

【大塚製薬 女性のヘルスリテラシー調査(2023年度)】

**40%もの女性が女性特有の不調に対し、
自身での対処も医療機関の利用もしていないと回答**

～ 女性役員比率3割達成は、女性のヘルスリテラシー向上・健康課題の解決が鍵！？～

啓発活動を通じ、女性のヘルスリテラシー向上をサポートする大塚製薬株式会社(本社:東京都)の「女性の健康推進プロジェクト」は、35～59歳の女性を対象に「大塚製薬 女性のヘルスリテラシー調査(2023年度)」を実施しました。

ここ数年で、「フェムテック」や「フェムケア」といったワードの注目度が急上昇し、女性特有の健康問題への意識が高まっていることがうかがえます。そのような中、2023年6月には政府が東証プライム上場企業を対象に「2030年までに女性役員比率を30%以上とする」ことを目標として掲げ、女性たちは今後さらなる活躍が期待されています。

一方で、その活躍を妨げている一因としてPMS(月経前症候群)や更年期の諸症状など女性特有の健康問題が挙げられます。大塚製薬は、女性たちの持つ力を最大限発揮させるためには、女性ならではの健康問題に正しく対処するための「ヘルスリテラシー」が重要であると考えています。その現状を探ることで、女性たちが自分自身のからだに向き合うきっかけにして欲しいという想いととも、世の中全体でも「女性の健康」について考える機会としていただきたく、今回の調査結果を発表いたします。

【調査サマリー】

- 女性特有の不調に対し、自身での対処(セルフケア)も、医療機関などの利用もしていない人は40%にも及ぶ。
- 婦人科検診を受診していないと回答した人は約4割。受診していない人の理由としては、「必要性を感じていない(31%)」「費用が高そう・費用が高いから(24%)」などの回答が上位に。
- かかりつけ婦人科医がいる人は全体の約4割。一方、婦人科・婦人科医に対するイメージを聞くと、かかりつけ婦人科医がいるいないに関わらず、「もっと身近であってほしい」と約9割が思っている。
- 女性ホルモンの知識がないと回答した人は70%も。
知識がある人はその対処・対応として生活習慣において健康のための行動に移している。
- 8割近くの人が、企業における女性の健康のための取り組みが不十分だと感じている。
- 自身での対処(セルフケア)に加え、医療機関も利用をしている人の方が両方を行わない人よりも、日々の生活に対する満足度が高いことが明らかに。

【調査概要】

- ・調査対象: 全国の日本人女性 35-59歳 2826人
- ・調査実施時期: 2023年4月
- ・調査方法: インターネット調査
- ・調査レポート: https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/report/health_literacy.html

TOPIC① 女性たちの健康管理の実態は？

女性ホルモンのサイクルや年齢によって変化する女性のからだ。その変化は不調をもたらすこともあります。女性ならではの不調に対し、**医療機関などは利用していないと回答した人は59%**もいます。さらに**医療機関などを利用していないだけでなく、自身での対処(セルフケア)も行っていないという人は40%**と、自身の健康管理において、何も行っていない女性が多くいることが明らかになりました。

Q. 女性特有の健康課題・症状に、どう対処していますか？

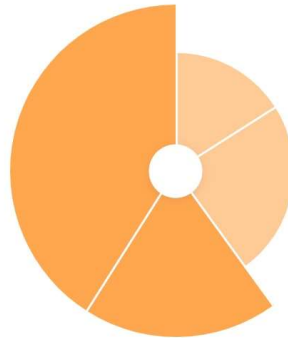
医療機関などの利用なし
計 **59%**

自分で対処(セルフケア)も
医療機関などの利用もしていない

40%

主に自分で対処(セルフケア)し
医療機関などは利用していない

19%



自分で対処(セルフケア)し
医療機関なども利用している

17%

自分で対処(セルフケア)はほとんどしないが
医療機関などを利用している

24%

※ 35-59歳 女性2,826名

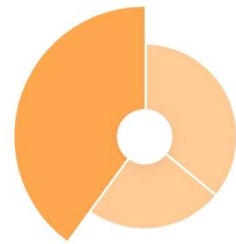
TOPIC② 婦人科検診の受診をしている人はどれくらい？

自身の健康状態を知るために重要な婦人科検診。

しかし、**婦人科検診を受診していない人は約4割**もいることが分かりました。

また、受診していたとしても、不定期で受診している人のうち6割以上が「**なんとなく受け身**」で受診していることも明らかになりました。

Q. 定期的に婦人科検診を受診していますか？



受診していない
39%

定期的に受診している

37%

不定期だが受診している

24%

※ 35-59歳 女性2,826名

◆婦人科 受診している理由 & 受診していない理由

婦人科を受診する理由としない理由をそれぞれ聞いたところ、受診している理由の第1位は「**受診すべきだと思う年齢になったから**」、第2位は「**自分の健康について知っておくべきだと思うから**」という結果に。

