

## 調査名 男女の健康意識に関する調査, 2023

寄託者(寄託時) 内閣府男女共同参画局

本集計表を引用する際には出典を明記して下さい。最新の寄託者名は概要にてご確認ください。

## ◆全員が対象

Q17 あなたは自分が健康だと思いますか。(1つ)

- 1 健康だと思う
- 2 どちらかといえば健康だと思う
- 3 どちらかといえば健康でないと思う
- 4 健康でないと思う

## ◆全員が対象

Q18 ここ1か月の間で気になる(気になっていた)症状はありますか。

①あてはまるもの(いくつでも)と、②最も気になる(気になっていた)もの(1つ)をお選びください。

※病気によって出てくる症状や、病気でなくても気になる症状・体調不良など、全てに関してお答えください。

|                      | ①あてはまるもの(いくつでも) | ②最も気になるもの(1つ) |
|----------------------|-----------------|---------------|
| 1 のぼせ、顔のほてり、異常な発汗    | 1               | 1             |
| 2 だるい、疲れやすい、動悸・息切れ   | 2               | 2             |
| 3 頭痛、めまい、耳鳴り         | 3               | 3             |
| 4 頻尿、尿失禁             | 4               | 4             |
| 5 胃腸の不調(胸やけ、下痢、便秘など) | 5               | 5             |
| 6 胸部の痛み              | 6               | 6             |
| 7 発疹・かゆみ             | 7               | 7             |
| 8 口腔内の不調             | 8               | 8             |
| 9 肩こり、関節痛(腰、膝、手足)    | 9               | 9             |
| 10 手足の冷え、むくみ、だるさ     | 10              | 10            |
| 11 不眠、いらいら           | 11              | 11            |
| 12 興味や意欲の低下          | 12              | 12            |
| 13 記憶力の低下            | 13              | 13            |
| 14 その他               | 14              | 14            |
| 15 特にない              | 15              | 15            |

## ■Q18-2で「特にない」を選んだ人以外(最も気になる症状がある人)

Q19 通常時(気になる症状がない時)の仕事や家事・育児・介護の出来を100%として、ここ1か月の間で最も気になる症状があった時の、自身の仕事や家事・育児・介護の出来を評価してください。

最も気になる症状:【※Q18-2の回答内容を提示】と回答

※例えば、不調があるために通常時と比べて出来が20%下がるといった場合は、「80%」という数字を記入してください。

|           |      |          |
|-----------|------|----------|
| ①仕事       | ( )% | ※有職者のみ提示 |
| ②家事・育児・介護 | ( )% | ※全員に提示   |

※0~100の数字を入力ください

## ■Q18-2で「特にない」を選んだ人以外(最も気になる症状がある人)

Q20 先に答えて頂いた最も気になる症状について、どのように対処していますか。(いくつでも)

最も気になる症状:【※Q18-2の回答内容を提示】と回答

- 1 仕事の量や時間、働き方(在宅勤務など)を調整している ※有職者のみ提示
- 2 仕事を辞めた・別の仕事に転職した ※SQ7で1.2(働いたことがある人のみ)
- 3 家事・育児・介護などの時間や量を調整している
- 4 ひどい時は休暇をとっている・休んでいる
- 5 市販の薬や漢方、サプリメントを飲んでいる
- 6 病院や診療所に行っている
- 7 それ以外の治療・対処をしている
- 8 特に上記のようなことはしていない

## ■Q18-2で「特にない」を選んだ人以外(最も気になる症状がある人)

Q21 先に答えて頂いた最も気になる症状について、十分に対処できていますか。(1つ)

最も気になる症状:【※Q18-2の回答内容を提示】と回答

- 1 十分に対処できている
- 2 どちらかといえば十分に対処できている
- 3 どちらかといえば十分に対処できていない
- 4 十分に対処できていない

## ■Q21で「3,4」を選んだ人(最も気になる症状について十分に対処できていない人)

Q22 先に答えて頂いた最も気になる症状について、十分に対処できていない理由は何ですか。(いくつでも)

