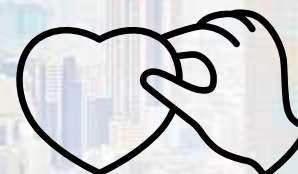


#OneMoreChoice プロジェクト



わたしにいいこと、みつけよう!



#One More Choice

2023年9月28日

株式会社ツムラ コーポレート・コミュニケーション室
広報グループ

株式会社ツムラ

●本社所在地

東京都港区赤坂2-17-11

●その他事業所

静岡工場、茨城工場・研究所、石岡センター、
20支店、80営業所

●代表者

代表取締役CEO 加藤 照和

●創業

1893（明治26）年4月10日

●従業員数

連結：4,032名（2023年3月31日現在）

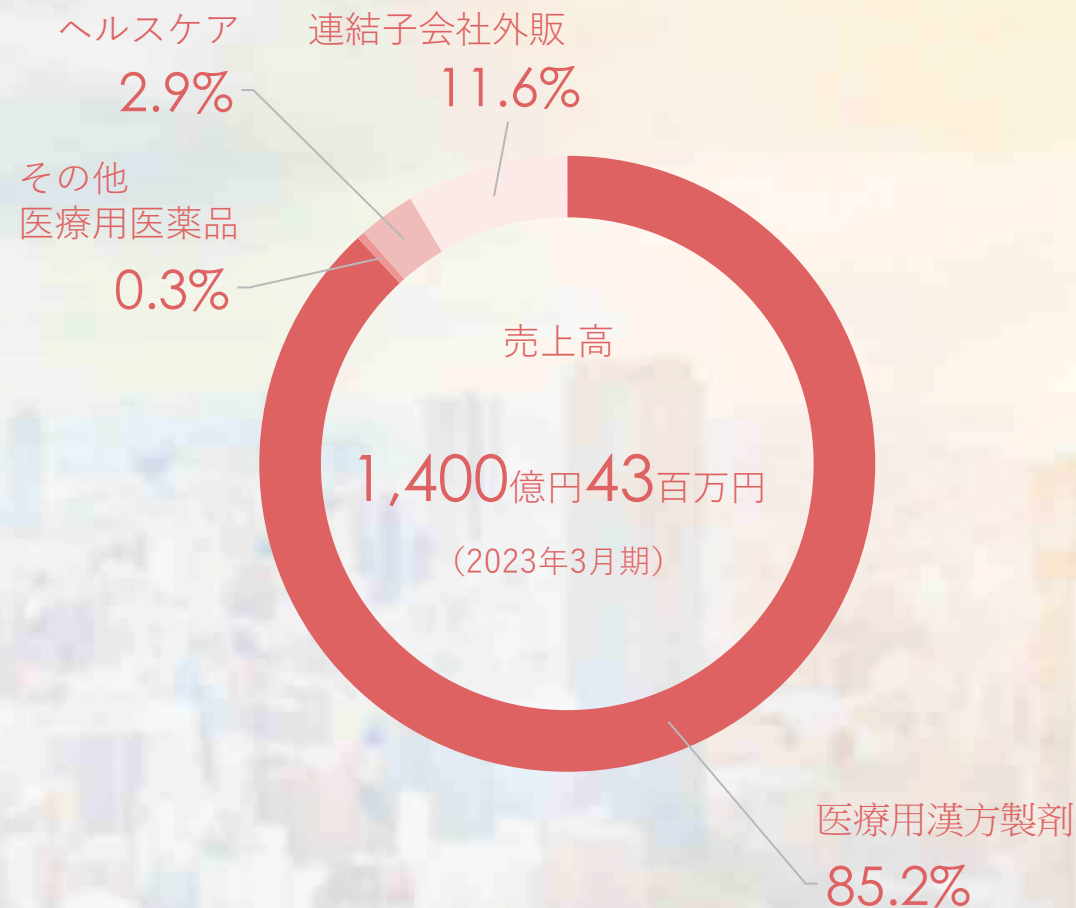
●事業内容

医薬品（漢方製剤、生薬製剤他）の製造販売

商品例



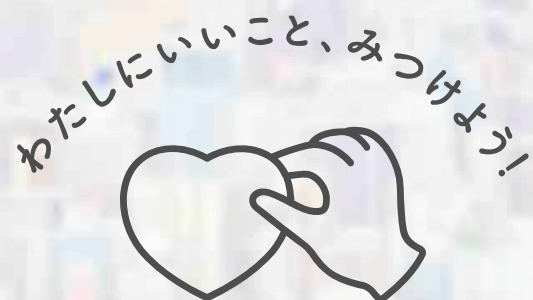
売上高構成比率



OneMoreChoice プロジェクト

2021年3月8日スタート

「誰もが不調を無理に我慢することなく、
心地よく生きられる健やかな社会」を目指して、
ツムラが中長期で取り組むプロジェクト



#One More Choice

OneMoreChoice とは？



