの程度 17～26 点：なし，27～36 点：軽度，37～49 点：中等度，50 点以上：重度

出典：日本泌尿器科学会／日本 Men's Health 医学会 「LOH 症候群診療ガイドライン」 検討
ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」

(1) 医療機関の受診状況等

① 更年期症状を自覚し始めてから医療機関受診までの期間※

※更年期症状が一つでもある回答者（女性：2,409人、男性：1,308人）を対象とした。

更年期症状を自覚し始めてから医療機関を受診するまでの期間を尋ねたところ、「すぐに受診した（1か月未満）」、「1か月程度してから」及び「3か月程度してから」を合わせた割合は、女性では、40歳代で9.1%、50歳代で11.6%、男性では、40歳代で9.2%、50歳代で6.1%であった。一方で、「受診していない」割合は、女性では、40歳代で81.7%、50歳代で78.9%であり、男性では、40歳代で86.6%、50歳代で86.5%であった。

図表 17 性別・年代別 更年期症状を自覚し始めてから医療機関受診までの期間：単数回答



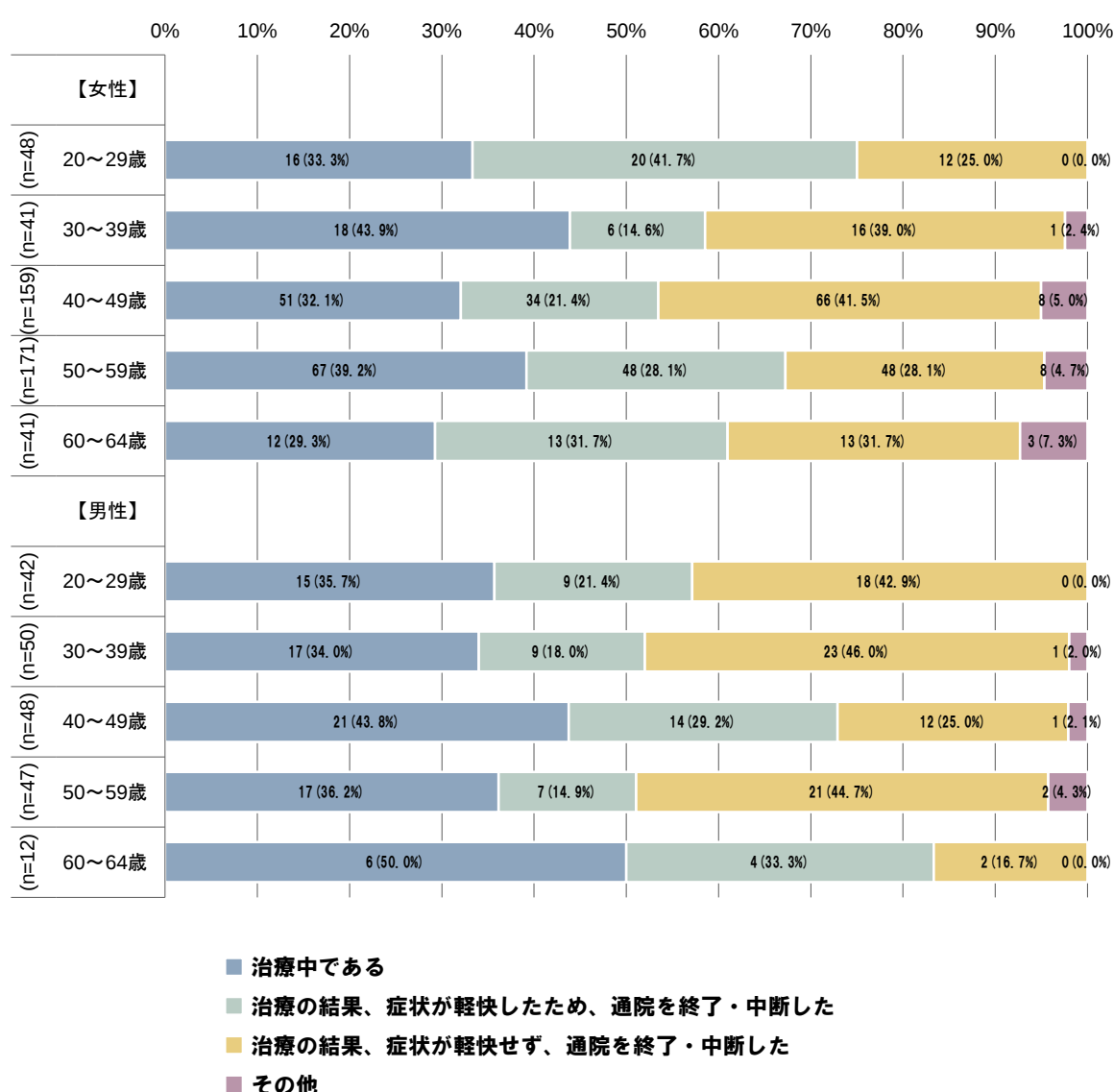
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

② 更年期症状に対する医療機関での治療状況

※更年期症状によって医療機関を受診したことのある回答者（女性：460人、男性：199人）を対象とした。

更年期症状によって医療機関に受診している場合、現在、医療機関で治療中かを尋ねた。結果をみると、「治療中である」「治療の結果、症状が軽快したため、通院を終了・中断した」を合わせると、女性の40歳代、50歳代では、それぞれ53.5%、67.3%、男性の40歳代、50歳代ではそれぞれ72.9%、51.1%であった。一方で、「治療の結果、症状が軽快せず、通院を終了・中断した」割合は、女性の40歳代、50歳代では、それぞれ41.5%、28.1%、男性の40歳代、50歳代では、それぞれ25.0%、44.7%であった。

図表 18 性別・年代別 更年期症状に対する医療機関での治療状況：単数回答



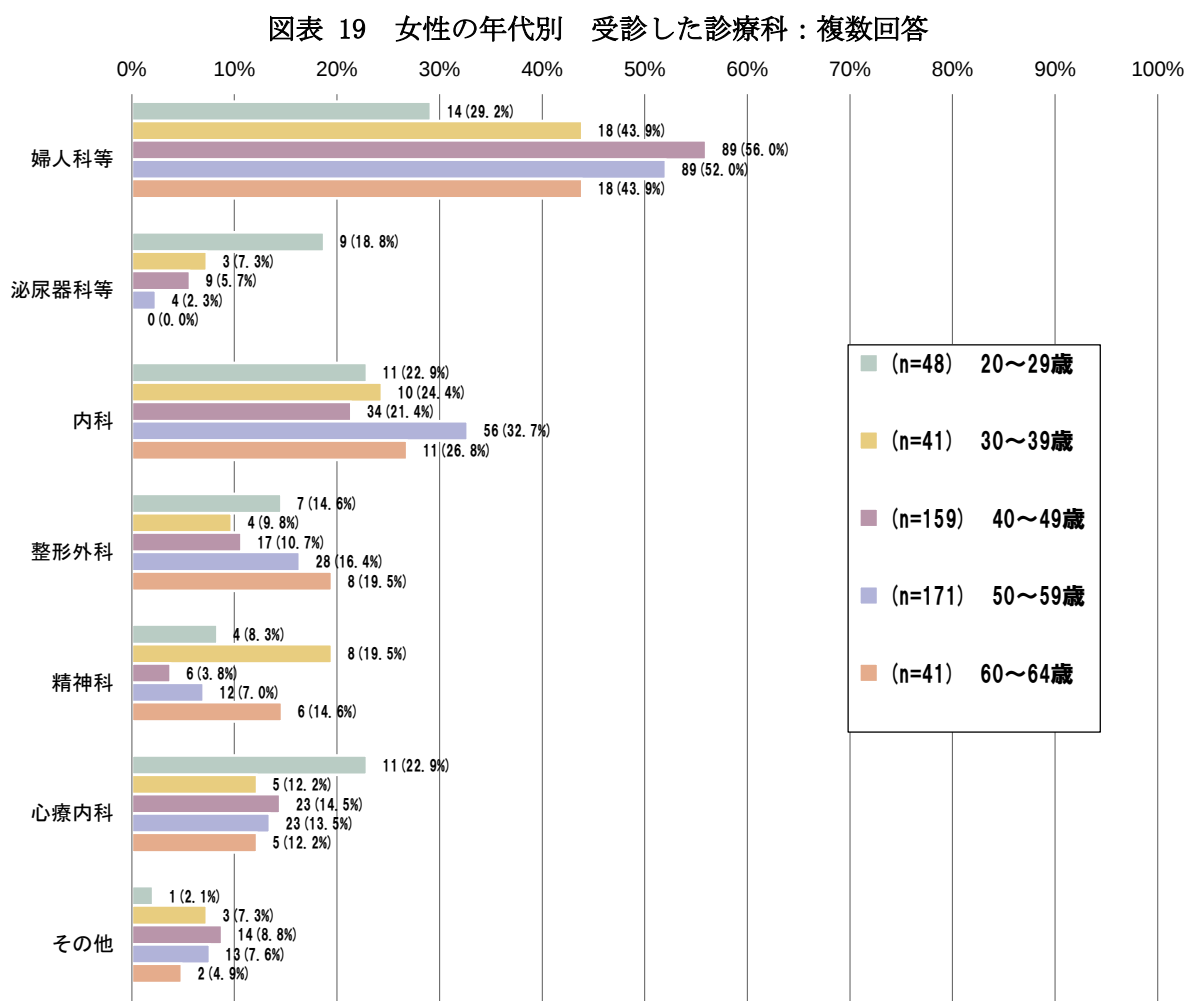
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

③ 受診した診療科

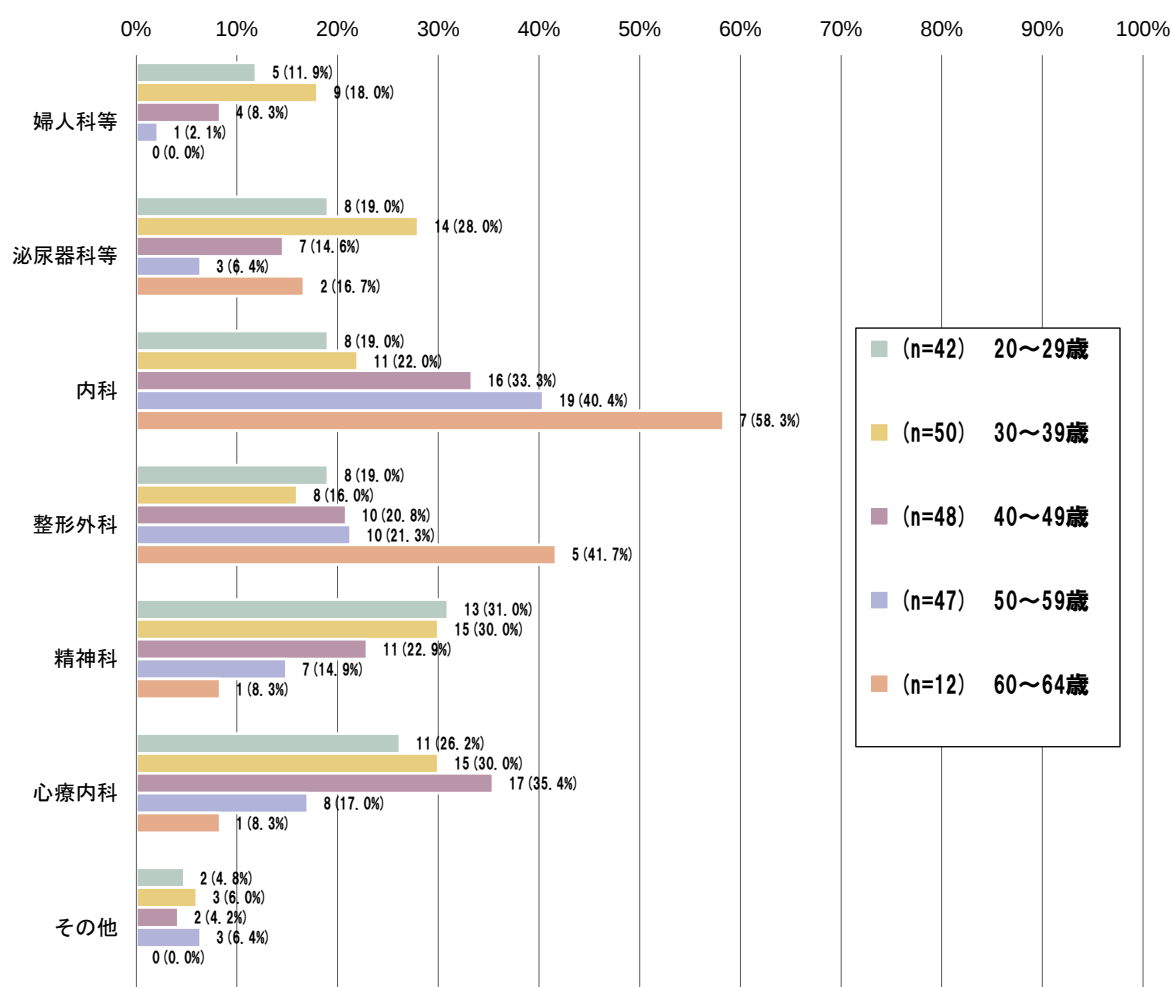
※更年期症状によって医療機関を受診したことがある回答者（女性：460人、男性：199人）を対象とした。

更年期症状で医療機関を受診した場合、受診した診療科を尋ねたところ、女性の40歳代、50歳代ではいずれも「婦人科等」「内科」の順に割合が高かった。

男性の40歳代では、「心療内科」「内科」の順に、50歳代では「内科」「整形外科」の順に、それぞれ割合が高かった。



図表 20 男性の年代別 受診した診療科：複数回答

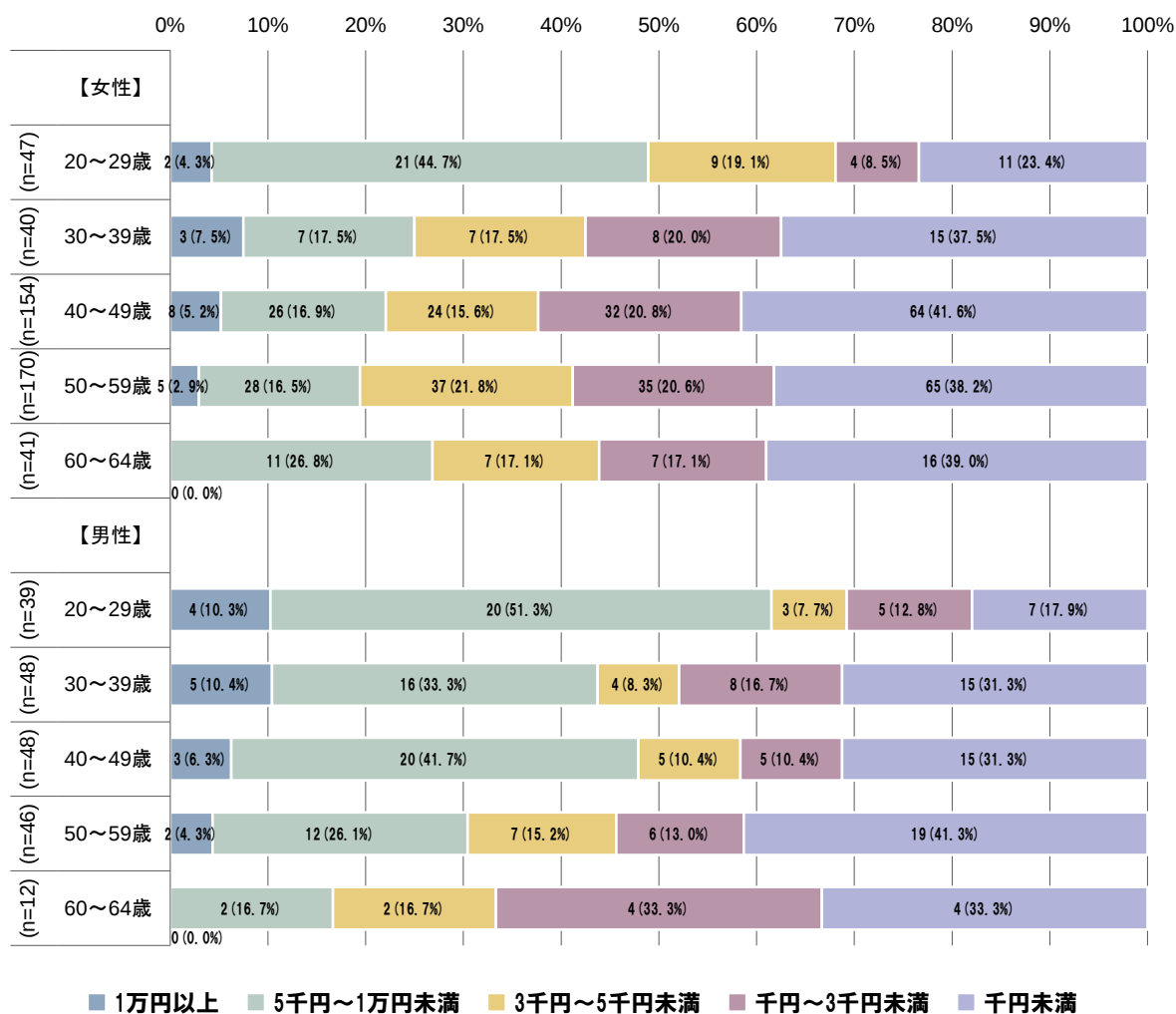


④ 更年期症状による1か月当たりの診療費・医薬品費

※更年期症状によって医療機関を受診したことのある回答者（女性：452人、男性：193人）を対象*とした。*月額50万円を超える回答（14件）を外れ値として集計対象外とした。

1か月当たりの診療費・医薬品費は、女性の40歳代、50歳代では、「千円未満」がそれぞれ41.6%、38.2%と最も割合が高かった。男性の40歳代では、「5千円～1万円未満」が41.7%で最も割合が高く、50歳代では、「千円未満」が41.3%で最も割合が高かった。

図表 21 性別・年代別 更年期症状による1か月当たりの診療費・医薬品費：単数回答



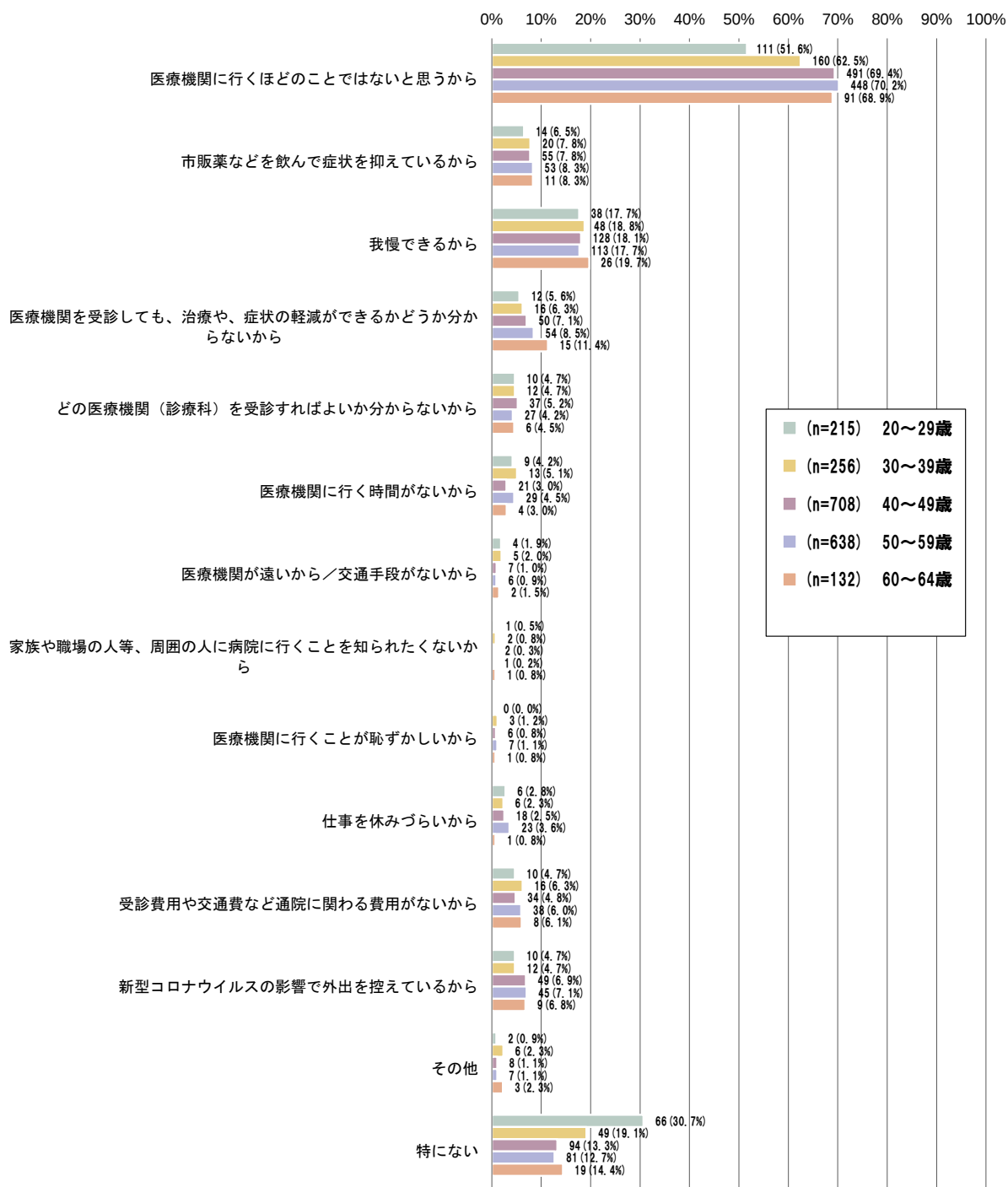
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

⑤ 医療機関を受診していない理由

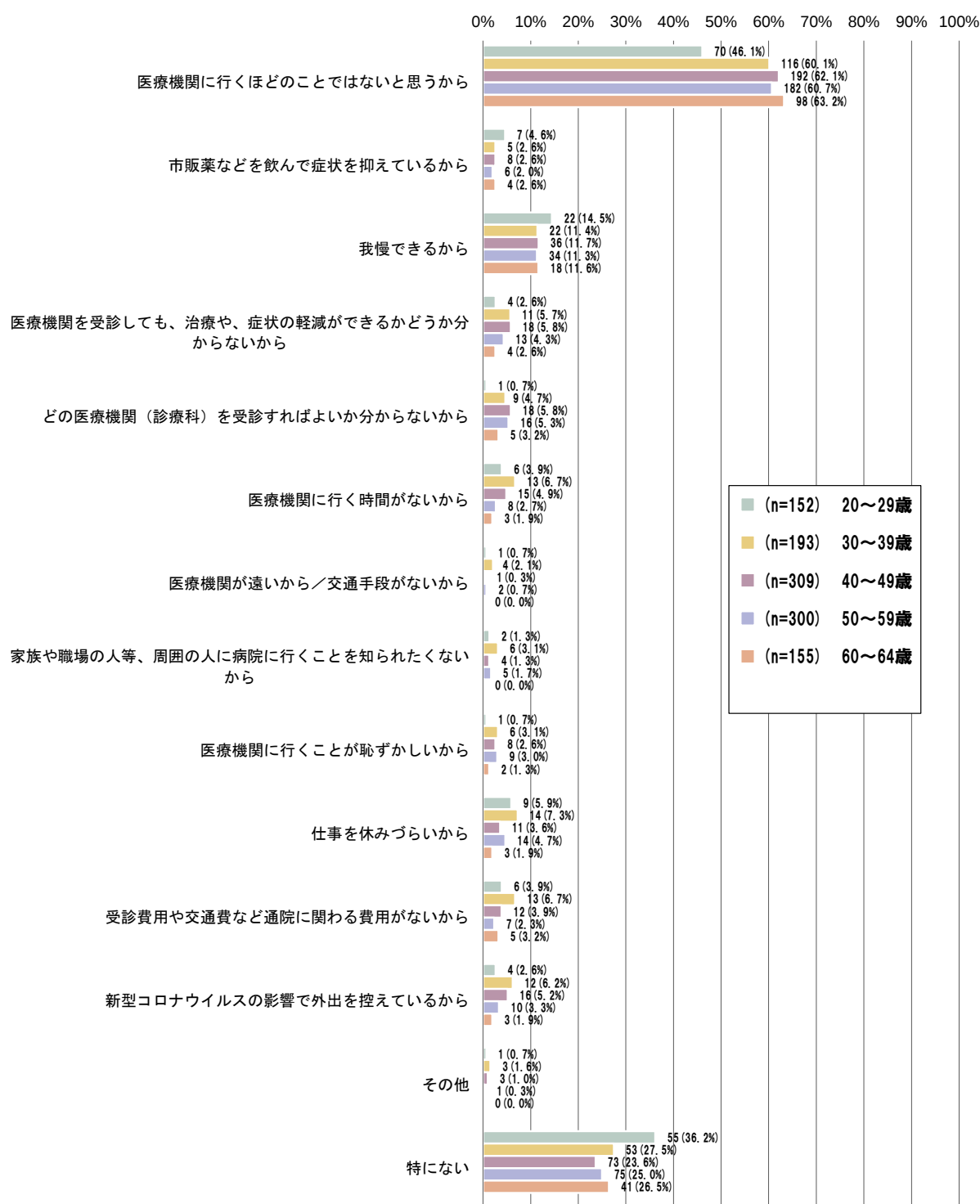
※更年期症状があっても医療機関を「受診していない」とした回答者（女性：1,949人、男性：1,109人）を対象とした。

