

女性の健康問題に関する 意識調査について

令和6年3月
宮崎市健康管理部健康支援課

（「いちごグループ」様寄附金活用事業）

目次

1. 意識調査の概要
2. 調査結果（市民アンケート結果※一部抜粋）
3. 調査結果から見えてきたこと
4. 調査結果から今後必要と考えるもの

1. 概要

月経（以下、「生理」という。）による体調不良の労働損失は約5千億円と試算されている。

女性の社会進出に伴い、多くの女性が生理にまつわる不調を抱えていながらも、本人及び周囲の症状の理解や環境整備が不十分な状況であり、女性が安定して活動できる社会基盤整備が急務である。

女性が活躍できる社会を目指す事業の構築のため、主に生理やPMS（月経前症候群）に着目し、市民及び市職員に対する意識調査を行い、生理やPMSの現状や生理やPMSに関する意識を把握し、課題を整理する。今後、市として課題に対する新たな取組等を検討し、必要な事業構築を進めていくこととする。

<主なアンケート項目>

- ・生理、PMSに関する意識調査
- ・ピルに関する意識調査

※低用量ピルとは、避妊の効果が99%以上あり、コンドームや緊急避妊薬よりも避妊効果が高く、生理痛や、月経前症候群（PMS）などにも効果があるといわれている。

- ・女性の生理に関する環境整備の実態調査

1. 概要

【対象者及び回収率】

<市民>

○調査実施期間 令和5年10月13日(金)～10月31日(火) 19日間

○対象者 ・宮崎市在住で18歳～49歳の人(令和5年9月1日現在)
・以下の年齢区分ごとに男女比を3:7(男性 900人、女性 2,100人)とし、
住民基本台帳からそれぞれ無作為抽出(合計3,000人)
(年齢区分:各年齢区分計500人)
18～19歳・20～24歳・25～29歳・30～34歳・35～39歳・40～49歳
※ハガキ郵送し、QRコードを読み取り、LOGOフォーム(オンライン回答)にて回答

○回収率 **全体 11.5%** (回収数:345人、配布数:3,000人)
男性 6.1% (回収数: 55人、配布数: 900人)
女性 13.7% (回収数:288人、配布数:2,100人)
その他 0.1% (回収数: 2人)

1. 概要

【対象者及び回収率】

<市職員>

○調査実施期間 令和5年10月13日(金)～10月31日(火) 19日間

○対象者 ・18歳～49歳の宮崎市職員 2,372人 (令和5年9月1日現在)
※庁内でQRコードを周知し、LOGOフォーム(オンライン)にて回答

○回収率 **全体 61.4%** (回収数:1,456人、配布数:2,372人)
男性 56.0% (回収数: 733人、配布数:1,308人)
女性 66.4% (回収数: 707人、配布数:1,064人)
その他 0.7% (回収率: 16人)

【財源】

本調査は、宮崎市企業版ふるさと納税(女性活躍推進メニュー)による「いちごグループ」様からの寄附金を活用して実施しました。

1. 概要

市民の回収率が低いものの、市民も市職員も傾向として回答に大きな乖離・相違はない。市民と市職員で回答率に差があった主なものは以下のとおりである。

○ 『生理の仕組みの理解度』

⇒市民より市職員の方が理解している。（特に男性）

【理解していると回答した割合】（「理解している」、「やや理解している」の計）
（男性）市民：67.3%、市職員：78.8% （女性）市民：95.9%、市職員：98.1%

○ 『ピルの服用経験』

⇒若い世代では、市民より市職員の方がピルの服用経験がある人が多い。

年代が上がると市職員より市民の方が、ピルの服用経験がある人が多くなる。

【ピル服用経験の割合】（「過去に服用したことがある人」「今、服用している人」の計）
（18～19歳）市民：14.3%（21人）、市職員：0.0%（3人）
（20～24歳）市民：19.4%（36人）、市職員：38.9%（59人）
（25～29歳）市民：37.0%（46人）、市職員：39.1%（123人）
（30～34歳）市民：26.8%（56人）、市職員：40.0%（90人）
（35～39歳）市民：31.6%（57人）、市職員：25.5%（94人）
（40～49歳）市民：38.9%（72人）、市職員：24.9%（388人）

