

女性の健康問題に関する 市民意識調査

調査結果報告書 (市民向け調査)

令和 6 年 3 月

宮崎市

目次

I 調査概要.....	1
1. 調査目的.....	1
2. 調査の方法.....	1
3. 調査の項目.....	1
4. 調査票の回収率.....	1
5. 留意事項.....	2
6. 用語の定義.....	2
II 調査結果の分析.....	3
1. 基礎調査(回答者の属性).....	3
2. 生理に関すること.....	4
2-1 生理の仕組みの理解度.....	4
2-2 生理のイメージ.....	5
2-3 PMS の認知度.....	7
2-4 ピルのイメージ.....	9
2-5 婦人科のイメージ.....	10
2-6 生理やPMSについて話題にできるか.....	12
2-7 生理やPMSについて知識を得たいか.....	13
2-8 生理やPMSの知識によってよくなると思うもの.....	14
2-9 周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化.....	15
2-10 周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化を感じた時.....	16
2-11 学生時代に受けた女性の健康に関する授業で詳しく知りたかった内容.....	17
3. 【男性のみ】生理やPMS(月経前症候群)に関すること.....	18
3-1 生理やPMSで悩む女性の割合.....	18
3-2 PMS 時期のあなたの行動.....	19
4. 【女性のみ】生理痛、PMS(月経前症候群)、ピルの使用.....	21
4-1 生理痛の頻度.....	21
4-2 生理中の症状.....	22
4-3 生理痛をいつ感じるか.....	24
4-4 生理痛の程度.....	25
4-5 生理痛の対処法.....	27
4-6 鎮痛薬を服用する頻度.....	29
4-7 鎮痛薬を服用するタイミング.....	30
4-8 鎮痛薬を服用した時期.....	31
4-9 生理中に控えている行動.....	32
4-10 生理時の能力.....	33

4-11 PMS による症状を感じるか.....	34
4-12 PMS の症状.....	36
4-13 PMS の程度.....	38
4-14 PMS の対処法.....	40
4-15 PMS 時の能力.....	42
4-16 生理痛・PMS の症状を周りに伝えるか.....	43
4-17 生理痛・PMS の症状を周りに伝えない(伝えにくい)理由.....	44
4-18 生理痛・PMS の症状を周りに理解してもらえない経験はあるか.....	46
4-19 生理痛・PMS による医療機関の受診経験.....	48
4-20 医療機関を受診しない理由.....	49
4-21 ピルの服用経験.....	51
4-22 ピルの服用を始めたきっかけ.....	52
4-23 ピルの服用をしたことがない理由.....	53
5. 仕事や生理休暇について.....	54
5-1 仕事の経験.....	54
5-2 生理痛・PMS で仕事を休んだ経験.....	55
5-3 職場に生理休暇制度があるか.....	56
5-4 生理休暇を取得したことがあるか.....	57
5-5 生理休暇を取得したことがない理由.....	58
5-6 職場の理解.....	60
5-7 職場にあるといいと思うもの.....	61
Ⅲ 参考資料(調査票).....	62

I 調査概要

1. 調査目的

月経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、多くの女性が月経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、主に月経やPMS（月経前症候群）に着目し、市民の実態調査及び意識調査を行う。

2. 調査の方法

1) 調査の対象

- ・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 とし、住民基本台帳からそれぞれ無作為抽出(各年齢区分:500 人、計 3,000 人)(男性:900 人、女性 2,100 人)

<年齢区分>

- ①18 歳～19 歳、②20 歳～24 歳、③25～29 歳、④30～34 歳、⑤35～39 歳、⑥40 歳～49 歳

2) 調査の通知、回収方法

- ・調査の通知:郵送
- ・回収:WEB で回答

3) 調査の期間

令和 5 年 10 月 13 日～10 月 31 日

3. 調査の項目

- 1) 基礎調査（回答者の属性）について
- 2) 生理に関することについて
- 3) 【男性のみ】生理や PMS（月経前症候群）に関することについて
- 4) 【女性のみ】生理痛、PMS（月経前症候群）、ピルの使用について
- 5) 仕事や生理休暇について

4. 調査票の回収率

全体:11.5%(回収数:345 人、配付数: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%(2 人)

5. 留意事項

- 各設問の集計母数(回答者数)は「N=」で示している。
- 百分率は小数点第2位で四捨五入し、小数点第1位までを示しているため、単一回答の回答比率の合計が100.0%にならない場合がある。
- 複数回答の設問は、回答比率の合計が100.0%を超える。
- 回答者が3件以下の区分については、構成比と回答件数を併記して報告書内では記述している。回答数が少ない区分の結果については、構成比が高くなる傾向にあるため、取り扱いには注意を要する。
- 男性については、配布数及び回収数が女性よりも僅少であったため、構成比が高くなる傾向にある。数値の取り扱いには注意を要する。
- 「その他」と回答した回答については、全体の集計及び年齢別のクロス集計には集計対象として含めている。
- 本報告書では、「月経」を「生理」と表記している。

6. 用語の定義

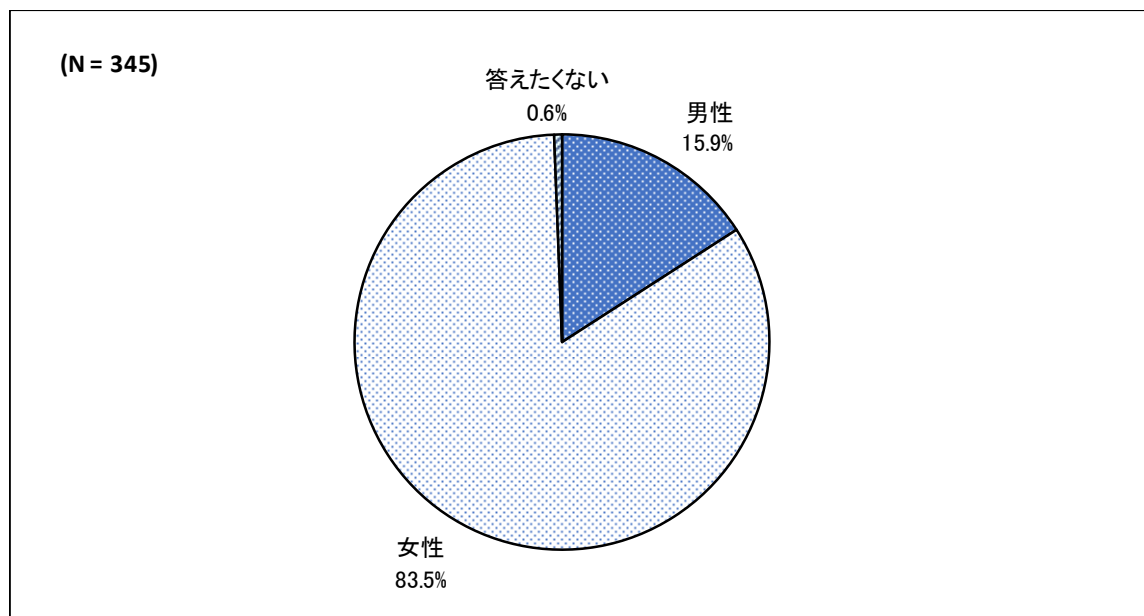
- PMS(月経前症候群)…主に女性ホルモンの変動が原因で起こるとされる生理前の3～10日間続く精神的あるいは身体的症状で、生理開始とともに軽快ないし、消失するもの。本報告書では、「PMS」と表記している。
- ピル(経口避妊薬)…2種類の女性ホルモン「エストロゲン(卵胞ホルモン)」と「プロゲステロン(黄体ホルモン)」を配合した薬剤のことであり、エストロゲンの含有量により、低用量ピル、中用量ピル等に分類される。本報告書では、中用量ピルと低用量ピルを総称して「ピル」と表記している。

Ⅱ 調査結果の分析

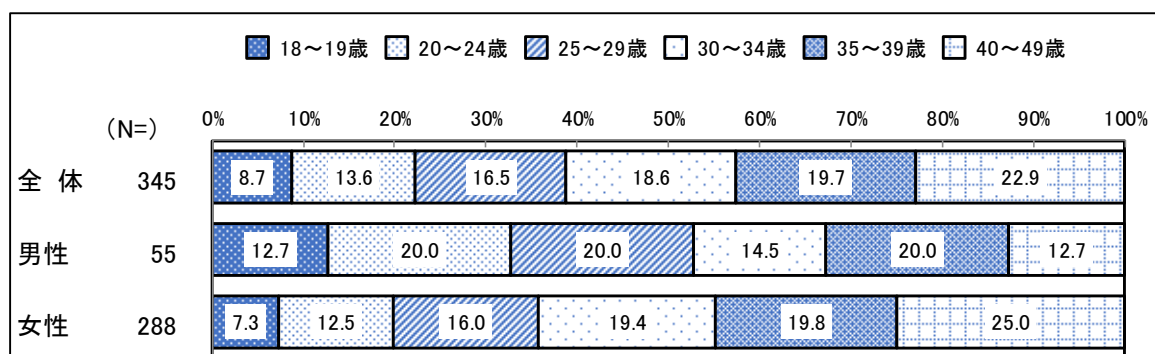
1. 基礎調査(回答者の属性)

問1 あなたの性別と年齢を教えてください。

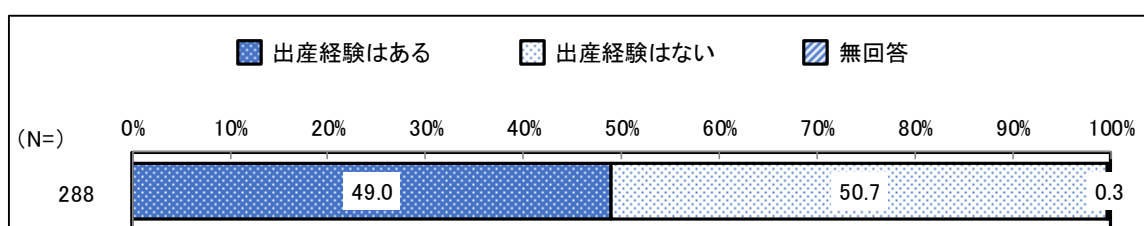
<性別>



<年齢>



問2 出産経験の有無を教えてください。(女性のみ回答)



2. 生理に関すること

2-1 生理の仕組みの理解度

◇生理の仕組みを「理解している」割合(男性:67.3%、女性:95.9%)は、女性が男性を約 29 ポイント上回っている。(「理解している」、「やや理解している」の計)

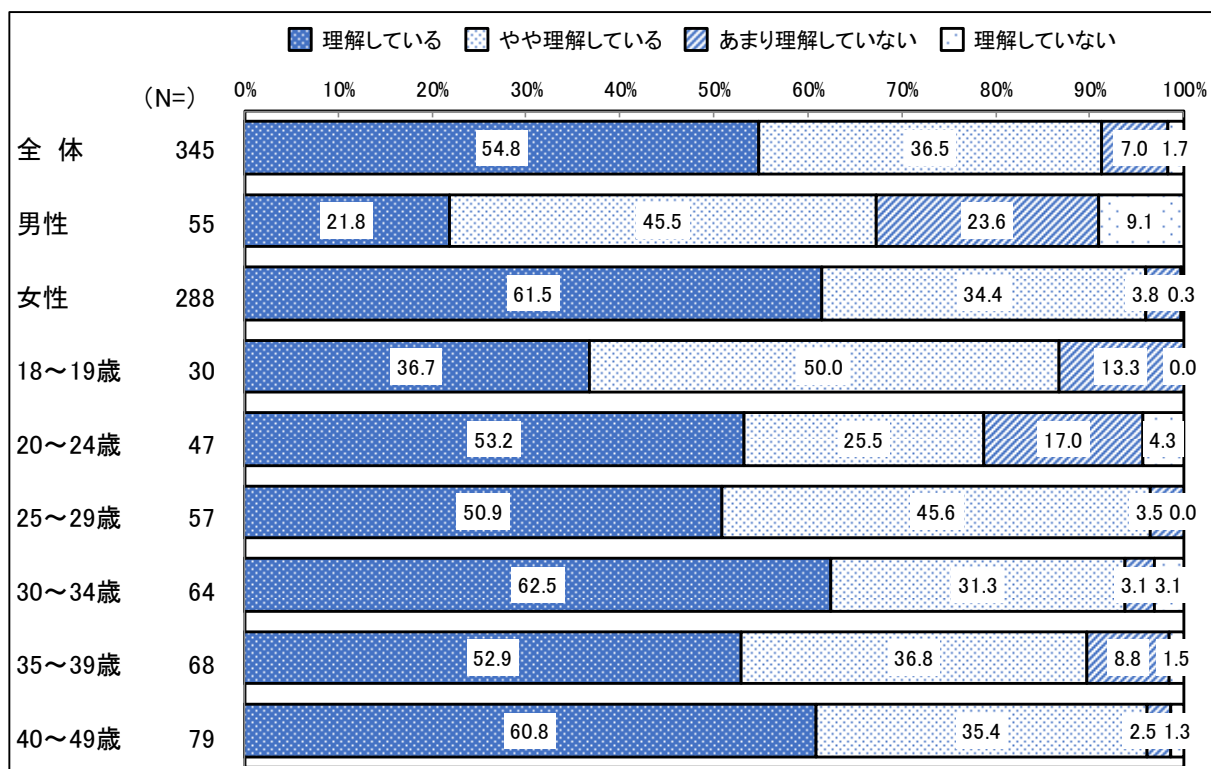
◇20～24 歳は、「理解していない」割合(21.3%)が、他の年代よりも高くなっている。(「あまり理解していない」、「理解していない」の計)



・男性は女性に比べ、生理の仕組みを理解している人が少ない。

問3 あなたは、生理が起こる仕組みについてどの程度理解していますか。

図 2-1 生理の仕組みの理解度



2-2 生理のイメージ

◇男性の生理のイメージは、「女性には重要なもの」の割合が 70.9%と最も多く、次いで「妊娠・出産のためのもの」(67.3%)、「無いと快適なもの」(43.6%)となっている。

◇女性の生理のイメージは、「妊娠・出産のためのもの」の割合が 78.8%と最も多く、次いで「面倒なもの」(61.8%)、「女性には重要なもの」(61.1%)となっている。

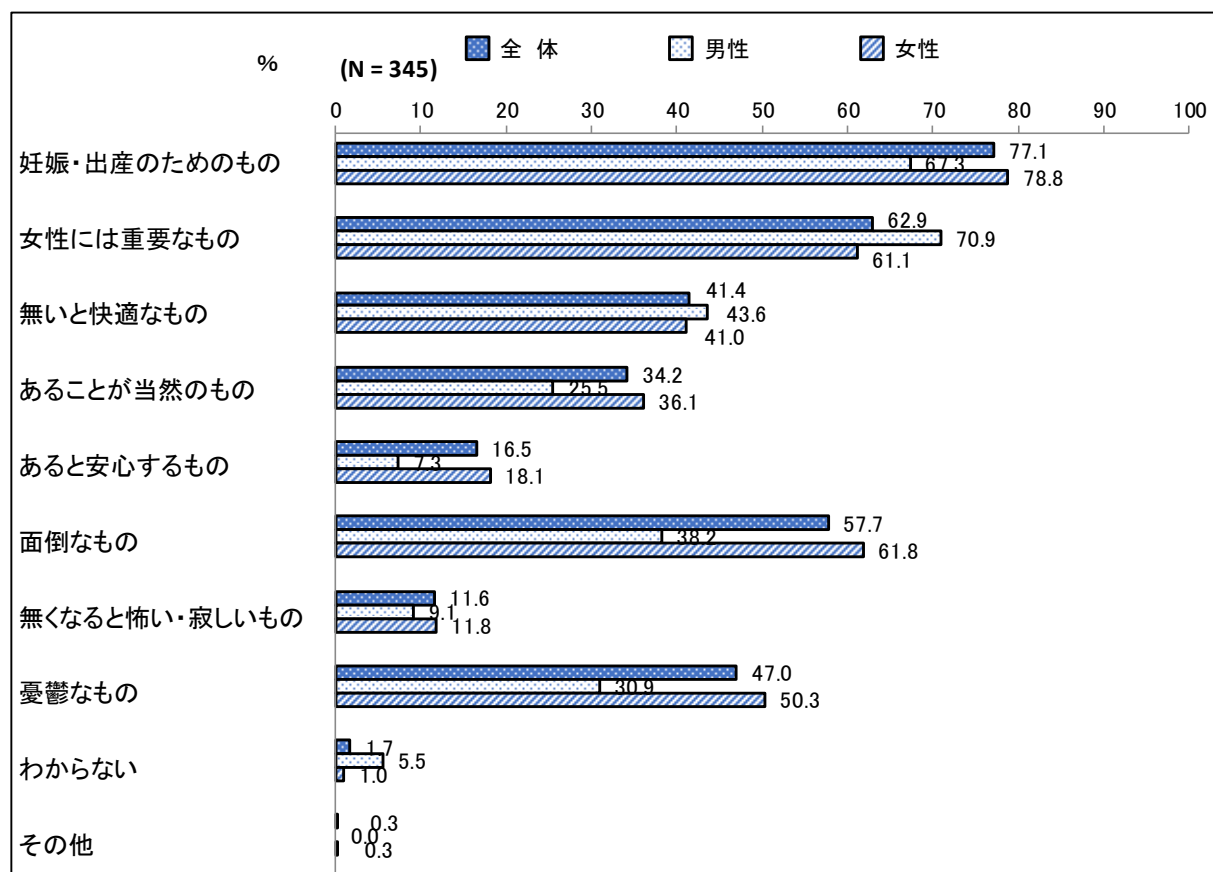
◇女性の半数以上が「面倒なもの」、「憂鬱なもの」とのイメージを持っている。

・生理について「妊娠・出産のためのもの」、「女性には重要なもの」とイメージする人が男女ともに多い一方で、女性の半数以上が「面倒なもの」、「憂鬱なもの」というネガティブなイメージを持っている。

問 4 生理のイメージについて教えてください。複数選択可。

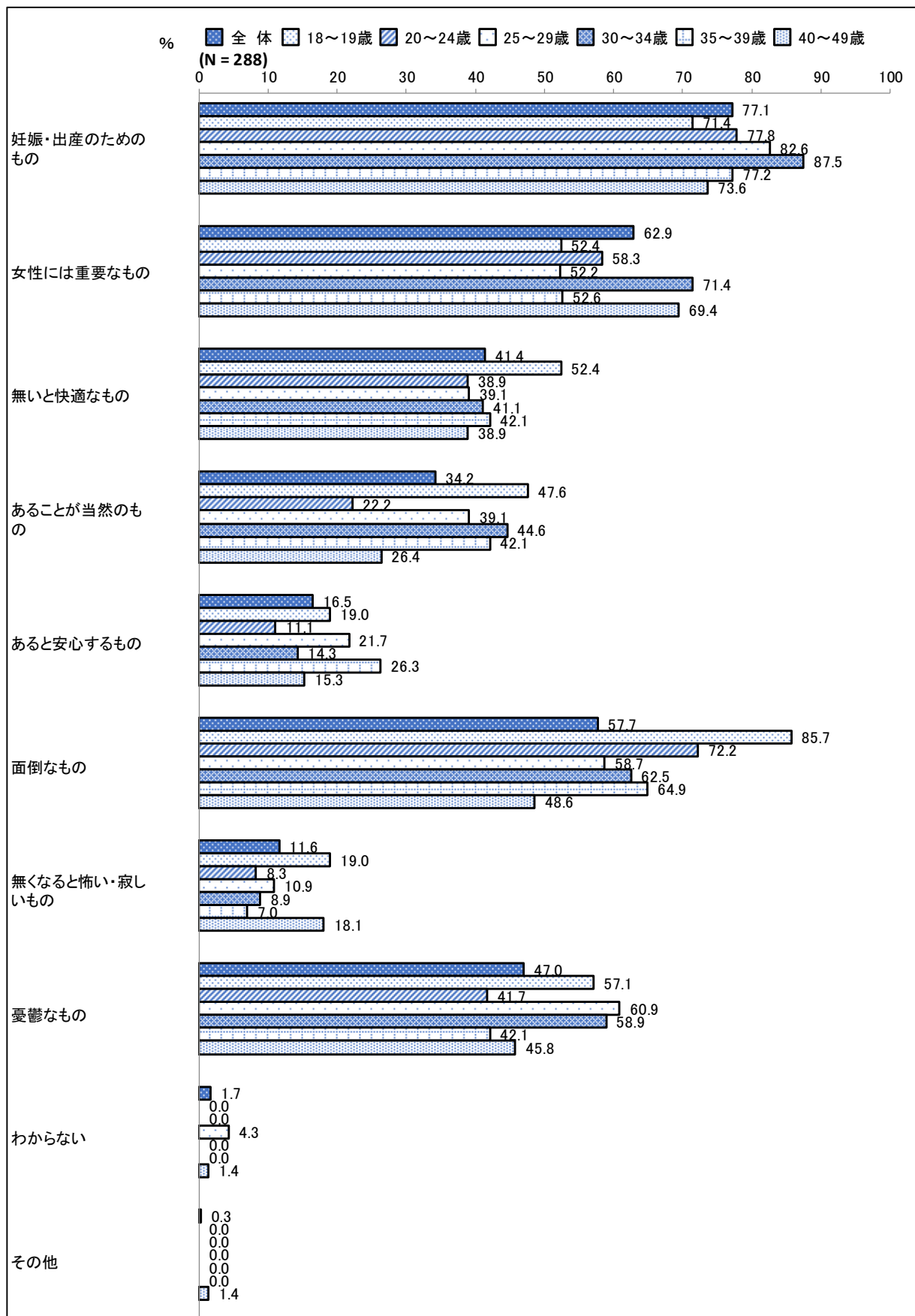
<性別>

図 2-2-1 生理のイメージ



<女性×年代>

図 2-2-2 生理のイメージ



2-3 PMS の認知度

◇PMS を「知っている」割合(男性:40.0%、女性:86.5%)は、男性が女性を約 47ポイント下回っている。

◇生理が起こる仕組みを理解している人ほど、PMS を認知している人の割合が高くなっている。(図 2-3-2)



- ・男性と女性では、PMS の認知度に大きな差がある。
- ・生理の仕組みを理解している人ほど PMS について認知している。

問 5 生理前に起きることとからだの様々な不調のことを PMS といいます。あなたは PMS を知っていましたか。

図 2-3-1 PMS の認知度

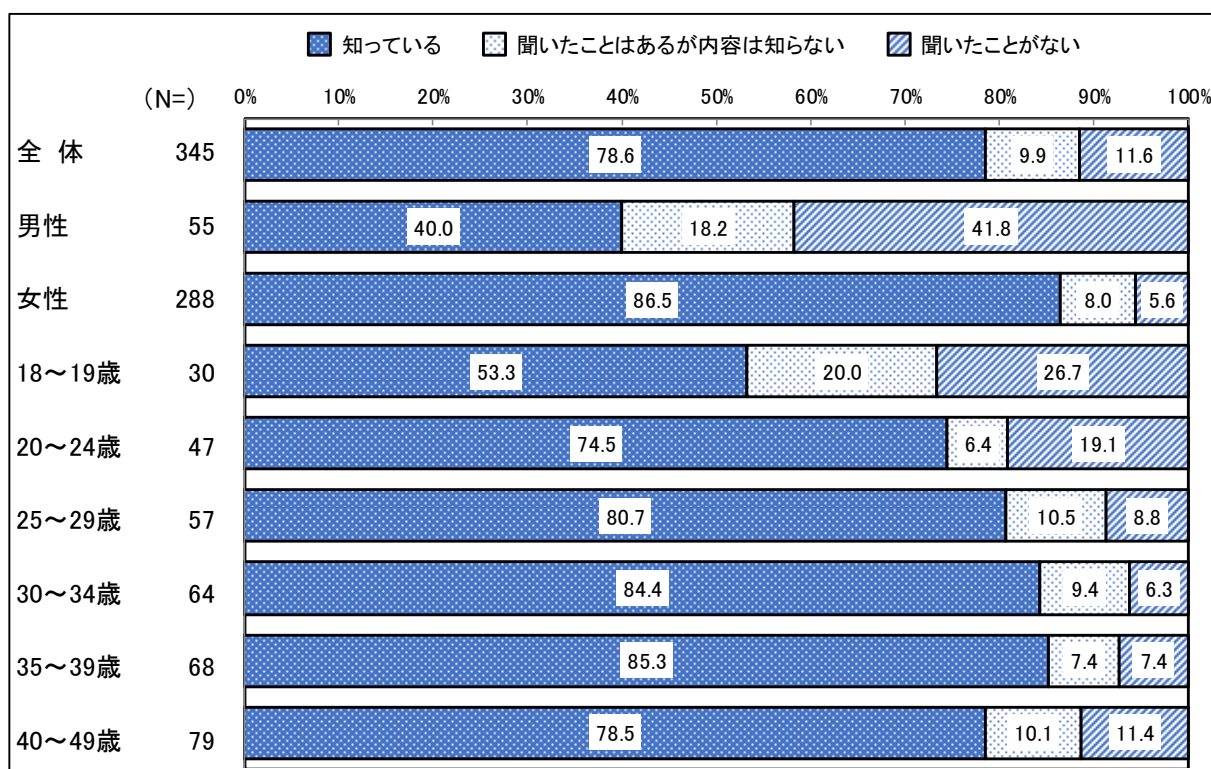
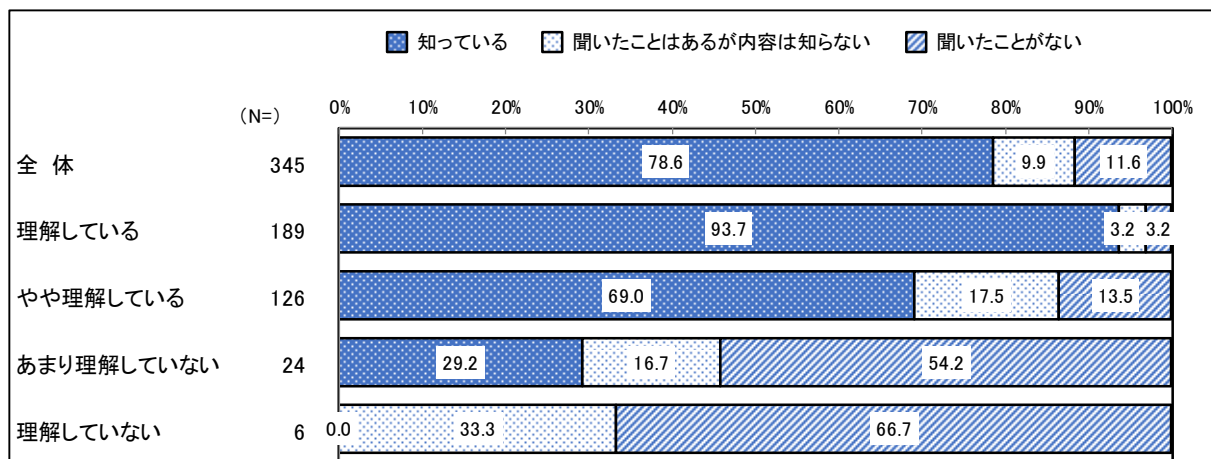


図 2-3-2 生理が起こる仕組みの理解度と PMS の認知度



2-4 ピルのイメージ

◇男性は、「避妊できる」の割合(76.4%)が突出して高く、次いで、「生理痛が軽減できる」(43.6%)、「医療機関で処方される」(30.9%)となっている。

◇女性は、「避妊できる」の割合が 59.4%で最も高く、次いで、「生理痛が軽減できる」(58.0%)、「医療機関で処方される」(55.9%)、「PMS が軽減できる」、「生理不順を改善できる」が同率(52.1%)となっている。

