

今、働く女性が求めている 健康支援策とは？

～3年連続・累計約5000人に調査！働く女性と
管理職の生理・更年期に関する実態調査より～

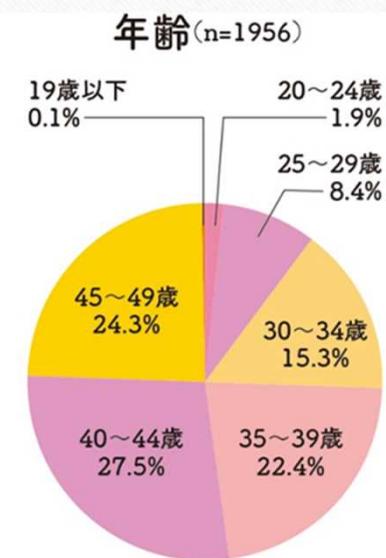
女性特有の健康課題による仕事・生活への影響とは？

～働く女性1956人の生理の悩み調査・2021より～

日経xwomanをはじめ、日経グループのメディア読者・ユーザーを中心に、働く女性にWEBアンケートを実施。

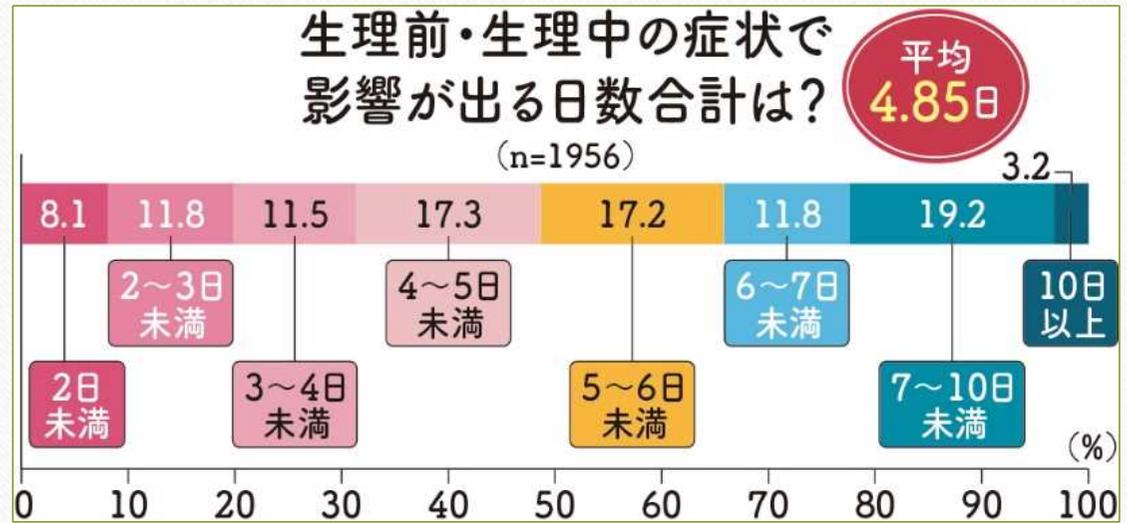
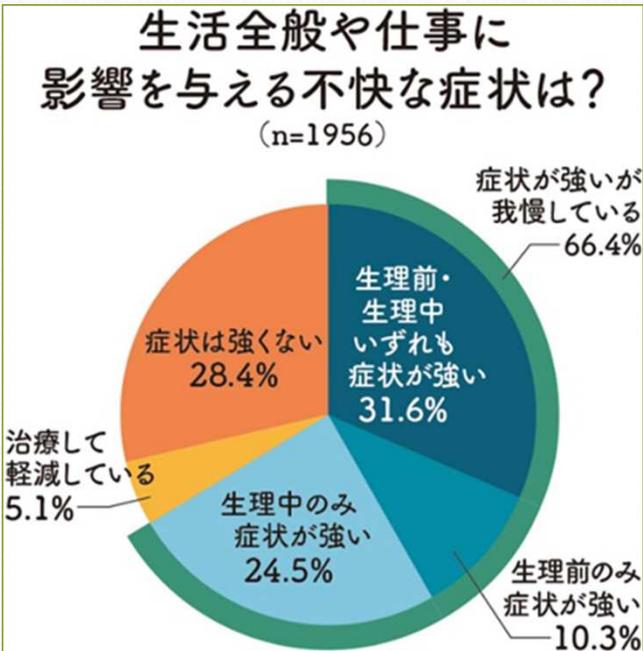
現在生理がある、または妊娠中・産後の人で、かつ生理前や生理中に「不快な症状がある」あるいは「医療機関で治療を受けていて、不快な症状はあまり気にならない」と答えた18歳～49歳の有職女性1956人から回答を得た(20代以下 204人、30代 738人、40代 1014人)。

