

【大塚製薬 女性のヘルスリテラシー調査(2024年度)】

中高年の更年期症状も、若年層のPMSも！ ライフステージ毎に異なる女性特有の健康課題！ 全ての女性が取り組むべき”本当のヘルスケア”とは！？

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、20～59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(2024年度)」を実施しました。

政府が決定し、2024年7月9日に内閣府から発表された「女性版骨太の方針2024」では、女性活躍・男女共同参画を推進するため、「人材の育成」に取り組むことが横串に据えられ、女性たちの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ライフステージ毎の女性特有の健康問題(PMS(月経前症候群)や更年期の諸症状など)への対応が求められています。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課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と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「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。

【調査結果からの年代比較サマリー】

20～34歳、35～59歳の集団に分けて解析

①女性たちの健康管理(女性特有の不調・症状への対処)

両年代の約6割は「医療機関などを利用していない」と回答。

②婦人科検診の受診

20～34歳では約5割、35～59歳では約4割が「婦人科検診を受診していない」と回答。受診している人の理由として、両年代で「受診すべきだと思う年齢になったから」「自身の健康について知っておくべきだと思うから」「自分の健康に不安を感じるようになったから」が上位。

また、20～34歳は、35～59歳に比べて「結婚や妊娠などライフステージの変化があったから」の回答割合が高い。

③かかりつけ婦人科医の有無

20～34歳では約5割、35～59歳では約6割が「かかりつけ婦人科医がいない」と回答。

かかりつけ婦人科医がいる人の理由は、20～34歳では、月経・妊娠・出産に関連した項目の回答割合が高く、35～59歳では女性特有のがんや様々な不調、更年期症状についての相談・検診・治療の回答割合が高い。

④女性ホルモンに関する知識

両年代で約7割が「女性ホルモンに関する知識がない」と回答。

「月経・妊娠・PMSに関する知識がある人」は両年代で多いものの、

35～59歳で「更年期症状・障害に関する知識がある人」は20～34歳の3倍となり、年代で開きがある。

⑤女性ホルモンのための対処・対応

両年代で大豆食品の摂取、食事・睡眠・運動の健康三原則を行っている人が多い。

20～34歳は、35～59歳より、ピルやホルモン補充療法の活用、医薬品・漢方薬の利用や、アプリ・体温測定による自身の女性ホルモンの変化を把握している人が多い。

⑥日々の生活の満足度

両年代共に、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行わない人よりも、日々の生活に対する満足度が高い。

【調査概要】

調査対象・調査時期: 全国の日本人女性 20～34歳 1,174人、35～59歳 2,826人 / 2024年4月調査

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_byage.html

【本件に関するお問い合わせ先】

大塚製薬 女性の健康推進プロジェクト 女性の健康PR事務局(プラップジャパン内)

mail <otsuka-pr@prap.co.jp>

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。その変化は年齢と共に移り変わり、ライフステージ毎に様々な心身の不調をもたらすこともあります。そんな女性特有の不調に対し、医療機関などは利用していないと回答した人は両年代で約6割に及びました。(赤枠)

Q. 女性特有の健康課題・症状に、どう対処していますか？

20～34歳

医療機関などの利用なし
計 **64%**

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
41%

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
23%



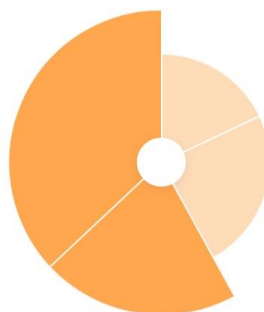
※ 20-34歳 女性 1,174名

35～59歳

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
38%

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
21%



※ 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、20～34歳で5割以上、35～59歳では4割いることが今回の調査で分かりました。(赤枠)

また、積極的に受診している人は、両年代とも約半数ということが明らかになりました。(赤枠)