○ 『生理痛やPMSで仕事を休めている』

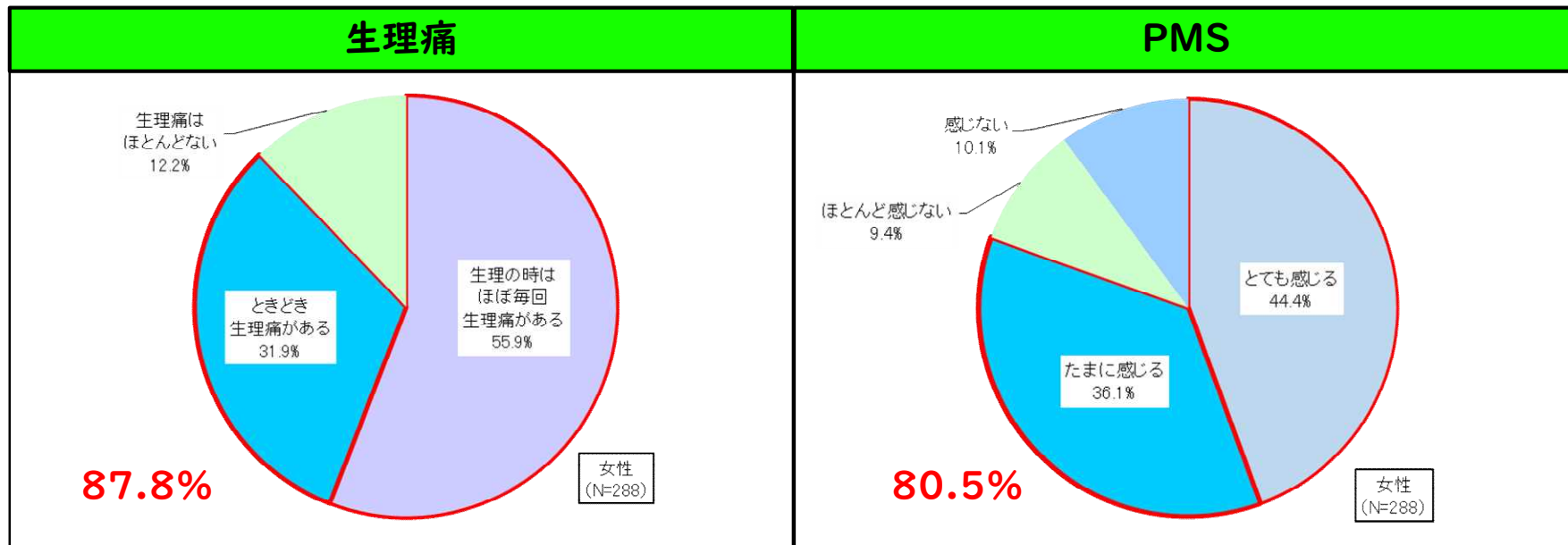
⇒市民より市職員の方が休めている。

【生理やPMSがつらくて休んだことがある割合】市民：17.6%、市職員：30.3%

2. 調査結果（市民アンケート結果※一部抜粋）

(1) 生理痛やPMSについて

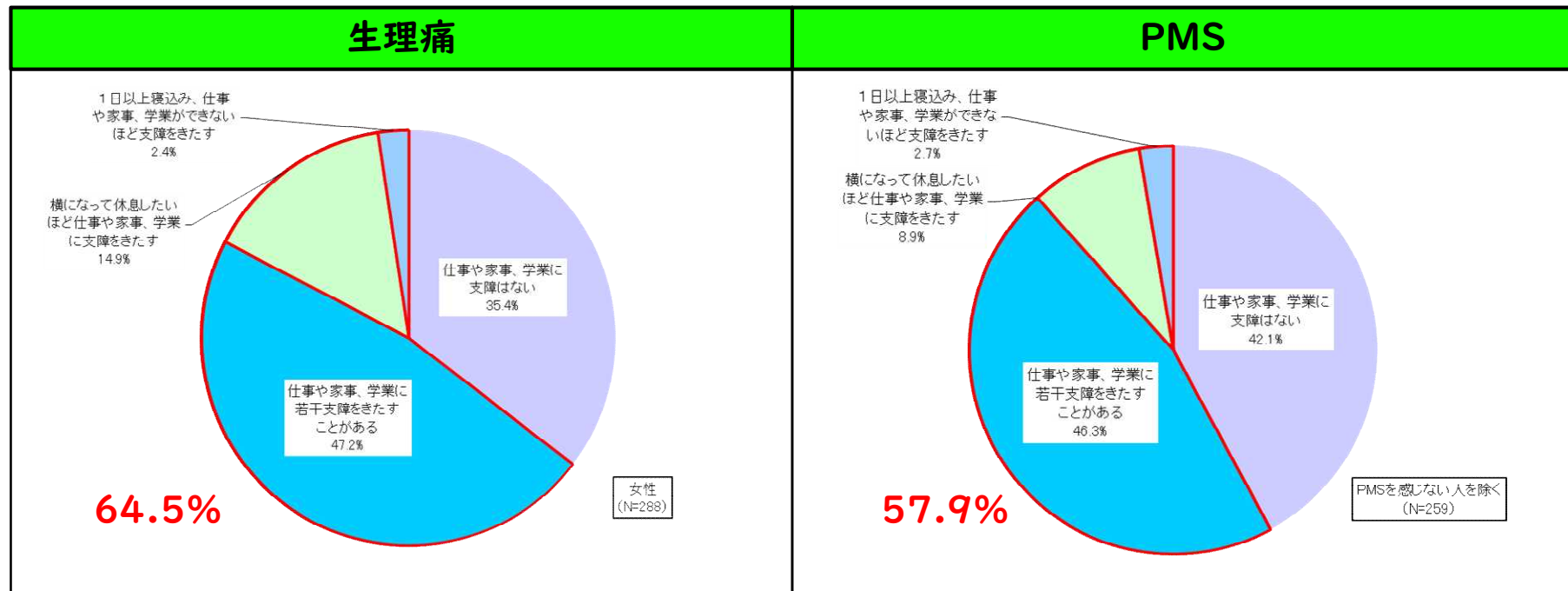
① 生理痛・PMSの頻度（女性のみ回答）



〇9割弱の女性が生理痛を感じている。(腹痛:80.6%、腰痛:62.5%、いろいろ:55.2%等)
〇8割の女性がPMSを感じている。(いろいろ:65.6%、腹痛:50.2%、怒りやすい:49.4%等)