最も気になる症状:【※Q18-2の回答内容を提示】と回答

- 1 仕事や家事・育児・介護で忙しく病院等に行く時間がない
- 2 病院の空いている時間に行けない・予約できない
- 3 この病院に行けばよいのかわからない
- 4 薬を飲むのを避けたい・副作用を避けたい
- 5 金銭的な余裕がない
- 6 どのように対処したらよいかかわからない
- 7 我慢すればいいと思っている
- 8 対処するほどの症状ではない
- 9 その他
- 10 特に理由はない

## ◆全員が対象

Q23 あなたはここ1か月の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。(各々1つずつ)

|                               | 全くない | 少しだけ | ときどき | たいてい | いつも |
|-------------------------------|------|------|------|------|-----|
| 神経過敏に感じましたか                   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5   |
| 絶望的だと感じましたか                   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5   |
| そわそわ、落ち着かなく感じましたか             | 1    | 2    | 3    | 4    | 5   |
| 気分が沈んで、何が起きてても気が晴れないように感じましたか | 1    | 2    | 3    | 4    | 5   |
| 何をするのも骨折りだと感じましたか             | 1    | 2    | 3    | 4    | 5   |
| 自分は価値がない人間だと感じましたか            | 1    | 2    | 3    | 4    | 5   |

## ◆全員が対象

Q24 体調が悪い日(身体、心含む)は、どれくらいの割合でありますか。最も近いものをお選びください。(1つ)

- 1 体調が悪い日は基本的でない
- 2 2～3か月に1回程度
- 3 月に1～2日程度
- 4 月に3～4日程度
- 5 月に2～3割程度(6～10日程度)
- 6 月の半分程度(15日程度)
- 7 月の7割以上(20日以上)

## ◆全員が対象

Q25 1年以内に、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けましたか。(いくつでも)

※「子宮がん検診」「乳がん検診」については、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)の中で受診したものも含みます。 ←女性のみ提示

- 1 市区町村が実施した健診
- 2 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
- 3 学校が実施した健診
- 4 人間ドック(上記以外の健診で行うもの)
- 5 子宮がん検診 ←女性のみ提示
- 6 乳がん検診(マンモグラフィ撮影や乳房超音波(エコー)検査など) ←女性のみ提示
- 7 その他
- 8 何も受けていない

## ◆全員が対象

Q26 健康状態を良い状態に保つ～高めるために、あなたがやりたいことについて、優先度の高いことを3つまでお選びください。(3つ)

- 1 仕事の量や時間、働き方(在宅勤務など)を調整する ※有職者のみ提示
- 2 仕事を辞める・別の仕事に転職する ※有職者のみ提示
- 3 収入を増やす
- 4 家事・育児の時間・量などを調整する
- 5 介護の時間・量などを調整する
- 6 睡眠時間を増やす・良質な睡眠をとる
- 7 休息・リラクゼーション時間を増やす
- 8 体を動かす時間を増やす
- 9 食生活を正す
- 10 病院や診療所などにきちんと通う
- 11 健康診断や人間ドックを受診する
- 12 家族や知人と会う・コミュニケーションをとる時間を増やす
- 13 特に上記の中にやりたいことはない

## ◆SC7で1,2を選んだ人(働いている人、もしくは働いたことがある人)が対象

Q27 健康と仕事についてお聞きします。過去～現在含めて、身体や心の不調、健康問題が理由で、下記のような仕事への影響・支障はありましたか。それぞれに対してあてはまるものをお選びください。(各々1つずつ)

※現在働いていない人は、働いていた当時を思い出してお答えください。

| 回答方向⇒                 | あった | なかった |
|-----------------------|-----|------|
| 1 配置・部署が変わった          | 1   | 2    |
| 2 役職や任せられる責任が少なくなった   | 1   | 2    |
| 3 その時より上の役職に就くことを諦めた  | 1   | 2    |
| 4 人間関係がスムーズにいかなくなった   | 1   | 2    |
| 5 休職した(今は復帰している)      | 1   | 2    |
| 6 休職した(復帰できずに退職した)    | 1   | 2    |
| 7 休職した(現在も休職中)        | 1   | 2    |
| 8 就いていた仕事を自ら辞めた(転職含む) | 1   | 2    |
| 9 就いていた仕事を解雇された       | 1   | 2    |

◆SC7で1,2を選んだ人(働いている人、もしくは働いたことがある人)が対象

Q28 過去～現在を含めて、働く上で身体や心の不調、健康問題が気になったとき、どんな症状・不調がありましたか。(いくつでも)