Q. 婦人科検診を受診していますか？

20～34歳

35～59歳

受診していない
54%

定期的に
受診している **23%**
不定期だが
受診している **23%**



※ 20-34歳 女性 1,174名

受診していない
40%

定期的に
受診している **37%**
不定期だが
受診している **23%**



※ 35-59歳 女性 2,826名

Q. 婦人科検診は自ら進んで受診していますか？

自分の健康のために考え
能動的に受診をしている
50%

なんとなく受け身で
受診している **50%**



※ 20-34歳 女性 1,174名のうち、
婦人科検診を受診している（定期・不定期問わず） 541名

自分の健康のために考え
能動的に受診をしている
54%

なんとなく受け身で
受診している **46%**



※ 35-59歳 女性 2,826名のうち、
婦人科検診を受診している（定期・不定期問わず） 1,706名

◆婦人科検診を受診する理由とは？

婦人科を受診している人に、その理由を聞いてみると、「受診すべき年齢になったから」に次いで、「自分の健康について知っておくべきだと思うから」や、「自分の健康に不安を感じるようになったから」など、健康意識によるものが両年代で上位となりました。(赤枠)

ただし、20～34歳においては、ライフステージの変化や、両親からの受診の勧めが、受診の理由として30～59歳よりも回答割合が高くなる結果に。(青枠)

Q.受診している人の理由は？（複数回答）

20～34歳

35～59歳

受診すべきだと思う年齢になったから

36%

46%

自分の健康について知っておくべきだと思うから

33%

38%

自分の健康に不安を感じるようになったから

29%

36%

自治体の費用補助があるから（費用補助がなければ受診しない）

18%

19%

職場（扶養者所属を含む）から費用補助があるから（費用補助がなければ受診しない）

13%

14%

結婚や妊娠などライフステージの変化があったから

20%

6%

職場や自宅から、検診場所が近いから

9%

8%

職場で婦人科検診の受診が必須だから

7%

8%

テレビ・WEB・ニュース等のメディアからの情報を見たから

7%

7%

友人・知人から受診を勧められたから

7%

7%

両親から受診を勧められたから

12%

5%

配偶者・子供から受診を勧められたから

4%

5%

※ 婦人科検診を受診している（定期・不定期問わず）20-34歳 女性 541名 / 35-59歳 女性 1,706名

TOPIC③ かかりつけ婦人科医がいる人はどれくらい？

女性の身体は、女性ホルモンの変動によって、日々変化していきます。かかりつけ婦人科医をもつことは、普段からの自身の状態を客観的に把握することにつながり、疾病・疾患の早期発見だけでなく、健康の維持にもつながります。

しかし、調査の結果、そんな「かかりつけ婦人科医がない人」が20～34歳で約5割、35～59歳では約6割もいることが明らかになりました。(赤枠)

Q.かかりつけ婦人科医はいますか？

20～34歳

35～59歳

かかりつけ
婦人科医がない
54%



※ 20-34歳 女性 1,174名

かかりつけ
婦人科医がない
58%



※ 35-59歳 女性 2,826名

◆かかりつけ婦人科医がいる人の理由とは？

かかりつけ婦人科医がいる人に、その理由を聞いてみると、20～34歳で多いのは、月経や妊娠・出産についての相談・検診・治療のためという回答。

一方、35～59歳では、女性特有のがん、月経・更年期・女性特有のがん以外の症状・不調、そして、更年期症状についての相談・検診・治療のためという回答割合が高い結果となり、かかりつけ婦人科医がいる理由は、年代によって異なることがこの調査から明らかとなりました。(青枠)

Q.かかりつけ医がいる人の理由とは？(複数回答)

20～34歳

35～59歳

月経に関連する婦人科系の不調の相談・検診・治療のため

41%

23%

女性特有のがんに関連する婦人科系の不調の相談・検診・治療のため

20%

31%

月経・更年期・女性特有のがん以外の症状・不調の相談・検診・治療のため

16%

26%

更年期症状に関連する婦人科系の不調の相談・検診・治療のため

2%

22%

健康な生活のために助言や指導をしてほしいため

12%

17%

妊娠・出産についての相談・検診・治療のため

24%

7%

家族が体調を崩した時に連絡したいため

7%

6%

不妊についての相談・検診・治療のため

8%

4%

※ かかりつけ医がいる 20-34歳 女性 544名 / 35-59歳 女性 1,192名

TOPIC④ 女性ホルモンに関する知識と対処・対応

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、両年代ともに7割以上の方が「知識がない」と回答しました。(赤枠)