症状があっても受診していない理由をみると、男女とも「医療機関に行くほどのことではないと思うから」が最も割合が高かった。次いで、女性では「我慢できるから」の割合が高く、男性では「特にない」の割合が高かった。

図表 22 女性の年代別 医療機関を受診していない理由：複数回答



図表 23 男性の年代別 医療機関を受診していない理由：複数回答



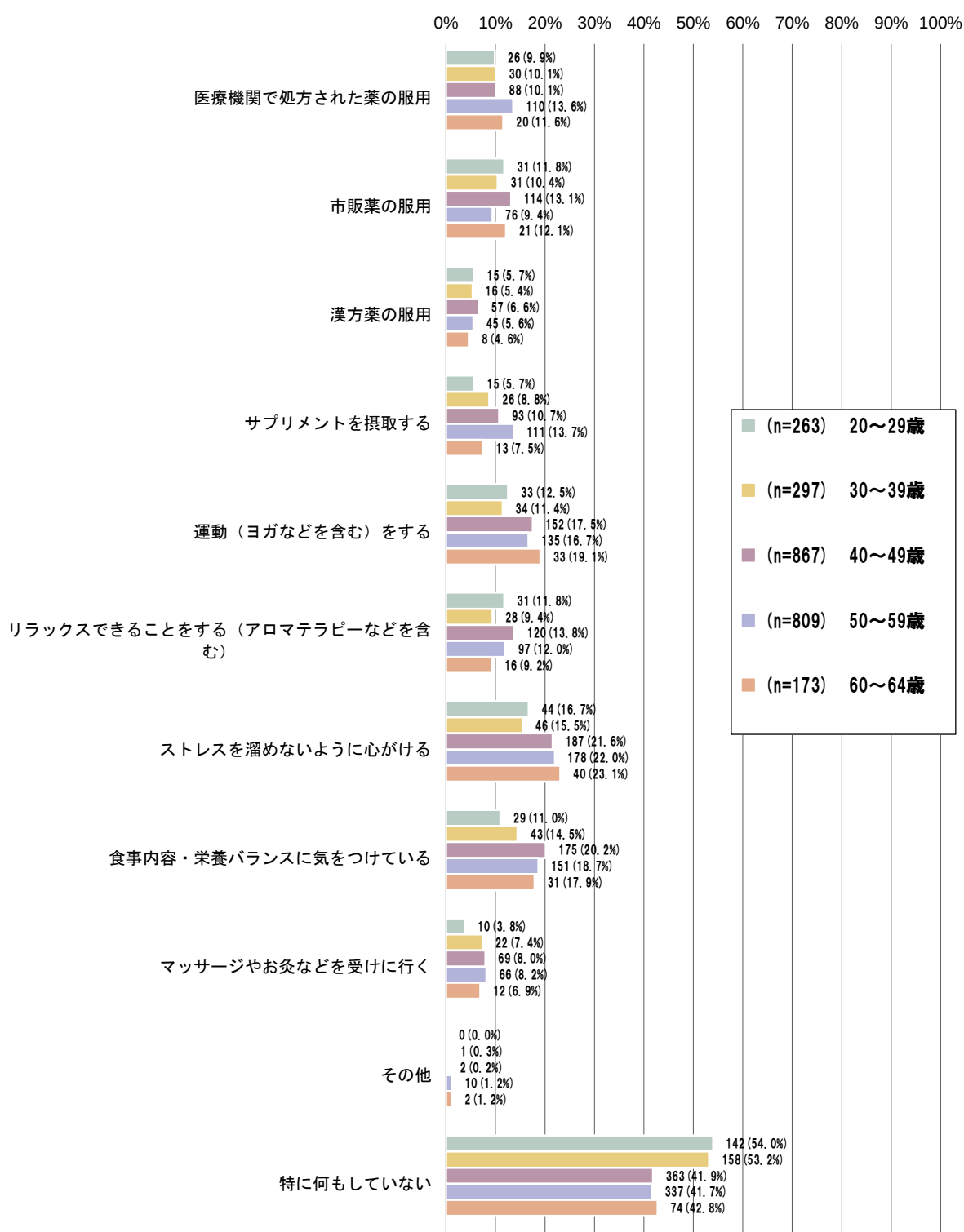
(2) 更年期症状の緩和のためにとった手段、そのきっかけ・動機、かかった費用

① 更年期症状の緩和のためにとった手段

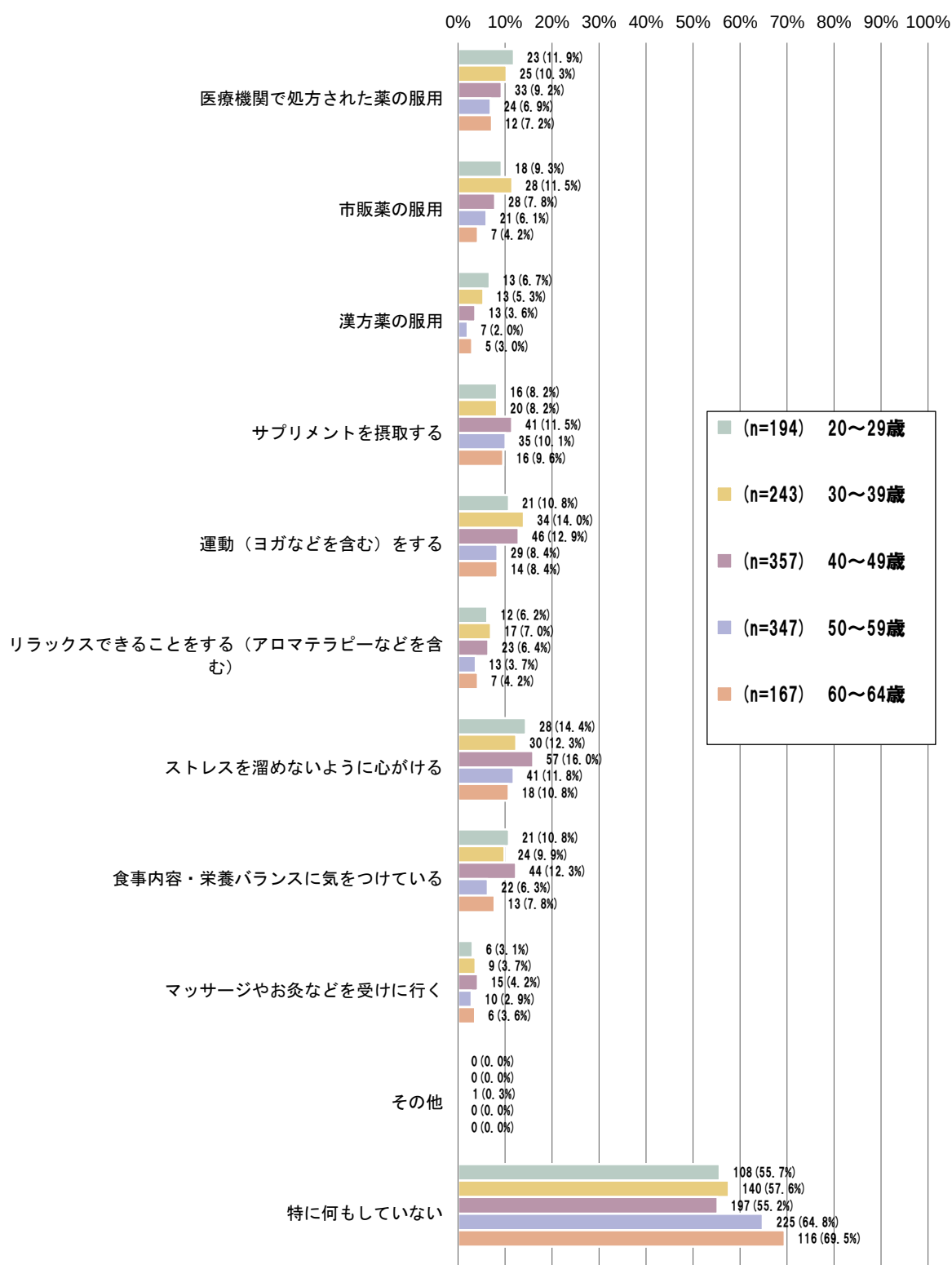
※更年期症状が一つでもある回答者（女性：2,409人、男性：1,308人）を対象とした。

更年期症状の緩和のためにとった手段を尋ねたところ、男女とも「特に何もしていない」が最も高い割合を占めた。とった手段がある場合の手段は多岐にわたっていた。

図表 24 女性の年代別 更年期症状の緩和のためにとった手段：複数回答



図表 25 男性の年代別 更年期症状の緩和のためにとった手段：複数回答

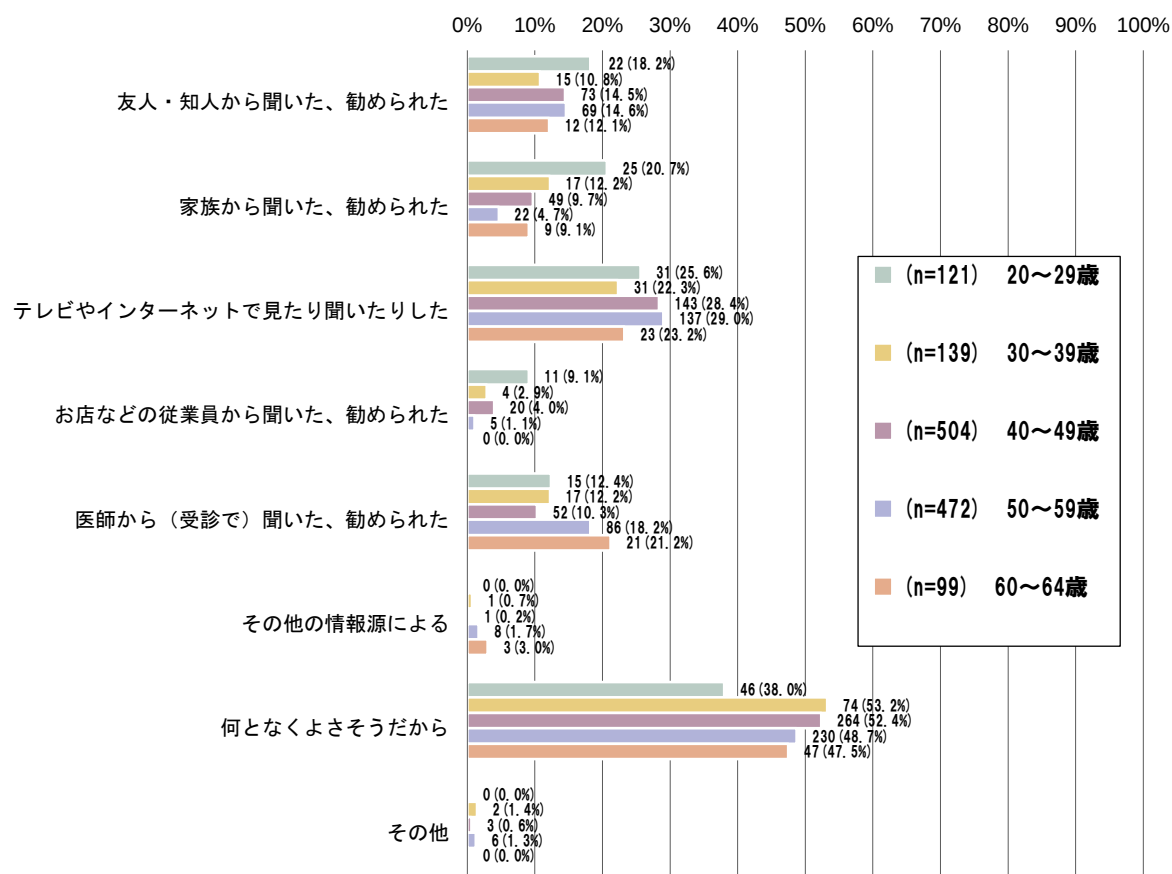


② 更年期症状の緩和のためにとった手段のきっかけ・動機

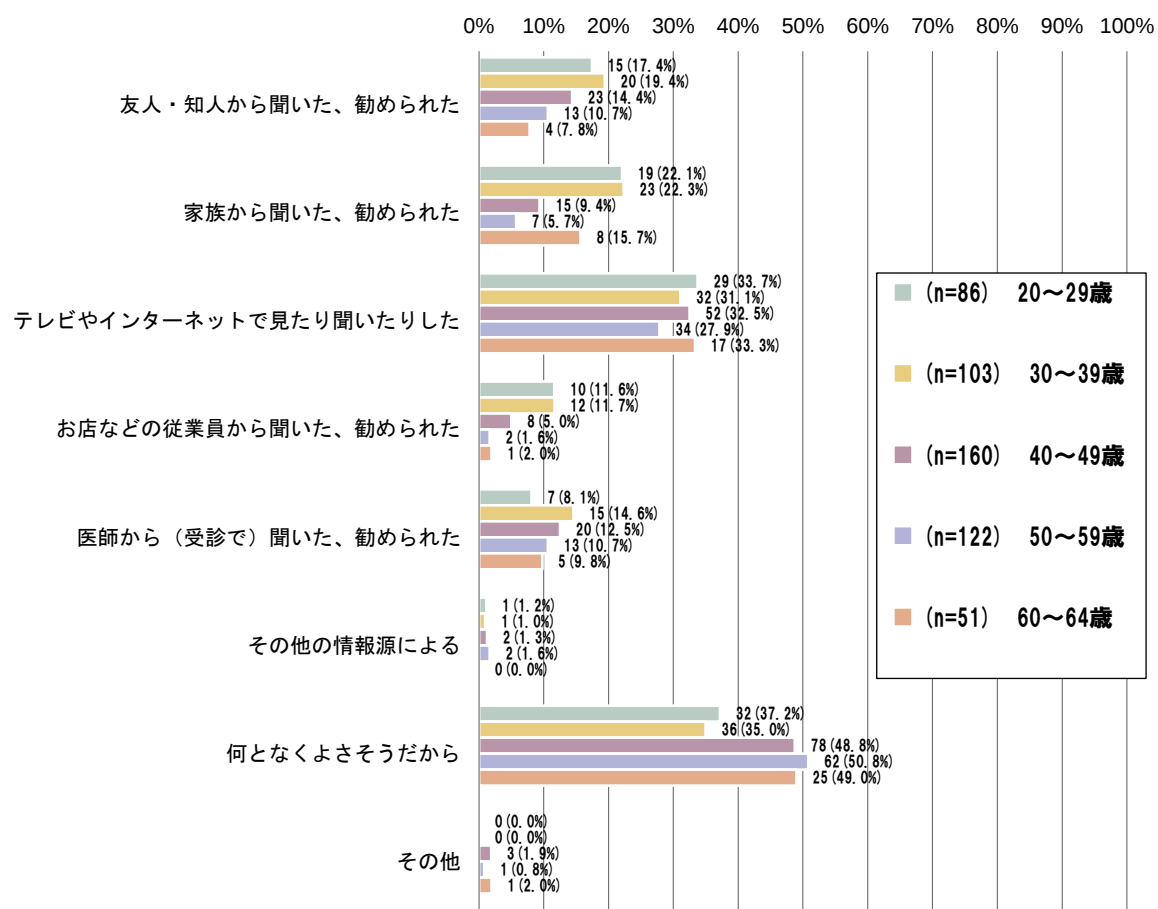
※更年期症状の緩和のために手段をとった回答者（女性：1,335人、男性：522人）を対象とした。

更年期症状の緩和のためにとった手段のきっかけ・動機をみると、男女とも40歳代、50歳代では「何となくよさそうだから」の割合が最も高く、次いで「テレビやインターネットで見たり聞いたりした」の割合が高かった。

図表 26 女性の年代別 更年期症状の緩和のためにとった手段のきっかけ・動機：複数回答



図表 27 男性の年代別 更年期症状の緩和のためにとった手段のきっかけ・動機：複数回答

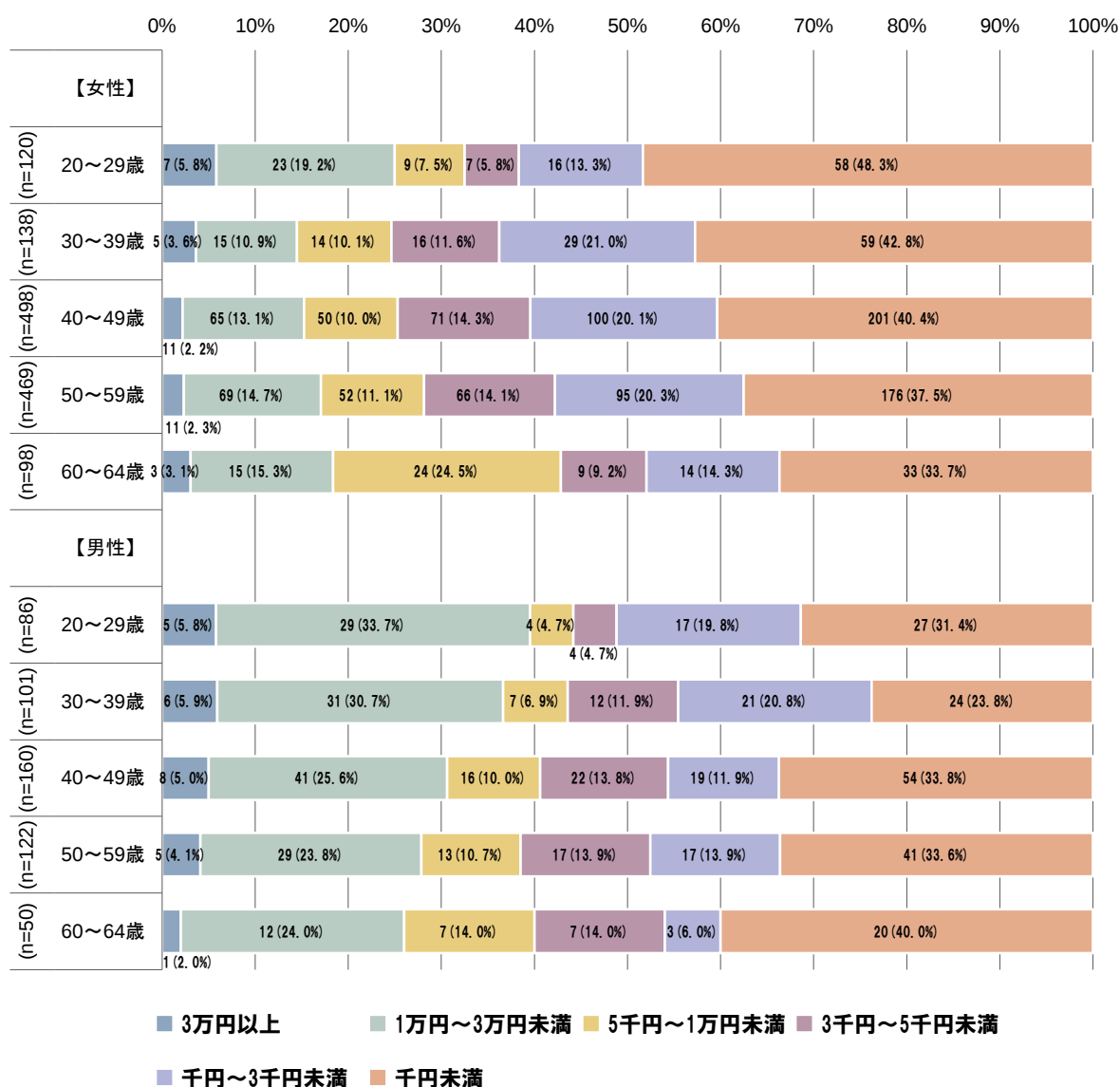


③ 更年期症状の緩和のためにとった手段の1か月の費用（物品の購入額やサービスの利用料）

※更年期症状の緩和のために手段をとった回答者（女性：1,323人、男性：519人）を対象*とした。
*月額50万円を超える回答（15件）を外れ値として集計対象外とした。

物品の購入額やサービスの利用料等、更年期症状の緩和のためにとった手段の1か月当たりの費用は、男女とも40歳代、50歳代では、「千円未満」が3～4割と最も高い割合であった。男性の40歳代、50歳代では次いで「1万円～3万円未満」が高い割合であった。

図表 28 性別・年代別 更年期症状の緩和のためにとった手段の1か月の費用（物品の購入額やサービスの利用料）：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

(3) 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響、更年期症状があった日数等

① 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響

※更年期症状が一つでもあり、かつ日常生活の内訳のうち一つでも影響があるとしている回答者（女性：2,323人、男性：1,266人）を対象とした。

更年期症状がある人について、どの程度日常生活（「家事」、「買い物など日常的な外出」、「育児、子どもの世話」、「家族の介護・介助」、「友人・知人、近所の人との付き合い」、「社会活動」）に影響が出ているかを尋ねた。なお、「趣味」は対象外とした。

「とてもある」及び「かなりある」を合わせた割合は、女性では40歳代で11.7%、50歳代で6.9%であった。男性では、40歳代で10.6%、50歳代で8.4%であった。「少しある」も合わせると、女性では、40歳代で33.9%、50歳代で27.1%、男性では、40歳代で30.6%、50歳代で25.1%であった。