不調の際に、我慢するだけでなく多様な選択肢がある

少しだけ働き方を変える

誰かに相談する

休む

治療する・・・etc

一人ひとり、その時々、自分に合った我慢以外の選択肢がとれ、

選択肢が提示できる環境が広がることで

隠れ我慢※のない健やかな社会につながると考えています。

※「隠れ我慢」は株式会社ツムラの登録商標です。

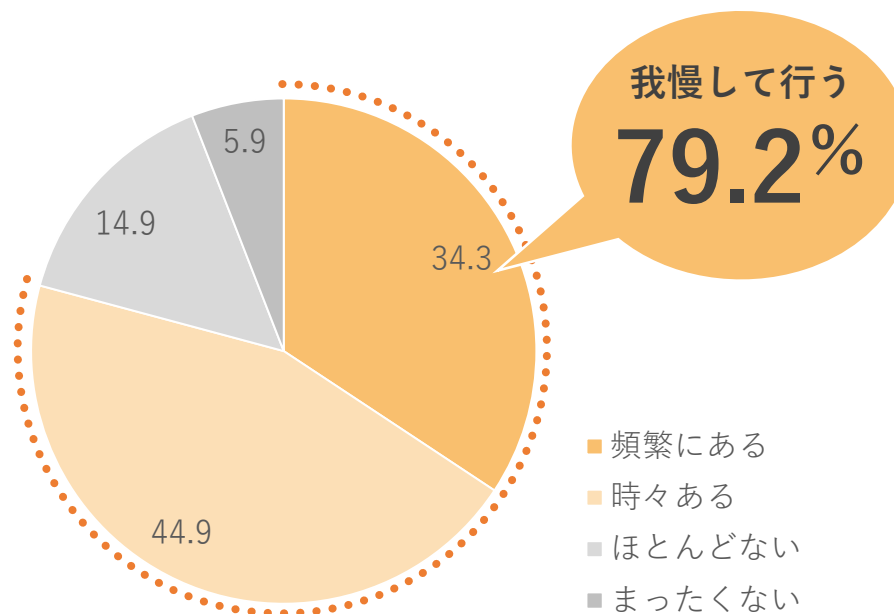
本資料の無断転載、加工、複製等の行為はご遠慮ください

女性の8割が隠れ我慢

女性の79.2%が不調を我慢して仕事や家事を行っている。

<隠れ我慢※：心身の不調を我慢して仕事や家事を行うこと。ツムラが定義。>

Q.不調を感じる時、辛いことを我慢して
仕事や家事を行うことがありますか？

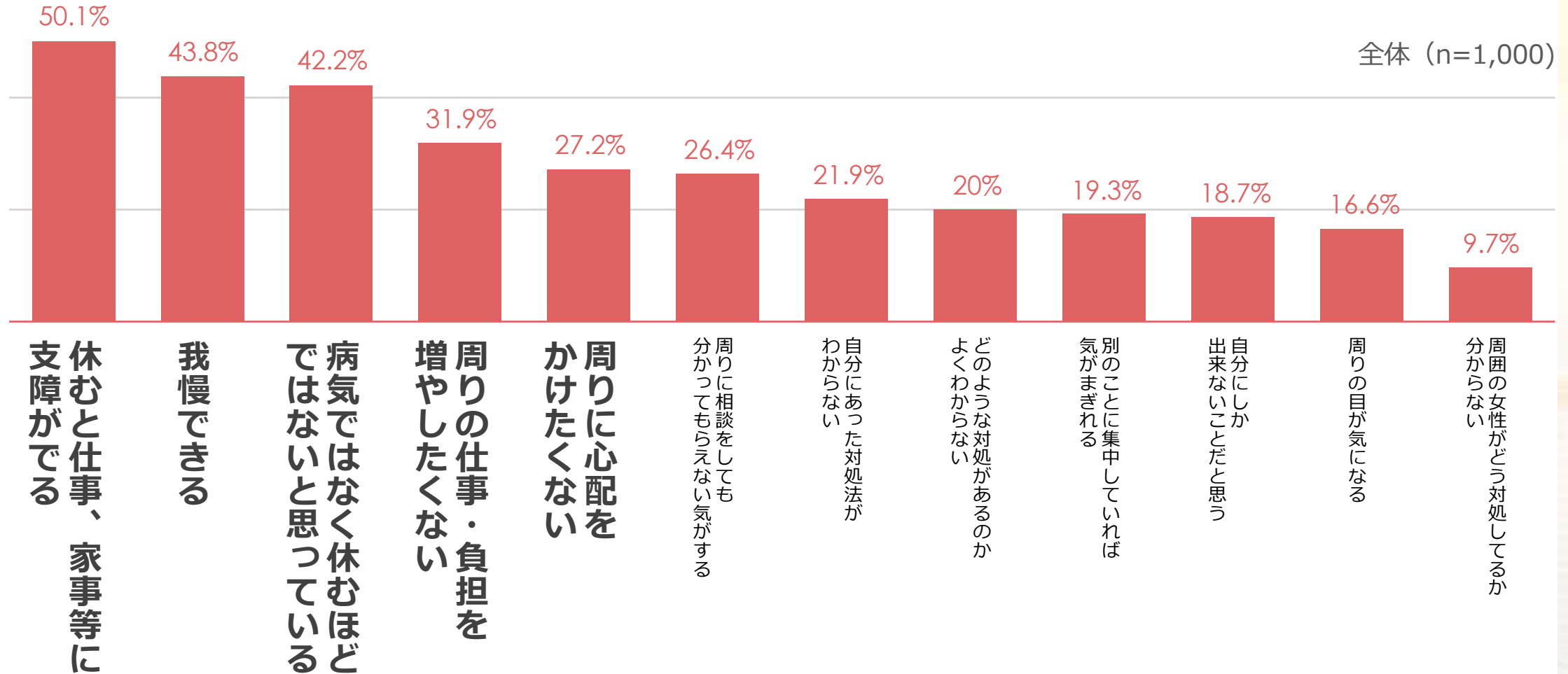


対象 = 20代～50代女性10,000人

隠れ我慢の背景

周りに影響を与えないように、我慢して乗り切ろうとしている

Q 我慢していつも通りに過ごそうとする理由



※「隠れ我慢」は株式会社ツムラの登録商標です。

本資料の無断転載、加工、複製等の行為はご遠慮ください

2021年

隠れ我慢の実態を問題提起 「女性の8割が、隠れ我慢を抱えている」

女性の8割が、
隠れ我慢を抱えている。

不満を我慢して、仕事や家事をしている 79.3%
不満を我慢して、我慢を隠れ我慢した経験がある 81.4%
隠れ我慢をしなくてもいい社会になってほしい 88.7%

心身の不調に向き合いたがらず、
周りに迷惑をかけないように、
いつも周りに合わせる女性が多くなっています。
そんな「隠れ我慢」を減らし、
誰もがもっと心豊かになり、
穏やかな社会をつくりたい。

10年以上、女性の不満に寄り添い続けた
ツムラだからこそ、
これからは受けていきます。

女性の不満に、我慢に代わる選択肢を。

わたし、いいこと、みつけよう
#One More Choice

ツムラ

※「隠れ我慢」は株式会社ツムラの登録商標です。
本資料の無断転載、加工、複製等の行為はご遠慮ください

2022年

不調による辛さ、一人ひとりの違いを可視化

「違いを知ることからはじめよう。#わたしの生理のかたち」

このかたより辛いものもあるよ
ズーンと重い腹痛
多めに薬を飲むのが当たり前

ずんずんおなか
ズクズクお腹痛
お腹痛がひどいから

わたしは、ズーンと重い腹痛があるよ。
お腹痛がひどいから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。