※現在働いていない人は、働いていた当時を思い出してお答えください。

- 1 からだの病気・体調不良(風邪なども含む)
- 2 心の病気(うつ病など)・精神不安
- 3 ケガ・身体部位の不調(腰痛、肩こりなども含む)
- 4 月経(生理)関連症状
- 5 更年期関連症状
- 6 妊娠・出産に伴う不調
- 7 不妊症・不育症・不妊治療・妊活
- 8 その他
- 9 覚えていない
- 10 働く上で不調が気になったことは一度もない

◆SC7で1,2を選んだ人(働いている人、もしくは働いたことがある人)が対象

Q29 過去～現在を含めて、働く上で身体や心の不調、健康問題に関して、どんな困りごとがありましたか。(いくつでも)

※現在働いていない人は、働いていた当時を思い出してお答えください。

- 1 不調や体調不良について相談できる人がいない・相談しづらい
- 2 自分が休もうとしても代わりに任せられる人がいない
- 3 役職者ほど、労働時間や健康状態に気を配れなくなる
- 4 従業員の体調管理(メンタルを含む)・気配りがされていない
- 5 有給休暇が取りにくい雰囲気がある
- 6 長時間働く人が評価される風潮がある
- 7 働きながら治療のために通院しづらい・時間がとれない
- 8 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
- 9 ストレスなどメンタルに関わる悩みが言い出しにくい
- 10 その他
- 11 特に困りごとはない・なかった

◆全員が対象

Q30 どんなことがあれば、働く上での身体や心の不調、健康問題や、それに関する困りごとについて、改善される方向に向かうと思われませんか。(いくつでも)

※現在働いていない人は、働いていた当時を思い出してお答えください。

※働いたことがない人は、「こんなことがあったら改善しそう」と思うものをお選びください。

- 1 仕事の量・仕事時間の改善
- 2 仕事の責任・プレッシャーの緩和
- 3 人手不足解消・従業員の離職防止
- 4 公正な人事評価
- 5 待遇・給与の改善
- 6 経営陣・トップの考え方の改善・理解
- 7 管理職のマネジメント力向上
- 8 上司・同僚・部下との人間関係全般の改善
- 9 職場内コミュニケーション全般の改善
- 10 女性の健康問題への理解
- 11 男性の健康問題への理解
- 12 勤務先の身体的な健康問題への理解
- 13 勤務先のメンタルヘルス不調への理解
- 14 ダイバーシティ(多様性)への配慮
- 15 ハラスメント全般の防止
- 16 肉体的な疲労の軽減
- 17 職場・働く場所の環境・快適さ向上
- 18 病気の治療との両立支援
- 19 育児・介護との両立支援
- 20 その他
- 21 よくわからない

■SC8で1～12を選んだ人(働いている人)が対象

Q31 あなたは、現在の立場より、上の役職に就きたいと思いませんか。(1つ)

- 1 現在より上の役職に就きたい
- 2 どちらかといえば現在より上の役職に就きたい
- 3 どちらかといえば現在より上の役職に就きたくない
- 4 現在より上の役職には就きたくない

◆全員が対象

Q32 仕事において、**どんなことがあれば、管理職として働きたい・働けそう**だと思いますか。仕事上の能力以外の要素についてお選びください。(いくつでも)

※現在働いていない人は、「管理職として働くために必要になりそう」と思うものをお選びください。

- 1 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
- 2 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
- 3 管理職の残業や長時間勤務にも給与反映があること
- 4 管理職でもきちんと休暇がとれること
- 5 辞令や異動、転勤について相談可能な体制・配慮
- 6 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
- 7 フレックスタイムなど始業・終業時間が柔軟であること
- 8 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
- 9 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
- 10 介護と管理職として働くことへの両立支援～配慮があること
- 11 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
- 12 家事・育児・介護を配偶者と分担できること
- 13 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くなること
- 14 この中にあてはまるものはない
- 15 よくわからない

■SC8で1～7を選んだ人(雇用されている人、もしくは会社役員)が対象

Q33 あなたの勤務先は、以下の「健康経営」に関する項目に対して、**取り組んでいる**と思いますか。(各々1つずつ)