調査実施期間:2021年8月2日～8月20日。



生理の不快感が強くても 我慢している人が多数派。 1回の生理で約5日の影響が

1年のうち
2カ月間、
不快感状態

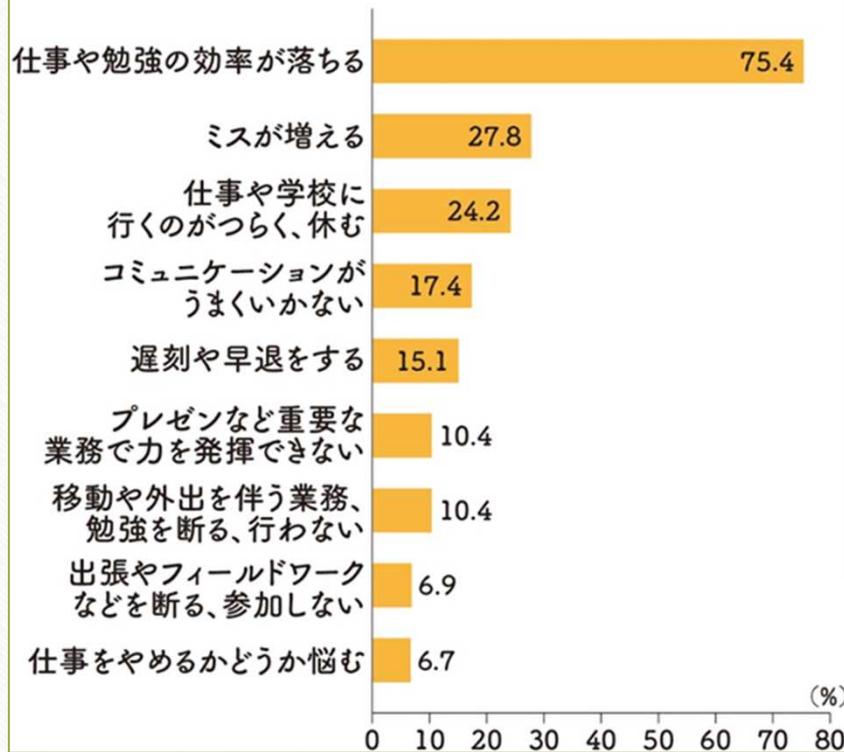


出典：日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活2021」調査
／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』（日経BP刊）より

生理の影響で75%の人が「仕事の効率低下」を感じている

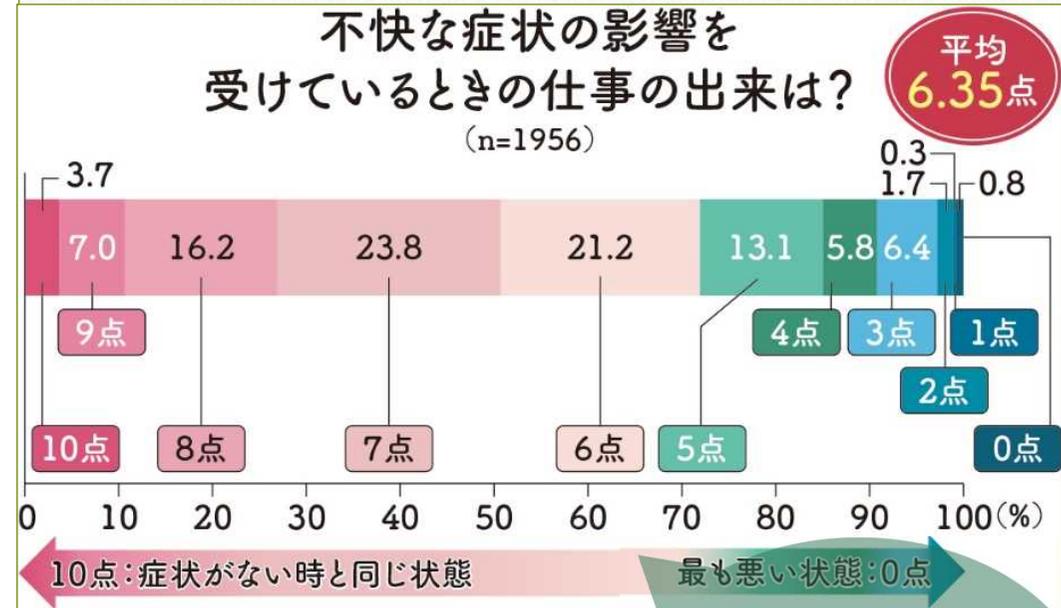
生理に伴う不快な症状が仕事に与える影響は？

(複数回答)(n=1956)



不快な症状の影響を受けているときの仕事の出来は？

(n=1956)



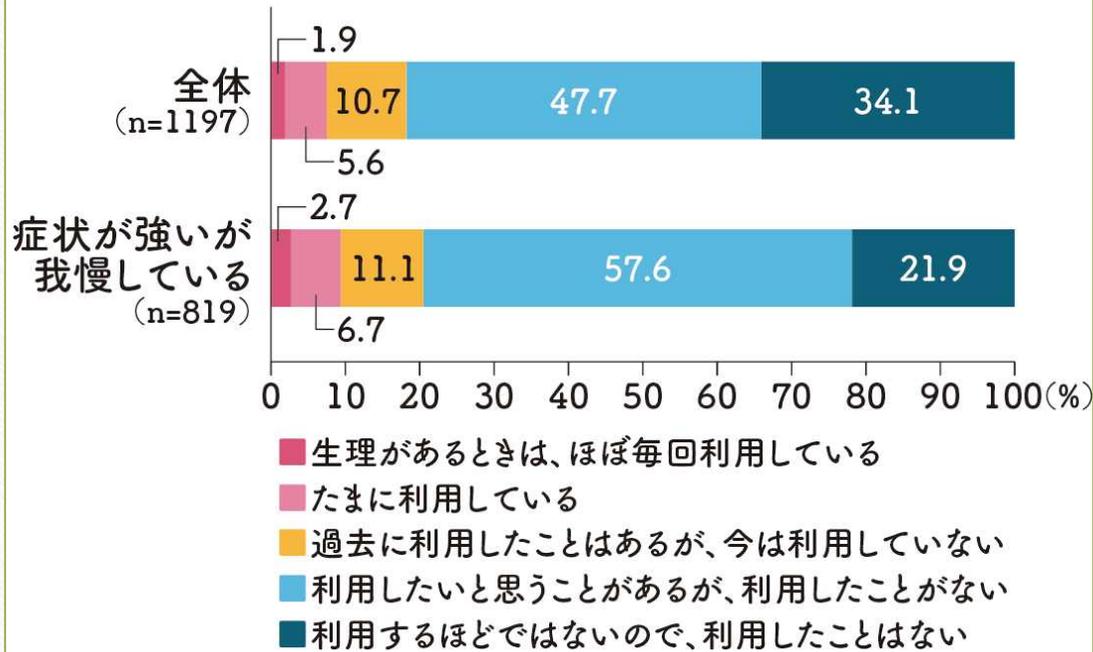
出典: 日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活2021」調査
／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』(日経BP刊)より