わたしは、ズクズクお腹痛があるよ。
お腹痛がひどいから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。

わたしは、ズクズクお腹痛があるよ。
お腹痛がひどいから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。

わたしは、ズクズクお腹痛があるよ。
お腹痛がひどいから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。

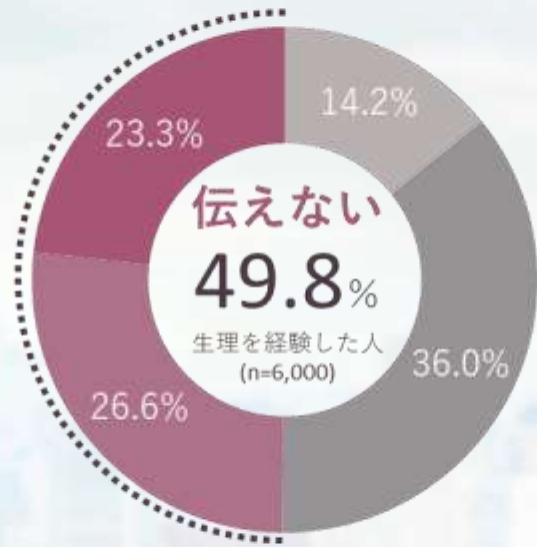
わたしは、ズクズクお腹痛があるよ。
お腹痛がひどいから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。

わたしは、ズクズクお腹痛があるよ。
お腹痛がひどいから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。

わたしは、ズクズクお腹痛があるよ。
お腹痛がひどいから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。
お腹痛薬を飲むのが当たり前だから、お腹痛薬を飲むのが当たり前。