※会社全体ではなく、あなたが働いている周囲のことを考えてお選びください。

例: 他の部署ではコミュニケーション促進をしているようだが、自分の部署ではできていない場合は「どちらかというに取り組んでいない」にチェック

| 回答方向⇒                           | 全く取り組んでいない | あまり取り組んでいない | ある程度取り組んでいる | かなり取り組んでいる | わからない |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|-------|
| 1 健康経営全般                        | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 2 労働時間の適正化、ワーク・ライフ・バランス、生活時間の確保 | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 3 メンタルヘルス不調などのストレス関連疾患の発生予防     | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 4 女性特有の健康課題など、女性の健康保持・増進        | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 5 退職後の職場復帰、就業と治療の両立             | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 6 従業員間のコミュニケーションの促進             | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 7 従業員の感染症予防(コロナ、インフルエンザなど)      | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 8 従業員の喫煙率低下                     | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 9 精密検査や任意検診などの受診率向上促進           | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 10 生活習慣病などの疾病の発生予防(健康者に対する)     | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 11 生活習慣病など的高リスク者に対する重症化予防       | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |
| 12 従業員の生産性低下防止・事故発生予防           | 1          | 2           | 3           | 4          | 5     |

◆全員が対象

Q34 心身の健康や休暇に関する以下の仕事の制度などについて、「**使いたい**(もしその状況に自分になったら使いたいも含めて)、**使ったことがあるか**」をお選びください。(各々1つずつ)

※現在働いていない人は、「この制度があったら働きやすい」と思うものをお選びください。

※制度としてあるかないかを考えず、「使ってみたいか(使った事があるか)・使えそうか」を考えてお選びください。

| 回答方向⇒                                    | 使いたいと思わない | 使いたいが使えないと思う | 使ってみたい・使ったことがある |
|--|-----------|--------------|-----------------|
| 1 治療目的の休暇・休業制度                           | 1         | 2            | 3               |
| 2 時間単位の有給休暇の取得                           | 1         | 2            | 3               |
| 3 失効年次有給休暇の積立制度                          | 1         | 2            | 3               |
| 4 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  | 1         | 2            | 3               |
| 5 フレックスタイム制度                             | 1         | 2            | 3               |
| 6 出産・子育てと仕事の両立支援制度(育児休暇取得、退職時サポート、復職支援等) | 1         | 2            | 3               |
| 7 子供など家族の看護休暇                            | 1         | 2            | 3               |
| 8 介護休暇                                   | 1         | 2            | 3               |
| 9 生理休暇                                   | 1         | 2            | 3               |
| 10 休憩室設置(体調により休息や仮眠、リフレッシュが可能)           | 1         | 2            | 3               |
| 11 産業医のカウンセリングなど相談窓口の設置                  | 1         | 2            | 3               |

◆全員が対象

Q35 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と思いますか。(いくつでも)

※月経痛や月経前の時期の不調(PMS:月経前症候群)など月経周期に伴う不調、妊娠、不妊、更年期障害、婦人科系がん等の疾患や不調を指します。  
※現在働いていない人は、「こんな制度があったら女性が働きやすそう」と思うものをお選びください。

- 1 経営陣・トップの理解
- 2 男性上司の理解
- 3 女性上司の理解
- 4 男性の社員全体の理解
- 5 女性の社員全体の理解
- 6 出産・子育てと仕事の両立支援制度(育児休暇取得、休職サポート、復職支援など)
- 7 育児休暇を取得する職員の周囲への支援制度(育児職場応援手当など)
- 8 病気の治療と仕事の両立支援制度
- 9 介護と仕事の両立支援制度
- 10 不妊に対する支援(通院への休暇取得など)
- 11 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)
- 12 更年期障害への支援(通院への休暇取得など)
- 13 女性専用の休憩室設置(体調により休息や仮眠、リフレッシュが可能)
- 14 女性の健康専門の相談窓口設置(メール・電話等も含む)
- 15 婦人科健診・検診への金銭補助
- 16 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
- 17 産業医や婦人科医配置や外部医師の紹介体制
- 18 その他
- 19 特になしよくわからない

■SC8で1～7を選んだ人(雇用されている人、もしくは会社役員)が対象

Q36 女性特有の健康課題※に関する知識を得るための取組(セミナー等での教育)を、現在の勤務先で受けたことがありますか。(1つ)

