

令和5年度
男女の健康意識に関する調査
報告書のポイント

調査概要

1. 調査目的

企業が従業員の健康に投資し、従業員の心身の健康状態が改善すれば、従業員の傷病による欠勤や、健康上の課題によって業務パフォーマンスが出せない状況が減り、このことが企業の生産性の向上のみならず、組織の活性化による従業員の満足度向上にもつながると言われている。

就業世代の活力向上は、その後の健康寿命の延伸、すなわち人生 100 年時代において健康で自分らしく生活できる期間の延伸、公的医療・介護費用の削減にもつながる。

また、女性の社会での活躍に目を向けると、女性はキャリア形成において重要な時期である 30代から40 代において、妊娠・出産などを含め、身体の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 代後半から 50 代後半にかけて、更年期を迎える。これらは、女性が社会で活躍しようとする上で避けては通れない課題であり、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ったと考えられる。

こうした問題意識の下、健康に関する意識、職業生活において健康課題に関して抱える困難や悩みについて、男女、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し、今後の我が国経済の発展、男女共同参画推進に向けた材料とする。

2. 調査検討委員会

本調査の実施に当たっては、有識者からなる検討委員会を設置し、開催した。

① 構成

氏名	所属
<主査> 山本 勲	慶應義塾大学 商学部 教授
高見 具広	独立行政法人 労働政策研究・研修機構 主任研究員
星野 寛美	労働者健康安全機構・関東労災病院 産婦人科 働く女性専門外来担当

3. 調査方法・調査対象

調査方法	インターネット・モニターに対するアンケート調査 (株式会社マーケティング・アプリケーションズの登録モニターが対象)
調査名	あなた自身に関する調査
調査対象	国内在住のインターネット・モニター(20歳以上70歳未満)

4. 調査期間

インターネット・モニター に対するアンケート調査	令和5年12月12日(火)～令和5年12月25日(月)
-----------------------------	-----------------------------

2. 基本的な健康状態と対処状況 調査結果まとめ

◆自身の健康状態に対する認識

1 女性より男性の方が「健康でないと思う(計)」とする割合が高い傾向がみられた。自身が「健康である」という認識は、女性の方が高い。

→報告書中26ページ掲載

2 「健康でないと思う(計)」については、男性では20-40代で2割、50-60代では3割とその割合が高くなり、50-60代女性(2割程度)との差が大きくなる。

→報告書中26ページ掲載

- 女性では概ね8割が「健康だと思う(計)」、2割が「健康でないと思う(計)」。男性でも20～40代では8割が「健康だと思う(計)」、2割が「健康でないと思う(計)」。
- 細かい区分でみると、男女ともに全ての年代で「どちらかといえば健康だと思う」の割合が最も高く、40～50%台となっている。また、「健康だと思う」の割合は、若い年代ほど高い。
- 「健康でないと思う(計)」について、女性はどの年代でも2割程度と同程度だが、男性は20～40代で2割程度、50～60代で3割程度。

【自身の健康状態に対する認識】

	健康でないと思う(計)	
	女性	男性
全体	21.9%	25.2%
20代	22.1%	21.5%
30代	19.4%	22.0%
40代	22.1%	23.5%
50代	23.5%	29.9%
60代	22.0%	27.6%

◆体調が悪い日の頻度

1 男性より女性の方が「月に3～4日程度以上(計)」体調が悪い割合は高い。前述の健康状態の認識は女性の方が高いが、体調が悪い日は女性の方が多い、という結果に。

→報告書中27ページ掲載

2 「月に3～4日程度以上(計)」体調が悪い割合において、特に男女差が大きいのは、20～40代。女性では、若い年代ほど体調が悪い日の頻度は高い傾向がみられた。

→報告書中27ページ掲載

- 年代別に細かい区分でみると、女性では50～60代で「体調が悪い日は基本的にない」が3～4割と最も高いが、20～40代では「体調が悪い日は基本的にない」「2～3か月に1回程度」「月に1～2日程度」が2割。また、「月に3～4日程度以上(計)」は若い年代ほど高い。
- 男性では全ての年代で「体調が悪い日は基本的にない」の割合が最も高く、3～4割となっている。
- 全ての年代で、「体調が悪い日は基本的にない」は男性の方が高く、「月に3～4日程度以上(計)」は女性の方が高い。

【体調が悪い日の頻度】

	月に3～4日程度以上(計)	
	女性	男性
全体	34.2%	27.0%
20代	39.1%	24.8%
30代	38.2%	28.0%
40代	37.2%	28.1%
50代	33.3%	30.0%
60代	25.4%	23.5%

◆心理的なストレス(K6)の状況

1 男女ともに、「10点以上(要注意)」の割合は25%と、全体の1/4程度。40～50代においては、女性よりも、男性の方がその割合は高い傾向がみられた。

→報告書中41ページ掲載

2 男女ともに「10点以上(要注意)」の割合は、若い年代ほど高い傾向がみられた。男女20代では4割が10点以上(要注意)、対して男女60代では1割程度と、年齢による差が大きい。

→報告書中41ページ掲載

- 心理的なストレス(K6)について、男女ともに「0～4点(問題なし)」が55%と最も高い。また、40～50代の女性と男性をみると、「10点以上(要注意)」の割合は、女性と比べて、男性の方が高い。
- 一方、男女ともに「10点以上(要注意)」は20代で最も高く4割弱となっており、若い年代ほど「10点以上(要注意)」の割合が高い。

【心理的なストレス(K6)】

	10点以上(要注意)	
	女性	男性
全体	24.2%	25.9%
20代	38.2%	39.6%
30代	32.8%	32.3%
40代	25.3%	28.4%
50代	19.3%	22.7%
60代	12.1%	11.2%

2. 基本的な健康状態と対処状況 調査結果まとめ

◆1か月の間で気になる症状とプレゼンティーイズム損失割合

- 1** 男性の方が「特にない」とする割合が高く、4割。
一方、女性では3割。1つ1つの症状も、女性の方が「気になる」とした割合が総じて高い。
→報告書中29ページ掲載
- 2** 「手足の冷え、むくみ、だるさ」「肩こり、関節痛(腰、膝、手足)」「頭痛、めまい、耳鳴り」については特に男女差が大きく、女性では3割前後が「気になる」とした。
→報告書中29ページ掲載
- 3** 年代別では、男女20代、男性30代では「だるい、疲れやすい、動悸・息切れ」の割合が最も高い。
女性30代、男女40-60代では「肩こり、関節痛(腰、膝、手足)」が最も高い。
→報告書中29ページ掲載
- 4** 最も気になる症状によるプレゼンティーイズム損失割合は、仕事においてはほとんどの症状で女性の方が高く、逆に、家事・育児・介護においては、ほとんどの症状で男性の方が高い。また男性では、ほとんどの症状で仕事より家事・育児・介護の損失割合が10%ポイント以上高い。
男性においては、仕事(有償労働)では症状があっても我慢して働き、家事・育児・介護(無償労働)ではより力を抜く傾向が大きい、とも考えられる。
→報告書中31ページ掲載

