

**まるのうち保健室、国際女性デーに先駆けてウェルネスイベントを開催**  
**産学医連携プロジェクト「働く女性 健康スコア」最新データ公開**  
参画企業 20 社、働く女性約 3,900 名のアンケートをもとに、経済損失試算やチェック集を公開  
フジテレビ アナウンサー佐々木恭子さんがステージ登壇

三菱地所株式会社は、働く女性<sup>※1</sup>が自分自身と向き合う時間をつくること、そして対話することの大切さを再認識していただくことを目的としたウェルネスイベント「Will Conscious Marunouchi 2024 まるのうち保健室 ～私と向き合う時間～」を、3月1日（金）・2日（土）に丸ビル1階マルキューブにて開催しています。

株式会社ファムメディコは、国際女性デー（3月8日）に向けたイベントのオープニングにて、三菱地所株式会社と共に神奈川県立保健福祉大学の協力のもと、疫学調査をベースに設計した働く女性の健康実態についてのアンケート調査「働く女性 健康スコア」の発表会を実施いたしました。発表内容の詳細とイベントの様子をお知らせいたします。

\* イベント URL : <https://shokumaru.jp/wcm/23703/>

\* 「働く女性 健康スコア 2024」資料ダウンロード : <https://shokumaru.jp/wcm/report2024/>



左から井上友美、佐々木恭子さん、浜中聡子先生、吉田穂波先生

#### ■ 「働く女性 健康スコア 2024」20社が参画、約3,900名がアンケート参加

三菱地所は、働く女性の未来の姿に寄り添うプロジェクト「Will Conscious Marunouchi<sup>※2</sup>」（以下、WCM）の一環として「まるのうち保健室<sup>※3</sup>」を推進しています。「働く女性 健康スコア」は、株式会社ファムメディコ、神奈川県立保健福祉大学協力のもと、働く女性の健康実態を疫学調査をベースに設問設計し、アンケート結果から改善まで活かすアクションの1つとして2022年にスタートしました。2023年度は、業種の異なる20社とともに参画企業の人事担当者が集うワーキンググループも開催。参画企業の人事部を介して約3,900名によるアンケート回答とともに、女性従業員を取り巻く健康や就労環境などの課題について可視化しています。

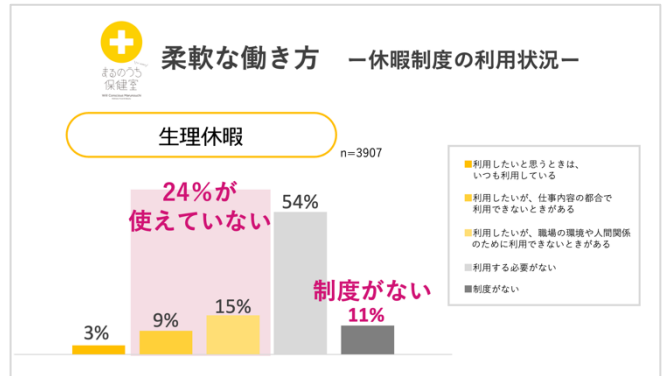
#### 「働く女性健康スコア 2024 発表会」発表内容のトピック（一部）

- [就労環境] 同僚・上司における、相互理解と企業制度を通じたヘルスコミュニケーションの有効性
- [健康課題] 40代以上では3人に1人が「更年期症状」「月経・PMS」の両症状で仕事に影響あり
- [メンタルヘルス] 「更年期症状」で9割以上、「PMS」で約6割が精神的にも症状あり
- [男性理解] 9割の男性社員が悩んでいる「女性の健康についての声掛け」
- [参画企業のアクション] 産学医連携ワーキングを通じて導き出した個人と企業の3つのポイント

