

女性の健康問題に関する
市民意識調査

調査結果報告書

(市職員向け調査)

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.....	37
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) 調査対象者

18 歳～49 歳の宮崎市職員 2,372 人(令和 5 年 9 月 1 日時点)

2) 調査対象者の抽出方法

宮崎市職員全員を対象とした。

3) 調査の方法

調査の周知、回収方法：WEB で実施

4) 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:61.4%(回収数:1,456 人、対象数:2,372 人)

男性:56.0%(回収数:733 人、対象数:1,308 人)

女性:66.4%(回収数:707 人、対象数:1,064 人)

その他:0.7%(16 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。
- 「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

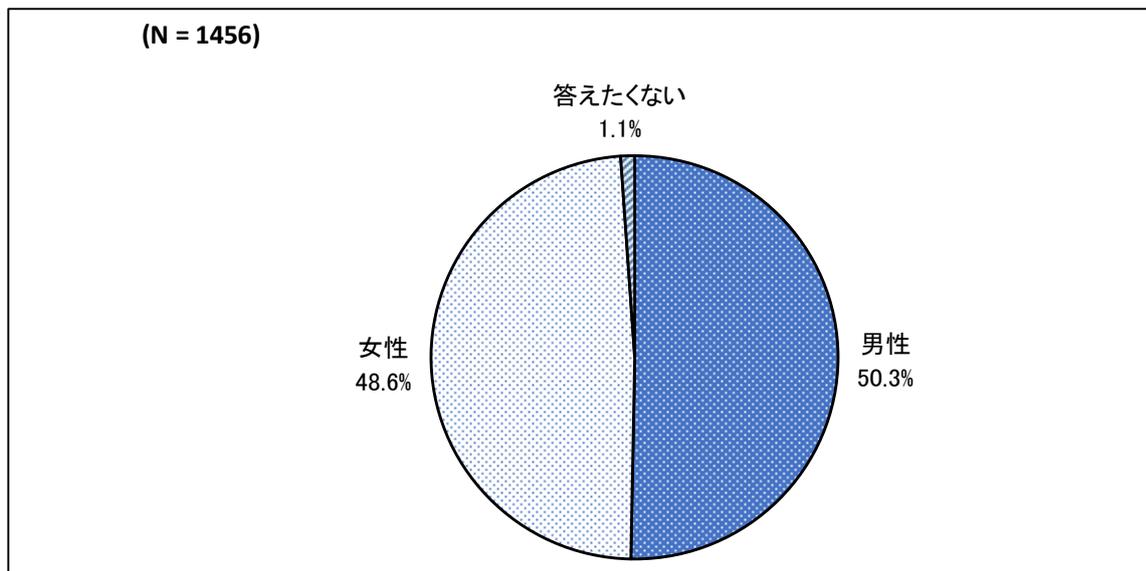
- PMS(月経前症候群)…主に女性ホルモンの変動が原因で起こるとされる生理前の3～10日間続く精神的あるいは身体的症状で、生理開始とともに軽快ないし、消失するもの。本報告書では、「PMS」と表記している。
- ピル(経口避妊薬)…2種類の女性ホルモン「エストロゲン(卵胞ホルモン)」と「プロゲステロン(黄体ホルモン)」を配合した薬剤のことであり、エストロゲンの含有量により、低用量ピル、中用量ピル等に分類される。本報告書では、中用量ピルと低用量ピルを総称して「ピル」と表記している。

II 調査結果の分析

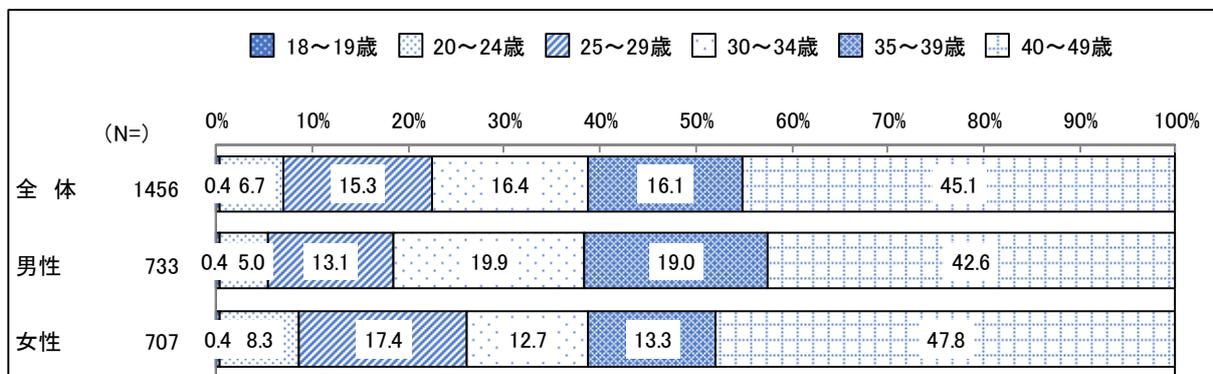
1. 基礎調査（回答者の属性）

問1 あなたの性別と年齢を教えてください。

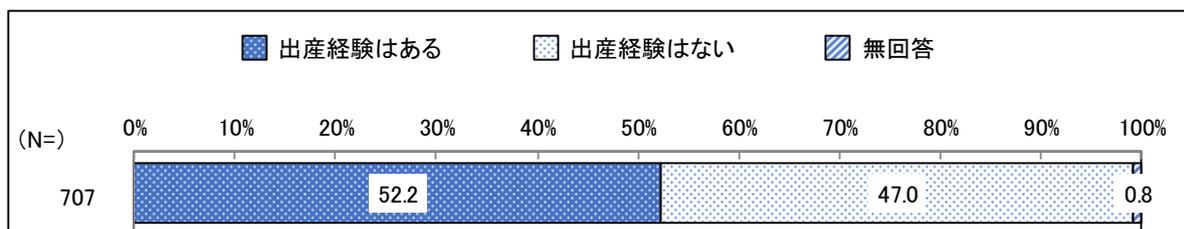
<性別>



<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

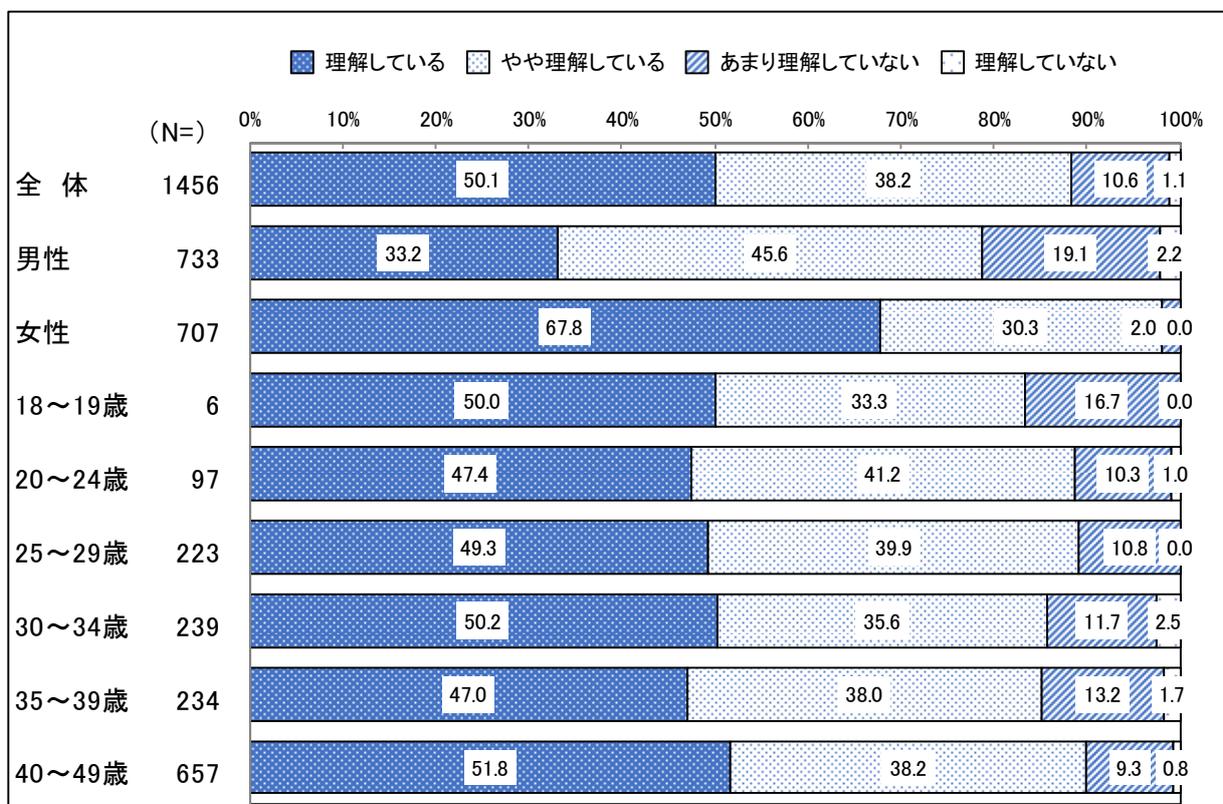
◇生理の仕組みを「理解している」割合(男性:78.8%、女性:98.1%)は、女性が男性を約 19 ポイント上回っている。(「理解している」、「やや理解している」の計)