◇「避妊できる」の割合(男性:76.4%、女性:59.4%)は、男性が女性を 17 ポイント上回っている。

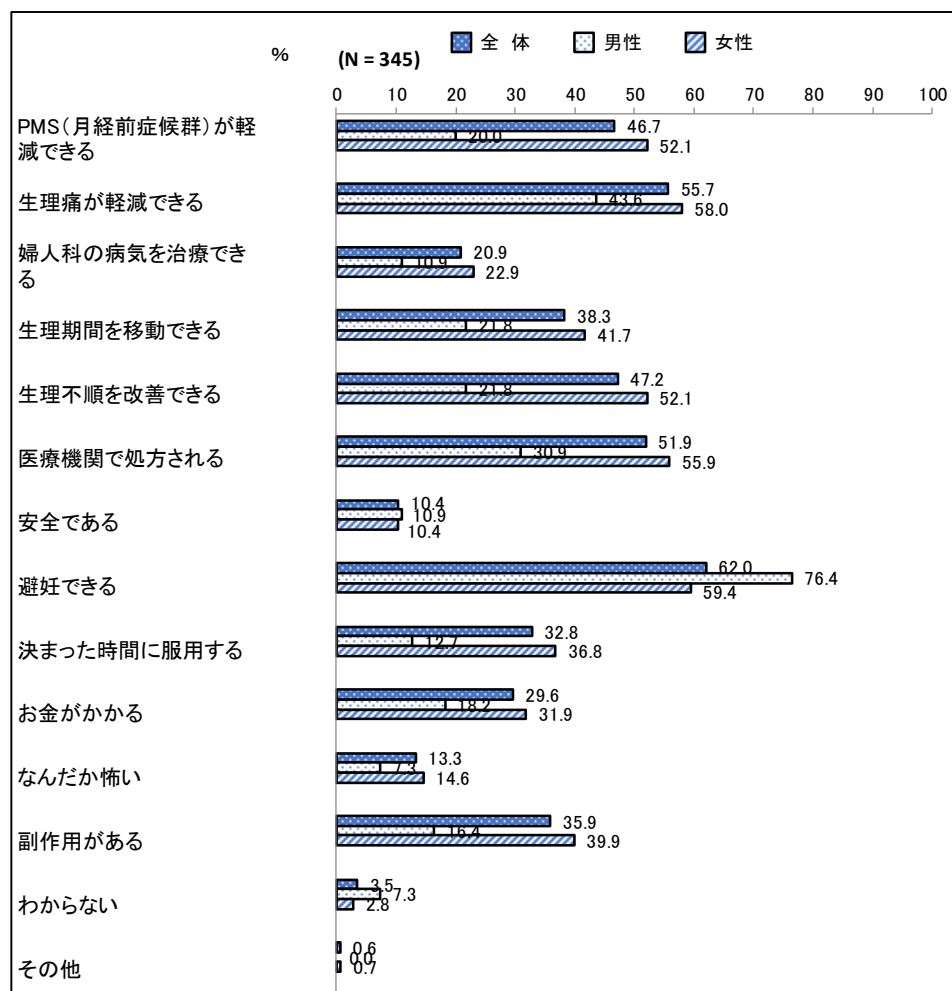
◇「安全である」の割合は男女ともに低くなっている。(男性:10.9%、女性:10.4%)

・「避妊できる」とイメージする人が多い一方、半数以上の女性は、「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を認識している。

問 6 ピルについて、どのようなイメージを持っていますか。複数選択可。

<性別>

図 2-4 ピルのイメージ



2-5 婦人科のイメージ

◇婦人科のイメージは、男女ともに「病気のときや妊娠を希望するときに行くところ」が8割以上であり、次いで「婦人科の病気について相談できる」が6割となっている。

◇女性は、「恥ずかしい」の割合が24.0%、「なんとなく怖い」の割合が10.8%となっている。

◇「どのような時にいくところか分からない」は、年代が上がるにつれて減少している。(図 2-5-2)。

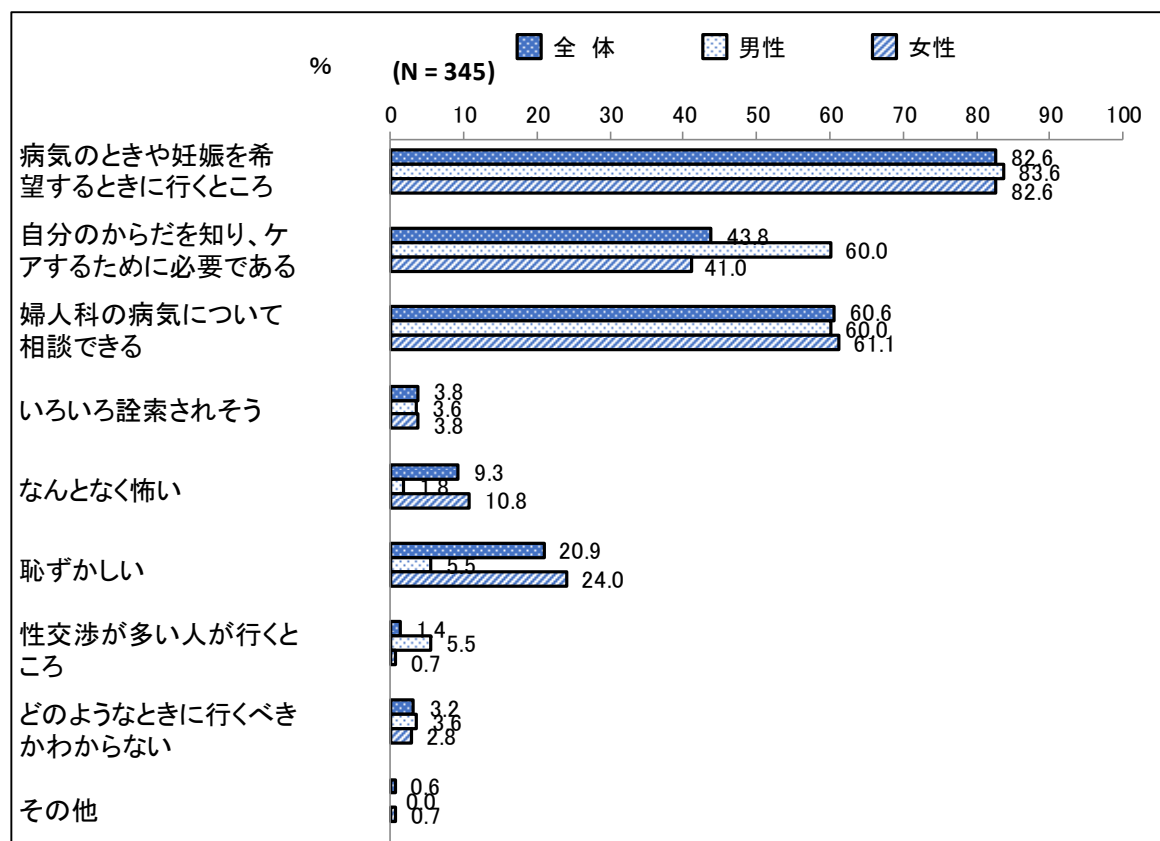


・「婦人科の病気について相談できる」が男女ともに6割となっている一方で、女性の2割以上が「恥ずかしい」、1割は「なんとなく怖い」というイメージを持っている。

問7 婦人科を受診することに対してどのようなイメージを持っていますか。複数選択可。

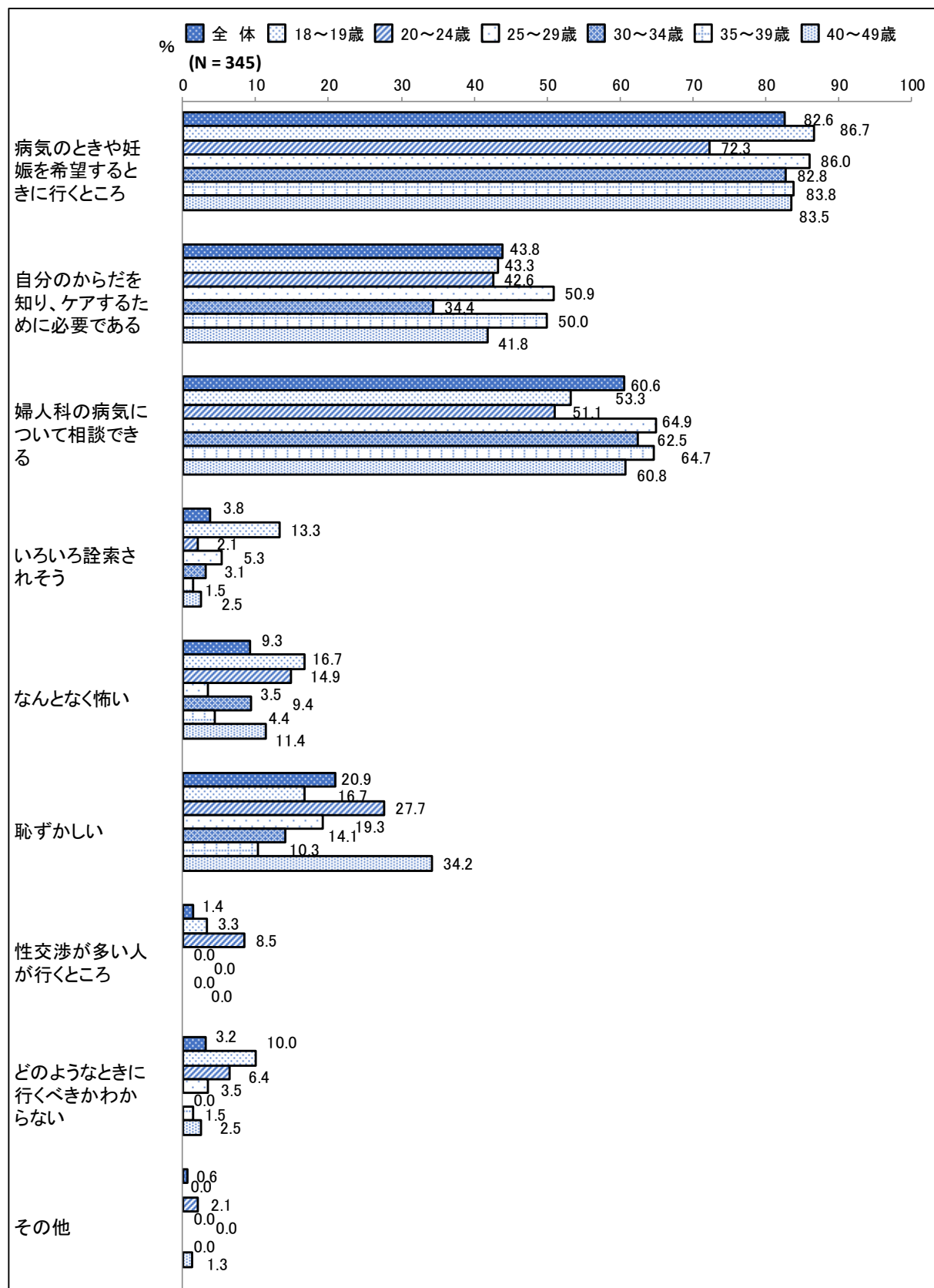
<性別>

図 2-5-1 婦人科のイメージ



<年代>

図 2-5-2 婦人科のイメージ



2-6 生理や PMS について話題にできるか

◇生理や PMS について「気軽に話せる」割合(男性:29.1%、女性:52.4%)は、女性が男性を約 23 ポイント上回っている。(「気軽に話せる」、「やや気軽に話せる」の計)

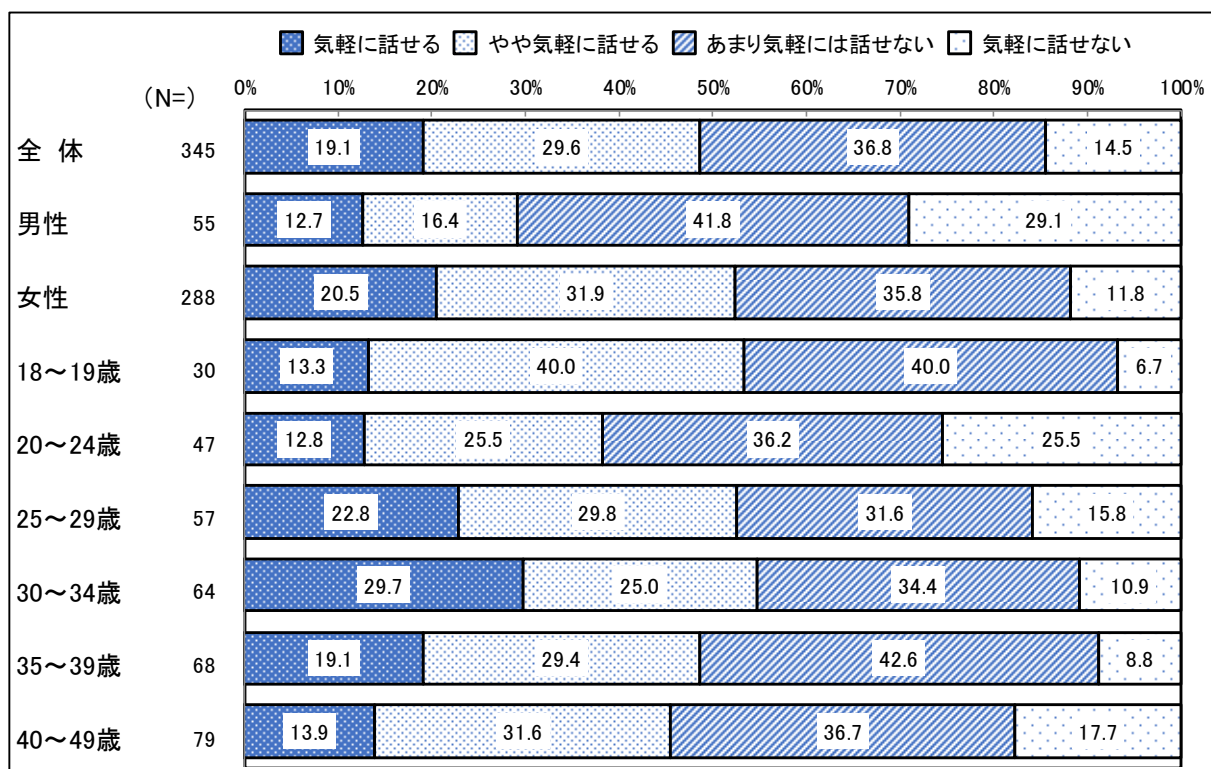
◇男性の7割は、生理や PMS について「気軽に話せない」と思っている。(「あまり気軽に話せない」、「気軽に話せない」の計)



・生理や PMS について、男性の7割、女性の5割が「気軽に話せない」と思っている。

問 8 あなたは、生理や PMS について男女関係なく気軽に話ができますか。

図 2-6 生理や PMS について話題にできるか



2-7 生理や PMS について知識を得たいか

◇生理や PMS について「知識を得たい」割合は、男性が 83.6%、女性は 82.0%となっている。（「とても思う」、「やや思う」の計）

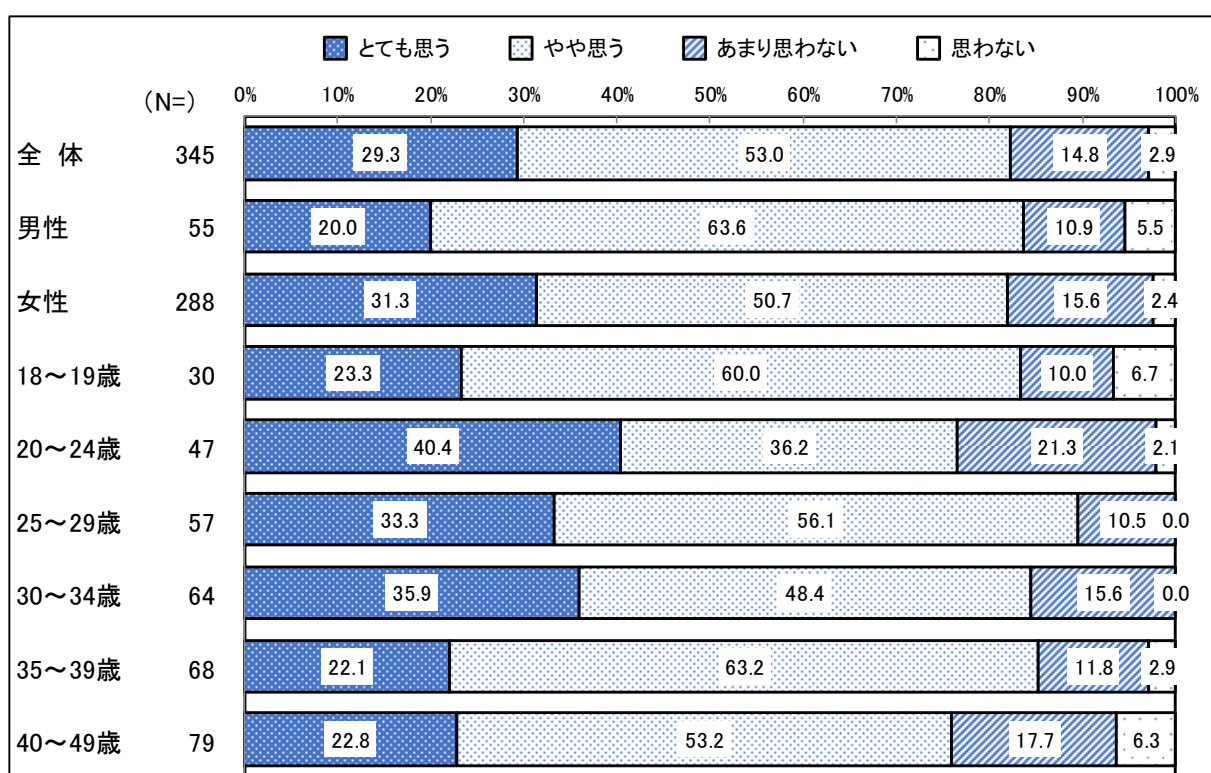
◇「とても思う」割合（男性:20.0%、女性:31.3%）は、女性が男性を約 11 ポイント上回っている。



・8割以上の人が生理や PMS について知識を得たいと思っている。

問9 あなたは、生理や PMS についてもっと知識を得たいと思いますか。

図 2-7 生理や PMS について知識を得たいか



2-8 生理や PMS の知識によってよくなると思うもの

◇男性は、「パートナーとの関係」の割合が 85.5% で最も高く、次いで「職場環境」(58.2%)、「働き方」(49.1%)となっている。

◇女性は、「働き方」の割合が 79.2% で最も高く、次いで「パートナーとの関係」(73.6%)、「職場環境」(71.9%)となっている。

◇「働き方」の割合(男性:49.1%、女性 79.2%)は、女性が男性を約 30 ポイント上回っている。

◇「職場環境」の割合(男性:58.2%、女性:71.9%)は、女性が男性を約 14 ポイント上回っている。

◇「パートナーとの関係」の割合(男性:85.5%、女性:73.6%)は、男性が女性を約 12 ポイント上回っている。

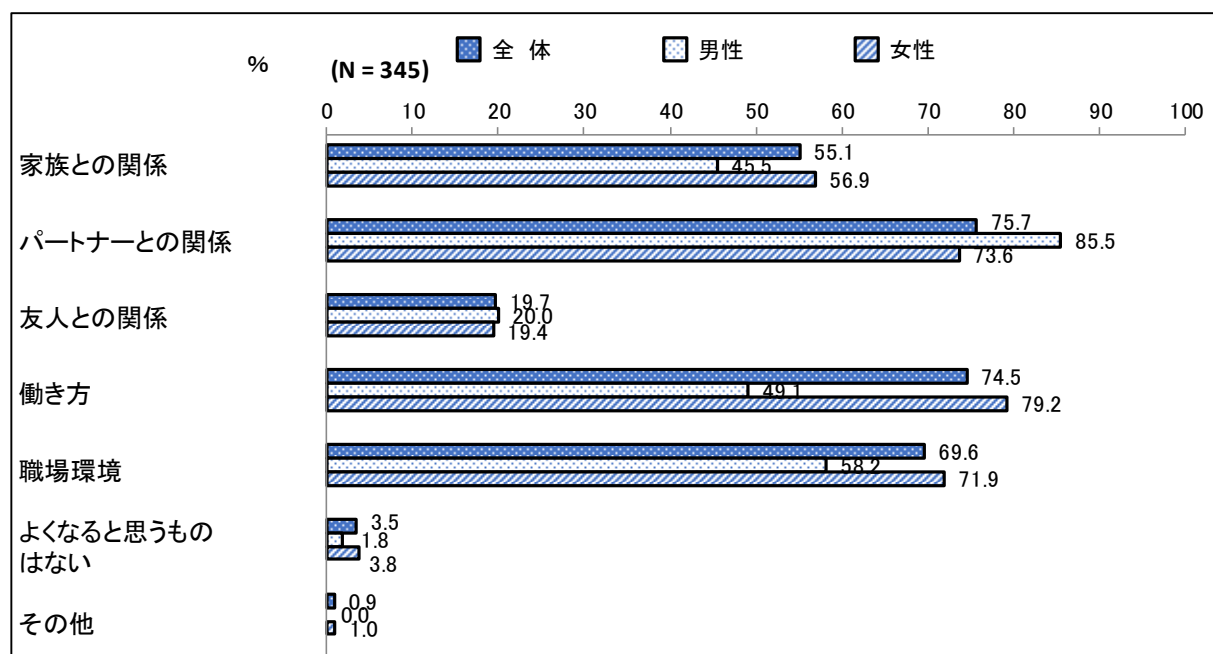


・生理や PMS の知識が広がることで、男性は「パートナーとの関係」がよくなると思う人が最も多く、女性は、「働き方」がよくなると思う人が最も多い。

問 10 生理や PMS に関する知識が社会に広がることで、よくなると思うものは何ですか。複数選択可。

<性別>

図 2-8 生理や PMS の知識によってよくなると思うもの



2-9 周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化

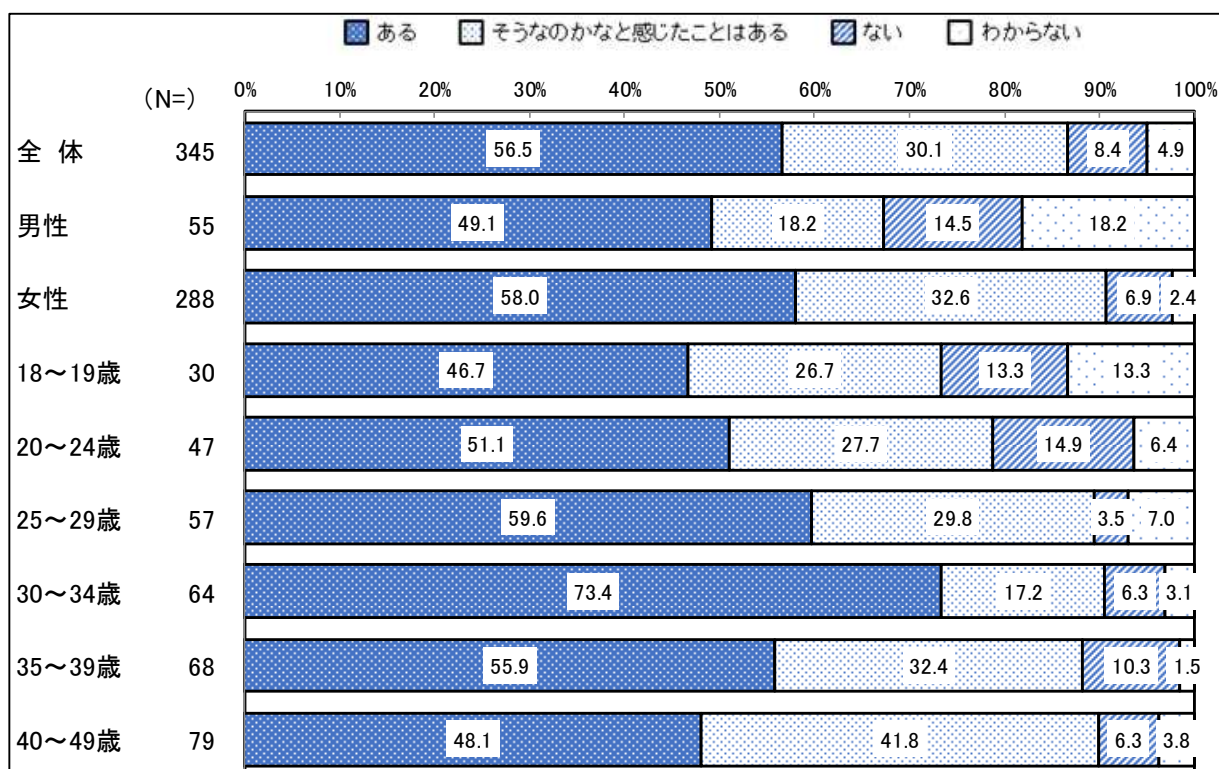
◇周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化を感じたことがある」女性の割合は90.6%である。一方、男性の割合は67.3%となっている。（「ある」、「そうなのかなと感じたことはある」の計）



・9割の女性が、周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化を感じたことがあるが、男性は7割未満である。

問 1 1 あなたは、家族やパートナー、同僚など周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化を感じたことがありますか。

図 2-9 周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化



2-10 周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化を感じた時

◇男性は、「サポートをしたいと思った」の割合が62.2%で最も高く、次いで「どのくらいつらいのか分からなかった」(56.8%)、「心配になった」(51.4%)となっている。

◇女性は、「心配になった」の割合が49.4%で最も高く、次いで「自然なことでは仕方ないことだと思った」(46.7%)、「サポートをしたいと思った」(38.3%)となっている。

◇女性は、「仕事等のパフォーマンスが低下していると感じた」が約2割、「周りに影響がないようにしてほしいと思った」が1割となっており、いずれも女性が男性の割合よりも高くなっている。

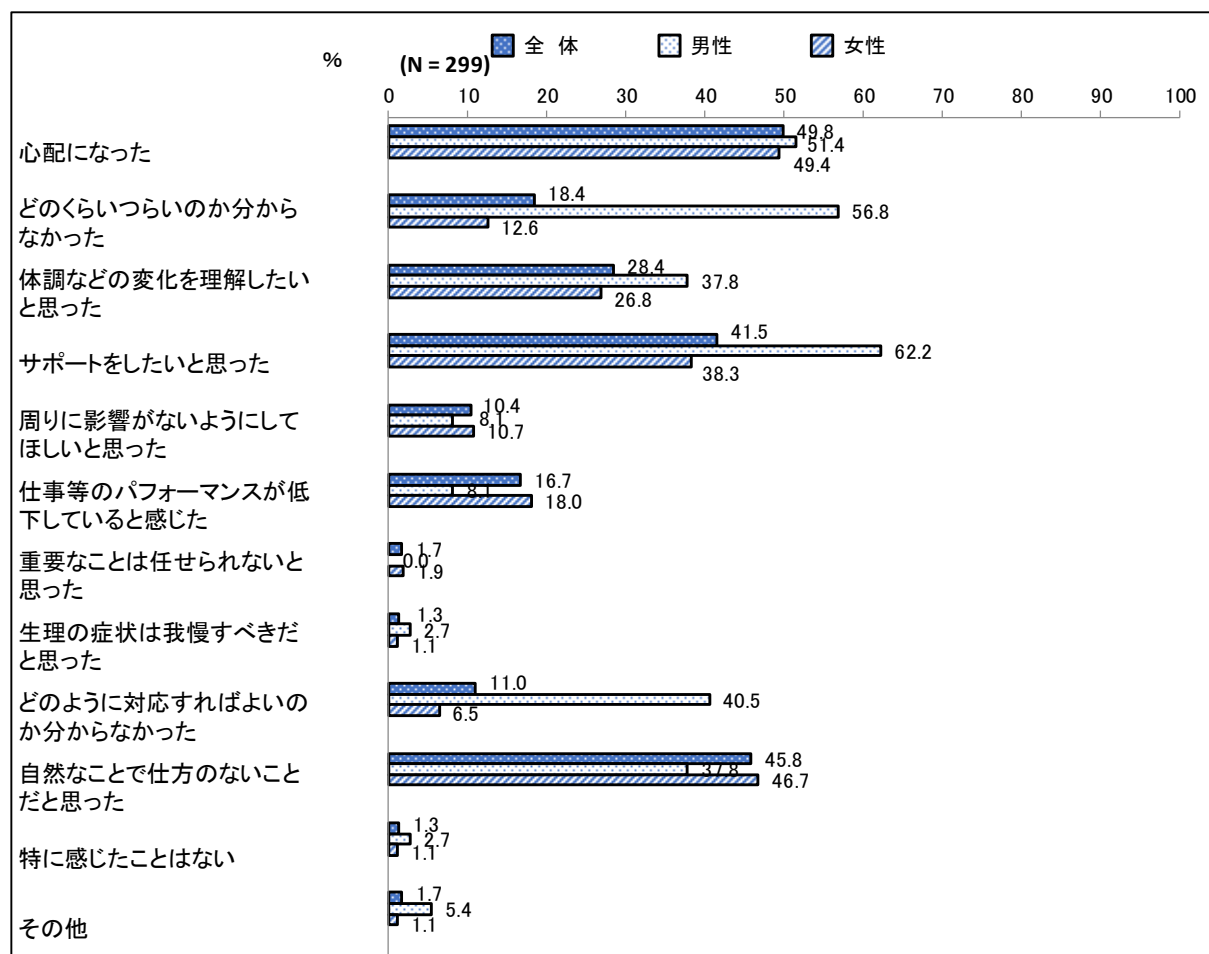


・周りの女性の生理痛やPMSによる体調や変化を感じた時は、多くの男性が心配になったり、サポートをしたいと思う反面、女性がどのくらいつらいのか分からない人も多い。

問 1 1 - 2 経験のある方は、その時思ったことや感じたことを選んでください。複数選択可。

<性別>

図 2-10 周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化を感じた時



2-11 学生時代に受けた女性の健康に関する授業で詳しく知りたかった内容

- ◇男性は「性行為・避妊の方法や中絶」の割合が 47.3%で最も高く、次いで「医薬品（鎮痛薬やピル等）の効果や副作用」、「性感染症」が同率（45.5%）となっている。
- ◇女性は「生理や PMS の症状や対処法」の割合が 63.2%で最も高く、次いで「どのようなときに医療機関を受診すべきか」（57.3%）、「女性特有の病気のこと」（52.8%）となっている。
- ◇女性が男性を約 20 ポイント上回っている項目は、「女性特有の病気のこと」（25.5 ポイント差）、「生理や PMS の症状や対処法」（23.2 ポイント差）、「どのようなときに医療機関を受診すべきか」（19.1 ポイント差）となっている。