## <「働く女性 健康スコア 2024」トピックと詳細>

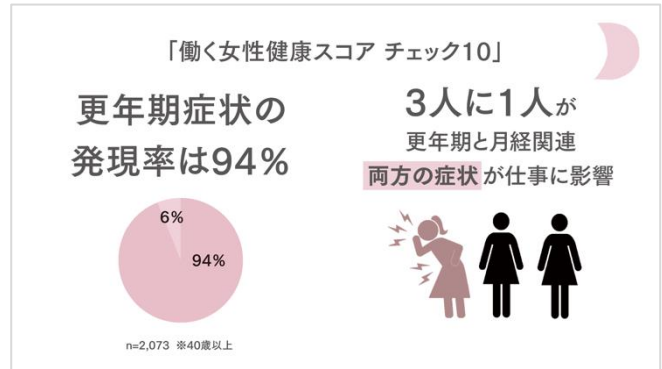
### 【同僚・上司における、相互理解と企業制度を通じたヘルスコミュニケーションが注目課題】

休暇制度が十分に利用できていない実態も浮き彫りとなり、特に生理休暇に対して「名前に使えない」「利用している人を見たことがない」などの意見も寄せられた。男性社員による女性特有の症状への理解、頼りになる上司・同僚の存在、さらには有効的な職場の雰囲気、心理的安全性高く女性の健康課題について会話できることにつながる。



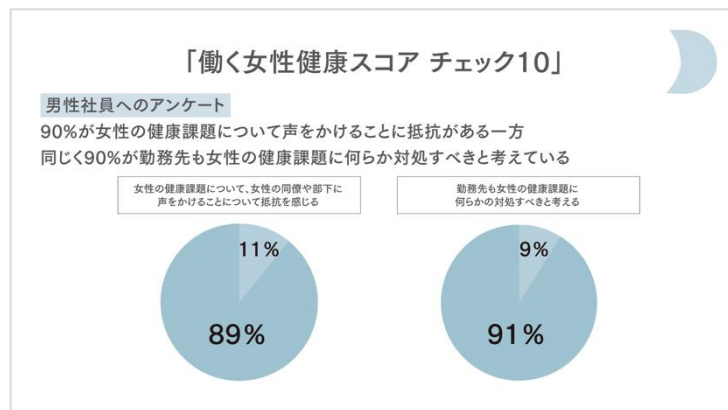
### 【女性特有の症状で88%の女性が仕事に影響を感じている実態、40代以上は3人に1人が「更年期症状」「月経・PMS」両方の症状も】

月経や PMS、更年期症状などの女性特有の症状で「仕事に影響がある」と答えたのは女性全体の88%に。特に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と回答。さらに、PMS や更年期症状で「いらだち」や「疲れやすい」等の精神的症状を少なくとも一つ以上感じているのは、更年期症状では9割以上、PMS では6割以上に。



### 【「女性の健康についての声掛け」男性も悩んでいるのが実情】

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」と回答するも、「勤務先も女性の健康課題に何らかの対処をすべき」という回答も9割という結果に。

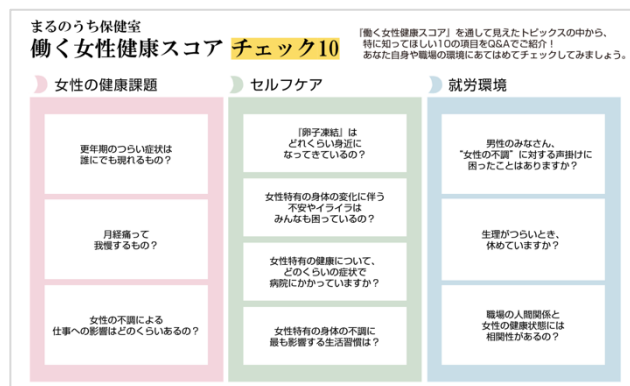


### 【産学医連携ワーキングを通じて、個人と企業の3つのアクションポイントが提言された】

本年度は、約3,900名へのアンケート調査を行うとともに、参画企業の人事担当者が集う「産学医連携ウェルネスワーキング」を2回実施。企業と個人のアクションのポイントとして「女性の健康課題別のケア」「休暇制度利用の促進」「職場のヘルスコミュニケーションの向上」をキーワードに、各参画企業から全社員対象の通院休暇や理解を深めるためのセミナーを実施するなどのソリューションアイデアがシェアされた。

