

令和5年度 内閣府委託調査

男女の健康意識に関する個別インタビュー調査
調査概要版

2024年3月



株式会社マーケティング・コミュニケーションズ

1. 調査名

「男女の健康意識に関する個別インタビュー調査」

2. 調査目的

働く女性は、キャリア形成において重要な時期である30代～40代で妊娠や出産などを含め身体に大きな変化を迎えるほか、仕事で責任を負う立場になる40代後半～50代後半にかけては更年期を迎える。女性が社会で活躍する上では、仕事と健康をどう両立していくかということは重要な課題であり、企業による健康経営、女性の健康課題の理解促進に関する取組は、女性活躍を後押しする取組でもありと考えられる。しかし、企業における健康支援は、女性に対する配慮が十分でない可能性がある。また、男性にも健康課題はあり、生活習慣病のリスクや、長時間労働による健康への影響などが懸念される。

こうした問題意識の下、健康課題について職業生活において抱える困難や悩み、健康に関する意識について、男女別、年代別に把握することで、働くことを希望する誰もが、生き生きと働き続けるために必要なことを明らかにし、企業で行われている健康経営を後押しするとともに、今後の我が国の経済の発展、男女共同参画推進に向けた材料とする。

3. 調査方法

オンラインインタビュー(1対1) 1人1時間

4. 調査日程

2024年2月

5. 調査対象者

健康課題を抱えている男女 11名

6. リクルート方法

登録モニター及び機縁法により対象者抽出

7. 調査実施者

(株)マーケティング・コミュニケーションズ

8. インタビュー対象者一覧

区分	対象者ID	年代	世帯構成	居住地	業種・役職	本人の自覚に基づく健康課題・不調
女性	管理職	1	50代	配偶者、子供あり	近畿地方 保険業 主任クラス	アレルギー症状(鼻炎、咳) 目の不調、月経関連(月経不順)
		2	50代	配偶者あり	首都圏 情報通信業 課長クラス	更年期関連症状
	正規社員	3	30代	親と同居	東海地方 卸売業 一般社員	月経関連(PMS)
		4	50代	親と同居	東海地方 製造業 一般社員	月経関連(PMS、月経痛) 腰痛
		5	50代	配偶者、子供あり	首都圏 サービス業 一般社員	片頭痛、月経関連(PMS、月経痛)、更年期関連症状
	非正規社員	6	30代	配偶者、子供あり 親と同居	中国地方 サービス業 パート	月経関連(PMS、月経痛)、貧血
		7	40代	一人暮らし (子供あり)	近畿地方 小売業(物流) 契約社員	月経関連(PMS、月経不順)
		8	50代	配偶者、子供あり	首都圏 建設業 パート	更年期関連症状 月経関連(月経痛)
無職	9	30代	配偶者、子供あり	九州地方 専業主婦 (もと医療業)	手術後の様々な身体的・精神的不調	
男性	管理職	10	50代	一人暮らし	北海道 情報通信業 部長クラス	メンタル不調
		11	40代	配偶者あり	首都圏 運送業 部長クラス	ストレスによる体の急さ

※PMS(月経前症候群):月経開始3～10日前から始まる様々な心身の不快症状、月経が始まると症状が軽快、消失する。

9. 主なヒアリング事項

- 自身の健康状態について(自己認識と客観的把握)
- 働き方と健康について(対処法・予防・発症時)
- 職場において活用している支援と、求めたい支援
- 今後のキャリアと健康支援
(管理職のみ)部下のマネジメントにおける悩み

1. 抱えている健康課題・不調

- それぞれが抱えている健康課題・不調は、単一の症状ではなく、様々な症状が複合している。
- 特にPMSや更年期障害については、いずれも複数の不調を併発しており、人によって不調の内容も異なる。
- PMSが関連した場合、不調期間が長くなることが多く、1か月の約90%は不調というケースもある。

➡ PMSを始めとした月経不調による仕事への支障度の大きさや、健康課題・不調は、人によって様々な複合的な症状があることが確認された。

2. 健康課題に対する工夫や対処

- 忙しい、効果を感じない、などの理由で、病院を受診せずセルフケアでの対処が多い。一方で、定期健康診断・人間ドックの診断結果を意識的に利用しているという声もあった。
- 特に月経関連不調、更年期障害については、受診歴や通院歴はあるものの、最終的に市販薬(主に鎮痛剤)で対応しているケースが多い。
- また、運動、食生活改善、サプリメント等のセルフケアで、通院に頼らないケースが多い。