・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71.5%で最も高く、次いで「妊娠・出産のためのもの」(63.8%)、「憂鬱なもの」(30.7%)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76.4%で最も高く、「面倒なもの」(58.7%)、「女性には重要なもの」(57.3%)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。

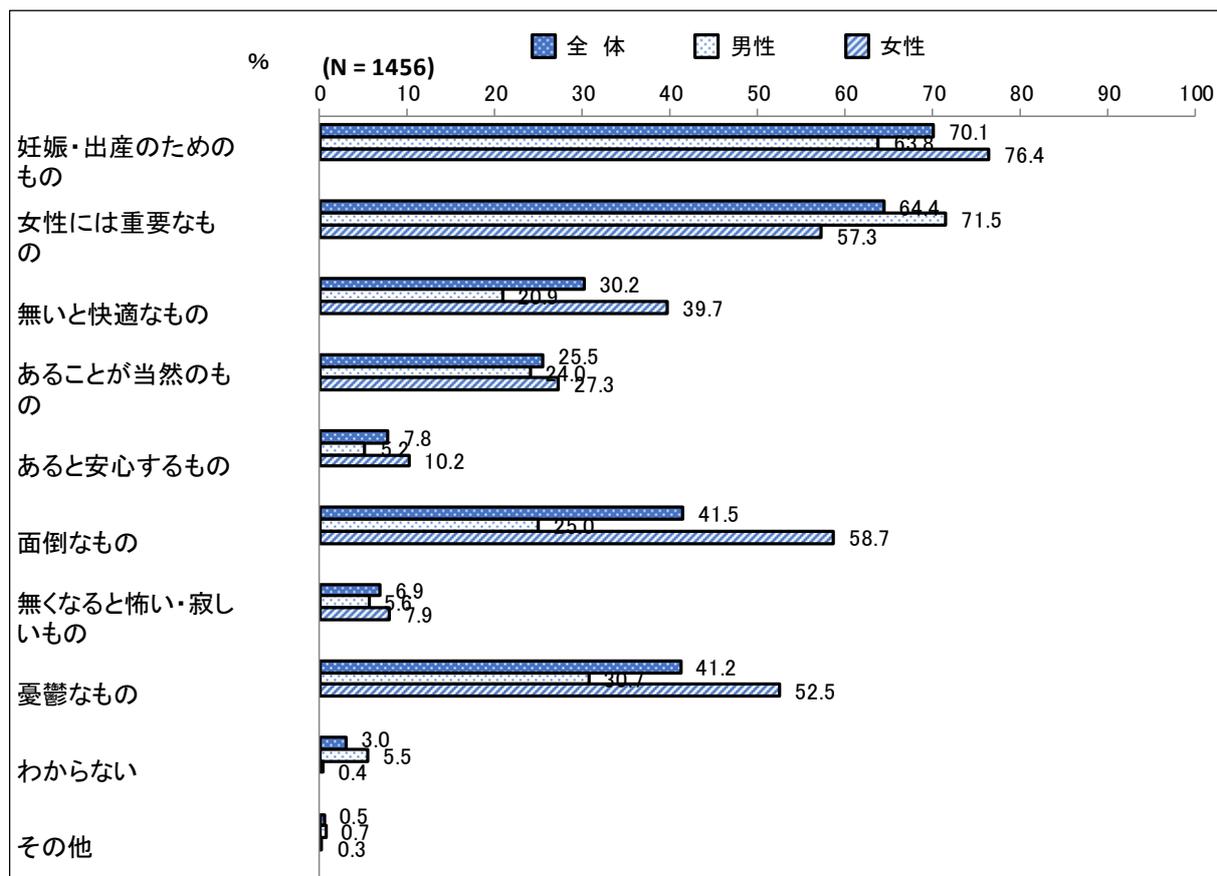


・生理について「妊娠・出産のためのもの」、「女性には重要なもの」とイメージする人が男女ともに多い一方で、女性の半数以上が「面倒なもの」、「憂鬱なもの」というネガティブなイメージを持っている。

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。

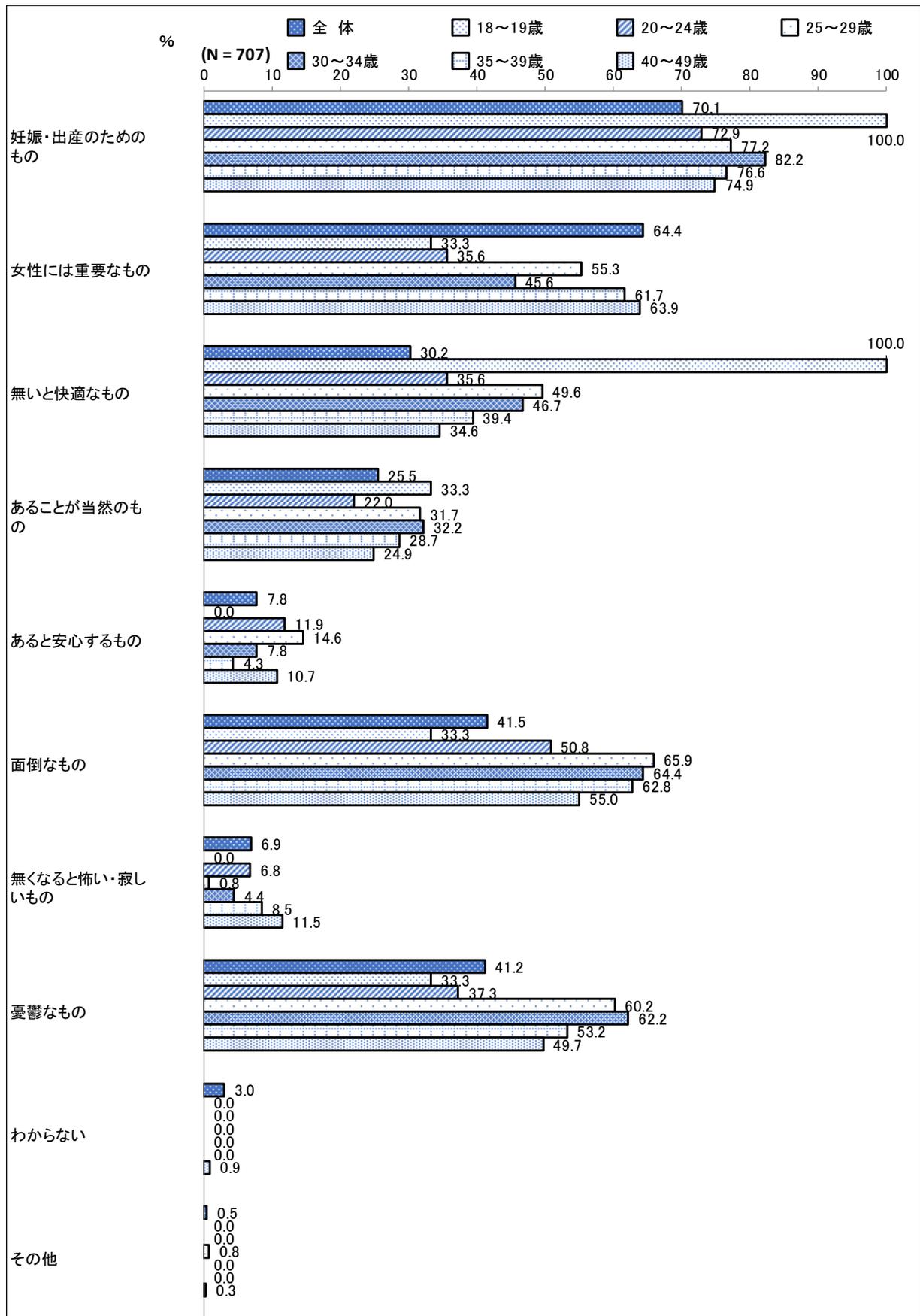
<性別>

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:36.8%、女性:86.6%)は、男性が女性を約50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