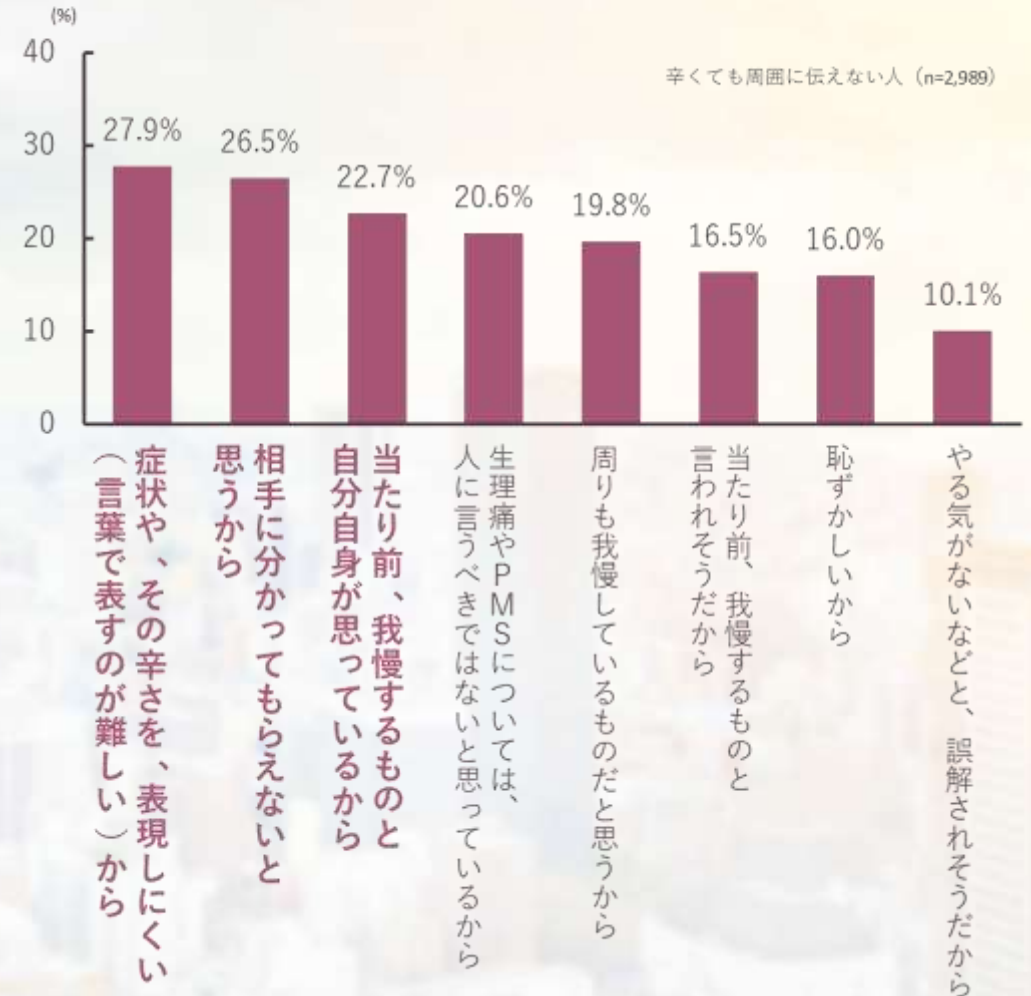
2人に1人は、生理痛・PMSの症状による辛さを伝えない

Q 生理痛やPMSの症状で辛いときに、
周囲に伝えるか



- 伝えている
- たまに伝えている
- ほとんど伝えることはない
- 伝えることはない

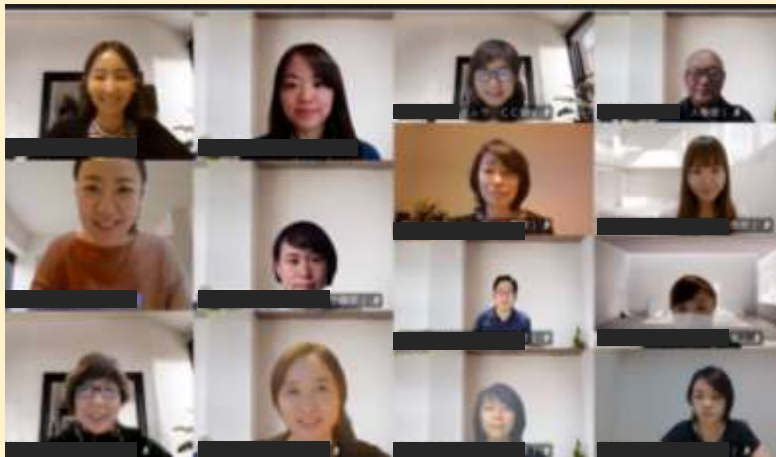
Q 生理痛やPMSの症状で辛いとき、
周囲に伝えない理由（複数回答）



2021年～ 従業員が隠れ我慢をしない企業を目指した社内活動

#OneMoreChoice ワーキンググループ

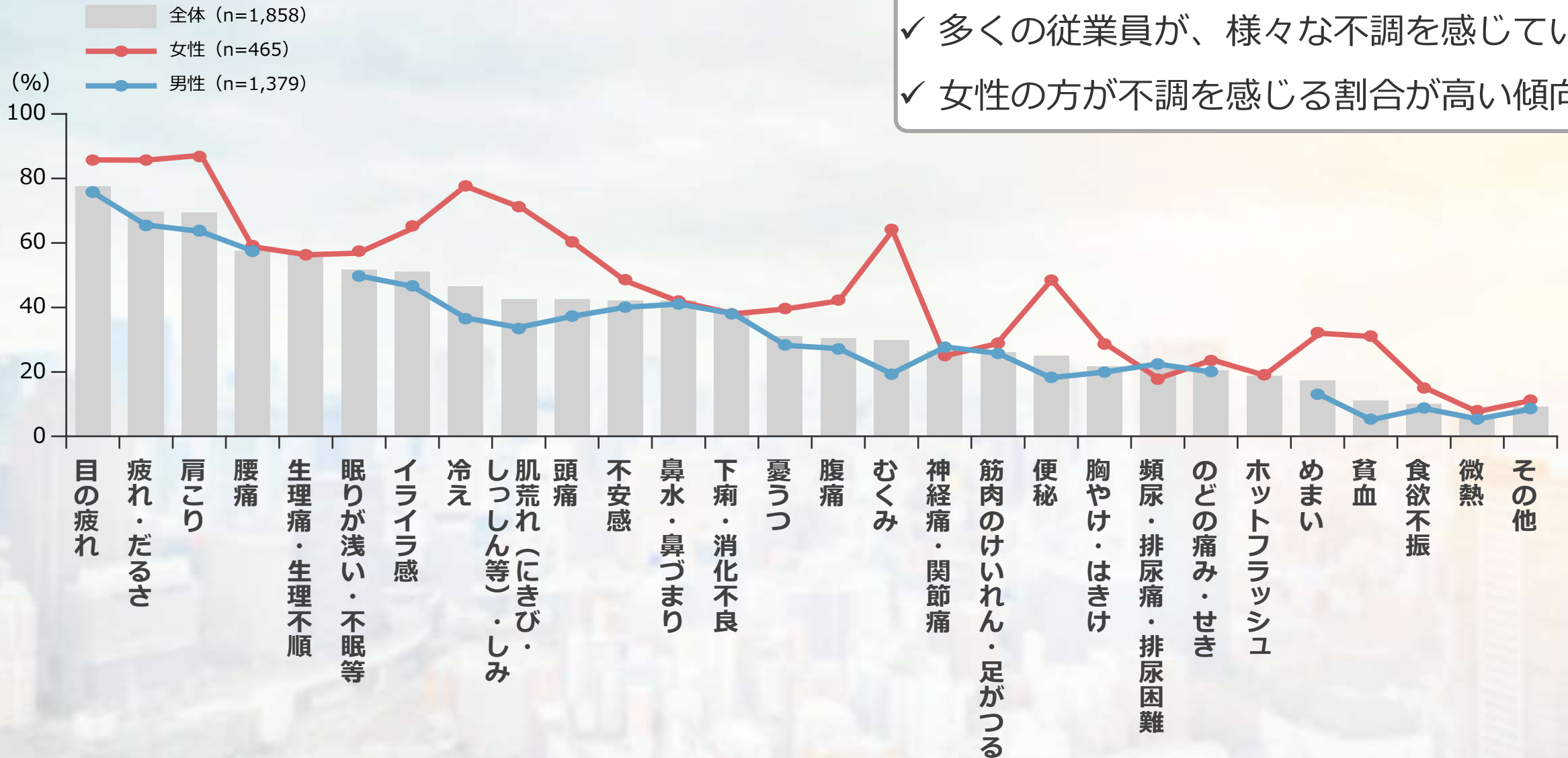
さまざまな性別/年齢の従業員が集まり、
隠れ我慢を減らすためのアクションを展開



- 従業員の健康に関するアンケート
- ヒアリング
- 従業員が考えた隠れ我慢しないためのアイデア各種を推進中

従業員が日ごろ感じている不調症状

✓ 多くの従業員が、様々な不調を感じている
 ✓ 女性の方が不調を感じる割合が高い傾向



業務の生産性に影響する不調症状

業務の生産性に影響すると感じる症状を有する従業員が少なくない

業務の生産性に影響すると感じる症状TOP10