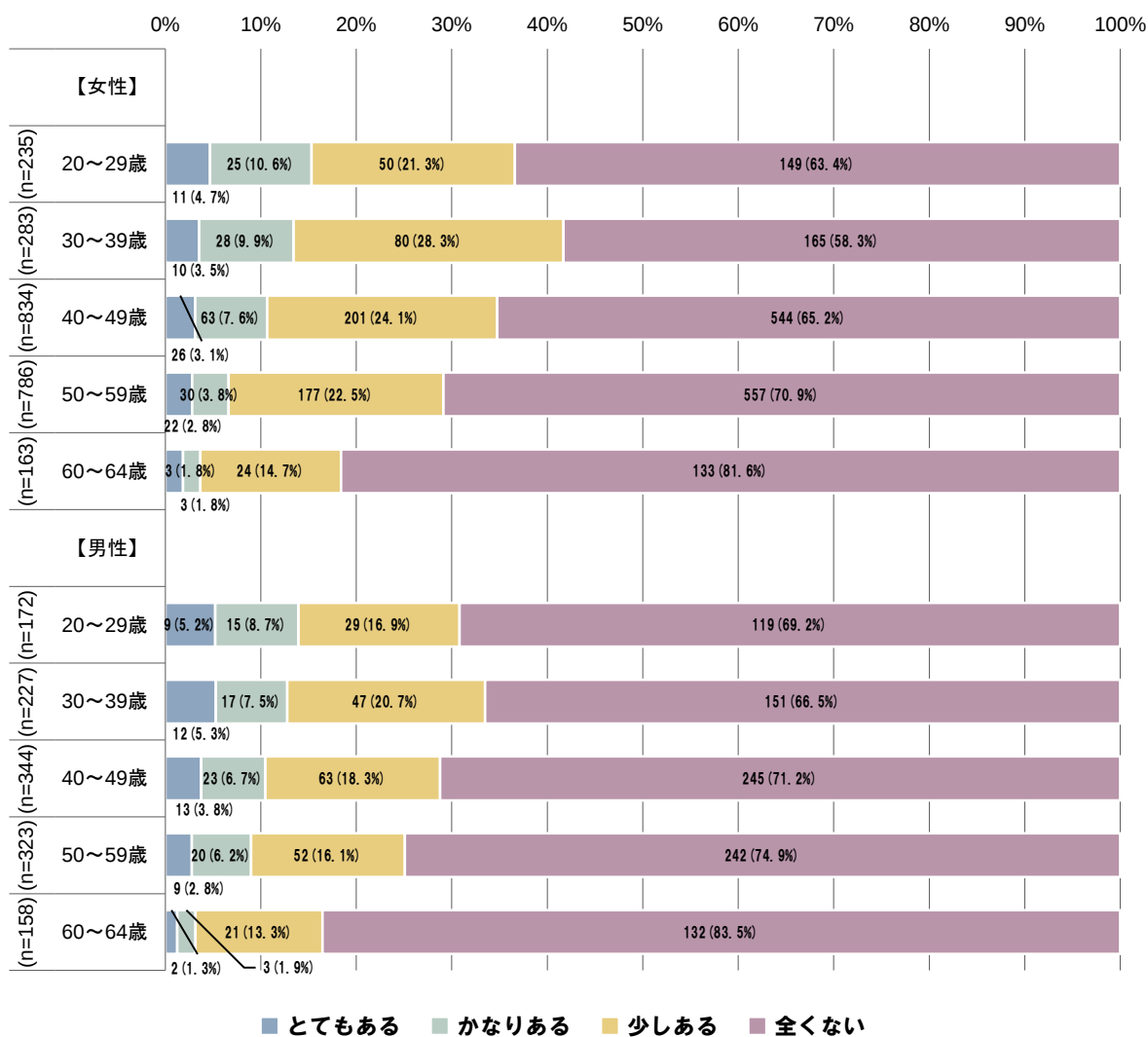
図表 29 性別・年代別 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

※以下は、日常生活を場面別に集計したものである。それぞれの日常生活場面の活動を行っている回答者（女性：2,301人、男性：1,224人）を対象とした。

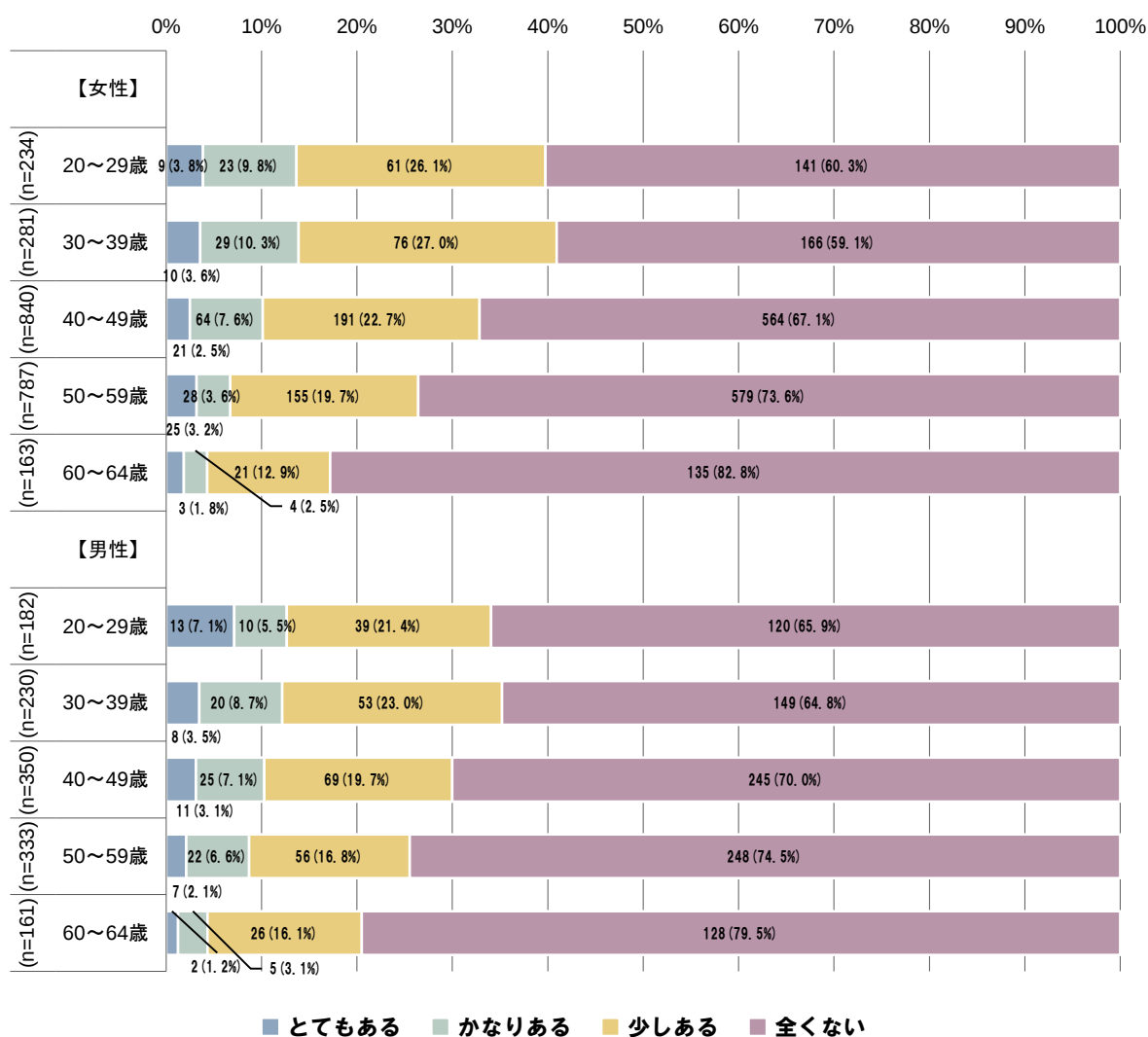
図表 30 性別・年代別 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響【家事】：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 31 性別・年代別 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響

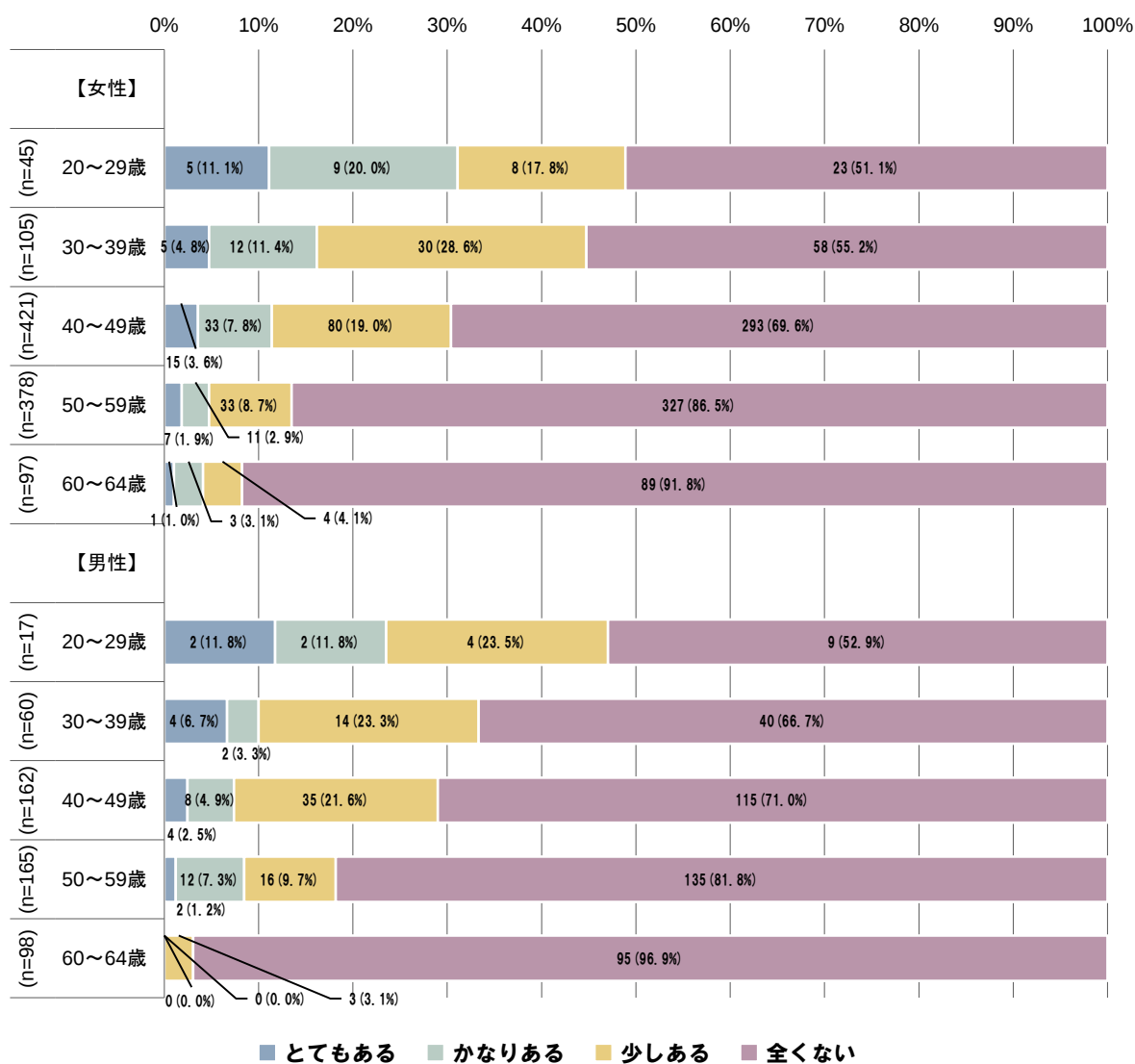
【買い物など日常的な外出】：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

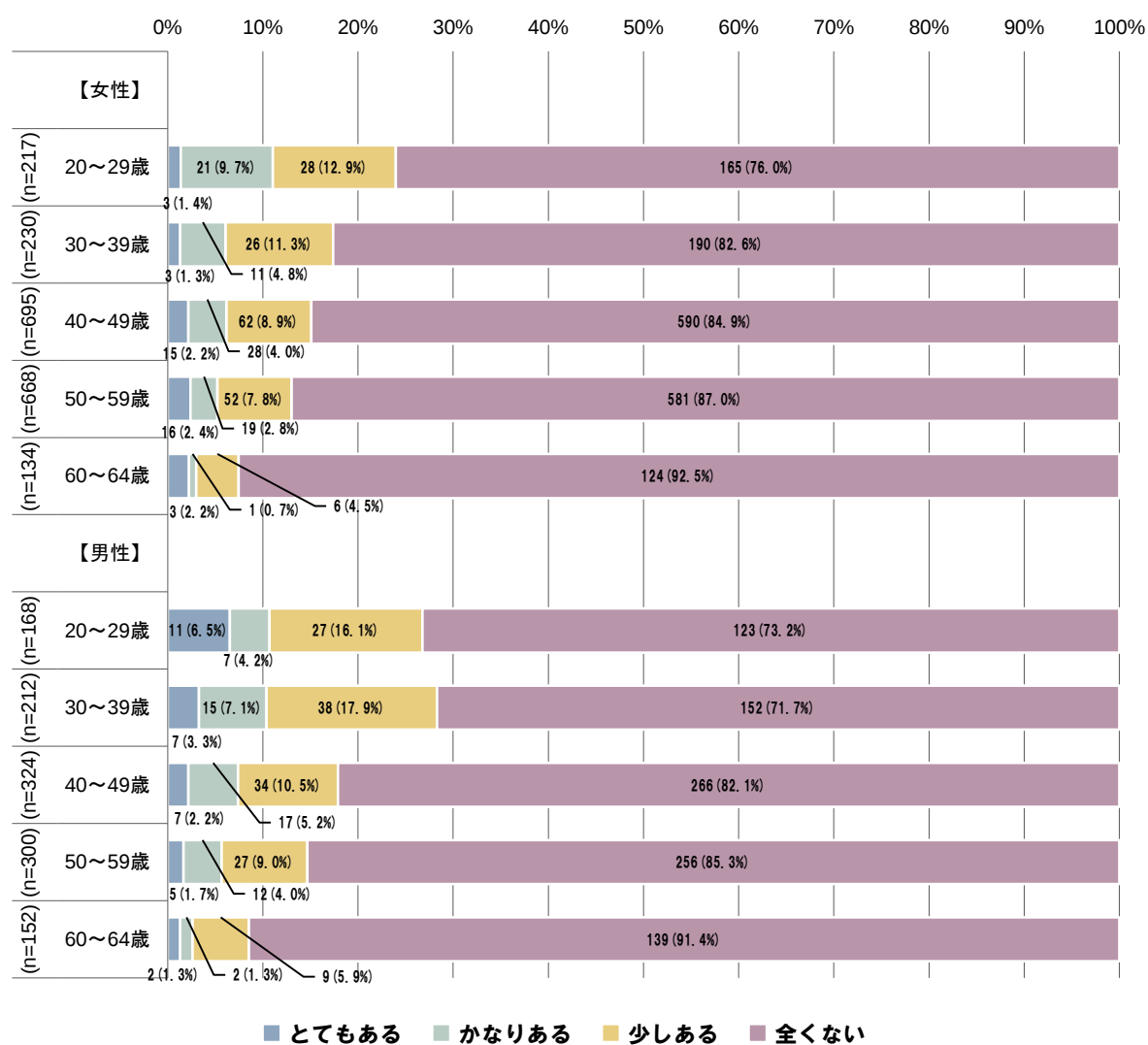
図表 32 性別・年代別 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響

【育児、子どもの世話】：単数回答



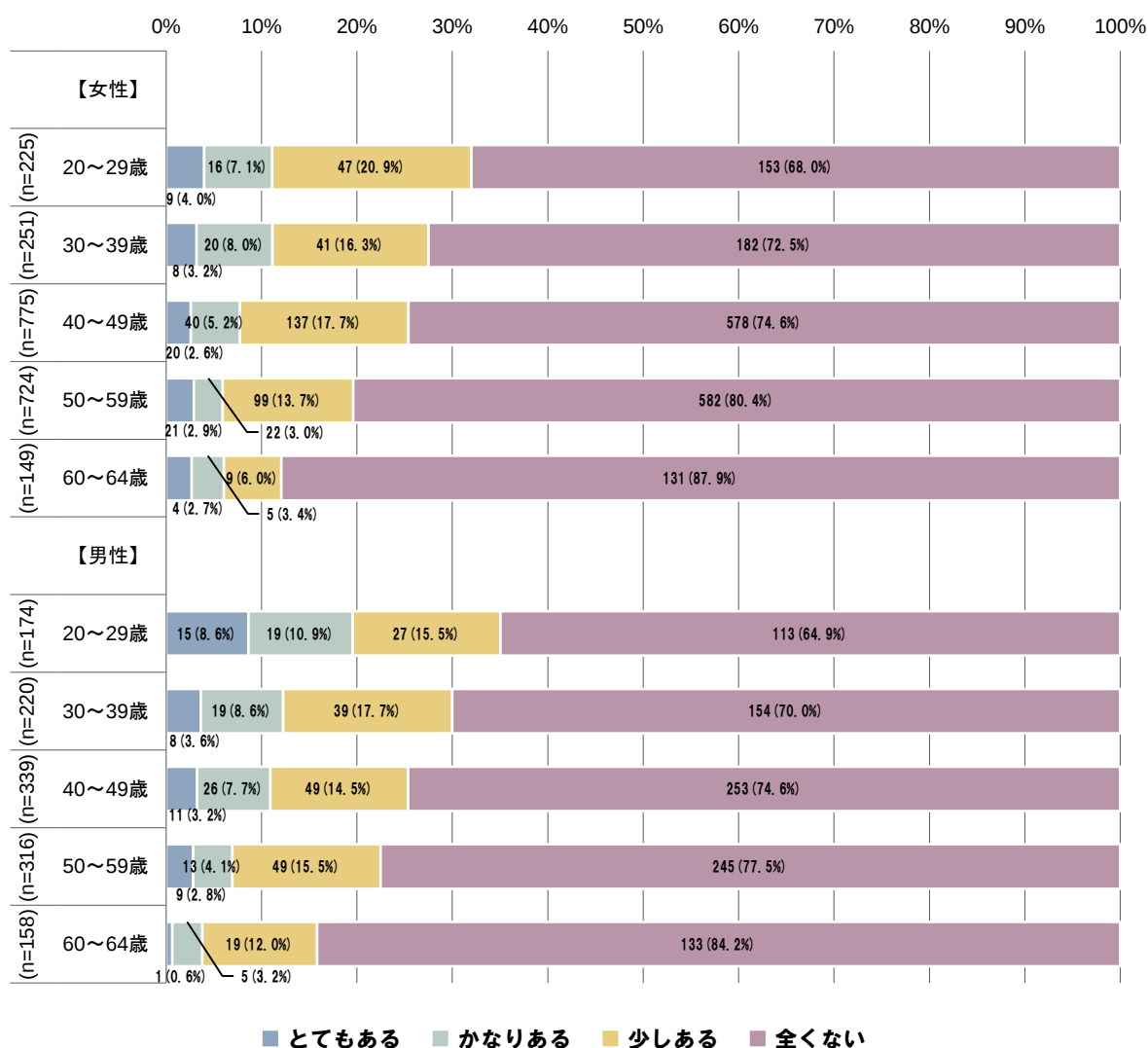
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 33 性別・年代別 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響【家族の介護・介助】：単数回答



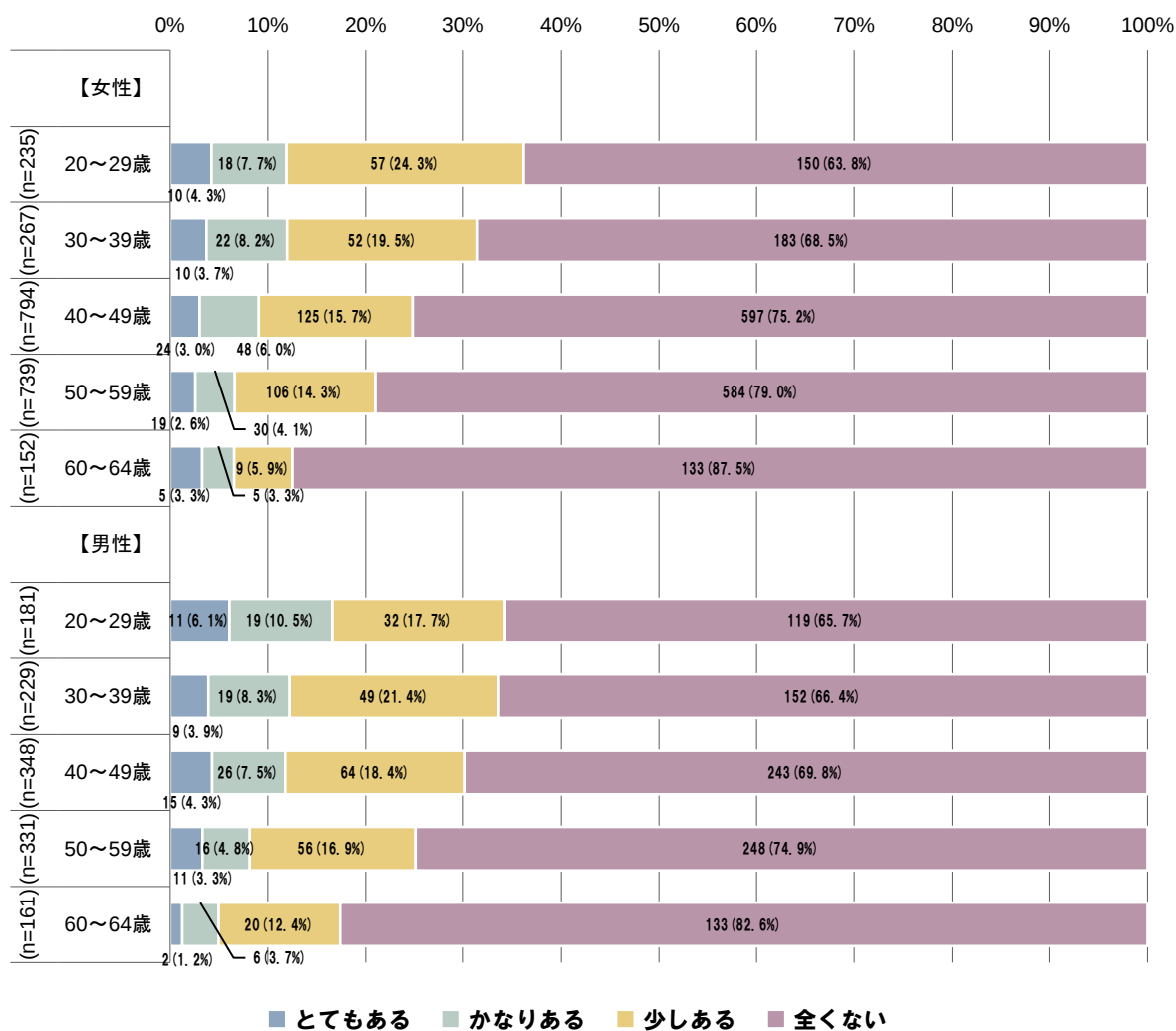
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 34 性別・年代別 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響
【友人・知人、近所の人等とのつき合い】：単数回答



