



For every
まるのうち
保健室
Will Conscious Marunouchi
Wellness Food & Beauty

働く女性 健康スコア 2024



まるのうち保健室の取り組み



気軽にオープンに、健康や悩みを相談できることで人気の「まるのうち保健室」
2014年より東京・丸の内各所で女性に特化した健康測定やカウンセリング、街一体となった啓発イベントを通じて、働く女性のヘルスリテラシーの向上から、ライフプランやキャリアの“選択肢”がより広がることを目的に活動しています。

まるのうち保健室
WEBサイト



<https://shokumaru.jp/wcm/>

女性の働きやすい文化醸成に向けて 3つの視点からアプローチ

approach 1 社会

- 産学医連携による健康サポートのため施策の開発と実施
- 街のサービス提供者（飲食店・クリニック等）との環境づくり

働く女性
ウェルネス白書
2022



丸の内での大規模イベントの開催



approach 2 個人

- ヘルスリテラシーの向上
- 学ぶ機会づくり



オンラインまるのうち保健室やオリジナル健診の実施



イベントでの健康と向き合う体験ブース提供



approach 3 コミュニティ (企業・アカデミアなど)

- 「働く女性 健康スコア」等を通じた女性の健康調査結果の公表・提言の発信
- コミュニティ経由での女性の健康啓発

働く女性 健康スコア

項目	労働者の健康状態（有病率）			
	会社	PMO	PM&IT	PM
血圧平均	86%	94%	88%	32%
血糖平均	81%	93%	91%	33%

産学医連携ワーキング



活動のテーマ：

女性の働きやすい環境実現に向けた文化醸成づくりに向けて 企業との共創プログラムを実施

2022年3月

2023年3月

2024年

「働く女性ウェルネス白書」 発表



参加者数 **313** 名
プログラム参画企業 **9** 社

「働く女性健康スコア」 発表



参加者数 **3,425** 名
プログラム参画企業 **14** 社

「働く女性健康スコア」 の継続

「産学医連携ワーキング」
によるコミュニティ活動継続

参加者数 **3,907** 名
プログラム参画企業 **20** 社

まるのうち保健室 働く女性 健康スコア

「働く女性ウェルネス白書 2022」の調査結果をもとに
女性の健康・就労課題に関する5つのセクションから構成
企業にフィードバックすることで、女性の健康課題への施策に役立てていただく

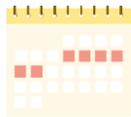
女性特有の
健康課題

ヘルスリテラシー

セルフケア

就労環境

生活習慣



働く女性 健康スコア 取り組む目的

2023年度まるのうち保健室は、医療コンサルティング企業である株式会社ファムメディコと共催し、女性が働きやすい環境実現に向けて、企業人事部と連携の上、女性の健康や就業環境における課題を抽出すべく、神奈川県立保健福祉大学による協力のもと、本調査を実施した。

働く女性 健康スコア 特徴

- (1) 男女画一的な調査ではこれまで数値化しづらかった領域を見える化して改善を目指す
- (2) 産学医連携プログラムによる「設計→アンケート→分析→企業フィードバック」が一環となった、企業ごとの課題抽出ツールとして開発
- (3) 女性向けのアンケート結果から、企業やコミュニティごとに課題を見える化する
- (4) 「働く女性 ウェルネス白書2022」から生み出した5つのセクションで構成
(女性特有の健康課題／ヘルスリテラシー／セルフケア／就労環境／生活習慣)
- (5) 企業20社がスコアを実施。約3,900名に上る女性従業員が回答。
- (6) 参画企業の人事や総務担当者が集まるワーキンググループを経て、各社における課題およびネクストアクションを探る