- 1か月の間で気になる症状について、男女別にみると、「特にない」の割合は、女性と比べて、男性の方が高い。「手足の冷え、むくみ、だるさ」「肩こり、関節痛(腰、膝、手足)」「頭痛、めまい、耳鳴り」は女性の方が10%ポイント以上高い。
- 年代別でみると、女性で最も高い症状は、20代で「だるい、疲れやすい、動悸・息切れ」、30～60代で「肩こり、関節痛(腰、膝、手足)」。
- 特に、「肩こり、関節痛(腰、膝、手足)」は40～60代で4割を超える。男性で最も高い症状は、20～30代で「だるい、疲れやすい、動悸・息切れ」、40～60代で「肩こり、関節痛(腰、膝、手足)」。
- 特に、「肩こり、関節痛(腰、膝、手足)」は50～60代で3割を超える。
- 男女共に「頻尿、尿失禁」「記憶力の低下」は、上の年代ほど高い傾向。

【1か月の間で気になる症状】
(複数回答・男女別結果(抜粋))

	女性	男性
肩こり、関節痛(腰、膝、手足)	40.1%	26.4%
だるい、疲れやすい、動悸・息切れ	29.8%	21.3%
頭痛、めまい、耳鳴り	28.0%	14.7%
手足の冷え、むくみ、だるさ	26.2%	8.3%
不眠、いらいら	23.1%	15.1%
胃腸の不調 (胸やけ、下痢、便秘など)	21.3%	14.3%
記憶力の低下	14.7%	11.2%
興味や意欲の低下	11.0%	8.6%
発疹・かゆみ	10.4%	7.5%
のぼせ、顔のほてり、異常な発汗	9.7%	5.7%
特にない	29.1%	43.2%

◆最も気になる症状への対処法

- 1** 男女ともに「十分に対処できていない(計)」は55%程度。ただし20-30代の若い層においては、「十分に対処できていない(計)」の割合は女性の方が高い傾向がみられた。
→報告書中36ページ掲載
- 2** 対処できていない理由については、女性20代で「金銭的な余裕がない」が特に高く4割と、男性20代の3割と比べても高い。「仕事や家事・育児・介護で忙しく病院等に行く時間がない」では、女性30代が25%と特に高く、男性30代の17%と比べても高い。
→報告書中38ページ掲載
- 3** 具体的な対処法では、男女ともに「市販の薬や漢方、サプリメントを飲む」2～3割が最も高い。「病院に行く」は2割程度。「仕事の量・時間・働き方を調整」は、男性で2割と女性と比べ高く、「家事・育児等の量・時間を調整」は、女性で1割と男性と比べて高い。
→報告書中34ページ掲載

- 最も気になる症状に十分に対処できていない理由については、男女ともに「金銭的な余裕がない」が最も高い。特に女性20代で高く、20代と比較すると、男性と比べて、女性の方が高い(女性36.3%、男性27.8%)。
- 「仕事や家事・育児・介護で忙しく病院等に行く時間がない」については、特に女性30代で高く、30代と比較すると、男性と比べて、女性の方が高い(女性24.6%、男性16.8%)。

【最も気になる症状に対して十分に対処できているか】

	十分に対処できていない(計)	
	女性	男性
全体	56.4%	54.5%
20代	55.2%	44.5%
30代	57.8%	52.1%
40代	58.9%	56.8%
50代	57.4%	58.2%
60代	52.4%	55.8%

2. 基本的な健康状態と対処状況 調査結果まとめ

◆1年以内の健診等受診状況

1 健診等の受診率は、**男性で72%、女性で67%**と、**女性の方が低い**。
その差は30代で最も大きく、**男性68%**に対し、**女性は59%**と**9%ポイント差**がある。

→下表参照

2 **男女ともに若い年代ほど低い傾向**がみられた。20代と60代を比較すると、男女ともに**20%ポイント程度**受診率に差があり、**年齢による差が大きい**。

→下表参照

3 男女ともに「**人間ドック**」は上の年代ほど**高い**が、いずれの年代でも**男性の方が受診率は高い**。

→報告書中42ページ掲載

- 年代別でみると、男女ともに若い年代ほど「学校が実施した健診」が高く、上の年代ほど「人間ドック(上記以外の健診で行うもの)」が高い傾向となっている。また男女とも、60代で「市区町村が実施した健診」が特に高く、他の年代と比べて10%ポイント以上の差がある。
- 男女で比較すると、「市区町村が実施した健診」は60代で女性の方が10%ポイント以上高く、「勤務先または健康保険組合等(家族の勤務先を含む)が実施した健診」について、30～60代では男性の方が10%ポイント程度高い。
- 「何も受けていない」は男女ともに若い年代ほど高い傾向となっている。

【1年以内の健康診断受診率※】

※複数の健診（健康診断、健康診査及び人間ドック等を提示して）のいずれかを受けたかどうかで判別

	健康診断受診率(計)	
	女性	男性
全体	67.3%	71.7%
20代	▲ 54.7%	57.4% ▲
30代	59.4%	68.4%
40代	69.2%	74.4%
50代	73.4%	76.2%
60代	73.8%	77.1%

◆健康状態を良い状態に保つ～高めるためにやりたいこと

1 男性と比べて、女性の方が「**家事・育児の時間・量などを調整する**」「**睡眠時間を増やす・良質な睡眠をとる**」「**休息・リラックス時間を増やす**」などが高い。

→報告書中43ページ掲載

2 男女ともに**20～50代では「休息・リラックス時間を増やす」が最も高く、60代では女性は「睡眠時間を増やす・良質な睡眠」、男性は「体を動かす時間を増やす」が最も高い**。

→報告書中43ページ掲載

3 「**家事・育児の時間・量などを調整する**」は、**特に30代で男女差が大きく、女性の方が高い**。男性**30～50代では、「仕事の量や時間、働き方を調整する」が2割を超える**。

→報告書中43ページ掲載

- 男女別にみると、「家事・育児の時間・量などを調整する」は、男性と比べて、女性の方が高く、男女差が最も大きい。
- 年代別でみると、男女共に20代～50代では「休息・リラックス時間を増やす」が最も高く、60代では女性は「睡眠時間を増やす・良質な睡眠」、男性は「体を動かす時間を増やす」が最も高い。また男女ともに「体を動かす時間を増やす」、「健康診断や人間ドックを受診する」は上の年代ほど高い傾向にある。
- 男女差がみられた「家事・育児の時間・量などを調整する」については、30代で最も差が大きい(女性15.0%、男性5.3%)。また「仕事の量や時間、働き方を調整する」は、男性30～50代で2割を超える。