1位	生理痛・ 生理不順	68.6%
2位	憂うつ	58.7%
3位	目の疲れ	57.8%
4位	疲れ・だるさ	57.4%

5位	頭痛	56.8%
6位	寝付きにくい・目覚めが悪い・ 眠りが浅い・不眠	54.6%
7位	不安感	54.0%
8位	腰痛	50.8%
9位	イライラ感	49.5%
10位	微熱	44.2%

当社従業員の健康に関するアンケート結果（一部抜粋、2021年）

- 不調症状を“隠れ我慢”する従業員は多い（一般生活者調査と同様の傾向）
- 女性従業員では、不調を抱えている割合が高い傾向
- 労働生産性に影響すると感じる症状 1位＝生理痛・生理不順

▶ 不調を感じた際、我慢に代わる選択肢がとれる環境・サポートが必要



生理に伴う症状で辛い際に我慢する理由

—従業員へのヒアリングから見た考察—

(表にはヒアリングで聞かれた声の一例を記載)

リテラシーの問題

組織の問題

- 生理休暇をわざわざ取得するくらいだったら、有給を取得してしまう
- **部署や上司により生理休暇の申請しやすさが違う**

教育の問題

- 体調が悪くても家事や子供の世話は、自分がやらないとなにも進まない
- 痛み止めでやり過ごす
- 生理休暇などの制度や、生理に伴う多様な症状への理解が高くはない