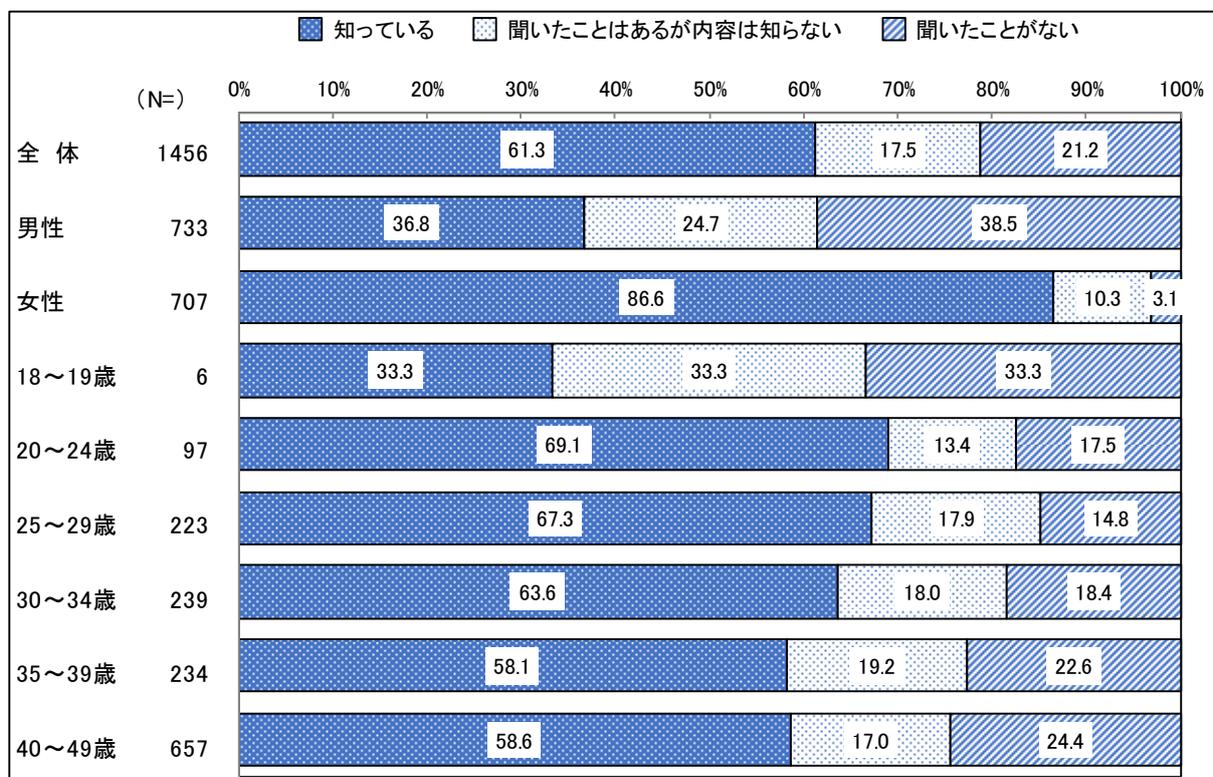
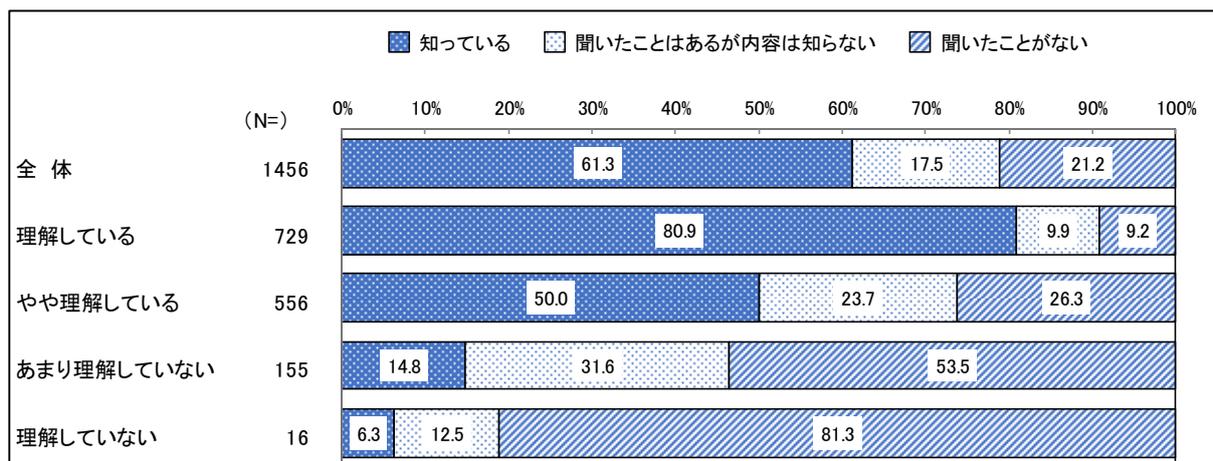


図 2-3-2 生理が起こる仕組みの理解度とPMSの認知度



2-4 ピルのイメージ

- ◇男性は、「避妊できる」の割合(71.8%)が突出して高く、次いで、「生理痛が軽減できる」(43.0%)、「生理不順を改善できる」(29.2%)となっている。
- ◇女性は、「生理痛が軽減できる」の割合が 55.9%で最も高く、次いで、「PMS が軽減できる」(54.7%)、「避妊できる」(52.6%)となっている。
- ◇「避妊できる」の割合(男性:71.8%、女性:52.6%)は、男性が女性を約 19 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:4.1%、女性:9.1%)

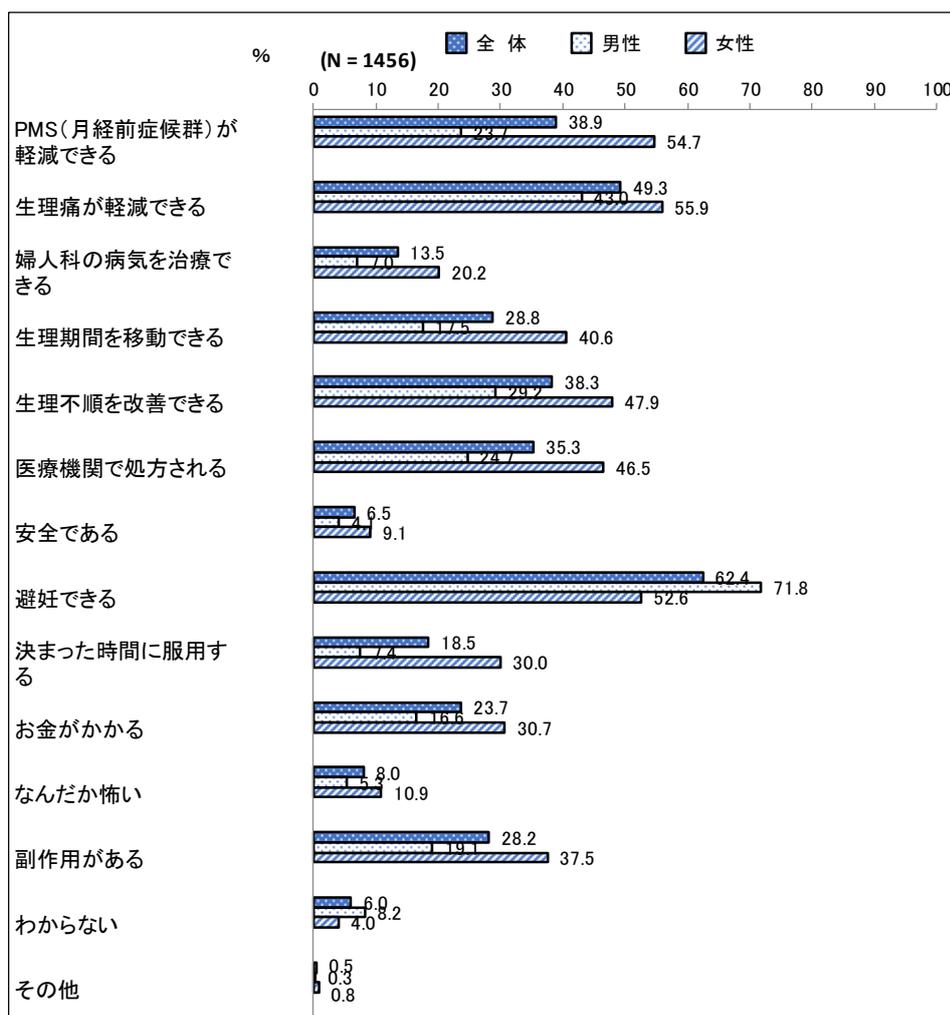


・「避妊できる」とイメージする人が多い一方、半数以上の女性は、「生理痛が軽減できる」、「生理不順を改善できる」、「PMS が軽減できる」といったピルの効果を認識している。