【健康状態を良い状態に保つ～高めるためにやりたいこと】

※選択肢抜粋（優先度の高いもの3つまで）

	女性	男性
仕事の量や時間、働き方(在宅勤務など)を調整する	15.5%	19.9%
仕事を辞める・別の仕事に転職する	5.7%	7.3%
収入を増やす	17.1%	20.4%
家事・育児の時間・量などを調整する	10.3%	3.1%
睡眠時間を増やす・良質な睡眠をとる	43.6%	37.6%
休息・リラックス時間を増やす	46.9%	40.6%
体を動かす時間を増やす	27.2%	27.1%
食生活を正す	24.0%	20.4%
特に上記の中にやりたいことはない	12.4%	16.7%

3. 仕事と健康課題について 調査結果まとめ

◆健康課題による仕事への影響・支障の有無

1 男女ともに「人間関係がスムーズにいかなくなった」が16%と最も高い。

→報告書中45ページ掲載

2 女性では「就いていた仕事を自ら辞めた(転職含む)」が14%と、男性に比べて高い。
男性では「配置・部署が変わった」が11%と、女性に比べて高い。

→報告書中45ページ掲載

3 年代別では、女性20～30代で特に「人間関係がスムーズにいかなくなった」が高く、2割前後の人が経験しており、「就いていた仕事を自ら辞めた(転職含む)」も、15%以上の人が経験。

→報告書中45ページ掲載

- 男女ともに「人間関係がスムーズにいかなくなった」が最も高い。「就いていた仕事を自ら辞めた(転職含む)」は、男性に比べて、女性の方が高い。
- 年代別では、男女とも全ての年代で「人間関係がスムーズにいかなくなった」が最も高く、特に女性20～30代では2割前後。次に女性では「就いていた仕事を自ら辞めた(転職含む)」、男性では「配置・部署が変わった」が高い。
- 男女ともに20～30代で高い項目が多く、「配置・部署が変わった」、「休職した(現在も休職中)」は若い年代ほど高い傾向にある。

【健康課題による仕事への影響・支障の有無】
※1割を超えるセルに黄色色掛け

	女性	男性
配置・部署が変わった	7.3%	10.6%
役職や任される責任がなくなった	3.5%	6.0%
その時より上の役職に就くことを諦めた	3.5%	6.7%
人間関係がスムーズにいかなくなった	16.0%	15.6%
休職した(今は復帰している)	5.0%	6.1%
休職した(復帰できずに退職した)	5.1%	4.3%
休職した(現在も休職中)	2.9%	2.9%
就いていた仕事を自ら辞めた(転職含む)	13.8%	9.9%
就いていた仕事を解雇された	2.2%	3.1%

◆働く上で健康課題に関して困ったこと

1 男女とも20～50代では「ストレスなどメンタルに関わる悩みが言い出しにくい」が最も高く、男女とも2割。
60代では「自分が休もうとしても代わりに任せられる人がいない」が16%程度で最も高い。

→報告書中49ページ掲載

2 「ストレスなどメンタルにかかわる悩みが言い出しにくい」については、若い年代で高い傾向があり、特に女性20-39歳では26%と、男性に比べて高い。
「自分が休もうとしても代わりに任せられる人がいない」も、女性の方が5%ポイント以上高い。

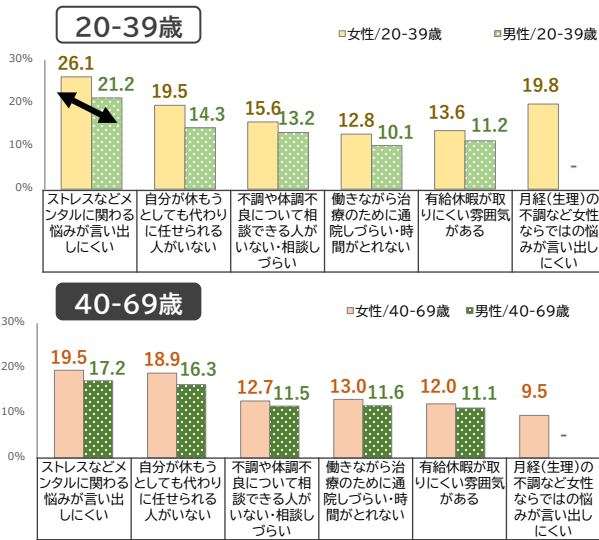
→下図参照

3 女性の年代別では、「月経(生理)の不調など女性ならではの悩みが言い出しにくい」について、20-39歳では2割が挙げており、全体でも2番目に高い。

→下図参照

- 男女別にみると、「特に困りごとはない・なかった」の割合は、女性に比べて、男性の方が高い。
- 女性20～50代では「ストレスなどメンタルに関わる悩みが言い出しにくい」が最も高く、2割を超える。男性でも20～50代では「ストレスなどメンタルに関わる悩みが言い出しにくい」が最も高く、2割前後。女性60代、男性60代では「自分が休もうとしても代わりに任せられる人がいない」が16%程度で最も高い。
- 他に女性の年代別では、30～40代で「自分が休もうとしても代わりに任せられる人がいない」、30代で「月経(生理)の不調など女性ならではの悩みが言い出しにくい」が2割を超える。
- 「特に困りごとはない・なかった」とする人は、女性20～50代では4～5割、女性60代で6割。男性ではいずれの年代でも5割以上で、男性60代では6割強。

【働く上で健康課題に関して困ったこと】



3. 仕事と健康課題について 調査結果まとめ

◆働く上での健康課題や困りごとに対する改善策

1 働く上での健康課題等に対する改善策については、男女共に「待遇・給与の改善」が最も高く、次に「仕事の量・仕事時間の改善」が続く。

→報告書中50ページ掲載

2 男女で比較すると、「女性の健康問題への理解」「育児・介護との両立支援」については、女性の方が男性に対して高い傾向。「育児・介護との両立支援」は、より20-39歳で男女差が大きい。

→報告書中50ページ掲載

3 男性における「男性の健康問題への理解」は、7%程度。
一方女性における「女性の健康問題への理解」は2割弱と、男女間で差がみられた。

→報告書中50ページ掲載

【働く上での健康課題や困りごとに対する改善策】

※選択肢抜粋、上位3つに黄色色掛け

※男女で5%ポイント以上差があるものに赤字

	女性	男性
待遇・給与の改善	21.5%	21.8%
仕事の量・仕事時間の改善	21.0%	21.0%
職場・働く場所の環境・快適さ向上	20.1%	17.6%
人手不足解消・従業員の離職防止	20.2%	15.3%
仕事の責任・プレッシャーの緩和	15.8%	16.8%
職場内コミュニケーション全般の改善	17.2%	14.4%
上司・同僚・部下との人間関係全般の改善	15.8%	14.4%
経営陣・トップの考え方の改善・理解	11.5%	11.8%
女性の健康問題への理解	16.2%	4.0%
男性の健康問題への理解	4.0%	6.6%
育児・介護との両立支援	12.0%	5.1%