仕事の生産性は約6割に低下

生理休暇の利用者は1割未満。男性上司に申請しにくい

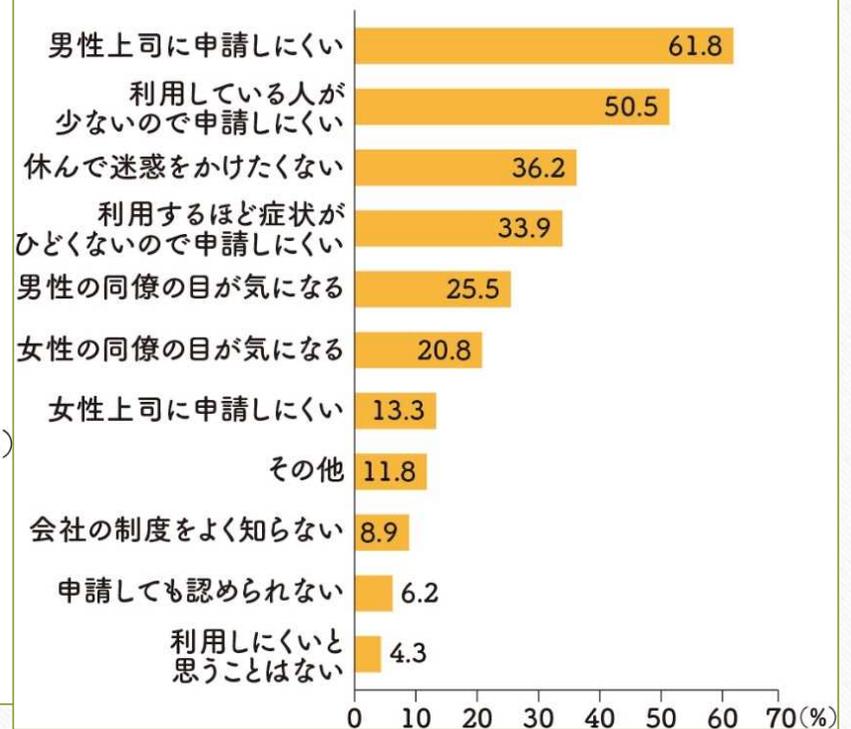
生理休暇を普段利用しているか

(生理休暇があると回答した人ベース)



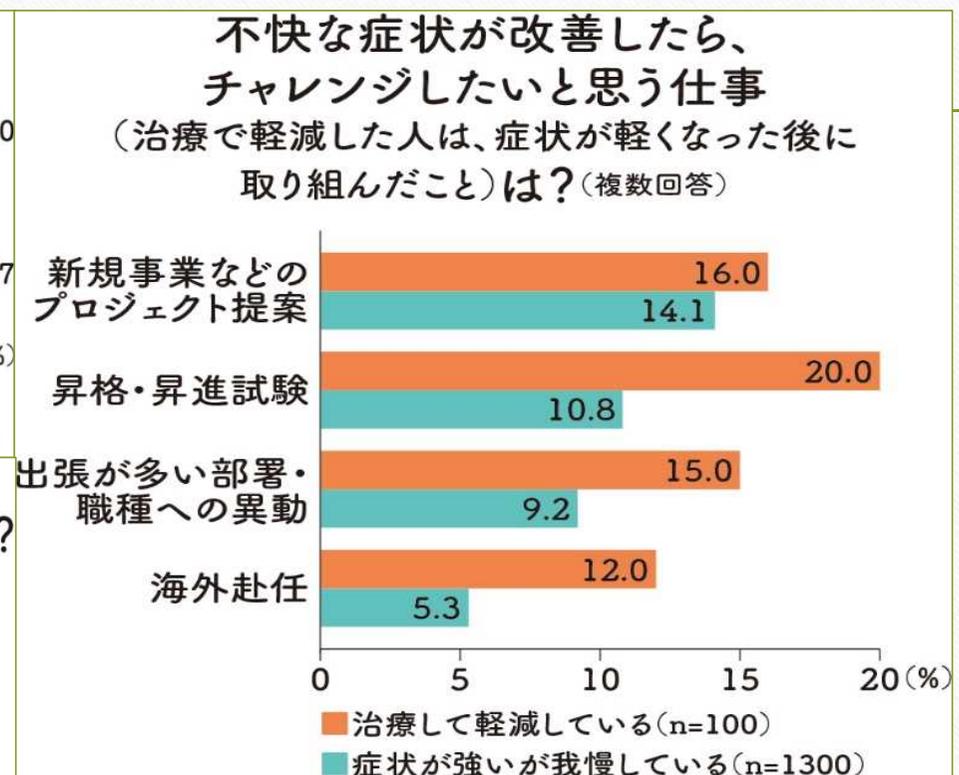
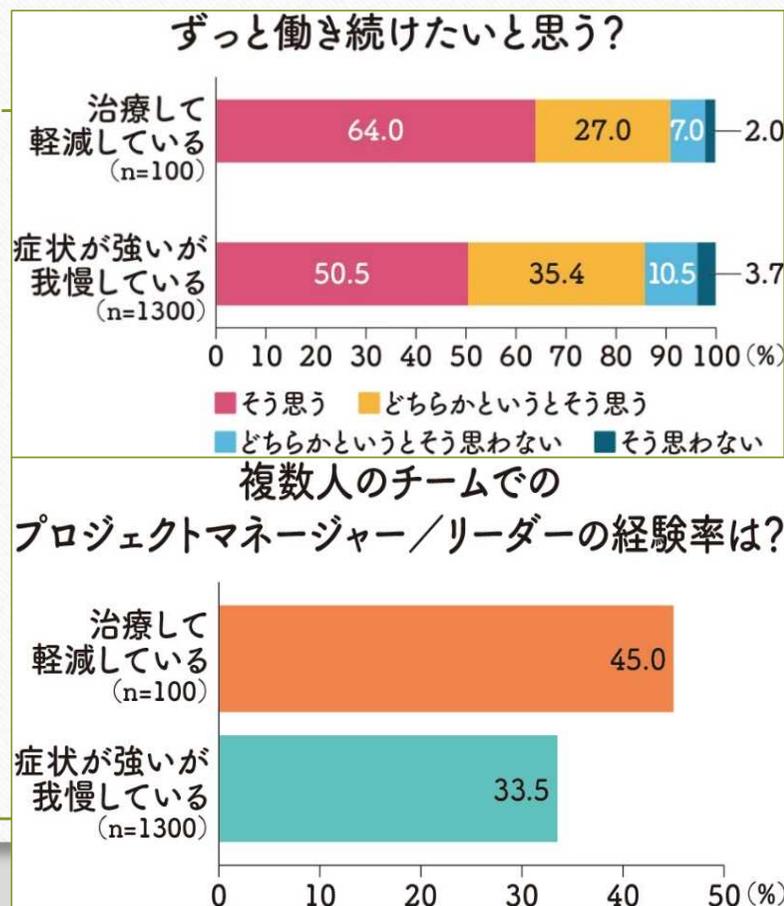
「生理休暇の利用しにくさ」で当てはまるのは?