## 【あらゆる人が知るきっかけづくりに。チェック集「働く女性 健康スコア チェック 10」を公開】

健康スコアの取り組みを通じて浮き彫りになった課題や知っていただきたい実態を、一問一答形式でチェックすることができる「働く女性 健康スコア チェック 10」としてまとめた。多くの方々が知るべき女性の健康課題について、性別・役職に限らず向き合うきっかけづくりにつながる。今後、参画企業を中心に取り組んでいただき、社員のリテラシーの向上や企業環境の改善に役立てていくような活用を予定している。



### 「働く女性 健康スコア 2024」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株式会社/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)

### ■ Will Conscious Marunouchi PRESENTS

#### 【「働く女性健康スコア 2024 発表会」～まるとち保健室 ウェルネストーク～】イベントレポート

本ステージでは、プロジェクトの企画運営を担当する三菱地所株式会社 エリアマネジメント企画部 まるとち保健室プロデューサー 井上友美、神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科教授の吉田穂波先生、クレアージュ東京 レディースドッククリニック 総院長の浜中聡子先生に加え、ゲストとしてフジテレビ アナウンサーの佐々木恭子さんが登壇。「働く女性 健康スコア」の活動結果の発表のほか、新たにまとめた「働く女性健康スコア チェック 10」を活用して、企業、管理職、ひとりの女性、様々な視点から意見を交わすトークセッションを行いました。



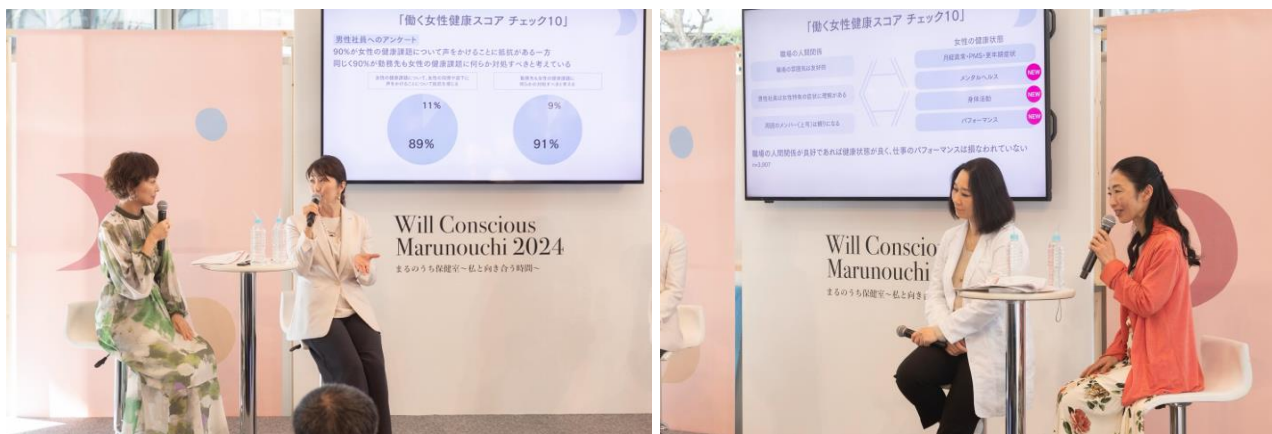
#### <女性特有の健康課題が及ぼす経済損失と個人のパフォーマンスについて>

先日経済産業省から発表された「女性の健康課題、経済損失 3.4 兆円」という話題について、佐々木さんは「額の大きさに驚きました。女性の健康課題に企業が取り組まない理由はないかと思います。これに対してどんなソリューションがあるのか考えていくことで、フェムテック市場の拡大に繋がるのではないのでしょうか」と驚きの気持ちとともに今後の展望まで見据えたコメントをされました。さらに、健康スコアからの女性特有の症状による企業の年間損失の試算やく「月経や PMS、更年期症状など女性特有の症状によって仕事に影響がある」と 88%が回答という実態について、井上は「女性の離職を防ぐ上でもマストで対応していかなければいけない課題ですね」と企業にとってますます女性の働く環境づくりが重要であることに共感の意を示しました。一方で吉田先生は「数字として見える化したことは社会にとって影響が大きいと思いますが、実際の数字はもう少し大きいのではないかと考えられます」と危機感も顕わにしました。