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」の割合(男性: 69.3%、女性:78.9%)が最も高く、次いで「婦人科の病気について相談できる」(男性:64.9%、女性: 64.5%)となっている。

◇女性は、「恥ずかしい」の割合が 14.0%、「なんとなく怖い」の割合が 11.9%となっている。

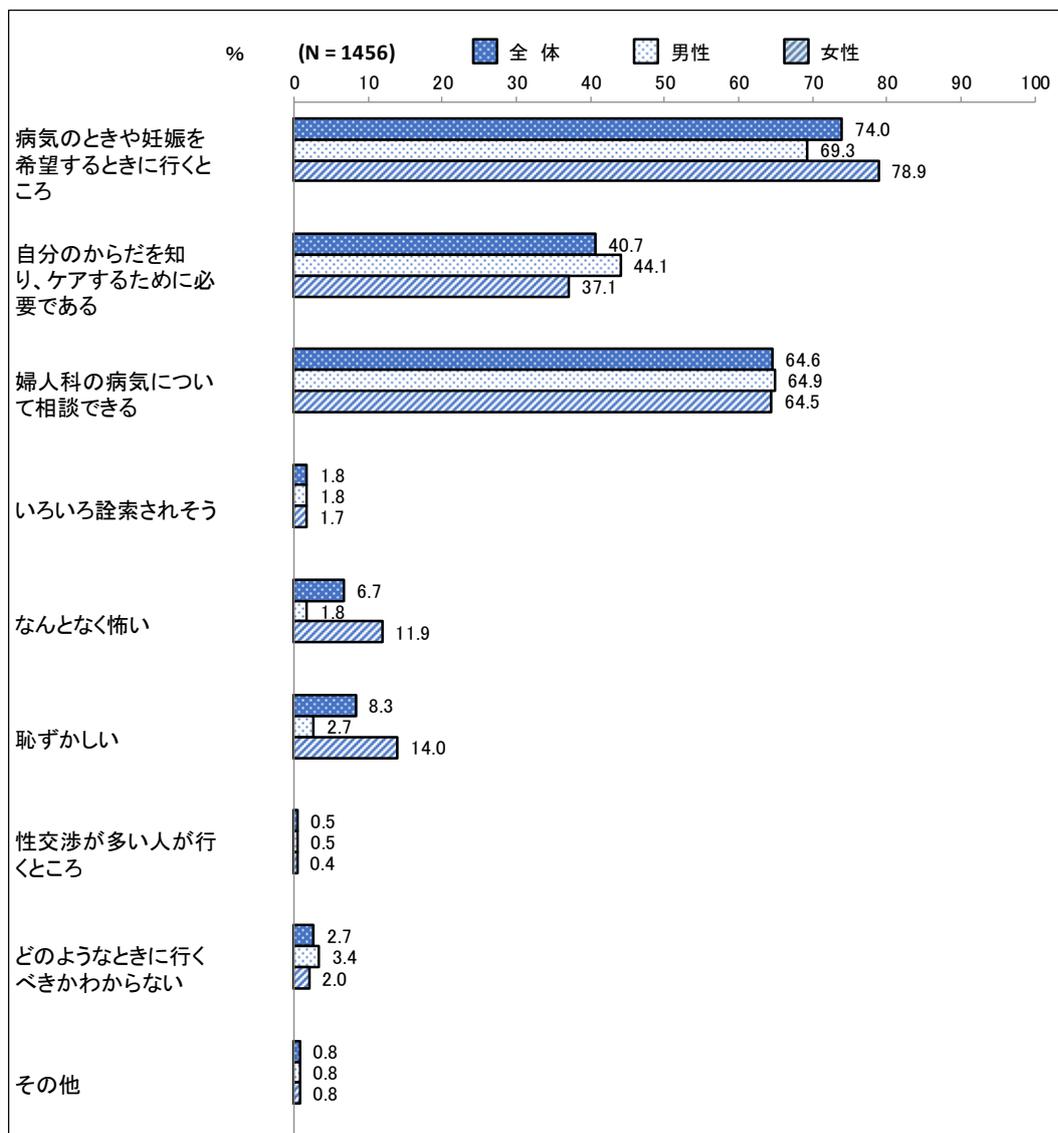


・「婦人科の病気について相談できる」が男女ともに6割を超えている一方で、女性の1割は「恥ずかしい」、「なんとなく怖い」というイメージを持っている。

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。

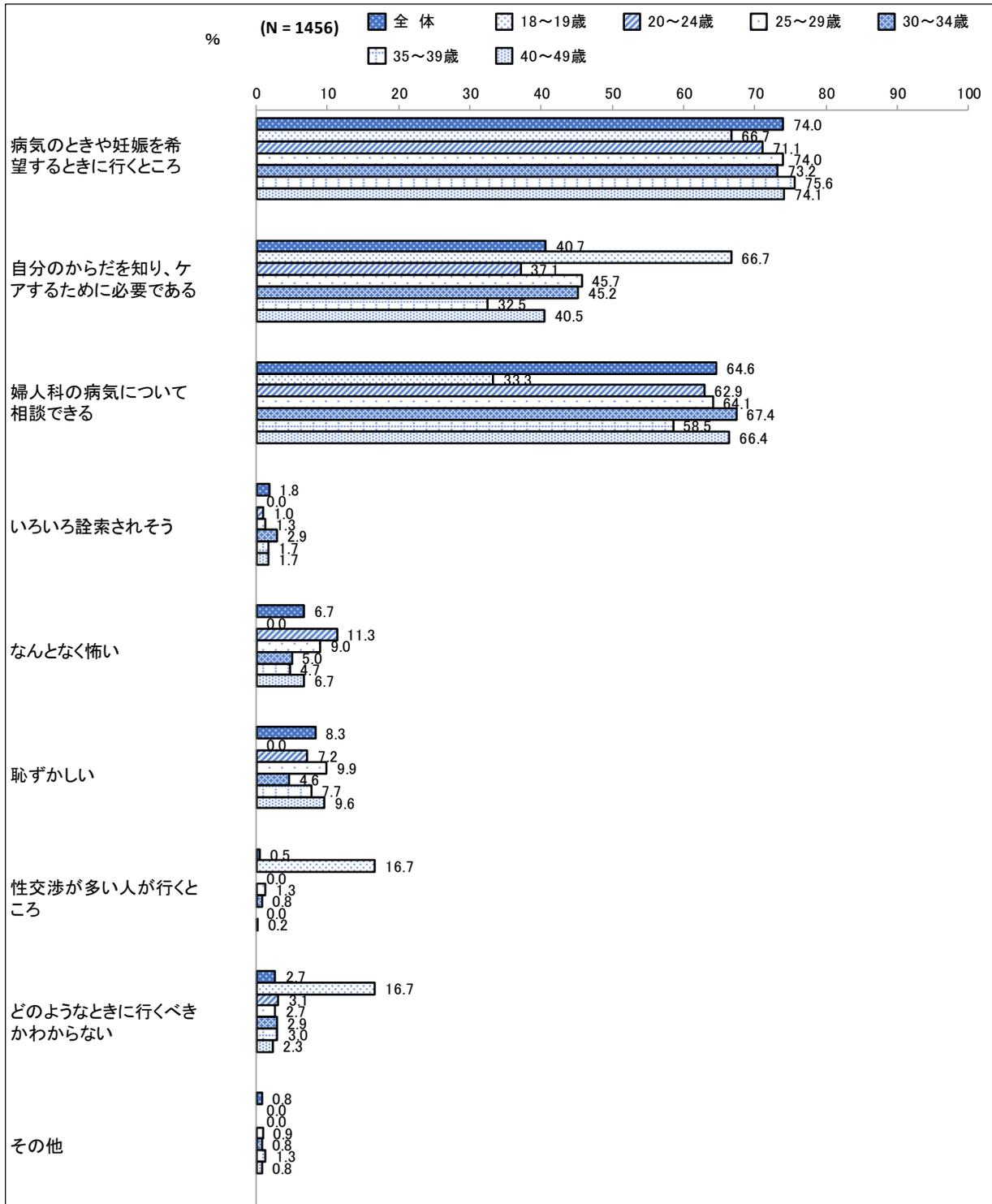
<性別>

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:21.2%、女性:38.9%)は、女性が男性を約 18 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)

◇男性の約8割は、生理や PMS について「気軽に話せない」と思っている。(「あまり気軽には話せない」、「気軽に話せない」の計)

