



—調査報告書—

2022年7月

連合東京男女平等局

生理休暇と更年期障害に関するアンケート調査結果の概要

1. 調査の実施概要

連合東京は、男女平等政策実現にむけた制度・政策要求に反映させるため、女性特有の健康問題に着目した実態調査を実施した。

調査は、連合東京のホームページ内に作成した Web 調査で実施し、連合東京構成組織による周知や連合組織内議員をはじめ各級議員の SNS 等により展開を図った。分析は、調査に回答した 1,340 人のうち就労状況について「仕事をしている」と回答した 1,319 人を対象にしている。実施時期は 2022 年 3 月 1 日～4 月 25 日である。

なお、調査分析は労働調査協議会に依頼した。

2. 調査結果

(1) 生理（月経）について

- 生理（月経）痛の有無についてみると、「ある・あった」が 57.0%と最も多く、これに「時々ある・あった」（33.4%）を合わせた割合は 9 割に達している。
- 生理痛がくある・あった>と回答した方の対処方法（複数選択）をみると、「通院、薬の服用のみ」が 61.9%と最も多い。また、「有給休暇」が 13.5%と 1 割強を占めるが、「生理休暇」は 6.2%と 1 割に満たない。一方で、「何もしない」（37.0%）も 4 割近くを占める。
- 生理痛がくある・あった>と回答した方の生理休暇の取得の有無をみると、「ある（有給）」は 13.6%にとどまり、「ない」（79.9%）が 8 割を占める。また、わずかではあるが、「生理休暇を知らない」（3.5%）や「生理休暇はない・なかった」（3.0%）といった回答もあった。

(2) 更年期について（40 代以上）

- 更年期障害と思われる症状については、「とくにない」（24.1%）と無回答（1.8%）が 2 割台半ばを占め、<症状がある>割合は 74.1%である。それぞれの症状をみると、「疲れやすい」（41.5%）が 4 割強と最も多く、これに「肩こり・頭痛」（37.0%）、「イライラする」（34.1%）、「頭痛・めまいがする」（30.3%）、「やる気がおきない」（30.2%）が 3 割台で続いている。
- 更年期障害の症状がある方の症状がづらい時の対処方法（複数選択）についてみると、「何もしない」（50.0%）が半数を占める。対処としては、「通院、薬の服用のみ」が 38.8%と最も多く、これに「休暇取得（有給）」（17.2%）が 2 割弱で続いている。
- 更年期障害の症状がある方の更年期症状が原因で病院に行ったことの有無についてみると、「ない」が 72.3%と多数に及ぶが、「通院中」が 6.4%、これに「あった」（19.7%）を合わせた病院に行ったことがくある>は 3 割近くを占める。

(3) 働く女性の健康について

- 毎年の「婦人科検診」の受診状況をみると、受診「している」（58.3%）が 6 割近くを占める。
- 職場の仲間や家族から「生理痛」や「更年期症状」について見聞きすることの有無については、「見聞きしたことがある」（50.1%）が 5 割を占め、「ない」（38.2%）が 4 割弱、「わからない」（11.7%）が 1 割強を占める。

調査の実施概要

1. 調査の目的

連合東京は、男女平等政策実現にむけた制度・政策要求に反映させるため、女性特有の健康問題に着目した実態調査を実施した。

2. 調査の実施方法

連合東京のホームページ内に作成した Web 調査で実施、連合東京構成組織による周知や連合組織内議員をはじめ各級議員の SNS 等により展開を図った。

調査の実施時期は 2022 年 3 月 1 日～4 月 25 日である。

3. 回答状況

本報告は、調査に回答した 1,340 人のうち、就労状況について「仕事をしている」と回答した 1,319 人を対象に分析している。

回答者の年齢別の構成は「40代」(32.6%)を中心に、「20代」から「50代」まで幅広く分布している(第1表)。

第1表 年代構成

	1 0 代	2 0 代	3 0 代	4 0 代	5 0 代	6 0 代	7 0 代 以上	無 回 答	件 数
総計	0.1	22.6	23.3	32.6	18.7	2.4	0.4	...	1319

調査結果

1. 生理（月経）について

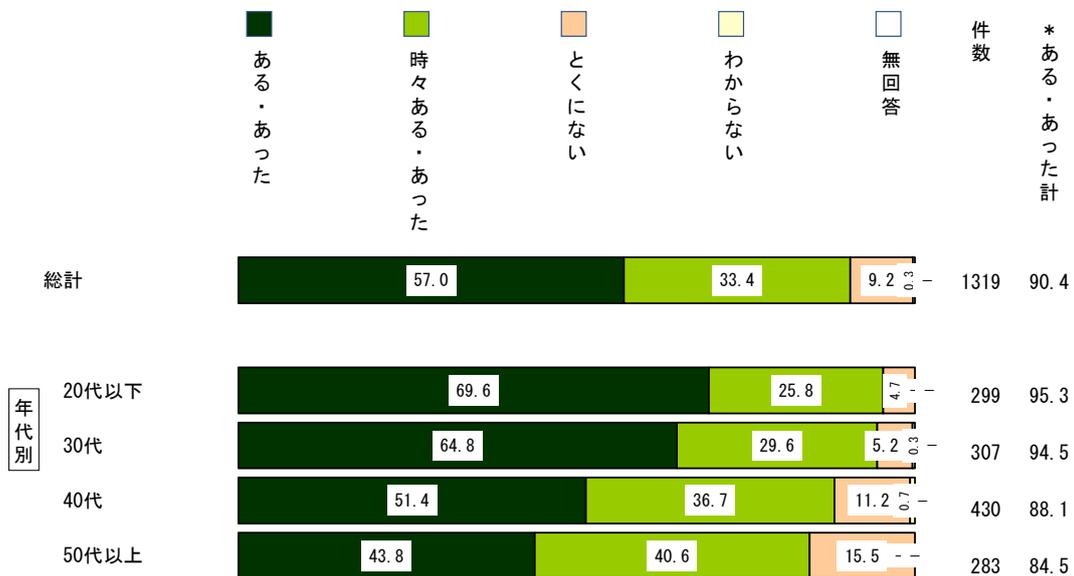
(1) 生理（月経）痛について

—6割近くが「ある・あった」、「時々」を合わせると9割に—

生理（月経）痛の有無については、「ある・あった」が57.0%と最も多く、これに「時々ある・あった」(33.4%)を合わせた<ある・あった>は9割にのぼり、大半の女性が生理痛の経験があることがわかる（第1図）。

