

2023年7月31日  
ヘルスケアテクノロジーズ株式会社

【女性の仕事と健康支援に関する意識調査】

## 会社員女性の約6割が月経・PMS・更年期症状で仕事に支障 企業の女性活躍推進、制度面で”健康支援”の高いニーズが明らかに

～約8割「健康支援が仕事のパフォーマンス向上や長く働くことのプラス」と回答  
20代女性の管理職登用希望は約半数にのぼり、男性と同水準であることも判明～

ソフトバンク株式会社の子会社であるヘルスケアテクノロジーズ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長 兼 CEO：大石 怜史、以下「ヘルスケアテクノロジーズ」）は、企業の女性活躍推進を健康面で支援する新サービス「HELPO actio+」（[https://healthcare-tech.co.jp/news/20230731\\_2.html](https://healthcare-tech.co.jp/news/20230731_2.html)）の提供開始に伴い、全国の20代～50代の会社員の女性400名を対象に、女性の仕事と健康支援に関する意識調査を行いました。

### ■主な調査トピックス

- ① 会社員女性の約6割が「月経・PMSでからだの痛みやメンタルへの影響がある」と回答。  
仕事のパフォーマンスは10点満点中、平均5.2点分も下がるという結果に
- ② 更年期を自覚する会社員女性の約6割が「仕事に支障をきたしているが、我慢している」と回答。  
仕事のパフォーマンスは10点満点中、平均4.9点分も下がるという結果に
- ③ 月経・PMSから来る不調症状に悩む人の2人に1人、更年期の症状に悩む人の3人に1人は  
何らかの対処をしたことで症状が改善したことがあると明らかに
- ④ 20代の会社員女性の約半数が管理職への登用を希望。同世代男性とほぼ同水準の結果に\*
- ⑤ 会社員女性の約8割が「健康支援が仕事のパフォーマンス維持や、長く働くことにプラスになる」と  
回答。仕事をする上での健康面でのサポートの重要性が明らかに

※2023年7月17～20日の間に、全国の20～50代会社員男性385名に対して実施した調査より、20代の結果を抜粋  
※本資料に含まれる調査結果をご記載いただく際は必ず「ヘルスケアテクノロジーズ「HELPO」調べ」と明記ください。

### ■調査結果

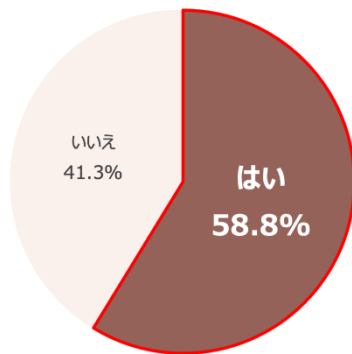
- ①約6割が「月経・PMSでからだの痛みやメンタルへの影響がある」と回答。  
仕事のパフォーマンスは10点満点中、平均5.2点分も下がるという結果に

月経・PMSでからだの痛みやメンタルへの影響について、全体の58.8%が「影響がある」と答えました。さらに、「元気な時の仕事の出来を10点とした場合、生理期間前後やPMS中の仕事の出来は何点ですか」という質問の回答は平均4.8点となり、生理・PMSの影響により、5.2点分も仕事のパフォーマンスが下がるということが判明しました。

この結果から、多くの女性が月経・PMSの影響で心身に影響を受け、仕事に支障が出てしまっていることが明らかになりました。

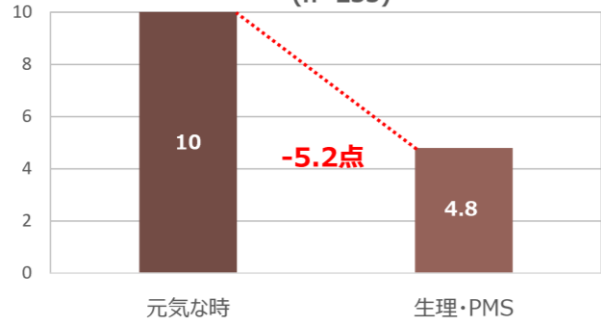
月経・PMSでからだの痛みやメンタルへの影響はありますか。

(n=400)



元気な時の仕事の出来を10点とした場合、生理期間前後やPMS中の仕事の出来は何点ですか？

(n=235)