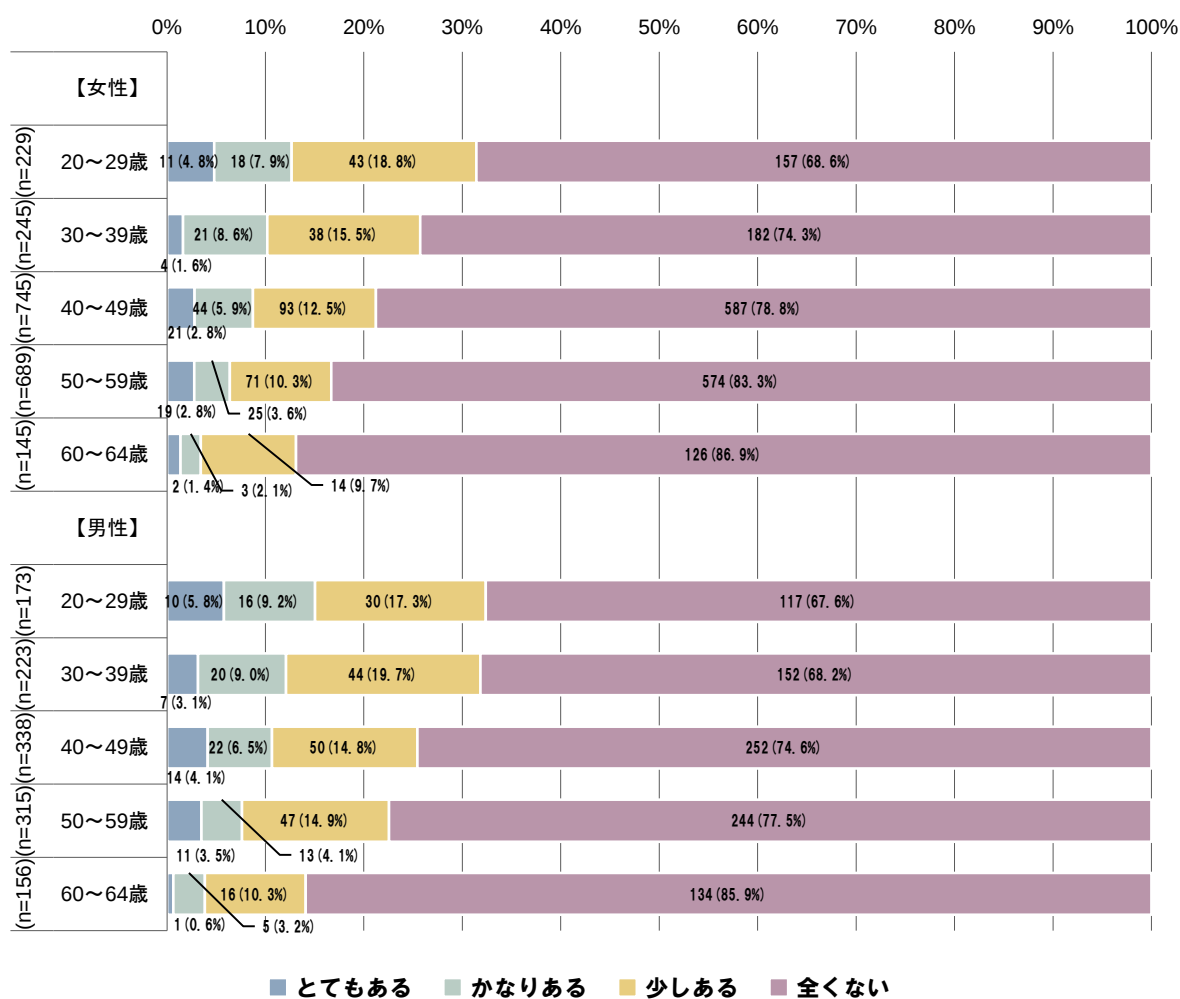
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 35 性別・年代別 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響【趣味】：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 36 性別・年代別 更年期症状を自覚している人の日常生活への影響【社会活動】：単数回答



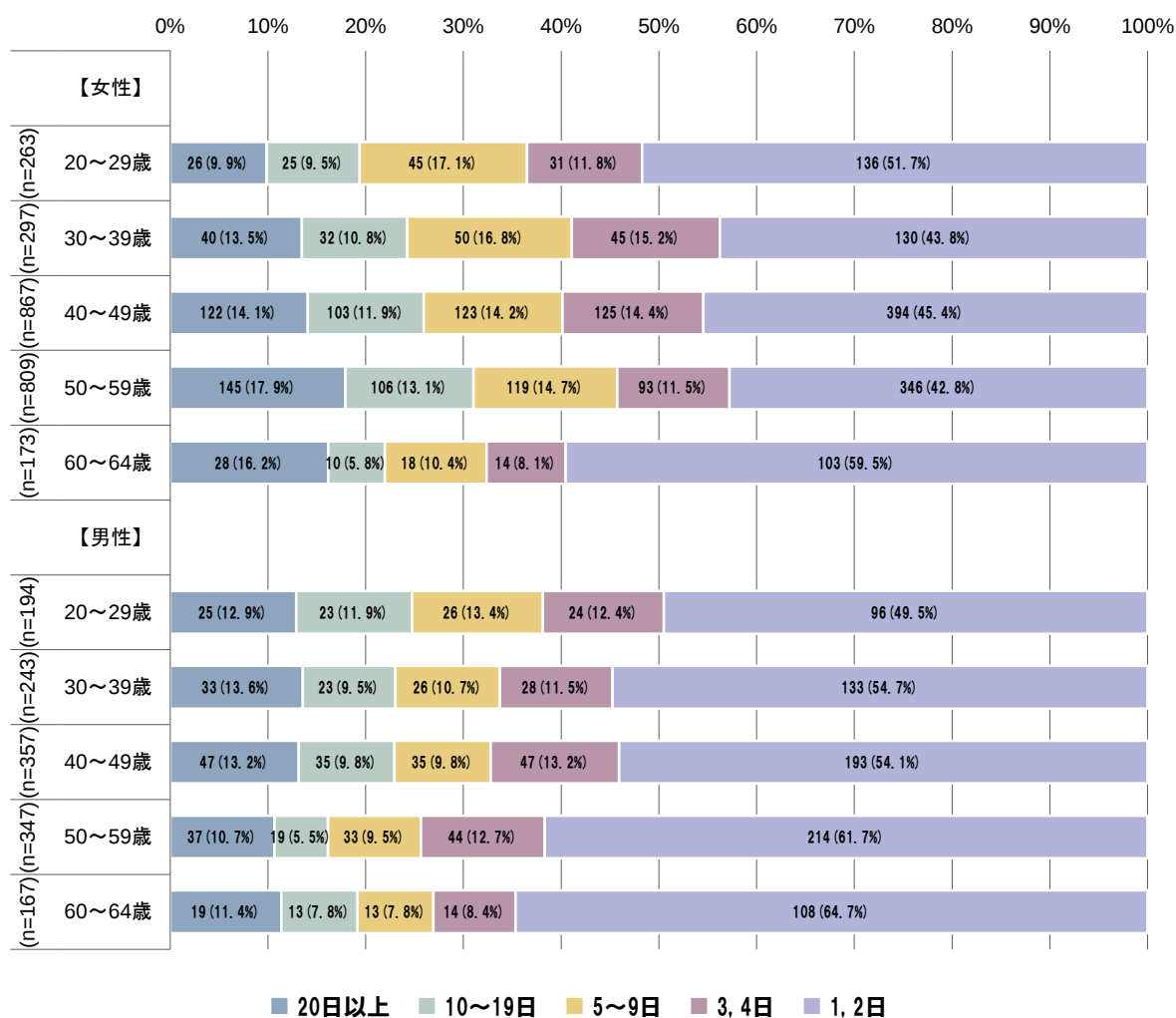
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

② 過去4週間のうち、更年期症状があった日数

※更年期症状が一つでもある回答者（女性：2,409人、男性：1,308人）を対象とした。

過去4週間のうち、更年期症状があった日数を尋ねたところ、女性の40歳代、50歳代では「1, 2日」がそれぞれ45.4%、42.8%で最も高い割合であった。また、「20日以上」がそれぞれ14.1%、17.9%であった。男性の40歳代、50歳代では「1, 2日」はそれぞれ54.1%、61.7%で最も高い割合であった。また、「20日以上」がそれぞれ13.2%、10.7%であった。

図表 37 性別・年代別 過去4週間のうち、更年期症状があった日数：単数回答



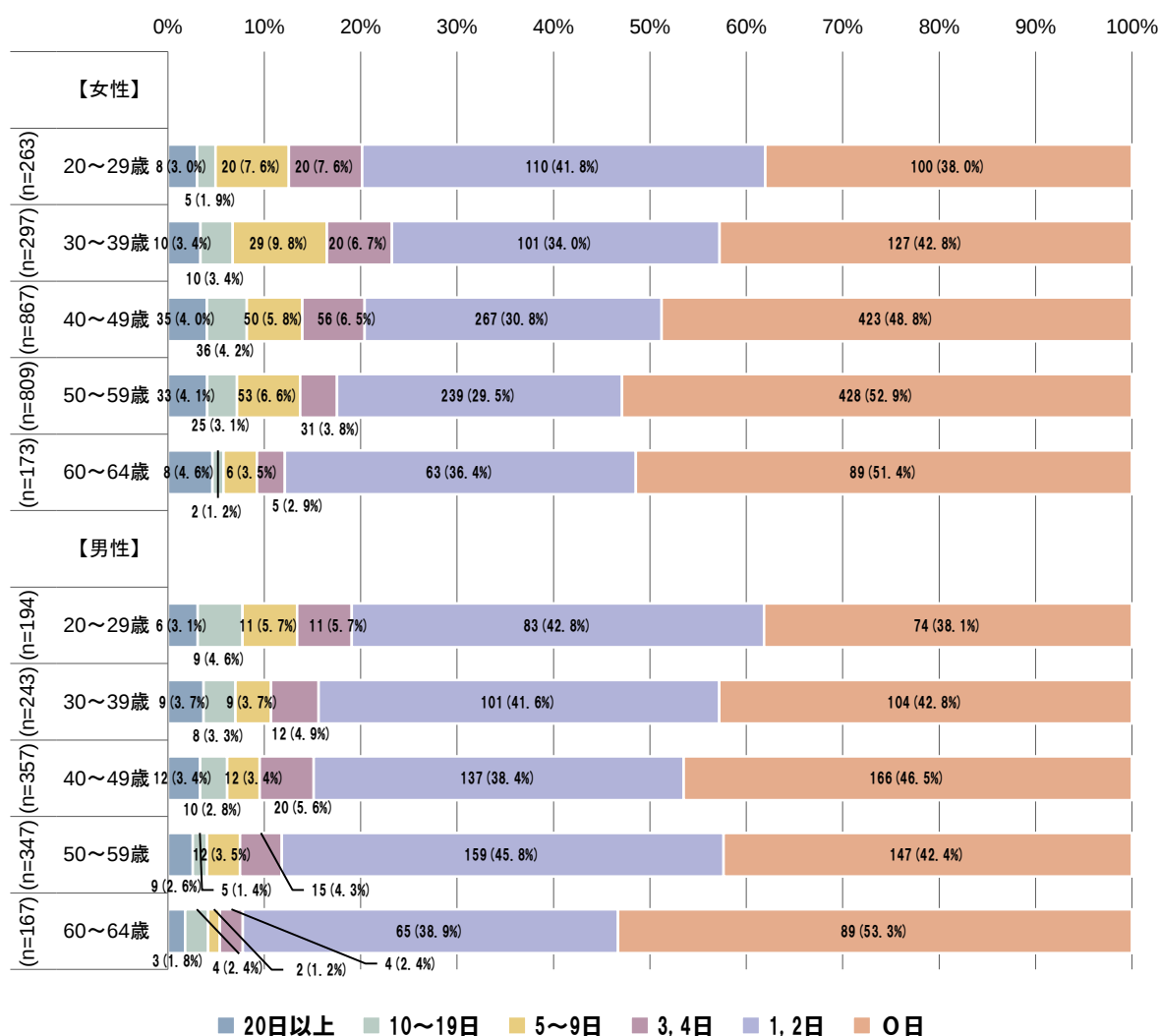
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

③ 過去4週間のうち、更年期症状によって日常生活に影響が出た日数

※更年期症状が一つでもある回答者（女性：2,409人、男性：1,308人）を対象とした。

過去4週間のうち、更年期症状によって日常生活に影響が出た日数を尋ねたところ、男女とも40歳代、50歳代では「0日」、「1,2日」が8割程度を占めていた。一方で、「20日以上」が5%程度であった。

図表 38 性別・年代別 過去4週間のうち、更年期症状によって日常生活に影響が出た日数：単数回答



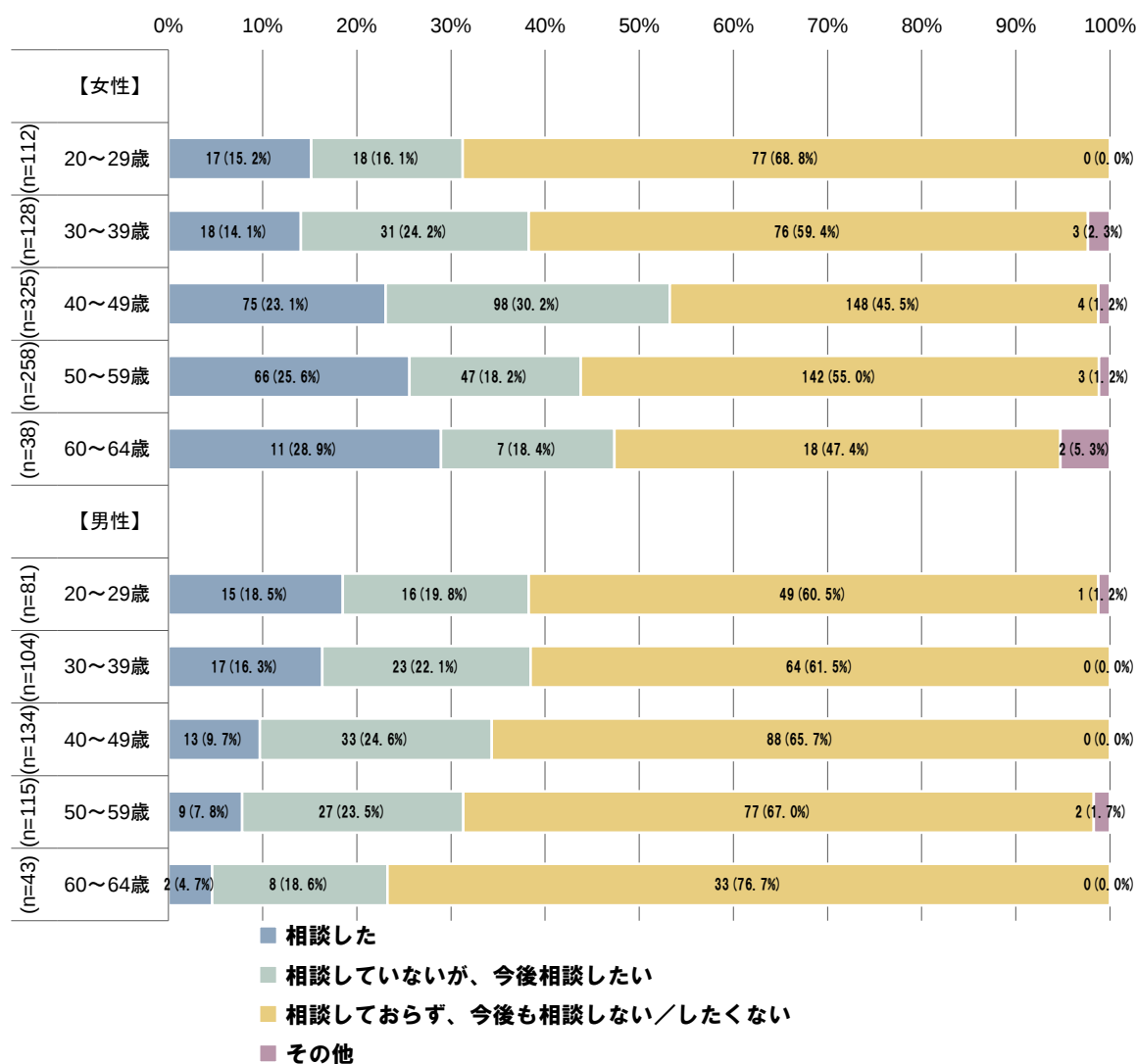
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

④ 更年期症状で日常生活に影響が出ていることについての相談の状況

※更年期症状が一つでもあり、かつ日常生活への影響が1日以上あるとしている回答者（女性：861人、男性：477人）を対象とした。

更年期症状で日常生活に影響が出ていることについて、誰かに相談しているかを尋ねた。女性の40歳代、50歳代では「相談しておらず、今後も相談しない／したくない」がそれぞれ45.5%、55.0%で最も割合が高かった。「相談した」はそれぞれ23.1%、25.6%であった。男性の40歳代、50歳代では「相談しておらず、今後も相談しない／したくない」がそれぞれ65.7%、67.0%で最も割合が高かった。「相談した」はそれぞれ9.7%、7.8%であった。

図表 39 性別・年代別 更年期症状で日常生活に影響が出ていることについての相談の状況：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

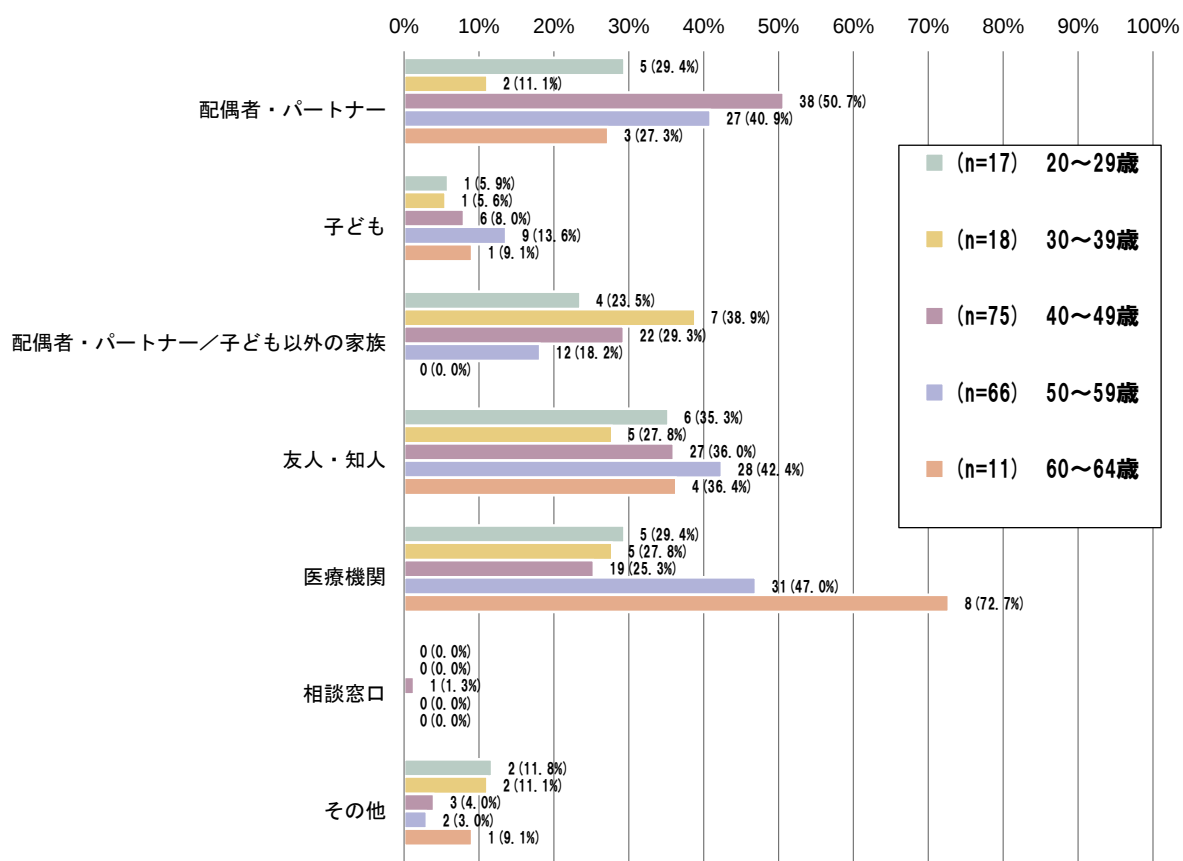
⑤ 更年期症状で日常生活に影響が出ていることについての相談先

※更年期症状が一つでもあり、かつ日常生活への影響が1日以上あり、誰かに相談した回答者（女性：187人、男性：56人）を対象とした。

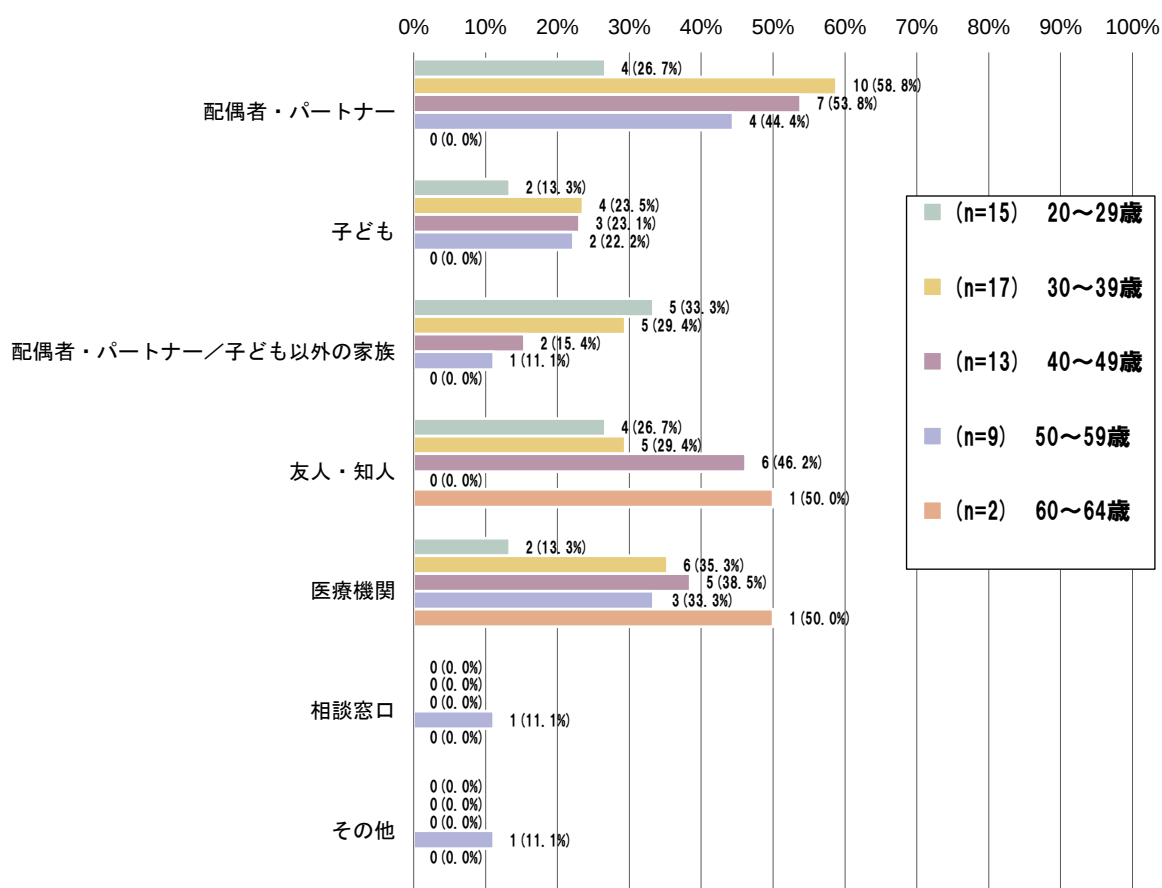
更年期症状で日常生活に影響が出ていることについて、誰かに相談している場合の、相談先をみると、女性の40歳代では「配偶者・パートナー」、「友人・知人」、「配偶者・パートナー／子ども以外の家族」の順に、50歳代では「医療機関」、「友人・知人」、「配偶者・パートナー」の順に、それぞれ割合が高かった。

男性の40歳代では「配偶者・パートナー」、「友人・知人」、「医療機関」の順に、50歳代では「配偶者・パートナー」、「医療機関」、「子ども」の順に割合が高かった。なお、特に男性では回答者数が少ないことに留意する必要がある。