年齢別にみると、若い層ほど「ある・あった」が多くなる傾向がみられ、30代で6割強、20代以下では7割近くに及ぶ。

第1図 生理（月経）痛の有無

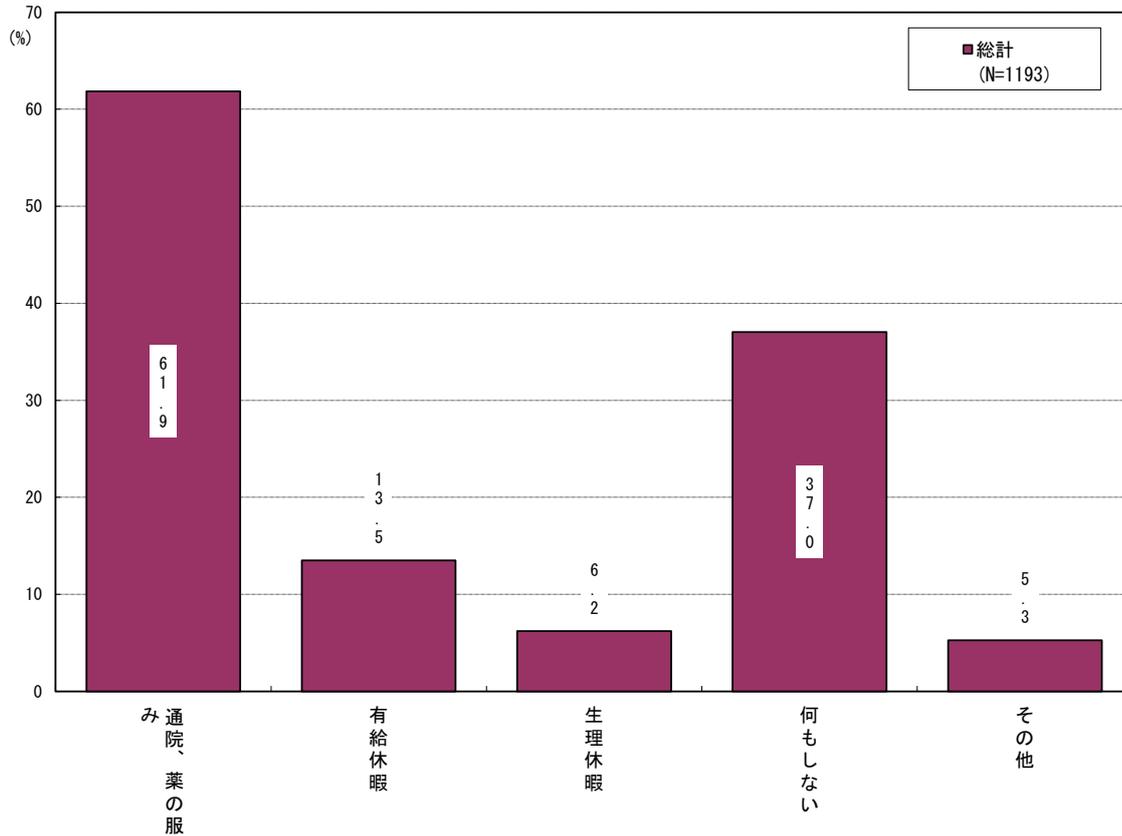


(2) 生理痛への対処

— 「通院、薬の服用」が最多、「何もしない」も4割近く—

生理痛が<ある・あった>と回答した方の生理痛の時の対処方法（複数選択）をみると、「通院、薬の服用のみ」が61.9%と最も多い。また、「有給休暇」が13.5%と1割強を占めるが、「生理休暇」は6.2%と1割に満たない。一方で、「何もしない」（37.0%）も4割近くを占める（第2図）。

第2図 生理痛の時の対処法（複数選択、生理痛のある方）



年齢別にみると、「通院、薬の服用のみ」は年齢が若い層で比率が高く、30代以下では7割を占める。また、「有給休暇」についても若い層で比率が高い傾向がみられ、30代以下では2割近くを占める。なお、「生理休暇」については、いずれの年齢層でも、1割に満たない（第2表）。

第2表 生理痛の時の対処法（複数選択、生理痛のある方）

	生理休暇	有給休暇	み通院、薬の服用のみ	何もしない	その他	無回答	件数
総計	6.2	13.5	61.9	37.0	5.3	...	1193
年代別							
20代以下	7.0	17.2	72.3	27.7	2.1	...	285
30代	6.2	15.5	70.0	34.5	5.2	...	290
40代	4.2	14.2	<u>54.4</u>	41.4	7.9	...	379
50代以上	8.4	<u>5.4</u>	<u>51.5</u>	44.4	5.0	...	239

※下線数字は「総計」より5ポイント以上少ないことを示す
 ※薄い網かけ数字は「総計」より5ポイント以上多いことを示す

第3表は、生理痛の頻度別に対処方法をみたものである。これをみると、生理痛が時々ある・あったと回答した層では、「何もしない」が5割強を占めるが、ある・あったと回答した層では「何もしない」は3割弱にとどまり、「通院、薬の服用」が7割強を占める。また、「有給休暇」も2割近くを占め、時々ある・あった層を上回る。

第3表 生理痛の時の対処法（複数選択、生理痛のある方）

	生理 休 暇	有 給 休 暇	み 通 院 薬 の 服 用 の	何 も し な い	そ の 他	無 回 答	件 数
総計	6.2	13.5 ③	61.9 ①	37.0 ②	5.3	...	1193
生理 痛 ある・あった	8.1	18.0 ③	71.0 ①	27.0 ②	5.9	...	752
時々ある・あった	2.9	5.9 ③	46.3 ②	54.2 ①	4.3	...	441

※下線数字は「総計」より5ポイント以上少ないことを示す
 ※薄い網かけ数字は「総計」より5ポイント以上多いことを示す
 ※濃い網かけ数字は「総計」より15ポイント以上多いことを示す
 ※丸数字は比率の順位(第3位まで表示)