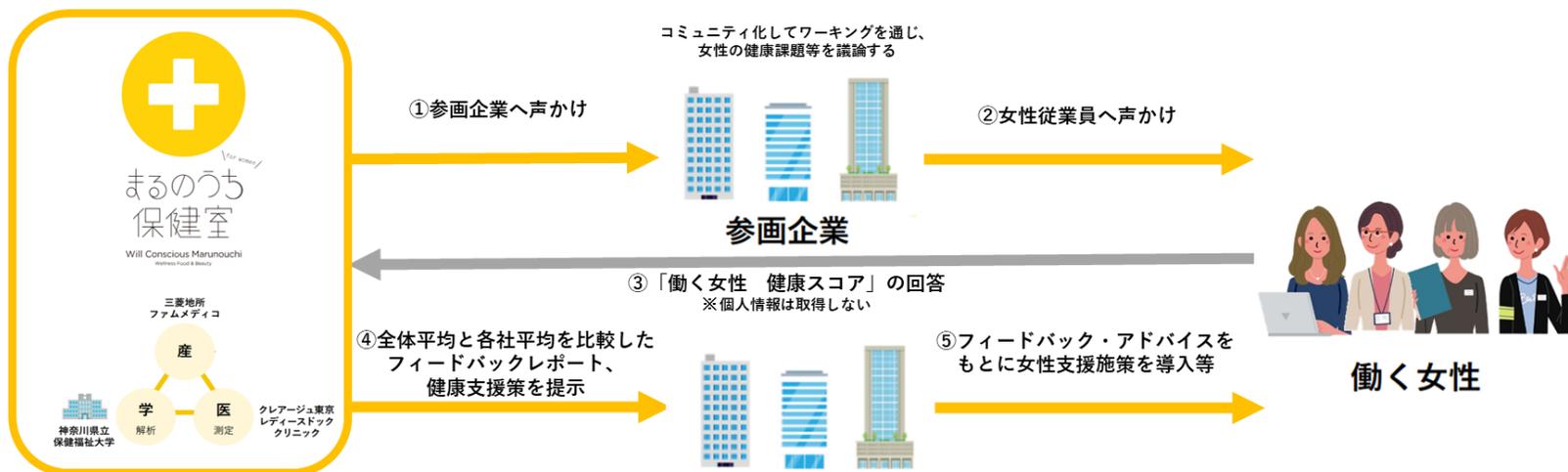
社会的背景

女性活躍推進やSDGs、ダイバーシティが普及する一方で、女性特有の健康課題による経済的損失が社会的課題となっている。

- 女性特有の月経随伴症状（月経痛・貧血・イライラなど）による経済損失額：約 **4,911** 億円※
- 治療費などを含めると月経随伴症状による社会的経済負担額：約 **7,000** 億円※

※平成31年3月 経済産業省 ヘルスケア産業課健康経営における女性の健康の取り組みについて

産学医 連携スキーム



調査設計

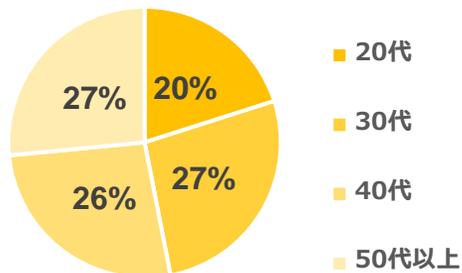
実施方法	<p>本調査は、丸の内エリアの開発を担う三菱地所株式会社が実施する「まるのうち保健室」において、現代女性の健康問題解決など女性医療コンサルティングを展開するファミメディコと共に、神奈川県立保健福祉大学の協力のもと、疫学調査をベースとした調査を開発。業種の異なる20社とともに、女性従業員を取り巻く健康や就業環境などについて可視化する産学医連携プロジェクト「働く女性 健康スコア」に参画企業の人事部を介して約3,900名が回答。本調査は、2023年8月28日（月）～9月13日（水）にかけて実施した。各社毎の集計結果をフィードバックしたのち、ワーキンググループにて課題の共有と解決策の探索を行った。その後、神奈川県立保健福祉大学がこれらの匿名化されたデータを受領し統計的解析を行った。</p>
分析対象	<p>分析対象者：女性 3,907名 男性 380名 参画企業：20社 （アース環境サービス株式会社、アサヒグループジャパン、アンファー株式会社、株式会社クリーク・アンド・リバー社、株式会社サンシャインシティ、東京産業株式会社、日本事務器健康保険組合、富国生命保険相互会社、株式会社保健同人フロンティア、株式会社ティーガイア、三菱地所株式会社、三菱地所プロパティマネジメント株式会社、三菱地所・サイモン株式会社、株式会社三菱地所設計、三菱地所ホテルズ&リゾート株式会社、三菱地所リアルエステートサービス株式会社、株式会社丸ノ内ホテル、株式会社メック・ヒューマンリソース（他2社）（五十音順）</p>
データ提供および研究目的での利用に関する同意説明および同意の取得	<p>参加者（研究協力者）に対して、事前にアンケートを通じて本調査に係る内容の確認を行った後、データの提供と研究目的での利用に同意可能な場合に同意承諾欄にチェックを行う形式をとった。同意が得られたことを確認したのち、研究協力者によるアンケートへの回答を行った。</p>
評価項目	<p>質問票を構成する尺度及び評価項目は以下の通り。先行する疫学調査で使用された妥当性・信頼性が検証された尺度を活用しつつ、本調査の分析に資する直接の尺度がない場合には、先行研究をレビューの上、本調査独自に作成し追加した。</p> <p>主要評価項目：女性特有の健康課題／ヘルスリテラシー／セルフケア／就労環境／生活習慣</p> <p>収集したデータ</p> <ul style="list-style-type: none">ア. 基本情報：年齢、婚姻状況、こどもの数、家事・育児時間、家事負担割合、個人年収イ. 健康状態：精神的症状（不安・抑うつ等）、月経随伴症状、更年期の症状、ロコモ度ウ. ヘルスリテラシー・セルフケア：各症状への理解、対処・相談先の有無、婦人科受診状況、経膈エコー実施率、ピル服用、不妊治療、卵子凍結エ. 就労状況：就業形態、職種、役員・管理職、働く場所、所属先の所在地、総労働時間・残業時間オ. 職場環境・仕事：職場の対人関係、裁量権、多様な働き方を支援する制度・利用カ. 生活習慣：朝食接種状況、睡眠（質・量）、運動（体力・運動習慣）