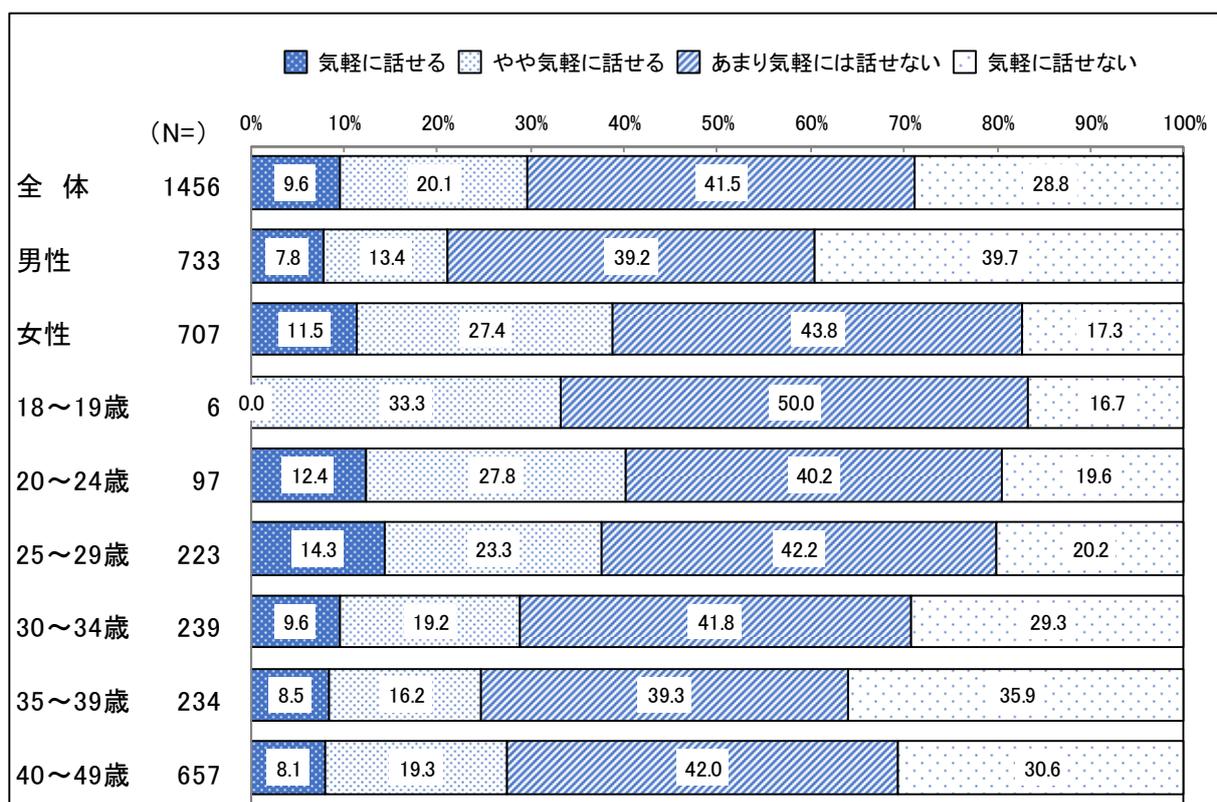
◇年代が上がるにつれて、「気軽に話せない」割合が高くなる傾向がある。(「あまり気軽には話せない」、「気軽に話せない」の計)



・生理や PMS について、男性の8割、女性の6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、71.4%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：13.0%、女性：21.1%）は、女性が男性を約 8 ポイント上回っている。

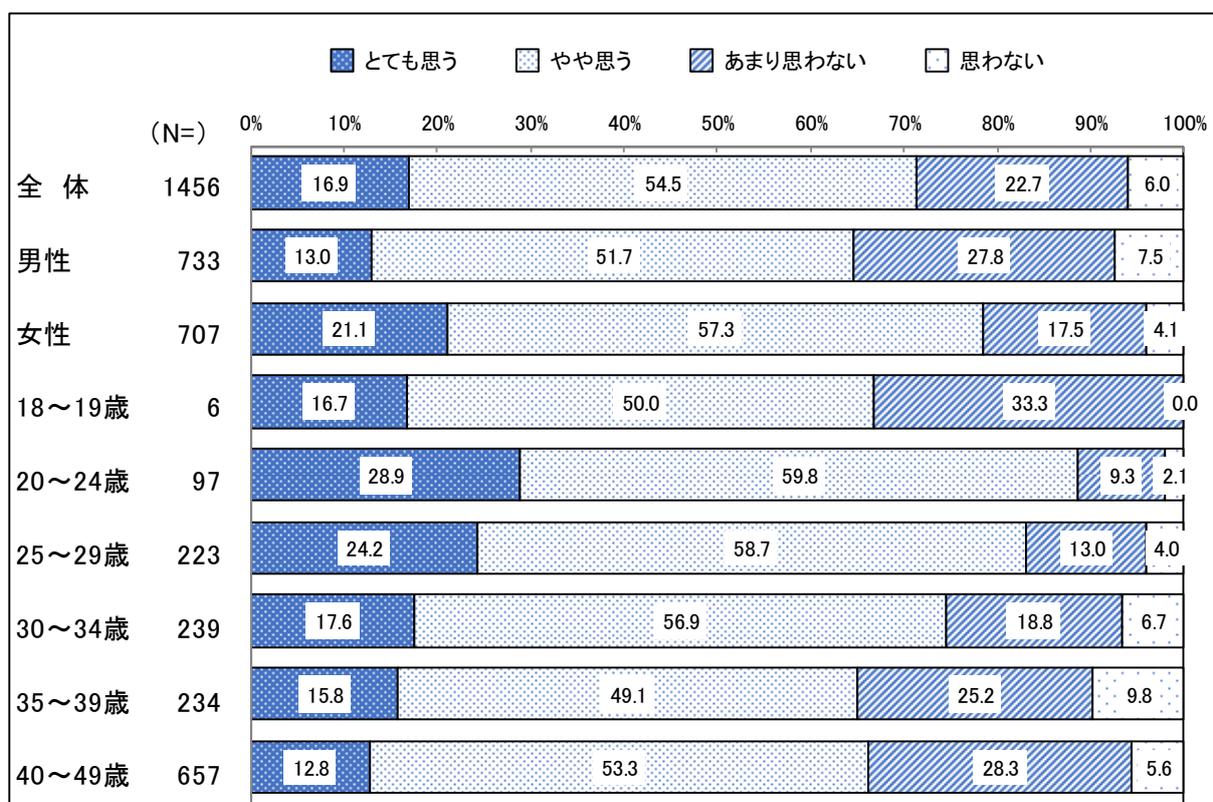
◇20～24 歳、25～29 歳では、「知識を得たい」割合が8割を超えており、他の年代より高くなっている。（「とても思う」、「やや思う」の計）



・7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 70.1%で最も高く、次いで「働き方」(64.8%)、「家族との関係」(61.5%)となっている。
- ◇女性は、「働き方」の割合が 81.5%で最も高く、次いで「職場環境」(67.0%)、「パートナーとの関係」(58.3%)となっている。
- ◇「パートナーとの関係」の割合(男性:70.1%、女性:58.3%)は、男性が女性を約 12 ポイント上回っている。
- ◇「働き方」の割合(男性:64.8%、女性 81.5%)は、女性が男性を約 17 ポイント上回っている。
- ◇「職場環境」の割合(男性:59.8%、女性:67.0%)は、女性が男性を約 7 ポイント上回っている。