(複数回答)(n=1893、フリーランスを除く)



出典: 日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活2021」調査 / 『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』(日経BP刊)より

治療して症状を軽減している人は、症状を我慢している人と比べ、仕事への意欲が高い



出典：日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活2021」調査
 ／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』（日経BP刊）より

働く女性と管理職を隔てる「不都合な壁」とは？

～働く女性と管理職1000人調査・2022より～

調査概要1:管理職調査2022

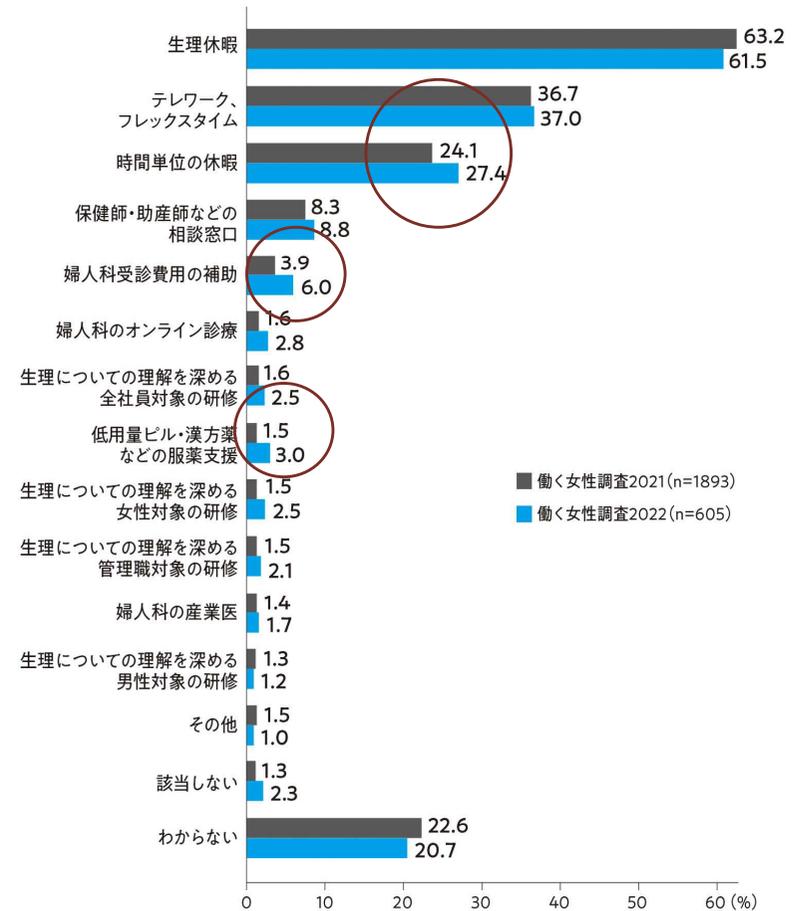
日経Goodayやヒューマンキャピタルオンラインをはじめ、日経グループのメディア読者・ユーザーを中心に、働く女性を指導・サポートしながら働いている男女を対象にWEBアンケートを実施。評価または指導・育成、あるいは仕事を指示する対象として、40代以下の女性社員・職員がいる男性220人、女性169人の回答を集計した。調査実施期間は2022年7月13日～8月9日。

調査概要2:働く女性調査2022

日経xwomanをはじめ、日経グループのメディア読者・ユーザーを中心に、働く女性を対象にWEBアンケートを実施。現在生理がある、または妊娠中・産後の人で、かつ生理前や生理中に「不快な症状がある」あるいは「医療機関で治療を受けていて、不快な症状はあまり気にならない」と答えた10～40代の女性624人から回答を得た(20代以下58人、30代238人、40代328人)。調査実施期間は2022年7月13日～8月9日。

働く女性を サポートする 制度は微増傾向

Q:職場にある制度は?
(複数回答)(働く女性2021年と2022年の比較)(フリーランスを除く)



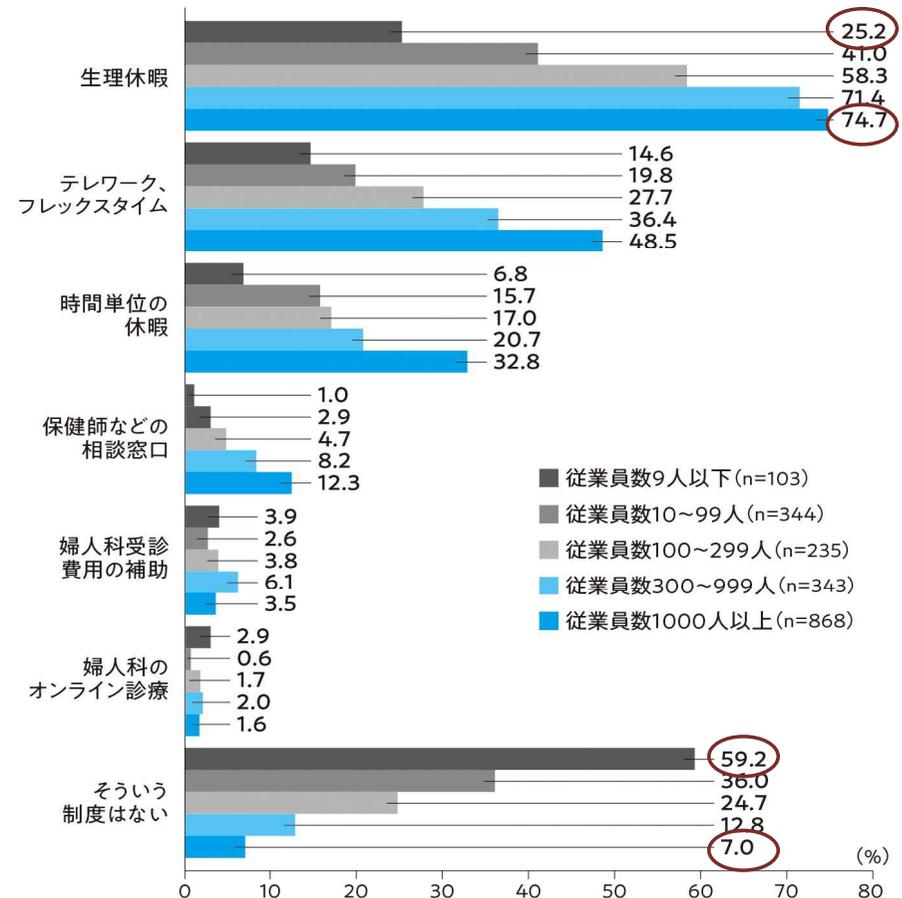
出典:日経BP 総合研究所「働く女性と管理職1000人の生理の悩み 2022」調査
／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』(日経BP刊)より