参加者属性

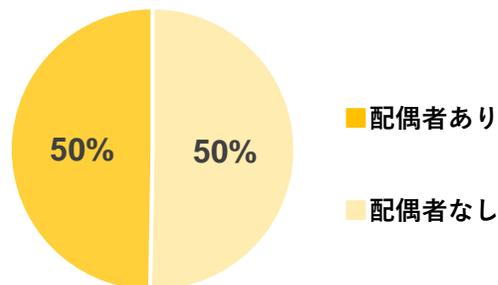
参加者数 女性3,907名

参画企業 20社

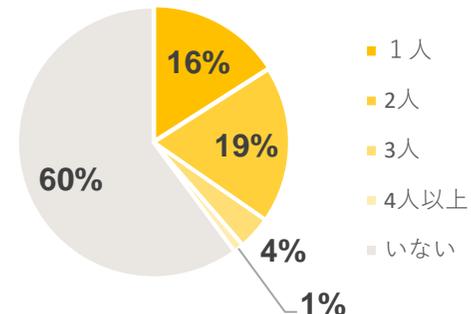
年代



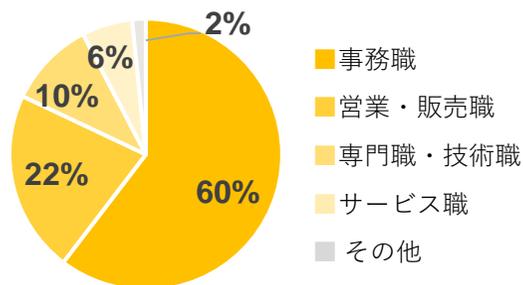
配偶者の有無



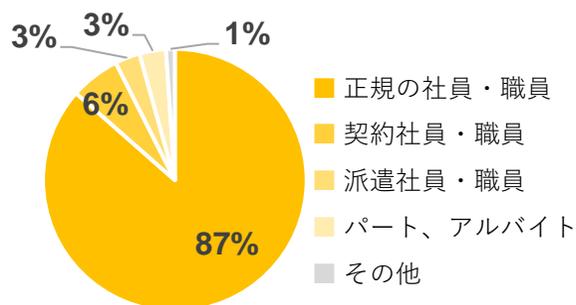
子どもの人数



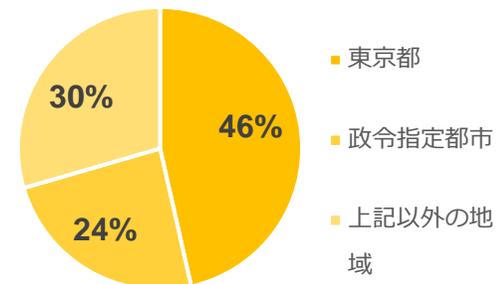
職種



就業形態



勤務エリア



事務職（総務・経理・人事・広報・企画・事業企画・営業事務などに従事する会社員、公務員など）
サービス職（飲食店やショップのマネジャー・調理師・店員、理美容師、客室乗務員、宿泊施設従業員など）
専門職・技術職（医療従事者、エンジニア、デザイナー、ライター、インストラクター、保育士、研究者など）
営業・販売職（小売店・卸売店・販売店のマネジャー・店員、企業の営業社員、保険外交員、バイヤーなど）

2023年度

働く女性 健康スコア



20社が参画

女性

3,907名が回答

男性

380名が回答



日本事務器健康保険組合



三菱地所・サイモン株式会社



(他2社、五十音順)