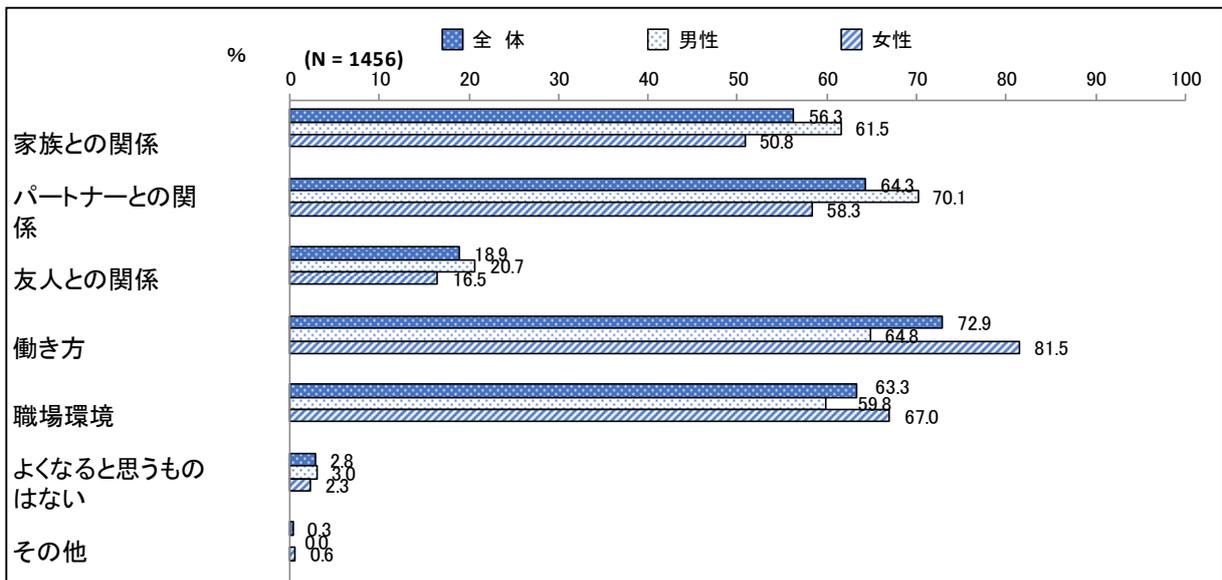


・生理や PMS の知識が広がることで、男性は「パートナーとの関係」がよくなると思う人が最も多く、女性は、「働き方」がよくなると思う人が最も多い。

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」割合は、男女ともに8割を超えている。（「ある」、「そうなのかなと感じたことはある」の計）

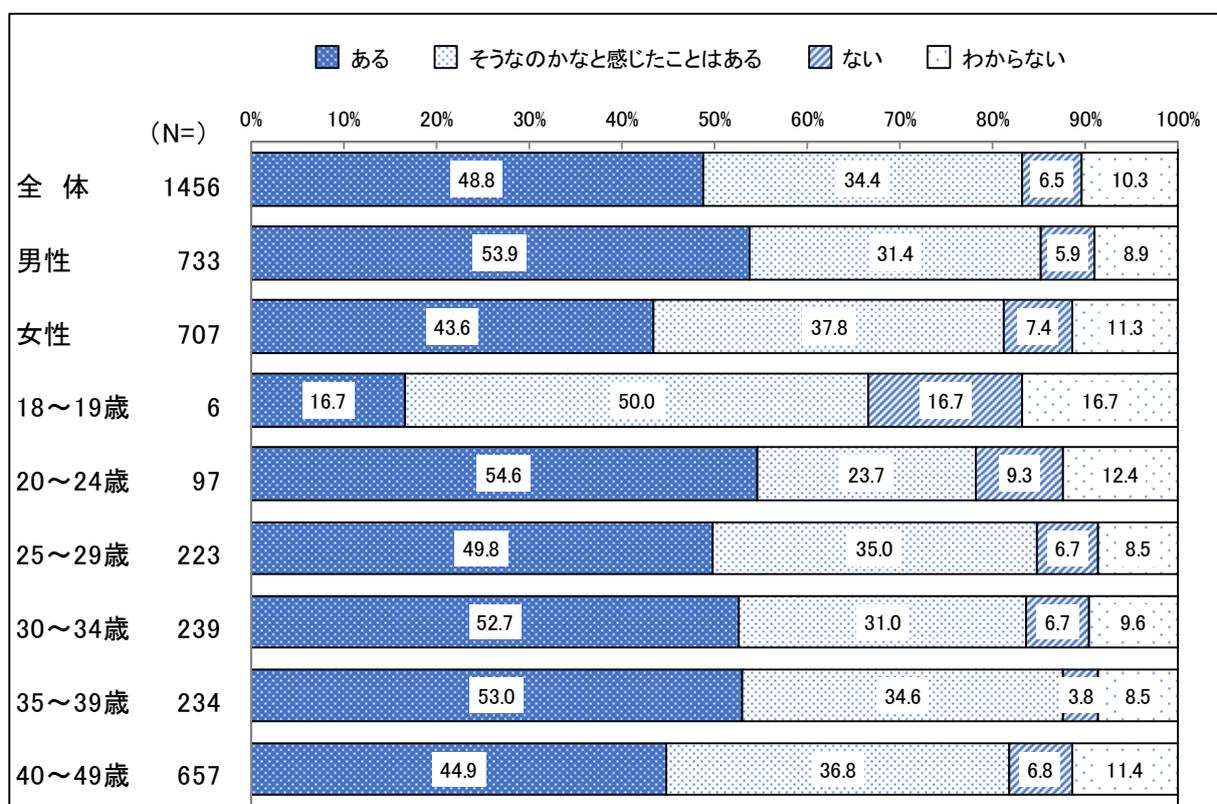
◇「ある」の割合（男性：53.9%、女性 43.6%）は、男性が女性を約 10 ポイント上回っている。



・8割以上の方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。

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、「心配になった」の割合が48.3%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」(46.6%)、「サポートをしたいと思った」(44.8%)となっている。

◇女性は、「心配になった」の割合が54.6%で最も多く、次いで「自然なことで仕方のないことだと思った」と「サポートをしたいと思った」が同率(43.7%)となっている。

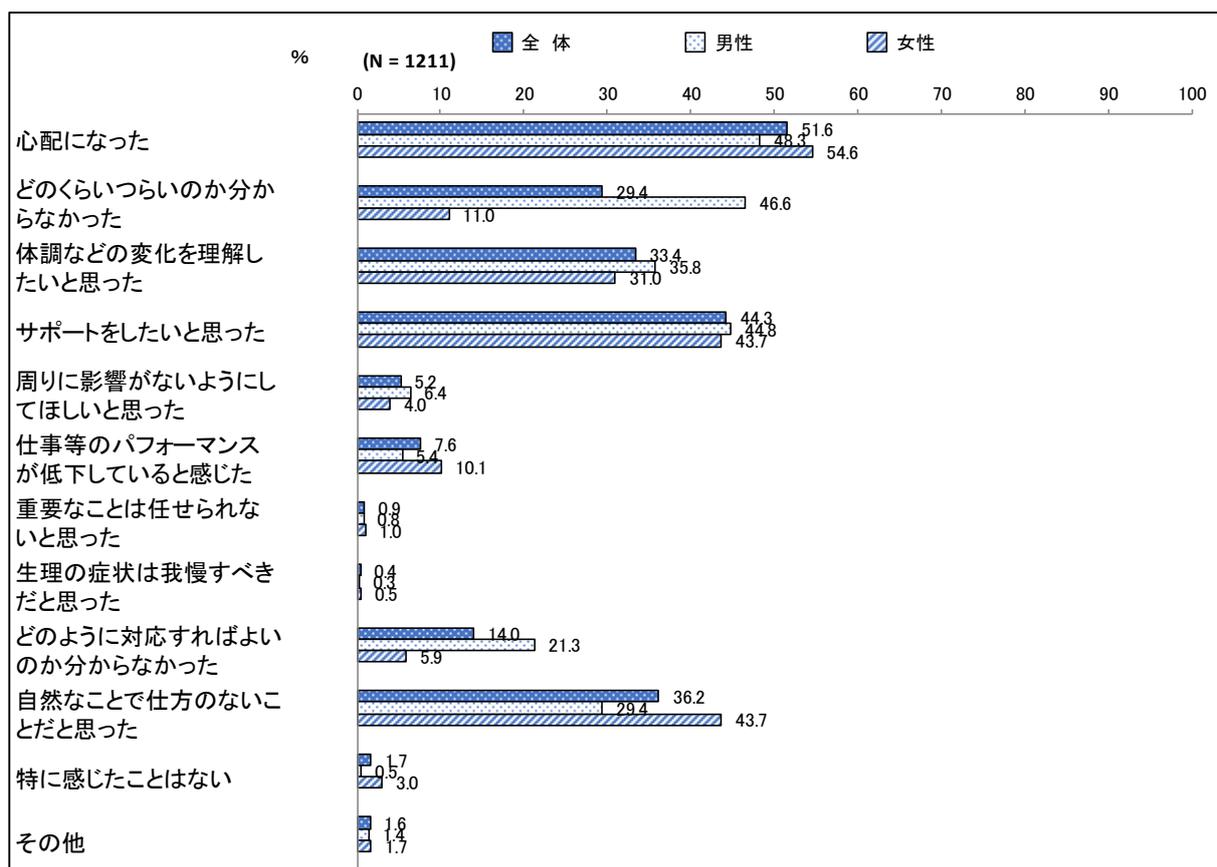


・周りの女性の生理痛やPMSによる体調や変化を感じた時は、多くの男性が心配になったり、サポートしたいと思う反面、女性がどのくらいつらいのか分からない人も多い。

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「生理やPMSの症状や対処法」の割合が41.7%で最も高く、次に「女性特有の病気のこと」(40.0%)、「医薬品(鎮痛薬やピル等)の効果や副作用」(31.9%)となっている。
- ◇女性は「生理やPMSの症状や対処法」の割合が61.7%で最も高く、「どのようなときに医療機関を受診すべきか」(50.4%)、「医薬品(鎮痛薬やピル等)の効果や副作用」(49.5%)となっている。
- ◇女性が男性を15ポイント以上上回っている項目は、「どのようなときに医療機関を受診すべきか」(21.6ポイント差)、「生理やPMSの症状や対処法」(20ポイント差)、「医薬品(鎮痛薬やピル等)の効果や副作用」(17.6ポイント差)、「キャリアと女性の健康」(15.2ポイント差)となっている。