## <「働く女性 健康スコア チェック 10」から考える個人の健康・職場環境・企業制度>

「更年期のつらい症状は誰にでも現れるもの？」という問いに対して、浜中先生から「症状の出方は人それぞれ。更年期症状は誰にでも起こり得るもので、中には治療が必要な人がいることを知ってほしい」という言葉が出ると、それに対し佐々木さんは「自分自身、何か不調があるとすぐにレディースクリニックにかかり、何かあったら迷わず医療のサポートを受けるよう心掛けています」とコメント。吉田先生の言葉を借り、主体的に周囲のサポートをあおぐ「受援力」が重要であるご自身と重ね合わせてコメントしました。

「職場の人間関係と女性の健康状態には相関性があるの？」という問いに対して、即答で「相関性はほぼイコールではないでしょうか」と笑って答えた佐々木さん。ご自身の管理職という立場も踏まえた上で、「管理職にあたる人には、いかに相談しやすい空気を作り、決めつけではなく対話できる環境づくりをしていくことが大事ではないでしょうか」と対話の大切さについて訴えかけました。また、吉田先生からは「的確なアドバイスをしなきゃと身構えてしまうこともあるかもしれないが、一緒に悩む姿勢も上司として十分なのではないかと思います」と、管理職の方へ向けたアドバイスも。佐々木さんも「自分も全てを経験してきたことではないため、相談された時に理解の範疇を超えることがあります。その際に健康課題について一緒に勉強をするよ、理解が及ばないことを言ったら遠慮なく指摘してね！だからあきらめずに一緒に解決していこう！という姿勢を持つよう心掛けています」と、ご自身が管理職として普段から気を付けていることを話されました。



男性が悩んでいる実態や、生理休暇の利用が進んでいないという結果を踏まえ、佐々木さんは「女性の、『上司や男性からこういう声がかげがあったら嬉しい』ということを調査してほしいです」と来年の調査に向けたリクエストをする場面も。さらに、一人の女性管理職として、「女性の健康課題を女性の管理職だけが抱えなきゃいけないことに疑問を感じています。性別を超えて対話と勉強を重ね、より学ぶ場がほしいです。男性も健康課題あるだろうし！」と、ご自身も意欲的に健康課題について学びたいという想いを語りました。これに対し井上はワーキンググループを振り返り「人事の方もどのように対応していくか悩んでいます。ただ、女性の健康のことだから、女性管理職にすべて任せるのは違いますよね」と共感を示し、吉田先生は「何から何まで自分でやれというのは管理職の人も難しいと思います。頼っていいという雰囲気を出すことが重要ですね」と語りました。

## ■今年の「Will Conscious Marunouchi 2024 まるのうち保健室 ～私と向き合う時間」は4つのテーマで自分と向き合うきっかけづくりの場に

「まるのうち保健室」は、2014年に働く女性の声から生まれたプロジェクトです。2021年度に「女性の働きやすい環境実現に向けた文化醸成づくり」を活動テーマに掲げ、国際女性デーに「働く女性ウェルネス白書 2022」を発表するなど、産・学・医連携モデルの構築・実践をしてきました。

本イベントは、「食・免疫力の回復」「適度な休息と運動」「セルフケア・自律神経の調整」「未来を考える対話」の4つのテーマを通じて、自分と向き合い気づきを得ることのできるウェルネスイベントです。パートナー企業による各テーマに沿った体験型のカウンターや、今の自分を見つめるフォトセッション、ゲストとともにお届けするトークステージなど、自分自身の状態と向き合い解決策を見出していくさまざまな機会をご用意しています。



## ■健康に関する4つのテーマで約10社が集うウェルネスイベント

### <『私と向き合うカウンター』（体験コーナー）>

自分自身の状態と向き合い、今回掲げている4つのテーマの「食・免疫力の回復」「適度な休息と運動」「セルフケア・自律神経の調整」「未来を考える対話」を体験できるコーナーです。