図表 40 女性の年代別 更年期症状で日常生活に影響が出ていることについての相談先：複数回答



図表 41 男性の年代別 更年期症状で日常生活に影響が出ていることについての相談先：複数回答

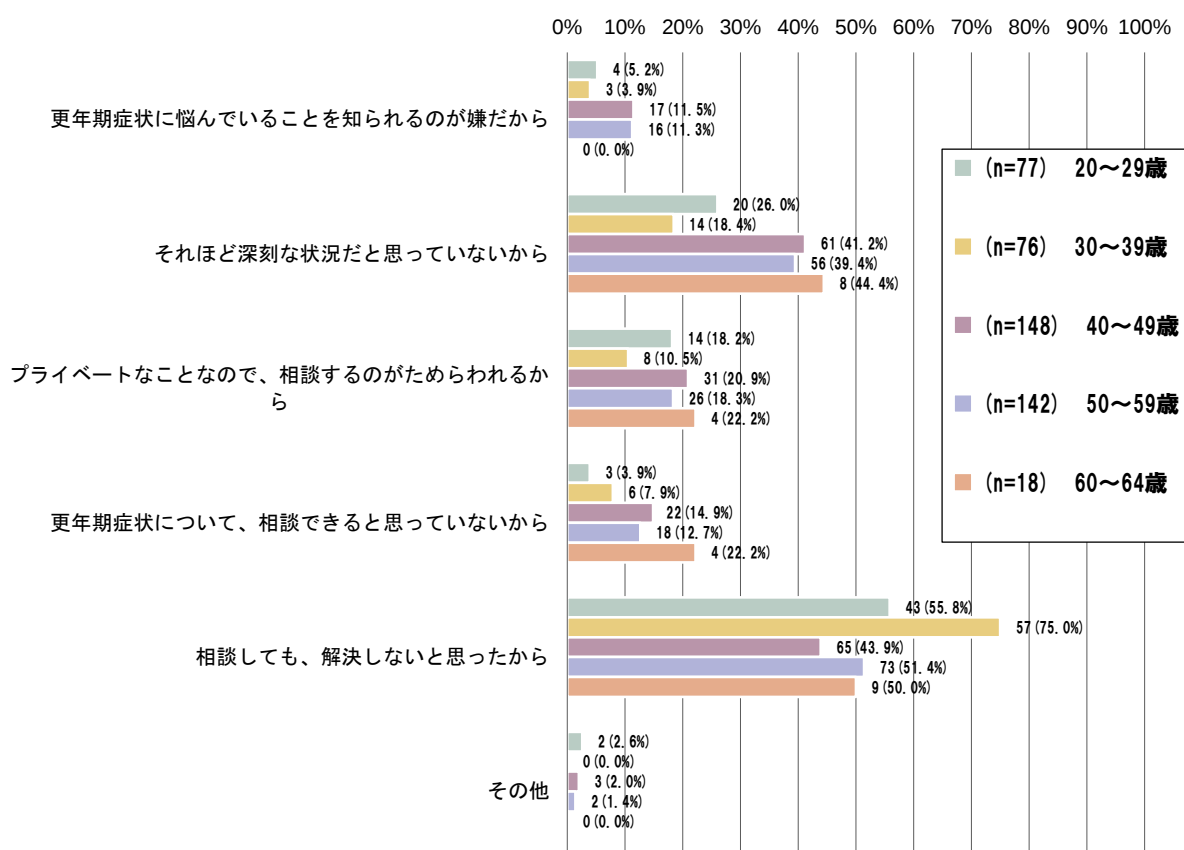


⑥ 更年期症状で日常生活に影響が出ていることについて今後も相談しない／したくない理由

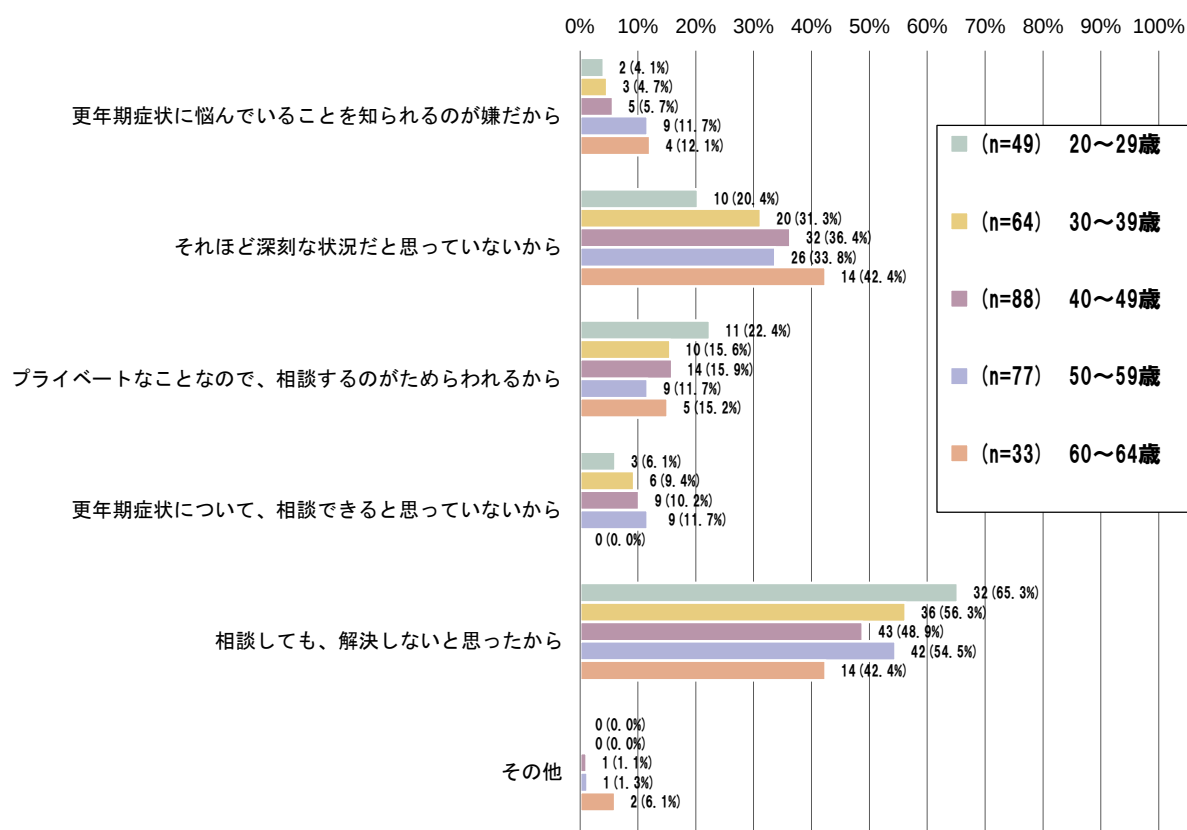
※更年期症状が一つでもあり、かつ日常生活への影響が1日以上あり、誰かに相談しておらず、今後も相談しない／相談したくない回答者（女性：461人、男性：311人）を対象とした。

更年期症状で日常生活に影響が出ていることについて、相談しておらず、今後も相談しない／したくない、と回答した場合の理由を尋ねた。結果をみると、男女も40歳代、50歳代では、「相談しても、解決しないと思ったから」の割合が最も高く、次いで、「それほど深刻な状況だと思っていないから」の割合が高かった。

図表 42 女性の年代別 更年期症状で日常生活に影響が出ていることについて
今後も相談しない／したくない理由：複数回答



図表 43 男性の年代別 更年期症状で日常生活に影響が出ていることについて
今後も相談しない／したくない理由：複数回答

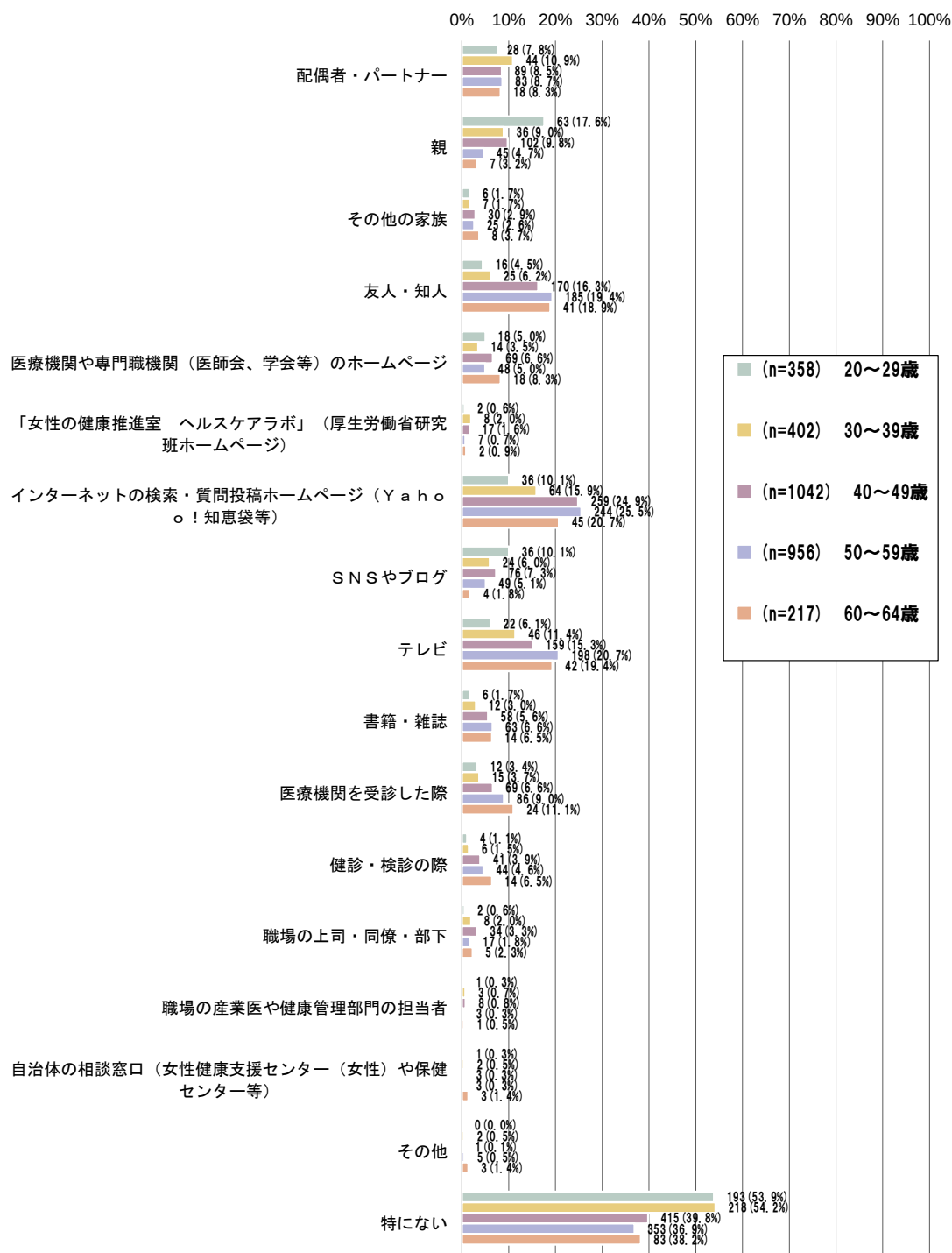


(4) 更年期症状に関する情報

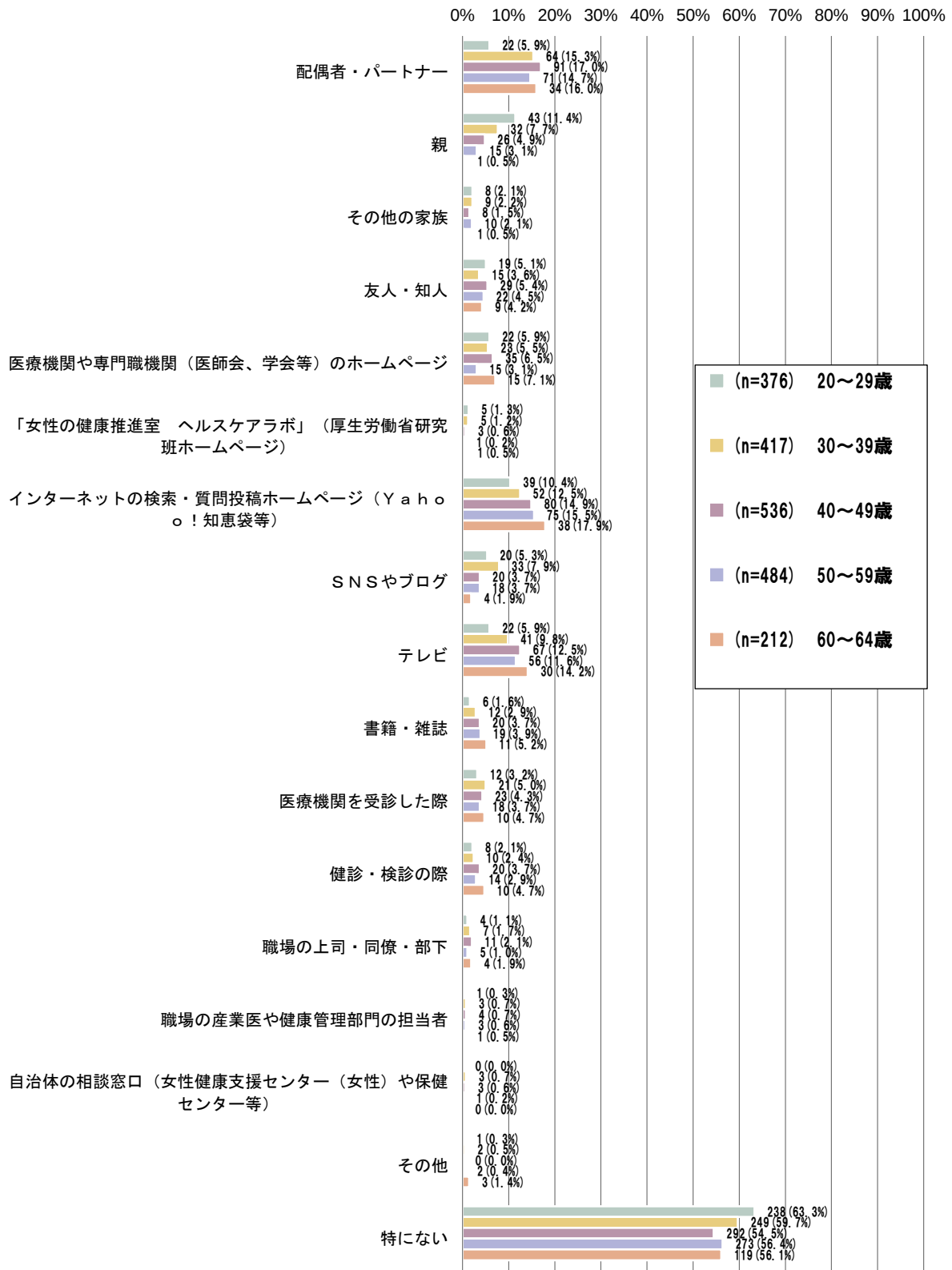
① 更年期症状に関する情報源

更年期症状について、どこから情報を得ているかを尋ねた。女性の40歳代、50歳代では、「インターネットの検索・質問投稿ホームページ（Yahoo!知恵袋等）」、「友人・知人」、「テレビ」の割合がいずれも10%を超えて高かった。男性の40歳代、50歳代では、「インターネットの検索・質問投稿ホームページ（Yahoo!知恵袋等）」、「配偶者・パートナー」、「テレビ」の割合がいずれも10%を超えて高かった。

図表 44 女性の年代別 更年期症状に関する情報源：複数回答



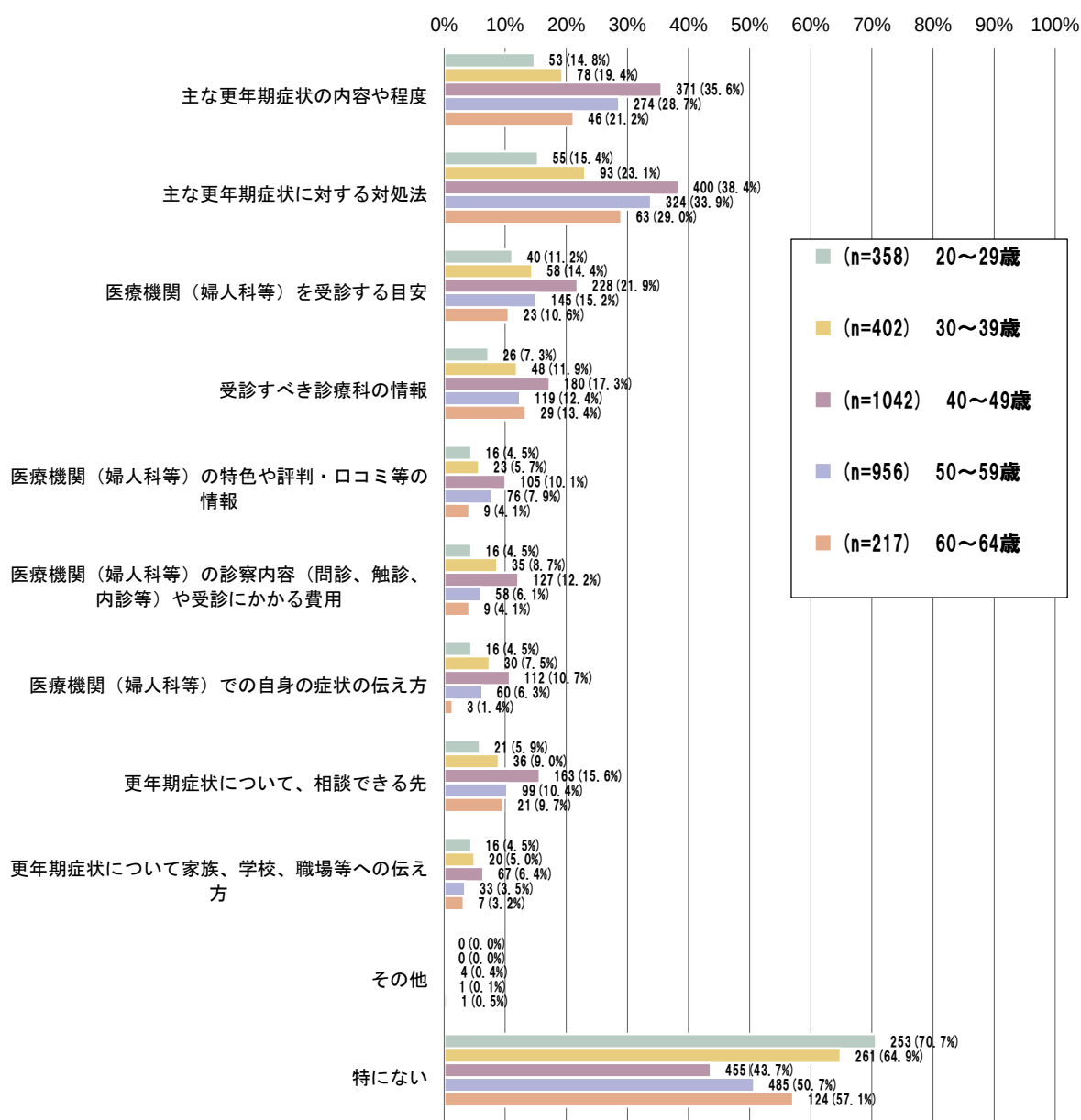
図表 45 男性の年代別 更年期症状に関する情報源：複数回答



② 更年期に入る前にほしい（ほしかった）情報

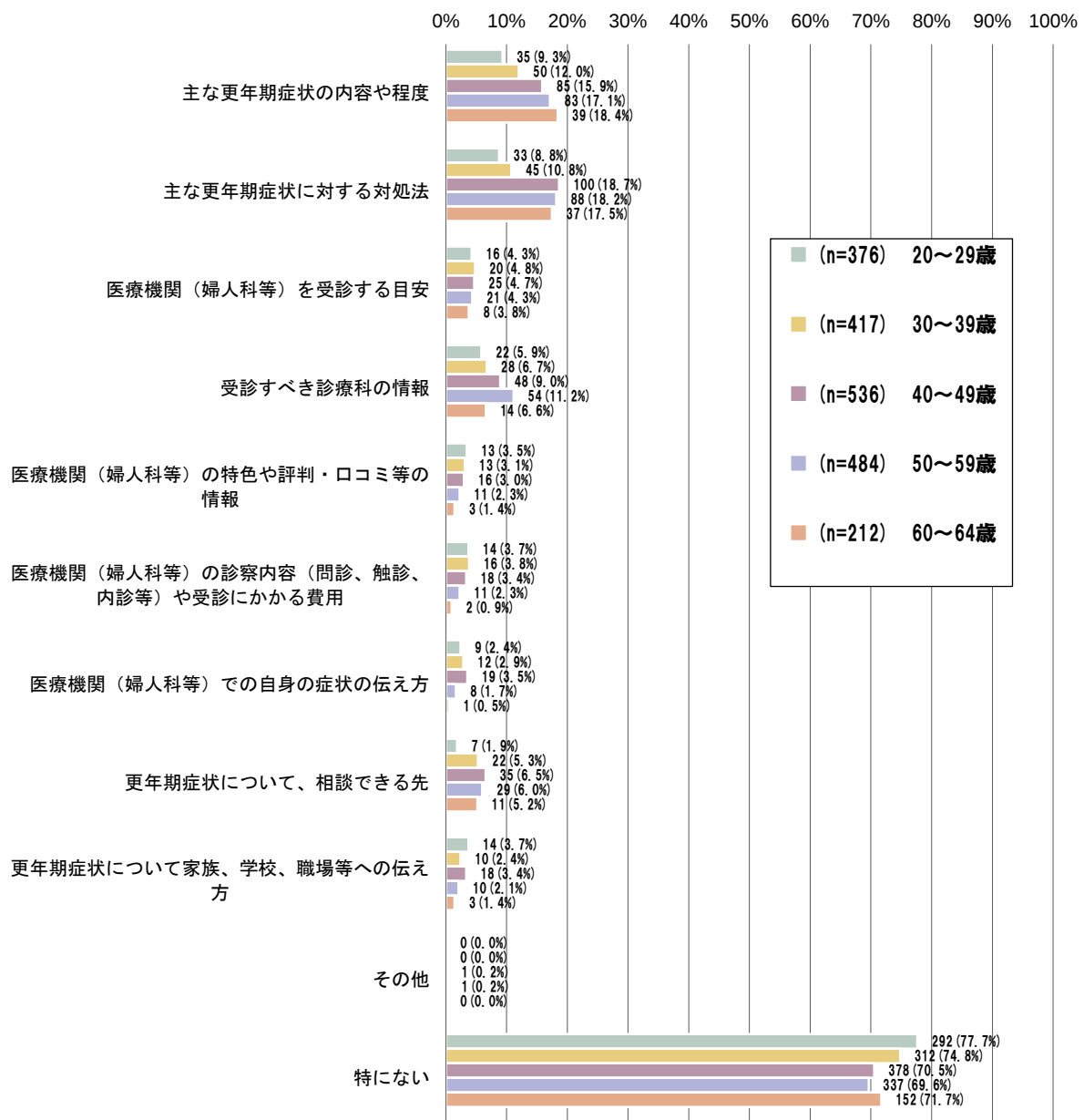
更年期に入る前にどのような情報がほしい（ほしかった）かを尋ねた。「主な更年期症状の内容や程度」、「主な更年期症状に対する対処法」と回答した人の割合が全年代で高かった。更年期に関するいずれかの情報を求めている人の割合は男女ともに40歳代、50歳代で高い傾向であった。

図表 46 女性の年代別 更年期に入る前にほしい（ほしかった）情報：複数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