働く女性 健康スコア

～2023年9月実施 結果報告～

神奈川県立保健福祉大学
吉田穂波

リサーチクエスト

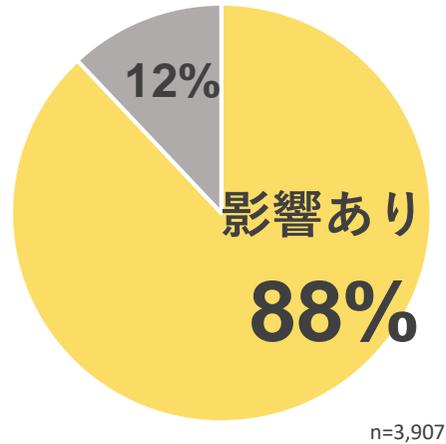
女性のパフォーマンスに関連する因子は何か？

課題があるとしたら是正する方法はあるのか？

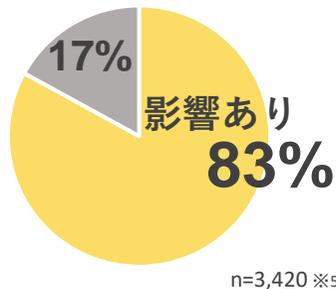
新たな価値創造をするとしたらどんなアクションが考えられるか？

女性特有の症状と仕事への影響

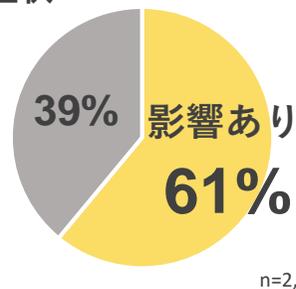
女性特有の症状で「仕事に影響がある」と答えた割合は **女性全体の88%**



月経やPMS



更年期症状



40代以上では、

3人に1人が

更年期症状と月経関連の症状の両方によって仕事に影響がある

女性のパフォーマンスに関連する因子は何か？

月経痛やPMS,更年期症状による**仕事への影響**を軽減させ
パフォーマンスを高める要素



1

柔軟な働き方

有給休暇の利用

時間休暇の利用

生理休暇の利用

テレワークの利用

2

職場の ヘルスコミュニケーション

男性社員は女性特有の
症状に理解がある

上司・同僚は頼りになる

職場の雰囲気は友好的

3

生活習慣・心身の状態

睡眠の質がよい・朝食習慣がある

ロコモティブシンドロームがない
(ロコモ5 < 1) ※1

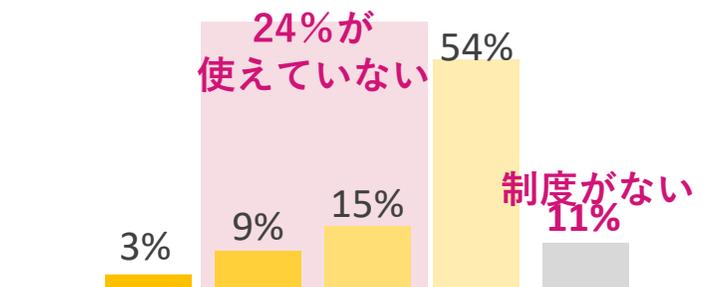
何らかのうつ・不安障害の
問題がない (K6 < 5) ※2

※1 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態
※2 うつ・不安障害のスクリーニング

柔軟な働き方 ー休暇制度の利用状況ー

生理休暇

n=3,907



生理休暇に対する声

名前に使いつらい

無給のため、有給休暇を利用している

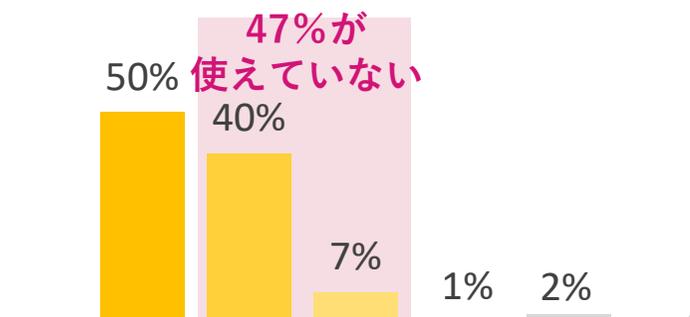
調子が悪い時間だけ時間給を利用したい

上司が男性で知られたくないため利用したくない

利用している人を見たことがない。みんな我慢している。

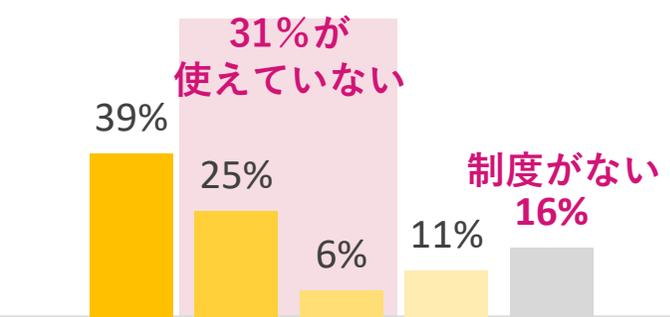
有給休暇

n=3,907



時間休暇

n=3,907



- 利用したいと思うときは、いつも利用している
- 利用したいが、仕事内容の都合で利用できないときがある
- 利用したいが、職場の環境や人間関係のために利用できないときがある
- 利用する必要がない
- 制度がない