組織における課題

社会全体の課題

組織風土の問題

- 上長が男性の場合「生理休暇」というネーミングがイメージ的に申請しにくい
- **生理痛という言葉を手軽に使えない**

公平性の問題

- 身体の不調で周りの方へ迷惑をかけたくないと思ってしまう。
- **不公平感を感じられる気がして、遠慮してしまう**

潜在意識の課題

従業員が不調を「隠れ我慢」をしない企業を目指し制度拡充へ

2022.04 「#OneMoreChoice アクション」を公表

#OneMoreChoice WGメンバーで、従業員の健康課題解決を目指して議論したアイデアを、制度拡充等へ実施


1. 婦人科検診は、希望する全従業員が**費用負担なし**で
受診可能

2. 生理休暇の社内名称を「**Female ケア**」へ変更

3. 従業員の休暇制度の拡充

—誰もが不調でも休みやすい制度へ—

• 当社では、婦人科検診には子宮頸がん検診、乳がん検診が対象

News Release 

2022年4月1日

#OneMoreChoice プロジェクト
社員が不調を「隠れ我慢」しない企業へ。
「#OneMoreChoice アクション」をスタート

4月1日より、婦人科検診は全社員が費用負担なしで受診可能、
生理休暇の社内名称変更、社員の休暇制度拡充等を社内を導入

株式会社ツムラ（以下、当社）では、誰もが不調を無理に我慢することなく、心地よく
生きられる健やかな社会を目指し、2021年から#OneMoreChoice プロジェクトに取り組
んでいます。このプロジェクトの一環として、当社では社員が不調を「隠れ我慢」しない
企業を目指して、社内に#OneMoreChoice フォーキンググループ（以下、WG）を充足し、
課題解決に取り組み、職場環境の改善策として、以下の「#OneMoreChoice アクション」
を4月1日に実行します。

【#OneMoreChoice アクション】

1. 婦人科検診は全社員が費用負担なしで受診可能
2. 生理休暇の社内名称を「Female ケア」へ変更
3. 社員の休暇制度の拡充 —誰もが不調でも休みやすい制度へ—

当社は、引き続き#OneMoreChoice プロジェクトに取り組み、「隠れ我慢」のない
心地よい健やかな社会を目指していきます。

※隠れ我慢：心身の不調を我慢していつか遅りに仕事や家事を行うこととツムラが定義

THE BEST OF NATURE AND SCIENCE

1

※「隠れ我慢」は株式会社ツムラの登録商標です。

本資料の無断転載、加工、複製等の行為はご遠慮ください

生理休暇の社内名称を「Femaleケア」へ変更

従来より労働基準法における生理休暇は利用可能であったが、
「生理」という言葉のために利用をためらう従業員の声をもと
 に、WGメンバーで議論して社内名称を変更。

▼勤怠入力画面

勤2	-	勤怠区分
		なし
全項目		なし
		年次有給休暇
		代休
		失効有休
有給		出張
		永年勤続休暇
		特別休暇
無給		介護休暇
		子の看護
		母性休暇
勤怠		Femaleケア
		契)Femaleケア
グループ		常勤特別

各自のPC勤怠入力画面で、
 「Femaleケア」を
 プルダウンから選び入力

従業員は都合に合わせて
 Femaleケアのほかに
「特別休暇(次頁)」
 の選択、組み合わせも
 可能。

従業員の休暇制度を拡充し、誰もが不調でも休みやすい制度へ

さまざまな症状で隠れ我慢している従業員がいること、公平性がある方が、Femaleケアやその他の休暇制度は普及しやすいという従業員の声をもとに、従来からある特別休暇や失効年休制度をさらに拡充。

1

特別休暇の一つである “通院休暇（社内名称）”

- 通院等のほか
体調不良でも取得可能
- （年間12日）

2

失効年休積み立て制度

- 体調不良でも取得可能
- 入社時に失効年休積み立休暇
6日を新たに付与（2022年4月入社～）

いずれも、各自のPC勤怠入力画面でプルダウンから選び入力

	なし
全項目	年次有給休暇
	いほ
	失効有休
	全社勤怠休暇
有給	特別休暇
	労災休暇
無給	転進準備休暇
	再雇用休暇
勤怠	
グループ外	

婦人科検診は、希望する全従業員が費用負担なしで受診可能

従業員が、婦人科疾患や検診受診の重要性に理解を深めるため、
婦人科検診の自己負担の年齢制限を撤廃。

(従来は35歳以上が自己負担なしで受診可能だった。)