➡ 健康課題・不調で悩んでいる人でも、メインの対応は「通院に頼らないセルフケア」という声が複数挙がった。自己判断での対応について、どこまで症状に対して適切な対応ができるのかという懸念もあり、病院など第三者による診断の活用も重要であろう。

3.不調時のパフォーマンスや仕事への影響

- 不調による仕事への影響は人によって様々だが、質より速さに影響が出ると感じる人が多い。
- 家事への影響についても様々ではあるが、仕事と比較するとパフォーマンスが落ちる(自分で調整して落とすことができる)という人が多い。
- 一方で、子供がいる世帯では、家事は代わりがないため、パフォーマンスを落とす(調整する)ことができないという人もおり、世帯内の家事・育児分担度が影響している可能性がある。

健康課題・不調による、仕事や家事・育児等のパフォーマンスは、仕事より、家事・育児等の方を落とす(調整できる)とする人が多い。理由は「家事は調整可能だが、仕事は代わりがない」という声が多く挙がった。一方で、子供がいる世帯の女性にとっては、「家事・育児も代わりがない・手が抜けない」という意識が強く、不調時の負担の大きさが窺える。

4.仕事と健康の両立における悩み

- 悩みの内容は様々であるが、大別して時間的要因、環境的要因、体制的要因の3通り。
- 時間的要因は管理職に多く、職務のために自分の時間が取れないということが共通した理由。
- 環境的要因の多くは、不調に対する周囲の理解不足によるものであった。
- 体制的要因には、休もうとしても交替人員がないということが多く挙げられる。

管理職の「時間的要因」による悩みは強く、また「環境的要因」として周囲の理解不足に関する声は、特に女性特有の不調に悩む人から多く挙がる。根本的な問題として「体制的要因」も挙がった。

5. 部下のマネジメントにおける悩み

- 全管理職が共通して、部下の健康課題の把握を心掛けていた。
- 男性管理職の悩みとしては、女性特有の健康課題についての話しづらさが共通して挙げられており、間接的に話を聞くといった工夫がされている。

仕事と健康の両立における悩みにおいて「環境的要因(周囲への相談しづらさ)」が挙げられたが、一方で、管理職側、特に男性管理職では、女性特有の健康課題に対する向き合い方が難しいとしつつも、話しやすい雰囲気づくりへの様々な取組も挙げられた。

6. 職場での健康課題に関する理解・相談しやすさ

- 女性特有の健康課題・不調について、男性の上司・同僚には相談しにくいという意見が共通して挙げられた。女性の上司・同僚への相談のしやすさは様々であった。
- 相談しにくい背景には、女性特有の健康課題・不調について相談したところで理解されないだろうという諦念があるが、話をしてみると理解を示されたケースもあった。

程度の差はあるものの、職場では不調(特に女性特有の健康課題)について相談しづらいという声が多く、健康課題・不調を抱える人が、相談しやすくなる環境整備が求められる。例えば、管理職からの声掛けや産業医面談の充実といった対応が挙げられるであろう。

7. 仕事と健康の両立のために求める支援・制度

- 求める制度・支援として、休みやすい環境が最も多く挙げられたことから、休暇制度自体は整備されているが、それを利用できる環境が整っていないと感じている人が多いことが分かる。
- 女性からは、対象を月経に限らない、女性特有の不調や更年期障害に対する休暇制度を求める声が上がっており、月経以外にも休むことが必要な不調は様々に存在する。

「制度・支援」が整備されていても、活用できない様々な実情が確認され、特に、女性における「生理休暇」の取りづらさは複数挙がった。
「制度・支援」を実際に活用できる環境づくりや、働き方自体の改善の必要性が確認された。

8. キャリアと健康の両立に向けて

- キャリアと健康の両立のために求めることは様々であったが、休みの取りやすさや柔軟な働き方を選択できる制度など、職場環境に求めることが多く挙げられた。
- 管理職からは、キャリアアップ支援や経営層による意識改革、キャリアの選択肢など、多くの人が管理職を目指すことができる環境の整備が挙げられた。

健康課題・不調を抱えた状態でのキャリア継続～キャリアアップを実現するためには、時間・場所に捉われない柔軟な働き方や不調の時に休暇を取れる環境、周囲の理解が求められている。