一方で、受診していない理由の第1位は「**どこも悪いところがなく必要性を感じないから**」、第2位は「**費用が高そう・費用が高いから**」という回答が挙がりました。

Q. 受診していない人の理由は？ (複数回答)

Q. 受診している人の理由は？ (複数回答)



※ 35-59歳 女性2,826名のうち、受診していない1,108名

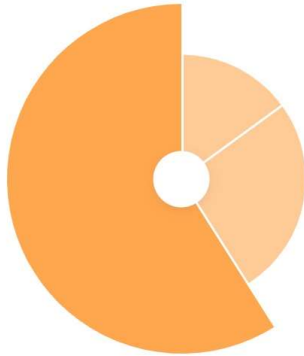
※ 35-59歳 女性2,826名のうち、定期的/不定期だが受診している計1,718名

TOPIC③ かかりつけ婦人科医がいる人はどれくらい？

かかりつけの婦人科医がいる割合は全体で約4割ほどという結果に。つまり過半数以上の人がかかりつけの婦人科医がいないことが明らかになりました。また、かかりつけ医はいないと回答した人にいない理由を聞いたところ、「婦人科をどう探したらいいか分からないから」という回答が最も多く、次いで「婦人科が通いやすい場所がないから」が挙げられました。

Q. かかりつけ婦人科医がありますか？

かかりつけ
婦人科医がいない
58%



※ 35-59歳 女性 2,826名

かかりつけ婦人科医がいて
症状や疾患があるときだけでなく
予防や相談等のためにも受診する

16%

かかりつけ婦人科医がいるが
症状や疾患があるときにのみ
受診する

26%

Q. かかりつけ婦人科医がない理由は？（複数回答）

かかりつけの婦人科医を
どう探したらいいか分からないから

26%

婦人科が通いやすい場所がないから

18%

かかりつけの婦人科医の必要性に
ついて考えたことがないから

17%

定期的に健康診断を受けているから

16%

婦人科に行く時間がないから

11%

※ 35-59歳 女性2,826名のうち、かかりつけ医はいない1,650名

さらに、「婦人科・婦人科医」へのイメージについても聞いたところ、かかりつけ婦人科医がいる、いないに関わらず、実に9割近くの方が「婦人科医はもっと身近であってほしいと思う」と感じていることが分かりました。

◆どうすれば婦人科受診は女性にとって身近なものとなるのか？

さらに詳しく、今回の回答者に「どうすれば婦人科への受診があなたにとってより身近になりますか？」と自由記述形式で聞いたところ以下のような様々な声があがってきました。

携帯一つで気軽に相談ができる。匿名でも相談ができるようになってほしい。

受診料の負担額を少なくする。

健康診断のように会社で義務化して、診察費用がいらなくなれば受診できると思う。
特に不調がないときかけがないし、行ったことがないとなんとなく怖くて行かない人は多いと思う。

婦人科検診がもっと身近に感じられる仕組みづくりを政府が行う。

学校などで講習を行うことで、産婦人科はどのような検診を行なっているのか分かり、
抵抗を感じなくなると思う。

女性医師が増える。

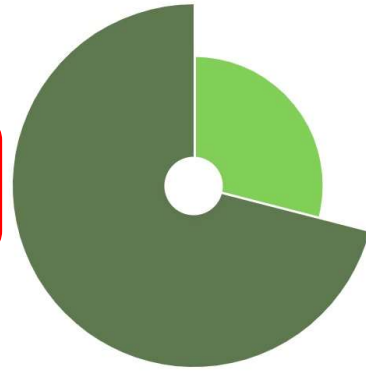
若年層でも病院に行きやすい周囲の環境が作られる。

近所に選択できるくらいの数の婦人科ができる。

Q. 女性ホルモンに関して知識がある？

PMS(月経前症候群)や更年期の諸症状など女性特有の健康問題は、女性ホルモンの変化が原因で起こりますが、その根幹とも言える**女性ホルモンについて、70%の人が「知識がない」と回答**しました。

女性ホルモンに関して知識がない
70%



女性ホルモンに関して知識がある
30%

※ 35-59歳 女性2,826名
※ 質問に対して、「あてはまる」・「ややあてはまる」と回答した率を「知識がある」と合算し、「あてはまらない」・「ややあてはまらない」と回答した率を「知識がない」と合算して記載