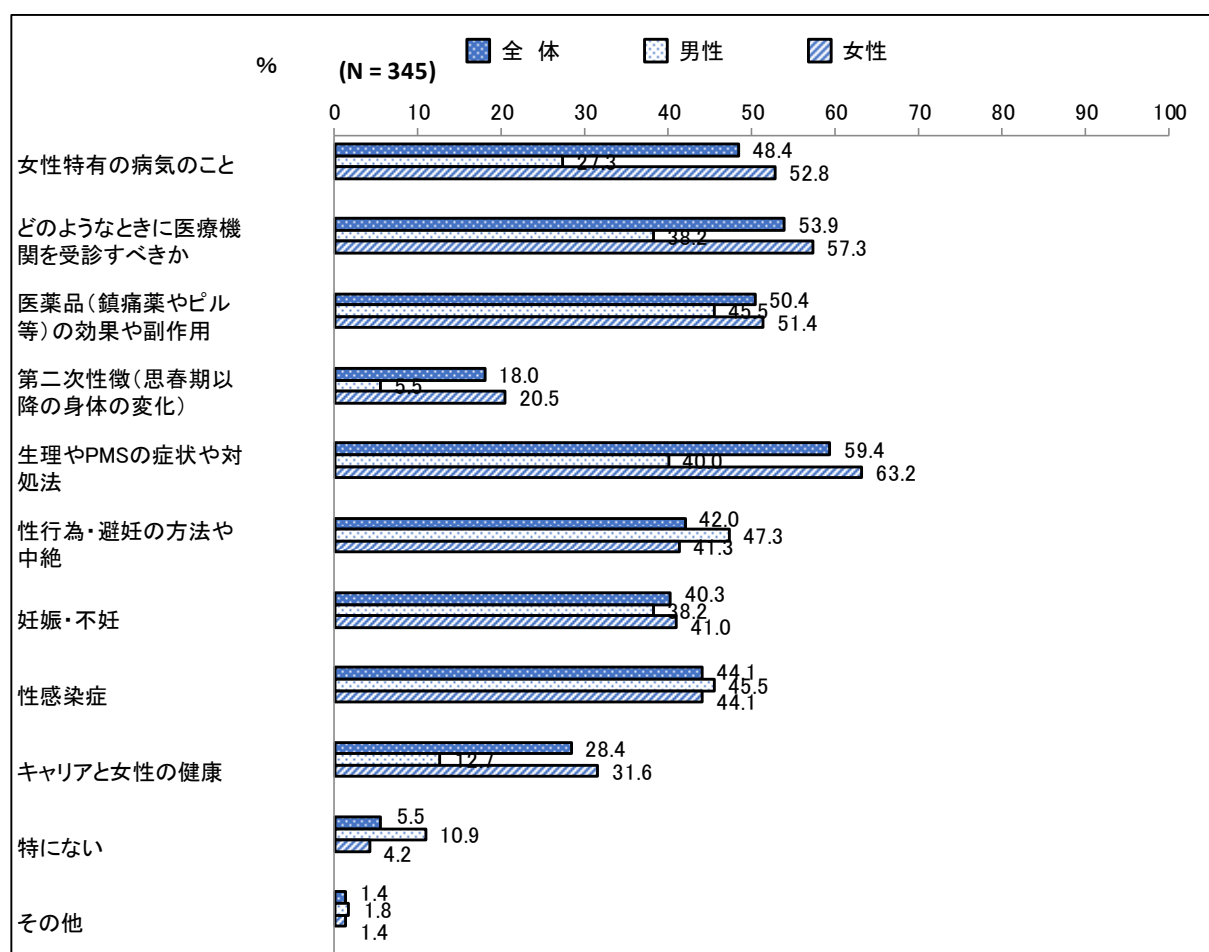


・女性の健康に関する授業で詳しく知りたかったと思う内容は、男性と女性で異なっている。

問 1 2 学生時代に受けた生理や性、女性の健康に関する授業で、もっと詳しく知りたかったと思う内容はどのようなことですか。複数選択可。

<性別>

図 2-11 学生時代に受けた女性の健康に関する授業で詳しく知りたかった内容



3. 【男性のみ】生理や PMS（月経前症候群）に関すること

3-1 生理や PMS で悩む女性の割合

(※記述式での回答としたが、集計にあたっては、20 ポイント刻みとした)

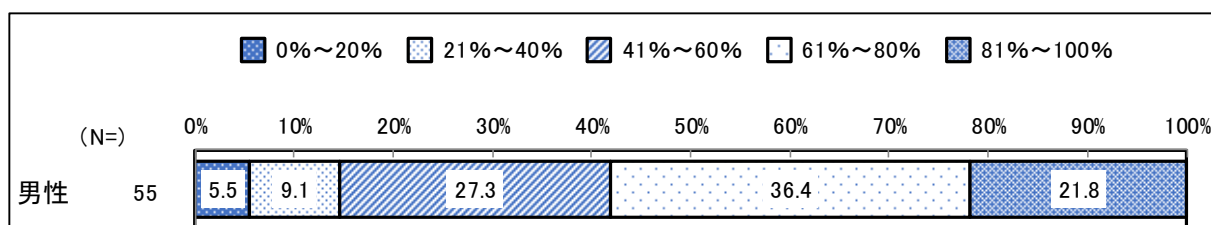
◇生理や PMS で悩む女性は女性全体の何%くらいいるかと思うかの問いに対し、「61%～80%」と回答した人の割合が 36.4%で最も高く、次いで「41%～60%」(27.3%)となっている。



- ・男性が思う生理や PMS で悩んでいる女性の割合には、個人差がある。
- ・実際には、8割以上の女性が生理や PMS の時に症状を感じている。(4-1、4-11)

問 1 3 生理や PMS の症状で悩んでいる女性は、女性全体の何%くらいいると思いますか。

図 3-1-1 生理や PMS で悩む女性の割合



平均値	66.64
中央値	70.00

3-2 PMS 時期のあなたの行動

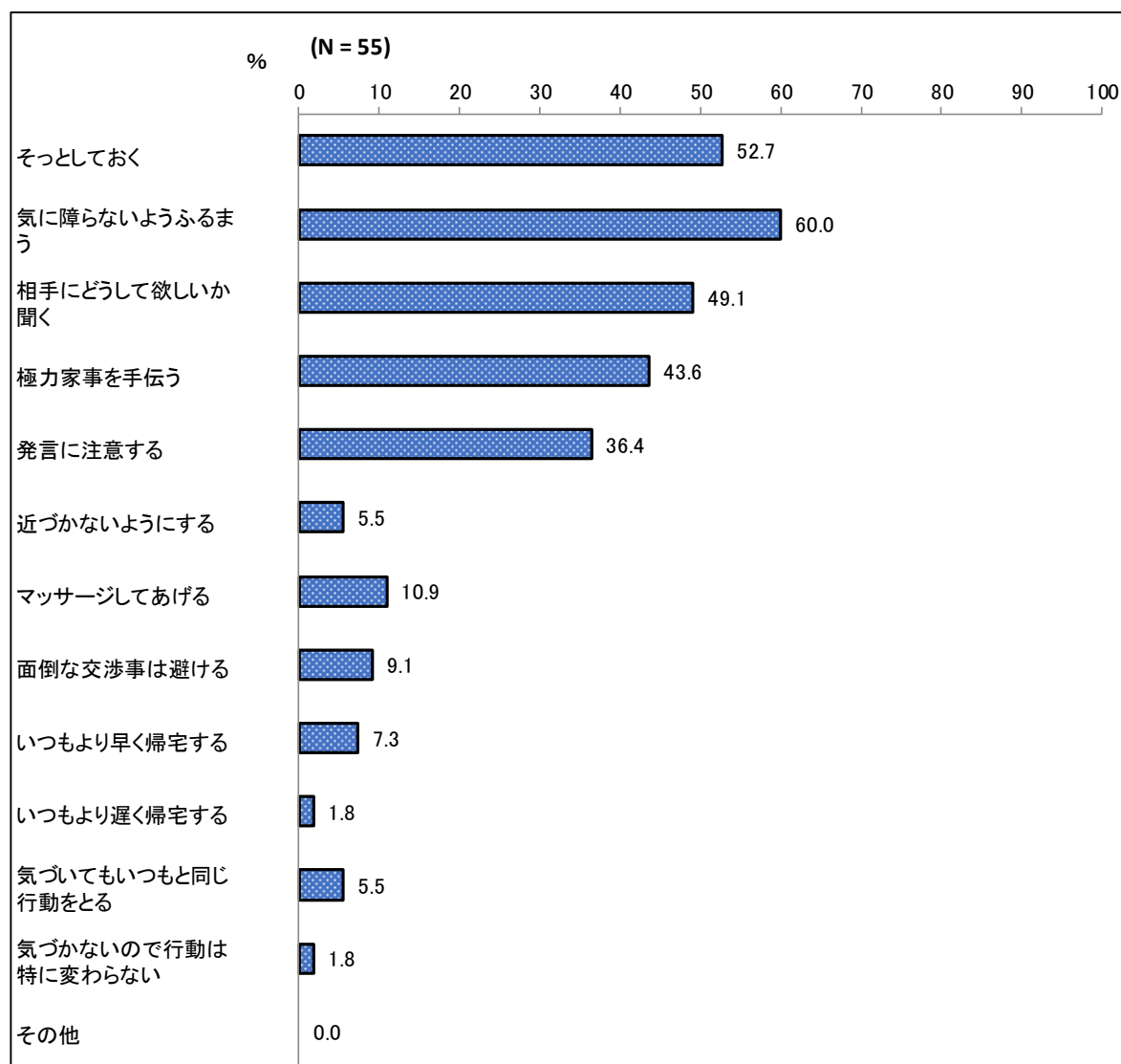
◇周りの女性の PMS 時期の行動(男性)について、「気に障らないようふるまう」の割合が、60.0%で最も高く、次いで「そっとしておく」(52.7%)、「相手にどうしてほしいか聞く」(49.1%)となっている。



・周りの女性の生理や PMS の時の行動(対応)として、「気に障らないようふるまう」、「そっとしておく」人が多い一方、「相手にどうしてほしいか聞く」ことで対応をしている可能性がある。

問 1 4 家族やパートナー、同僚など周りの女性が生理や PMS の時期であった場合、あなたの行動（対応）であてはまるものを選んでください。複数選択可。

図 3-2-1 PMS 時期のあなたの行動



問 1 5 女性の生理や PMS に伴う症状で対応に困った経験等があれば教えてください。（自由記述）

（※一部抜粋）

- 男性なのでどのぐらい痛いのか、何がどうなのか、どれぐらい辛いのか、どう言ってあげれば相手にとって良いかが分からない。
- 会社で部下がきつそうにしているのを見てどのようにすればよいかわかりませんでした。
- 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もあり対応に困ったことがあります。
- 1人で気持ちが落ち込んでいくことがあり、対応に困りました。励ます言葉をかけてもなかなか響かないので困りました。
- 話し合いができないことがあり、物を投げられたり、暴力的になったことがある。話もできないので、対応ができず。
- 普段は何気ない日常会話でも生理中は同じような内容でもイライラさせてしまったりする。
- 周りに対して強くあたる人もいるため、距離感の取り方が難しい。
- 生理が来た際にしんどそうにしているとどうしていいかわからなかった。また、男性(自分)に生理関連のことを知られたくない、もしくは触れられたくないことを暗に示された時に困った。
- イライラしているのを見ると怖い。
- 情緒が不安定になりすぐ怒ったり泣いたりして八つ当たりなどされる。
- 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。
- 予定していた旅行先で、機嫌が悪くなった。
- 八つ当たりされたと感じることもあり、イラっとしてケンカになりそうになった。

4. 【女性のみ】生理痛、PMS（月経前症候群）、ピルの使用

4-1 生理痛の頻度

◇生理痛の頻度は、「生理の時はほぼ毎回生理痛がある」の割合が 55.9%で最も高く、「ときどき生理痛がある」(31.9%)と合わせると、生理痛が「ある」割合は、87.8%となっている。

◇出産経験があり、「生理痛はほとんどない」割合(16.3%)は、出産経験がなく、「生理痛はほとんどない」割合(7.5%)よりも約 9 ポイント高くなっている。(図 4-1-2)



・女性の約9割が生理痛を感じている。

問 1 6 生理痛の頻度はどのくらいですか。

図 4-1-1 生理痛の頻度

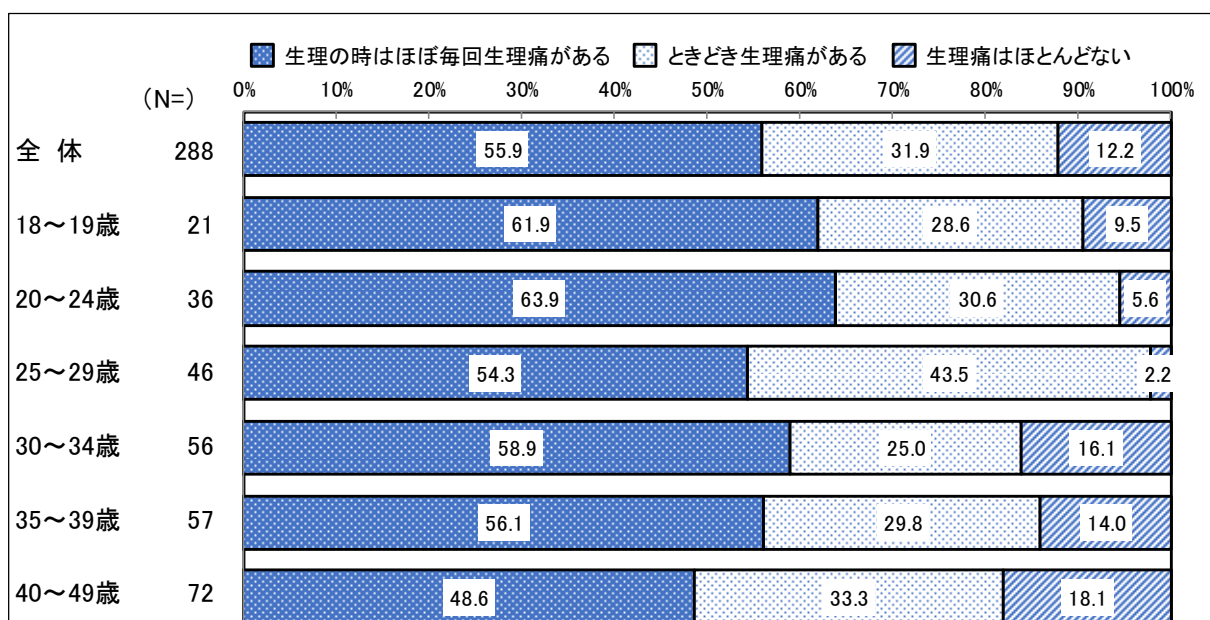
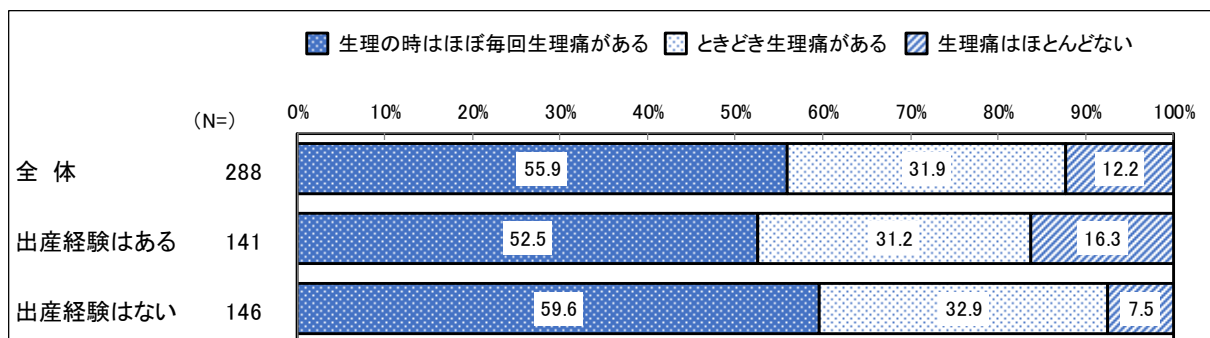


図 4-1-2 出産経験と生理痛の頻度



4-2 生理中の症状

◇生理中の症状について、「腹痛」の割合が80.6%で最も高く、次いで「腰痛」(62.5%)、「いろいろ」(55.2%)、「眠気」(54.5%)となっている。

◇「特に症状はない」の割合は、2.1%となっている。

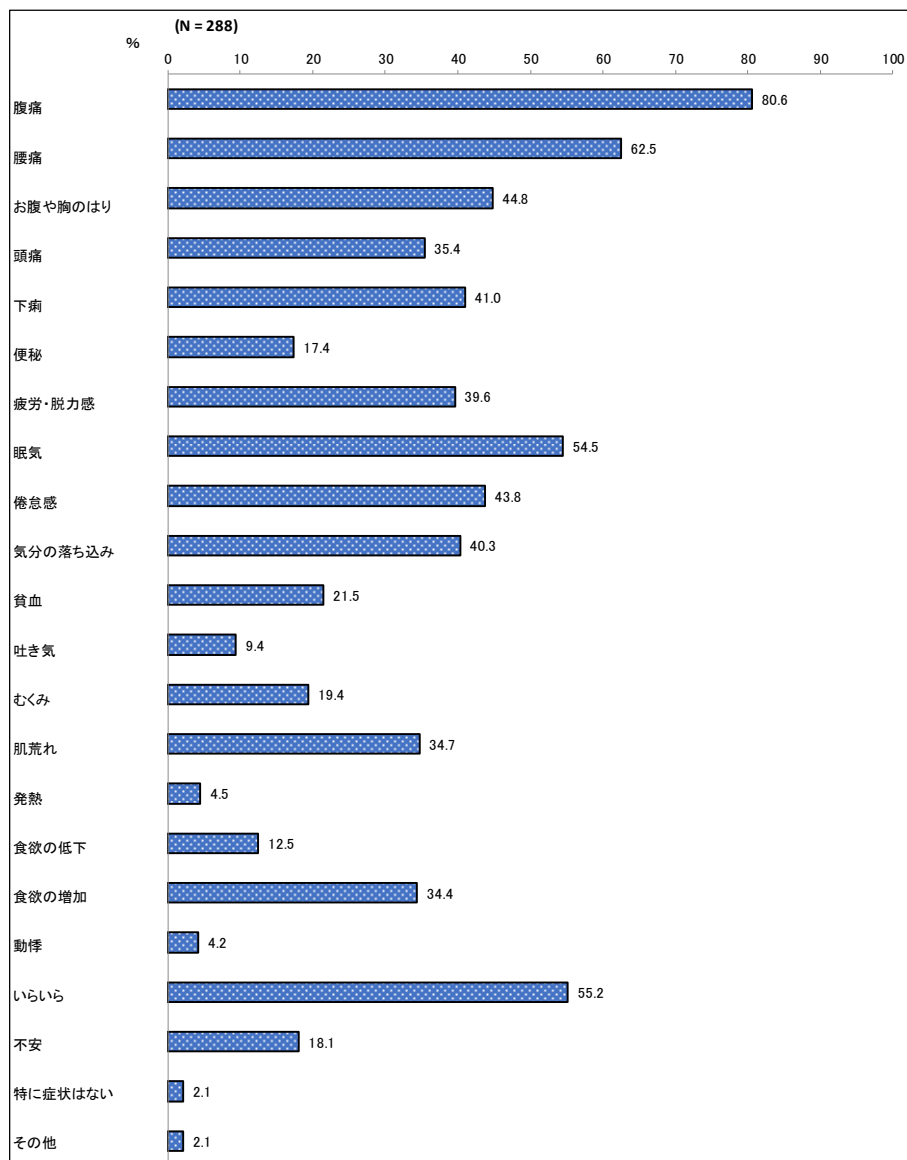
◇「腹痛」はすべての年代で高率に見られる一方、「食欲の増加」、「不安」、「気分の落ち込み」などは若い年代に多くみられる。(図 4-2-2)



・生理中の症状について、「腹痛」が最も多く、「腰痛」、「いろいろ」、「眠気」など様々な症状がみられる。

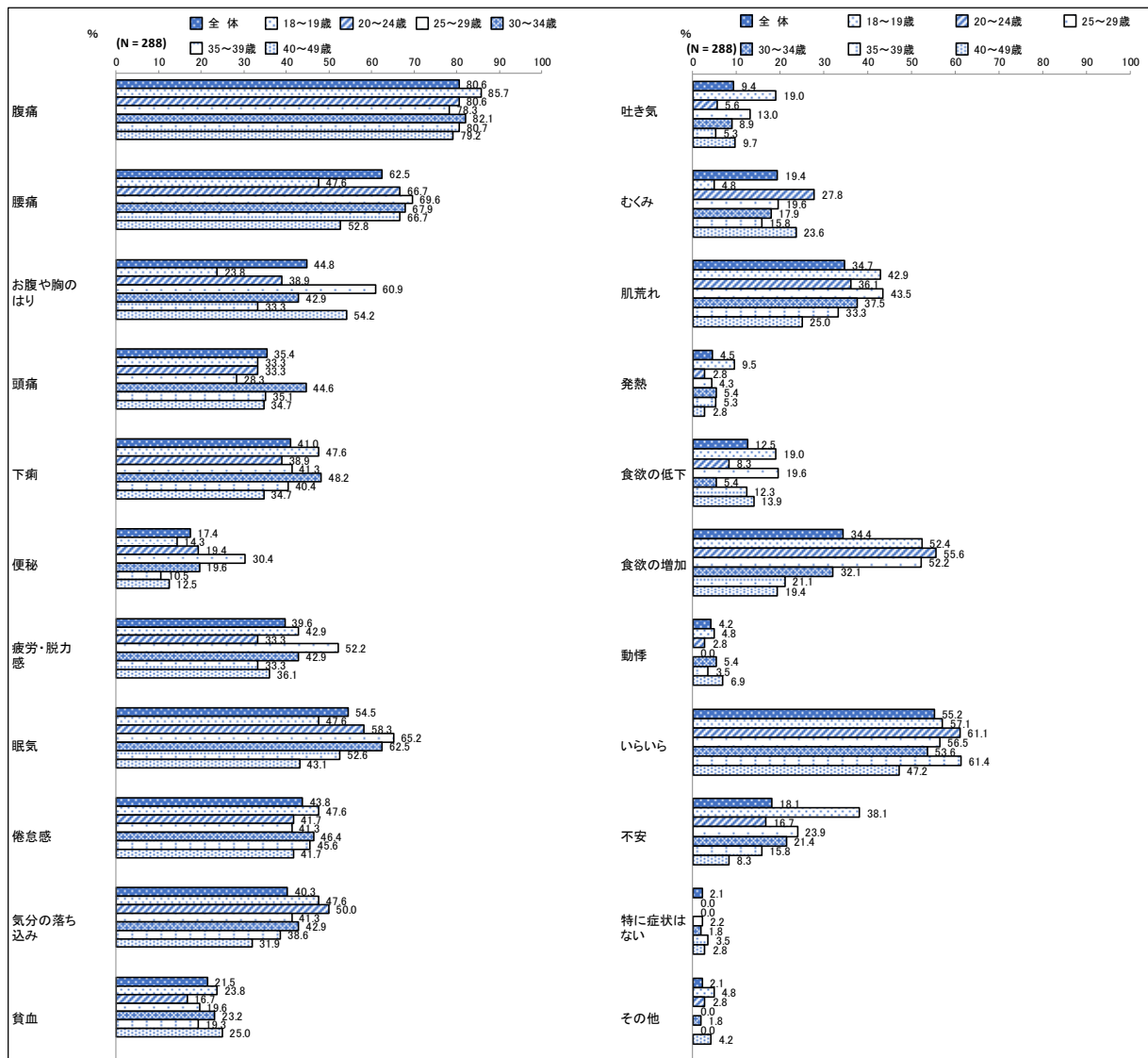
問 1 7 あなたの生理中の症状を教えてください。複数選択可。

図 4-2-1 生理中の症状



<年代>

図 4-2-2 生理中の症状



4-3 生理痛をいつ感じるか

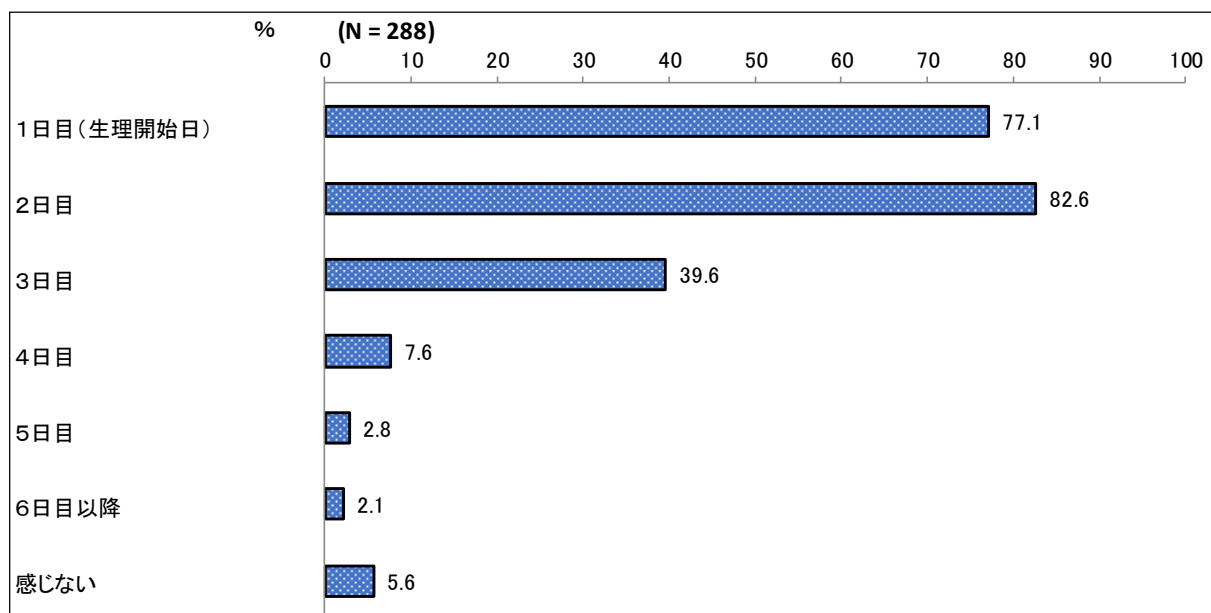
◇生理痛を感じるのは「2日目」の割合が82.6%で最も多く、次いで、「1日目(生理開始日)」(77.1%)となっている。



・生理痛は1日目(生理開始日)から、2日目に感じる割合が高く、3日目以降から痛みを感じる割合が低くなり、4日目以降は1割以下になる。

問 1 8 あなたは、いつ生理痛を感じますか。(生理開始日から生理 3 日目まで感じる方は、1 日目、2 日目、3 日目の 3 つを選択してください)