- 男女ともに「待遇・給与の改善」が最も高く、次いで男女ともに「仕事の量・仕事時間の改善」が高い。
- 他に女性で、「人手不足解消・従業員の離職防止」、「職場・働く場所の環境・快適さ向上」が2割を超えるが、男性で他に2割を超える項目はない。
- 男女で比較すると、「女性の健康問題への理解」、「育児・介護との両立支援」は男性と比べて女性の方が5%ポイント以上高い。

◆女性特有の健康課題に対して職場にどのような配慮があると働きやすいか

1 女性20-39歳では「生理休暇を取得しやすい環境の整備」が最も高い。女性40-69歳では「病気の治療と仕事の両立支援制度」が最も高く、次いで「更年期障害への支援」。

→報告書中56ページ掲載

2 「男性社員全体」「男性上司の理解」については男女差はあまりみられないものの、「女性社員全体」「女性上司の理解」については、女性の方が高い傾向。

→報告書中56ページ掲載

- 男女別にみると、女性では「女性の社員全体の理解」が最も高く、男性では「男性上司の理解」が最も高い。
- 「婦人科健診・検診への金銭補助」、「更年期障害への支援（通院への休暇取得など）」、「病気の治療と仕事の両立支援制度」、「婦人科健診・検診の受診に対する休暇または就業時間認定」は女性の方が10%ポイント以上高い。
- 「男性上司の理解」については男女とも22～24%程度、「男性の社員全体の理解」については男女とも22%程度であるが、「女性上司の理解」は男性と比べて、女性の方が高く（女性21.3%、男性12.5%）、「女性の社員全体の理解」も、男性に比べて、女性の方が高い（女性24.9%、男性15.0%）。

【女性特有の健康課題に対して職場に

どのような配慮があると働きやすいか】

※選択肢抜粋、上位3つに黄色色掛け

※男女で5%ポイント以上差があるものに赤字

	20-39歳		40-69歳	
	女性	男性	女性	男性
男性の社員全体の理解	20.9%	20.6%	22.3%	22.3%
男性上司の理解	23.3%	21.3%	24.4%	22.6%
女性の社員全体の理解	25.5%	14.2%	24.5%	15.3%
女性上司の理解	23.0%	13.4%	20.5%	12.0%
経営陣・トップの理解	21.1%	18.5%	25.6%	23.1%
出産・子育てと仕事の両立支援制度 (育児休暇取得・休職時サポート・復職支援など)	27.5%	14.6%	21.4%	17.2%
生理休暇を取得しやすい環境の整備 (有給化や管理職への周知徹底など)	28.1%	14.5%	22.6%	15.6%
婦人科健診・検診への金銭補助	25.5%	9.1%	24.3%	10.2%
更年期障害への支援 (通院への休暇取得など)	12.6%	9.5%	25.9%	11.6%
病気の治療と仕事の両立支援制度	17.3%	12.3%	27.3%	14.2%
介護と仕事の両立支援制度	14.0%	10.5%	25.6%	13.8%

3. 仕事と健康課題について 調査結果まとめ

◆昇進意欲と管理職として働きたいと思える環境や要素

1 「上の役職に就きたい(計)」の割合は、女性で2割、男性で3割。

→報告書中51ページ掲載

2 管理職として働きたいと思える環境・要素は、男女ともに「管理職でもきちんと休暇がとれること」が3割と最も高い。

→報告書中52ページ掲載

3 「出産・子育てと管理職として働くことへの両立支援・配慮」、「家事・育児・介護を配偶者と分担できる」、「産休・育休・介護休暇の取得によりキャリアが中断されない体制・配慮」、「家事・育児・介護の外部サービスが利用しやすい」など、家事・育児等と仕事の両立に関する項目については、**全て女性の方が高い。**

→報告書中52ページ掲載

- 男女ともに「管理職でもきちんと休暇がとれること」が最も高く、女性と比べて男性の方が高くなっている(女性26.2%、男性27.6%)。「出産・子育てと管理職として働くことへの両立支援～配慮があること」、「家事・育児・介護を配偶者と分担できること」、「産休・育休・介護休暇の取得によってキャリアが中断されないような体制・配慮」、「家事・育児・介護に関して外部のサービスなどが利用しやすいこと」の割合は男性と比べて女性の方が大きく差が大きい。

【管理職として働きたいと思える環境や要素】

※選択肢抜粋、上位3つに黄色色掛け

※男女で5%ポイント以上差があるものに赤字

	女性	男性
管理職でもきちんと休暇がとれること	26.2%	27.6%
フレックスタイムなど 始業・終業時間が柔軟であること	20.4%	16.6%
管理職は家庭やプライベートより 仕事を優先すべきといった空気がないこと	19.1%	17.4%
管理職でも残業や長時間勤務が 極力ないような体制・配慮 在宅勤務・テレワーク等が 管理職でも柔軟に活用できること	19.1%	20.1%
管理職の残業や長時間勤務にも給与反映があること	17.4%	20.3%
家事・育児・介護を配偶者と分担できること	15.7%	6.5%
出産・子育てと管理職として働くことへの 両立支援～配慮があること	15.4%	5.8%
産休・育休・介護休暇の取得によって キャリアが中断されないような体制・配慮	13.6%	5.9%
管理職に対してのメンタルケアなどの サポートがあること	12.7%	12.7%
家事・育児・介護に関して 外部のサービスなどが利用しやすいこと	12.6%	6.0%

◆健康経営取組度と、健康・休暇に関する制度などに対する利用意向

1 「健康経営全般」の取組度について、「取り組んでいる(計)」の割合は、男女ともに4割前後。ただし全ての項目で男性と比べて女性の方が低く、男女差が特に大きい項目は、「生活習慣病などの疾病の発生予防」「生活習慣病等の重症化予防」「女性の健康保持・増進」「検査・検診の受診率向上促進」など。

→報告書中53ページ掲載

2 健康や休暇に関する制度について、男女ともに「使ってみたい・使ったことがある」は「時間単位の有給休暇の取得」が、「使いたいが使えないと思う」は「失効年次有給休暇の積立制度」が最も高い。

→報告書中54ページ掲載

3 全ての制度について女性の方が使用意向が高く、特に男女差が大きい制度(生理休暇以外)は、「出産・子育てと仕事の両立支援制度」「子供など家族の看護休暇」「介護休暇」「休憩室設置」。

