生理休暇と更年期障害に関するアンケート

報告

2022 年 4 月実施

連合東京

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

連合東京では、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。

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＜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＜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つらい時の対処方法（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＜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

連合東京では、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

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０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

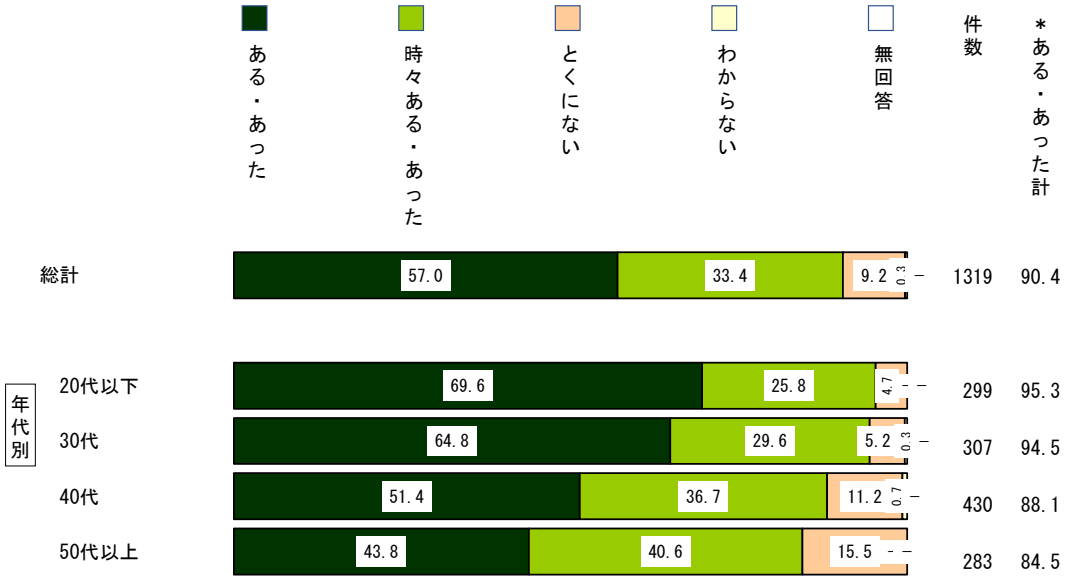
（1）生理（月経）痛について

―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

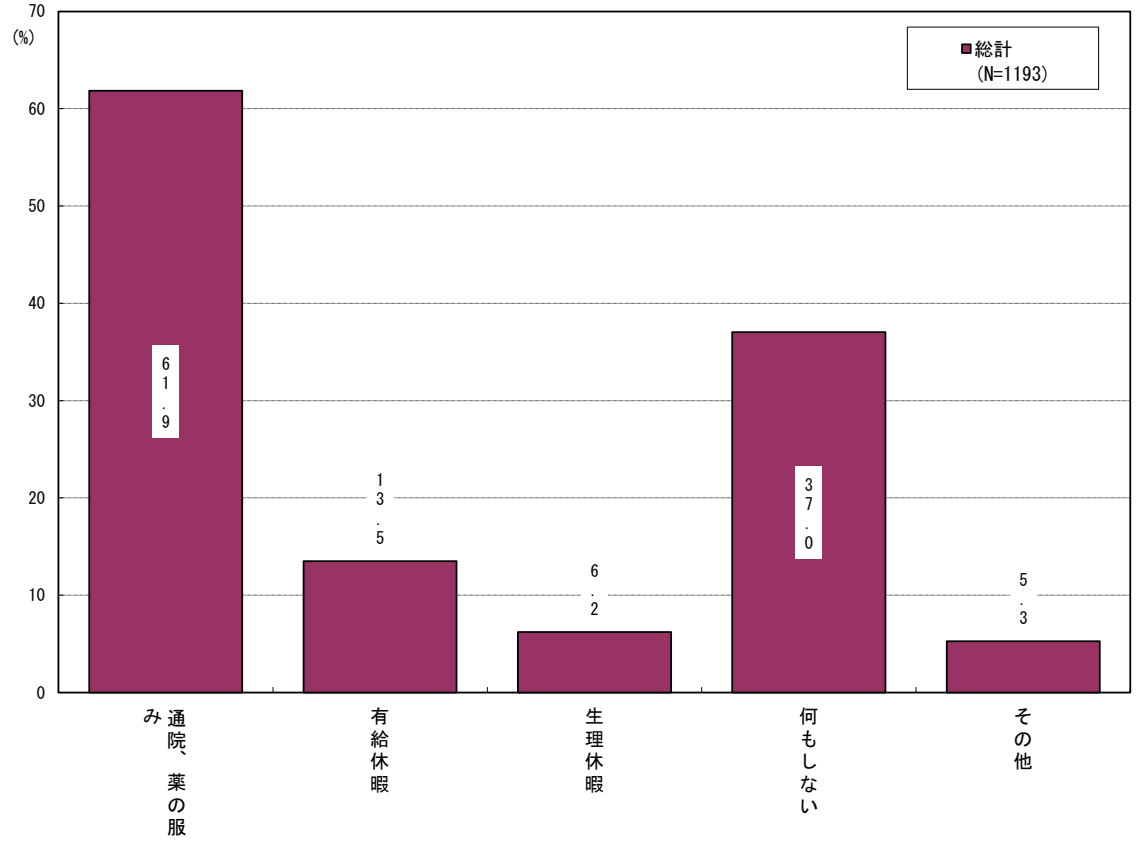


（２）生理痛への対処

―「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	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	54.4	41.4	7.9	…	379
	50代以上	8.4	5.4	51.5	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	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 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）