図 4-3 生理痛をいつ感じるか



4-4 生理痛の程度

◇生理痛が仕事や家事、学業に何らかの「支障をきたしている」割合は、64.5%となっている。（「仕事や家事、学業に若干支障をきたすことがある」、「横になって休息したいほど仕事や家事、学業に支障をきたす」、「1日以上寝こみ、仕事や家事、学業が出来ないほど支障をきたす」の計）

◇その中でも、生理痛が仕事や家事、学業に大きく「支障をきたしている」割合は、17.3%となっている。（「横になって休息したいほど仕事や家事、学業に支障をきたす」、「1日以上寝こみ、仕事や家事、学業が出来ないほど支障をきたす」の計）

◇出産経験があり、「仕事や家事、学業に支障はない」割合（41.1%）は、出産経験がなく、「仕事や家事、学業に支障はない」割合（29.5%）よりも約 12 ポイント高くなっている。（図 4-4-2）



・6割以上の人が、生理痛により仕事や家事、学業に何らかの支障をきたしている。

問 1 9 生理痛の程度はどのくらいですか。

図 4-4-1 生理痛の程度

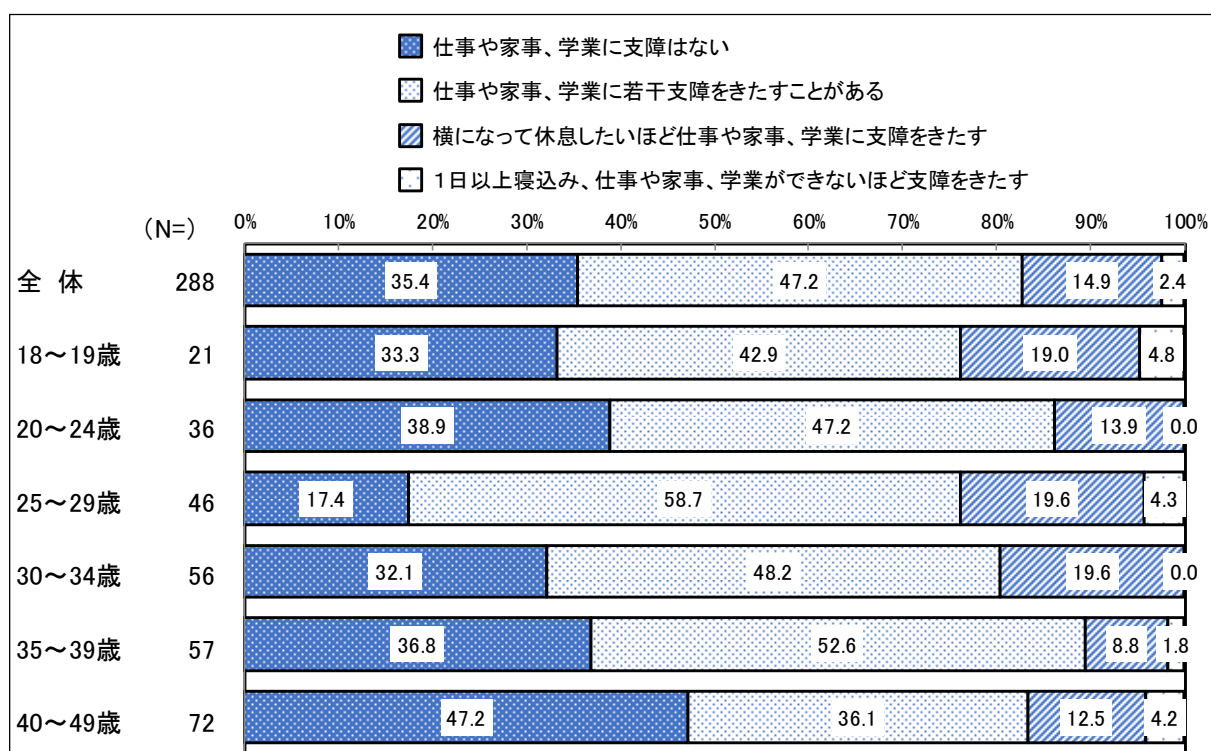
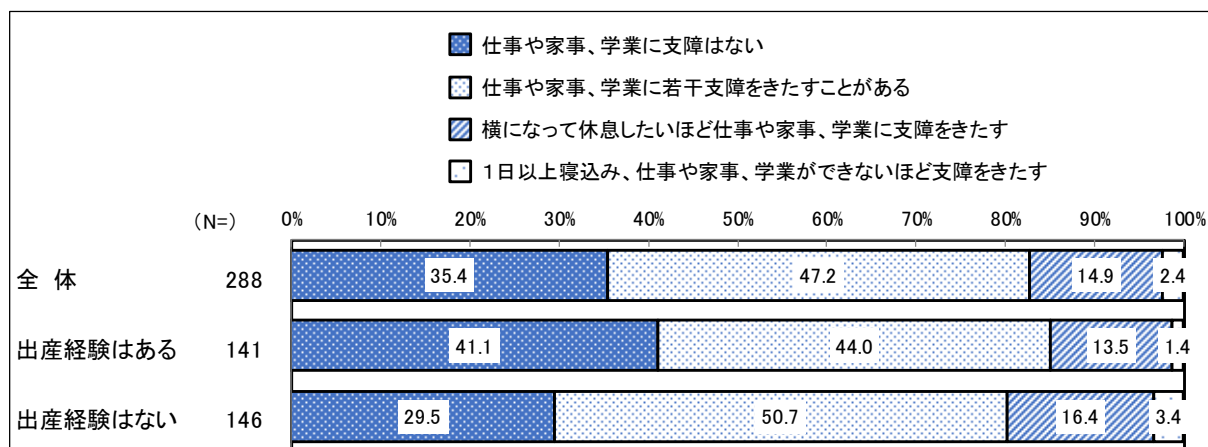


図 4-4-2 出産経験と生理痛の程度



4-5 生理痛の対処法

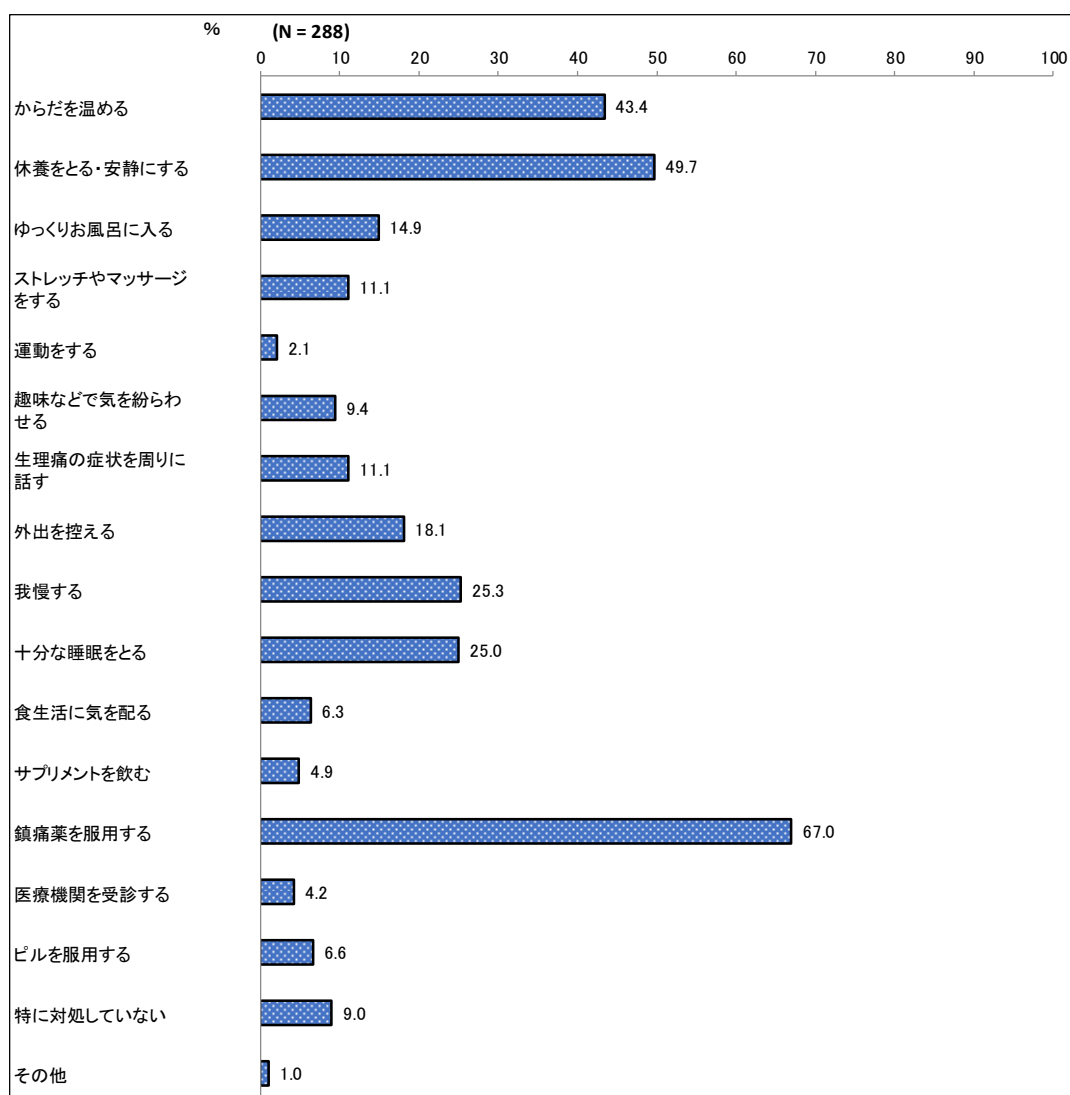
- ◇生理痛の対処法については、「鎮痛薬を服用する」の割合が 67.0%で最も高く、次いで、「休養をとる・安静にする」(49.7%)、「からだを温める」(43.4%)となっている。
- ◇「我慢する」の割合は、25.3%となっている。
- ◇「医療機関を受診する」の割合は、4.2%と極めて低くなっている。
- ◇「特に対処していない」の割合は、9.0%となっている。



- ・生理痛の対処法として、「鎮痛薬を服用する」が最も多い。
- ・約4人に1人は我慢している。
- ・医療機関を受診する人は、約25人に1人である。

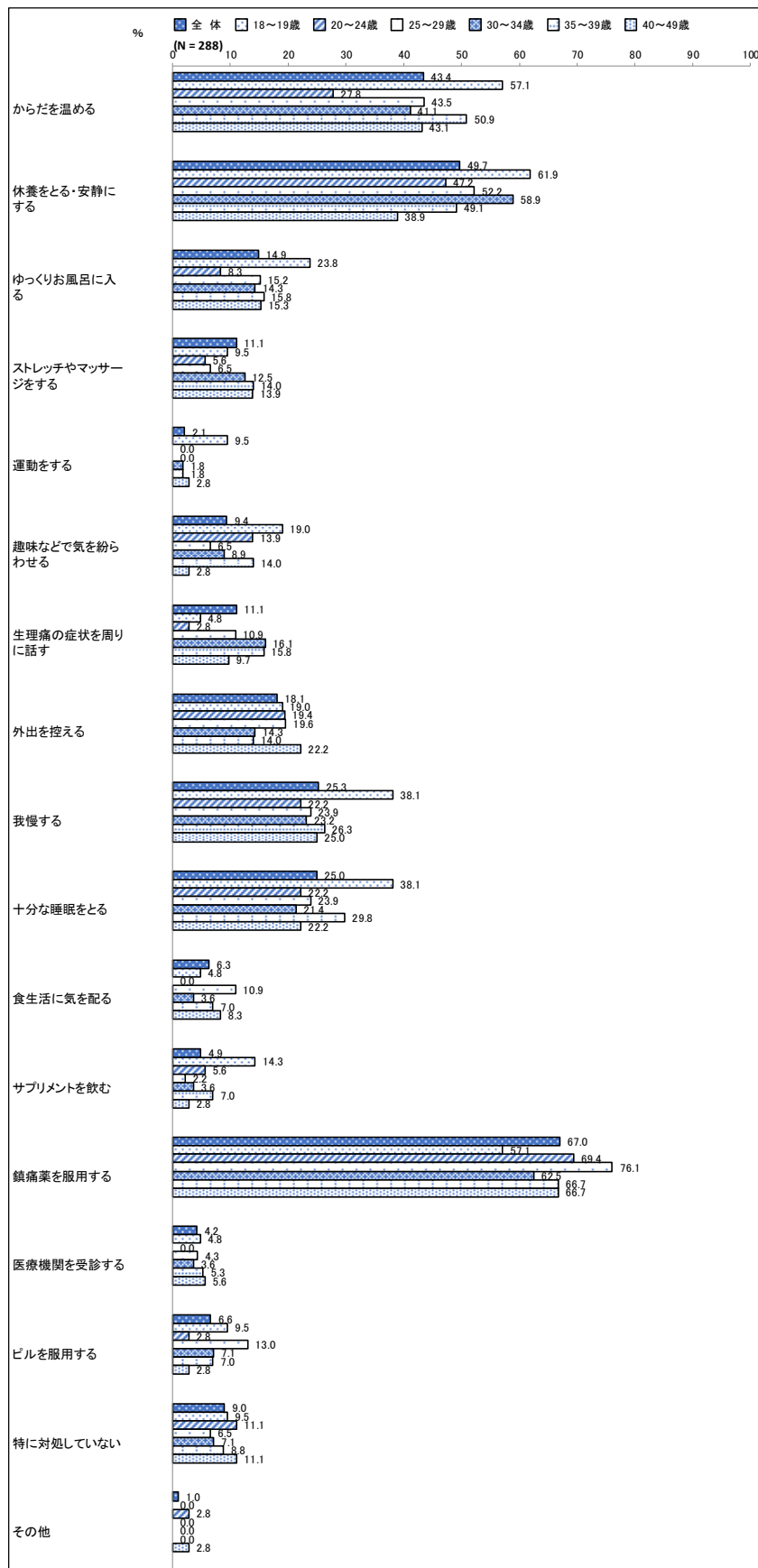
問 2 0 生理痛の対処法としてあなたが実践していることを教えてください。複数選択可。

図 4-5-1 生理痛の対処法



<年代>

図 4-5-2 生理痛の対処法



4-6 鎮痛薬を服用する頻度

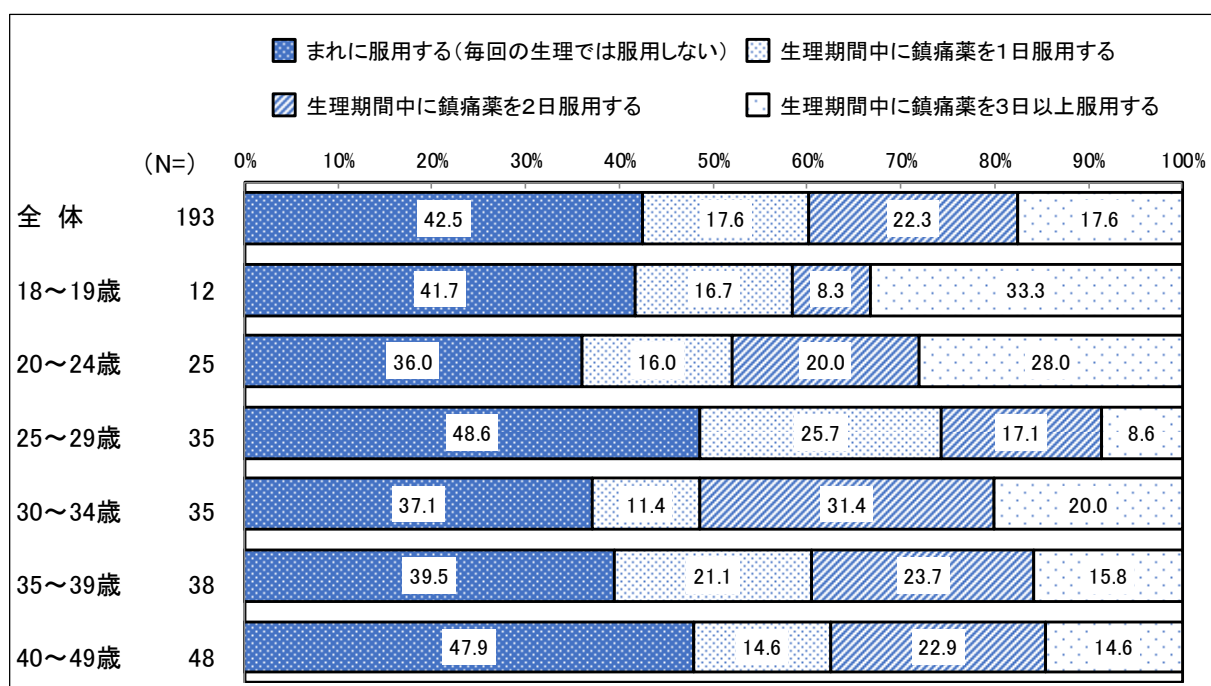
- ◇「生理期間中に1日以上鎮痛薬を服用する」割合は、57.5%である。（「生理期間中に鎮痛薬を1日服用する」、「生理期間中に鎮痛薬を2日服用する」、「生理期間中に鎮痛薬を3日以上服用する」の計）
- ◇「生理期間中に3日以上服用する」の割合は、17.6%であり、特に 18～19 歳で 33.3%、20～24 歳で 28.0%と若い年代ほど鎮痛薬を服用する頻度が多くなっている。



- ・約6割の人が生理の度に鎮痛薬を服用している。
- ・3日以上服用する人の割合は、18～24 歳の若い年代で高くなっている

問 2 1 鎮痛薬を服用する頻度はどのくらいですか。（「問 20」で選択肢 13（鎮痛薬を服用する）と回答した方）

図 4-6 鎮痛薬を服用する頻度



4-7 鎮痛薬を服用するタイミング

◇鎮痛薬を服用するタイミングは、「少し痛み始めたら」が全体の5割を占めている。

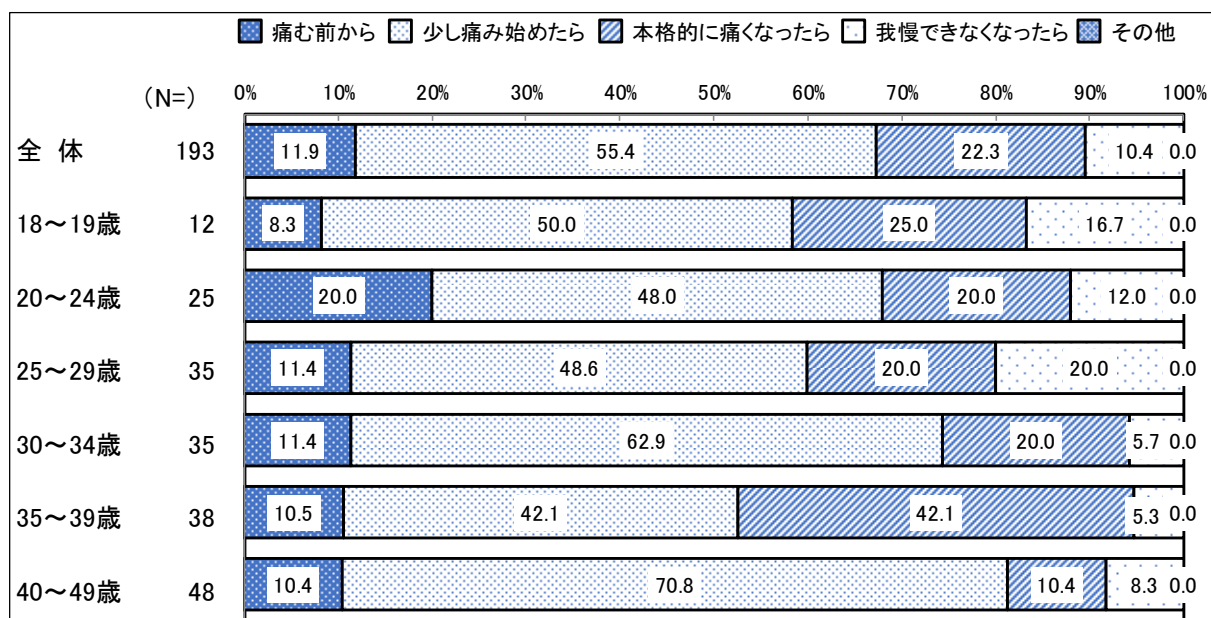
◇「痛む前から」の割合が 11.9%である。一方、「我慢できなくなったら」の割合が 10.4%である。



・痛みを感じる前から鎮痛薬を服用する割合は約1割であり、約9割は痛みが生じてから服用している。

問 2 1 - 2 鎮痛薬を服用するタイミングはいつですか。（「問 20」で選択肢 13（鎮痛薬を服用する）と回答した方）

図 4-7 鎮痛薬を服用するタイミング

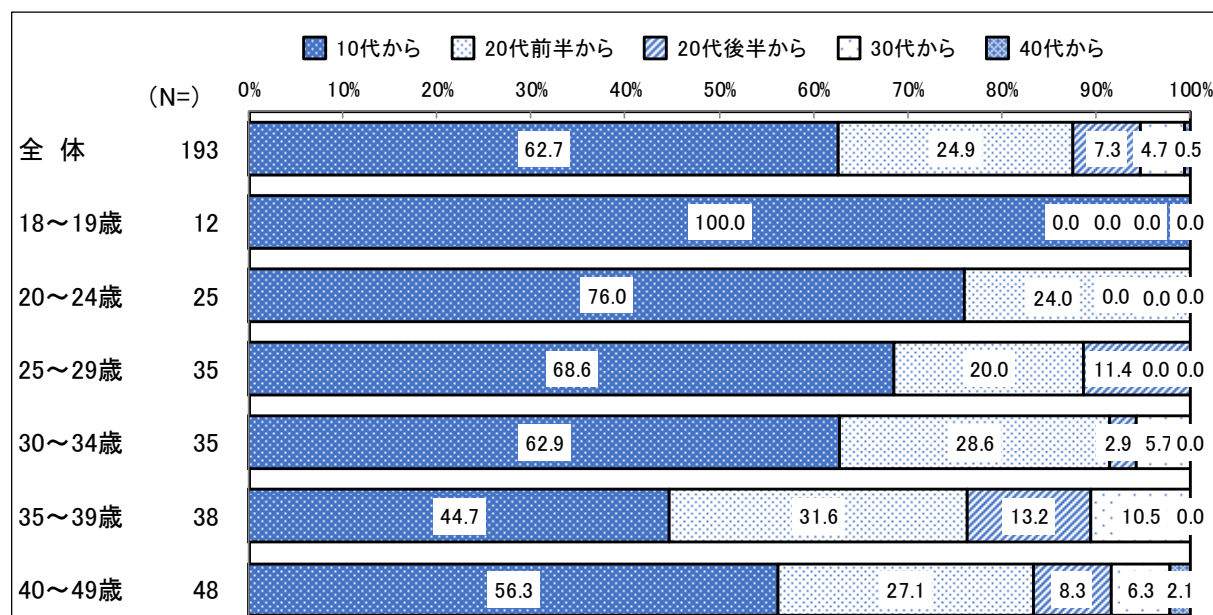


4-8 鎮痛薬を服用した時期

◇服用開始時期については「10代から」が最も多く、若い時期から鎮痛薬を服用している。

問 2 1 - 3 鎮痛薬はいつ頃から服用し始めましたか。

図 4-8 鎮痛薬を服用した時期



4-9 生理中に控えている行動

◇生理中に控えている行動について「性交渉」の割合が61.1%で最も高く、次いで、「運動」(38.5%)、「入浴」(25.3%)、「飲酒」(21.5%)、「旅行や出張」(20.1%)となっている。

◇「人との接触」の割合が8.0%である。

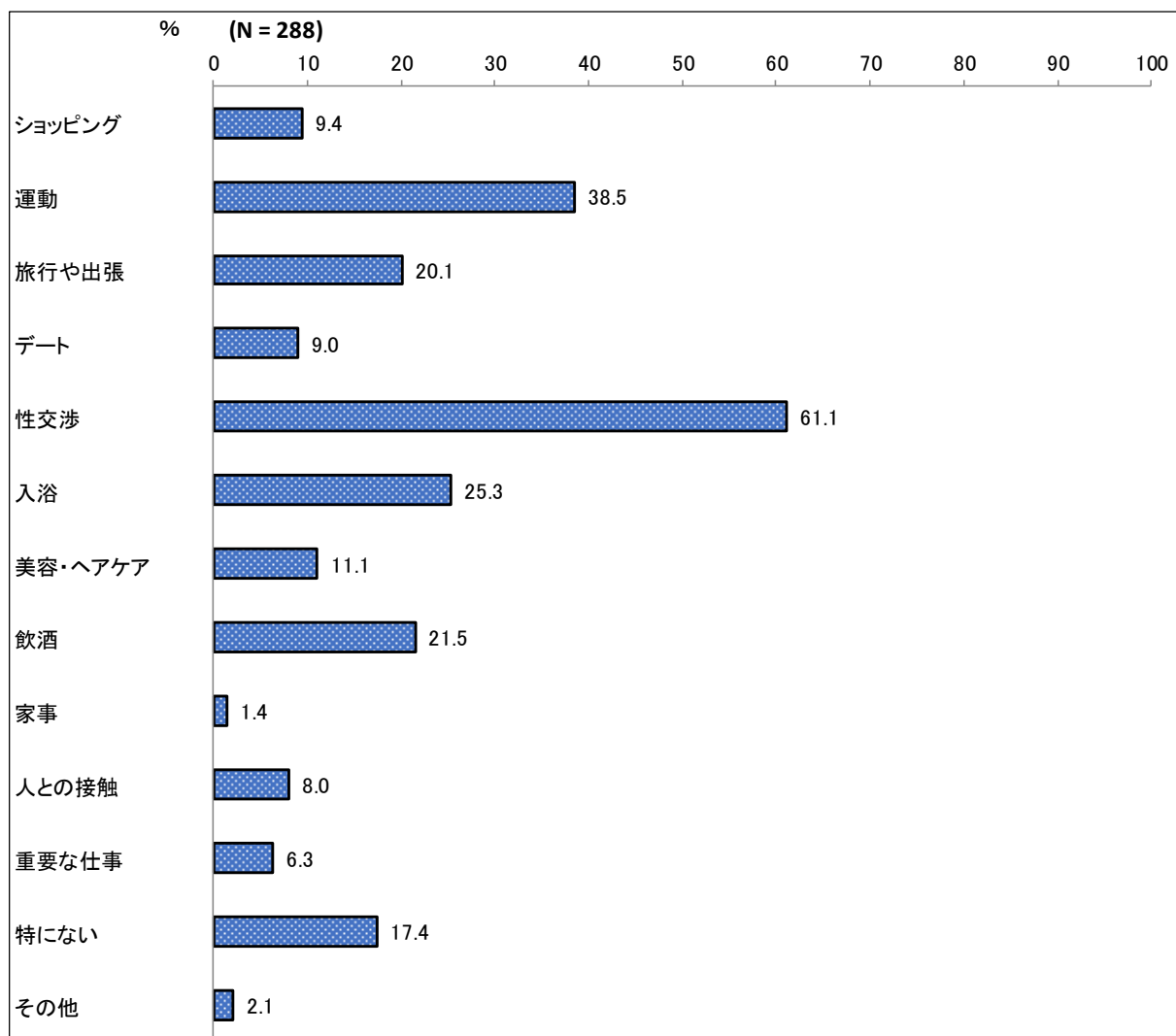
◇「特にない」の割合が17.4%である。



・8割以上の人が生理中に何らかの行動を控えている。

問 2 2 生理中に控えている行動はありますか。複数選択可。

図 4-9 生理中に控えている行動



4-10 生理時の能力

(※記述式での回答としたが、集計にあたっては、20 ポイント刻みとした)