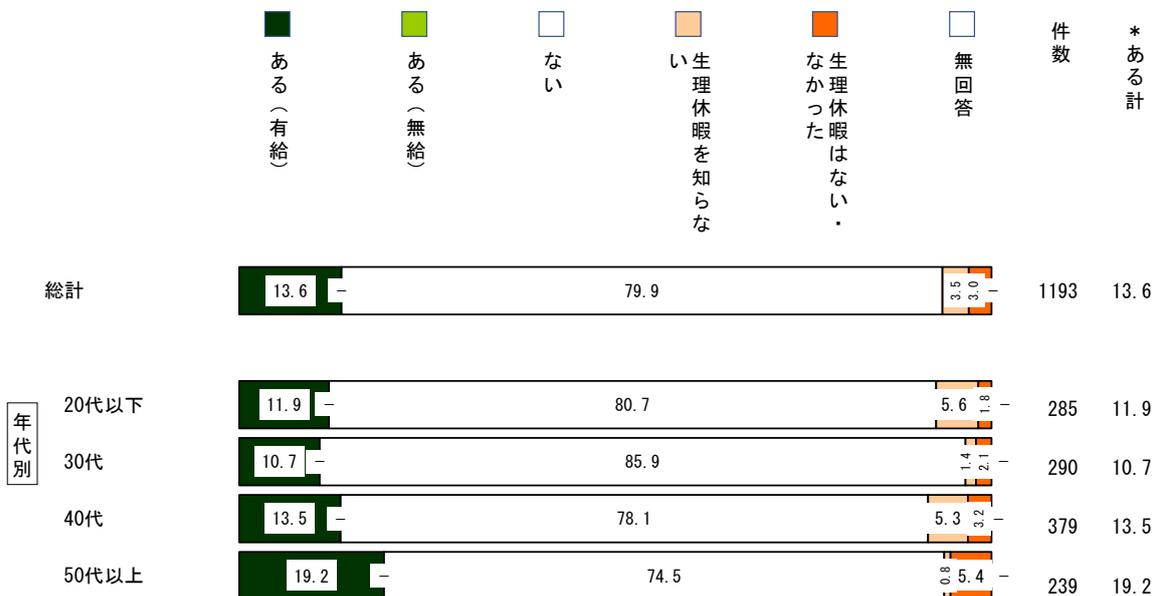
(3) 生理休暇の取得

— 「ない」が8割を占め、「ある（有給）」は13.6%—

生理痛が<ある・あった>と回答した方の生理休暇の取得の有無をみると、「ある（有給）」は13.6%にとどまり、「ない」（79.9%）が8割を占める。労働基準法68条では、生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求した場合には、その者を生理日に就業させてはならない、とされているが、「生理休暇を知らない」（3.5%）や「生理休暇はない・なかった」（3.0%）といった回答もわずかではあるがみられた。なお、「ある（無給）」は皆無だった（第3図）。

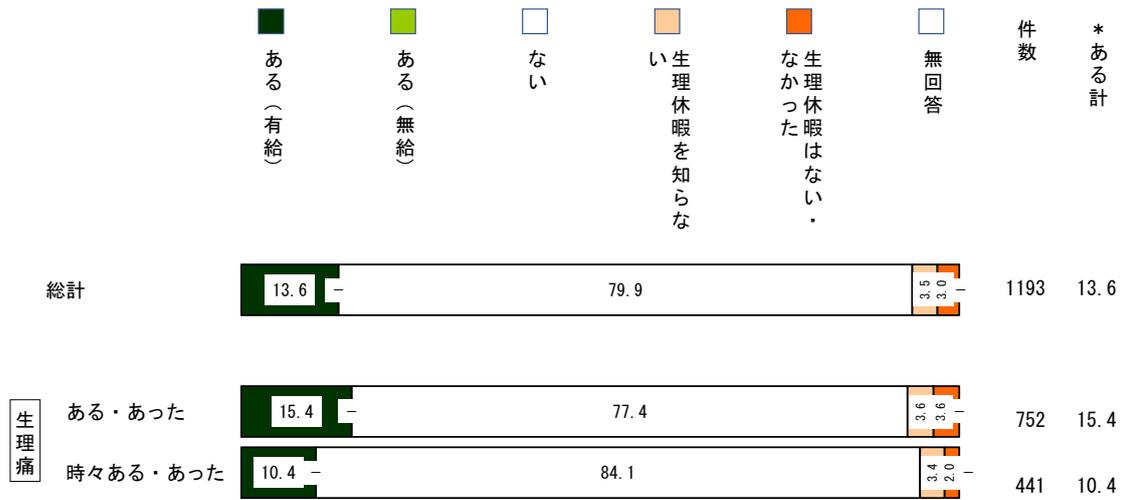
年齢別にみると、いずれの年齢層でも「ない」が多数を占める。「ある（有給）」は50代以上で2割近くを占め、40代以下に比べてやや多い。

第3図 生理休暇の取得の有無（生理痛のある方）



生理痛の頻度別にみると、生理痛がある・あった層は「ある（有給）」が15.4%と時々ある・あった層に比べて5ポイント多いものの、「ない」（77.4%）が8割近くと大半を占める（第4図）。

第4図 生理休暇の取得の有無（生理痛のある方）



2. 更年期について

更年期障害の症状は40代以上で多いことから、以下の分析は、40代以上の層についてみることにする。

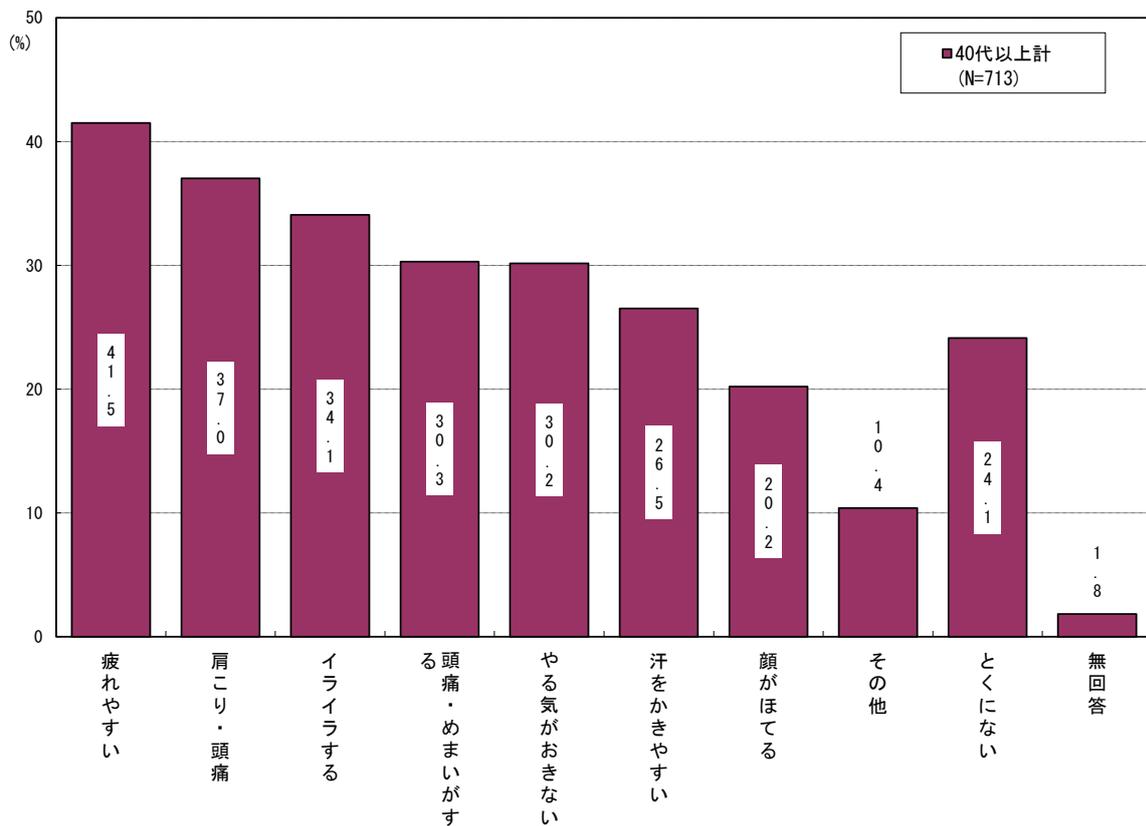
(1) 更年期障害と思われる症状

—40代以上の4分の3が症状あり、「疲れやすい」「肩こり・頭痛」「イライラ」などが上位—

更年期障害と思われる症状について、「とくにない」を含めて9つの選択肢のなかから、あてはまるものすべてを選んでもらった。第5図からその結果をみると、「とくにない」(24.1%)と無回答(1.8%)が2割台半ばを占め、それ以外の4分の3(74.1%)の回答者には何らかの症状があることが確認できる。