※月経痛や月経前の時期の不調(PMS:月経前症候群)など月経周期に伴う不調、妊娠、不妊、更年期障害、婦人科系がん等の疾患や不調を指します。  
※オンライン開催やeラーニングなども含みます。

- 1 現在の勤務先ではやっておらず、受けたことはない
- 2 現在の勤務先でやっているかは知らないが、受けたことはない
- 3 現在の勤務先でやっているが、受けたことはない
- 4 現在の勤務先で受けたことがある

■SC8で1～7を選んだ人(雇用されている人、もしくは会社役員)が対象

Q37 この1年で、病気や体調不良、生理などによって、あなたは下記の休暇を何日程度取りましたか。

※下記の休暇を1年で1日も取っていない人は、「0」と入力ください。

|             |     |
|-------------|-----|
| 1 年次有給休暇    | 日程度 |
| 2 病気休暇      | 日程度 |
| 3 生理休暇      | 日程度 |
| 4 その他の有給の休暇 | 日程度 |
| 5 その他の無給の休暇 | 日程度 |

←女性のみ提示

※0～365の数字を入力ください

◆全員が対象

■下記、月経(生理)に関する設問を読んでから、質問にお答えください。

Q38 月経(生理)に関してイメージするものを全てお選びください。(いくつでも)

【月経(生理)とは】

約1か月の間隔で周期的に起こる、3～7日続く子宮内腔からの出血のこと

- 1 月経に関して悩んでいる女性は少数だ
- 2 月経に起因する心身の不調は我慢できるものである
- 3 生理痛は多くの女性を感じている症状である
- 4 月経に関する精神的な不調は多くの女性を感じている
- 5 閉経する(月経が終わる)ことは、「老いた」ことを示すものである
- 6 月経に関する事は周囲にあまり知られない方が良いものである
- 7 月経に関する知識は、男性も知っておく必要がある
- 8 月経に関して産婦人科に行くのは、特別な場合だけではない
- 9 月経に関して薬・ピルを飲むのは特別な場合だけである
- 10 あてはまるものはない

◆女性が対象

Q39 あなたのここ1年間の月経(生理)の状況をお選びください。(1つ)

- 1 定期的に月経がある
- 2 定期的ではないが月経はある
- 3 妊娠中又は出産後のため月経がとまっている
- 4 低用量ピル等で月経をコントロールしている
- 5 閉経している
- 6 その他
- 7 答えたくない

◆Q39で1～4を選んだ人

Q40 あなたは、ここ1年の間で、**月経(生理)に関わる不調**は、仕事や家事・育児・介護をするにあたって、どの程度支障がありましたか。(各々1つずつ)

※妊娠中の人は、妊娠前の月経(生理)があった時の事を思い出してお選びください。

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

|                                 | 全く支障はない | 少し支障はある | ある程度支障がある | かなり支障がある | よくわからない・何とも言いえない |
|---------------------------------|---------|---------|-----------|----------|------------------|
| 1 月経前の不調(月経前症候群(PMS)※等)         | 1       | 2       | 3         | 4        | 5                |
| 2 月経痛(下腹部の痛み、腰痛、頭痛等)            | 1       | 2       | 3         | 4        | 5                |
| 3 月経中の体調不良(だるさ、下痢、立ちくらみなど、痛み以外) | 1       | 2       | 3         | 4        | 5                |
| 4 月経中のメンタルの不調                   | 1       | 2       | 3         | 4        | 5                |
| 5 月経量が多い                        | 1       | 2       | 3         | 4        | 5                |
| 6 月経で出血が長い期間続く                  | 1       | 2       | 3         | 4        | 5                |
| 7 月経不順(周期が定まっていない)              | 1       | 2       | 3         | 4        | 5                |
| 8 その他の月経による不調                   | 1       | 2       | 3         | 4        | 5                |

◆Q39で1～4を選んだ人

Q41 **月経(生理)に関わる不調**に対して、どのように対処していますか。(いくつでも)。

※妊娠中の人は、妊娠前の月経(生理)があった時の事を思い出してお選びください。

- 1 仕事の量や時間、働き方(在宅勤務など)を調整している ←有職者のみ提示
- 2 仕事を辞めた・別の仕事に転職した ←SC7で1～2(働いたことがある人)のみ提示
- 3 家事・育児・介護などの時間や量を調整している
- 4 ひどい時は生理休暇を取得している ←有職者のみ提示
- 5 ひどい時は休暇をとっている・休んでいる(生理休暇以外)
- 6 ビルを飲んでいる
- 7 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
- 8 病院や診療所に行っている
- 9 それ以外の治療・対処をしている
- 10 特に上記のようなことはしていない