不調の実態や女性ニーズにあっていない状況が浮き彫りになった。

健康スコアから見えた
女性の健康課題の解決やパフォーマンス改善のために

企業に取り組むべき3つのキーワード

1

女性の健康課題別のケア

2

休暇制度利用の促進

3

職場のヘルスコミュニケーションの向上

ワーキングでできた企業のソリューションアイデアを紹介します

産学医連携ウェルネスワーキングとは

“個人”に限らず、“社会”、“コミュニティ（企業・アカデミア）”を
巻き込んだフィールドを作成

働く女性健康スコア参画企業の人事・健康経営担当者同士にて、
男女共に働きやすい環境実現を目指す。



共通の課題のシェアと解決策の検討



取り組み事例紹介とアイディエーション



1 女性の健康課題別のケア

女性の健康課題（月経困難症・PMS・更年期症状など）による
仕事への影響を減らすにはなにができるか？

個人の
ポイント

ライフステージ別の体の変化や対処を知っていますか？
自分の体調を理解できていますか？

知識提供の場をつくれていますか？
サポートの姿勢を出せていますか？

企業の
ポイント

企業から出たソリューションアイデア

悩み別の体験型・座談会の
セミナーの実施

産業医・保健師
の相談窓口

受診サポートのための
休暇・費用補助

2 休暇制度利用

休暇制度が必要な時に柔軟に使われるにはなにができるか？

個人の
ポイント

自社の制度を理解していますか？

雇用者のニーズに制度がありますか？

企業の
ポイント

企業から出たソリューションアイデア

職場のコミュニケーション
周囲の理解

×

利用者の体験談の発信

誰かが急に休んでも
大丈夫なチーム作り

ネーミングや
仕組みの見直し

例：生理休暇→通院休暇

3 職場のヘルスコミュニケーション

心理的安全性が高く健康課題について話せる職場にするには
なにができるか？

個人の
ポイント

お互いに関心持って話しやすい雰囲気ですか？
周りを頼っていますか？

管理職はコミュニケーションを重視できていますか？
頼ることを奨励できていますか？

企業の
ポイント

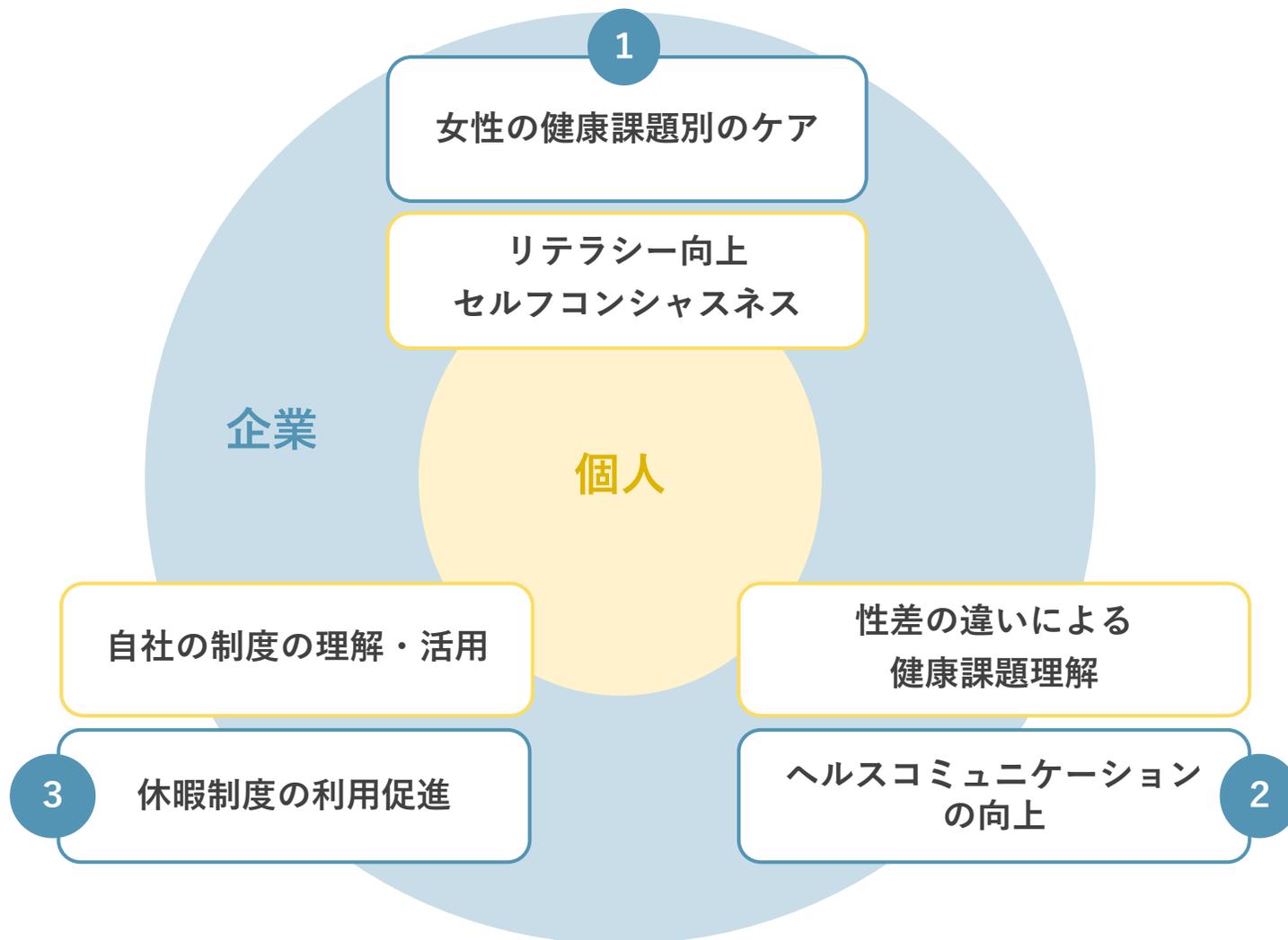
企業から出たソリューションアイデア

性差の違いによる
健康課題の理解促進

管理職の研修必須化
と経営者層への理解

1on1の機会など
相談することの推奨

個人と企業のアクションのポイント



まるのうち保健室 働く女性健康スコア **チェック10**

『働く女性健康スコア』を通して見えたトピックスの中から、特に知ってほしい10の項目をQ&Aでご紹介！
あなた自身や職場の環境にあてはめてチェックしてみましょう。

女性の健康課題

更年期のつらい症状は誰にでも現れるもの？

月経痛って我慢するもの？

女性の不調による仕事への影響はどのくらいあるの？

セルフケア

『卵子凍結』はどれくらい身近になってきているの？

女性特有の身体の変化に伴う不安やイライラはみんなも困っているの？

女性特有の健康について、どのくらいの症状で病院にかかっていますか？

女性特有の身体の不調に最も影響する生活習慣は？

就労環境

男性のみなさん、“女性の不調”に対する声掛けに困ったことはありますか？

生理がつらいとき、休めていますか？

職場の人間関係と女性の健康状態には相関性があるの？

更年期のつらい症状は誰にでも 現れるもの？



更年期症状の発現率は94%

閉経前後の10年間を「更年期」と呼びます。

更年期には多くの方が何かしらの症状を覚えますが、その頻度や強度は様々。日常生活に支障が出るほどのつらい症状がある場合は更年期障害といい、治療が必要です。また、閉経に向けて月経不順もあります。