(1) 生理痛やPMSについて

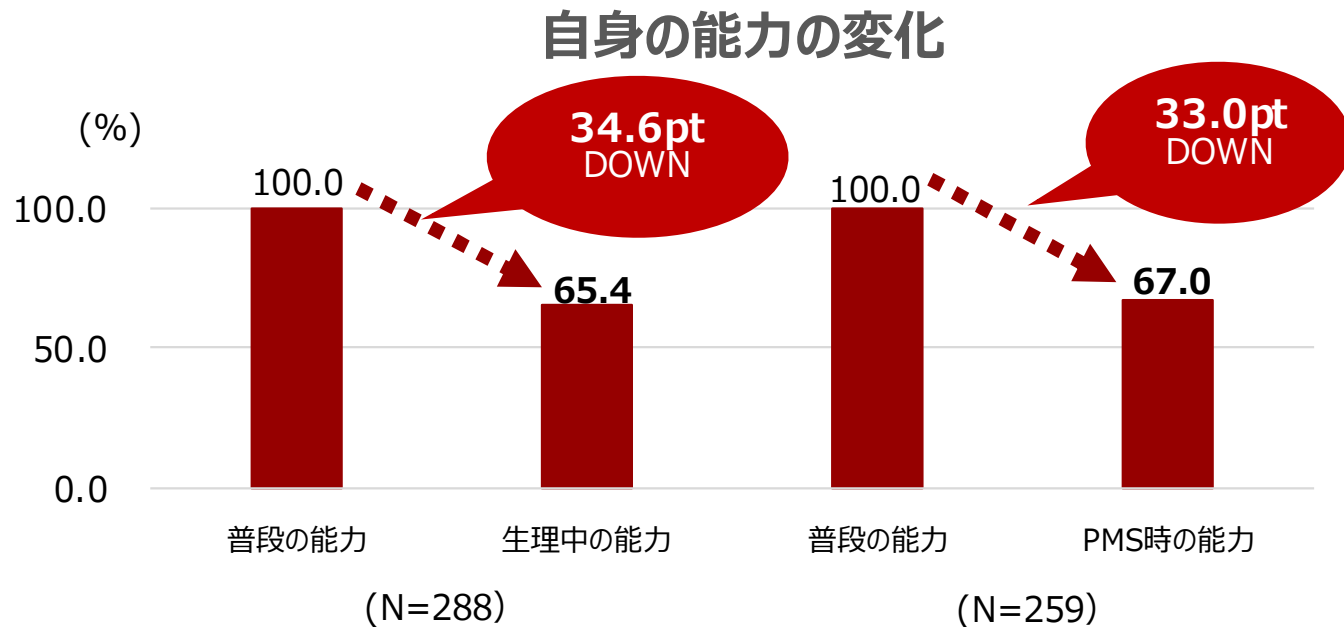
② 生理痛・PMSの生活への支障 (女性のみ回答)



○生理痛やPMSによって6割程度の人が生活に支障をきたすことがあると回答している。

(1) 生理痛やPMSについて

③生理やPMS時の自身の能力の変化(女性のみ回答)

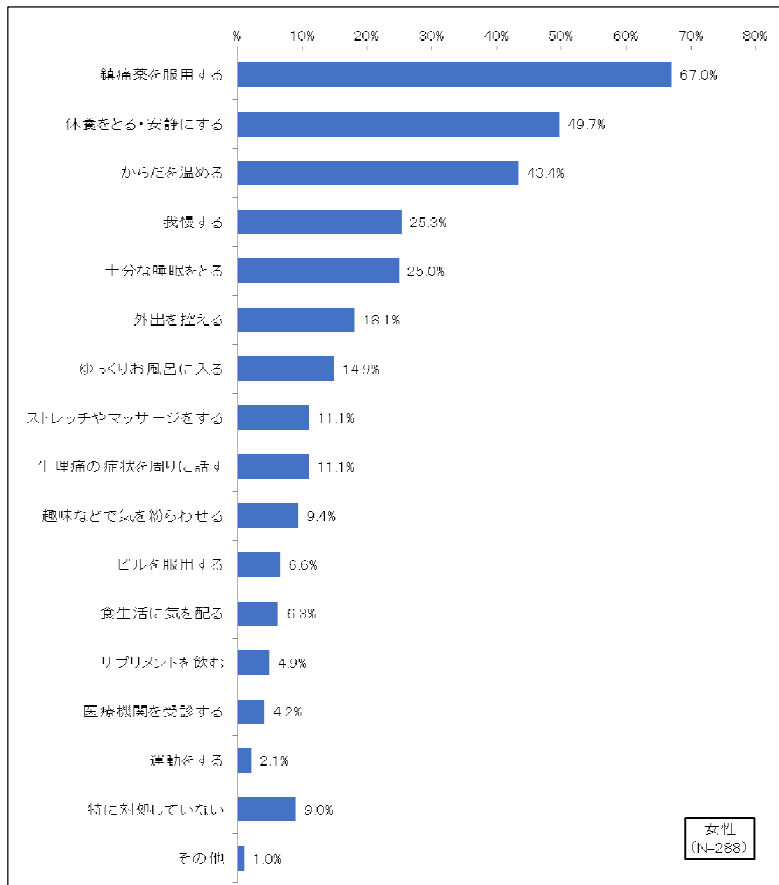


○生理やPMS時に能力が低下すると回答した人が9割以上いた。

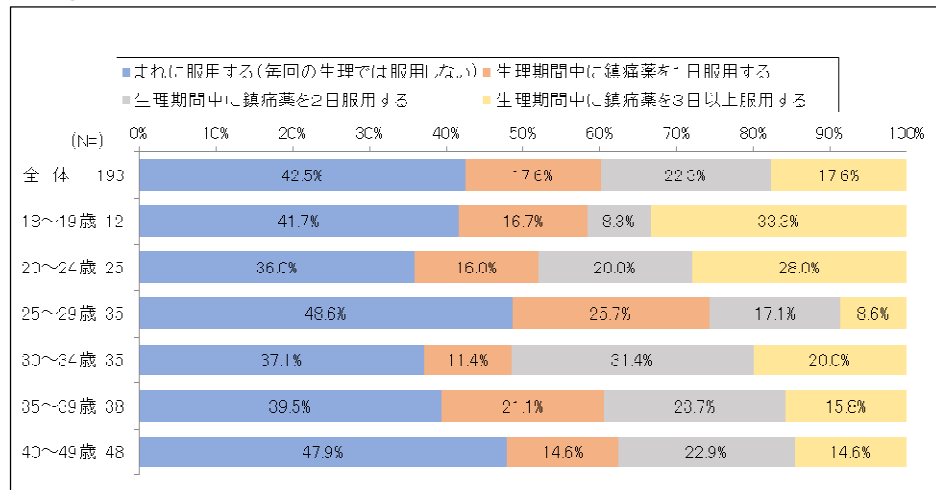
○生理やPMS時のパフォーマンスが平均すると、普段の約70%しか発揮できないと回答。

(1) 生理痛やPMSについて

④ 生理痛の対処法(女性のみ回答)