それぞれの症状の比率をみると、「疲れやすい」(41.5%)が4割強で最も多く、これに「肩こり・頭痛」(37.0%)、「イライラする」(34.1%)、「頭痛・めまいがする」(30.3%)、「やる気がおきない」(30.2%)が3割台で続いている。

第5図 更年期障害かと思う症状の有無（複数選択）



年代別にみると、＜症状がある＞割合は、40代では7割近く、50代以上では8割強に達している。「疲れやすい」「肩こり・頭痛」「イライラする」「頭痛・めまいがする」「やる気がおきない」などは40代以上で共通しているが、「汗をかきやすい」や「顔がほてる」は40代に比べて50代以上で際立って比率が高い（第4表）。

第4表 更年期障害かと思う症状の有無（複数選択）

	疲れやすい	肩こり・頭痛	汗をかきやすい	イライラする	顔がほてる	頭痛・めまいがする	やる気がおきない	その他	とくにない	無回答	件数	*症状がある計
40代以上計	41.5 ①	37.0 ②	26.5	34.1 ③	20.2	30.3 ④	30.2	10.4	24.1	1.8	713	74.1
年代別												
40代	38.6 ①	34.2 ②	16.5	32.8 ③	10.9	28.8	25.1	8.6	30.2 ④	2.8	430	67.0
50代以上	45.9 ①	41.3 ③	41.7 ②	36.0	34.3	32.5	37.8 ④	13.1	14.8	0.4	283	84.8

※下線数字は「40代以上計」より5ポイント以上少ないことを示す
 ※薄い網かけ数字は「40代以上計」より5ポイント以上多いことを示す
 ※濃い網かけ数字は「40代以上計」より15ポイント以上多いことを示す
 ※丸数字は比率の順位（第4位まで表示）

第5表は、＜症状がある＞比率が高い40代以上に限定して、生理痛の頻度別にみたものである。

＜症状がある＞比率は、生理痛がある・あった、時々ある・あった層では8割近くを占めるが、生理痛がとくにない層では6割弱と少なくなっている。また、それぞれの症状の割合に生理痛の頻度による違いはあまりみられないが、生理痛がある・あった層では「疲れやすい」が5割近くを占め、時々ある・あった層を上回っている。

第5表 更年期障害かと思う症状の有無（複数選択、40代以上）

	疲れやすい	肩こり・頭痛	汗をかきやすい	イライラする	顔がほてる	頭痛・めまいがする	やる気がおきない	その他	とくにない	無回答	件数	*症状がある計
40代以上計	41.5 ①	37.0 ②	26.5	34.1 ③	20.2	30.3 ④	30.2	10.4	24.1	1.8	713	74.1
生理痛												
ある・あった	48.1 ①	41.4 ②	27.5	38.8 ③	19.1	32.8 ④	31.9	10.4	21.4	3.2	345	75.4
時々ある・あった	39.9 ①	37.7 ②	26.4	34.4 ③	23.8	30.4	32.6 ④	11.4	20.9	0.7	273	78.4
とくにない	22.8 ③	19.6 ②	23.9	16.3 ②	14.1	21.7 ④	17.4	7.6	41.3 ①	...	92	58.7

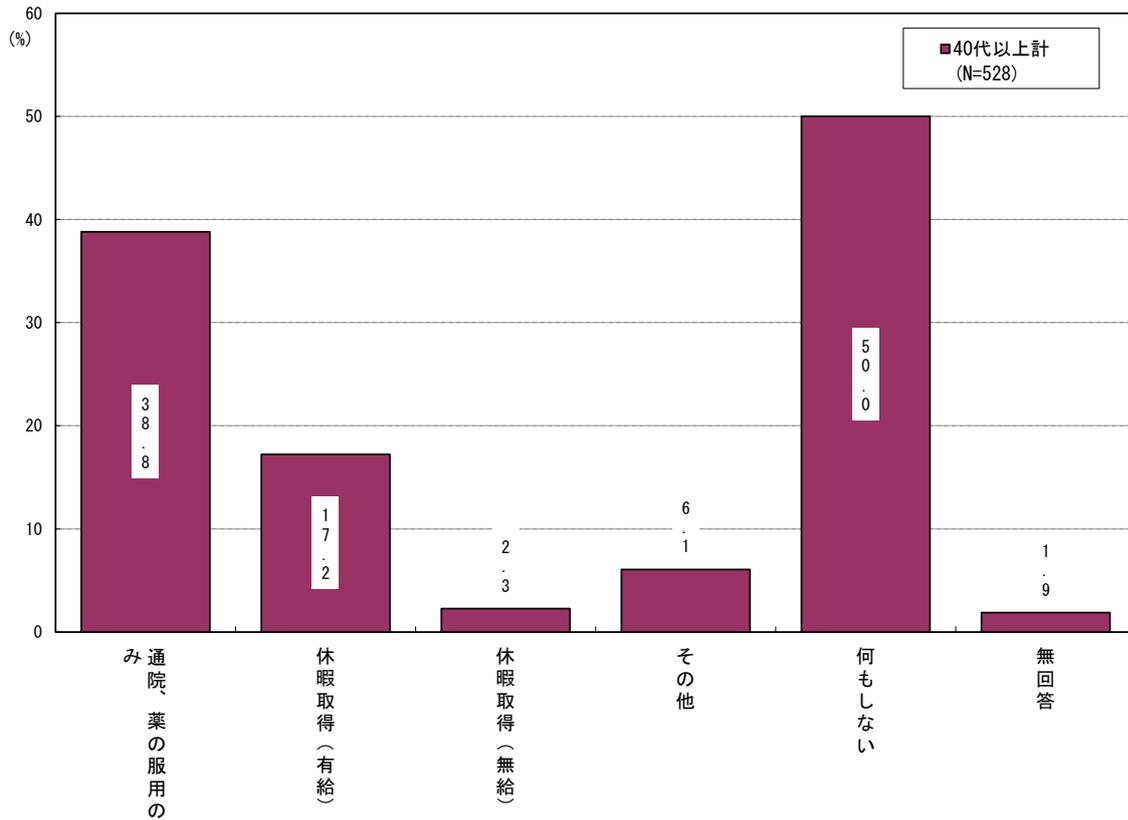
※下線数字は「40代以上計」より5ポイント以上少ないことを示す
 ※薄い網かけ数字は「40代以上計」より5ポイント以上多いことを示す
 ※濃い網かけ数字は「40代以上計」より15ポイント以上多いことを示す
 ※丸数字は比率の順位（第4位まで表示）