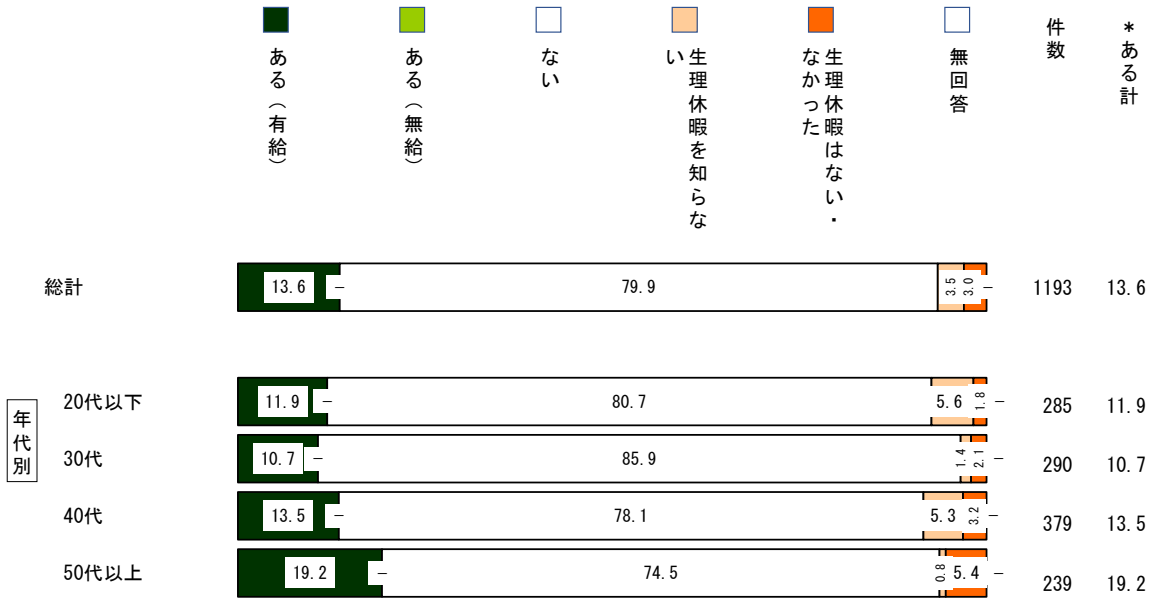
（3）生理休暇の取得

―「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）。

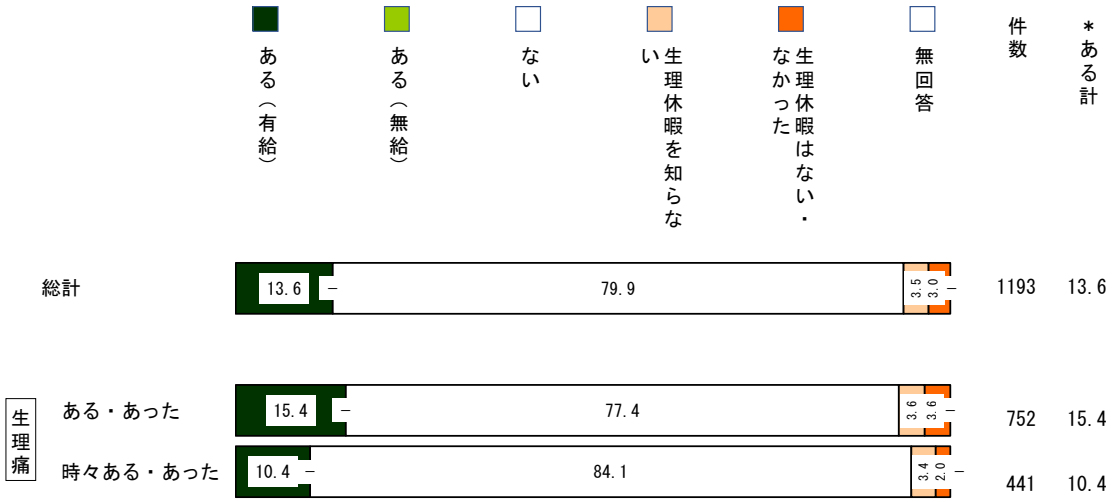
年齢別にみると、いずれの年齢層でも「ない」が多数を占める。「ある（有給）」は 50 代以上で 2 割近くを占め、40 代以下に比べてやや多い。