3人に1人が更年期症状と月経関連の症状の両方によって仕事に影響があると回答しました。

n=2,073 ※40歳以上

更年期でみられる主な症状

身体的症状

肩こり、腰痛、手足の痛み
疲れやすい
汗をかきやすい
頭痛、めまい、吐き気
顔や手足の冷え
息切れ、動悸
顔がほてる(ホットフラッシュ)

精神的症状

寝つきが悪い
眠りが浅い
怒りやすい
イライラする
くよくよしたり、憂鬱になる

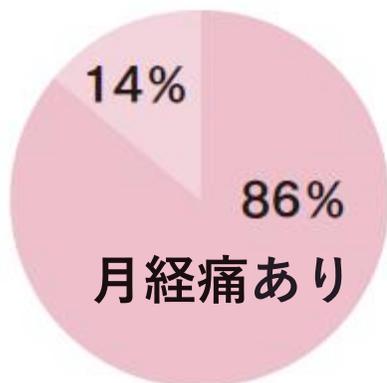
月経痛って我慢するもの？



NO 実は月経はそれほど痛くないのが正常といわれています。

つらい生理痛には、疾患が隠れていることも。

一度、婦人科を受診したり、低用量ピルを活用も検討するとよいでしょう。



n=3,159

※閉経・55歳以上除く

ヘルスケア目的で活用している人が増えています。

ピル服用率

15%

20~30代女性
n=1,834

使用目的ランキング

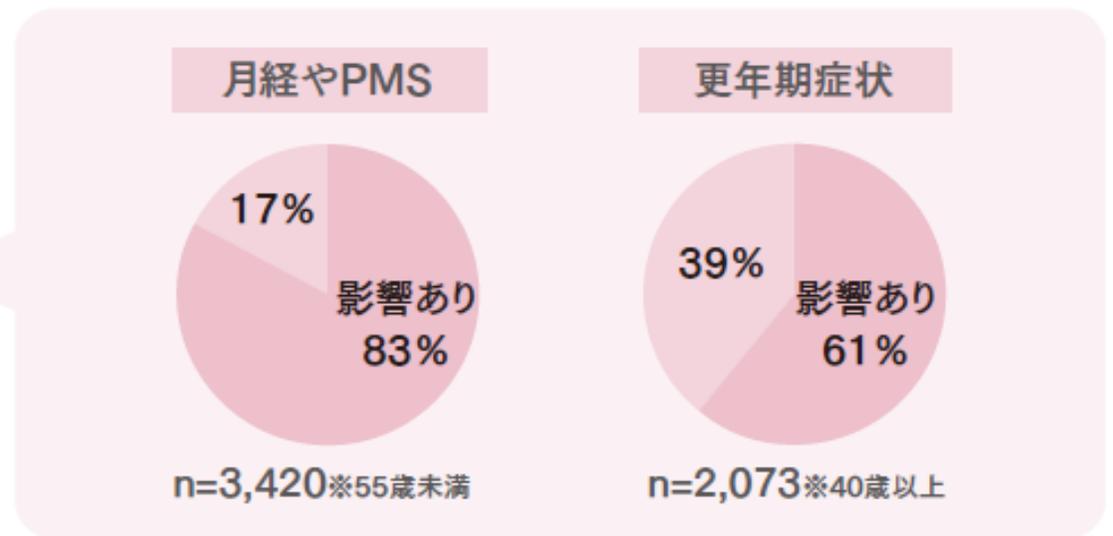
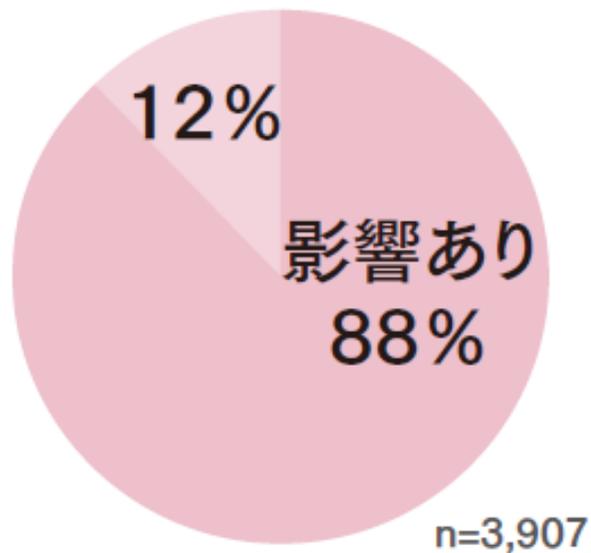
- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 重い生理痛軽減 44% | 4 重いPMS軽減 30% |
| 2 生理日コントロール 43% | 5 避妊 28% |
| 3 生理不順改善 32% | |

※働く女性健康スコア2022出典

女性の不調による仕事への影響はどのくらいあるの？



月経やPMS、更年期症状などの女性特有の症状によって仕事に影響がある人が88%いるという結果が出ています。



『卵子凍結』はどれくらい身近になってきているの？



卵子凍結について興味がある・経験があると回答した人は

約5人に1人 (695人/3,907人中)