→報告書中54ページ掲載

- 男女ともに「使ってみたい・使ったことがある」が最も高いものは「時間単位の有給休暇の取得」。
- 男女ともに「使いたいが使えないと思う」が最も高いものは「失効年次有給休暇の積立制度」。
- 男女別にみると、「使ってみたい・使ったことがある」の割合は、全ての項目で男性と比べて、女性の方が高い。「生理休暇」を除くと、「出産・子育てと仕事の両立支援制度(育児休暇取得、休職時サポート、復職支援等)」「子供など家族の看護休暇」「介護休暇」「休憩室設置(体調により休息や仮眠、リフレッシュが可能)」の順で男女差が大きい。

【健康や休暇に関する制度などの使用意向と使用経験】※使用意向有(計)

「使ってみたい・使ったことがある」+「使いたいが使えないと思う」の計を掲載

※選択肢抜粋、上位3つに黄色色掛け

※男女で10%ポイント以上差があるものに赤字

	女性	男性
治療目的の休暇・休業制度	76.4%	68.2%
時間単位の有給休暇の取得	76.0%	66.9%
失効年次有給休暇の積立制度	76.1%	69.0%
状況(体調不良等)により在宅勤務・ テレワーク・リモートワーク等が可能な制度	70.3%	64.4%
フレックスタイム制度	70.7%	66.1%
出産・子育てと仕事の両立支援制度 (育児休暇取得、休職時サポート、復職支援等)	68.1%	58.3%
子供など家族の看護休暇	70.8%	60.7%
介護休暇	71.1%	61.0%
生理休暇	68.2%	40.1%
休憩室設置 (体調により休息や仮眠、リフレッシュが可能)	71.5%	60.4%
産業医のカウンセリングなど相談窓口の設置	64.3%	57.2%

4. 女性に多い健康課題について 調査結果まとめ

◆月経に関わる不調の状況、対処方法

1 月経に関わる不調の生活への支障については、「支障がある(計)」の割合が**5割**を超える症状は、「**月経痛**」73%、「**月経中の体調不良**」70%、「**月経前の不調(PMS)等**」66%、「**月経中のメンタルの不調**」64%、「**月経量が多い**」57%。いずれも「**かなり支障がある**」についても、1割を超える。

→報告書中60ページ掲載

2 月経に関わる不調への対処については、「**市販の薬や漢方、サプリメントを飲んでいる**」が35%で最も高く、次いで「**ひどい時は休暇をとる・休む(生理休暇以外)**」が14%。

→報告書中63ページ掲載

3 職場での月経に関して困った経験については、「**経血の漏れが心配で業務に集中できない**」「**生理用品を交換するタイミングを作りにくい**」が2割で高い。

→報告書中64ページ掲載

- 「支障がある(計)」についてみると、高いものから順に「月経痛(下腹部の痛み、腰痛、頭痛等)」73%、「月経中の体調不良(だるさ、下痢、立ちくらみなど、痛み以外)」70%、「月経前の不調(月経前症候群(PMS)等)」66%、「月経中のメンタルの不調」64%、「月経量が多い」57%の順となっている。これらの症状は、「かなり支障がある」がいずれも1割を超えている。
- 職場での月経に関することで困った経験について、女性全体で、高いものから順に「経血の漏れが心配で業務に集中できない」25%、「生理用品を交換するタイミングを作りにくい(長時間の会議や窓口業務等)」21%。
- 月経に関わる不調への対処について、女性全体で最も高い項目は、「市販の薬(痛み止めなど)や漢方、サプリメントを飲んでいる」35%。次に「ひどい時は休暇をとっている・休んでいる(生理休暇以外)」14%。

【職場での月経に関して困った経験】

※2割を超えるセルに黄色色掛け ※選択肢抜粋

	女性
経血の漏れが心配で業務に集中できない	24.5%
生理用品を交換するタイミングを作りにくい(長時間の会議や窓口業務等)	20.6%
立ち仕事や体を動かす業務で困難を感じる	18.7%
生理休暇を利用しにくい	18.4%
職場のトイレにナプキンなど必要なものが常備されていない	17.5%
月経に関する不調を男性の上司や同僚に伝えにくい	15.5%
トイレの回数が多くなり、周りの目線が気になる	15.1%

◆更年期障害に関わる症状の状況、対処方法

1 更年期障害に関わる症状については、**女性50代で「症状があり、更年期障害だと思う」と自覚している人が3割と、男女全ての年代で最も高い。**
男性では**50代で、「症状があり、更年期障害だと思う」が1割と、最も高い。**

→報告書中70ページ掲載

2 更年期障害に関わる症状の生活への支障について、「支障があると思う(計)」は、**女性で85%、男性で79%。特に40代以上において男女差が大きく、女性40代以上では「支障があると思う(計)」が9割。**

→報告書中71ページ掲載

- 更年期障害に関わる症状の有無について、女性全体では、「症状があり、更年期障害だと思う」は17%。年代別にみると、「症状があり、更年期障害だと思う」は、20代で5%、30代で6%、40代で14%、50代で32%と50代までは年代が上がるほどその割合は高くなり、60代では20%となる。
- 男性全体では、「症状があり、更年期障害だと思う」は8%。年代別にみると、「症状があり、更年期障害だと思う」は、20代で5%、30代で6%、40代で8%、50代で10%、60代で8%となる。
- 更年期障害に関わる症状の生活への支障について、「支障があると思う(計)」は、女性で85%、男性で79%。「かなり支障があると思う」割合は、女性で22%、男性で18%。

※実際に更年期障害であるか否かに関わらず、更年期障害に関わる症状がある人について集計

【更年期障害に関わる症状の有無】

※「症状があり、更年期障害だと思う」の割合、()内は症状あり(計)の割合

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
女性	16.7% (45.0%)	5.2% (24.8%)	6.4% (29.7%)	14.0% (53.5%)	32.1% (63.4%)	19.5% (42.7%)
男性	7.6% (32.6%)	5.2% (25.8%)	6.3% (25.8%)	7.9% (33.2%)	9.7% (38.9%)	7.7% (35.9%)

【更年期障害に関わる症状による生活への支障】

※「支障があると思う(計)」の割合(少し+ある程度+かなり支障があると思うの計)
※男女で5%ポイント以上差があるものに赤字

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
女性	84.9%	66.0%	77.6%	87.4%	88.7%	87.2%
男性	78.7%	68.0%	77.6%	80.7%	80.6%	80.6%

調査結果のポイント

1. 健康課題による様々な影響 調査結果まとめ

I. 仕事、家事・育児等のプレゼンティーイズム損失が与える様々な影響

1 体調が悪い時のプレゼンティーイズム損失割合は、男女でそこまで大きな違いはない。ただし、そこに体調が悪い日も加味した上で、**年間のプレゼンティーイズム損失日数**を算出すると、正規雇用労働者では全ての年代において、男性よりも女性の方が損失日数が多い。特に**月経不調や更年期障害による支障を感じる人が多い「女性20～50代」**において、**13～16日の損失**となり、男女差が大きい。