Q. 女性ホルモンに関して知識がある？

20～34歳

35～59歳

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%

女性ホルモンに
関して知識がない
72%

女性ホルモンに関して
知識がある
28%

※ 20-34歳 女性 1,174名 / 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。

◆女性ホルモンについて知ってることは？

女性ホルモンに関して知っていることについて、月経・妊娠・PMSに関する知識は両年代で共に多いものの(赤枠)、その他の知識は30～59歳の方が高く、特に更年期症状・障害に関する知識は3倍もの差がありました。(青枠)

Q. 女性ホルモンについて知っていることは？(複数回答)

20～34歳

35～59歳

月経のしくみ

44%

39%

妊娠のしくみ

40%

38%

PMS(月経前症候群)

40%

31%

更年期症状・障害

11%

33%

年齢とともに起こりやすい女性特有の疾患

16%

26%

女性ホルモンの変化による影響

21%

24%

子宮や卵巣の病気

20%

24%

女性ホルモンの働き

16%

20%

※ 20-34歳 女性 1,174名 / 35-59歳 女性 2,826名

TOPIC⑤ 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？

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、両年代共に「納豆・豆腐などの大豆食品をよく食べる」が最も高く、次いで「栄養バランスの良い食事」、「質の良い睡眠」、「適度な運動」という健康三原則が次ぐ結果に。(赤枠)

ただし、その他の対処・対応を見てみると、35～59歳よりも20～34歳の方が、アプリや体温測定によって自身の女性ホルモンの変化を把握していたり、処方医薬品・漢方薬の活用や、ピルやホルモン補充療法の活用をしている事がわかりました。(青枠)

Q. 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)

20～34歳

35～59歳

納豆・豆腐などの大豆食品をよく食べる

67%

72%

栄養バランスの良い食事を摂る

50%

58%

質の良い睡眠を取るようにする

50%

53%

適度に運動する

47%

43%

自ら積極的に情報収集をする

40%

40%

健康食品・サプリメントを摂る

29%

30%

医療機関で処方された医薬品・漢方薬を活用する

24%

19%

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

26%

13%

薬局などで自分で購入した医薬品・漢方薬を活用する

20%

15%

ピルやホルモン補充療法を活用する

24%

11%

※ 20-34歳 女性 1,174名 / 35-59歳 女性 2,826名

TOPIC⑥ 女性における健康管理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、両年代共に、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」など、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）