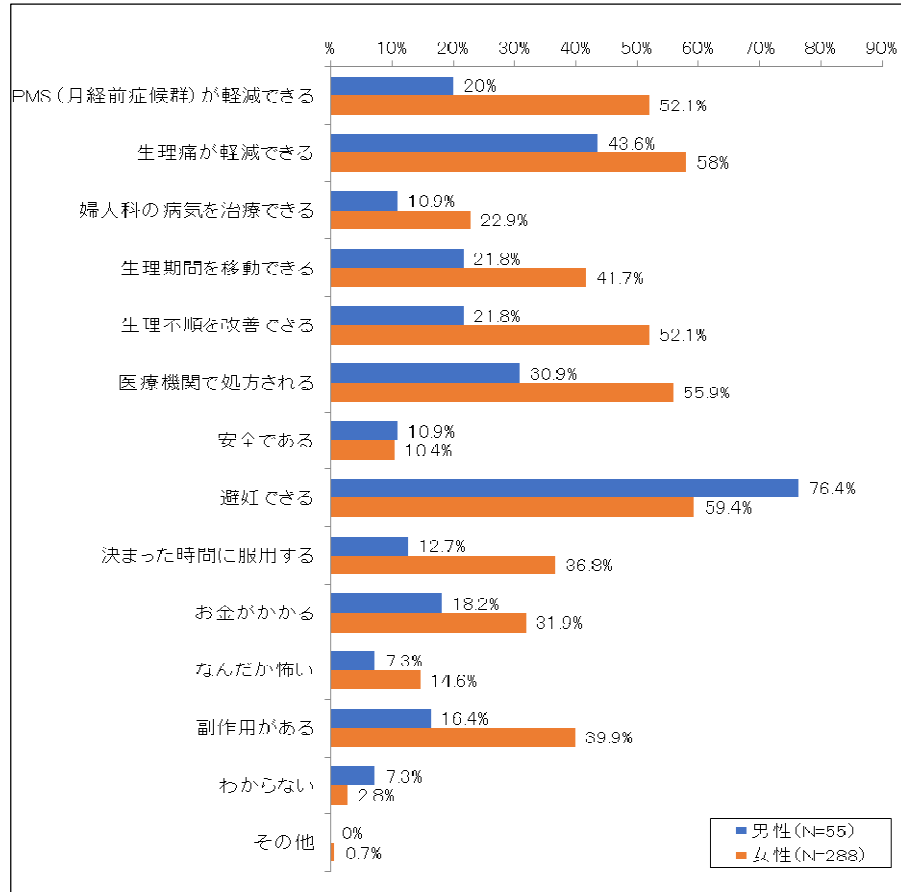
⑤ 鎮痛薬を服用する頻度(女性のみ回答)



- 「鎮痛薬を服用する」が最も多い。
- 4人に1人が生理痛を我慢している。
- 5人に1人がPMSを我慢している。
- 鎮痛薬を服用する人のうち、約6割の人が生理の度に鎮痛薬を服用している。
- 18~24歳の若い年代で、鎮痛薬を3日以上服用する人の割合が、他の年代に比べ高い。

(1) 生理痛やPMSについて

⑥ピルのイメージ(男女回答)

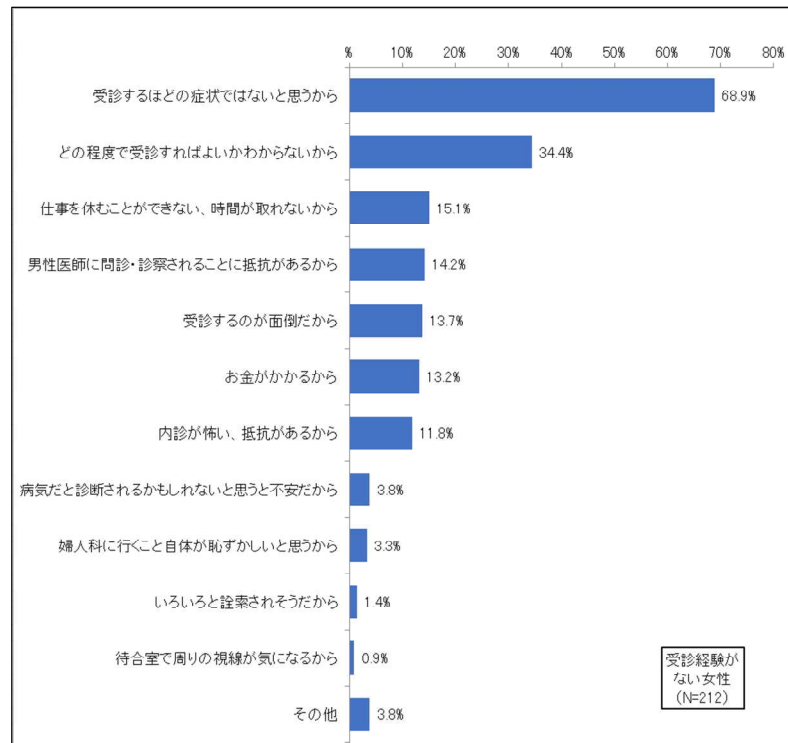
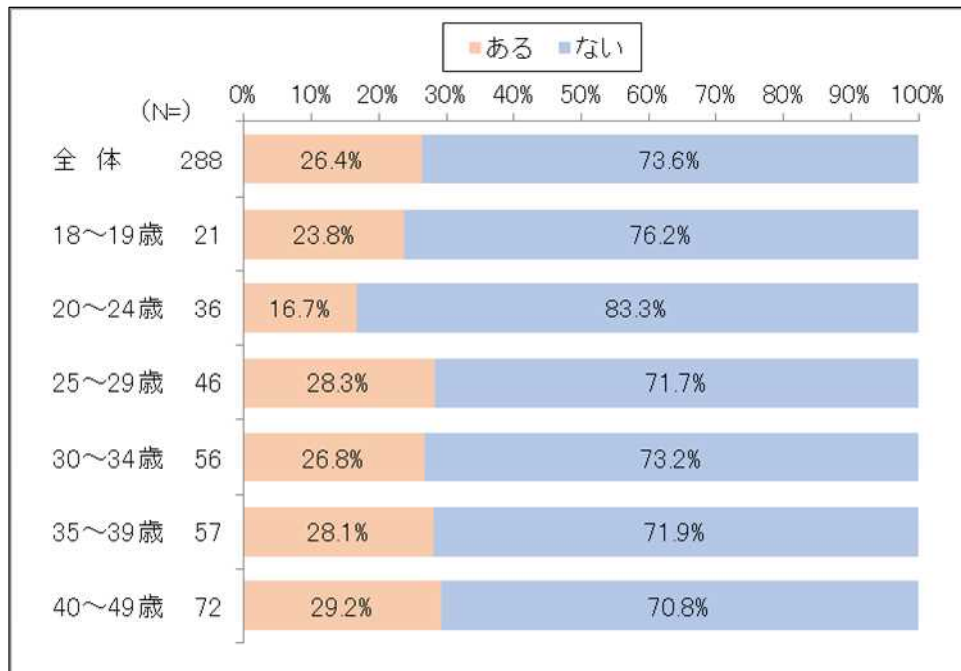