◆女性ホルモンのための対処・対応として行っていることは？

さらに、女性ホルモンのためにどのような対処・対応を行っているかを聞いたところ、**女性ホルモンの知識がある人のほうが、知識がない人よりも食生活をはじめとする生活習慣において積極的に行動に移し、健康食品なども上手く活用していることが分かりました。**

Q. あなたが女性ホルモンのための対処・対応として行っていることは？ (複数回答)	女性ホルモンの知識なし	女性ホルモンの知識あり
納豆・豆腐などの大豆食品をよく食べる	68%	83%
栄養バランスのよい食事を摂る	53%	76%
質の良い睡眠を取るようにする	48%	69%
適度に運動する	40%	58%
自ら積極的に情報収集をする	28%	70%
健康食品・サプリメントを摂る	26%	45%
医療機関で処方された医薬品・漢方薬を活用する	14%	29%
薬局などで自分で購入した医薬品・漢方薬を活用する	11%	23%
アプリや体温測定によって、自分の女性ホルモンの変化を把握している	11%	23%
ピルやホルモン補充療法を活用する	8%	19%

※ 35-59歳 女性2,826名のうち、女性ホルモンの知識があるかの質問に対して、「あてはまる」・「ややあてはまる」と回答 計842名 / 「あてはまらない」・「ややあてはまらない」と回答 計1,984名

TOPIC⑤ 企業と女性の健康問題

続いて、企業と女性の健康問題についても今回の調査にて聞きました。企業は女性の健康のために取り組みを行っていると感じるか聞いたところ、「**あてはまらない**」「**あまりあてはまらない**」と回答した人は**75%**という結果に。多くの女性が**職場環境における女性の健康に関するサポートが不足している**と感じていることが分かりました。

Q. 企業は女性の健康のために取り組みを行っていると感じますか？

あてはまらない・
あまりあてはまらない

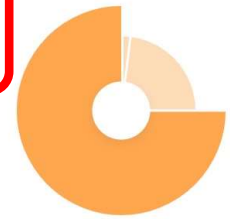
75%

あてはまる

3%

ややあてはまる

22%



※ 35-59歳 女性 2,826名

※ 質問に対して「あてはまらない」・「あまりあてはまらない」と回答した率を合算して記載

◆女性が働く職場に必要なと思う取り組みは？

さらに、女性が思う「女性が働く上で必要な取り組み」を聞いたところ、右のような結果に。「妊娠や育児期に女性が働き続けやすい環境を整備している」、「婦人科検診や通院のための制度が整っている」という回答が上位にきており、実際の取り組み状況とは大きな差があることが分かります。

Q. 女性が働く職場に必要なと思う取り組みは？

必要だと思うもの^{※1}

あなたの職場の現状^{※2}

妊娠や育児期に女性が働き続けやすい環境を整備している	39%	11%
婦人科検診や通院のため、制度が整っている	37%	4%
託児所の設置やベビーシッターの利用支援制度がある	28%	3%
女性従業員の状況や想いを正しく理解する取り組みをしている	28%	4%
産業医に婦人科の医師がいる	22%	1%
女性従業員が男性管理職と円滑にコミュニケーションが取れるような仕組みがある	22%	4%
不妊治療の支援をしている	18%	2%
女性対象の能力開発や管理職研修実施により、女性の活躍を推進する仕組みがある	17%	3%
女性の健康に関して、理解を深めるための社員研修が行われている	15%	1%
女性の健康について自己学習できるツールが用意されている	10%	1%

※1. 35-59歳 女性 2,826名

※2. 35-59歳 女性 2,826名のうち、就業者（正規雇用・非正規雇用）の合算 2,175名

TOPIC⑥ 女性の健康管理の実態と生活への満足度には密接な関係が

日々の生活について聞いたところ、一般的なセルフケアに加えて、医療機関も利用している人は、「自然体で過ごせる」「人に対して思いやりが持てる」「心に余裕が持てる」と回答した人が多く、**現在の生活に対する満足度が高い**ことが伺えます。

Q. 日々の生活において、あなたにあてはまるものは？
(複数回答)

セルフケア・
医療機関なし

セルフケア・
医療機関あり

自然体で過ごせる	35%	46%
人に対して思いやりが持てる	24%	38%
心の余裕（ゆとり）を持って相手に接することができる	18%	28%
今の（そのときの）自分が好きである	11%	19%
内面から美しく生きる	8%	16%