◇普段の能力を 100%としたときの生理の時の能力は、平均で 65.35%となり、約 35 ポイント低下すると感じている。

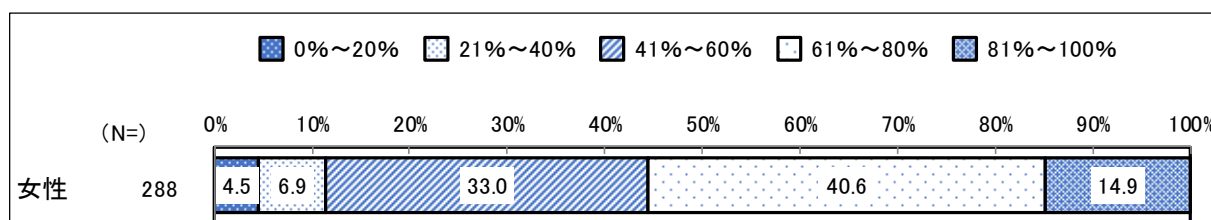
◇4割以上が、生理の時の能力は普段の 60%以下になると回答している。(「0%～20%」、「21～40%」、「41%～60%」の計)



- ・生理の時の能力は、普段より約3割低下すると感じている。
- ・約4割の人は、生理の時の能力が普段の60%以下になると感じている。

問 2 3 普段の体調で発揮される能力を 100%としたとき、生理の時の能力は何%くらいだと思いますか。(例：能力が 10%減の場合は 90%)

図 4-10 生理時の能力



平均値	65.35
中央値	70.00

4-11 PMS による症状を感じるか

◇PMS の症状を「感じる」割合は 80.5%である。「とても感じる」、「たまに感じる」の計

◇出産経験の有無に関わらず、約8割の人が PMS の症状を感じている。(図 4-11-2)

◇生理痛により仕事や家事、学業に支障をきたす人ほど、PMS の症状を感じる人が多い。(図 4-11-3)



・女性の8割が PMS の症状を感じている。

問 2 4 あなたは、PMS による身体的・精神的な何らかの症状を感じますか。

図 4-11-1 PMS による症状を感じるか

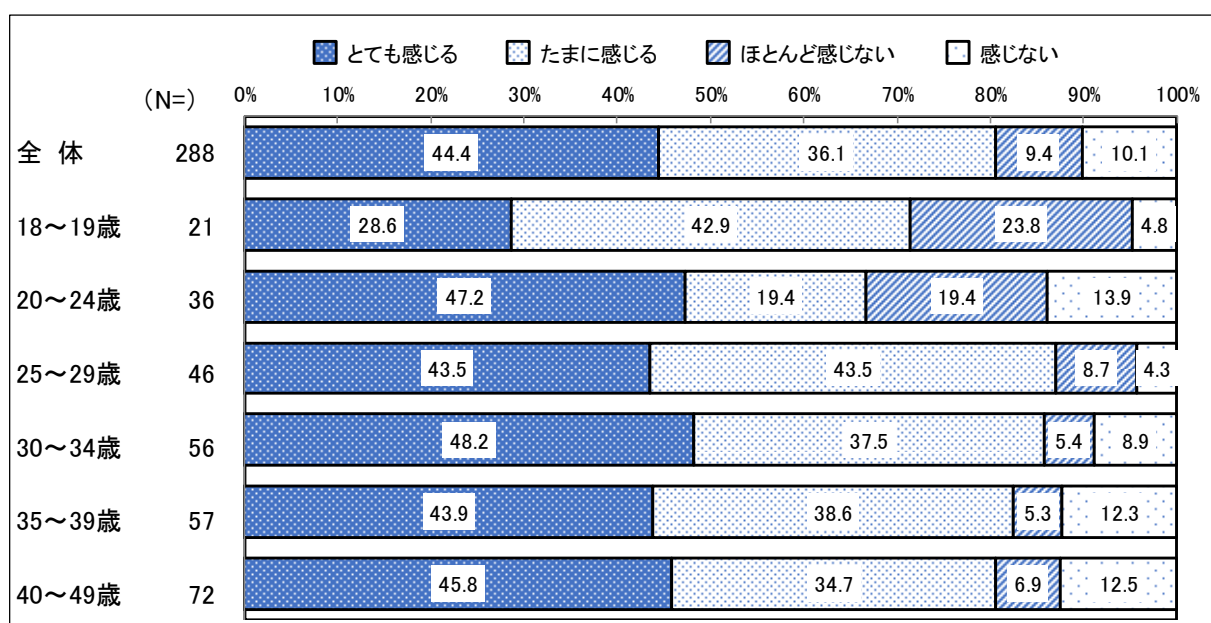


図 4-11-2 出産経験と PMS による症状を感じるか

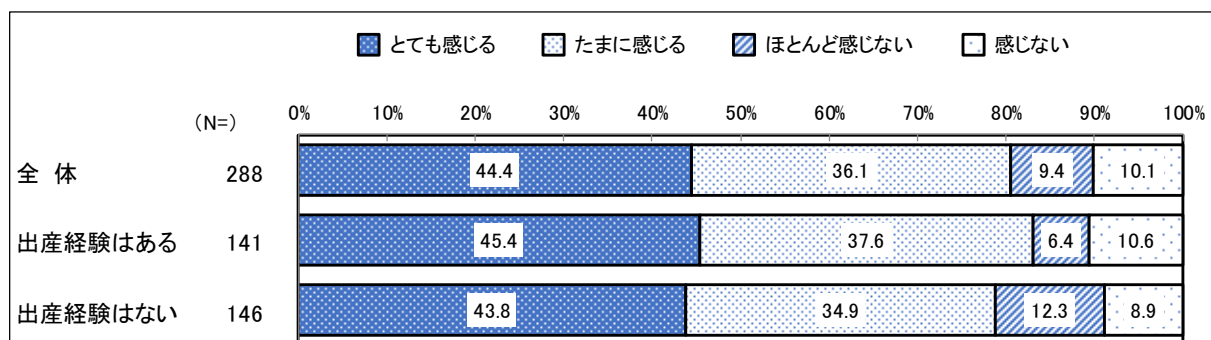
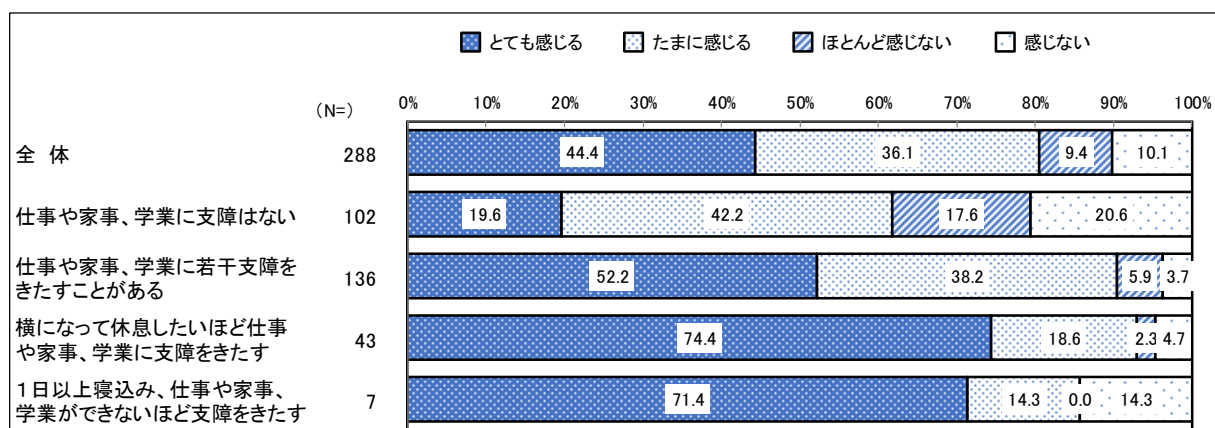


図 4-11-3 生理痛の程度と PMS による症状を感じるか



4-12 PMS の症状

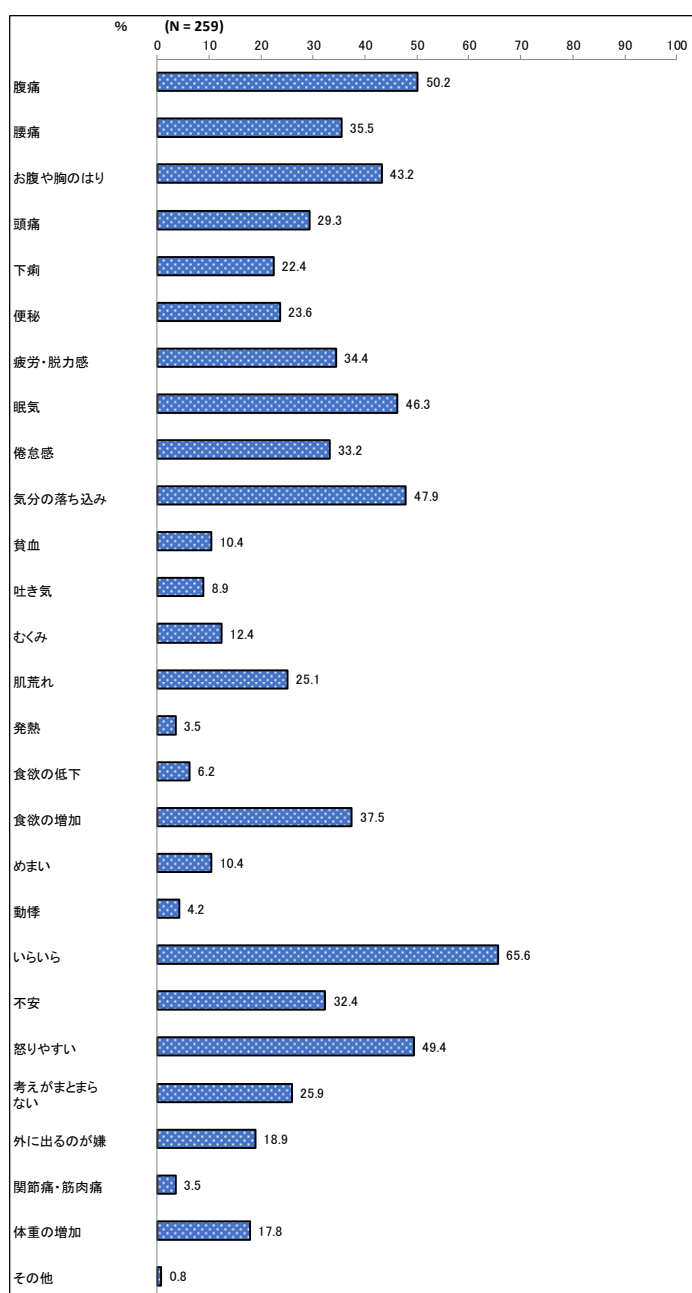
◇PMS の症状は「いろいろ」の割合が 65.6%で最も高く、次いで「腹痛」(50.2%)、「怒りやすい」(49.4%)、「気分の落ち込み」(47.9%)、「眠気」(46.3%)となっている。



・PMS の症状について、「いろいろ」が最も多く、「腹痛」、「怒りやすい」、「気分の落ち込み」など様々な症状がみられる。

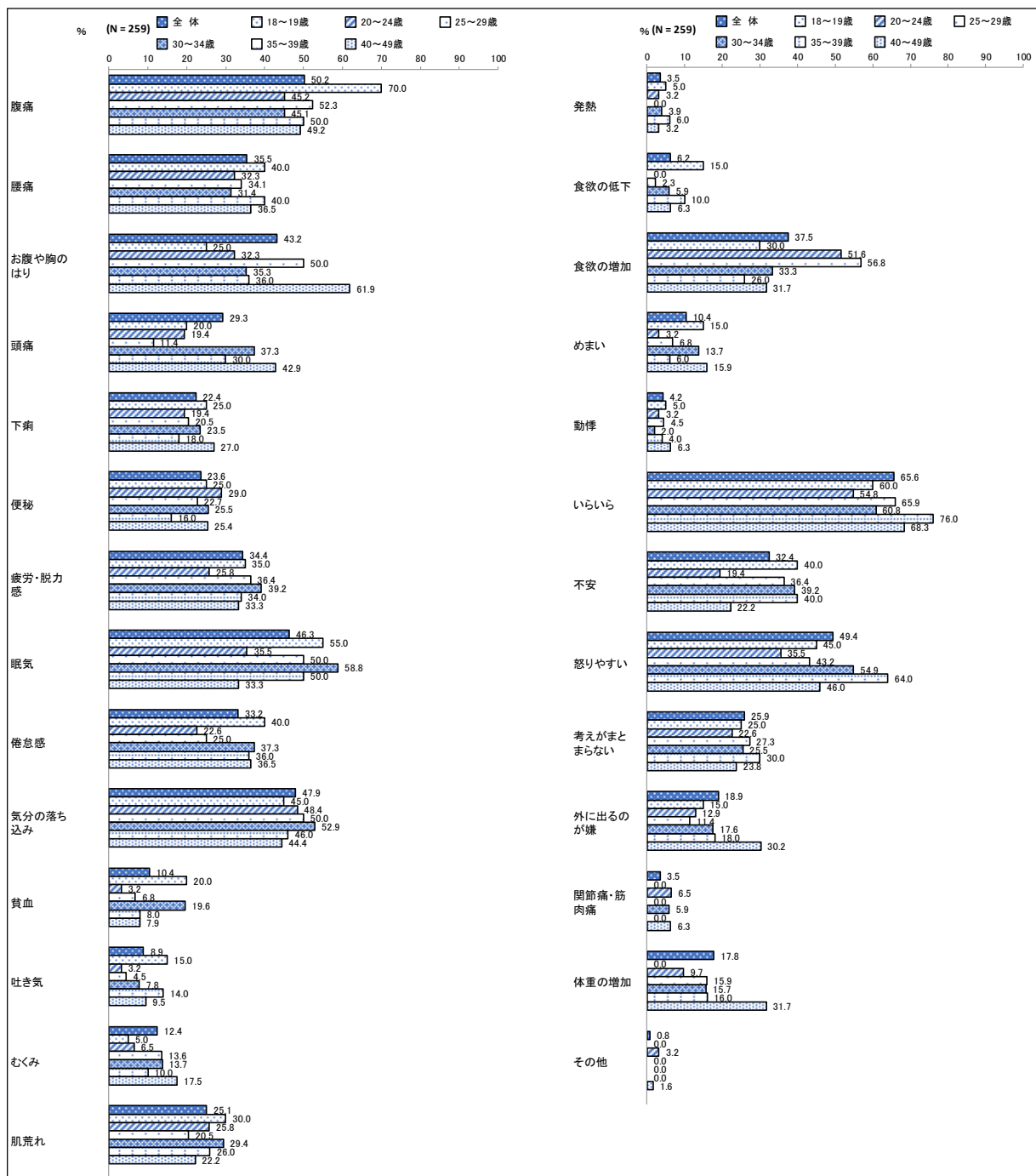
問 2 5 あなたの PMS の症状を教えてください。複数選択可。

図 4-12-1 PMS の症状



<年代>

図 4-12-2 PMS の症状



4-13 PMS の程度

◇PMS が仕事や家事、学業に何らかの「支障をきたしている」割合は、57.9%となっている。（「仕事や家事、学業に若干支障をきたすことがある」、「横になって休息したいほど仕事や家事、学業に支障をきたす」、「1日以上寝こみ、仕事や家事、学業が出来ないほど支障をきたす」の計）

◇出産経験の有無に関わらず、約6割が PMS により仕事や家事、学業に「支障をきたしている」。（「仕事や家事、学業に若干支障をきたすことがある」、「横になって休息したいほど仕事や家事、学業に支障をきたす」、「1日以上寝こみ、仕事や家事、学業が出来ないほど支障をきたす」の計）（図 4-13-2）



・約6割の人が、PMS により、仕事や家事、学業に何らかの支障をきたしている。

問 2 6 PMS の程度はどのくらいですか。

図 4-13-1 PMS の程度

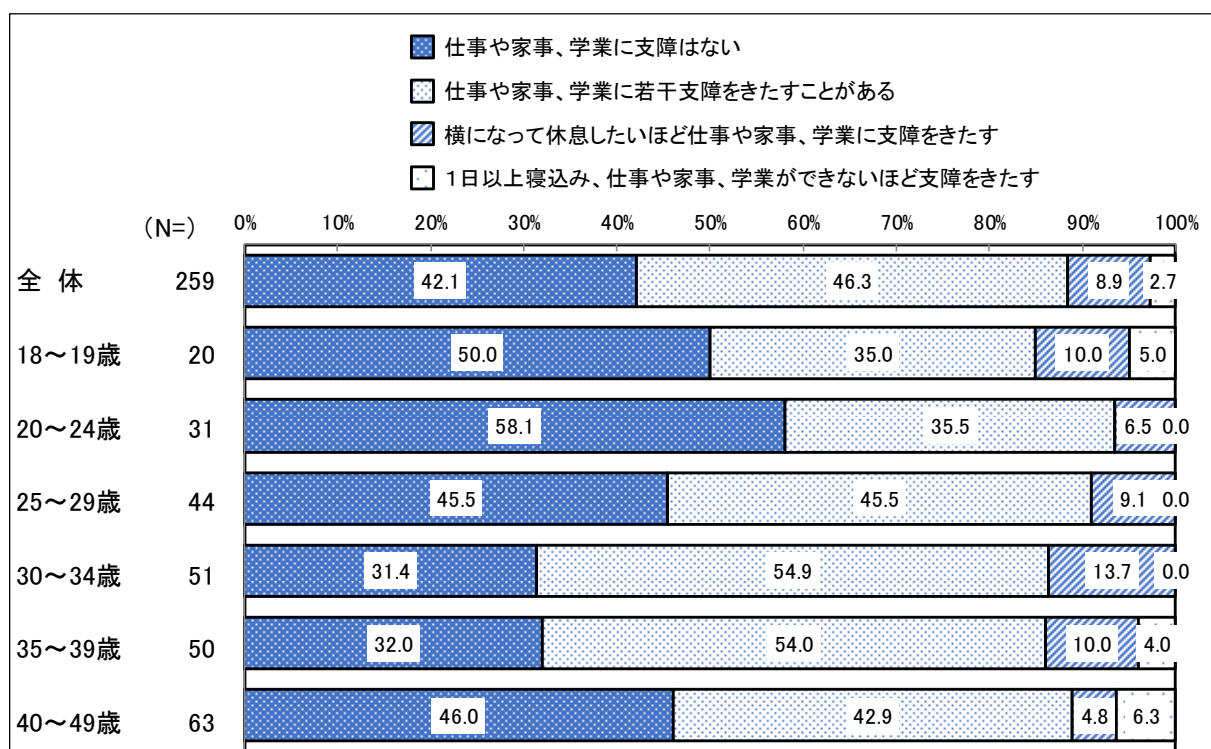
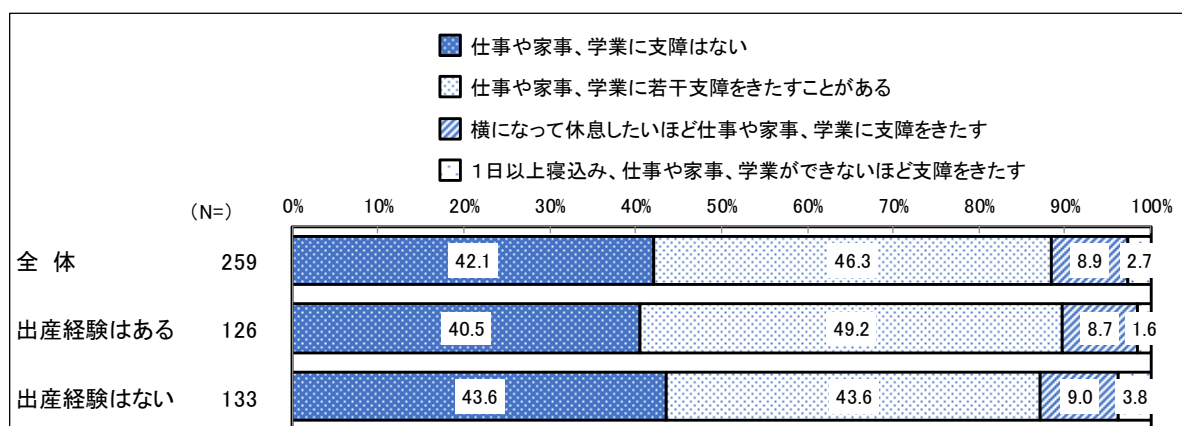


図 4-13-2 出産経験と PMS の程度



4-14 PMS の対処法

◇PMS の対処法については、「休養をとる・安静にする」の割合が 42.1%で最も高く、次いで「十分な睡眠をとる」(30.9%)、「鎮痛薬を服用する」(27.4%)となっている。

◇「我慢する」の割合は、21.2%となっている。

◇「医療機関を受診する」の割合は、3.1%と極めて低くなっている。

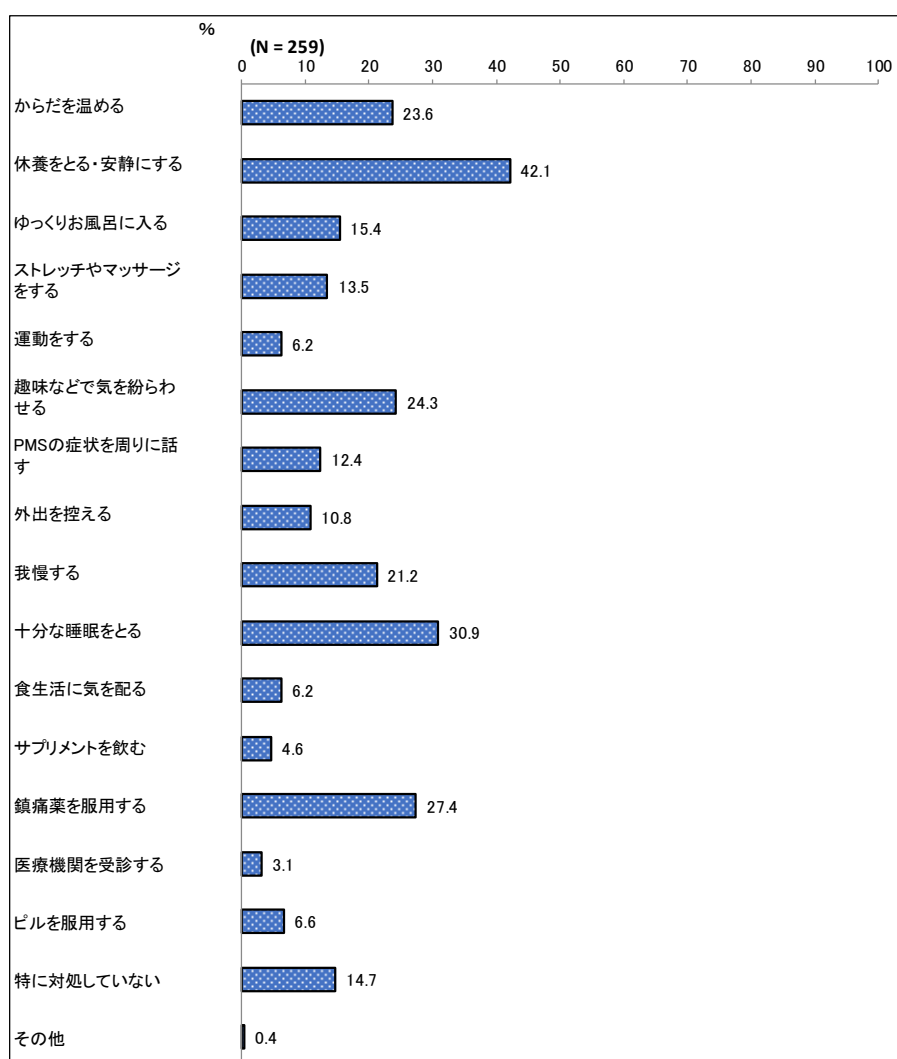
◇「特に対処していない」の割合は 14.7%となっている。



- ・PMS の対処法として、「休養をとる・安静にする」が最も多い。
- ・約5人に1人は我慢している。
- ・医療機関を受診する人は、約33人に1人である。

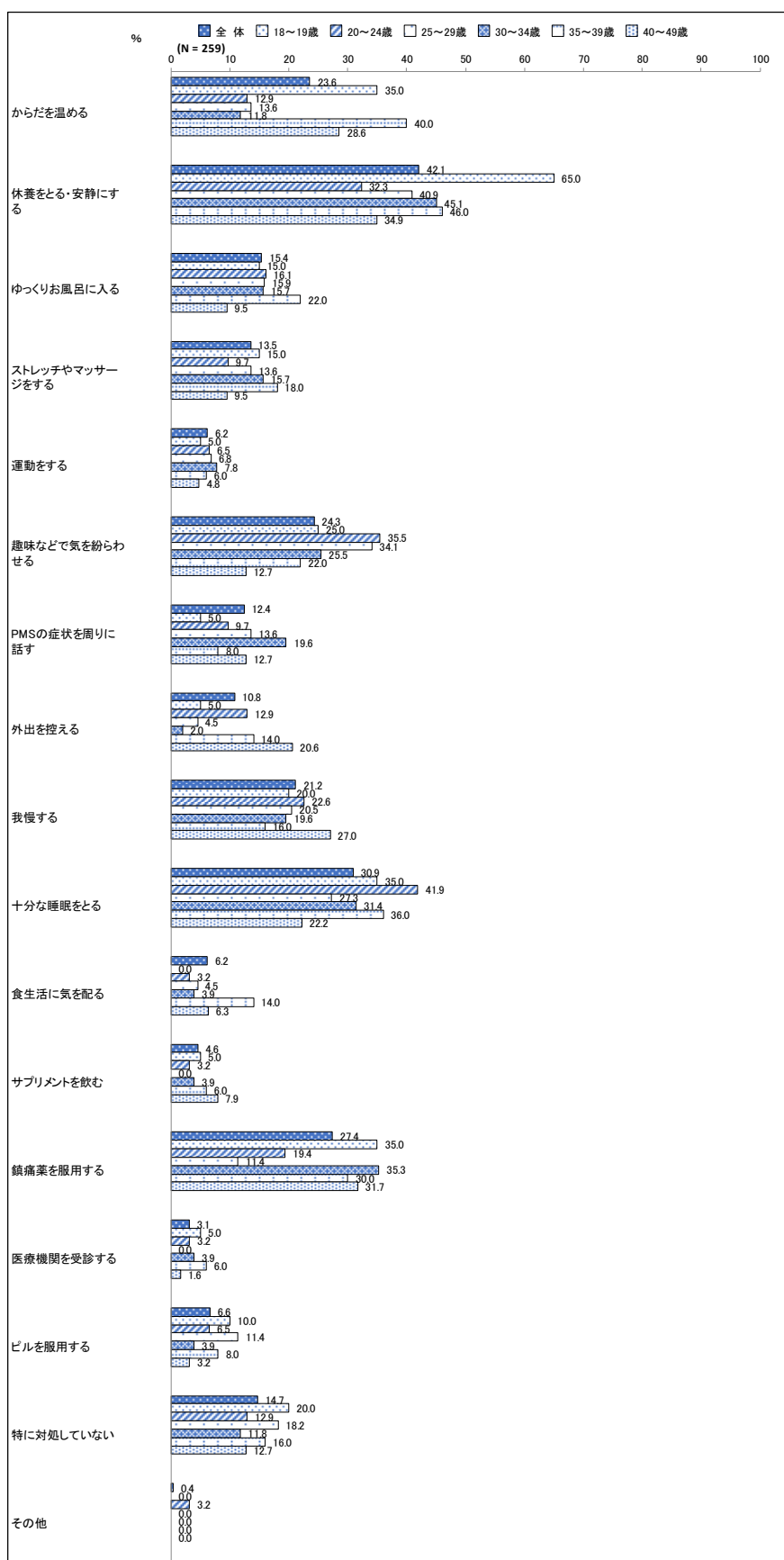
問 2 7 P M S の対処法としてあなたが実践していることを教えてください。複数選択可。

図 4-14-1 PMS の対処法



<年代>

図 4-14-2 PMS の対処法



4-15 PMS 時の能力

(※記述式での回答としたが、集計にあたっては、20 ポイント刻みとした)

◇普段の能力を 100%としたときの PMS の時の能力は、平均で 66.97%となり、約 33 ポイント低下している。

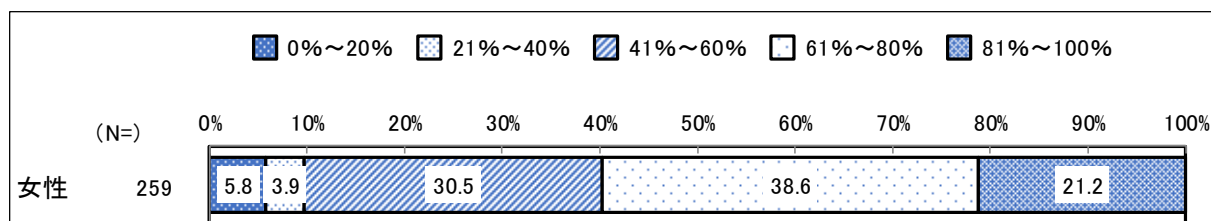
◇4割の人が、PMS の時の能力は 60%以下になると回答している。(「0%～20%」、「21～40%」、「41%～60%」の計)