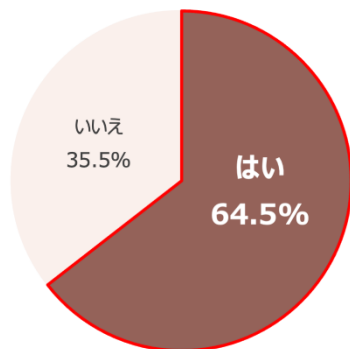


②更年期を自覚する女性の約6割が「仕事に支障をきたしているが、我慢している」と回答。仕事のパフォーマンスは10点満点中、平均4.9点分も下がるという結果に

更年期症状に関して、症状を自覚する40～50代女性のうち64.5%が「更年期の症状が仕事に支障をきたしているが、我慢をしている」と回答しました。「元気な時の仕事の出来を10点とした場合、更年期の症状出現時の仕事の出来は何点ですか」という質問の回答は平均5.1点で、更年期症状の影響により、4.9点分も仕事のパフォーマンスが下がるということが判明しました。

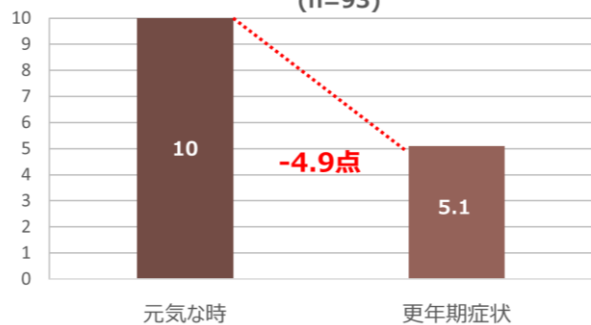
この結果から、40～50代で更年期の症状を抱える女性の多くは、仕事に支障をきたしつつも我慢をしており、仕事のパフォーマンスに影響が出てしまっていることが明らかになりました。

「更年期の症状が仕事に支障をきたしているが、我慢をしている」という事がありますか。(n=93)



元気な時の仕事の出来を10点とした場合、更年期の症状出現時の仕事の出来は何点ですか。

(n=93)

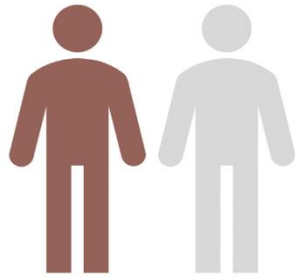


③月経・PMSから来る不調に悩む人の2人に1人、更年期の症状に悩む人の3人に1人は何らかの対処をしたことで症状が改善したことがあると明らかに

月経・PMSでからだの痛みやメンタルに影響があると答えた人のうち、「何らかの対処をしたことで症状が改善した経験がある」という人は49.5%でした。また、更年期症状を自覚する人のうち、35.5%は「何らかの対処をしたことで症状が改善した経験がある」と回答しました。

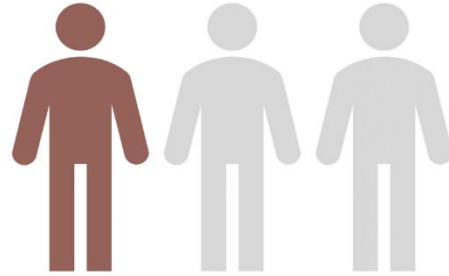
月経・PMSから来る不調に悩む人の2人に1人、更年期の症状を抱える人の3人に1人が、対処をすることで症状が改善したことがあると分かりました。何らかの不調を抱えながら、対処せずに耐えている人も多いため、対処方法があることを広く伝えることで、症状を改善できる人の割合は増える余地があるといえます。

何らかの対処をしたことで  
月経・PMSの症状が改善した経験はありますか。(n=305)



2人に1人が経験あり

何らかの対処をしたことで  
更年期症状が改善した経験はありますか。(n=93)