※ 35-59歳 女性 2,826名のうち、

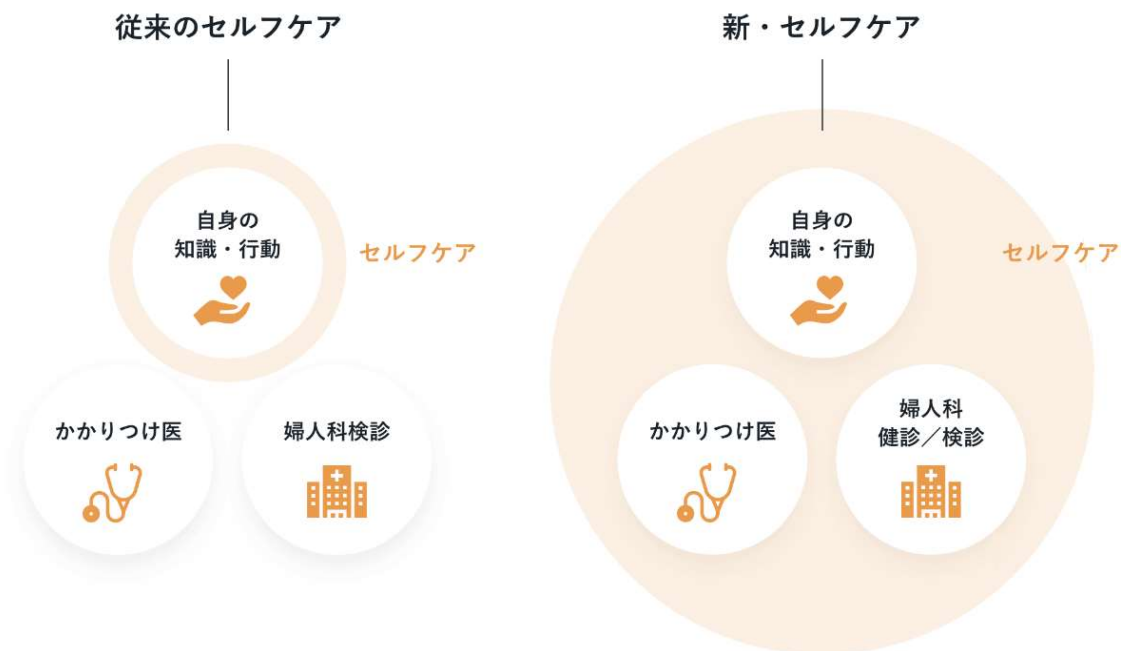
自分で対処（セルフケア）し、医療機関なども利用している方 481名 / 自分で対処（セルフケア）も、医療機関などの利用もしていない方 1,132名

調査からは女性のヘルスリテラシーの現状や、職場における女性の健康に関する取り組みの実態が見えてきました。

女性特有の健康問題とうまく付き合うには、正しい「知識」の習得に加え、周囲の理解、一般的なセルフケアに加えて、医療機関を利用し、自身の健康状態を把握して対処するといった「行動」を起こすことが大切です。大塚製薬は、これらを合わせた対処を「新・セルフケア」として提案しています。

【大塚製薬の女性の健康推進プロジェクトが提案する「新・セルフケア」とは？】

従来の「セルフケア」は、女性特有の症状と深く関わる女性ホルモンに関する正しい知識を身に付け、バランスの取れた食生活や適度な運動、睡眠、サプリメントの利用などを指しましたが、「新・セルフケア」は、これと共に、「婦人科検診／健診」、「かかりつけ医」という“医療専門家”のサポートを合わせることを指します。



大塚製薬は、女性のヘルスリテラシーの向上に寄与する活動として、女性特有の健康課題について、マスメディア・Webサイト・セミナー等を通じた情報発信を行うと共に、企業に対しても女性活躍や健康経営の視点での情報提供を行うなどし、社会全体に広く健康啓発活動を行っています。

自社ホームページ内では、情報サイト「更年期ラボ」や「PMSラボ」において、広い年代の女性に寄り添いながら、日々の健康をサポートする取り組みを行っています。

・女性の健康 啓発サイト「女性の健康推進プロジェクト」:

https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/

・更年期の健康 啓発サイト「更年期ラボ」:<https://ko-nenkilab.jp/>

・月経前症候群 啓発サイト「PMSラボ」:<https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/>

「女性の健康」について相談できる医療施設を探したい方:

「女性の健康について相談できる施設」検索ページ:<https://facility.ko-nenkilab.jp/>