○男女ともに「避妊できる」が最も多い一方、女性の「生理痛が軽減できる」「生理不順を改善できる」「PMSが軽減できる」といったピルの効果のイメージは半数程度である。

○女性の「副作用がある」というイメージが4割となっている。

(1) 生理痛やPMSについて

⑦生理やPMSによる医療機関の受診経験(女性のみ回答) ⑧受診しない理由(女性回答)



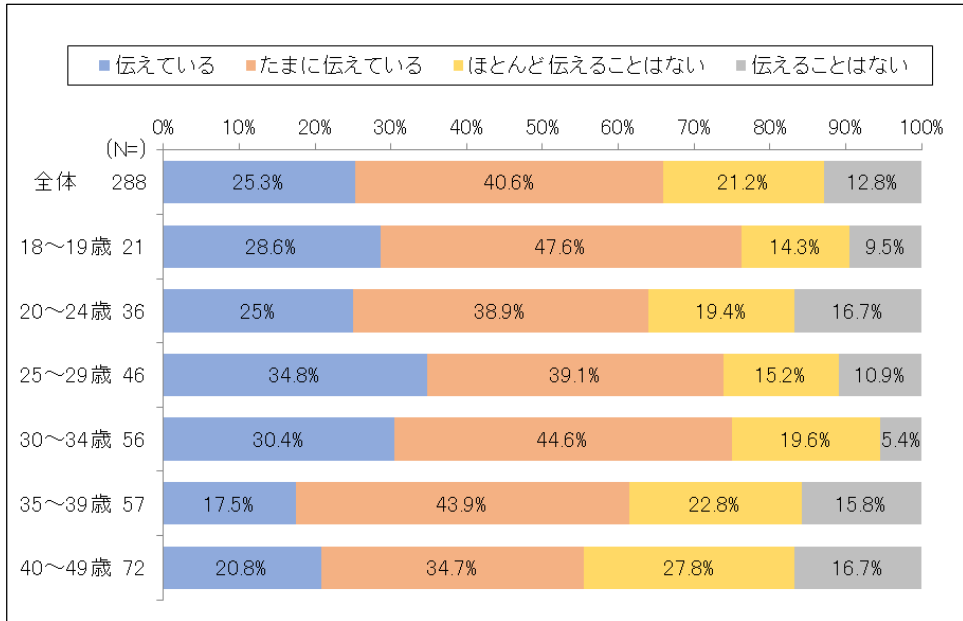
○生理やPMSによる受診経験がある人は、3割未満である。

○受診しない理由としては、「受診するほどの症状ではないと思うから」が最も多い。

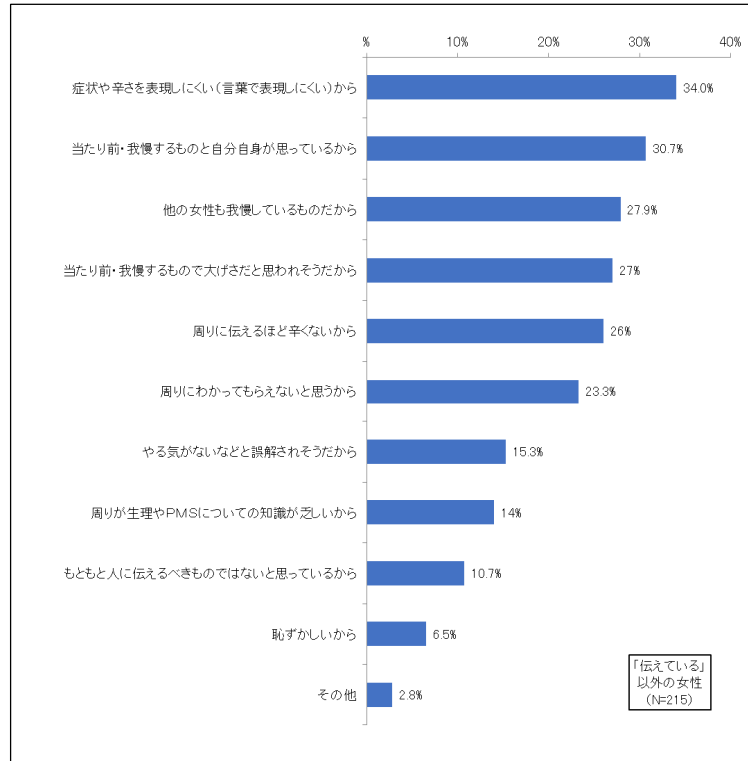
○受診する目安が分からないことも医療機関を受診しない理由となっている。

(1) 生理痛やPMSについて

⑨ 生理やPMSでつらいときに伝えるか (女性のみ回答)



⑩ 伝えない (伝えにくい) 理由 (女性のみ回答)