(2) 症状が辛いときの対処方法

— 半数が「何もしない」、主な対処は「通院、薬の服用のみ」 —

更年期障害の症状がある方を対象に、症状が辛い時の対処（複数選択）についてたずねた結果をみると、「何もしない」（50.0％）が半数を占める。対処としては、「通院、薬の服用のみ」が38.8％と最も多く、これに「休暇取得（有給）」（17.2％）が2割弱で続いている（第6図）。

第6図 症状が辛い時の対処（複数選択、更年期障害の症状がある方）



年代別に40代と50代以上を比較すると、「何もしない」はともに5割前後を占める。40代は「休暇取得（有給）」が2割を占め、50代以上に比べてやや多いが、「通院、薬の服用のみ」は50代以上で4割強を占め、40代を上回っている（第6表）。

第6表 症状が辛い時の対処（複数選択、更年期障害の症状がある方）

	休暇取得（有給）	休暇取得（無給）	通院、薬の服用のみ	何もしない	その他	無回答	件数
40代以上計	17.2 ③	2.3 ②	38.8 ②	50.0 ①	6.1 ①	1.9	528
年代別							
40代	19.8 ③	2.8 ②	35.1 ②	52.1 ①	5.9 ①	2.8	288
50代以上	14.2 ③	1.7 ②	43.3 ②	47.5 ①	6.3 ①	0.8	240

※下線数字は「40代以上計」より5ポイント以上少ないことを示す
 ※薄い網かけ数字は「40代以上計」より5ポイント以上多いことを示す
 ※丸数字は比率の順位（第3位まで表示）

(3) 更年期症状が原因で通院した経験

一病院に行ったことが<ある>は40代で2割、50代以上では3割強

更年期障害の症状がある方を対象に更年期症状が原因で病院に行ったことの有無についてみると、「ない」が72.3%と多数に及ぶが、「通院中」が6.4%、これに「あった」(19.7%)を合わせた病院に行ったことが<ある>割合は26.1%と3割近くを占める(第7表)。

年代別にみると、<ある>割合は40代で2割、50代以上で3割強と50代以上で多い。なお、50代以上では1割近くが「通院中」と回答している。

第7表 更年期症状が原因の病院に行ったことの有無(複数選択、更年期障害の症状がある方)

	通 院 中	あ っ た	な い	無 回 答	件 数	* あ る 計
40代以上計	6.4	19.7	72.3	2.1	528	26.1
年 代 別 40代	4.9	15.3	77.8	2.1	288	20.1
50代以上	8.3	25.0	65.8	2.1	240	33.3

※下線数字は「40代以上計」より5ポイント以上少ないことを示す

※薄い網かけ数字は「40代以上計」より5ポイント以上多いことを示す

3. 働く女性の健康について

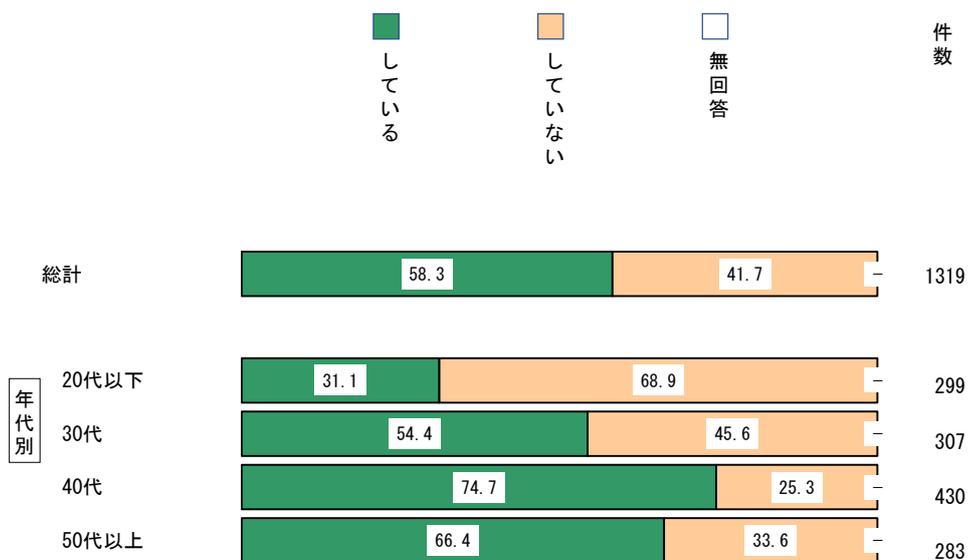
(1) 婦人科検診の受診

—受診「している」は6割弱、20代以下では3割程度にとどまる—

毎年の「婦人科検診」の受診状況を見ると、受診「している」割合は58.3%と6割近くを占める（第7図）。

年齢別にみると、40代で受診「している」が74.7%と最も多い。40代以上に比べて30代以下で受診率が低く、受診「している」割合は30代で5割強、20代では3割程度にとどまる。

第7図 毎年の「婦人科検診」の受診



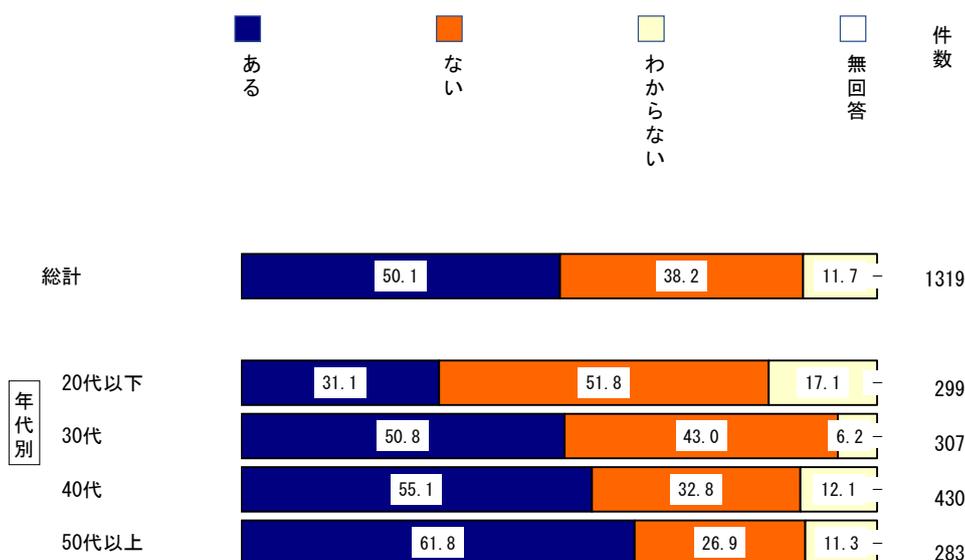
(2) 職場の仲間や家族からの情報

— 見聞きすることが「ある」は5割、20代では3割程度 —

職場の仲間や家族から「生理痛」や「更年期症状」について見聞きすることの有無をみると、「見聞きしたことがある」(50.1%)が5割を占め、「ない」(38.2%)が4割弱、「わからない」(11.7%)が1割強を占める(第8図)。