2 非正規雇用労働者においては、もともと**正規に対して体調が悪い日の割合が高く、いろいろな健康関連項目が悪い**(K6得点が高い、健康状態認識が低い、健診受診率が低い...)ことも影響してか、特に**女性非正規で20～30代での年間損失日数の多さが目立ち**、20代で19.1日、30代で17.4日と、影響が大きい。

→報告書中83～86ページ掲載

POINT

◆プレゼンティーイズム損失日数は、特に**女性20～30代で男女差が大きく、女性の方が多い。**

【プレゼンティーイズム
損失日数（年間）】
※平均値

	プレゼンティーイズム損失日数(年間)			
	正規雇用労働者		非正規雇用労働者	
	女性	男性	女性	男性
20代	13.8日	8.6日	19.1日	12.7日
30代	14.4日	9.9日	17.4日	14.4日
40代	15.6日	11.6日	14.2日	11.5日
50代	13.4日	9.9日	11.6日	18.6日
60代	7.8日	7.4日	8.4日	5.6日

3 男女ともに、「**仕事<家事**」の関係性で、**プレゼンティーイズム損失割合は大きい**。ただし「**小学生以下の子供と同居**」している女性において、その差は小さくなる。

4 小学生以下の子供と同居する正規雇用労働者の女性においては、**家事・育児・介護の損失割合が、小学生以下の子供と同居なしと比べて小さく、仕事の損失割合が大きい**。また、仕事・家事育児等での損失割合の差が小さい。

5 小学生以下の子供と同居する正規雇用労働者を男女で比較すると、**仕事のプレゼンティーイズム損失割合は、女性に比べ男性の方が10%ポイント程度小さい**。一方、**家事・育児・介護のプレゼンティーイズム損失割合は、男性の方が5%ポイント程度大きい**。

→報告書中87～90ページ掲載

POINT

◆「**仕事はできるだけパフォーマンスを保ち、家事でコントロール(パフォーマンスを敢えて落とす?)**」が、男女共通の傾向。

◆一方、小学生以下の子供と同居の女性においては、家事の損失割合が男性に対して低く、仕事は高い⇨**家事・育児等を主に担う割合が高いことも関係するのか、「家事・育児もパフォーマンスは落とさない(落とせない)」→仕事のパフォーマンス低下へ影響?**

◆男性においては、家事・育児等は配偶者(女性)に任せる意識や、取組時間が少ない事による影響もあるのか、「**仕事は踏ん張るが、家事・育児等は力を抜く(他者に任せる)**」という考えもうかがえる。

調査結果のポイント

1. 健康課題による様々な影響 調査結果まとめ

II. 属性・働き方による健康状態の特徴

1

健康認識、体調が悪い日の頻度については、「無業者」→「非正規雇用労働者」→「正規雇用労働者」の順で**健康状態が悪い**。また「正規雇用労働者」「非正規雇用労働者」では、男性より女性の方が、体調が悪い頻度が高い**≡働く男女でその差は大きい傾向**。
1日の仕事時間別では、特に女性で仕事時間が長いほど体調が悪い頻度が高く、**12時間以上では「月に2～3割程度以上」が3割**と長時間労働の影響がうかがえる。

2

最も気になる症状と体調が悪い日の頻度の関係を見ると、**男女ともに十分に対処できていない人ほど体調が悪い頻度は高い**。
20-39歳の若い層においては、女性の方が「十分に対処できていない(計)」が高いが、**特に正規雇用労働者において男女差が大きい**。

POINT

◆症状に十分に対処できていないほど健康状態が悪い事が確認されたが、特に「**対処できていない**」割合が高い**女性20-30代**において、**対処できていない主な理由**は以下のとおり。

- ・非正規雇用の女性：「**金銭的な余裕がない**」4割
- ・小学生以下の子供と同居女性：「**仕事や家事・育児等で忙しく病院等へ行く時間がない**」4割

→報告書中91～107ページ掲載

【自身の健康状態に対する認識】		健康でないと思う(計)	
		女性	男性
20 39 歳	正規雇用労働者	14.9%	16.0%
	非正規雇用労働者	22.1%	27.8%
	無業者	30.0%	47.2%
40 69 歳	正規雇用労働者	19.5%	21.9%
	非正規雇用労働者	20.4%	29.3%
	無業者	27.9%	45.6%

【体調が悪い日の頻度】		月に3～4日程度以上(計)	
		女性	男性
	正規雇用労働者	30.7%	23.8%
	非正規雇用労働者	34.2%	28.0%
	無業者	37.7%	39.3%

III. 「健康課題」が及ぼす仕事への様々な影響

1

健康課題による仕事への影響・支障で、最も高いのは、男女共通で「**人間関係がスムーズにいかなくなった**」こと。健康課題の深刻さによる仕事の困りごとについては、「**ストレスなどメンタルに関わる悩みが言い出しにくい**」が最も高く、特に「**健康でない**」女性では4割と、男性(3割)に対して高い。健康認識が低い人ほど、影響・支障の経験率、困りごとの割合、どちらも高い。

2

雇用形態、役職別でみると、**女性の方が健康問題が起因となり、様々な困りごとがある**。特に女性管理職においては「**休もうとしても代わりがいない**」3割、「**ストレスなどメンタルに関わる悩みが言い出しにくい**」「**働きながら治療のために通院しづらい**」も2割と、男性管理職よりも高い。

3

昇進意欲と関係が強くみられたのは、**気になる症状への対処状況と、自身の健康認識**である。
十分対処できているほど・健康認識が高いほど、昇進意欲は高い。対処できている
≡健康を保てているという自信にも繋がり、キャリアアップに前向きになれる、ともみられる。

→報告書中110～118ページ掲載

POINT

◆健康認識の低い人では、働く上で様々な困りごとがあり、仕事への影響・支障についても経験した割合が高い。理由としては「**メンタルに関わる悩みが言い出しにくい**」「**体調不良について相談できる人がいない**」といった、**体調・メンタル両面での、周囲への相談しづらさ**が原因。特にメンタル面での相談しづらさは、女性でより悩みに感じている割合が高い。