しかし企業規模 で大きな格差が

「生理の貧困」は
ナプキンだけで
はない！

出典：日経BP 総合研究所「働く女性と管理職1000人の生理の悩み 2022」調査
／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』（日経BP刊）より

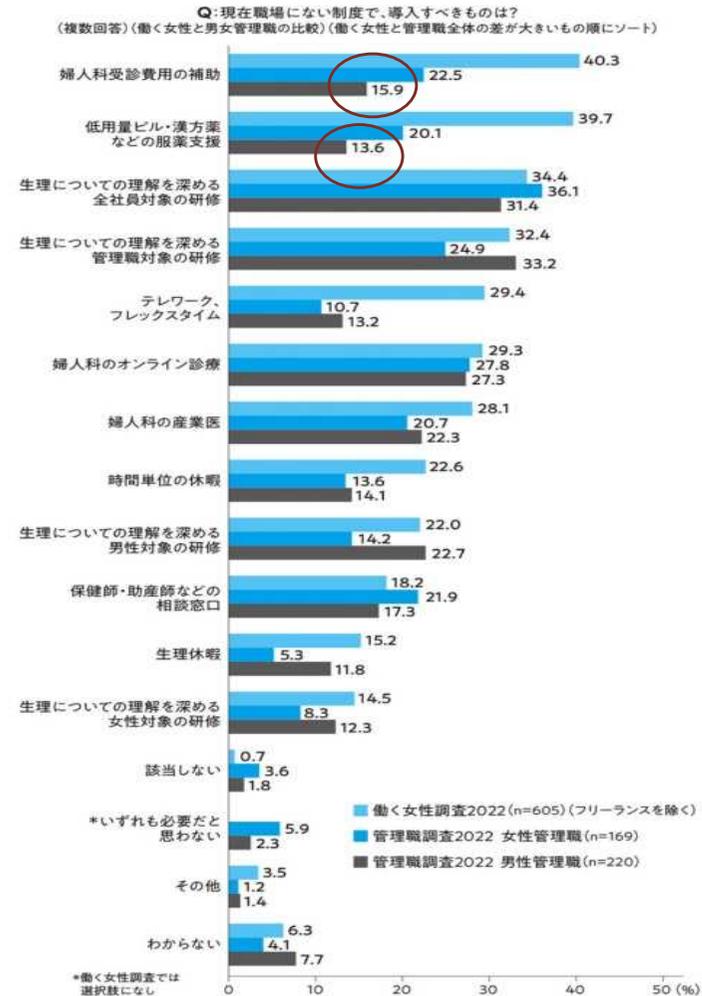
Q: 職場にある制度は? <従業員数別>
(複数回答) (n=1893、フリーランスを除く)



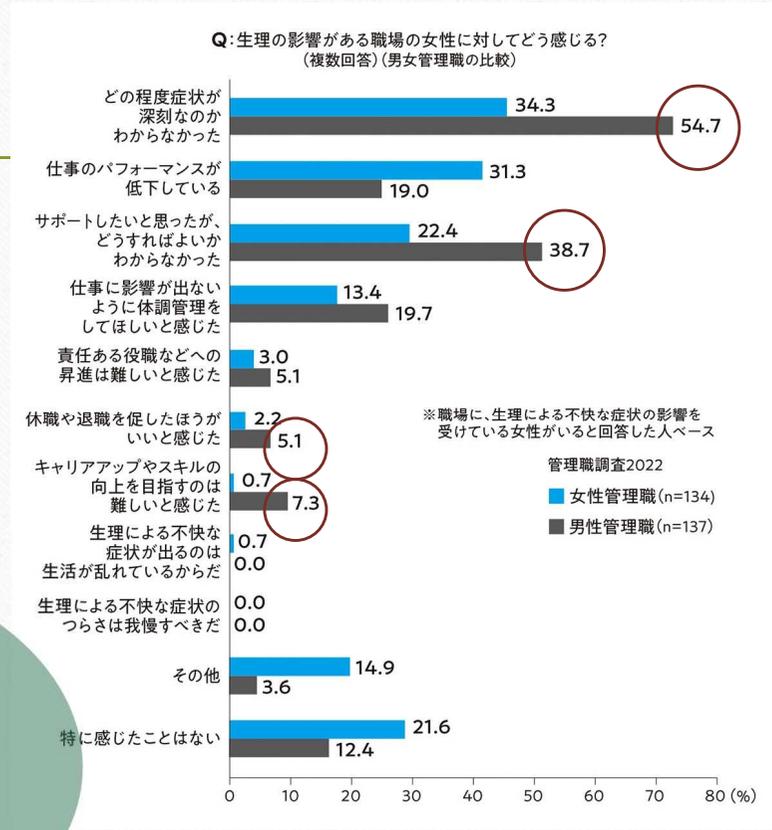
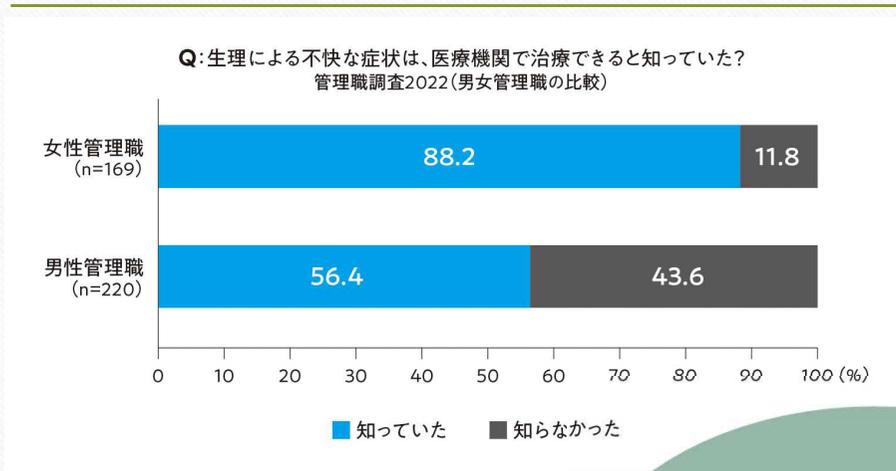
サポート制度の導入意向は 男性管理職が際立って低い