- ・PMS の時の能力は、普段より約3割低下すると感じている。
- ・4割の人が PMS の時の能力は、60%以下になると感じている。

問 2 8 普段の体調で発揮される能力を 100%としたとき、PMS の時の能力は何%くらいだと思いますか。(例：能力が 10%減の場合は 90%)

図 4-15 PMS 時の能力



平均値	66.97
中央値	70.00

4-16 生理痛・PMS の症状を周りに伝えるか

◇症状が辛いときに「たまに伝えている」の割合が 40.6%と最も多く、「伝えている」(25.3%)と合わせると、周りに「伝えている」割合は、65.9%となっている。

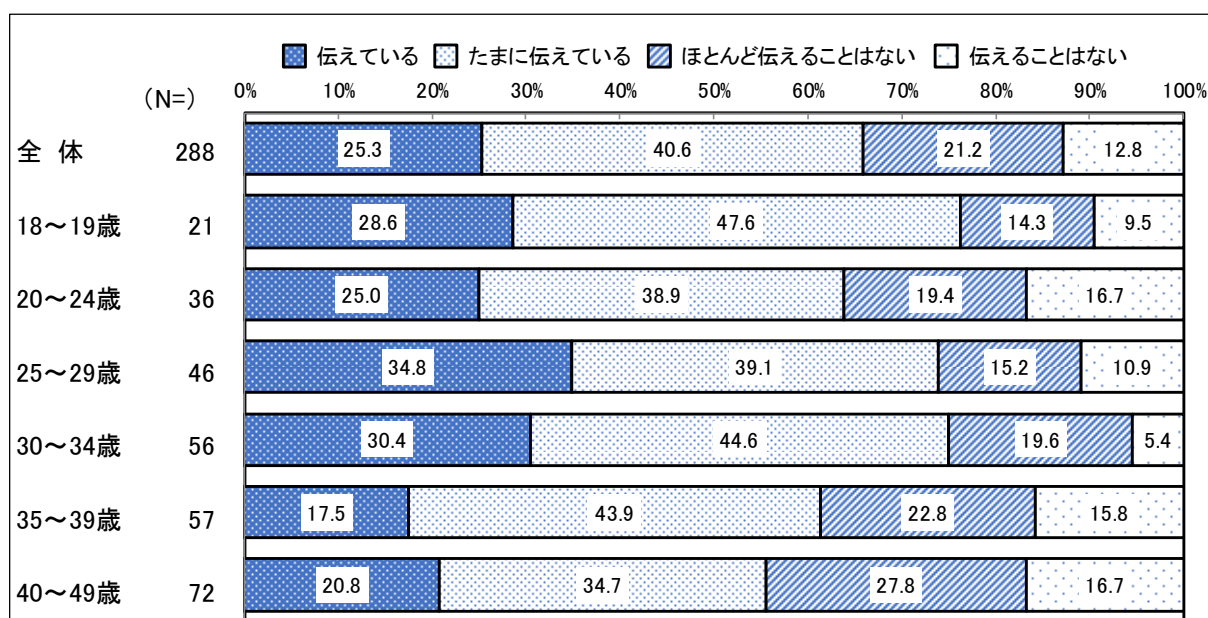
◇3割以上の人が生理痛・PMS の症状があっても周りに「伝えていない」。さらに、年代別で見ると 40～49 歳の4割以上が周りに「伝えていない」。(「ほとんど伝えることはない」、「伝えることはない」の計)



・3割以上の人が生理痛や PMS でつらいときに周りに「伝えていない」。

問 2 9 生理痛や PMS による症状でつらいときに、周りに伝えますか。

図 4-16 生理痛・PMS の症状を周りに伝えるか



4-17 生理痛・PMS の症状を周りに伝えない(伝えにくい)理由

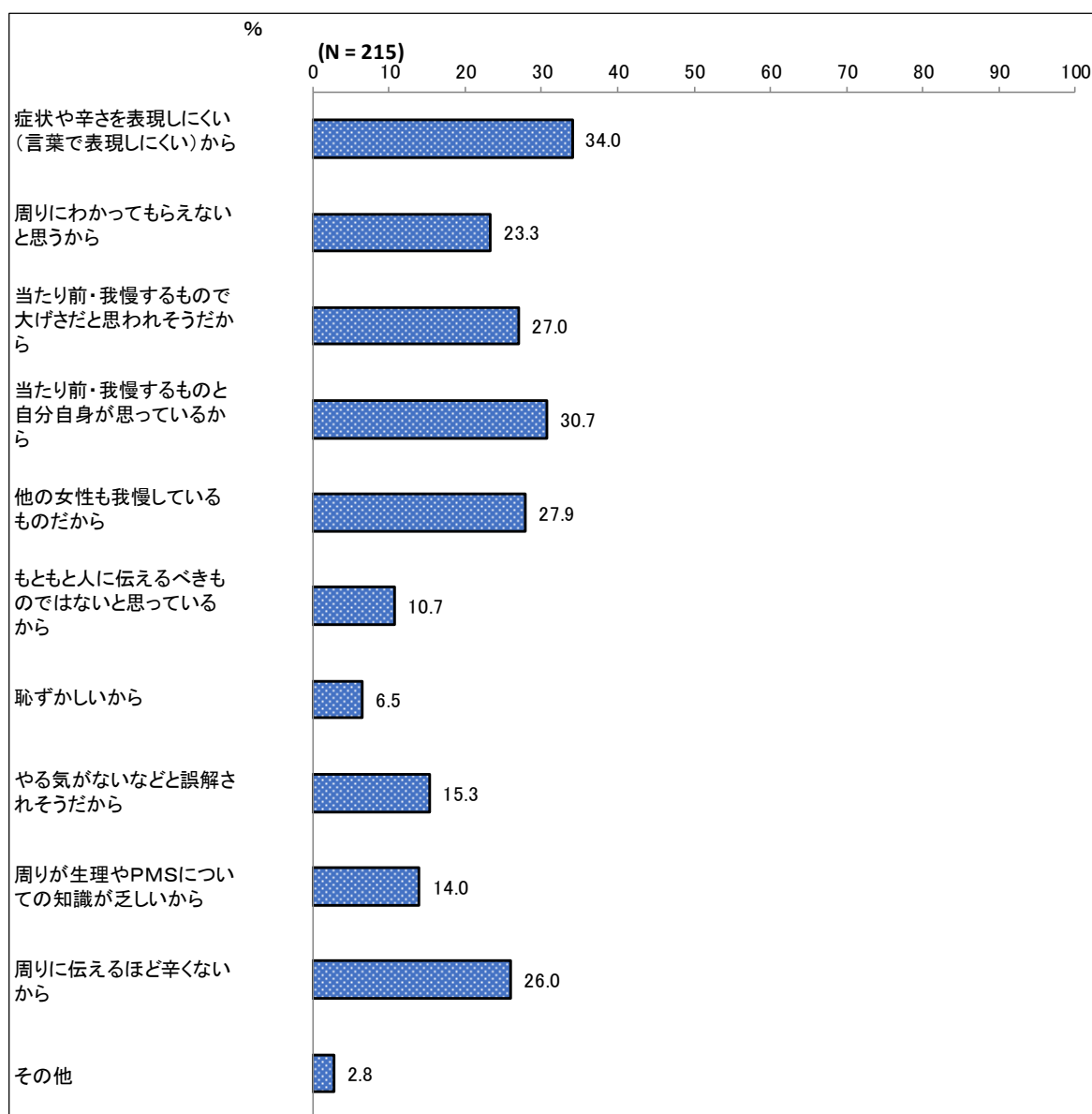
◇「症状や辛さを表現しにくい(言葉で表現しにくい)から」の割合が 34.0%で最も高く、次いで、「当たり前・我慢するものと自分自身が思っているから」(30.7%)、「他の女性も我慢しているものだから」(27.9%)となっている。



・「症状やつらさを表現しにくい(言葉で表現しにくい)から」が最も多い一方、生理や PMS によるつらさを「我慢するもの」と考える女性も多い。

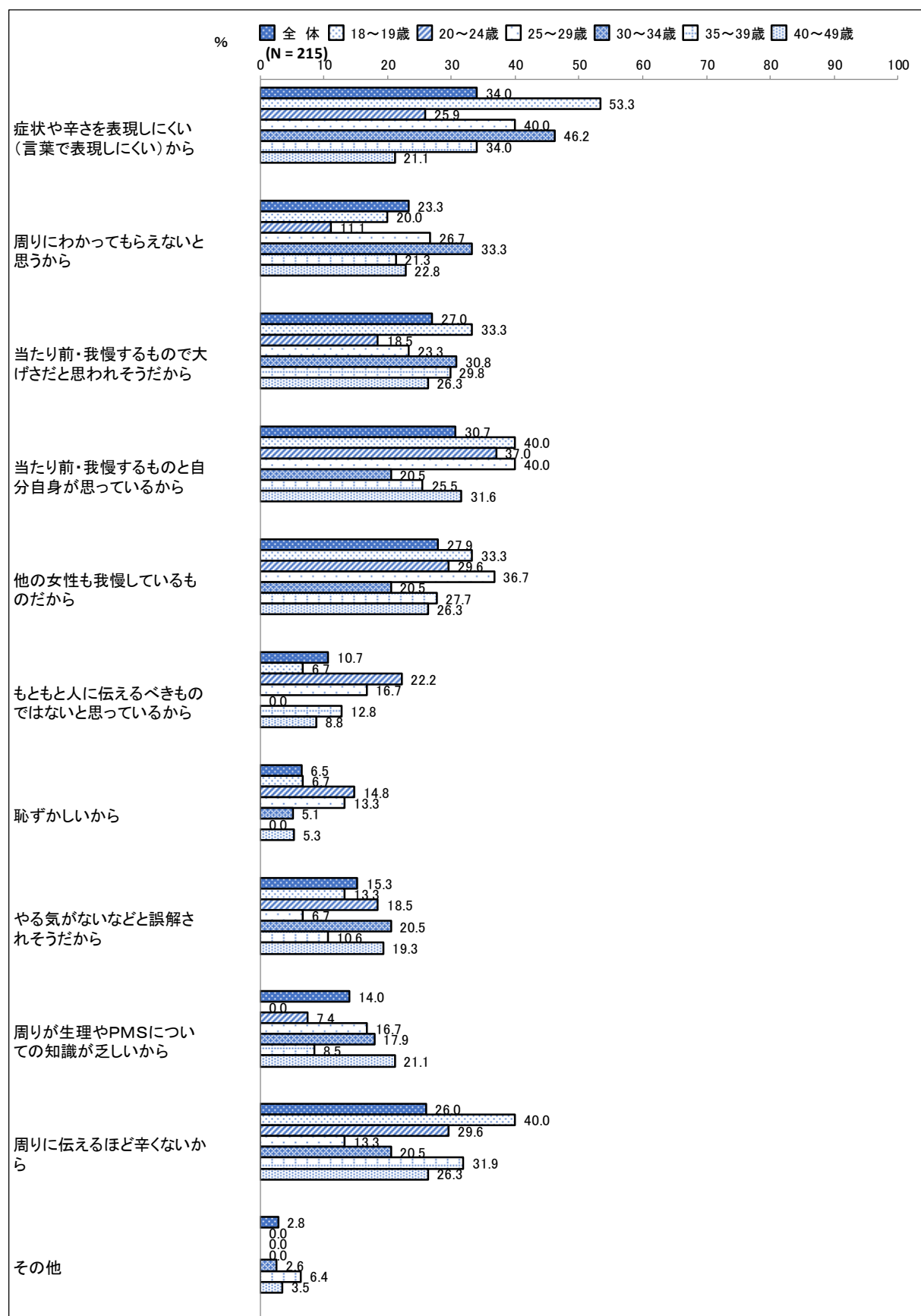
問 2 9 - 2 生理痛や PMS による症状でつらいときに、周りに伝えないもしくは伝えにくいのはなぜですか。複数回答可。

図 4-17-1 生理痛・PMS の症状を周りに伝えない(伝えにくい)理由



<年代>

図 4-17-2 生理痛・PMS の症状を周りに伝えない(伝えにくい)理由



4-18 生理痛・PMS の症状を周りに理解してもらえない経験はあるか

◇つらい経験をしたことは、「ない」の割合が 58.0%で最も高くなっている。一方、「ある」の割合は、42.0%となっている。（「頻繁にある」、「時々ある」、「まれにある」の計）

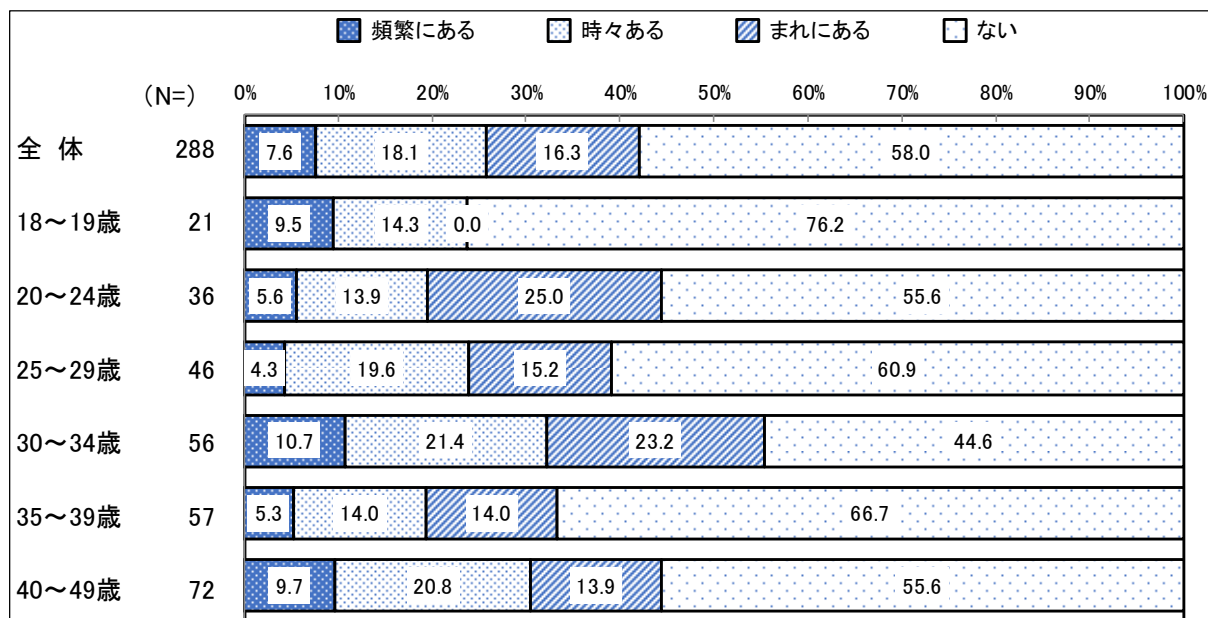
◇つらい経験をしたことが「頻繁にある」の割合は 7.6%となった。



・4割以上の人が生理痛・PMS の症状を周りに理解してもらえず、つらい経験をしたことがある。

問 3 0 生理痛や PMS による症状を周りに理解してもらえず、つらい経験をしたことがありますか。

図 4-18 生理痛・PMS の症状を周りに理解してもらえない経験はあるか



問30-2 つらい経験はどのようなことでしたか。(自由記述)

(※一部抜粋)

- ・生理痛に関して「そんなに辛くないでしょ？」と同性に言われた。PMSに関して「あるよねー」で済まされ個人差があるのをわかってもらえなかったとき。
- ・学校を休みたくても休めず、手足の冷えや排便を我慢する事による腹痛、生理痛で身体的にきつく集中力が散漫な状態のまま授業を受けざるを得なかったこと。
- ・そんなこと言われたってどうしようもない、のような意味合いのことを言われ、何とか仕事をこなすもその後パフォーマンスが悪いと注意を受けた。
- ・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。
- ・生理休暇はあるけれども、取りづらく、年休扱いにすること。
- ・ずっとキツかったわけではなく、産後からPMS症状が重くなったので職場から「以前はそこまでひどくなかったよね」と言われて、偽りの言い訳を言っているように誤解されたのかなとショックであった。
- ・体調が悪くても家事育児をしなければならない、協力を得られない。
- ・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は分かってもらえなかった。
- ・PMSの時にたまたま仕事が休みで、体がだるく何もやる気が起こらないので一日中ゴロゴロ横になり過ごしていたら、旦那にまたダラダラしてると言われた。
- ・目に見えて分かる症状ではないため、特に男性には理解されづらく、会社や家事を休めないのしんどい。
- ・自分でも症状がPMSのせいなのか分からなくて、人に不調を話せなかった時。
- ・家庭でも仕事でも人に当たってしまうことが辛く感じる。
- ・皆なるものだから我慢しなさいと同性から言われた。
- ・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。
- ・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。
- ・つらくても我慢して家事、育児をしなければならない。
- ・現場確認(外回り)を命じられた。
- ・生理痛の無い女性から気合が足りないんじゃない？と言われた。男性から言われるよりしんどい。
- ・生理期間中(2日目)に、重たい荷物を持ったり、運ぶときに、腹痛と生理の血の量の多さで体がきつくなり少し休憩していたら、男性の人から「仕事サボるな」と言われました。
- ・生理痛がひどいと言ってもバイトを休ませてもらえずに働いたら、血が漏れて辛かったです。
- ・出血が多い1日目、2日目などに外回りの仕事などがあると、トイレにすぐいけなかったりするので、とても気を使うし、着替えをもっていったり、考えることが多い。
- ・人それぞれ症状が違うので、辛さを分かかってもらえない時があった。
- ・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。
- ・そうしているつもりはなくても、今日機嫌悪い?や怒ってる?と聞かれる。そう聞かれることで余計にイライラしたり、なんで自分は感情のコントロールができないんだろうと不安になる。
- ・高校生の時、早退を女性の養護教諭に訴えたが認められず、結局倒れた。

4-19 生理痛・PMS による医療機関の受診経験

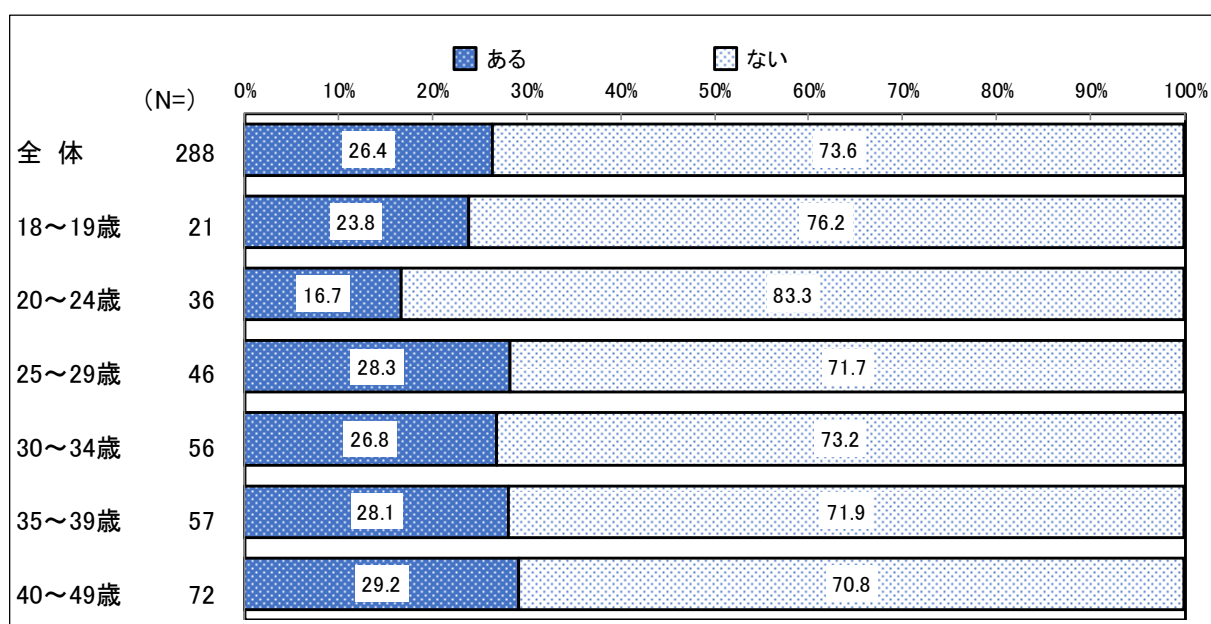
◇医療機関の受診をしたことが、「ない」割合は 73.6%となっている。



・生理痛・PMS による医療機関の受診経験がある人は、3割未満である。

問 3 1 ひどい生理痛には病気が隠れていたり、放置すると症状が悪化する場合があります。そして、この様なひどい生理痛や PMS は婦人科等の医療機関を受診することで、症状が軽減されることがあります。あなたは、ひどい生理痛や PMS で医療機関を受診したことはありますか。

図 4-19 生理痛・PMS による医療機関の受診経験



4-20 医療機関を受診しない理由

◇受診しない理由は、「受診するほどの症状ではないと思うから」の割合が 68.9%で最も高く、次いで「どの程度で受診すればよいかわからないから」(34.4%)となっている。

◇18～19 歳、20～24 歳では、「内診が怖い、抵抗があるから」、「男性医師に問診・診察されることに抵抗があるから」の割合が他の年代に比べて高くなっている。(図 4-20-2)

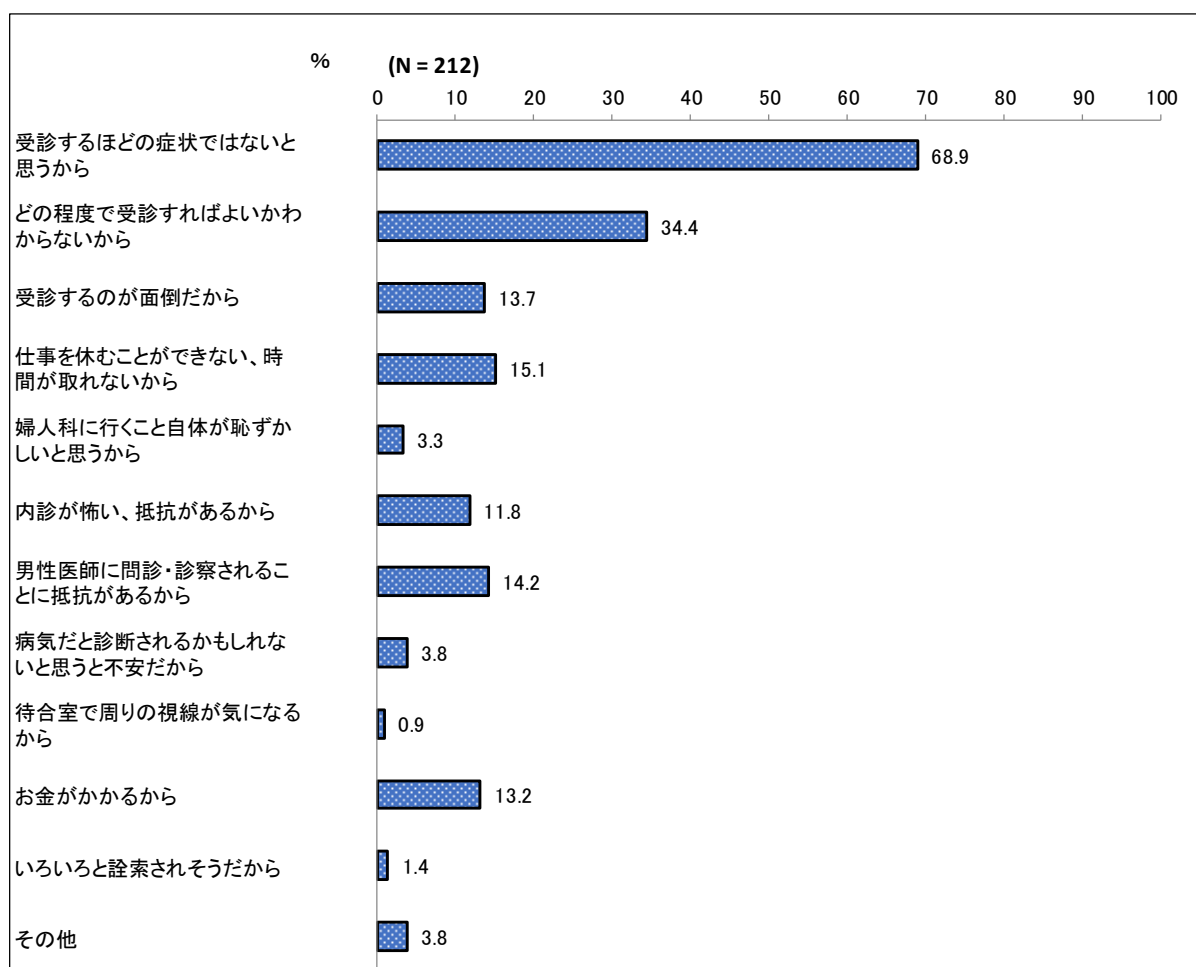
◇25～29 歳では、「仕事を休むことができない、時間が取れないから」の割合(30.3%)が他の年代に比べて高くなっている。(図 4-20-2)



- ・医療機関を受診しない理由は、「受診するほどの症状ではないと思うから」が最も多い。
- ・受診する目安がわ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。