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。

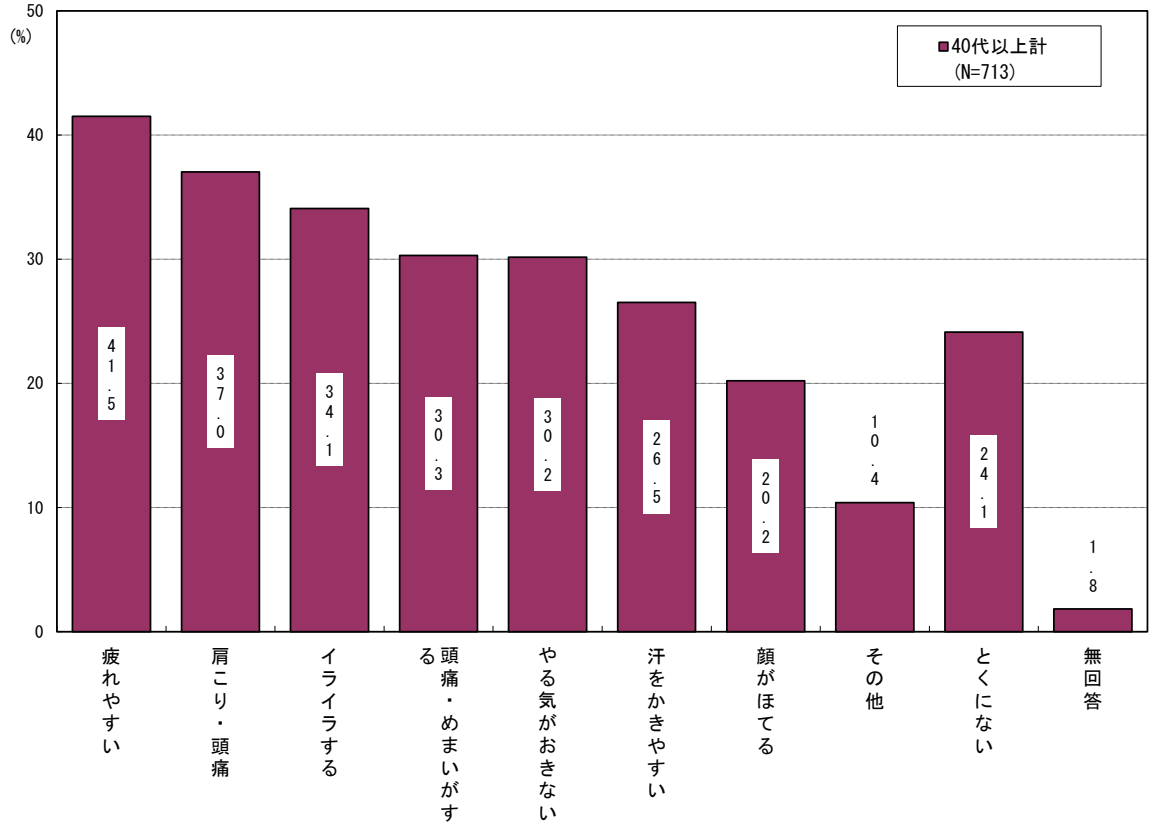
（１）更年期障害と思われる症状

―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	23.9 ②	16.3	14.1	21.7 ④	17.4	7.6	41.3 ①	…	92	58.7