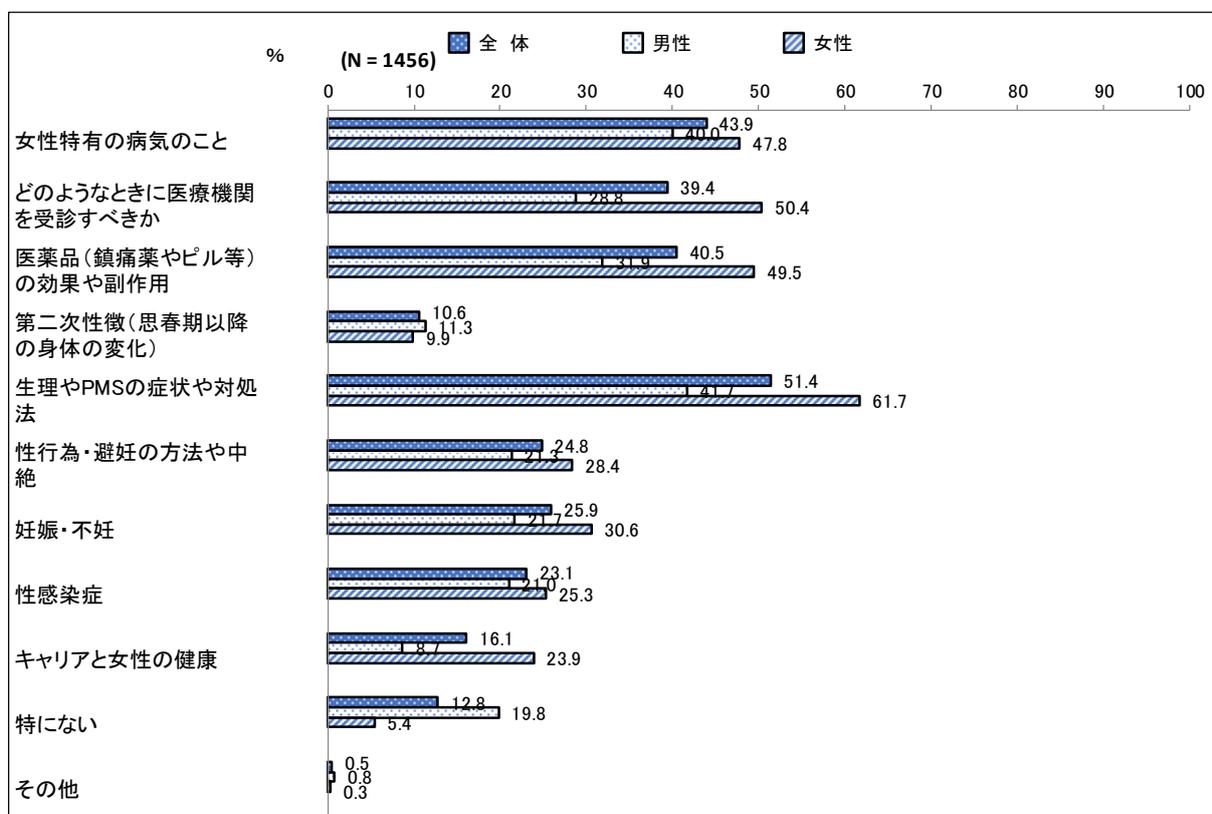


・女性の健康に関する授業で詳しく知りたかったと思う内容は、男女ともに「生理やPMSの症状や対処法」が最も多い。

問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。

<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 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)

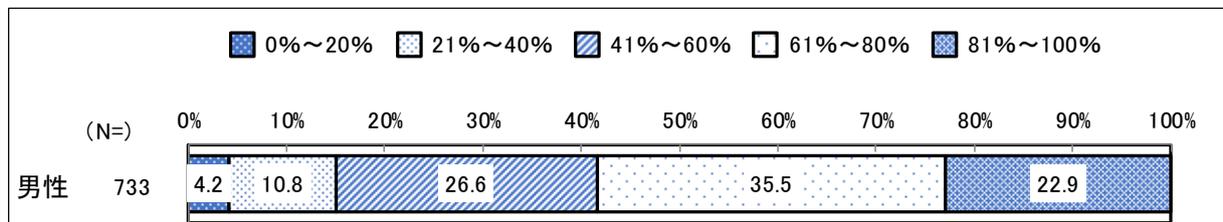
◇生理や PMS で悩む女性は女性全体の何%くらいいるかと思うかの問いに対し、「61%～80%」と回答した人の割合が 35.5%で最も高く、次いで「41%～60%」(26.6%)となっている。



- ・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 生理や PMS で悩む女性の割合



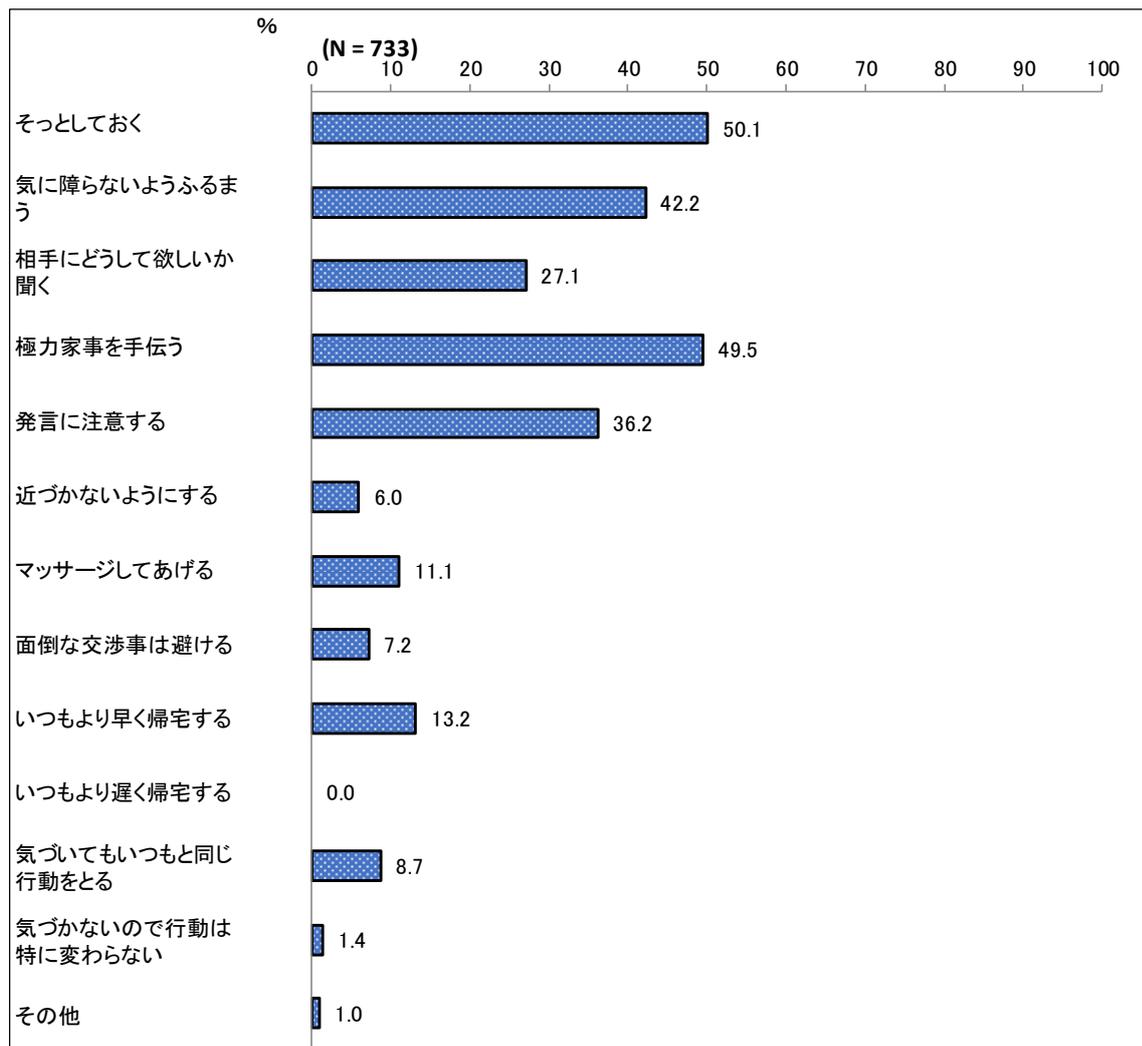
平均値	66.89
中央値	70.00

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、「そっとしておく」の割合が 50.1%で最も高く、次いで「極力家事を手伝う」(49.5%)、「気に障らないようにふるまう」(42.2%)となっている。