卵子凍結: 将来の妊娠に備えて卵子を採取し未受精卵の形で凍結保存すること

将来の妊娠準備の選択肢として、卵巢年齢が分かる「AMH検査」もあります。

卵巢年齢: 卵巢に残っている卵子の数が何歳相当であるかを表すもの

卵巢の中にある卵子の数はお母さんのおなかの中にいる時が一番多く、

その後は体質や食生活生活習慣などによる影響を受けるため非常に個人差が大きいのが特徴です。

女性特有の身体の変化に伴う 不安やイライラは みんなも困っているの？



精神的症状を一つ以上感じている割合

更年期

91.5%

n=2,073

PMS

61.2%

n=3,420

更年期もPMSも上記のように多くの女性がなにかしらの精神的症状を抱えていることが分かりました。どちらも女性ホルモンのバランスが乱れているために起こる症状であって自分を責めても改善しないということを前提に、完璧主義をやめ、自分を癒したり、人に頼ることで自分のメンタル面をいたわることが必要です。

女性特有の健康について、 どのくらいの症状で 病院にかかっていますか？

働く女性 健康スコア2023では女性特有の症状や疾患で心配事があるときに
医療機関や医療従事者に相談することができますか？と伺ったところ

60%の方ができる・ややできると回答いただきました。n=3,907

PMSなどの月経関連での受診目安

身体の症状

乳房が張る感じ、腹部膨満感、むくみ、だるさ、頭痛、腹痛などの症状が日常生活に支障がない場合は治療の必要はありませんが、セルフケア(バランスのとれた食事と適度な運動をこころがけ、心身の疲労を避け、自分にあったリラクゼーション法で身体をほぐすなど)でもつらい症状が続く場合は受診が必要です。

心の症状

精神症状が強い場合は、外に出るのが嫌になって会社に行けなくなったり、感情のコントロールができなくなって親しい人との間にトラブルを起こしてしまったりなど、仕事や人間関係にも影響を及ぼすことがあります。このような重症のPMSは月経前不快感障害(Premenstrual dysphoric disorder:PMDD)といい、治療が必要です。

更年期の対処方法

我慢してやり過ごすのではなく、ここまで頑張ってきた自分をほめ、急がば回れ、という気持ちで少しペースダウンすることも必要です。女性ホルモンの現象を補填するホルモン補充療法(HRT)は内服薬、貼り薬、塗り薬、経坐薬といった多くの種類が開発されていますので、うまくホルモン補充療法を使いながら、自分の身体をいたわり、これからの人生を楽しむコツを見つけるという気持ちで、自分が楽しく過ごせるような過ごし方を工夫するといでしょう。

出典:月経前症候群 | 一般のみなさまへ | 日本女性心身医学会(jspog.com) 月経前症候群(premenstrual syndrome:PMS) | 公益社団法人 日本産科婦人科学会(jsog.or.jp)

女性特有の身体の不調に 最も影響する生活習慣は？



月経やPMS、更年期症状など女性特有の健康による
仕事のパフォーマンス低下に影響が大きい生活習慣は、

1位『睡眠の質が悪い』

2位 運動習慣がない・バランスのいい食事を食べていない

3位 朝食を毎日食べていない

であったことがわかりました。

n=3,907

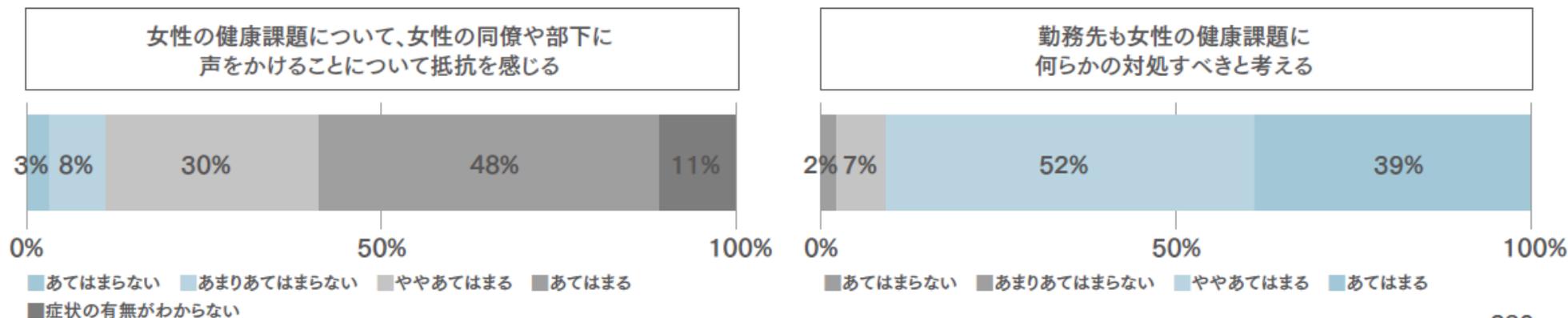
質の良い睡眠とは？

- 夜途中で目が覚めない
- 目覚めが爽快
- 睡眠時間が規則的
- 日中眠気を感じない

男性のみなさん、 “女性の不調”に対する声掛けに 困ったことはありませんか？



男性社員へのアンケートでは、9割が女性の健康課題について声をかけることに抵抗があると回答していましたが、同じく9割が勤務先も女性の健康課題に何らかの対処すべきと考えている結果が出ています。