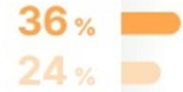
20～34歳

35～59歳

自然体で過ごせる



人に対して思いやりが持てる



心の余裕（ゆとり）を持って、相手に接することができる



今の（そのときの）自分が好きである



内面から美しく生きる



自分に自信がある



●● 自分で対処（セルフケア）し、医療機関なども利用している

●● 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

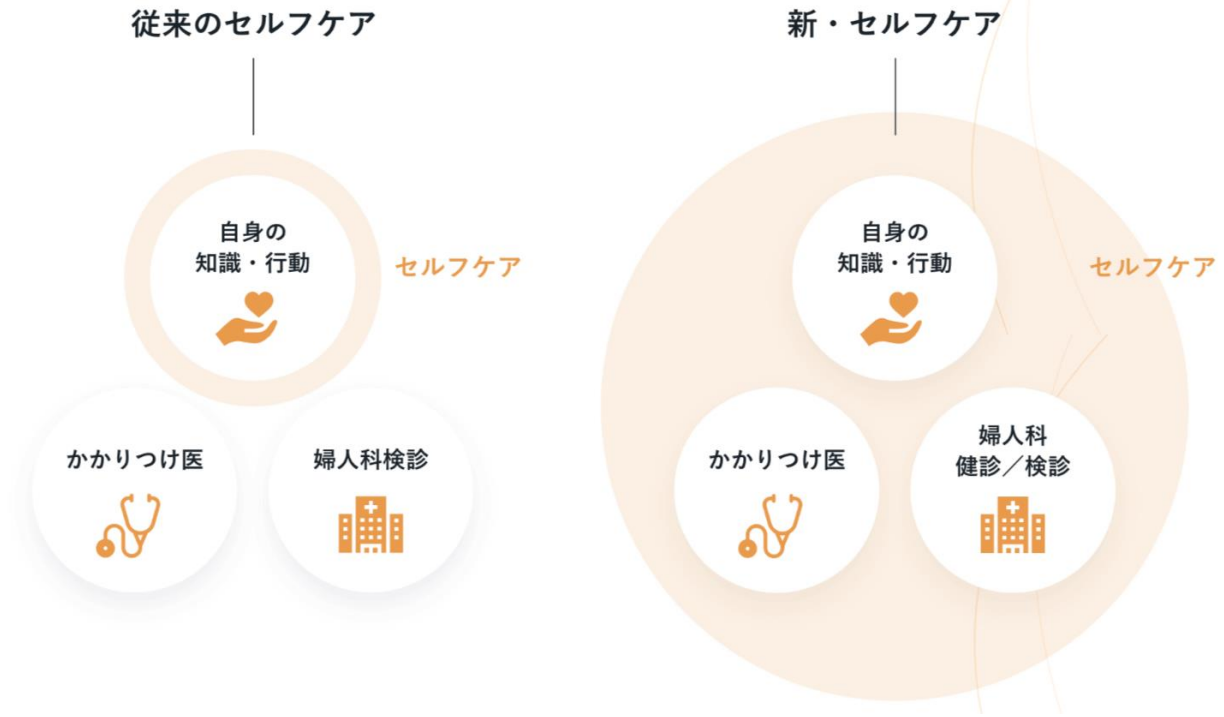
※ 20-34歳 女性 自分で対処（セルフケア）し、医療機関なども利用している 209名
自分で対処（セルフケア）も、医療機関などの利用もしていない 477名

35-59歳 女性 自分で対処（セルフケア）し、医療機関なども利用している 493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 1,079名

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に加え、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、社会全体に広く健康啓発活動を行っています。

情報サイト「更年期ラボ」や「PMSラボ」等を運営するなど、様々なライフステージ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。

世界メノポーズデー特別企画

高尾美穂先生に聞く「女性が自分らしく生きるヒント」

10月18日は「世界メノポーズデー」です。日本では、この日から24日までの1週間が「メノポーズ週間」と定められており、さまざまな啓発活動が展開されます。

メノポーズ（Menopause＝閉経）を含む更年期以降は女性の心身に大きな変化が生じますが、女性が健やかに自分らしい人生を楽しむためには、どのようなことを心がければよいのか、産婦人科専門医の高尾美穂先生にQ&A形式で伺いました。

「高尾美穂先生のポジティブマインドを学ぶオンラインセミナー」

女性のwell-beingをテーマにした高尾先生のセミナー参加者も募集中。

【実施日】2024年11月22日（金）19時半～21時予定（Zoomウェビナー）

【申込期間】2024年10月15日（火）10:00～11月13日（水）23:59



産婦人科専門医 医学博士

日本医師会認定産業医

高尾 美穂先生

女性のための総合ヘルスクリニック

「イク表参道」副院長。

産業医として働く女性を支え続けている。

詳細はこちらから <https://ko-nenkilab.jp/promotionalmaterials/doctor10/>

・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/>

**本調査は、2022年から継続して実施しており、女性の健康推進プロジェクトのWEBサイトでは、
2年前と差があった項目のご紹介や、
女性の健康に関して、家族・職場といった周囲環境に関する年代比較の調査結果も公開しております。**