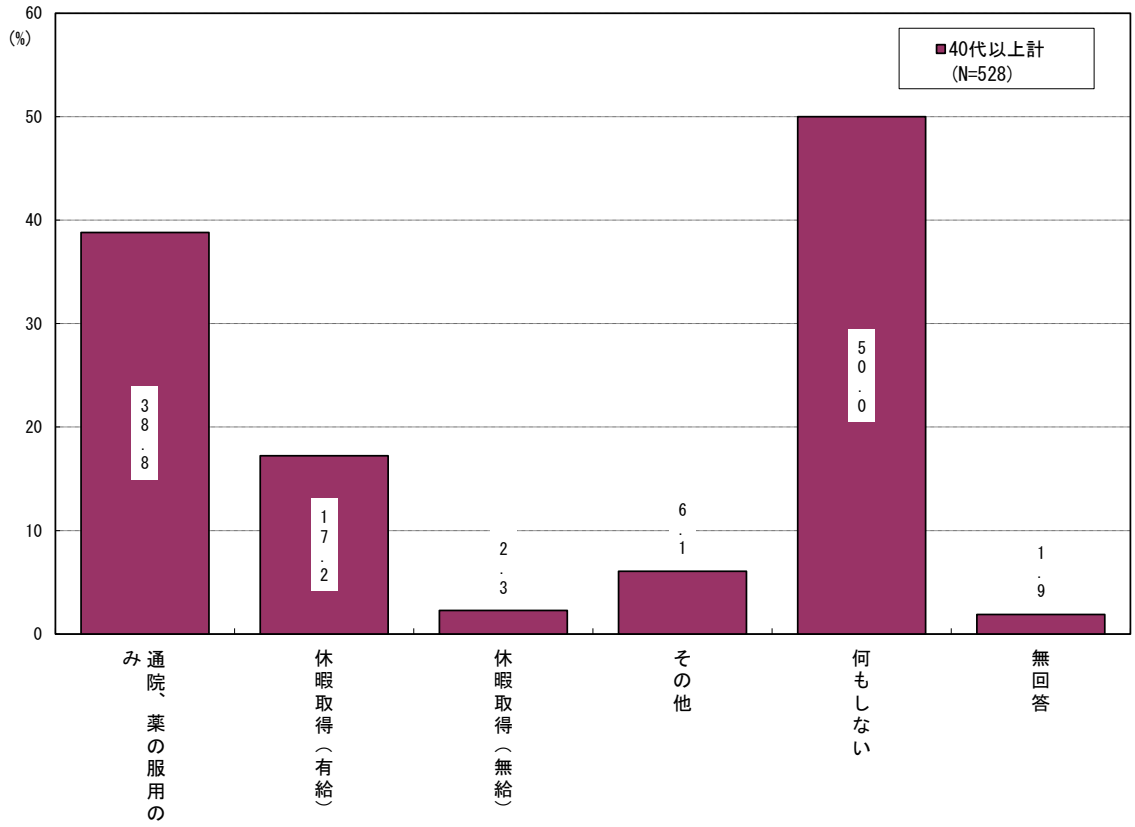
※下線数字は「40代以上計」より5ポイント以上少ないことを示す
※薄い網かけ数字は「40代以上計」より5ポイント以上多いことを示す
※濃い網かけ数字は「40代以上計」より15ポイント以上多いことを示す
※丸数字は比率の順位（第4位まで表示）

（2）症状がつらいときの対処方法

―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、症状がつらい時の対処（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　症状がつらい時の対処（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　症状がつらい時の対処（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	38.8 ②	50.0 ①	6.1	1.9	528
年代別	40代	19.8 ③	2.8	35.1 ②	52.1 ①	5.9	2.8	288
	50代以上	14.2 ③	1.7	43.3 ②	47.5 ①	6.3	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