プロジェクトの活動進捗は、
ニュースとして社内周知。
(写真：工場通路脇の掲示板)



取得数

「Femaleケア」の利用実績（2022年度） 導入前年度比較

	2022年度	2021年度 (導入前)
総取得日数	216日	138.5日
総取得人数	68人	53人

婦人科検診の利用実績（2022年度） 導入前年度比較

	2022年度	2021年度 (導入前)
【35歳以上】 乳がん検診	68.8%	59.2%
【35歳未満】 乳がん検診	45.2%	11.5%
【35歳以上】 子宮頸がん検診	63.8%	54.1%
【35歳未満】 子宮頸がん検診	35.6%	8.6%



ライフステージに伴う不調症状と対処法を学ぶ

「#OneMoreChoice 研修」をオリジナル開発。

社内実施および、社外にも提供開始

#OneMoreChoice 研修
誰もが心地よく生きられる健やかな社会を目指して

一人でも多くの「隠れ我慢」を減らしたい！
研修目的 自身の隠れ我慢タイプやライフステージと起こりうる不調、その対処法などの知見を深めてもらった上で、「ワークを通して自分の #OneMoreChoice について考えてもらいます。

「隠れ我慢」の実態
92.7%

女性ならではのライフステージと不調

特徴1	特徴2	特徴3
「自分の隠れ我慢タイプ」と「我慢に代わる選択肢」について専門家から学べる	ライフステージにわたる健康管理と合わせた、自分のライフ・キャリアプランの考え方を学べる	一人ひとりの違いに気づき、「自分の体と改めて向き合う」「周りの辛さを思いやる」きっかけになる

研修プログラム

- 隠れ我慢を知る
- ライフステージと起こりうる不調
- 不調の対処法
- わたしの#OneMoreChoice

研修では、かしの葉レディースクリニック 院長 岡村麻子先生によるご解説、心理カウンセラー 下園壮太先生からのアドバイスも動画でご覧いただけます。

研修時間：1時間半
実施形式：オンライン (Teams)
※時期によってはリアルでの開催も検討

2022年9月

#OneMoreChoice 研修を提供開始

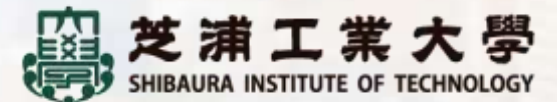
(主に企業、団体さま等対象)

■研修実施企業・団体、大学等 **16回**実施 (2023年8月現在)

宝島社



株式会社熊平製作所



#OneMoreChoice プロジェクト

「誰もが不調を無理に我慢することなく、
心地よく生きられる健やかな社会」を目指して、
社内および社会に対して中長期で
取り組みを続けてまいります。



#One More Choice

1) 「隠れ我慢に関する実態調査」 (2021年,ツムラ調べ)

実施時期：2021年1月16日（土）～1月18日（月）

調査手法：インターネット調査 実査委託先：楽天インサイト

調査対象：①全国の20代～50代女性10,000人（人口 構成比に基づく）

②心身の不調があっても、いつも通り家事や仕事を行っている20代～50代女性1,000人
（年代別に250人ずつ）

2) 「生理・PMSの本音と理解度調査」 (2022年,ツムラ調べ)

実施時期：2022年1月27日（木）～2月1日（火）

調査手法：インターネット調査 実査委託先：楽天インサイト

調査対象：調査①全国の15歳～49歳の生理を経験した人 6,000人

調査②（7p～）全国の15歳～49歳の男女15,000人（男性7,615人、女性7,385人）

※本調査では、月経について「生理」と表現しています。

3) 「ツムラ社員の健康に関する実態調査」 (2021年,ツムラ調べ)

実施時期：2021年1月7日（木）～1月21日（木）

調査手法：インターネット調査 実査委託先：楽天インサイト

調査対象：ツムラ全役職員（有効回収数1,858人）