働く女性の4割が
希望しているが、
女性管理職では2割、
男性管理職はさらに
低い

出典：日経BP 総合研究所「働く女性と管理職1000人の生理の悩み 2022」調査
／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』（日経BP刊）より



男性管理職は生理の影響がある女性を 「どうすればよいかわからない」 「スキルアップは難しい」と感じている



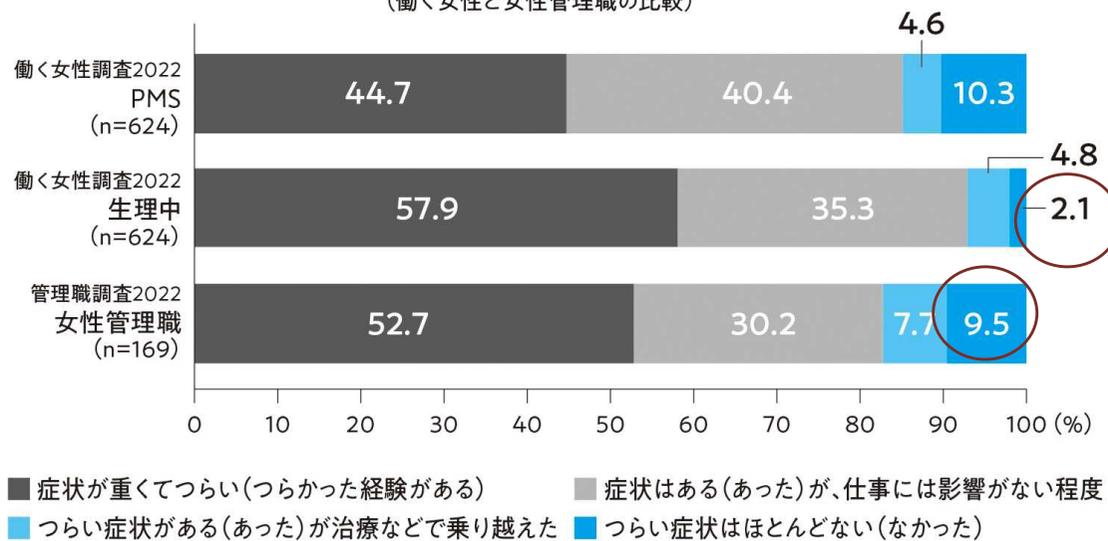
男性管理職の
ヘルスリテラ
シー向上が必要

出典:日経BP 総合研究所「働く女性と管理職 1000人の生理の悩み 2022」調査
／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』(日経BP刊)より

女性管理職は、働く女性よりも 「つらい症状がなかった」 「治療して乗り越えた」人が多い

「女性の敵
は女性」の
場合も!?

Q: 仕事に影響を与える、生理による不快な症状は?
(働く女性と女性管理職の比較)



出典:日経BP 総合研究所「働く女性と管理職1000人の生理の悩み 2022」調査
／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』(日経BP刊)より

生理休暇を取ると、**ホワイトボードにデカデカと「生休」と書かれ、体の様子を公開されてしまい、かなり嫌。**（30代/教育）

上司が女性だが、たびたび**「私是我慢してきた」「産休もあまり取らなかった」**と話すため、女性特有の症状による体調不良を、男性以上に言いづらい。（30代/農林水産）

働く女性から寄せられたリアルな声

生理にまつわるだけでなく、健康面や家族の育児・介護のことを申告しやすくなればいいと思います。**休暇届のスタンプラリー**はやめてほしい。**知られない権利**も欲しい。「子宮筋腫？〇〇君の奥さんも去年手術して…」とか、**男性しかいない部署で言われたくない**…（30代/企画・調査・マーケティング）

重要な会議や客先対応があるため**辛くても代替がきかず休めなかったり、長時間の会議や打ち合わせだと大量出血でイスを汚してしまう**こともある。困っていても相談できないので、特に**男性上司の理解**があると良いと思う。（40代/営業・顧客サポート）

生理休暇の取得率が低いため**「女性特別休暇」と名称を変更した**が、古い考えの男性が多いため**「女は良いなあ（60歳オーバー男性）」**と言われたり、50歳オーバー女性が生理休暇を取得しようとした際**「え？あの人まだ生理あるん？」**（総務部男性課長）**と言われたり**…男性に（少なくとも管理職には）理解してもらえる環境の整備が必要。（40代/一般事務）