年代別にみると、「ある」は年齢が高い層ほど多く、40代以上では6割前後を占める。一方、同割合は30代で5割、20代では3割にとどまる。20代については、「ない」が5割強を占めるほか、「わからない」も2割近くを占め、30代以上に比べてやや多い。

第8図 職場の仲間や家族から「生理痛」や「更年期症状」について見聞きすることの有無



(3) 職場の仲間や家族から見聞きした内容 (自由記入)

調査では、見聞きすることが「ある」と回答した方に、見聞きした内容を300字以内で具体的に記入してもらった。記入のあった196件から、その内容を抜粋して掲載する。

生理(月経)、更年期障害ともに、具体的な症状や仕事中に症状がでたときの困難などに関する記載が多かった。特に、生理(月経)については、職場の環境や上司の無理解などによって、重い症状が出ていても仕事を休めない状況にある女性も少なくないことが明らかとなっている。

更年期障害については、生理(月経)に比べて記入も少なく、「話しにくい」テーマであることがうかがわれ、更年期障害への理解や、就業継続のための制度の整備などが求められている。

生理(月経)の症状

- 生理痛、イライラだけではなく、吐気や頭痛の症状もあり、症状が現れる期間も個人差がある。
- 生理中はイライラしやすい。症状がひどいときは起き上がれないこともある。
- 生理痛がひどくピルで調整している。子宮摘出手術を受ける。
- 生理痛が重くて薬なしでは過ごせない。昔は薬もなかったなので、気を失ったりしていた。
- 友人は若いときから生理痛がひどく内膜症だったようで、子どもを産んでから子宮を全摘出した。

- 生理痛の緩和にピルを服用したほうが良いこと、ピルの副作用等。
- ピルを飲むのをやめて妊活に入ったが、腹部の激痛・冷や汗・倒れこむ・吐き気等でぐったりなる。
- 閉経前の生理不順で、突然の大出血がある（家族・同僚から複数の人から聞いている）。
- 若い頃とは生理の症状、出血量が変わった。短時間で、溢れるほどの出血量となり、服まで汚れてしまうほど。

生理（月経）と仕事

- 生理痛が酷くて仕事を休まないといけなくらい辛い。電車の中で貧血になってしまう。
- 職場の人に自分の生理痛の症状を相談し、仕事の仕方や通院に関してアドバイスをもらったことがある。
- ほとんどの人が取得しない生理休暇は取りづらい。体調がすぐれなくても、代わってくれる人がおらず、休めない。休んでも仕事の後回しになるだけで減ることはないの、あとで自分が苦しむことになる。
- 生理痛が重い時に生理休暇を取得しようとしたが周囲で取得している人も少なく、かつ申請が面倒なため取得しにくい。
- 毎回薬を飲まない仕事に行けない。辛いけれど毎月のことだから休めない。
- 接客業の場合は、生理中でもトイレに行きたくても行けない時もあるので、その時の対処法などを話すことが多い。
- 生理痛がひどく、トイレで具合が悪くなっているにもかかわらず仕事を続ける人がいる。上司によっては、休暇を言い出しにくい状況があると思う。
- 生理痛がひどい人は仕事が手につかず、仕事を休むことがあるが、周囲に理由を伝えにくく、理解されづらい。
- 生理休暇はもちろん年休で休むのも他の方へ迷惑をかけてしまうという気持ちや、まわりから白い目でみられてしまう。生理痛だけでなく、二重の苦痛がある。
- 周りが男性社員ばかりなので生理痛について相談しづらい。
- 生理による体調不良を勤務態度が悪い、と上司に評価された。
- 生理時の不調から通勤時に倒れたが、上司に「その程度じゃ社会人としてやっていけない」と無理解な言葉を言われた。
- 生理痛が毎月酷く、必ず同じタイミングで来るわけではないため、休みを前もって取っていても結局ずれてしまい有給休暇を使うことになる。
- 在宅勤務になったおかげで有給休暇をとって休まなくてよくなった。

更年期障害の症状

- 自分ではコントロールできない症状が多い。冷え、ほてり、発汗、気分の落ち込み（うつ症状）、めまい、イライラする、投薬による体調不良（薬疹、吐き気、めまいなど）等。
- ホットフラッシュが起きたり、イライラしたり、感情のコントロールが難しくなる。
- 現在自分が更年期障害に悩まされて治療中であり、年齢の近い女性社員からも不快な症状があると、聞いたことがある。
- 更年期で感情の起伏や体温のコントロールがうまくできない。
- 更年期世代だが、それが本当に更年期の症状なのか、加齢によるものなのか判断が付かない。病

院に行っても自分では更年期だと思って血液検査したが、まだ大丈夫と言われてしまう。

- 閉経前、更年期障害前の生理の状態が特にひどく、子宮筋腫等の病気の可能性もあるため、おかしいと思ったら早めに受診するようにいわれた。
- 集中力が落ち、イライラし、倦怠感がすごく、大変だったと聞いた。
- ホットフラッシュがひどいため、プラセンタ注射を打って症状がよくなったという人がいた。
- 更年期症状をおさえるために病院で注射を打っている。
- 「更年期症状かも？」と相談を受けることもあるが、本人は認めたくないようでこちらからどうしてあげたらよいかわからない。
- 更年期障害は話しにくい雰囲気があって情報交換しにくい感がある。

更年期障害と仕事

- 職場の室温が暑い。冬でも薄着で対応しているがそれでも汗をかく。
- 更年期障害については、自身でも変調を予期しにくく、仕事の調整が難しい。職責も重くなる時期で、周囲に説明もしにくい。
- 以前、職場にいた50歳くらいの女性が、体調不良が続き離職された。おそらく、あの時、更年期症状がきつく出ていたのだと思う。自分もその年齢になり更年期による症状に悩まされて、初めてその辛さがわかってきた。この先どうなるのか、不安で仕方がない。
- 実際に更年期症状で仕事を休むことが頻繁にあり退職することを選択した人がある。

家族からの話

- 姉がチョコレート嚢胞や軽度の子宮内膜症であること、過去に母が不正出血や更年期障害に苦しんでいたことから、遺伝的に婦人科系の病気になりやすいおそれがある、自身のひどい生理痛についても一度病院で診てもらったほうがよい、という話をした。
- 母がちょうど更年期の年齢なので代謝が落ちた、疲れが取れにくくなったなどよく聞く。
- 母が、非常に更年期が重く、ひどいときは洗面器を抱えて動いていたので、自分もそうなるのではないかと怖くなる時がある。
- 母は年齢的に体調不良で病院へ行くと、だいたい更年期障害と言われる。更年期障害だけならいいが、実際には、他の病気が隠れており、入院して手術をした。医者でも気付けないとなると不安になる。