### <『私と向き合う、写真と言葉』（フォトセッション&VOICE）>

人気の女性フォトグラファー、上澤友香さんを迎え「今の私」を切り取る撮影会を行います。映し出される自分自身の姿に、今のあなたはどんな風に現れるでしょう？静かに気持ちを整えて、カメラの前に立ってみる時間。気軽にご参加いただけるポートレート・フォトセッションです。

## 開催概要

名称：Will Conscious Marunouchi 2024 まるのうち保健室 ～私と向き合う時間～

日時：2024年3月1日（金）・2日（土）11:00～19:00（2日は～18:00）（予定）

会場：丸ビル1階マルキューブ（東京都千代田区丸の内2-4-1）\*参加無料

主催：三菱地所株式会社

パートナー企業：神奈川県立保健福祉大学、クレンジュ東京レディースドッククリニック、株式会社コーチェット、

株式会社 cotree、株式会社 SMILE CREATE GROUP、株式会社デポルターレ・テクノロジーズ、

株式会社ティーガイア、株式会社トモズ、株式会社PCP、株式会社ファミワン、株式会社ファムメディコ、

株式会社風讀社、株式会社ブレインスリープ、株式会社ベジモ、株式会社マッシュビューティーラボ、

まや治療室、丸の内の森レディースクリニック（五十音順）

内容：①2023年度「働く女性 健康スコア」発表

②4つのテーマに沿ったブースの展開・トークイベント

③プロのフォトグラファーによる『私と向き合う』フォト体験コーナー

URL：<https://shokumaru.jp/wcm/23703/>

\*内容は予告なく変更する場合があります。

主催  三菱地所

パートナー        
        
    

## 注釈

※1) 女性：

生物学上の女性を指す。

※2) 「Will Conscious Marunouchi」プロジェクト：<https://shokumar.jp/wcm/>

働き世代の女性にむけて、より充実した明日への選択肢を共に学び、サポートすることを目指したプロジェクト。「まるのうち保健室」の調査から得られた情報や、「私と向き合う時間」から生まれた対話の声を生かし、まちづくりを通じて様々な企業と協創し、女性が健康的に美しく長く働ける社会を目指して活動を推進しています。

※3) 「まるのうち保健室」：<https://shokumar.jp/wcm/about/>

働く女性の声から生まれた「まるのうち保健室」は活動から 10 年目を迎えます。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、個人・コミュニティ（企業）・社会へのアプローチを行っています。産学医連携の疫学調査を行い、それらをもとに開発した「働く女性 健康スコア」の参加者は延べ 7,000 人を超え、それらをもとに様々なソリューション迄、提案しています。

○丸の内エリアのまちづくりコンセプト：「丸の内 Re デザイン」



丸の内  
Re デザイン

三菱地所は、2020 年以降の丸の内エリア（大手町・丸の内・有楽町）におけるまちづくりを「丸の内 NEXT ステージ<sup>※</sup>」と位置付け、“人・企業が集まり交わることで新たな「価値」を生み出す舞台”を創造していきます。「丸の内 Re デザイン」はその実現に向け、まちづくりのあり方から変えていくコンセプトワードです。

※始動リリース：[https://www.mec.co.jp/news/archives/mec200124\\_marunouchinext.pdf](https://www.mec.co.jp/news/archives/mec200124_marunouchinext.pdf)

## ■ご参考

### 【ファムメディコについて】

ファムメディコは、働く女性の医療課題解決をミッションに、ライフステージに応じた女性特有の悩みに対し、女性自身のリテラシー向上と企業制度の整備を目指し、医師・NPO・大学・医療施設等を網羅した幅広い提携ネットワークを活かして、健康経営における女性の健康問題をサポートする医療コンサルティングを提供しています。

<https://www.f-med.jp/>

### 【クレーージュ東京 レディースドッククリニックについて】

すべての女性にとって必要な健診や医療を提供する女性専用クリニックです。3,000 名の女性から収集したリアルな声をもとにクリニック・サービスを開発して有楽町にオープンし、女性医師・スタッフによる女性専用人間ドックを提供しています。女性に必要な検査を総合的に行うことで、すべての女性が自身のからだに起こりうるリスクをこれまでよりも多く・正しく知ることができる健診施設の実現を目指します。

<https://www.creage.or.jp/>