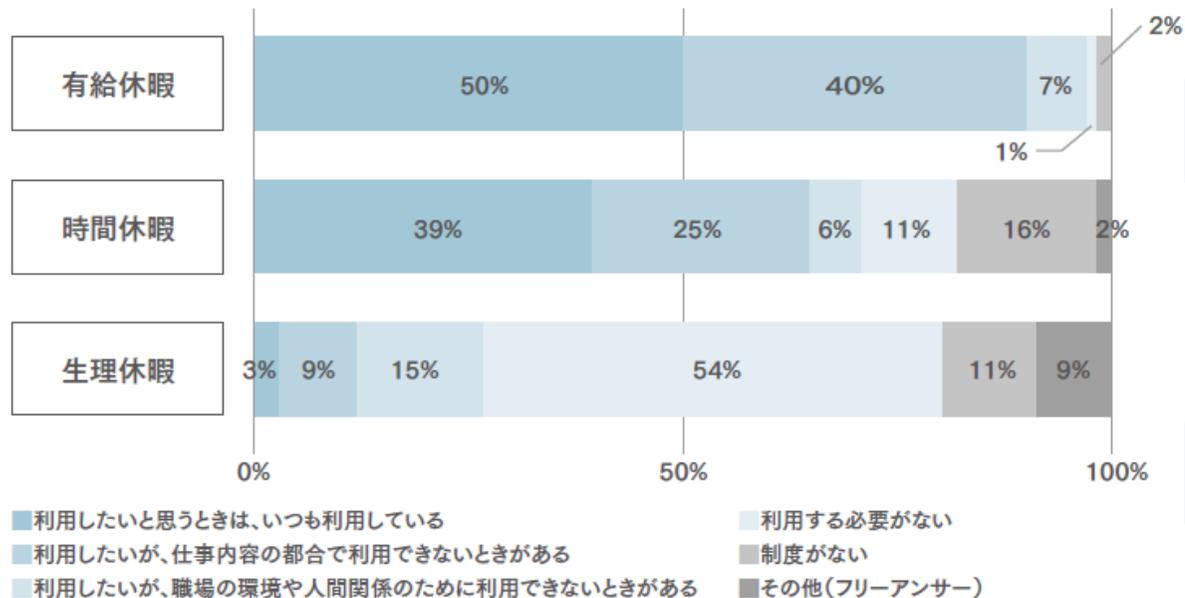
n=380

悩みを抱える女性のまわりの社員や管理職への企業としてのサポートも必要かもしれません。

生理がつらいとき、休めていますか？



生理休暇を「利用したい時に利用できている」と回答した人は3%でした。女性のニーズに合った制度の見直しが必要とされています。



n=3,907

生理休暇に対するみんなの声

- 利用したいけど... 名前がちょっと恥ずかしい
- 無給だから有給休暇を利用している
- 理由を言い出しづらいんだよね
- 周りで使ってる人も見たことないし、上司男性だし...

職場の人間関係と女性の健康状態には 相関性があるの？

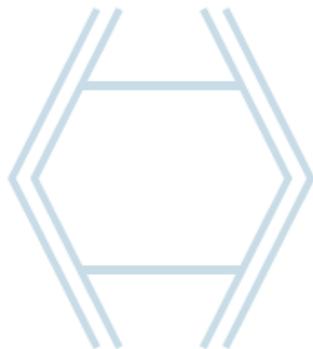


職場の人間関係

職場の雰囲気は友好的

男性社員は女性特有の症状に理解がある

周囲のメンバー(上司)は頼りになる



女性の健康状態

女性特有の症状月経異常・PMS・更年期症状

メンタルヘルス

NEW

身体活動

NEW

パフォーマンス

NEW

女性のさまざまな健康状態と周囲のサポートに関する項目との関連性の分析から
職場の人間関係が良好であれば健康状態が良く、仕事のパフォーマンスは損なわれていないことが
明らかになりました。

n=3,907

「働く女性 健康スコア」発行に関する役割体制

■ 全体企画・調査設計：三菱地所株式会社、株式会社ファムメディコ

（三菱地所：廣田紋子、井上友美、嶋田瑞穂、橋本沙知）
（ファムメディコ：安西智美、日高優海、田口元輝、秋元彩乃）

■ データ解析：神奈川県立保健福祉大学

（神奈川県立保健福祉大学：吉田穂波、黒河昭雄、錦谷まりこ、
星名美佳、矢澤瑞季、田中琴音、納富あゆみ、渡辺祐子、一原直昭）

「働く女性 健康スコア」に関する利用規約

「働く女性 健康スコア」利用規約

<著作権等に係る注意事項>

「働く女性 健康スコア」に含まれる一切の情報（集計表や調査票などの附属情報も含み、以下「本情報」といいます。）に関わる著作権その他一切の知的財産権は、三菱地所株式会社、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学及び株式会社ファムメディコに帰属すること。

<遵守事項>

- 本情報を第三者に開示・漏洩・譲渡・貸与等しないこと。
- 本情報を使用したことにより、本情報使用者（以下「使用者」といいます。）及び第三者に損害が生じた場合でも、三菱地所株式会社、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学及び株式会社ファムメディコは一切の責任を負わないこと。
- 本情報を使用者において使用したことにより三菱地所株式会社、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学及び株式会社ファムメディコに損害が生じた場合、使用者がその損害を賠償すること。
- 本情報を使用する場合には、出典「働く女性 健康スコア」Copyright 三菱地所・神奈川県立保健福祉大学・ファムメディコAll Rights Reserved.を必ず明記すること。
- 本情報を使用する際は、十分な期間を設けて、予め三菱地所株式会社、株式会社ファムメディコ、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学又は株式会社ファムメディコに内容の確認依頼をすること。