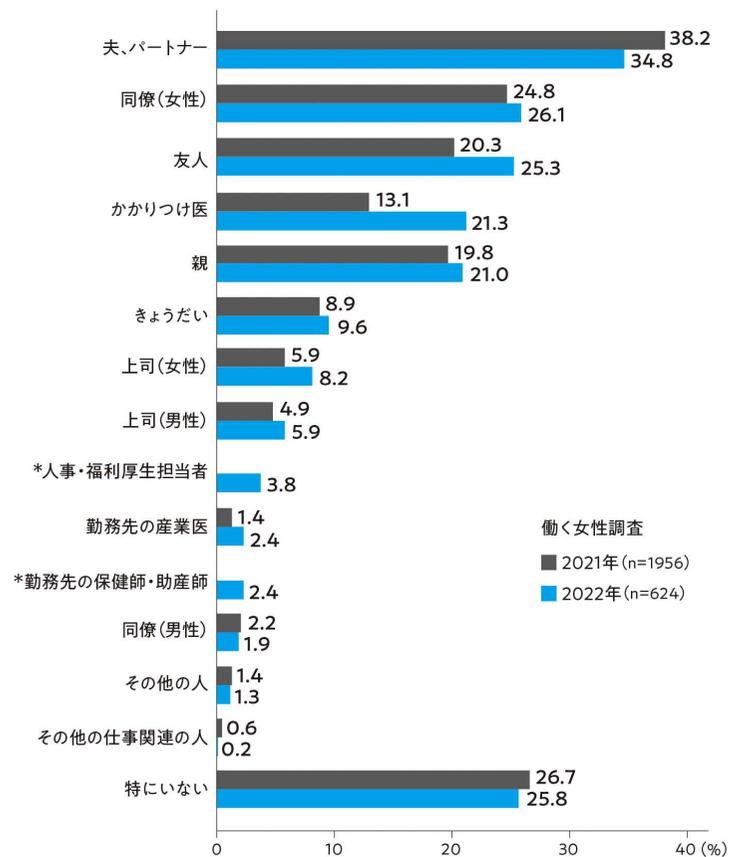
男性は生理については分からないから特に詮索したり、追及する事なく休暇を受諾してくれるけれど、**逆に女性の方が理解が少ない**と思います。特に**生理症状が軽度でPMSもない人の方が管理職についている事が多く**（というかそうでないと管理職になれない）、自分が経験した事がないから**「生理くらいで休むの？私なんか…」**と、自分の物差しで受け入れてくれないことが多いです。妊娠中のつわりも同じです。女性管理職への研修に力を入れるべきだと思います。（30代/一般事務）

生理の不快感で困っても、 職場では上司だけでなく、 産業医や保健師にも 相談できない人が多数

男性ばかり
の職場の女
性は孤独・・・

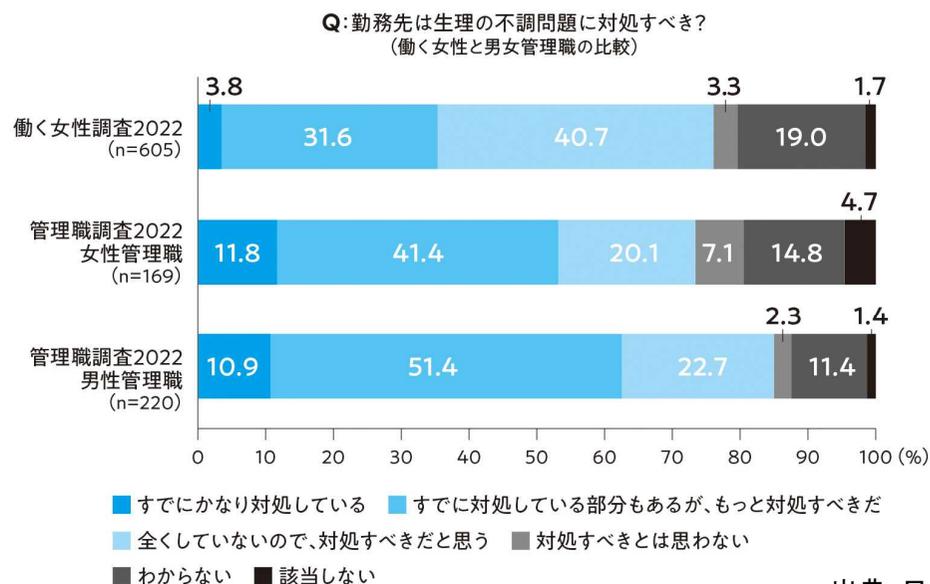
出典：日経BP 総合研究所「働く女性と管理職1000人の生理の悩み 2022」調査
／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』（日経BP刊）より

Q：生理による不快な症状で困った時、相談できる・サポートしてくれる人は？
(複数回答)(働く女性2021年と2022年の比較)(2022年の数値が高い順にソート)



*2022年の調査から選択肢に追加

働く女性と管理職ともに8割が 「会社はもっと生理の不調に対処すべき」と回答



「勤務先はまったく対処していない」と考える働く女性は4割、管理職の倍

出典: 日経BP 総合研究所「働く女性と管理職1000人の生理の悩み 2022」調査
 /『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』(日経BP刊)より

生理だけでなく、更年期の悩みの実態とは？ ～働く女性の生理や更年期に関する調査・2023より～

日経xwomanをはじめ、日経グループのメディア読者・ユーザーを中心に、働く女性を対象にWEBアンケートを実施。

生理調査

20歳～49歳有職者女性で、現在生理がある、または妊娠中・産後の方、薬などで出血時期を管理している方(妊娠中や産後の人は、妊娠前の状態について回答)。有効回答数:1,117

更年期調査

50～69歳有職者女性、および40歳代の生理がない有職者女性。有効回答数:926

(GSM調査:20歳～69歳有職者女性。有効回答数:2061)

調査実施期間:2023年7月3日～7月14日

更年期の不快感により
仕事の生産性は4割低下。
生理の影響とほぼ同じ

不快な症状があるときの仕事の出来



生理や更年期で不快な症状があると回答した人（生理調査＝1039人、更年期調査＝666人）に、自己判定による仕事の出来について聞いたところ、症状がないときを10点とすると、影響があるときは、ともに6.32点に生産性が低下してしまうことが明らかになった。