―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

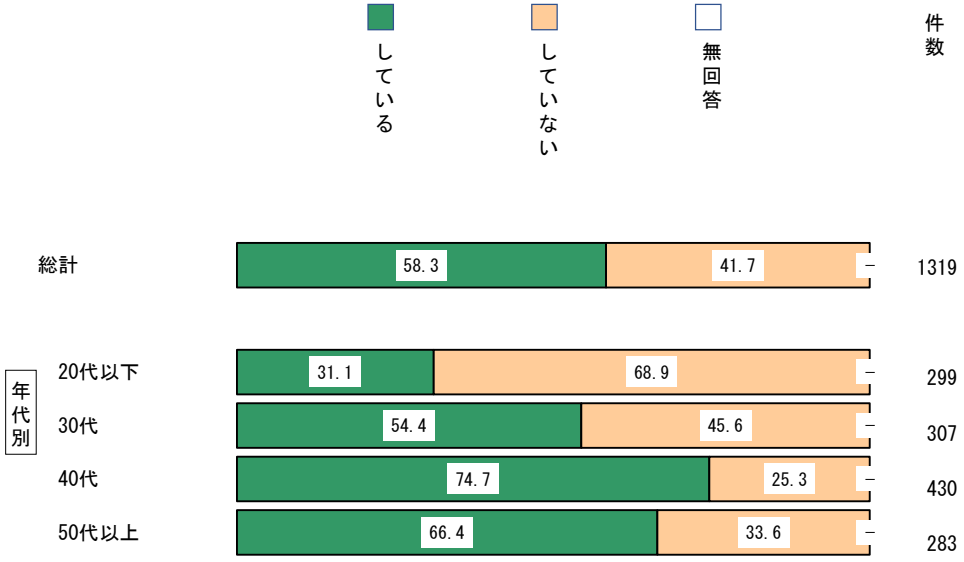
（1）婦人科検診の受診

―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」の受診状況をみると、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



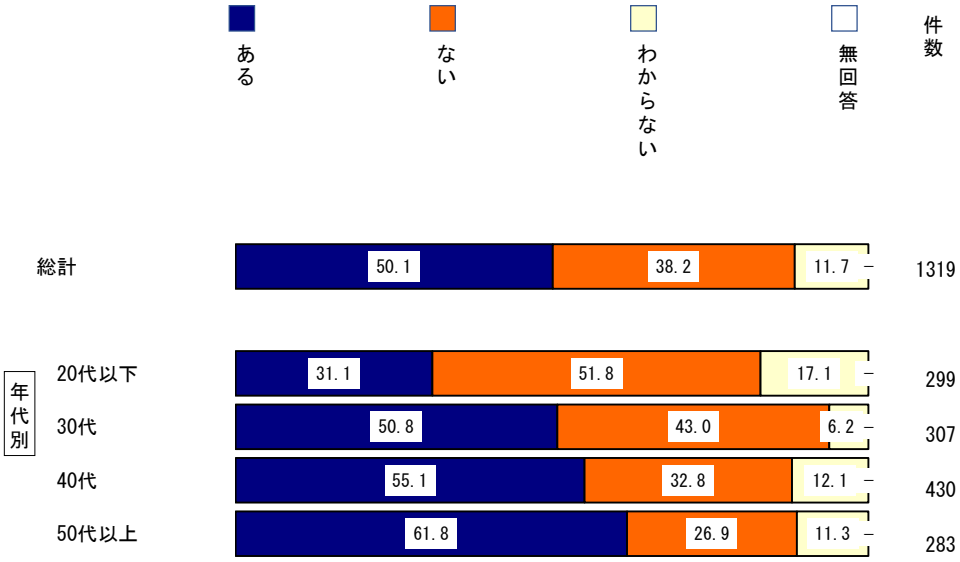
（２）職場の仲間や家族からの情報

―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



女性限定

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	○ 10代　○ 20代　○ 30代　○ 40代　○ 50代 ○ 60代　○ 70代以上
Q２：あなたは現在お仕事を 必須	○ している　○ していない

<月経について>

Q３：あなたは生理（月経）痛が 必須	○ ある（あった）　○ 時々ある（あった） ○ とくにない　○ 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	□ 生理休暇　□ 有給休暇　□ 通院、薬の服用のみ □ 何もしない　□ 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
Q５：生理休暇をとったことは、ありますか 必須	○ ある（有給）　○ ある（無給）　○ ない ○ 生理休暇を知らない ○ 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）	☐ 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 「その他」をお選びの場合、以下に内容を記入してください
Q７：症状がつらいときにはどう対処していますか？（複数選択可）	☐ 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 「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
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）	☐ 通院中　☐ あった　☐ 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	○ している　○ していない 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」について見聞きすることはありますか？ 必須	○ ある　○ ない　○ 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	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われますか？	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）

2022 Copyright Tokyo Local of Japanese Trade Union Confederation.