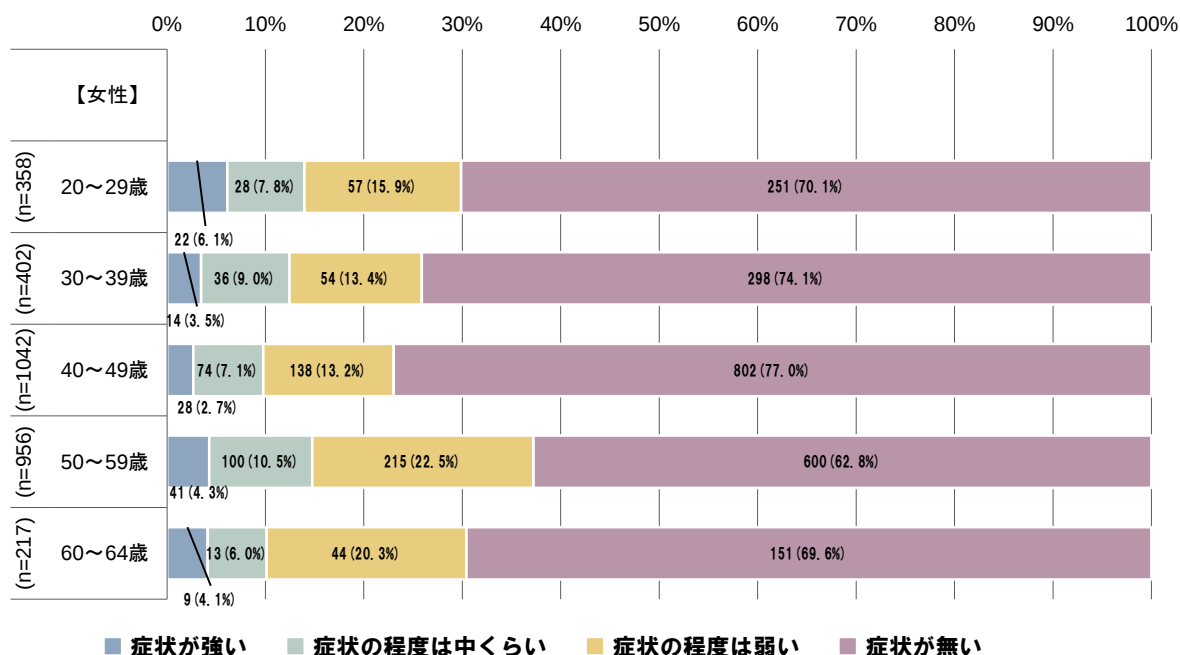
図表 47 男性の年代別 更年期に入る前にほしい（ほしかった）情報：複数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

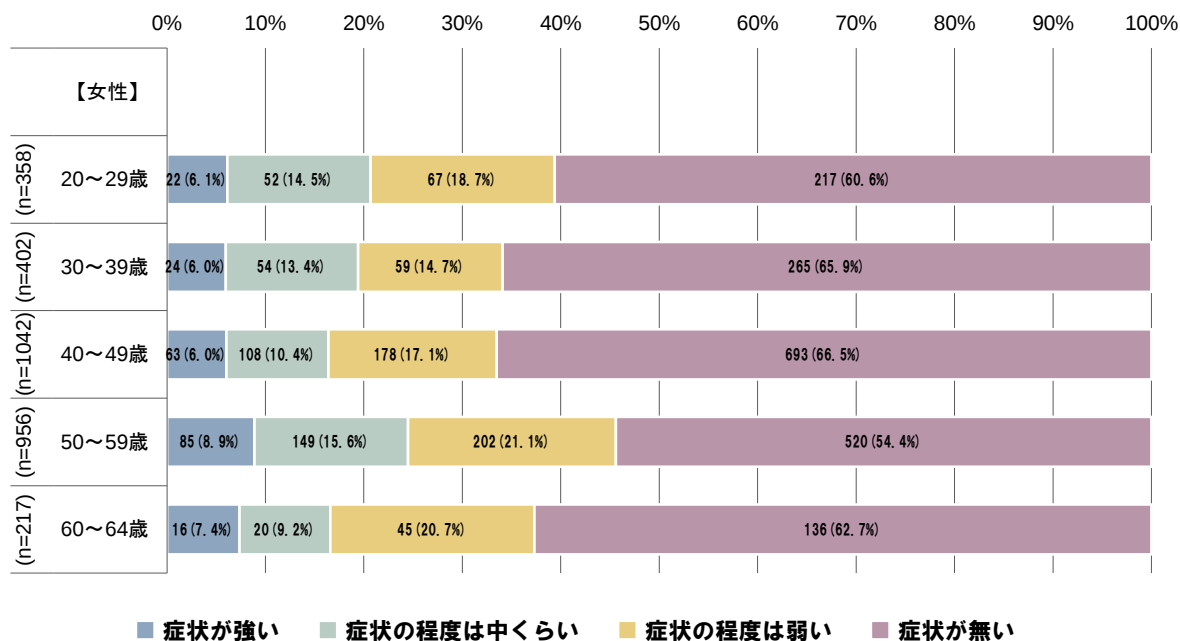
【参考】女性の更年期症状

図表 48 女性の年代別 更年期症状（顔がほてる）：単数回答



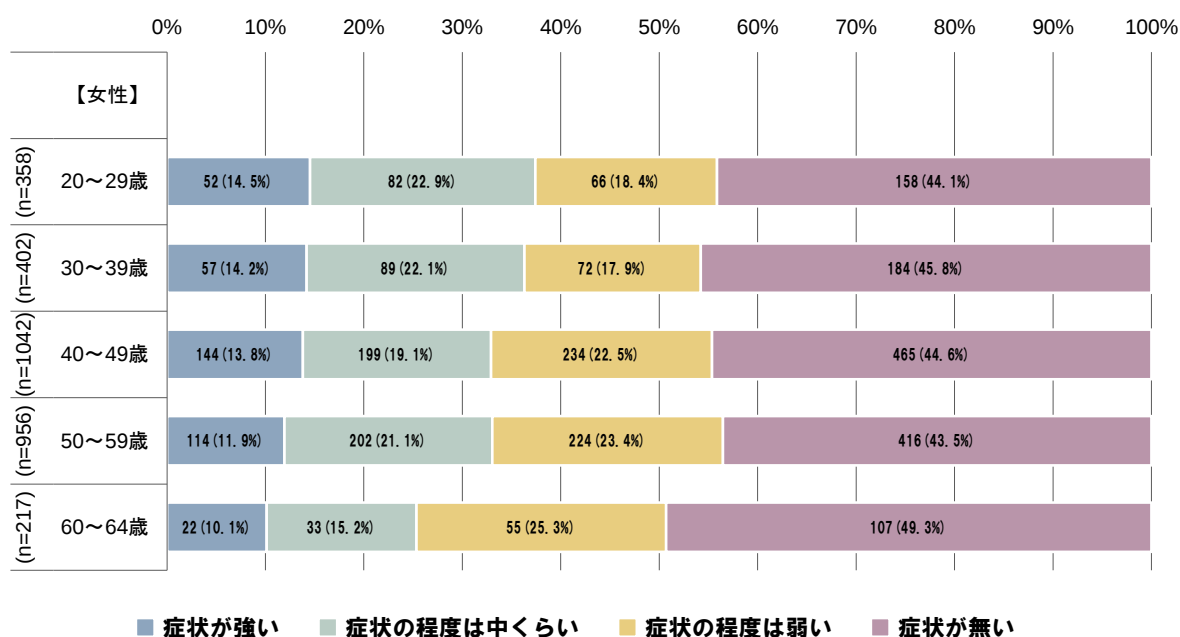
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 49 女性の年代別 更年期症状（汗をかきやすい）：単数回答



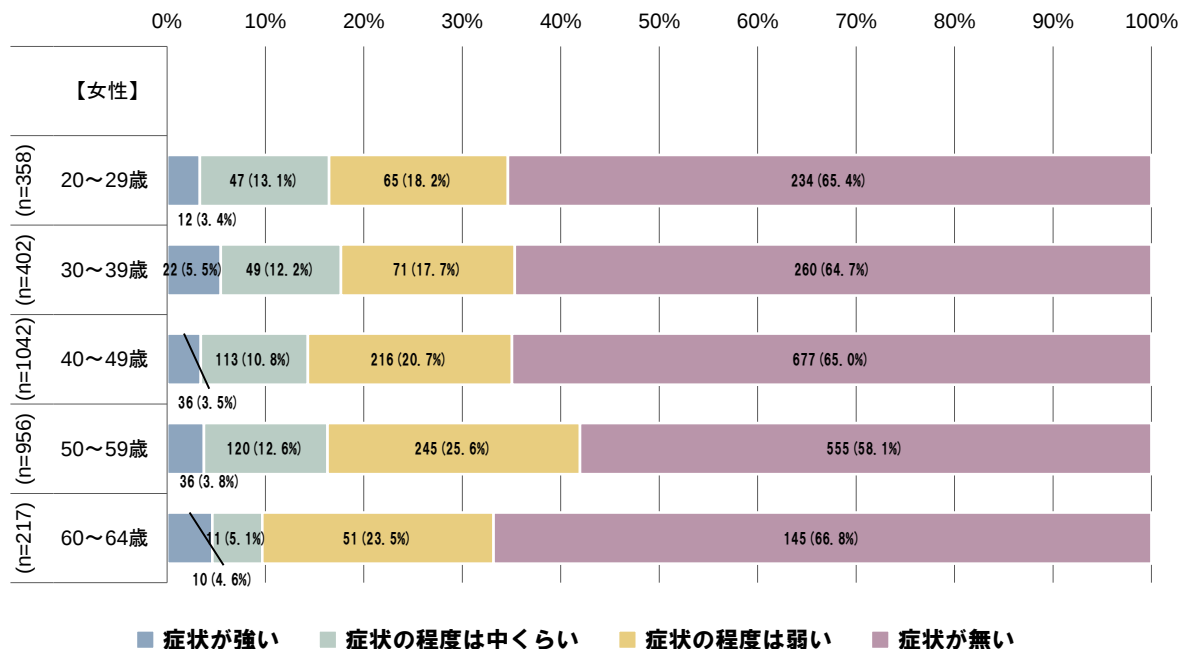
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 50 女性の年代別 更年期症状（腰や手足が冷えやすい）：単数回答



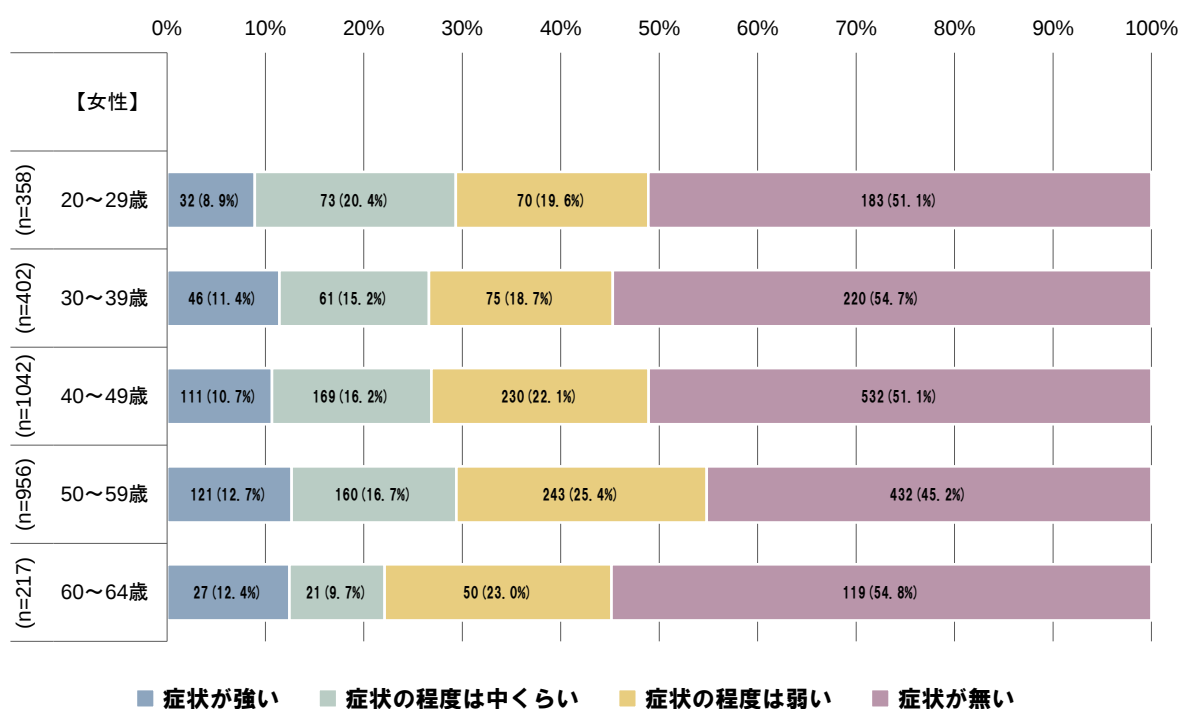
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 51 女性の年代別 更年期症状（息切れ、動悸がする）：単数回答



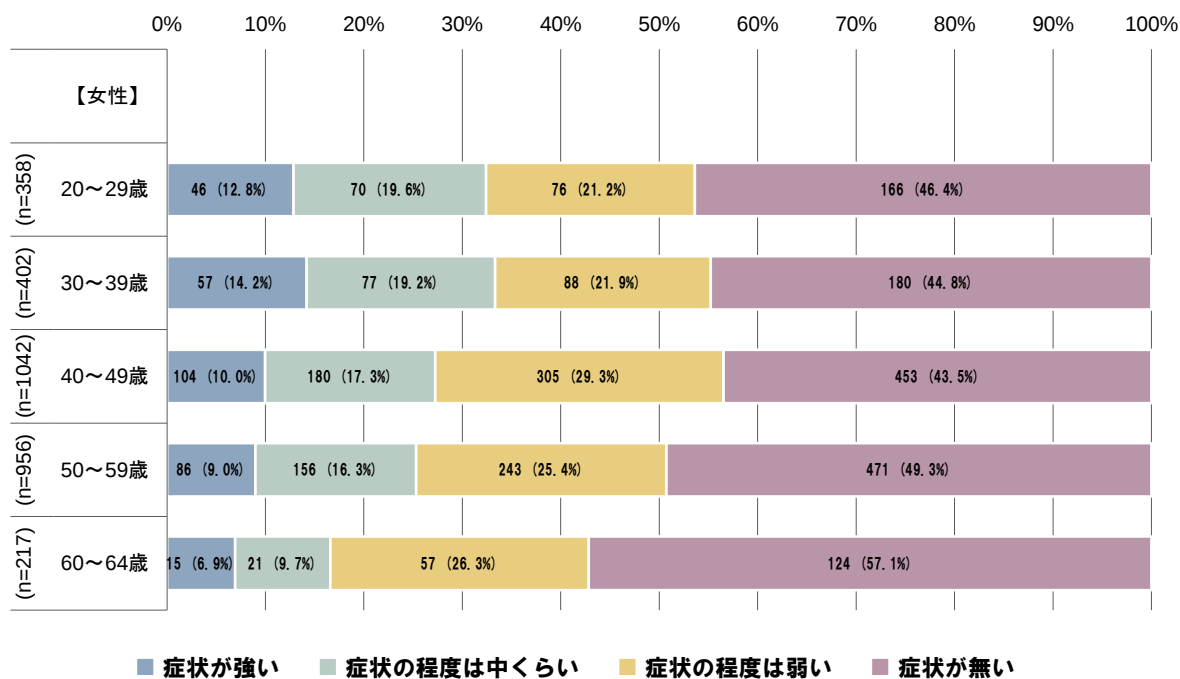
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 52 女性の年代別 更年期症状（寝つきが悪い、または眠りが浅い）：単数回答



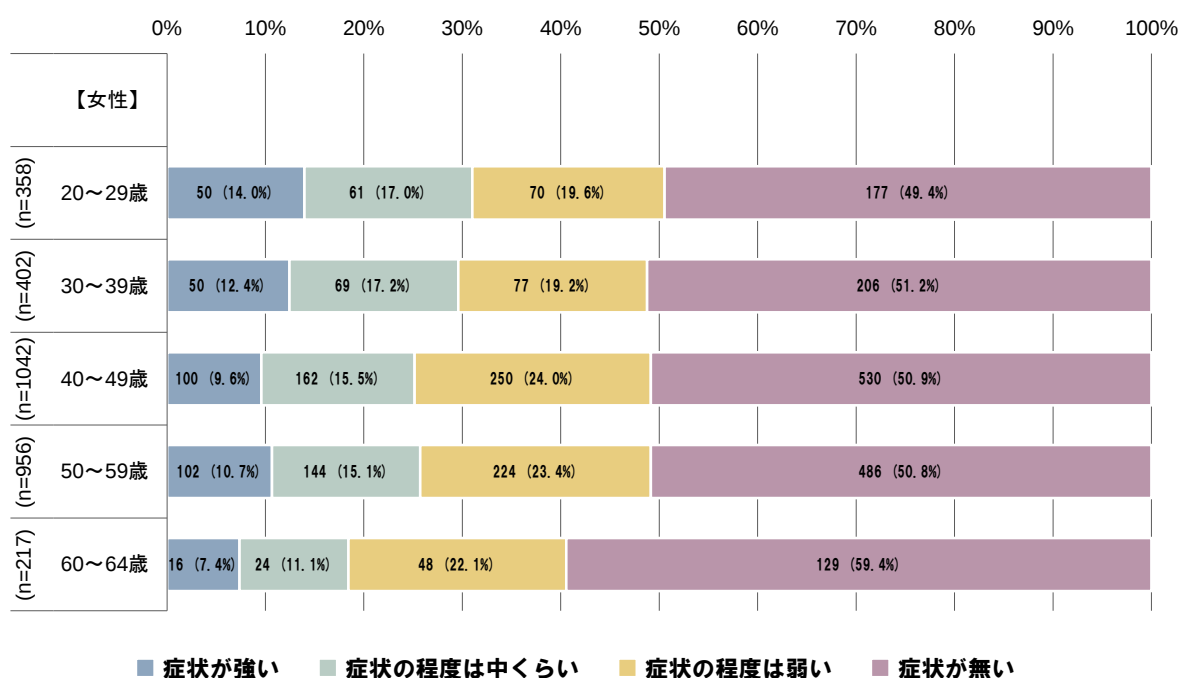
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 53 女性の年代別 更年期症状（怒りやすく、イライラする）：単数回答



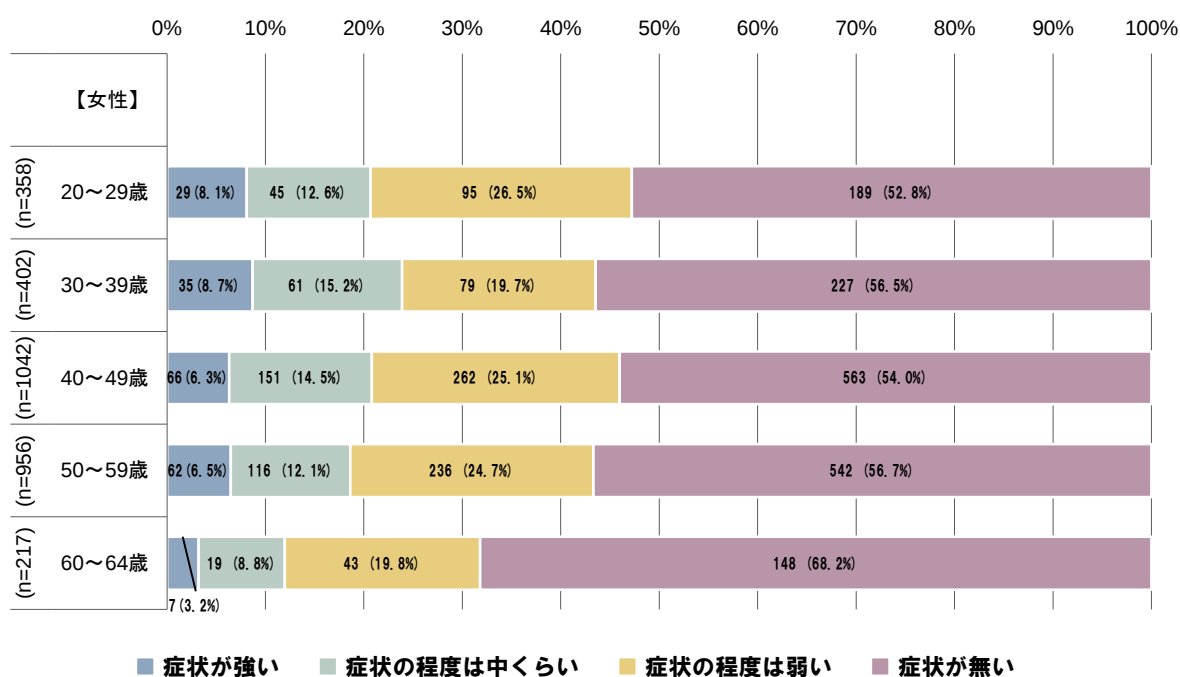
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 54 女性の年代別 更年期症状（くよくよしたり、憂うつになることがある）：単数回答



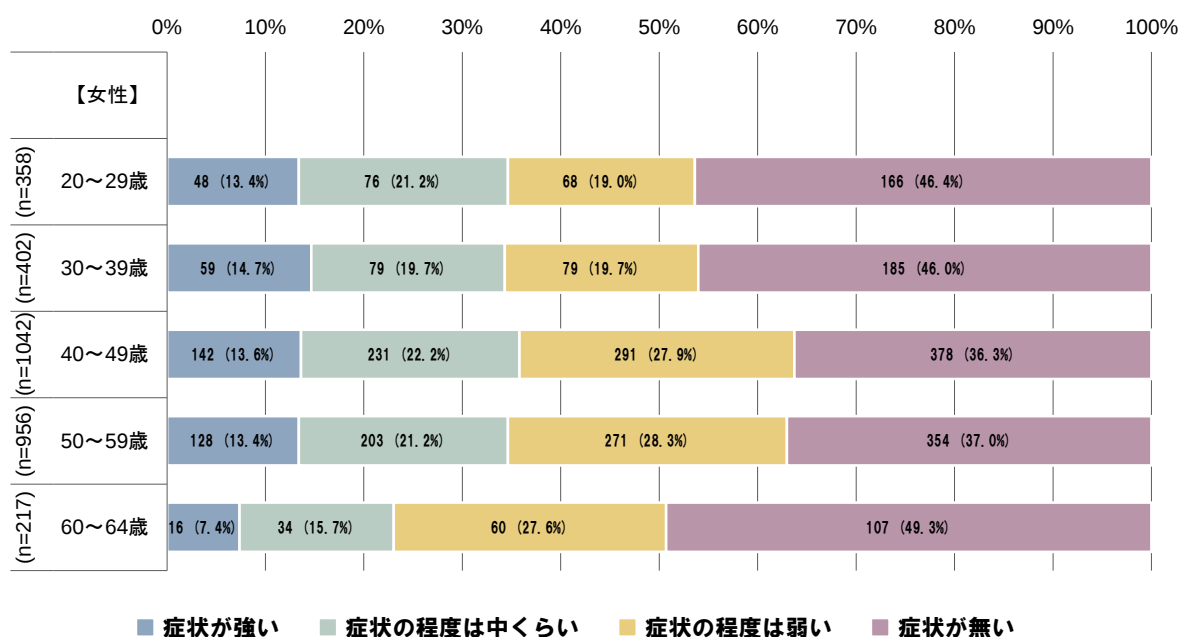
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 55 女性の年代別 更年期症状（頭痛、めまい、吐き気がよくある）：単数回答