2. 健康課題の解決に向けて 調査結果まとめ

I. 健康課題の解決に向けて、健康経営との関係

- 1 **健康経営の取組度が高い企業**では、健康認識も高く、心理的ストレスの状況や体調が悪い日の頻度なども、取組度が低い企業に対し、**健康状態等がポジティブな状態**である。
- 2 働く上での健康課題解決に深く関わると考えられる「健康経営」であるが、**企業規模が大きいほど取組度は高い**。健康経営全般に対する「取組度が高い」割合は、1,000名以上では男女ともに5割超、99名以下では男女ともに約3割と、**大きな差**がある。
- 3 但し、「健康経営全般の取組度が高い」企業を**規模別**でみると、**99名以下でも「健康経営全般の取組度が高い」企業**では、心理的ストレスの状況や体調が悪い日の頻度、昇進意欲や、年間損失日数など、様々な面でのポジティブな結果が確認された。

POINT

◆健康経営取組度は企業規模が大きいほど高いが、健康経営がもたらす様々な影響については、**企業規模に限らず、「取組度が高い企業」では、従業員のパフォーマンス向上に寄与していることが確認できた**≡健康経営取組度が全体的に低い99名以下の中小企業でも、健康経営を前向きに実践すれば、一定の効果が得られると言える。

→報告書中121～140ページ掲載

【自身の健康状態に対する認識】	健康でないと思う(計)	
	女性	男性
健康経営全般取組度が高い	15.9%	17.7%
健康経営全般取組度が低い	22.4%	23.7%
【体調が悪い日の頻度】	月に3～4日程度以上(計)	
	女性	男性
健康経営全般取組度が高い	28.6%	22.8%
健康経営全般取組度が低い	39.2%	30.0%
【心理的なストレスの状況(K6)】	【K6】10点以上(要注意)	
	女性	男性
健康経営全般取組度が高い	22.8%	23.9%
健康経営全般取組度が低い	28.1%	27.4%

- 4 健康経営に関する個別実施項目について、特に「**1,000名以上の企業**」において、全ての項目において男性の方が「取り組んでいる」とした割合が高い。特に「**女性特有の健康課題**」に関する取組でその差は大きい。
- 5 働く上で健康課題に関して困ったことについては、男女ともに、健康経営取組度が低い企業の方が、ほとんどの項目において割合が高い≡いろいろな困りごとを経験している人が多い。特に差が大きいのは「**従業員の体調管理(メンタルを含む)・心配りがされていない**」。
- 6 仕事に関する制度などの取得・希望状況においても、取組度が高い企業と低い企業で差がみられた。「使ってみたい(使ったこと含む)」の割合(取得意向)で比較すると、**最も差が大きい項目は、男女ともに「治療目的の休暇・休業制度」**。
- 7 正規雇用労働者の全項目で、**男性より女性の方が様々な制度を「使いたい」という要望が強い中、正規・非正規問わず、「使ってみたい(使ったことがある含む)」で特に差がみられたのは、「出産・子育てと仕事の両立支援制度」「子供など家族の看護休暇」「介護休暇」**。

→報告書中124～133ページ掲載

POINT

◆健康経営の個別実施項目における、「**女性特有の健康課題**」に対する男女差については、女性は自身にも深く関係するテーマとして見た時に、「**まだまだ取り組めていない**」と見る目が厳しいということなのか、男性と見る視点が違うのか、様々な要素が考えられる。

2. 健康課題の解決に向けて 調査結果まとめ

Ⅱ. 健康課題の解決に向けて～「健康不調問題改善」「キャリアアップ」との関連

- 1 健康課題の改善に向けて、女性管理職において高い項目は「**仕事の量・仕事時間の改善**」「**仕事の責任・プレッシャーの緩和**」24%であり、男性管理職と比べても高い。「**女性の健康問題への理解**」「**育児・介護との両立支援**」でも男女差が大きい。
- 2 小学生以下の子供と同居する20-39歳女性で最も高いのは、「**育児・介護との両立支援**」3割。対して男性では1割と、**同じ条件の男女においても、差が大きい**。小学生以下の子供と同居する40-69歳女性でも、最も高いのは「**育児・介護との両立支援**」24.5%。
- 3 どんなことがあれば管理職を目指せるのかについては、**男女で求める要素に差がみられた**。特に小学生以下の子供と同居する20-39歳女性では、「**出産・子育てと管理職として働くことの両立支援・配慮**」が最も高い。また家事・育児等を配偶者と分担できることや、産休・育休等の取得によってキャリアが中断されないような体制・配慮なども高い。
- 4 一方、同じ小学生以下の子供と同居する20-39歳男性では、上記の項目はそれほど高くなく、最も高いのは「**管理職でもきちんと休暇がとれること**」であり、**男女による意識の差がうかがえる**。
- 5 現在管理職である人が、最も求めている要素は、男女共通で「**管理職でもきちんと休暇がとれること**」である。また女性では、「**フレックスタイムなど柔軟な働き方**」「**在宅勤務等が管理職でも柔軟に活用できる**」など、**時間・場所を問わない、柔軟な働き方に対する要望**が、男性よりも高い。

→報告書中143～149ページ掲載

POINT

◆健康課題の改善・キャリアアップともに、女性、特に小学生以下の子供と同居している人においては、**自身のライフステージの変化に伴い、家事・育児等と仕事をどのように両立させるか、**についての要望が、男性と比べて顕著に強い。

Ⅲ. 健康課題の解決に向けて～「女性特有の健康課題」に対する解決策

- 1 周囲の人間の理解、という点で、特徴的だったのは、「**女性の上司**」や「**女性社員全体の理解**」の割合は**女性の方が顕著に高く**、「**女性の理解を強く求めているのは、女性**」という点である。「**男性の上司**」や「**男性社員全体の理解**」については、男女差はそれほどみられなかった。
- 2 女性の年代別では、**20-39歳では「生理休暇を取得しやすい環境の整備」、「出産・子育てと仕事の両立支援制度」等が高い**。**40-69歳では、「更年期障害への支援」「病気の治療と仕事の両立支援制度」「介護と仕事の両立支援制度」等が高い**。他に若い世代では「**育休を取得する職員の周囲への支援制度**」も高い。
- 3 年代問わず、女性が求める配慮として高かったのは、**婦人科健診・検診に関する要素**。金銭補助や、受診に対する休暇または就業時間認定に対する要望が高かった。

→報告書中151～155ページ掲載

POINT

◆女性に多い不調(月経、更年期関連含め)においては、人により支障度の差も大きいことから、「**まずは女性にわかってもらえないと、働きやすさに繋がらない**」という意識が、女性に強いことが推測される。また**年齢の移り変わりによって起こる様々なライフステージ上の変化や、起こりやすい症状等により、求める要素が変化することも確認できた**。若い世代では「**周囲への支援制度**」といった、**自身だけでなく、周囲への配慮も必要**という考えもみられた。