◆女性が対象

Q42 職場において、**月経(生理)に関して、困った経験**はありますか。(いくつでも)

※閉経した方は、閉経前に働いていたときのこと(月経(生理)があった時の事)全体を思い出してお選びください。

- 1 月経の不調がひどく、仕事を退職した
- 2 月経に関する不調は我慢できるという雰囲気がある
- 3 月経に関する不調を男性の上司や同僚に伝えにくい
- 4 女性の同僚が少なく、月経に関する悩みを理解してもらえない
- 5 生理休暇を利用しにくい
- 6 経血の漏れが心配で業務に集中できない
- 7 トイレの回数が多くなり、周りの視線が気になる
- 8 立ち仕事や体を動かす業務で困難を感じる
- 9 薄い色やタイトな服を着る必要がある場合に困る
- 10 生理用品を持ち歩けない(手荷物保管スペースがない等)
- 11 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)
- 12 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
- 13 生理用品を持っていない場合に気軽に買いに行けない
- 14 その他
- 15 特に困った経験はない

◆女性が対象

Q43 **月経(生理)での困りごと**について、**日頃工夫していること**はありますか。(いくつでも)

※閉経した方は、閉経する前のこと(月経(生理)があった時の事)全体を思い出してお選びください。

- 1 生理用品を仕事場などよく行く場所に常備・携帯している
- 2 生理に対する鎮痛剤を常備・携帯している
- 3 職場のトイレに共有で使える生理用品を常備してもらっている
- 4 月経(生理)の不調時には、仕事量や働き方(在宅勤務など)を調整している
- 5 女性の健康管理アプリ(月経周期管理アプリなど)を使っている
- 6 ビルを処方してもらい服用している
- 7 吸水ショーツを使っている
- 8 月経カップを使っている
- 9 量によって使う生理用品(ナプキンの大きさなど)を変えている
- 10 ナプキンを複数枚重ねて使っている
- 11 ナプキン+タンポンなど、生理用品を併用している
- 12 生理用品がズレにくいようオーバーパンツやスパッツなどを着用している
- 13 経血が漏れてもわかりにくい服を着ている
- 14 その他
- 15 特に工夫していることはない

◆全員が対象

Q44 **多くの女性の月経(生理)に関わる不調**について、**仕事や家事・育児・介護をするにあたって、どの程度支障がある**と思いますか。(1つ)

※「自分以外の女性のこと」を考えてお選びください。 ←女性のみ提示

- 1 全く支障はないと思う
- 2 少し支障はあると思う
- 3 ある程度支障はあると思う
- 4 かなり支障があると思う
- 5 よくわからない
- 6 月経(生理)自体がどのようなものかよくわからない ←男性のみ提示

◆全員が対象

Q45 更年期障害と聞いてイメージするものを全てお選びください。(いくつでも)

- 1 更年期障害は多くの女性にあらわれる症状である
- 2 更年期障害は女性特有の症状である
- 3 更年期に起因する心身の不調は我慢できるものである
- 4 更年期障害が起こりやすい年齢はあるが、個人差があり、若くてもなる可能性がある
- 5 更年期障害は「老いた」ことを示す症状である
- 6 更年期障害は周囲にあまり知られない方がよいものである
- 7 更年期障害に関する知識は、男性も知っておく必要がある
- 8 更年期障害について病院に行くのは、特別な場合だけではない
- 9 更年期障害について薬を飲むのは特別な場合だけである
- 10 あてはまるものはない

◆全員が対象

Q46 下記の更年期障害に関する説明を読んでから、お答えください。  
あなたは更年期障害に関わる症状が見られますか。(1つ)

【更年期障害とは】

・卵巣あるいは精巣の機能の低下により現れるさまざまな心身の不調で、日常生活に支障をきたす状態。

女性:閉経の前5年間くらい、おおむね45～55歳くらいが更年期の対象年齢と言われているが、早い人は、40歳前半から更年期の症状が現れる。更年期の時期を過ぎても症状が残る場合もある。