出典：日経BP 総合研究所「働く女性の生理や更年期に関する調査 2023」調査

更年期症状の方が 昇進や仕事の継続に影響か

生理と更年期症状による仕事への影響



具体的な影響を聞くと、「仕事の生産性が落ちる」が生理調査で8割、更年期調査では7割と、最も多かった。更年期調査では「仕事をやめるかどうか悩む」という人が生理調査の4倍で、仕事の継続や昇格への影響は、更年期の方がより深刻であることがうかがえる。

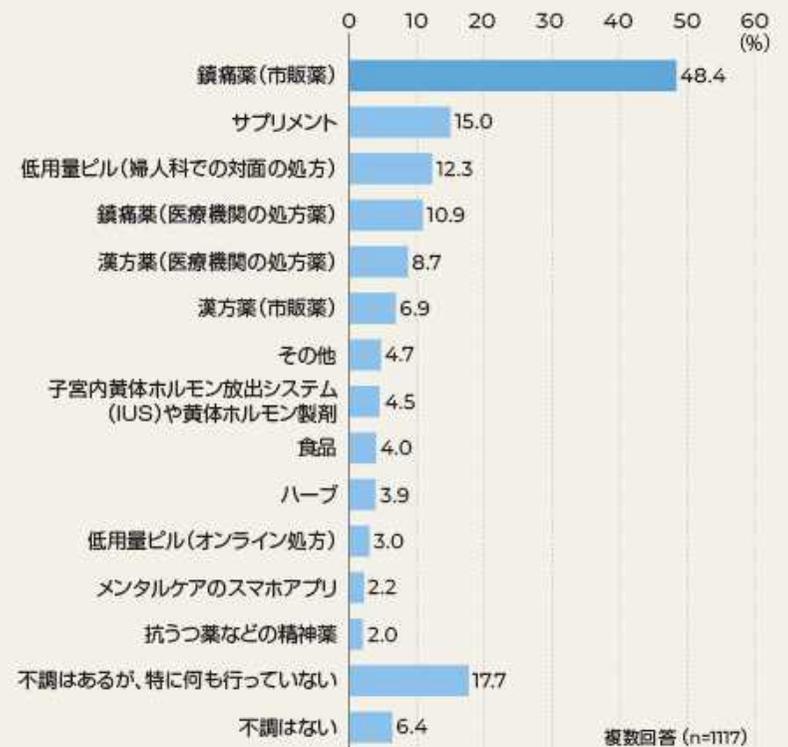
出典: 日経BP 総合研究所「働く女性の生理や更年期に関する調査 2023」調査

生理の不快感のため 低用量ピルの服用が増加

半数の女性が鎮痛薬、
10人に1人以上が
低用量ピルを服用

「何もして
いない」人
も2割弱

生理前・生理中の不調に対処するためにやっていること

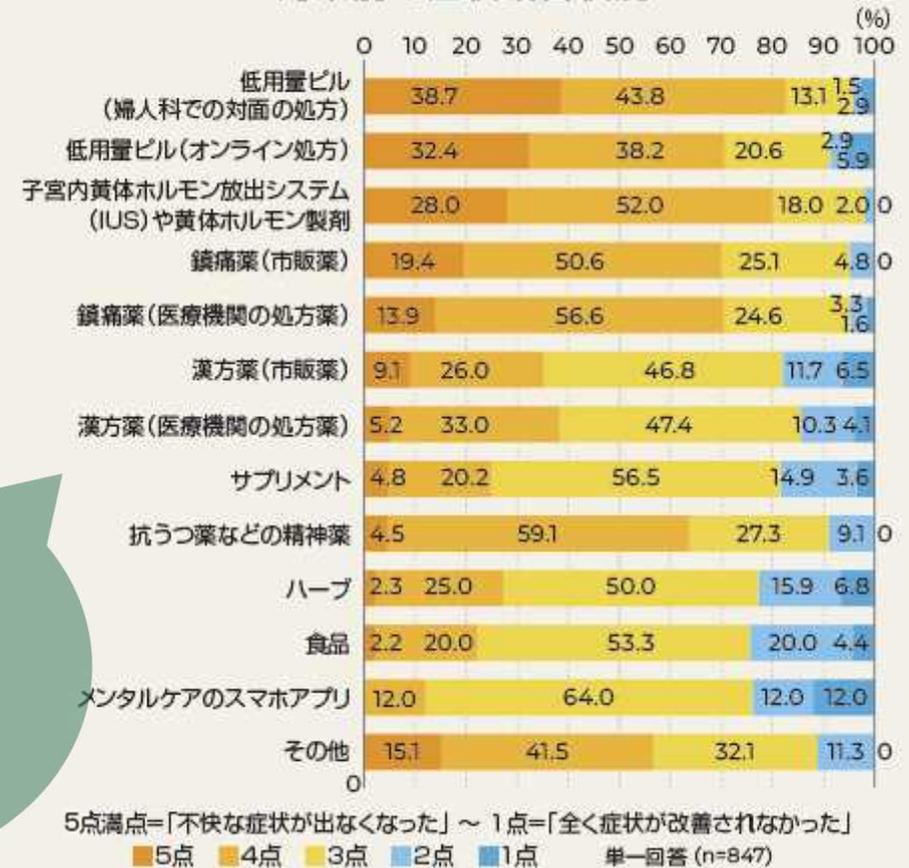


対策による効果を実感する人も多い

低用量ピルで4割の人は症状が出なくなり、8割以上が効果を実感

鎮痛薬の効果実感は7割、漢方薬は4割

対策別の症状改善状況



出典:日経BP 総合研究所「働く女性の生理や更年期に関する調査 2023」調査

働く女性は職場に 受診補助や 研修を求めている

職場にあってほしい、生理による不快な症状を抱える女性をサポートする制度



出典: 日経BP 総合研究所「働く女性の生理や更年期に関する調査 2023」調査

女性特有の健康課題について
女性本人だけでなく、
企業・社会全体で理解・支援し

「あきらめる・我慢するのが
当たり前」でない社会に！

ご静聴ありがとうございました