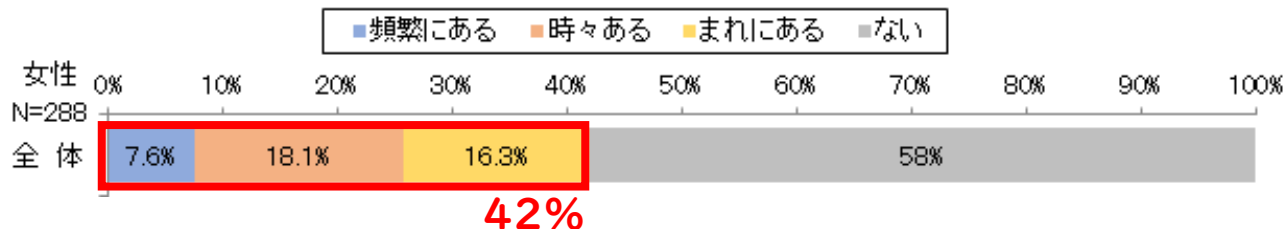


○3割以上の方が生理痛やPMSでつらいときに周りに伝えていない。

○「症状や辛さを表現しにくい」が最も多く、生理やPMSを「我慢するもの」と思っている女性も多い。

(1) 生理痛やPMSについて

⑪生理やPMSによる症状を周りに理解してもらえず、辛い経験をしたことがあるか(女性のみ回答)



⑫つらい経験〈自由記述〉(女性のみ回答)※一部抜粋

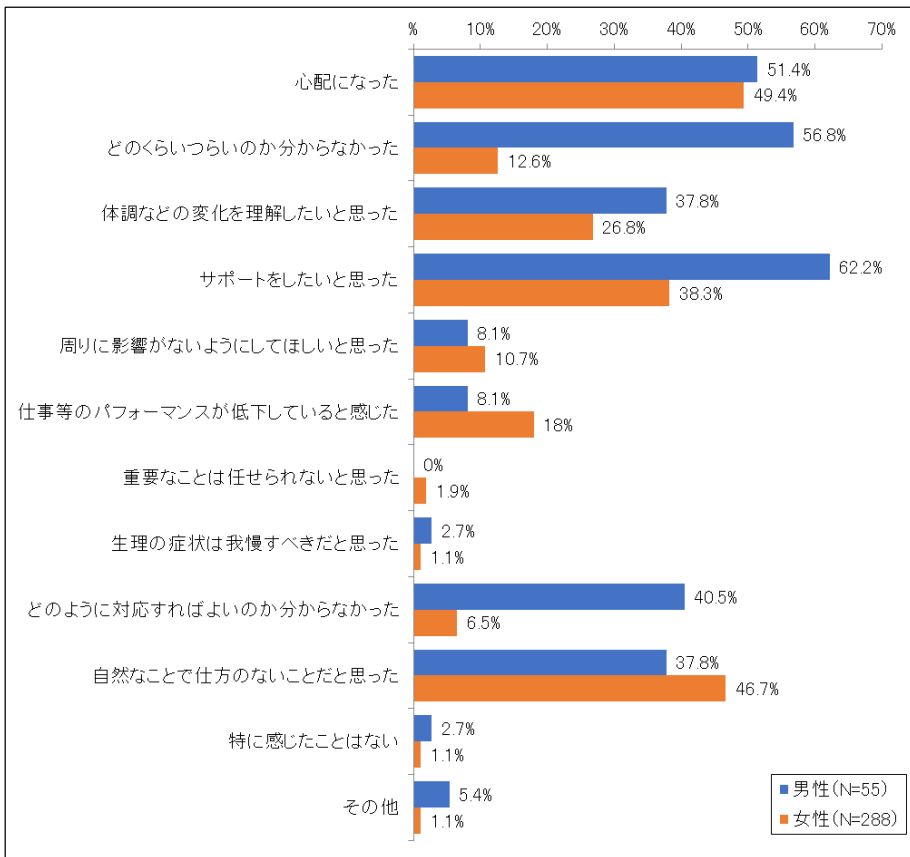
- ◆男性に話してみても、生理に関しては触れてはいけないものって認識で、軽々しく話せない。
- ◆生理痛の無い女性から気合が足りないじゃ無い？と言われた。男性から言われるよりしんどい。
- ◆イライラから、夫に誤解されケンカになる。普段仕事で怒らないのに、怒ってしまった。子どもに優しくなれず、子どもに寂しい思いをさせてしまった。
- ◆母や姉は生理の腹痛腰痛はなかったが、自分にだけ腹痛腰痛があったため、生理の時にお腹が痛い等言っても小中学生のうちには分かってもらえなかった。
- ◆学生時代の体育の授業を生理痛を理由に見学しようとしたら「社会に出たら我慢しなければいけない事だ」と言われ見学をさせて貰えなくて辛い思いをした。
- ◆男性ばかりの職場では生理休暇も取得しづらく、ズル休みと思われるフシがある。

○4割以上の人がつらい経験をしたことがある。

○理解してもらえないと感じる相手は異性だけでなく、同性、家族、学校、職場等も含まれている。 13

(1) 生理痛やPMSについて

⑬周りの女性の生理やPMSによる変化を感じた時に思ったことや感じたこと(男女回答)



⑭対応に困った経験<自由記述>(男性のみ回答) ※一部抜粋

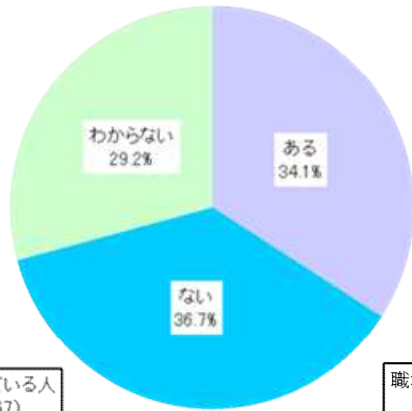
- ◆男性なのでどのくらい痛いのか、何がどうなのか、どれくらい辛いのか、どうやってあげれば相手にとって良いかが分からない。
- ◆無理をさせたくないけど、仕事を休ませるわけにはいかず、そしてあまり突っ込んで話をしすぎてセクハラと感じられたら困るというのもあり対応に困ったことがあります。
- ◆世間的に、男性が生理について口にすることすらタブーのような雰囲気があるので、パートナーはともかく、それ以外の女性の生理について、配慮できる部分は配慮したいが、実際はなかなか難しい。