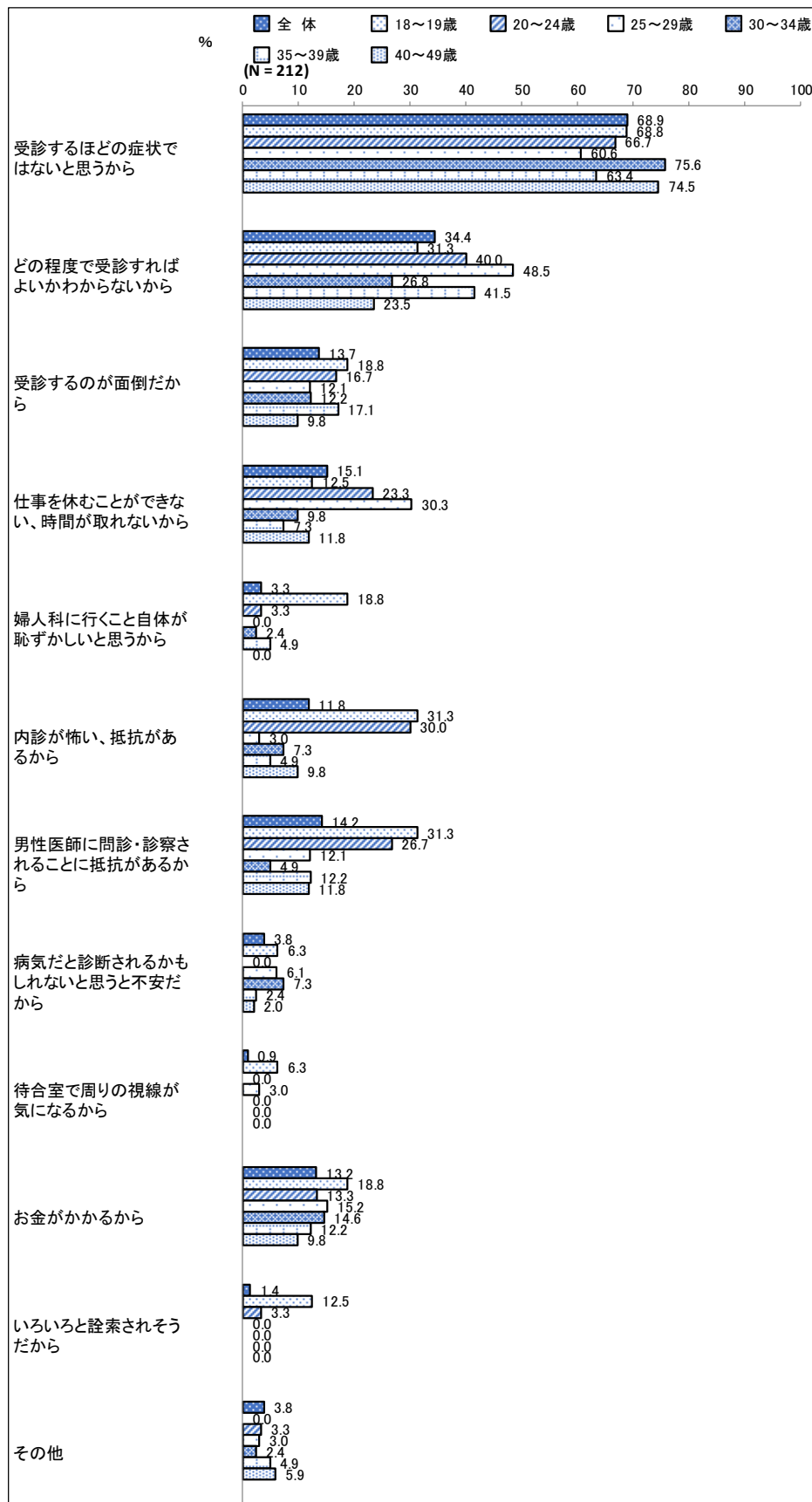
問 3 1 - 2 婦人科等の医療機関を受診しないのはなぜですか。複数選択可。

図 4-20-1 医療機関を受診しない理由



<年代>

図 4-20-2 医療機関を受診しない理由



4-21 ピルの服用経験

◇ピルの服用経験について、「一度も服用した経験がない」割合が 69.4%である。

◇「今、服用している」人は、1割未満となっている。

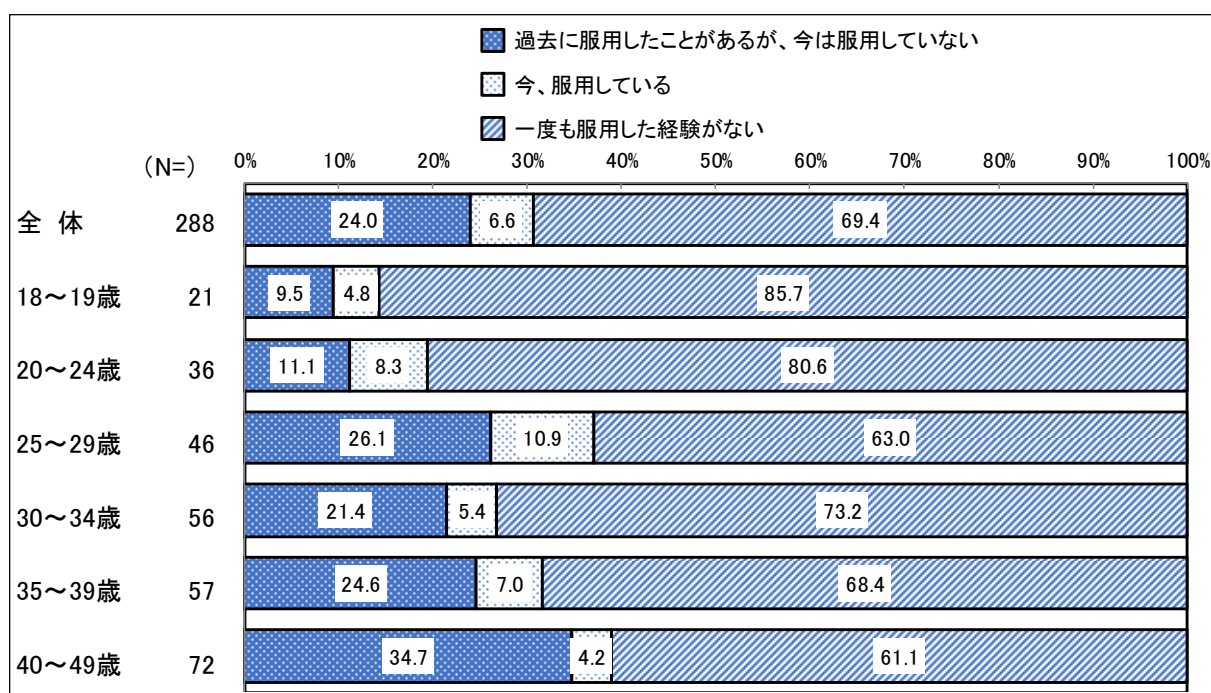
◇25～29 歳の「今、服用している」割合 (10.9%) は、他の年代より高くなっている。



・現在ピルを服用している人は、1割未満となっており、約7割の人が服用した経験がない。

問 3 2 ピルを服用した経験がありますか。

図 4-21 ピルの服用経験

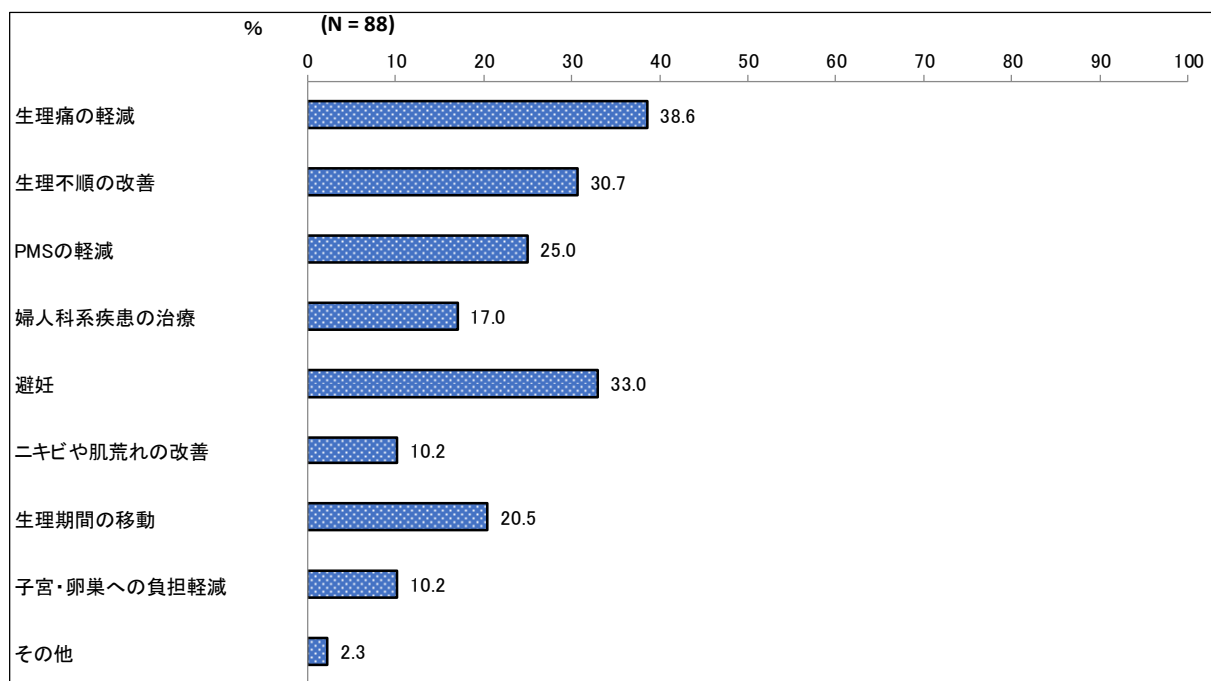


4-22 ピルの服用を始めたきっかけ

◇ピルの服用を始めたきっかけは、「生理痛の軽減」の割合が 38.6%で最も高く、次いで「避妊」(33.0%)、「生理不順の改善」(30.7%)となっている。

問 3 3 ピルの服用を始めたきっかけはなんですか。複数回答可。

図 4-22 ピルの服用を始めたきっかけ

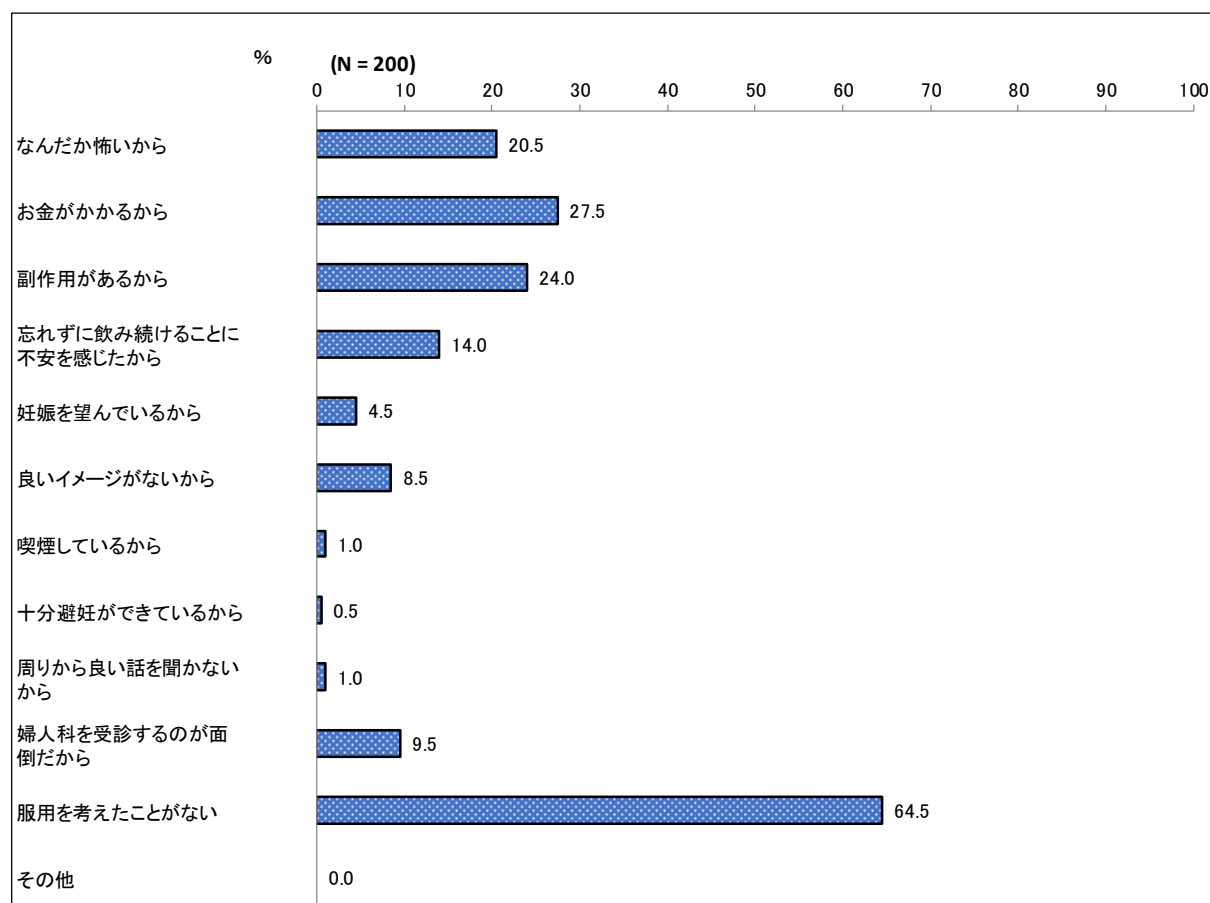


4-23 ピルの服用をしたことがない理由

◇服用したことがない理由は、「服用を考えたことがない」の割合が64.5%で最も高く、次いで、「お金がかかるから」(27.5%)、「副作用があるから」(24.0%)、「なんだか怖いから」(20.5%)となっている。

問3 4 ピルを服用した経験がない方に伺います。ピルを服用したことがない理由について教えてください。複数回答可。

図 4-23 ピルの服用をしたことがない理由

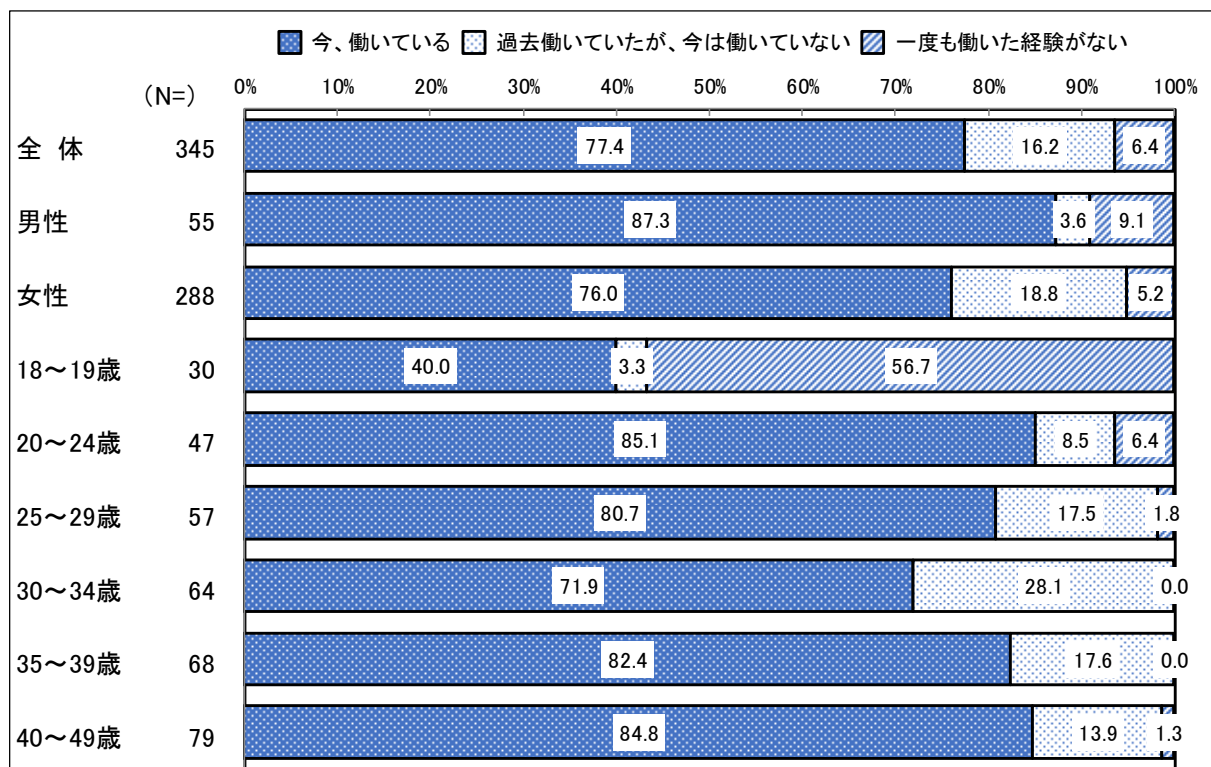


5. 仕事や生理休暇について

5-1 仕事の経験

問3 5 あなたは、仕事（アルバイトやパートを含む）をした経験がありますか。

図 5-1 仕事の経験

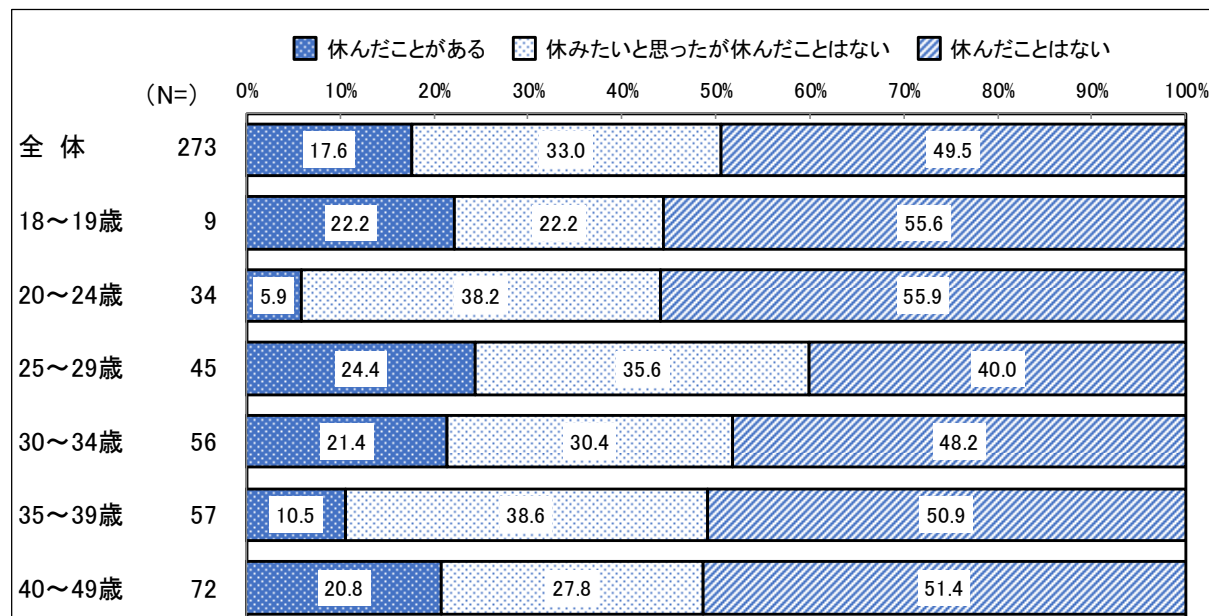


5-2 生理痛・PMS で仕事を休んだ経験

◇3割以上の女性が、生理や PMS がつらいときに仕事を休みたいと思ったが休めなかった経験がある。

問 3 6 あなたは生理痛や PMS がつらくて仕事（アルバイトやパートを含む）を休んだことがありますか。

図 5-2 生理痛・PMS で仕事を休んだ経験



5-3 職場に生理休暇制度があるか

◇職場の生理休暇制度について、「ない」の割合が 36.7%で最も高く、「ある」(34.1%)、「わからない」(29.2%)となっている。

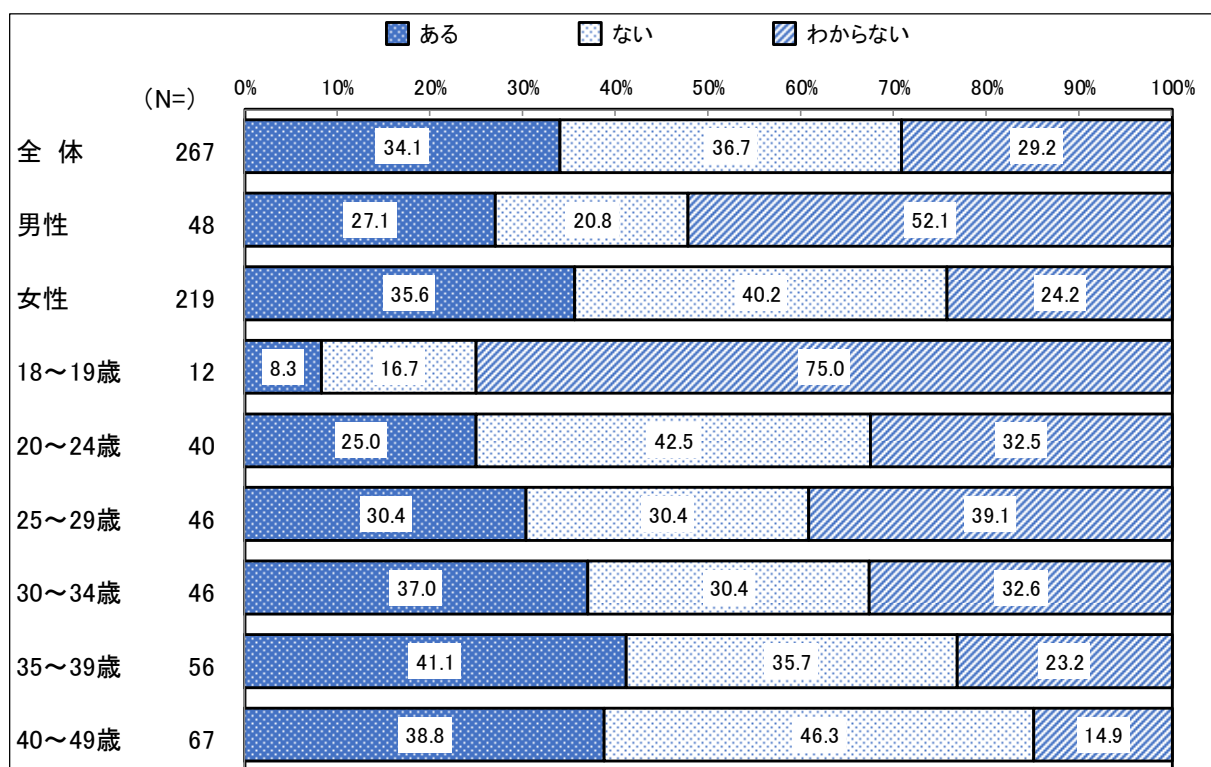
◇「わからない」の割合(男性:52.1%、女性:24.2%)は、男性が女性を約 28 ポイント上回っている。



・男性は女性に比べ、生理休暇についての認知度が低い。

問 3 7 職場に生理休暇制度がありますか。

図 5-3 職場に生理休暇制度があるか



5-4 生理休暇を取得したことがあるか

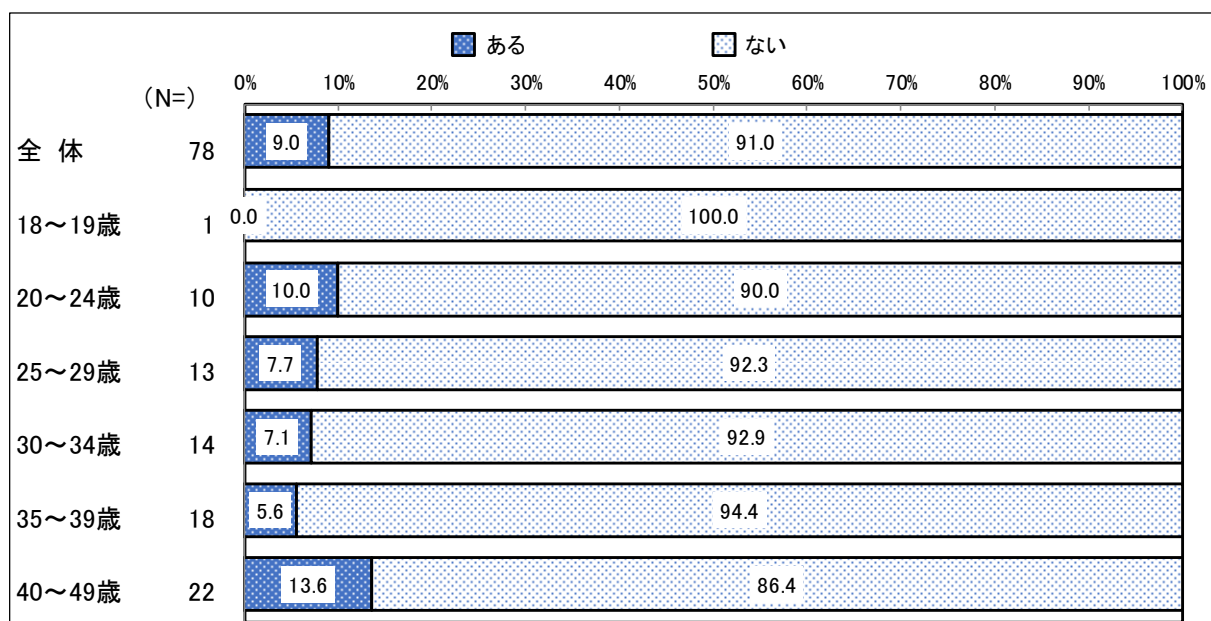
◇職場に生理休暇があると回答した人のうち、生理休暇を取得したことが「ない」人は、9割以上である。



・生理休暇の取得率は、1割未満である。

問 3 7 - 2 生理休暇を取得したことがありますか。（女性で「問 3 7」で選択肢 1（ある）と回答した方）

図 5-4 生理休暇を取得したことがあるか



5-5 生理休暇を取得したことがない理由

◇生理休暇を取得したことがない理由は、「周りに取得している人がいないので取得しづらい」及び「取得するほど体調は悪くない」の割合が同率(40.8%)で最も高くなっている。

◇「男性上司に申請しづらい」割合が39.4%であるのに対し、「女性上司に申請しづらい」割合は5.6%であり、約34ポイントの大きな差がある。

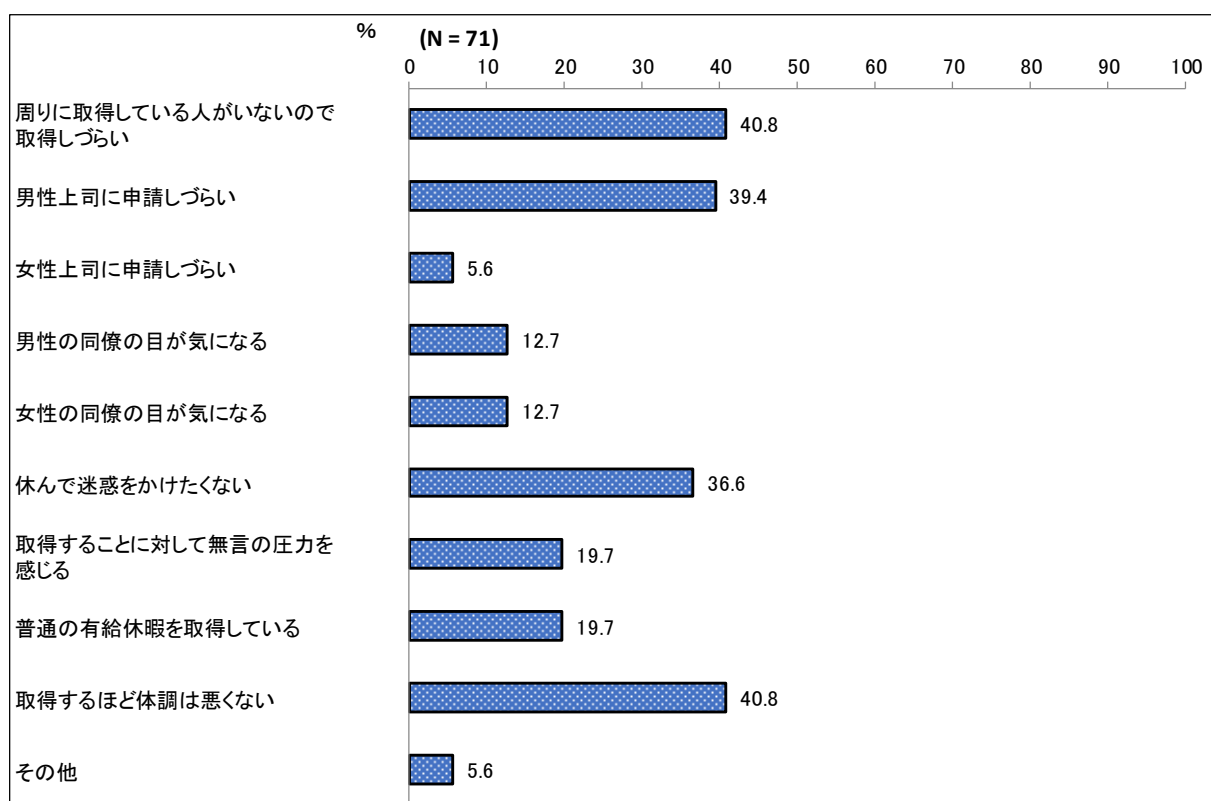
◇「取得することに対して無言の圧力を感じている」割合が19.7%となっている。



・生理休暇を「取得するほど体調が悪くない」人が多い一方で、「周りに取得している人がいないので取得しづらい」、「男性上司に申請しづらい」等の理由で生理休暇の取得率が低くなっている。