(4) 女性が健康で働き続けるために必要な制度や支援（自由記入）

女性が健康で働き続けるために、どのような制度や支援が必要かについて、自由記入（300字以内）の形式でたずねたところ、799人からの回答が寄せられた。

自由記入で記入の多いワードをカウントすると、「生理休暇」が242件と最も多く、それ以外にも職場や周囲の「理解」や「男性」、「有給休暇」なども多くみられた。「男性」については、女性のからだに関して男性の理解を求めるもの、また、「有給休暇」については、“生理休暇は取得しづらく有給休暇で対応している”、“（生理休暇が）有給であれば、取得しやすい”などの内容が多かった。また、「生理休暇」だけでなく「更年期休暇」に対するニーズや、“生理”休暇という「名称」に対する意見もみられた。さらに、生理（月経）や更年期障害だけでなく、「妊娠」（不妊、つわりなども含む）にかかわる制度の整備や「婦人科検診」についてなど、働く女性の健康にかかわる幅広い内容となっている。

以下では、テーマごとに記載の内容を整理する。

生理休暇	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理痛が重い人には、生理休暇(有給)は大変ありがたいものです。特に入社間もない、有給休暇をほとんど持っていない女性には助かる制度です。 ● 本当に辛い人のための生理休暇等は良いと思うが、女性ということを利用して悪用する人がいては良くないため、婦人科から診断書を取得すれば半年～1年有効とする等、ある程度のルールは決める必要があると思う。 ● 生理休暇は女性同士でも生理かどうかを確認するのはハードルが高いと感じるので、年休で承認された休暇を後で変更できるようにする等、申請の方法に工夫が必要だと思います。 ● 生理休暇が会社にあるかどうか知りませんでした。もっと周知が必要だと思います。 ● 生理休暇は男性には理解しづらく、理解されづらい。社会全体で生理休暇を容認できるようになるとよい。 ● 生理休暇があっても取得しにくいなら、意味をなさない。男女に限らず体調不良休暇を有給休暇とは別に10日位(年単位)設定するような、思いきった発想が必要と思う。 ● 生理休暇の取得の緩和。生理に留まらず、更年期やPMS、PMDDでの取得もしやすくなってほしい。
休暇の名称	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理休暇という名称が休暇を取りにくくさせているのではないか。 ● 生理休暇という名称だと上司に言いづらい。 ● 会社のスケジュールにも「生理休暇」と出てしまうので、まわりから「この人生理で休んでるんだ」と確認されてしまうことを考えると、生理休暇を取得しようとは思えず、ただ有給休暇を消化するだけになると思います。 ● “女性休暇”“レディース休暇”という名前にして女性ゆえの体調の変化等全般の理由で取得できるようにしてはどうでしょうか。 ● 生理とか不妊とかの名前が付いた休暇は取得しにくいです。
更年期休暇	<ul style="list-style-type: none"> ● 更年期休暇（有給）などがあるとよいと思う。 ● 生理休暇があるように、更年期休暇または更年期の症状を検査するための補助制度があれば良いのではないのでしょうか。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 更年期休暇も絶対必要です。また、更年期の場合は長期間なので、働く人に対して会社を辞めなくて済むような周りの理解は、絶対必要です。 ● 男性の更年期障害もひどい人はひどいと聞いた。多くの人が経験することが明らかであり、性別を問わず、休暇の取得、短時間勤務対応、在宅勤務の推奨が行われればよいのではないか。
妊娠（不妊、つわり）	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中の悪阻休暇や勤務中の搾乳時間休暇があったら、無理に授乳を止めることがなくなるので、子どもにとっても、本人にとっても健康によいと思います。 ● 悪阻についてサポートや理解が不足している。個人差がありますが、悪阻がひどい場合一ヵ月以上も一日何度も嘔吐する日が続き、仕事の継続が困難になる場合もある。 ● 適齢期に妊娠・出産ができるように、早くから婦人科検診や不妊治療へのアクセスできるようサポートがあればいいと思う。
婦人科検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 婦人科検診の義務化、定期健康診断への追加。 ● 女性検診支援制度（特別休暇、補助金）の充実。 ● 婦人科領域の検診を受けられるよう、検診有給半日休暇のような制度があるといいのではないか。
周囲（男性）の理解	<ul style="list-style-type: none"> ● 女性は生理休暇を知っているものの使いづらいという状況だと思うが、男性はそもそも生理休暇の存在を知らない気がする。 ● 男性の育休取得のように、まずは周知徹底。現状の制度と支援の存在を知らなさすぎる。 ● 生理、妊娠、出産、更年期において女性の身体がどのように変化するのか、どんな苦労があるのか、どんな精神状態なのかなどを男性に知ってもらい取り組みが必要。 ● 本人も職場も男性も女性も更年期障害があることを認識する。 ● 男性管理職に対する生理についての教育。 ● 男性だけではなく、症状のない女性にも理解してもらえない。理解できなくても受け入れる寛容な職場環境があると良いと思う。
職場環境	<ul style="list-style-type: none"> ● 男性女性に関わらず、不調なときには臨機応変に休める仕組み。 ● 在宅勤務に変更する仕組みや、職場内で休憩できるスペースがあると良い。 ● 仕事に短時間（15～30分程度）でよいので、横になってよい、休んでよい、制度があると心強いと思う。
柔軟な働き方	<ul style="list-style-type: none"> ● PMSの症状は個人差があったり、症状がある人でも月によって症状が違ったりして厄介なので、柔軟に在宅勤務ができたりする仕組みがあるとよい。 ● 不調時の状況に合わせた働き方ができるように、フレックスやテレワークなど柔軟な働き方が選択できる制度が必要。 ● 更年期がひどい場合、例えば医師の診断があれば、短時間での勤務を可能とする制度等があると、働き続けやすいと思う。
情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ● 若年層向けに妊娠可能年齢の限界や性のヘルスケアや、更年期の過ごし方の情報提供、管理職・経営者へ本人のつらさや適切なマネジメントについての啓蒙。

連合東京 生理休暇と更年期障害に関するアンケートまとめ

女性の就業継続が進む一方、「生理痛」や「更年期障害」など、女性特有の体の不調についての職場での理解は、まだ十分に広がっているとはいえない。

本調査の結果を受け、以下の課題が明らかとなったことから、連合東京の政策制度要求として取り組むとともに、男女がともに健康で働き続けられる環境整備に向け、継続した運動を進めることとする。

1. 生理（月経）について

今回の調査では、9割の回答者が、生理痛が「ある・あった」または「時々ある・あった」と回答しており、生理痛は働く女性にとって避けては通れないものといえる。しかし、生理休暇を取得している割合はそれほど多くなく、生理日に有給休暇を取得するケースが一定割合を占める。自由記入意見からは、生理休暇を取得していることを周囲に知られてしまう、といった休暇取得にかかわる運用面での課題や、男性だけでなく生理痛の症状があまりない女性においても、生理痛についての理解が不足している状況が見受けられ、生理休暇を取得しづらい職場環境の改善が求められているといえる。