○男性は、「サポートをしたいと思います」が最も多い一方、「どのくらいつらいのか分からなかった」「どのように対応すればよいのか分からなかった」も多くなっている。 14

(2) 仕事や生理休暇について

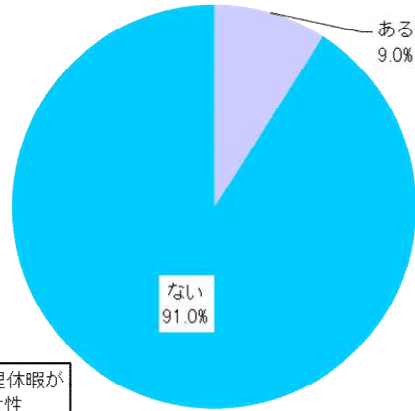
①生理休暇の有無、生理休暇がある場合の取得状況、取得したことがない理由

職場の生理休暇の有無(男女回答)



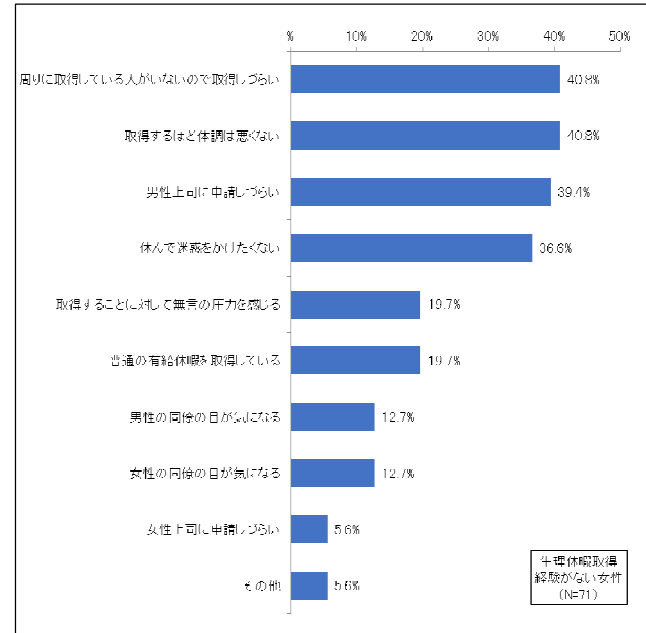
今、働いている人
(N=267)

生理休暇の取得率(女性のみ回答)



職場に生理休暇が
ある女性
(N=78)

取得したことがない理由(女性のみ回答)

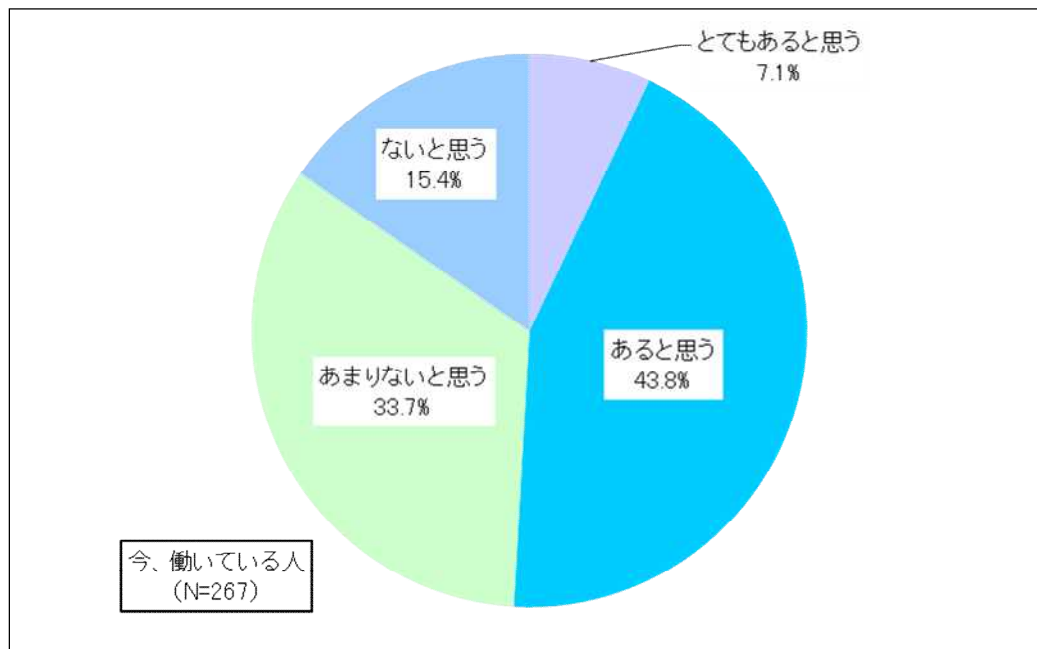


生理休暇取得
経験がない女性
(N=71)

○職場に生理休暇があると回答した人は4割弱で、生理休暇があると答えた人のうち、生理休暇を取得したことがある人は1割以下となっている。
○生理休暇を「取得するほど体調が悪くない」と「周りに取得している人がいないので取得しづらい」が同率で最も多く、次いで「男性上司に申請しづらい」となっている。