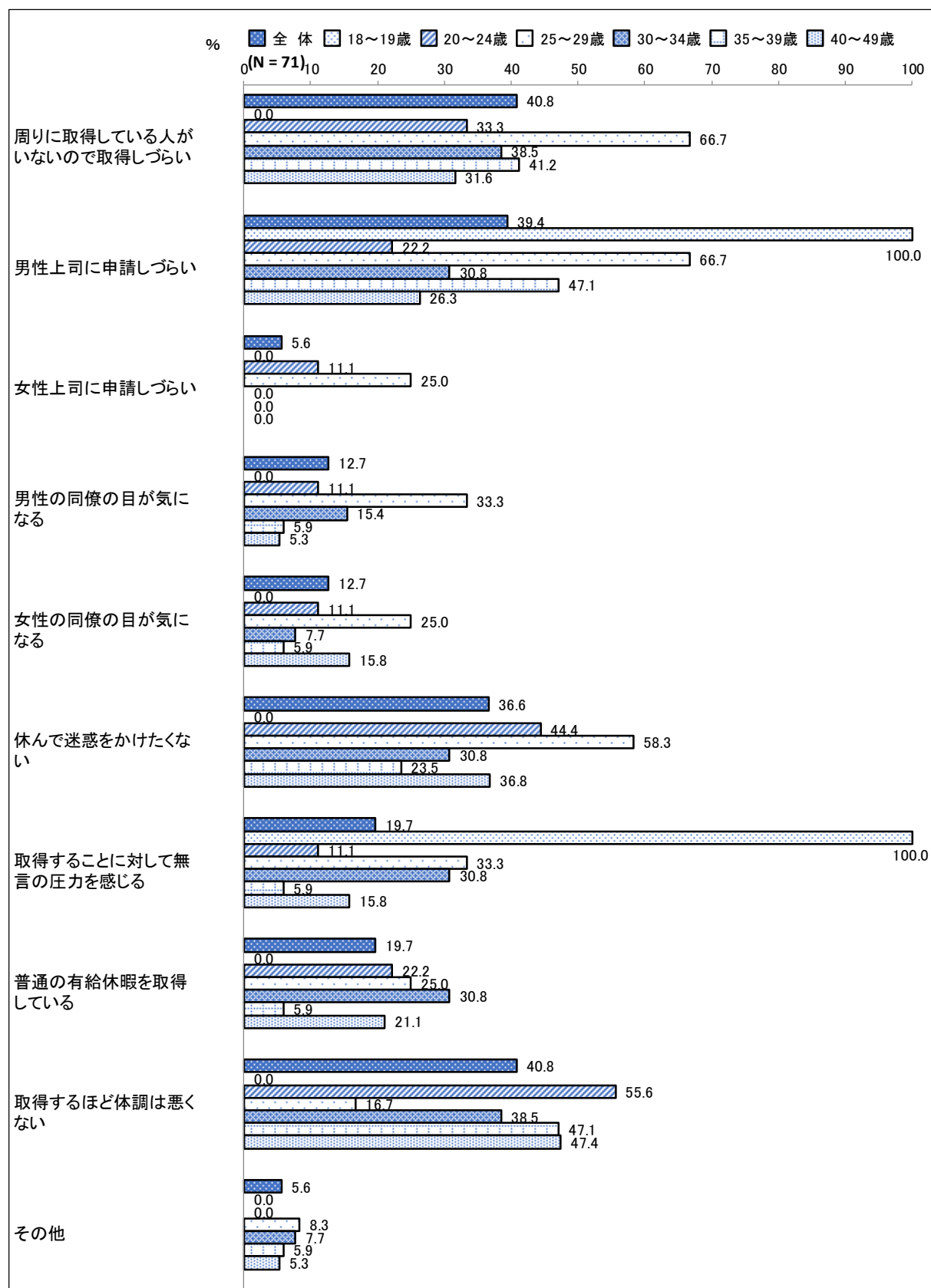
問 3 7 - 3 生理休暇を取得したことがないのはなぜですか。複数回答可。

図 5-5-1 生理休暇を取得したことがない理由



<年代>

図 5-5-2 生理休暇を取得したことがない理由



5-6 職場の理解

◇職場の理解は、「あると思う」の割合が 43.8%で最も高く、「とてもあると思う」(7.1%)と合わせると、職場の理解が「あると思う」割合は、50.9%となっている。

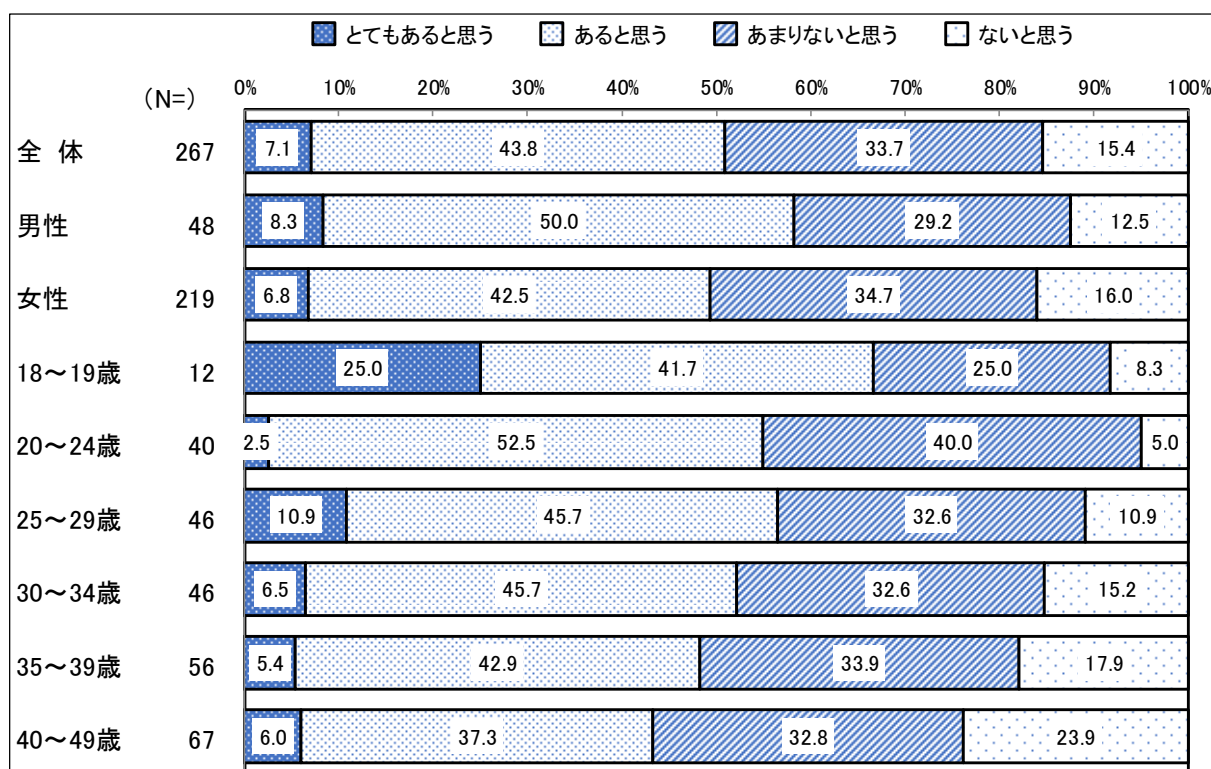
◇「あると思う」の割合(男性:58.3%、女性:49.3%)は、男性が女性を9ポイント上回っている。(「とてもあると思う」、「あると思う」の計)



・男性の4割、女性の5割は、生理や PMS による不調を抱える人に職場の理解がないと思っている。

問 3 8 職場は、生理や PMS による不調を抱える人に理解はあると思いますか。

図 5-6 職場の理解



5-7 職場にあるといいと思うもの

◇男性は、「リモートワークやフレックスなど柔軟な勤務形態」が 56.4%で最も高く、次いで「生理休暇等取得しやすい職場の体制」(54.5%)、「生理休暇」(45.5%)となっている。

◇女性は、「生理休暇等取得しやすい職場の体制」が 71.2%で最も高く、次いで「生理休暇」(43.1%)、「リモートワークやフレックスなど柔軟な勤務形態」(42.7%)となっている。

◇約2割が「生理や PMS の理解を深めるための研修」、「産業医師や婦人科医師など専門家への相談窓口」を求めている。

◇「婦人科受診の補助」や「ピル服用の補助」といった、金銭的な負担に対する補助を求める意見もある。

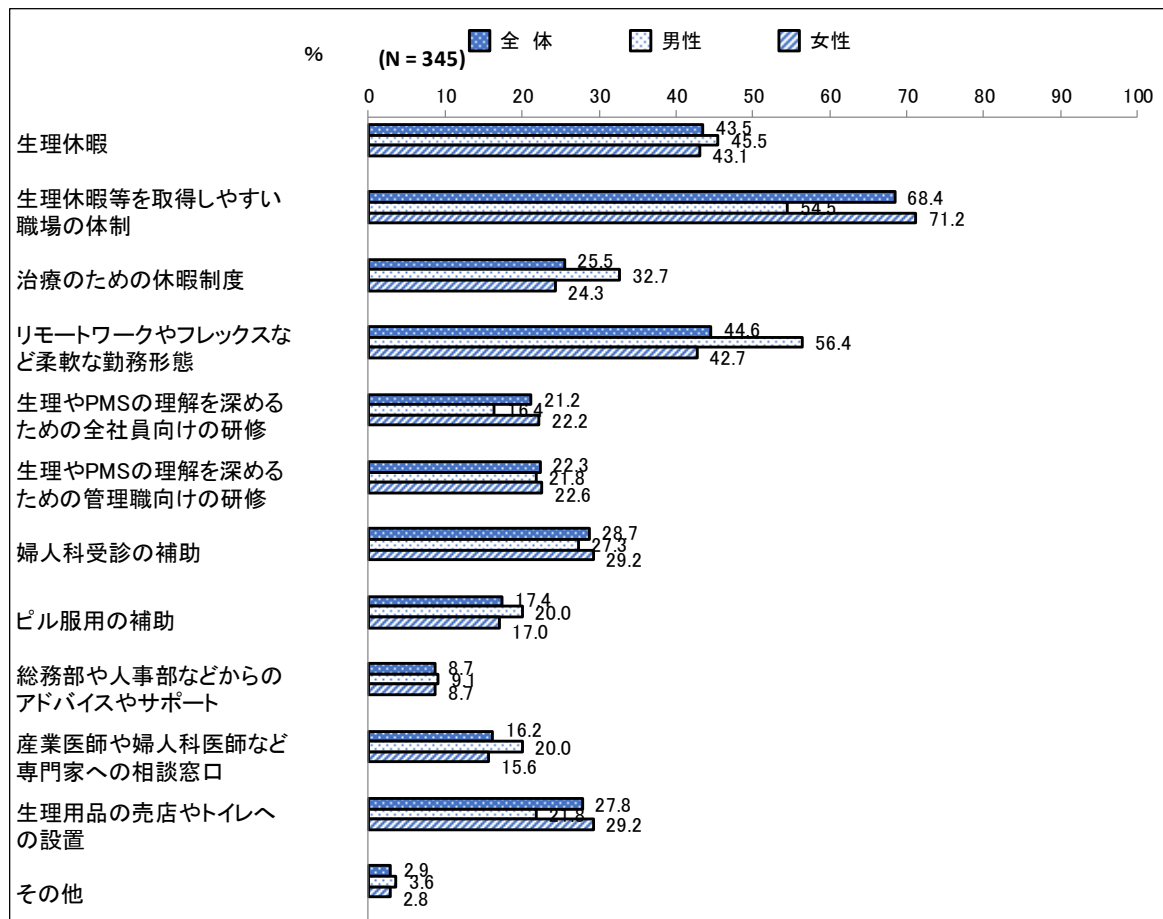


・男性は、柔軟な勤務形態や休暇の取りやすい職場の体制づくりが女性の働きやすさにつながると考える人が多く、女性は、生理休暇や休暇の取りやすい体制といった身体を休めることが働きやすさにつながると考える人が多い。

問 3 9 生理や PMS の時でも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はな
んですか。(複数回答可)

<性別>

図 5-7 職場にあるといいと思うもの



Ⅲ 参考資料(調査票)

はじめに、あなたご自身のことについておたずねします

- ① あなたの性別と年齢を教えてください。

性別

1. 男性 ⇒「問3」へ 2. 女性 3. 答えたくない ⇒「問3」へ

年齢（令和5年9月1日現在）

（ ）歳

- ② 出産経験の有無を教えてください。（女性のみ回答）

1. 出産経験はある 2. 出産経験はない

全員に生理に関することについてうかがいます

※PMSは月経前症候群のことです。

- ③ あなたは、生理が起こる仕組みについてどの程度理解していますか。

1. 理解している 2. やや理解している
3. あまり理解していない 4. 理解していない

- ④ 生理のイメージについて教えてください。複数選択可。

1. 妊娠・出産のためのもの 2. 女性には重要なもの 3. 無いと快適なもの
4. あることが当然のもの 5. あると安心するもの 6. 面倒なもの
7. 無くなると怖い・寂しいもの 8. 憂鬱なもの 9. わからない
10. その他（ ）

- ⑤ 生理前に起きることとからだの様々な不調のことをPMSといいます。あなたはPMSを知っていましたか。

1. 知っている 2. 聞いたことはあるが内容は知らない 3. 聞いたことがない

- ⑥ ビルについて、どのようなイメージを持っていますか。複数選択可。

1. PMS（月経前症候群）が軽減できる 2. 生理痛が軽減できる
3. 婦人科の病気を治療できる 4. 生理期間を移動できる
5. 生理不順を改善できる 6. 医療機関で処方される
7. 安全である 8. 避妊できる
9. 決まった時間に服用する 10. お金がかかる
11. なんだか怖い 12. 副作用がある
13. わからない 14. その他（ ）

7 婦人科を受診することに対してどのようなイメージを持っていますか。複数選択可。

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1. 病気のときや妊娠を希望するときに行くところ | |
| 2. 自分のからだを知り、ケアするために必要である | |
| 3. 婦人科の病気について相談できる | |
| 4. いろいろ詮索されそう | 5. なんとなく怖い |
| 6. 恥ずかしい | 7. 性交渉が多い人が行くところ |
| 8. どのようなときに行くべきかわからない | |
| 9. その他 () | |

8 あなたは、生理やPMSについて男女関係なく気軽に話ができますか。

- | | | | |
|-----------|-------------|----------------|------------|
| 1. 気軽に話せる | 2. やや気軽に話せる | 3. あまり気軽には話せない | 4. 気軽に話せない |
|-----------|-------------|----------------|------------|

9 あなたは、生理やPMSについてもっと知識を得たいと思いますか。

- | | | | |
|----------|---------|------------|---------|
| 1. とても思う | 2. やや思う | 3. あまり思わない | 4. 思わない |
|----------|---------|------------|---------|

10 生理やPMSに関する知識が社会に広がることで、よくなると思うものは何ですか。複数選択可。

- | | | | |
|------------|-----------------|-----------|--------|
| 1. 家族との関係 | 2. パートナーとの関係 | 3. 友人との関係 | 4. 働き方 |
| 5. 職場環境 | 6. よくなると思うものはない | | |
| 7. その他 () | | | |

11 あなたは、家族やパートナー、同僚など周りの女性の生理痛やPMSによる体調や機嫌の変化を感じたことがありますか。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. ある | 2. そうなのかなと感じたことはある |
| 3. ない ⇒ 「問 12」へ | 4. わからない ⇒ 「問 12」へ |

11-2 経験のある方は、その時思ったことや感じたことを選んでください。複数選択可。

- | |
|---------------------------|
| 1. 心配になった |
| 2. どのくらいつらいのか分からなかった |
| 3. 体調などの変化を理解したいと思った |
| 4. サポートをしたいと思った |
| 5. 周りに影響がないようにしてほしいと思った |
| 6. 仕事等のパフォーマンスが低下していると感じた |
| 7. 重要なことは任せられないと思った |
| 8. 生理の症状は我慢すべきだと思った |
| 9. どのように対応すればよいのか分からなかった |
| 10. 自然なことでは仕方ないことだと思った |
| 11. 特に感じたことはない |
| 12. その他 () |

- 12 学生時代に受けた生理や性、女性の健康に関する授業で、もっと詳しく知りたかったと思う内容はどのようなことですか。複数選択可。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 女性特有の病気のこと | 2. どのようなときに医療機関を受診すべきか |
| 3. 医薬品（鎮痛薬やピル等）の効果や副作用 | 4. 第二性徴（思春期以降の身体の変化） |
| 5. 生理やPMSの症状や対処法 | 6. 性行為・避妊の方法や中絶 |
| 7. 妊娠・不妊 | 8. 性感染症 |
| 9. キャリアと女性の健康 | 10. 特になし |
| 11. その他（ ） | |

⇒性別を「答えたくない」と回答した方は、「問 35」へお進みください。

男性にのみうかがいます

※PMSは月経前症候群のことです。

- 13 生理やPMSの症状で悩んでいる女性は、女性全体の何%くらいいると思いますか。

（ %）

- 14 家族やパートナー、同僚など周りの女性が生理やPMSの時期であった場合、あなたの行動（対応）であてはまるものを選んでください。複数選択可。

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. そっとしておく | 2. 気に障らないようふるまう |
| 3. 相手にどうして欲しいか聞く | 4. 極力家事を手伝う |
| 5. 発言に注意する | 6. 近づかないようにする |
| 7. マッサージしてあげる | 8. 面倒な交渉事は避ける |
| 9. いつもより早く帰宅する | 10. いつもより遅く帰宅する |
| 11. 気づいてもいつもと同じ行動をとる | |
| 12. 気づかないので行動は特に変わらない | |
| 13. その他（ ） | |

- 15 女性の生理やPMSに伴う症状で対応に困った経験等があれば教えてください。（自由記述）

⇒男性の方は「問 35」へお進みください。

女性にのみ生理痛（月経困難症）についてうかがいます

16 生理痛の頻度はどのくらいですか。

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. 生理の時はほぼ毎回生理痛がある | 2. ときどき生理痛がある |
| 3. 生理痛はほとんどない | |

17 あなたの生理中の症状を教えてください。複数選択可。

- | | | | | |
|------------------------|-----------|------------|----------|-------------|
| 1. 腹痛 | 2. 腰痛 | 3. お腹や胸のはり | 4. 頭痛 | 5. 下痢 |
| 6. 便秘 | 7. 疲労・脱力感 | 8. 眠気 | 9. 倦怠感 | 10. 気分の落ち込み |
| 11. 貧血 | 12. 吐き気 | 13. むくみ | 14. 肌荒れ | 15. 発熱 |
| 16. 食欲の低下 | 17. 食欲の増加 | 18. 動悸 | 19. いろいろ | 20. 不安 |
| 21. 特に症状はない 22. その他（ ） | | | | |

18 あなたは、いつ生理痛を感じますか。

（生理開始日から生理3日目まで感じる方は、1日目、2日目、3日目の3つを選択してください）

- | |
|---------------|
| 1. 1日目（生理開始日） |
| 2. 2日目 |
| 3. 3日目 |
| 4. 4日目 |
| 5. 5日目 |
| 6. 6日目以降 |
| 7. 感じない |

19 生理痛の程度はどのくらいですか。

- | |
|----------------------------------|
| 1. 仕事や家事、学業に支障はない |
| 2. 仕事や家事、学業に若干支障をきたすことがある |
| 3. 横になって休息したいほど仕事や家事、学業に支障をきたす |
| 4. 1日以上寝込み、仕事や家事、学業ができないほど支障をきたす |

20 生理痛の対処法としてあなたが実践していることを教えてください。複数選択可。

- | | | |
|-------------------|----------------|-----------------|
| 1. からだを温める | 2. 休養をとる・安静にする | 3. ゆっくりお風呂に入る |
| 4. ストレッチやマッサージをする | 5. 運動をする | 6. 趣味などで気を紛らわせる |
| 7. 生理痛の症状を周りに話す | 8. 外出を控える | 9. 我慢する |
| 10. 十分な睡眠をとる | 11. 食生活に気を配る | 12. サプリメントを飲む |
| 13. 鎮痛薬を服用する | 14. 医療機関を受診する | |
| 15. ビルを服用する | 16. 特に対処していない | |
| 17. その他（ ） | | |

21 鎮痛薬を服用する頻度はどのくらいですか。（「問20」で13と回答した方）

- | |
|--------------------------|
| 1. まれに服用する（毎回の生理では服用しない） |
| 2. 生理期間中に鎮痛薬を1日服用する |
| 3. 生理期間中に鎮痛薬を2日服用する |
| 4. 生理期間中に鎮痛薬を3日以上服用する |

21-2 鎮痛薬を服用するタイミングはいつですか。

- | | | |
|---------------|-------------|---------------|
| 1. 痛む前から | 2. 少し痛み始めたら | 3. 本格的に痛くなったら |
| 4. 我慢できなくなったら | 5. その他 () | |

21-3 鎮痛薬はいつ頃から服用し始めましたか。

- | | | | |
|----------|------------|------------|----------|
| 1. 10代から | 2. 20代前半から | 3. 20代後半から | 3. 30代から |
| 4. 40代から | | | |

22 生理中に控えている行動はありますか。複数選択可。

- | | | | | |
|-------------|------------|----------|--------|-----------|
| 1. ショッピング | 2. 運動 | 3. 旅行や出張 | 4. デート | 5. 性交渉 |
| 6. 入浴 | 7. 美容・ヘアケア | 8. 飲酒 | 9. 家事 | 10. 人との接触 |
| 11. 重要な仕事 | 12. 特になし | | | |
| 13. その他 () | | | | |

23 普段の体調で発揮される能力を100%としたとき、生理の時の能力は何%くらいだと思いますか。
(例：能力が10%減の場合は90%)

() %

女性にのみ PMS（月経前症候群）についてうかがいます

※PMSは月経前症候群のことです。

24 あなたは、PMSによる身体的・精神的な何らかの症状を感じますか。

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. とても感じる | 2. たまに感じる |
| 3. ほとんど感じない | 4. 感じない ⇒「問29」へ |

25 あなたのPMSの症状を教えてください。複数選択可。

- | | | | | |
|-------------|-----------|---------------|-------------|-------------|
| 1. 腹痛 | 2. 腰痛 | 3. お腹や胸のはり | 4. 頭痛 | 5. 下痢 |
| 6. 便秘 | 7. 疲労・脱力感 | 8. 眠気 | 9. 倦怠感 | 10. 気分の落ち込み |
| 11. 貧血 | 12. 吐き気 | 13. むくみ | 14. 肌荒れ | 15. 発熱 |
| 16. 食欲の低下 | 17. 食欲の増加 | 18. めまい | 19. 動悸 | 20. いろいろ |
| 21. 不安 | 22. 怒りやすい | 23. 考えがまとまらない | 24. 外に出るのが嫌 | |
| 25. 関節痛・筋肉痛 | 26. 体重の増加 | | | |
| 27. その他 () | | | | |

26 PMSの程度はどのくらいですか。

- | |
|----------------------------------|
| 1. 仕事や家事、学業に支障はない |
| 2. 仕事や家事、学業に若干支障をきたすことがある |
| 3. 横になって休息したいほど仕事や家事、学業に支障をきたす |
| 4. 1日以上寝込み、仕事や家事、学業ができないほど支障をきたす |

27 PMSの対処法としてあなたが実践していることを教えてください。複数選択可。

- | | | |
|-------------------|----------------|-----------------|
| 1. からだを温める | 2. 休養をとる・安静にする | 3. ゆっくりお風呂に入る |
| 4. ストレッチやマッサージをする | 5. 運動をする | 6. 趣味などで気を紛らわせる |
| 7. PMSの症状を周りに話す | 8. 外出を控える | 9. 我慢する |
| 10. 十分な睡眠をとる | 11. 食生活に気を配る | 12. サプリメントを飲む |
| 13. 鎮痛薬を服用する | 14. 医療機関を受診する | |
| 15. ビルを服用する | 16. 特に対処していない | |
| 17. その他（ ） | | |

28 普段の体調で発揮される能力を100%としたとき、PMSの時の能力は何%くらいだと思いますか。(例：能力が10%減の場合は90%)

() %

女性にのみ生理痛・PMS（月経前症候群）に関することについて うかがいます

※PMSは月経前症候群のことです。

29 生理痛やPMSによる症状でつらいときに、周りに伝えますか。

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. 伝えている | 2. たまに伝えている |
| 3. ほとんど伝えることはない | 4. 伝えることはない |

29-2 生理痛やPMSによる症状でつらいときに、周りに伝えないもしくは伝えるのはなぜですか。複数回答可。

- | |
|------------------------------|
| 1. 症状や辛さを表現しにくい(言葉で表現しにくい)から |
| 2. 周りにわかってもらえないと思うから |
| 3. 当たり前・我慢するもので大げさだと思われそうだから |
| 4. 当たり前・我慢するものと自分自身が思っているから |
| 5. 他の女性も我慢しているものだから |
| 6. もともと人に伝えるべきものではないと思っているから |
| 7. 恥ずかしいから |
| 8. やる気がないなどと誤解されそうだから |
| 9. 周りが生理やPMSについての知識が乏しいから |
| 10. 周りに伝えるほど辛いから |
| 11. その他（ ） |

30 生理痛やPMSによる症状を周りに理解してもらえず、つらい経験をしたことがありますか。

- | | | | |
|----------|---------|----------|---------------|
| 1. 頻繁にある | 2. 時々ある | 3. まれにある | 4. ない ⇒「問31」へ |
|----------|---------|----------|---------------|

30-2 つらい経験はどのようなことでしたか。(自由記述)

(例) 生理痛がひどく、仕事を休みたいと言ったら、生理痛は病気じゃないと言われた。等

- 31 ひどい生理痛には病気が隠れていたり、放置すると症状が悪化する場合があります。そして、この様なひどい生理痛やPMSは婦人科等の医療機関を受診することで、症状が軽減されることがあります。あなたは、ひどい生理痛やPMSで医療機関を受診したことはありますか。

1. ある ⇒「問 32」へ 2. ない

31-2 婦人科等の医療機関を受診しないのはなぜですか。複数選択可。

1. 受診するほどの症状ではないと思うから
2. どの程度で受診すればよいかわからないから
3. 受診するのが面倒だから
4. 仕事を休むことができない、時間が取れないから
5. 婦人科に行くこと自体が恥ずかしいと思うから
6. 内診が怖い、抵抗があるから
7. 男性医師に問診・診察されることに抵抗があるから
8. 病気だと診断されるかもしれないと思うと不安だから
9. 待合室で周りの視線が気になるから
10. お金がかかるから
11. いろいろと詮索されそうだから
12. その他 ()

女性にのみピルの使用についてうかがいます

※PMSは月経前症候群のことです。

32 ピルを服用した経験がありますか。

1. 過去に服用したことがあるが、今は服用していない 2. 今、服用している
3. 一度も服用した経験がない ⇒「問 34」へ

33 ピルの服用を始めたきっかけはなんですか。複数回答可。

1. 生理痛の軽減
2. 生理不順の改善
3. PMSの軽減
4. 婦人科系疾患の治療
5. 避妊
6. ニキビや肌荒れの改善
7. 生理期間の移動
8. 子宮・卵巣への負担軽減
9. その他 ()

- 34 ビルを服用した経験がない方に伺います。
ビルを服用したことがない理由について教えてください。複数回答可。

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------|
| 1. なんだか怖いから | 2. お金がかかるから | 3. 副作用があるから |
| 4. 忘れずに飲み続けることに不安を感じたから | 5. 妊娠を望んでいるから | |
| 6. 良いイメージがないから | 7. 喫煙しているから | |
| 8. 十分避妊ができていないから | 9. 周りから良い話を聞かないから | |
| 10. 婦人科を受診するのが面倒だから | | |
| 11. 服用を考えたことがない | | |
| 12. その他（ ） | | |

全員に仕事や生理休暇についてうかがいます

※PMSは月経前症候群のことです。

- 35 あなたは、仕事（アルバイトやパートを含む）をした経験がありますか。

- | |
|--|
| 1. 今、働いている ⇒女性「問36」、男性「問37」へ |
| 2. 過去働いていたが、今は働いていない ⇒女性「問36」、男性「問39」へ |
| 3. 一度も働いた経験がない ⇒「問39」へ |

- 36 あなたは生理痛やPMSがつらくて仕事（アルバイトやパートを含む）を休んだことがありますか。

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1. 休んだことがある | 2. 休みたいと思ったが休んだことはない |
| 3. 休んだことはない | |

- 37 職場に生理休暇制度がありますか。（「問35」で1と回答した方）

- | | | |
|-------|---------------|------------------|
| 1. ある | 2. ない ⇒「問38」へ | 3. わからない ⇒「問38」へ |
|-------|---------------|------------------|

- 37-2 生理休暇を取得したことがありますか。（女性で「問37」で1と回答した方）

- | | |
|---------------|-------|
| 1. ある ⇒「問38」へ | 2. ない |
|---------------|-------|

- 37-3 生理休暇を取得したことがないのはなぜですか。複数回答可。（「問37-2」で2と回答した方）

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 1. 周りに取得している人がいないので取得しづらい | 2. 男性上司に申請しづらい |
| 3. 女性上司に申請しづらい | 4. 男性の同僚の目が気になる |
| 5. 女性の同僚の目が気になる | 6. 休んで迷惑をかけたくない |
| 7. 取得することに対して無言の圧力を感じる | 8. 普通の有給休暇を取得している |
| 9. 取得するほど体調は悪くない | 10. その他（ ） |

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。