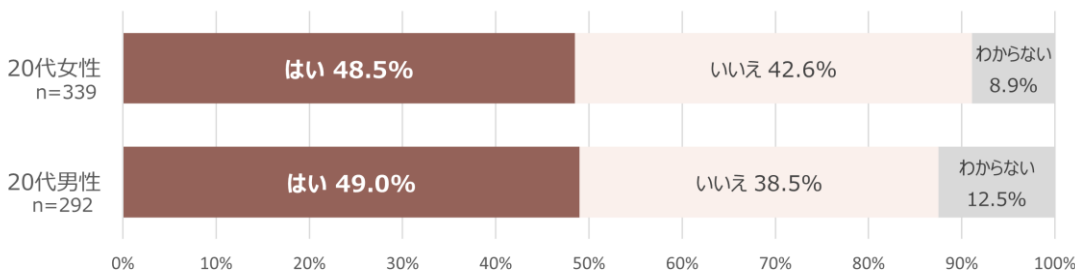
3人に1人が経験あり

#### ④20代の会社員女性の約半数が管理職への登用を希望。同世代男性とほぼ同水準の結果に

現在管理職でない方の中で、「管理職（課長相当以上）への登用を希望する」と回答した人は22.5%でした。一方で、20代の場合は48.5%が管理職への登用を希望すると回答。20代の男性にも同じ質問をしたところ、希望すると回答したのは49.0%(\*)で、男女でほとんど差がないという結果になりました。20代会社員女性の管理職登用へのモチベーションは、同世代の男性とほぼ同水準であることが判明しました。

※2023年7月17日～20日の間に、全国の20代～50代会社員男性385名に対して実施した調査より、20代の結果を抜粋

#### 管理職（課長相当以上）への登用を希望しますか。



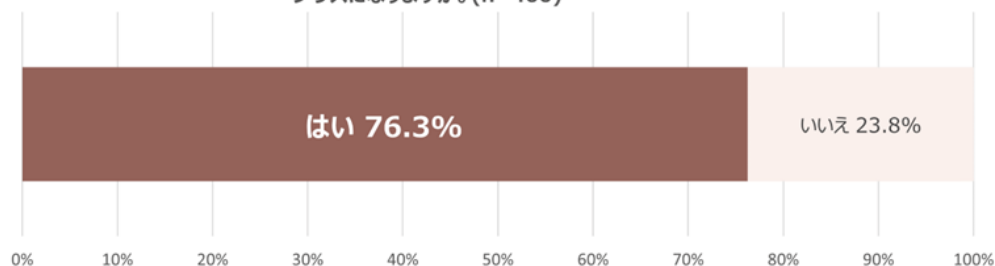
#### ⑤女性の8割近くが「健康支援が仕事のパフォーマンス維持や、長く働くことにプラスになる」と回答。仕事をする上での健康面でのサポートの重要性が明らかに

女性に対し「女性に特化した健康支援は、仕事のパフォーマンスの維持や、長く働くことに、プラスになりますか」と聞いたところ、76.3%が「はい」と回答しました。

加えて、「利用できる则仕事の生産性が上がったり、長く働くことにつながりそうな施策」を聞いたところ、1位「柔軟な働き方（テレワークやフレックスタイムなど）」（28.3%）、2位「時間単位の休暇取得できる制度・環境」（26.0%）と働き方の面での制度が上位に来る一方で、3位以降は「婦人科受診費用の補助」（22.5%）、「生理休暇」（18.0%）、「低用量ピルの服薬支援（費用の補助）」（16.3%）と健康支援の施策が続きました。20代の結果はより健康支援の傾向が強く、1位「低用量ピルの服薬支援（費用の補助）」（32.1%）、2位「婦人科受診費用の補助」（22.9%）、3位「生理休暇」（21.1%）、4位「生理・PMSや更年期についての理解を深める男性も含む全社員対象の研修」（19.3%）、5位「時間単位の休暇取得できる制度・環境」（18.3%）という結果でした。

多くの女性が、仕事をする上での健康面でのサポートの重要性を感じていることが伺えます。

女性に特化した健康支援は、仕事のパフォーマンスの維持や、長く働くことに、  
プラスになりますか。(n=400)



利用できると仕事の生産性が上がったり、長く働くことに繋がりそうな施策案

女性全体 (n=400)		20代女性 (n=109)	
1位	柔軟な働き方（テレワークやフレックスタイムなど） 28.3%	1位	低用量ピルの服薬支援（費用の補助） 32.1%
2位	時間単位の休暇取得できる制度・環境 26.0%	2位	婦人科受診費用の補助 22.9%
3位	婦人科受診費用の補助 22.5%	3位	生理休暇 21.1%
4位	生理休暇 18.0%	4位	生理・PMSや更年期についての理解を深める男性も含む全社員対象の研修 19.3%
5位	低用量ピルの服薬支援（費用の補助） 16.3%	5位	時間単位の休暇取得できる制度・環境 18.3%