(2) 仕事や生理休暇について

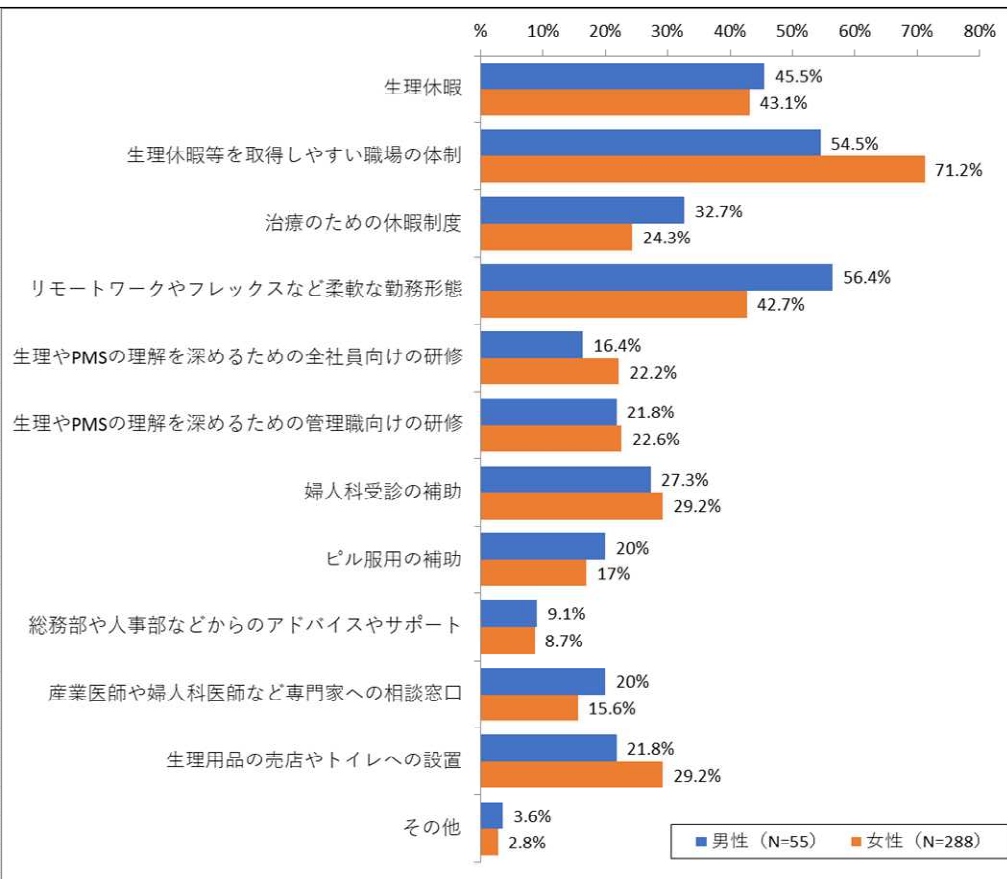
② 生理やPMSによる不調を抱える人への職場の理解（男女回答）



○職場の理解が「とてもあると思う・あると思う」と「あまりないと思う・ないと思う」はどちらもほぼ同じ割合である。

(2) 仕事や生理休暇について

③女性が普段と変わらない能力で仕事をするために職場にあるといいと思うもの(男女回答)



○生理休暇制度だけでなく、「生理休暇等を取得しやすい職場の体制」「柔軟な勤務形態」と答えた人も多い。

○婦人科受診の補助やピル服用の補助、生理やPMSの理解を深めるための研修、生理用品設置を求める意見も一定数ある。

3. 調査結果から見えてきたこと

- ◎女性自身が生理やPMSは、「我慢するもの」と認識している場合も多く、女性自身も正確な情報や知識を有していない可能性もある。
- ◎多くの女性が生理やPMSにより、生活に支障をきたしているにも関わらず、生理やPMSによる受診経験は3割未満に留まっていることから、受診に繋がっていない層も一定数いると思われる。
- ◎ピルは、「避妊のためのもの」というイメージが強く、生理痛やPMSの軽減といったピルの効果の認知は、女性において半数程度である。

3. 調査結果から見えてきたこと

- ◎男性は生理やPMSによる女性の変化を感じた時、「どのくらいつらいのか分からなかった」「どのように対応すればよいか分からなかった」と回答した人が多い。
同性間でも症状や程度には個人差があるため、相互の理解が難しい現状もある。
- ◎生理やPMSについて男女関係なく気軽に話することができる人は、男性が3割、女性が5割であり、生理やPMSの話題がタブー視されがちな風潮や男性の踏み込みづらさがコミュニケーションのハードルとなっている可能性もある。
- ◎生理やPMS時のパフォーマンスが、平均すると普段の約70%しか発揮できないと回答していることから、低下を理解し、補うことが必要である。
- ◎生理休暇制度だけでなく、生理休暇を取得しやすい体制づくりや柔軟な勤務形態が求められている。

4. 調査結果から今後必要と考えるもの

◎ヘルスリテラシーの向上

女性自身が生理やPMSを「我慢するもの」と思っていたり、正しい情報や知識を持っていない場合も多い。ヘルスリテラシーの向上により、知識を持つことだけでなく、様々な情報から正確な情報を選択できるようになり、適切に相談や受診ができ、症状を対処できるようになる。

◎相談体制の整備

生理やPMSにより生活に支障をきたしている人が多い中で、受診に繋がっていない層も一定数いると思われる。受診する目安を知るためにも、気軽に相談できる体制づくりも必要であると考え。また、受診のハードルを下げるために、受診の選択肢を増やすことも有効であると考え。

4. 調査結果から今後必要と考えるもの

◎ 職場環境の改善

生理やPMSにより普段と比較し、約9割の女性がパフォーマンスが低下すると感じている。パフォーマンス低下を防ぐことが出来れば、職場も生産性の低下や労働損失の抑制に繋がると考えられる。企業等が女性の健康課題を知ること、職場体制の充実や勤務形態の多様化といった働きやすい環境に繋がると考える。

◎ 生理やPMSへの理解

生理やPMSの話題は、タブー視されがちであり、男性の踏み込みずらさなどから、気軽に話せないと感じる人が多い。また、同性であっても症状や感じ方には個人差があることから、同性間でも理解が不足することがある。そのため、男性も女性もより生理やPMSを知ることが必要であり、そのうえで、相互に理解しあえる環境づくりが出来ると考える。

⇒ **職場や家庭、学校といった社会全体での理解を促すことが必要。**