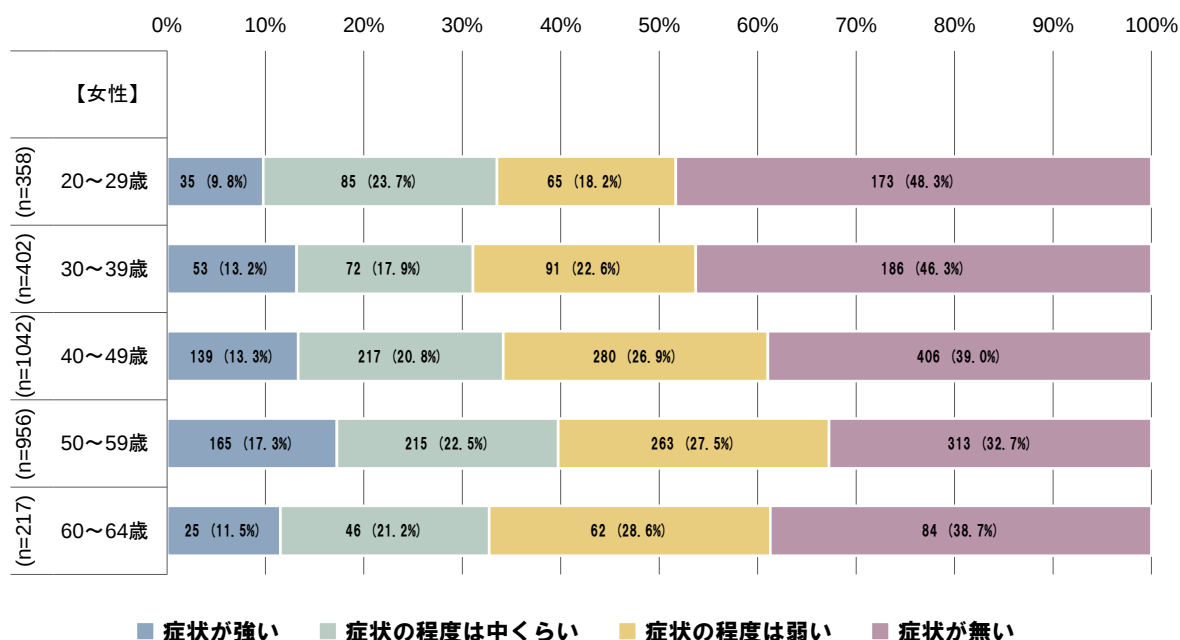
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 56 女性の年代別 更年期症状（疲れやすい）：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

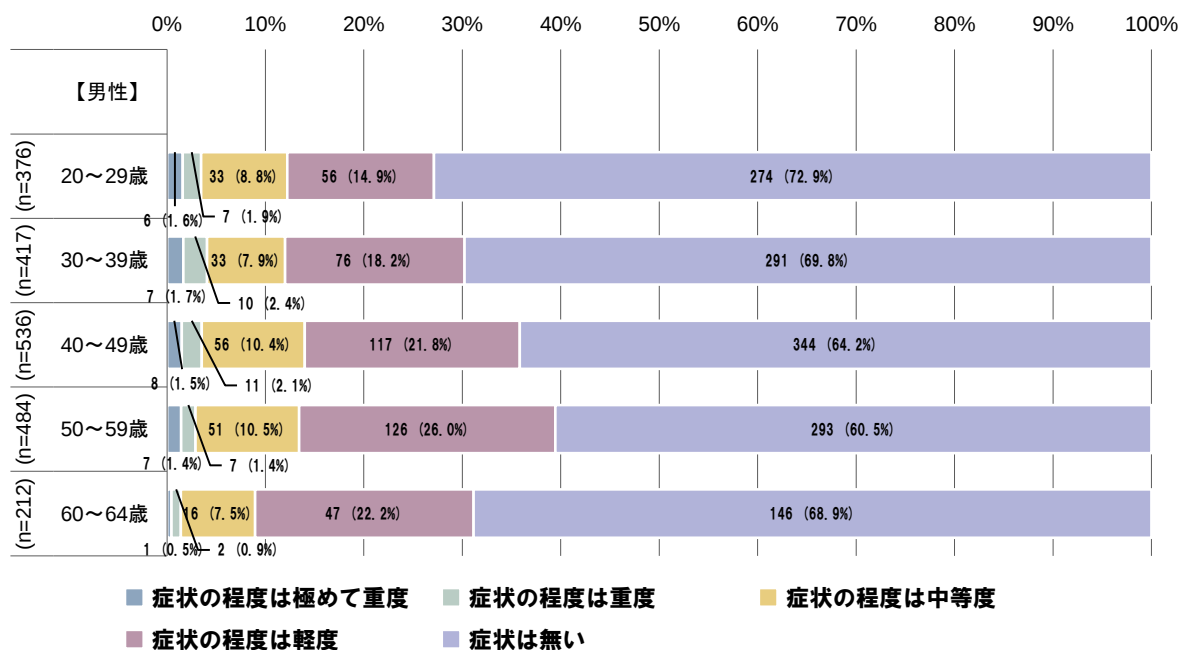
図表 57 女性の年代別 更年期症状（肩こり、腰痛、手足の痛みがある）：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

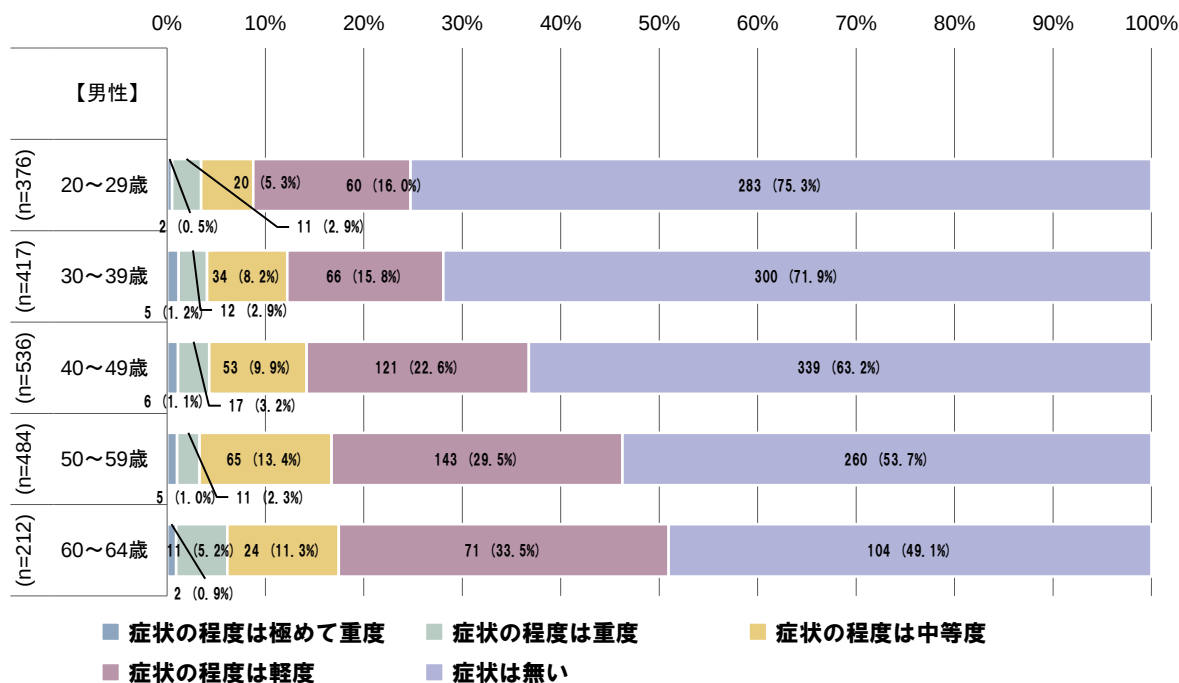
【参考】男性の更年期症状

図表 58 男性の年代別 更年期症状（肉体的にも精神的にも調子が悪い）：単数回答



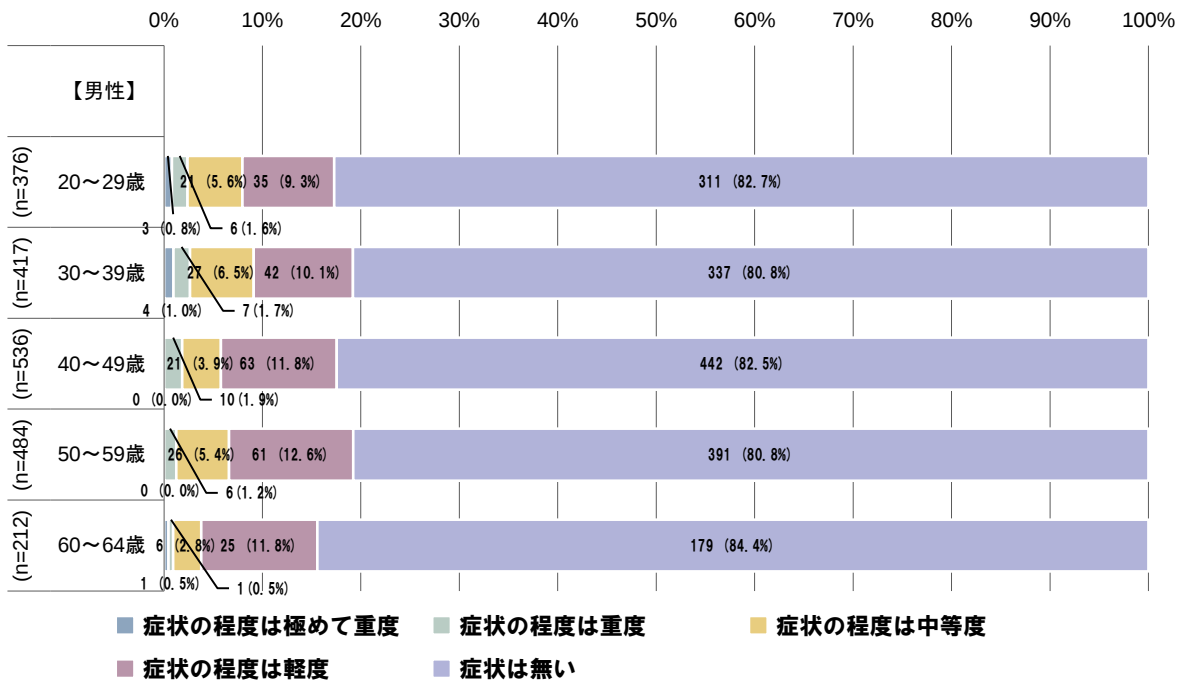
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 59 男性の年代別 更年期症状（関節や筋肉に痛みがある（腰痛・関節痛など））：単数回答



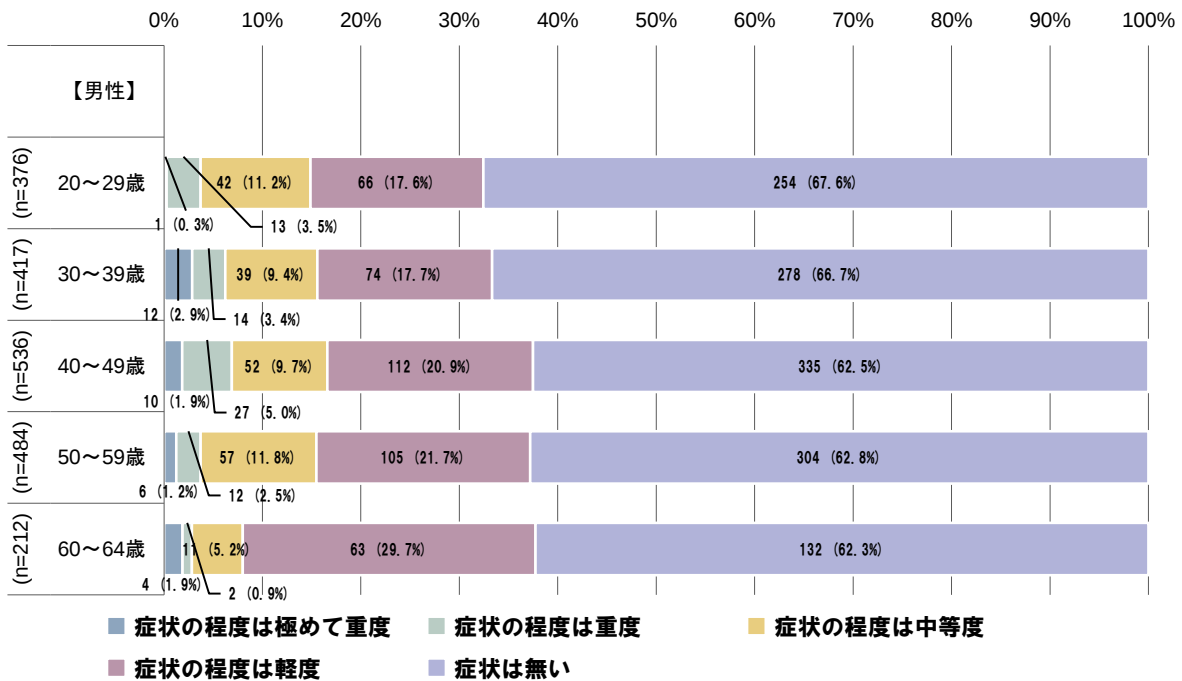
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 60 男性の年代別 更年期症状（発汗・のぼせ）：単数回答



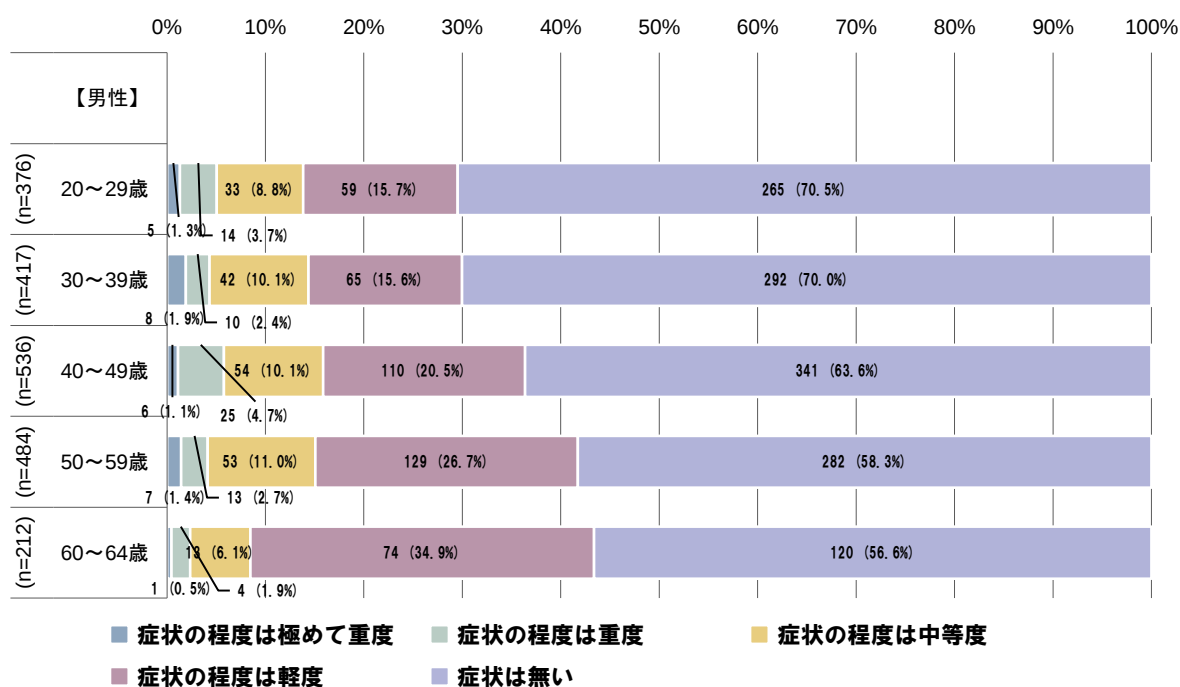
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 61 男性の年代別 更年期症状（眠れない、眠りが浅い）：単数回答



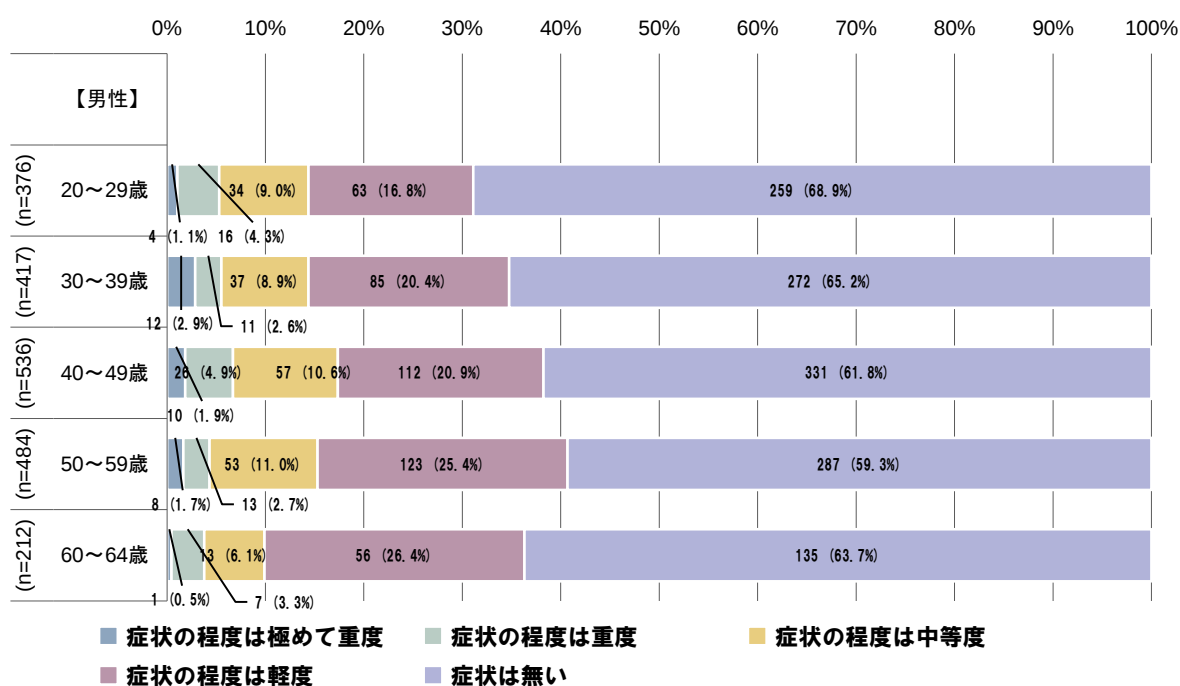
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 62 男性の年代別 更年期症状（よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる）：単数回答



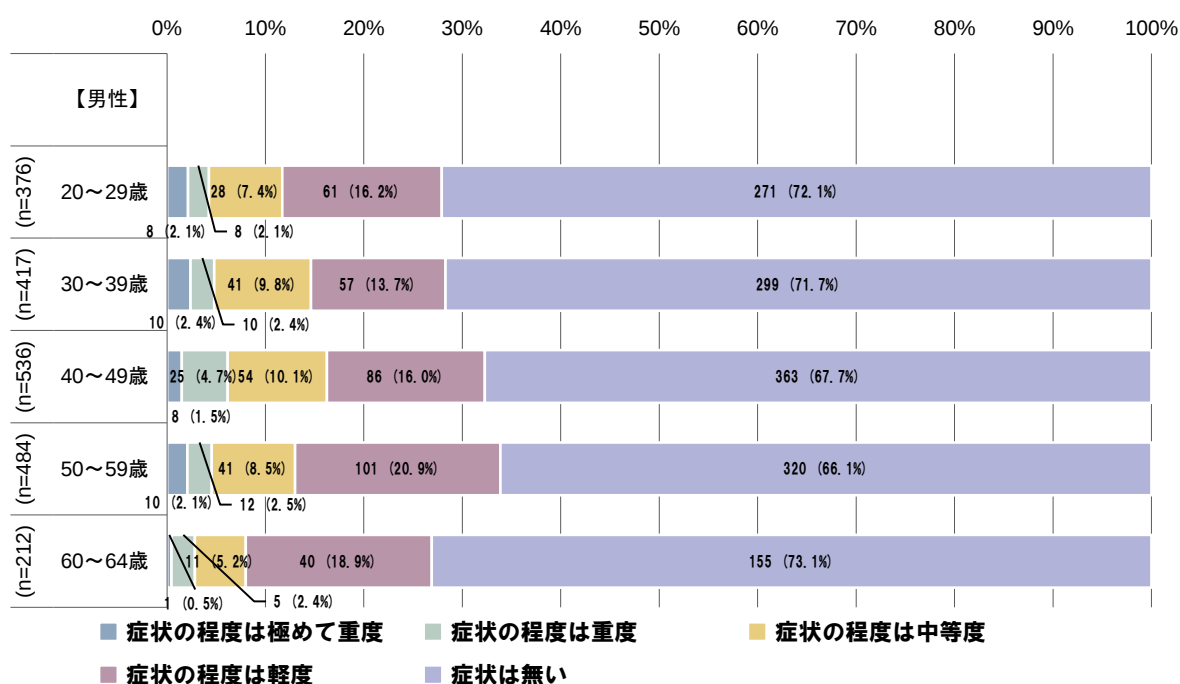
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 63 男性の年代別 更年期症状（いらいらする、不機嫌になる）：単数回答



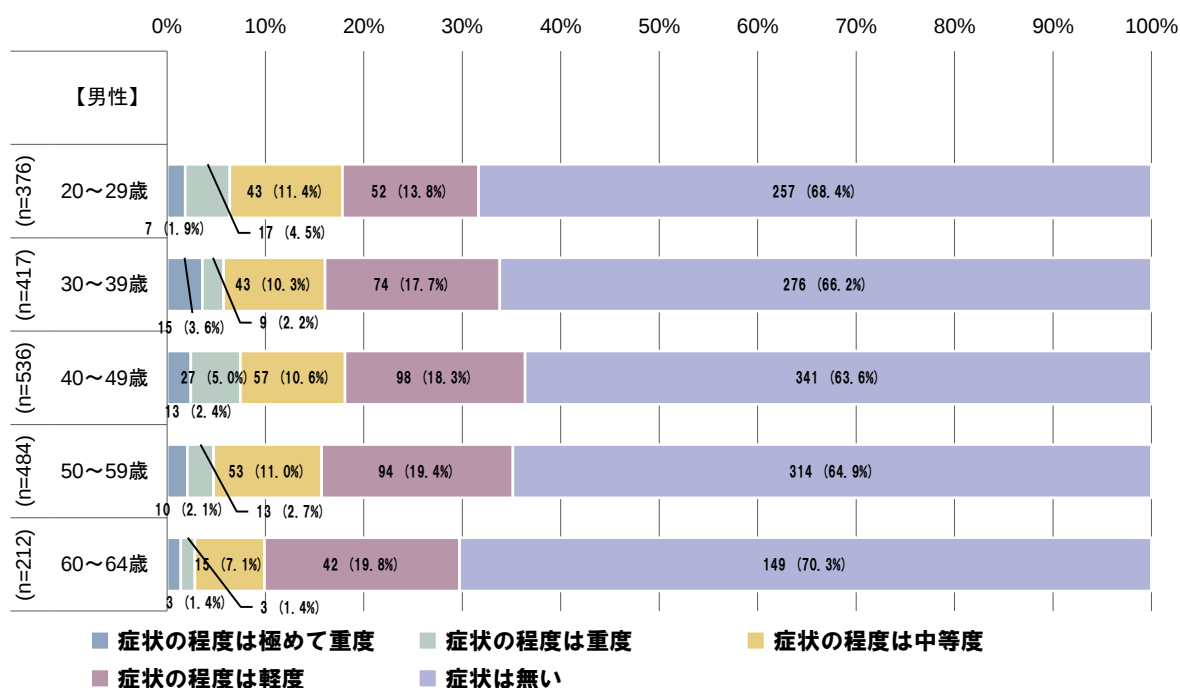
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 64 男性の年代別 更年期症状（神経質になった）：単数回答