## ■企業が働く女性を健康面でサポートできる新サービスが登場

業界初の「女性の病気」に関わる領域のサポートや、24時間365日対応の医療相談を提供

2022年の女性活躍推進法の改正で対象企業が拡大されたことや、ダイバーシティ・エクイティ&インクルージョン（DE&I）の観点から、男女の産休・育休取得などの制度整備、リモートワークの導入などの柔軟な働き方への対応が進んでいます。一方で、社員が自社の女性活躍やDE&Iに対する取り組みについて良い影響があると実感している比率は低い結果も出ており、現状の制度や施策について見なおす必要がありそうです。ヘルスケアテクノロジーズは、社員が生産性を落とすことなく、ライフステージの変化にも対応して働き続けるためには、制度面や労働環境だけでなく、土台となる健康をサポートする必要があると考えています。

7月31日より提供を開始する、企業の女性活躍推進を健康面で支援する新サービス「HELPO acito+」([https://healthcare-tech.co.jp/news/20230731\\_2.html](https://healthcare-tech.co.jp/news/20230731_2.html))は、ヘルスケアアプリ「HELPO」を導入する企業に無償で提供されるサービスです。「HELPO actio+」は下記のような特長を携えています。

### ◆「HELPO actio+」4つの特長

- ・ 働く世代に関わる4大カテゴリである「月経・PMS」「更年期」「妊活・不妊」に加え、業界初の取り組みとして、女性に多い“なんとなく不調”という症状や先のトピックスに当てはまらない症状を含む「女性の病気」に関わる領域までサポート
- ・ セルフチェックやコラムなどのさまざまなコンテンツにより気づきを与え、ヘルスケアテクノロジーズに所属する医師・看護師・薬剤師・保健師などの医療従事者が24時間365日対応する、チャットでの早期相談を促進
- ・ 調査アンケートや報告レポートの作成も実施し、導入企業に提供。従業員のリテラシー向上に留まらず、現状把握から行動変容までの流れを一連でサポート
- ・ 女性のライフステージごとの健康課題への対応だけでなく、全社員とその家族に対する健康支援も可能

「HELPO acito+」が活用されることにより、女性が自身のケアを後回しにせず、希望する働き方でいきいきと活躍できる世の中の実現に貢献します。



## ■調査概要

調査エリア：全国

調査対象者：20～50代の会社員の女性

サンプル数：400ss

調査期間：2023年7月17日～20日

調査方法：インターネットリサーチ

### ＜ヘルスケアテクノロジーズ株式会社について＞

ヘルスケアテクノロジーズ株式会社は、ソフトバンク株式会社が DX（デジタルトランスフォーメーション）領域でヘルスケア分野のさまざまな社会課題の解決を推進するため、2018年10月に設立した会社です。人々の健康増進や医療資源の最適化、国民皆保険の維持に貢献するため、ヘルスケアプラットフォームを提供しています。2020年7月から提供を開始した「HELPO」は、病気の予防や未病改善、健康増進に役立つ機能をワンストップで提供するヘルスケアアプリです。利用者は、スマートフォンなどから健康に関する悩みをチャット形式で気軽に相談できる他、自分の目的に合った病院の検索や一般用医薬品の購入ができます。「HELPO」の詳細については、[こちら](#)をご覧ください。また、2021年2月には、個人向け唾液 PCR 検査サービス「HELPO PCR 検査パッケージ」の提供を、SB 新型コロナウイルス検査センター株式会社と共同で開始しました。2021年6月にはオンライン診療サービス機能を、2021年11月には東京大学センター・オブ・イノベーション「自分で守る健康社会拠点」の「MIRAMED（ミラメド）」をベースに開発した「HELPO 遠隔特定保健指導」を、それぞれ「HELPO」に追加、2022年12月より、「HELPO」の個人向けサービスの提供を開始しています。

- SoftBank およびソフトバンクの名称、ロゴは、日本国およびその他の国におけるソフトバンクグループ株式会社の登録商標または商標です。
- その他、このプレスリリースに記載されている会社名および製品・サービス名は、各社の登録商標または商標です。

### 【本件に関する報道関係者からの問い合わせ先】

ヘルスケアテクノロジーズ株式会社 PR 事務局 担当：酒井・奈良・宗村

Tel：03-5572-6072 Fax：03-5572-6075 Email：ht\_pr@vectorinc.co.jp