また、わずかではあるものの、「生理休暇を知らない」や「生理休暇はない」との回答もあり、生理休暇が法律で定められた権利であることの周知も引き続き必要である。

2. 更年期障害について

40代以上になると、女性の多くが更年期障害の症状を感じていることは、女性のなかではある程度理解が広まっていると思われるが、今回の調査によって40代以上の働く女性の4人に3人(74.1%)が更年期障害の症状を感じており、そのうち2割が休暇を取得、3割が通院等の経験があることが明らかとなった。

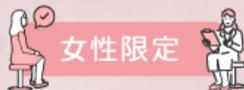
また、職場の仲間や家族からの情報として自由記入意見に書かれた内容をみると、「更年期」に関する記述は「生理」に関するものよりも数が少なく、更年期障害の症状を抱えている女性たちのなかでも、そのことを周囲に知らせずに、我慢して就業を継続しているケースが多いことがうかがわれる。また、更年期障害については、男性でも症状を感じる人が一定割合存在するとされており、男女ともに「更年期障害」についての理解を広げ、かつ、症状が出た場合にも、離職をせずに、仕事を続けられるための制度づくりの検討が必要なのではないだろうか。

3. 婦人科検診について

婦人科検診の受診率は6割程度で、20代では3割程度にとどまっている。20代については、生理痛が明確に「ある・あった」と回答した割合が7割と30代以上に比べて多く、また、生理痛がある層で更年期障害の症状がある割合が多いことが明らかとされている。こうした結果から、とりわけ若い層での婦人科検診の受診の促進を図る必要があるだろう。

4. 連合東京としての今後の取り組み

- ①生理休暇の理解浸透と普及啓発、職場への理解促進に向け政策制度要求として関係機関への要請
- ②更年期障害に対する職場の理解と、休暇制度の創設など男女がともに働き続けられる環境整備
- ③婦人科検診の受診促進、ヘルスリテラシーの強化
- ④新社会人・学校教育向け女性の健康手帳（仮）の作成



生理休暇と更年期障害に関するアンケート



女性の環境変化にともない、女性が働き続けることが当たり前になりつつあります。しかし、女性はさまざまな健康問題にも直面します。月経・妊娠・出産・更年期……。女性が働き続けるために必要な「生理休暇」も労働基準法に定められていますが、生理休暇を取得している女性は0.9%と（2021年5月産経新聞）ほとんどいません。

一方、女性労働者は増え続け、勤続年数も伸びており、更年期世代の女性が離職することなく働き続けられる環境も必要です。

連合東京では、女性特有の健康問題に着目し、「生理休暇と更年期障害」について調査を行うこととしました。本アンケートは女性の方のみを対象とします。皆さんから頂いた声は、連合東京政策制度要求へ反映させて頂きます。ご協力をお願いします。（3分程度で終わります）

【アンケート】

※本アンケートは女性限定です

Q1：あなたの年代は？ 必須	<input type="radio"/> 10代 <input type="radio"/> 20代 <input type="radio"/> 30代 <input type="radio"/> 40代 <input type="radio"/> 50代 <input type="radio"/> 60代 <input type="radio"/> 70代以上
Q2：あなたは現在お仕事を 必須	<input type="radio"/> している <input type="radio"/> していない

<月経について>

Q3：あなたは生理（月経）痛が 必須	<input type="radio"/> ある（あった） <input type="radio"/> 時々ある（あった） <input type="radio"/> とくにない <input type="radio"/> わからない
Q4：生理痛の時はどのように対処していますか？（複数選択可） 必須	<input type="checkbox"/> 生理休暇 <input type="checkbox"/> 有給休暇 <input type="checkbox"/> 通院、薬の服用のみ <input type="checkbox"/> 何もしない <input type="checkbox"/> その他 「その他」をお選びの場合、以下に内容を記入してください <input style="width: 100%;" type="text"/>
Q5：生理休暇をとったことは、ありますか 必須	<input type="radio"/> ある（有給） <input type="radio"/> ある（無給） <input type="radio"/> ない <input type="radio"/> 生理休暇を知らない <input type="radio"/> 生理休暇はない（なかった） ※労働基準法で定められており、早急な制度整備が必要です。

<更年期について>

Q6：あなたが「更年期障害かな？」と思う症状はありますか？（複数選択可）	<input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> 肩こり・頭痛 <input type="checkbox"/> 汗をかきやすい <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> 顔がほてる <input type="checkbox"/> 頭痛・めまいがする <input type="checkbox"/> やる気がおきない <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> とくにない 「その他」をお選びの場合、以下に内容を記入してください <input type="text"/>
Q7：症状が辛いときにはどう対処していますか？（複数選択可）	<input type="checkbox"/> 休暇取得（有給） <input type="checkbox"/> 休暇取得（無給） <input type="checkbox"/> 通院、薬の服用のみ <input type="checkbox"/> 何もしない <input type="checkbox"/> その他 「その他」をお選びの場合、以下に内容を記入してください 例：特別休暇など <input type="text"/>
Q8：更年期症状が原因で病院に行ったことはありますか？（複数選択可）	<input type="checkbox"/> 通院中 <input type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> ない

<働く女性の健康について>

Q9：あなたは毎年「婦人科検診」を受診していますか？ 必須	<input type="radio"/> している <input type="radio"/> していない <input type="text" value="婦人科検診とは、婦人科領域（卵巣、子宮や乳房など女性生殖器）の疾患の検査のことをさします。"/>
Q10：職場の仲間や家族から「生理痛」や「更年期症状」について聞きすることはありますか？ 必須	<input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない <input type="radio"/> わからない
Q11：Q10で「ある」と答えた方、具体的な内容を教えてください	<input type="text" value="300文字以内"/>
Q12：女性が健康で働き続けるために、どのような制度や支援が必要だと思いますか？	<input type="text" value="300文字以内"/>

送信

こちらのサイトもぜひご覧ください

[働く女性の健康応援サイト（厚生労働省）](#) →

[「3.8国際女性デー」連合東京の取り組み（連合東京）](#) →

その他の情報について

1.厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00009.html



2. 【NHK:WEB 掲載】働く女性 40 代以上 7 割が更年期障害の症状 2 割が有給休暇で対応

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20220615/k10013671901000.html>



3. 【NHK 取材】更年期障害も生理も 休みやすい職場どう作る？

<https://www.nhk.or.jp/gendai/comment/0029/topic079.html>



生理休暇と更年期障害に関するアンケート調査結果報告書

2022年7月発行

日本労働組合総連合会 東京都連合会

〒108-0023 東京都港区芝浦 2-3-22 田町交通ビル 2F

担 当 連合東京男女平等局

TEL 03-5444-0510 FAX 03-5444-0303

HP <https://www.rengo-tokyo.gr.jp/>