3. 月経に関する不調と様々な影響、課題解決に向けて 調査結果まとめ

I. 「月経に関する不調」が及ぼす様々な影響

- 1 月経による支障について、症状別にみると、最も「支障がある(計)」が高いのは「月経痛」。全ての症状で20-39歳の方が「支障がある(計)」が高く、「月経痛」は8割、「月経中の体調不良」「PMS」「月経中のメンタルの不調」も7割が感じている。
- 2 全ての月経不調による支障度でみると、「支障がある(計)」は8割。その割合は若いほど高く、月経がある20代女性のうち、9割近くが「支障がある(計)」としている。
- 3 男性に、月経症状によるプレゼンティーイズム損失割合を聞いたところ、女性が考える損失割合(5割)よりも男性の方が高い(7割)という結果がみられた。月経による生活への支障については「よくわからない」とした人も多いものの、損失度合いを具体的な数字でイメージすると、「損失度が大きいのではないか」と想像している、という姿がうかがえる。
- 4 月経支障度が大きい人ほど、働く上での様々な困りごとを体験しており、「月経の不調など女性ならではの悩みが言い出しにくい」は3割以上、「ストレスなどメンタルに関わる悩みが言い出しにくい」も4割以上の人が経験している。
- 5 職場での月経に関することで困った経験では、「経血の漏れが心配で業務に集中できない」25%が最も多い。他にも「生理用品を交換するタイミング」「立ち仕事等体を動かす業務での困難」など、様々なシーンでの困りごとが挙げられた。

→報告書中61,64,156～163ページ掲載

POINT

◆様々な数値で、女性の若い世代(20-39歳)における月経不調による影響の大きさがうかがえる。

また働く女性における月経時の困りごととして、「経血の漏れが心配で業務に集中できない」は1/4の女性が経験。また支障度が高い人では「月経の不調など女性ならではの悩みが言い出しにくい」も3割強と高く、女性において、月経に纏わる不調等がもたらす仕事への影響の大きさが確認できた。

【月経に関わる不調による生活への支障（全体）】

	支障がある (計)	かなり 支障がある
女性全体	81.9%	32.1%
女性20代	86.4%	42.3%
女性30代	85.1%	35.4%
女性40代	78.3%	26.5%
女性50代	76.7%	21.5%

II. 「月経に関する不調」課題解決に向けて

- 1 月経に対する対処法は「市販の薬や漢方、サプリメントなどを飲んでいる」が最も高い。支障度が高い人では5割が服用。また「ひどい時は休暇をとっている(生理休暇以外)」も2割と高い。一方、「生理休暇取得」「病院や診療所に行く」は、症状が高い人でも1割程度に留まる。
- 2 月経支障度が高い人では、女性特有の健康課題に関して求める配慮は、「生理休暇を取得しやすい環境の整備」が最も多く、4割の女性が望んでいる。

→報告書中164～165ページ掲載

POINT

◆月経の支障度が高い人でも、「生理休暇取得」「病院や診療所に行く」は1割程度と、まだまだ生理休暇の活用は困難であり、通院率も低い。主な対処方法は「市販薬等での対応」。一方、支障度が高いほど「生理休暇を取得しやすい環境の整備」が望まれている。

4. 更年期障害に関わる症状による不調と様々な影響、課題解決に向けて 調査結果まとめ

I. 「更年期障害に関する不調」が及ぼす様々な影響

- 1 更年期障害に関する不調の「**症状あり・自覚あり**」が高い年代は、**女性では50代(3割)、次に40代(1割強)**。男性では**40～60代で、1割弱程度**。
- 2 「症状あり・自覚あり」の人において、更年期障害による不調が辛い時のプレゼンティーイズム損失割合をみると、全体的に**女性<男性**。一方、生活への支障の程度については、**女性>男性**。
- 3 更年期障害と各健康に関する指標との関係性をみると、「症状あり・自覚あり」の人では、症状がない人に比べて、**健康でないと思う割合、体調が悪い日の頻度、心理的ストレスの状況、いずれについても良好でない(健康でない)**という結果がみられた。「症状あり・自覚あり」の男女で比較すると、健康認識と心理的ストレスの状況については男性の方で、より良好でない(健康でない)傾向がみられ、**体調が悪い日の頻度は女性の方でより高い**。
- 4 「症状あり・自覚あり」の人では、女性では「**だるい、疲れやすい、動悸・息切れ**」の症状を**5割以上が挙げており**、「**頭痛、めまい、耳鳴り**」も**4割**、「**のぼせ、顔のほてり、異常な発汗**」も**3割と**、症状なしの人と比べて顕著に高い。男性でも「だるい、疲れやすい、動悸・息切れ」において、症状なしとの差が大きい。一方、「症状あり・自覚あり」の男女で比較すると、**全体的に女性の方が症状を挙げる割合が高く**、「**だるい、疲れやすい、動悸・息切れ**」や、「**のぼせ**」「**頭痛**」も**20%ポイント近い差がある**。

→報告書中166～174ページ掲載

POINT

◆更年期障害の症状あり・自覚ありの男女においては、男性の方が健康認識や心理的ストレスなど「**自分の意識・心理的な要素**」に関する項目で影響が大きく、プレゼンティーイズム損失割合も高い。一方、女性の方が**色々な症状の発症率や、体調が悪い日の頻度など「実際の体調面」**に関する事に影響がみられ、生活への支障度も大きい。

【更年期障害に関わる症状について「症状あり、自覚あり」とした割合】

	女性	男性
20代	5.2%	5.2%
30代	6.4%	6.3%
40代	14.0%	7.9%
50代	32.1%	9.7%
60代	19.5%	7.7%

II. 「更年期障害に関する不調」課題解決に向けて

- 1 「症状あり・自覚あり」の人の対処法で最も高いのは、**女性では「市販の薬や漢方、サプリメントなどを飲んでる」3割**、男性では「**病院へ行く**」で**1割**。
男女で比較すると、「**市販の薬等の服用**」「**休暇取得**」ともに、**男性と比べて女性の方が割合が高い**。
- 2 「症状あり・自覚あり」の人が求める、女性特有の健康課題に対する職場の配慮では、**女性では「更年期障害への支援」が最も高く、44.5%**。
また「**病気の治療と仕事の両立支援制度**」も**3割超**と高い。
- 3 更年期障害の症状あり・自覚ありの人が求める、働く上での健康課題の改善に向けた取組については、**女性では「女性の健康問題への理解」が2割超**と、症状なしと比べて顕著に高い。
また男性における、「**男性の健康問題への理解**」は**1割超**。

→報告書中175～179ページ掲載

POINT

◆色々な症状の割合の高さや、体調が悪い日の頻度の高さとも関係しているのか、「市販の薬等の服用」「休暇取得」など、**様々な対処方法の実践度は、「症状あり・自覚あり」で比較しても、女性の方が高い**。また、女性の健康課題に対する職場の配慮として「**更年期障害への支援**」を半数近くの人々が求めており、不調による影響の大きさから、切実に支援を求めている事がうかがえる。