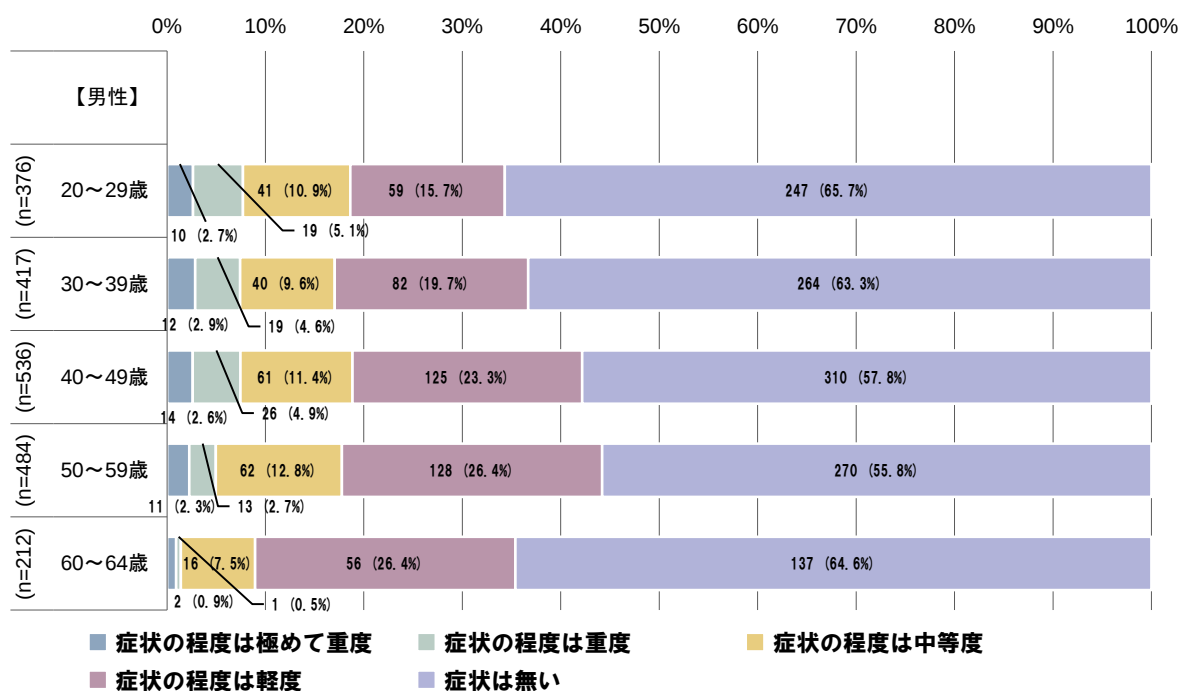
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 65 男性の年代別 更年期症状（不安になりやすい）：単数回答



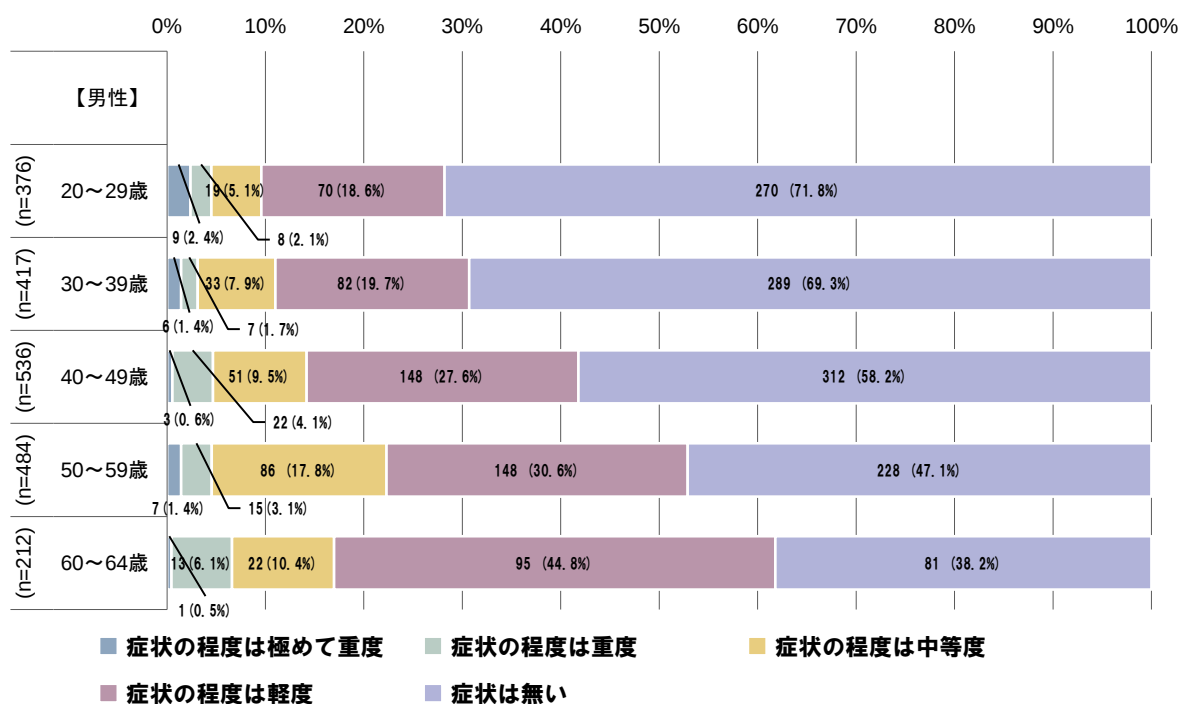
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 66 男性の年代別 更年期症状（やる気がない、無気力、疲労感が取れない）：単数回答



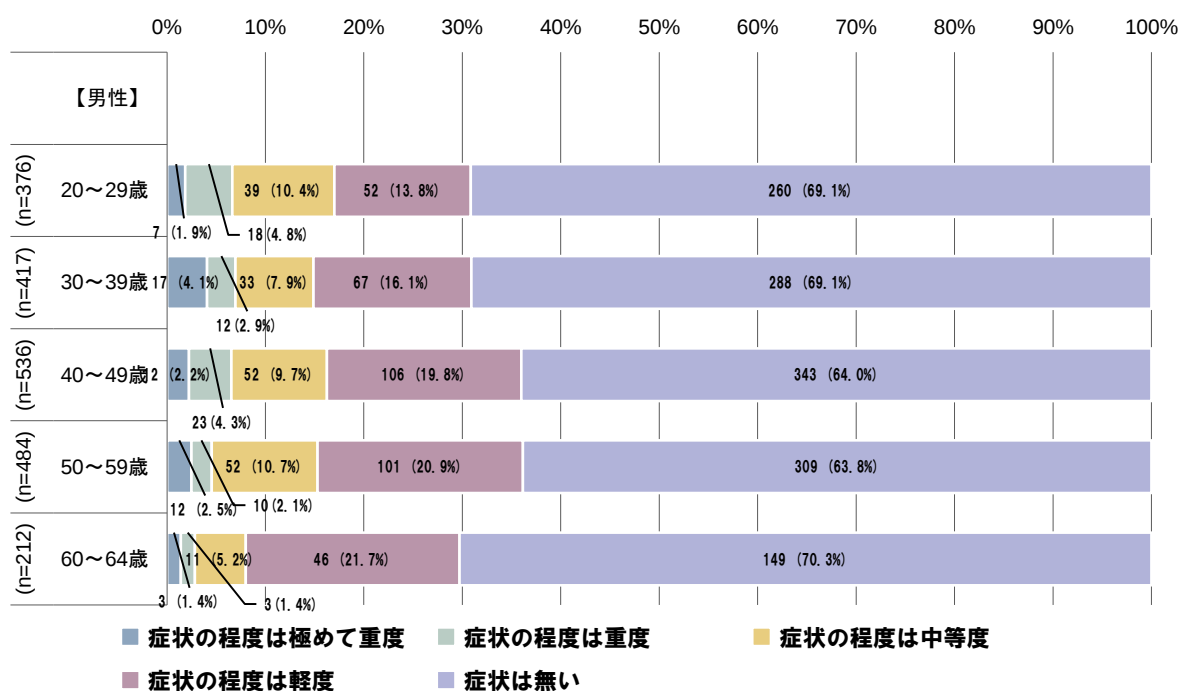
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 67 男性の年代別 更年期症状（筋力の低下）：単数回答



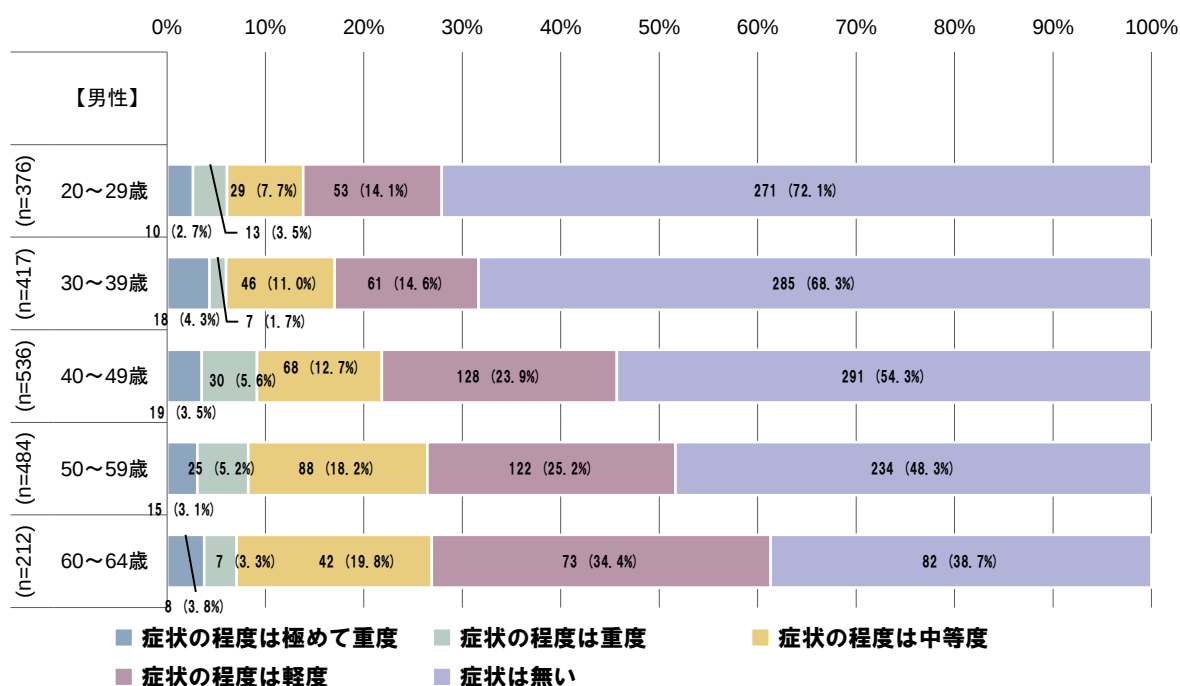
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 68 男性の年代別 更年期症状（憂うつな気分、無力感）：単数回答



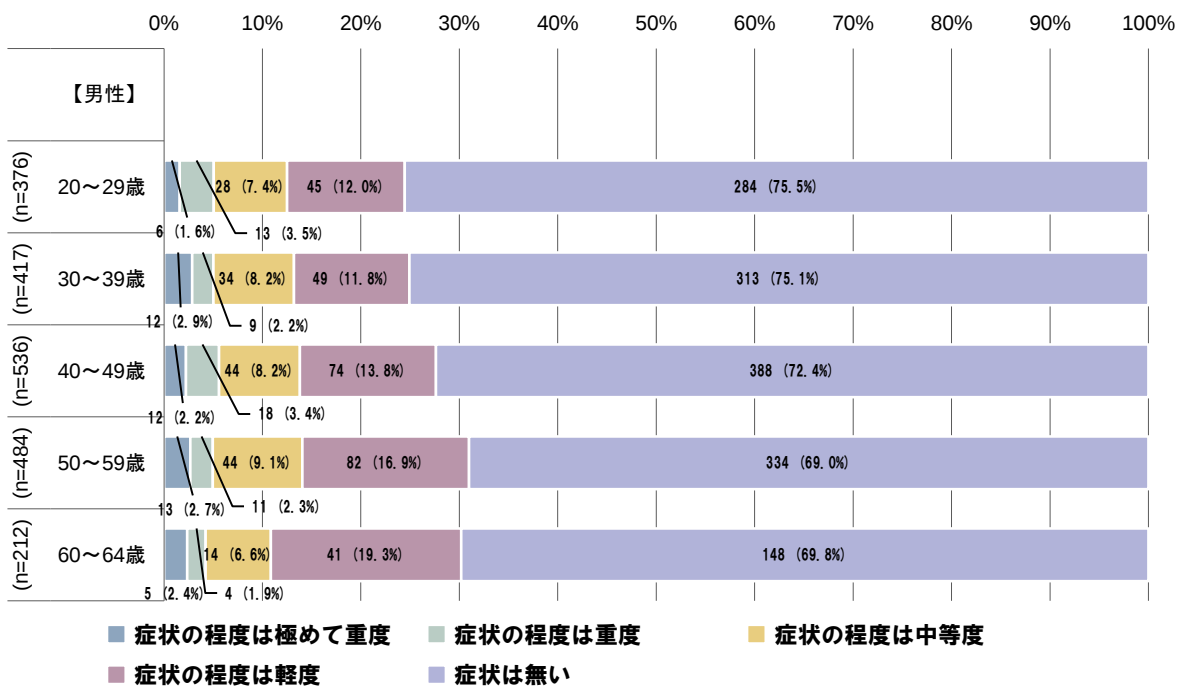
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 69 男性の年代別 更年期症状（自分のピークは過ぎたと感じる）：単数回答



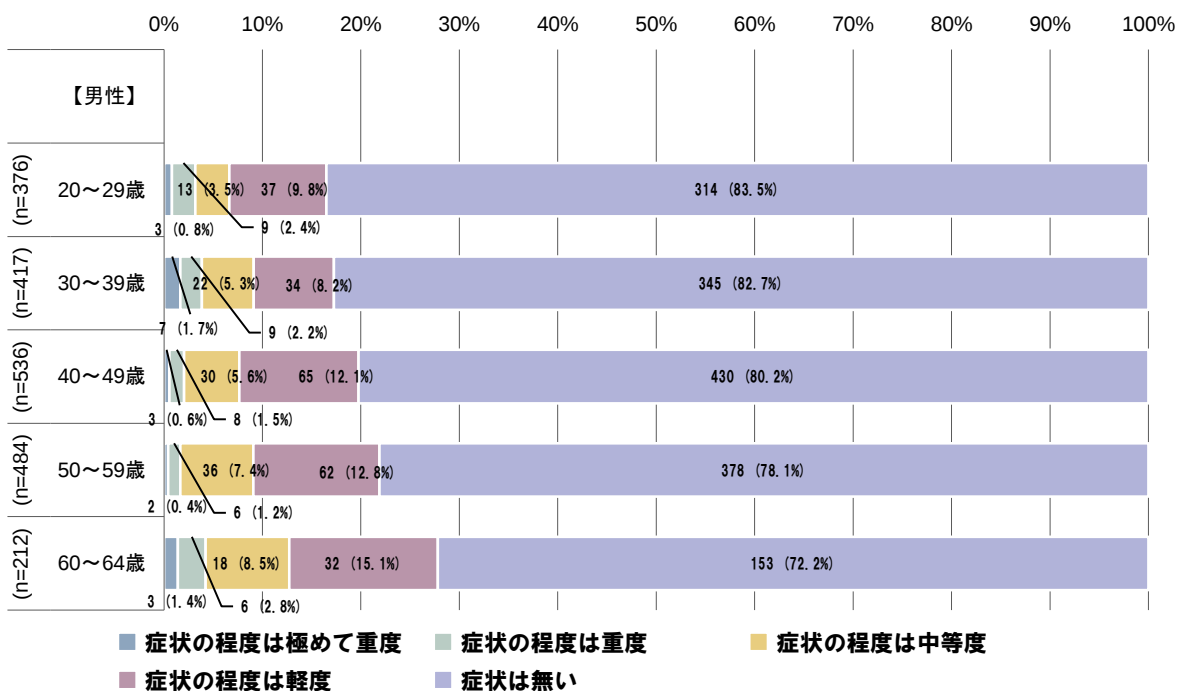
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 70 男性の年代別 更年期症状（燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる）：単数回答



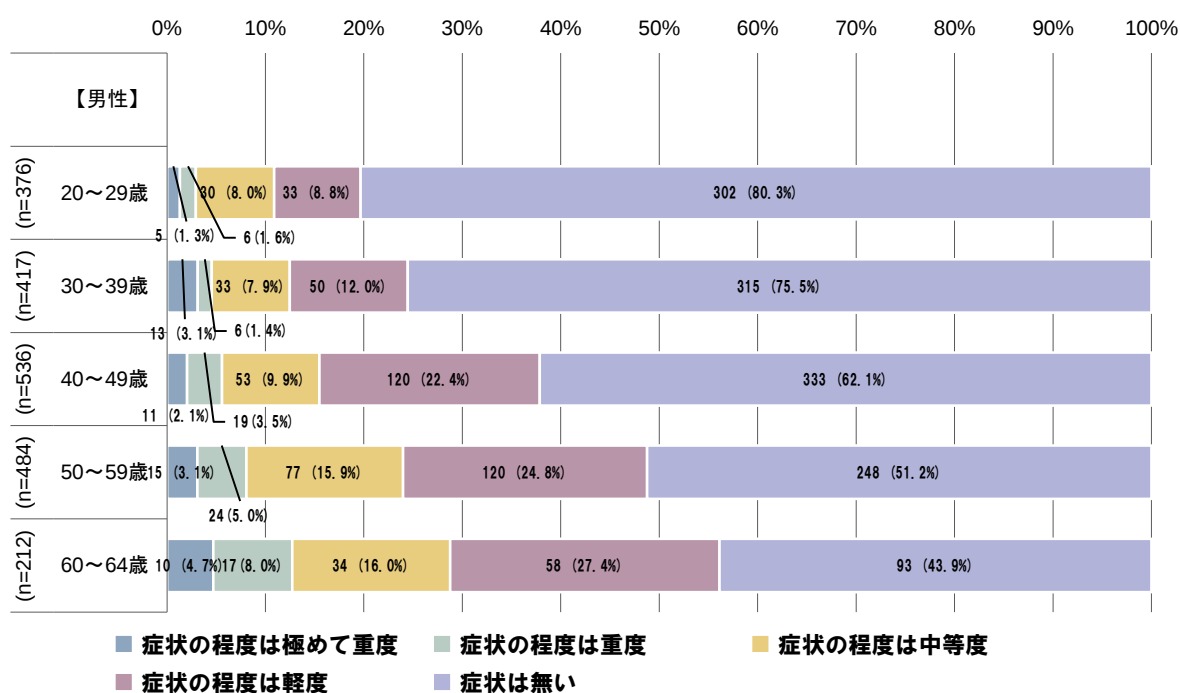
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 71 男性の年代別 更年期症状（髭の伸びが遅くなった）：単数回答



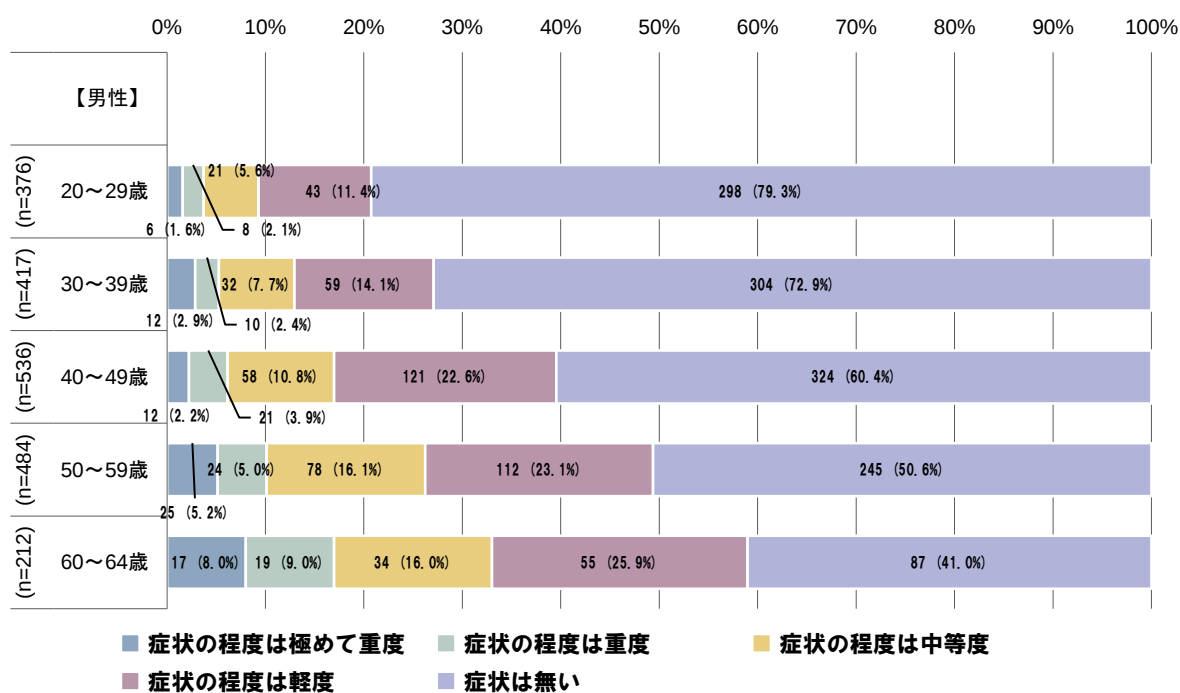
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 72 男性の年代別 更年期症状（性的能力の衰え）：単数回答



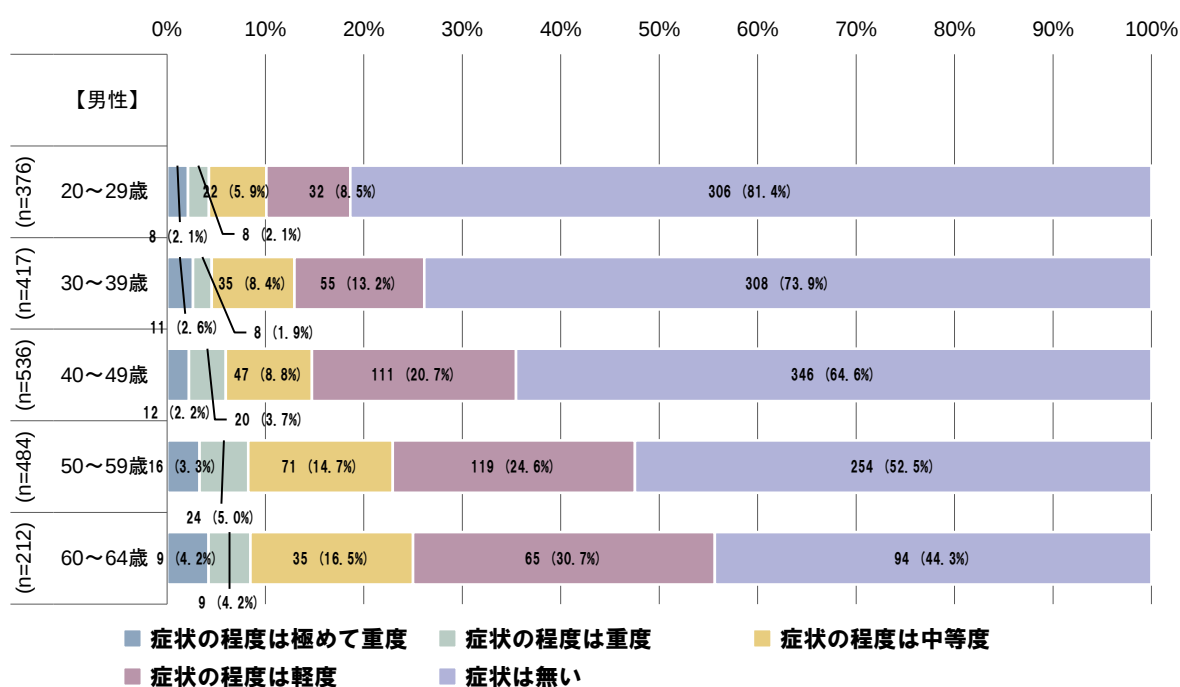
(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 73 男性の年代別 更年期症状（朝立ちの回数が減少した）：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図表 74 男性の年代別 更年期症状（性欲の低下）：単数回答



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。