男性:女性と違って時期は特に決まっていない。40歳以降、どの年齢でも症状が現れ、自然に治まる時期はないと考えられている。

【女性の代表的な症状】

身体的な症状…のぼせ、顔のほてり、動悸、異常な発汗、頭痛、めまい、腰や背中への痛み、目の痛み

精神的な症状…イライラ、不安、うつ、不眠、無気力

(出典:日本産科婦人科学会 日本産婦人科医会「産婦人科診療ガイドライン 婦人科外編2023」)

【男性の代表的な症状】

身体的な症状…疲れやすい、ほてり、体力の低下、女性化乳房、陰毛減少

精神的な症状…イライラ、物悲しい、うつ、不眠、興味の低下、集中力・記憶力の低下

性機能…性欲低下、機能不全(ED)

(参考:日本内分泌学会 日本メンズヘルス医学会「男性の性腺機能低下症ガイドライン2022」)

- 1 上記のような症状はない
- 2 上記のような症状はあるが、もともとの体質だと思う
- 3 上記のような症状はあるが、更年期障害かどうかよくわからない
- 4 上記のような症状があり、更年期障害だと思う

◆Q46で2～4を選んだ人

Q47 更年期障害に関わる症状は、仕事や家事・育児・介護をするにあたって、どの程度支障がありますか。(1つ)

- 1 全く支障はないと思う
- 2 少し支障はあると思う
- 3 ある程度支障はあると思う
- 4 かなり支障があると思う
- 5 よくわからない・何とも言えない

◆Q46で2～4を選んだ人

Q48 更年期障害に関わる症状に対して、下記の中でこの1年の間にやっていることはありますか。(いくつでも)

- 1 仕事の量や時間、働き方(在宅勤務など)を調整している ←有職者のみ提示
- 2 仕事を辞めた・別の仕事に転職した ←SC7で1～2(働いたことがある人)のみ提示
- 3 家事・育児・介護などの時間や量を調整している
- 4 ひどい時は休暇をとっている・休んでいる
- 5 市販の薬や漢方、サプリメントを飲んでいる
- 6 病院や診療所に行っている
- 7 それ以外の治療・対処をしている
- 8 特に上記のようなことはしていない

■ 仕事をしている人が対象

Q49 体調と仕事についてお聞きします。通常の状態の仕事の出来を100%として、下記の状態の時の仕事の出来はどれぐらいだと思いますか。月経や更年期障害の不調がない人は、「もしあったとしたら、どのぐらいの出来になるのか？」を考えてお答えください。

※例えば、不調があるために通常時と比べて出来が20%下がるといった場合は、「80%」という数字を記入してください。

|                  |      |
|------------------|------|
| ①体調が悪いとき         | ( )% |
| ②月経(生理)による不調が辛い時 | ( )% |
| ③更年期障害による不調が辛い時  | ( )% |

※0～100の数字を入力ください

◆ 全員が対象

Q50 ふだんの1日の時間配分について、現在の状況を分単位で教えてください。(それぞれ数字入力)

※現在働いている人は、「仕事がある日の現実」をお答えください。

※産休・育休等取得中の方は、産休・育休等取得前の状況を思い出して「仕事がある日の現実」をお答えください。

※該当する時間がない人は、「0」と入れてください。

【参考】

1時間=60分 2時間=120分 3時間=180分 4時間=240分 5時間=300分 6時間=360分  
7時間=420分 8時間=480分 9時間=540分 10時間=600分 11時間=660分 12時間=720分

|                                |     |             |
|--------------------------------|-----|-------------|
| 1 仕事(収入を伴う仕事、学業)の時間            | 分   | ←有職者のみ提示    |
| 2 通勤・通学時間                      | 分   | ←有職者・学生のみ提示 |
| 3 家事・育児時間                      | 分   |             |
| 4 介護時間                         | 分   |             |
| 5 睡眠時間                         | 分   |             |
| 6 健康のために使う時間(運動、ストレッチ、ウォーキング等) | 分   |             |
| 7 他自分のことに使う余暇時間(趣味・自己啓発・くつろぎ等) | 分   |             |
| 8 その他                          | 分   |             |
| 合計(1,440分になるように入力)             | 0 分 |             |

※合計が1,440分になったことを確認後「次へ」を押して進んでください。