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 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)

- ・明らかにPMSにより機嫌が悪くなる時があり、家庭内でストレスが発生する時がある。
- ・女性特有のものなので、男性である私にはどれくらいつらいのか、何がつらいのか、どう接したら良いのかが理解できず辛いことがありました。
- ・気に食わないことがあると感情が制御不能になり、子供が見ているにもかかわらず大声で怒鳴られる。
- ・毎回些細なことで八つ当たりされ「生理2日目だから大目に見てほしい」と言われ、「開き直られた」と感じ不愉快だった。
- ・仕事上の男性同僚からそういった内容を聞いて確認されることは、抵抗感がある女性も多いのでは？といった懸念もあります。
- ・なんとなく、気軽には話づらい。向こうもそのように思っていると感じる。
- ・極端に機嫌が悪くなるので、どう接したら良いか分からず。しかし、人に気軽に相談もできないので1人で悩んだ経験がある。
- ・娘の生理が始まった際に、どう接して良いか分からず、妻に任せっきりになってしまった。また、妻の PMS について本人があまり語りたくないと感じて、詳しく知ろうとはしなかった。結果、妻の機嫌が悪い時、原因が分からずモヤモヤする事が時々あったが、後になって考えると PMS を含めた体調不良が原因のひとつだろうと思う。家族同士で、生理の周期が毎月の何時ごろなのか？また、どう接したら負担が減るのか？などについて意見交換をできると良いと思う。
- ・PMS が原因だと分かれば理解できるし配慮もするものの周期を把握しているわけではないので(始まりなど)どのタイミングかわからないこと。
- ・何をしても攻撃的な時があり、対応が分からずそっとしている。
- ・何を話しても、八つ当たり気味できつかった。
- ・基本的にどうしていいかわからない(個人で、対応が変わる)ため、どうして良いか伝えてもらいたい。
- ・通常であれば何事にも発展しない出来事や発言に対して反応したり、苛立ったりして、戸惑ったり、こちらが傷つくことがあった。
- ・機嫌が悪く、心配の声をかけたりサポート方法を尋ねることすらも悪化した反応になるため、声もかけずに家事や仕事をやるしかない。
- ・イライラしているのは伝わっているが、変に声を掛けてもエスカレートすることがあるので、自然に行動に移すように注意している。
- ・妻の PMS が重く毎月生理前になると必ず大喧嘩をし、殴られることもある。PMS について調べると、男側が女性に対して配慮しなければならないの一点張りで、男が我慢するのが常識のように思っているがそれは間違っていると思う。男側も辛いです。毎月いつ PMS がくるのかビクビクしながら生活を共にしています。男側もこのことによって鬱症状になることもありますし、実際かなりメンタルがキツイときもあります。そちら側の視点もピックアップされることを願っています。
- ・サポート等したいが、女性側からの申告がないと分からない場合が多い。女性側が恥ずかしくて言えないと思う意識改善が必要なのではないか。男性側は申し出があれば配慮すると考える。
- ・生理前の不安定がひどかったのでピルの服用を勧めた。最初は拒否感があったが、繰り返し促すことで受診し、今では前向きに服用・受診ができています。ただし、まだ安定はしていない。
- ・職場の女性について気がついた場合(そうではないかと感じた場合)については、一般的な体調不良に対する配慮、気遣いは心がけています。しかし、生理や PMS であるからなのか、別の体調不良なのか、特有の配慮があるのか分からないため、自身の対応がそれで良いのか悩むところです。パートナーのことであれば、聞いて確認することもできますが。

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55.4%で最も高く、「ときどき生理痛がある」(31.8%)と合わせると、生理痛が「ある」割合は、87.2%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(17.3%)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10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16 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

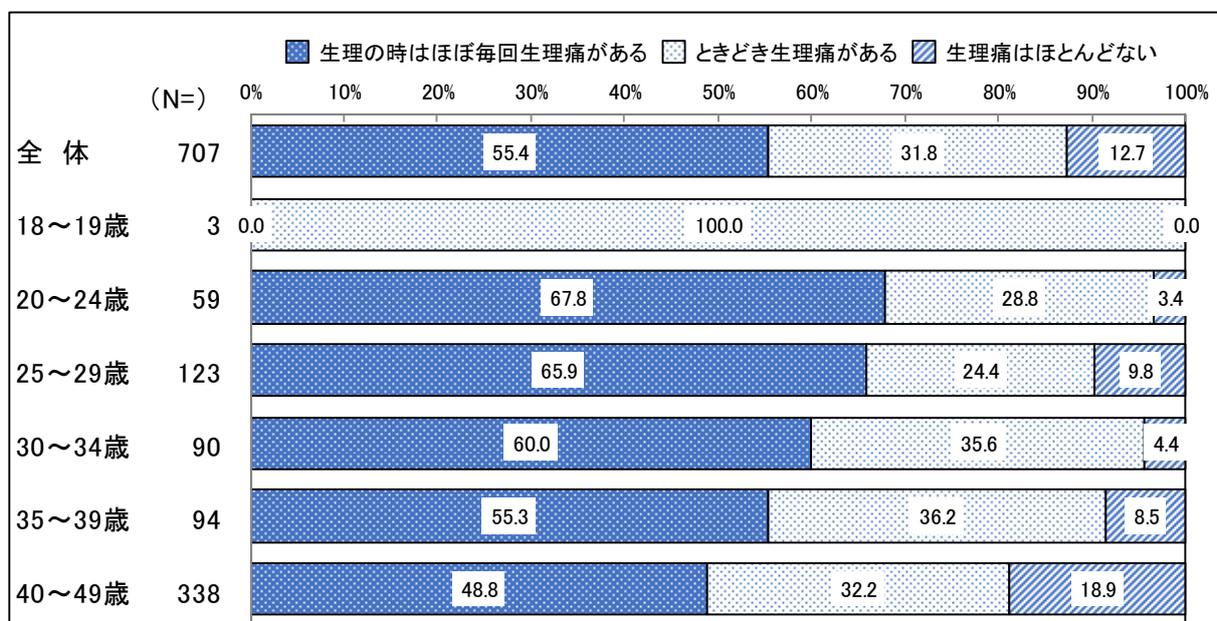
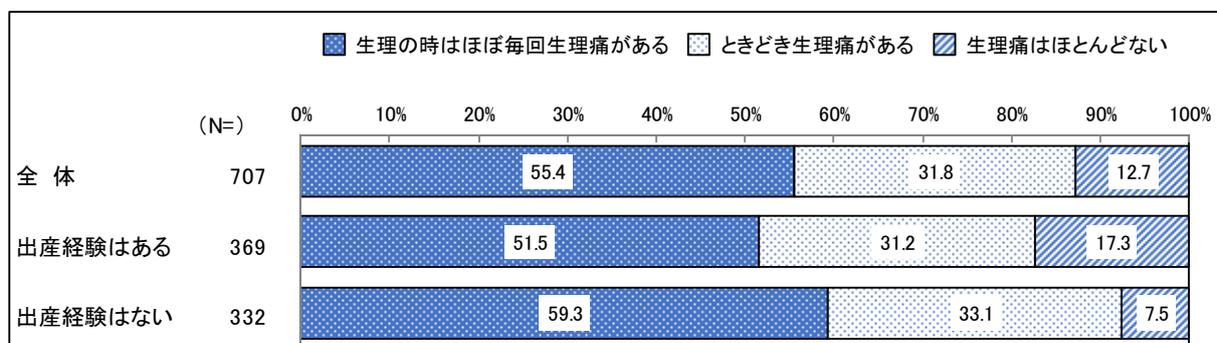


図4-1-2 出産経験と生理痛の頻度



4-2 生理中の症状

◇生理中の症状について、「腹痛」の割合が77.9%で最も高く、次いで「腰痛」(59.8%)、「眠気」(55.0%)、「倦怠感」(49.5%)となっている。

◇「特に症状はない」の割合は、1.1%となっている。

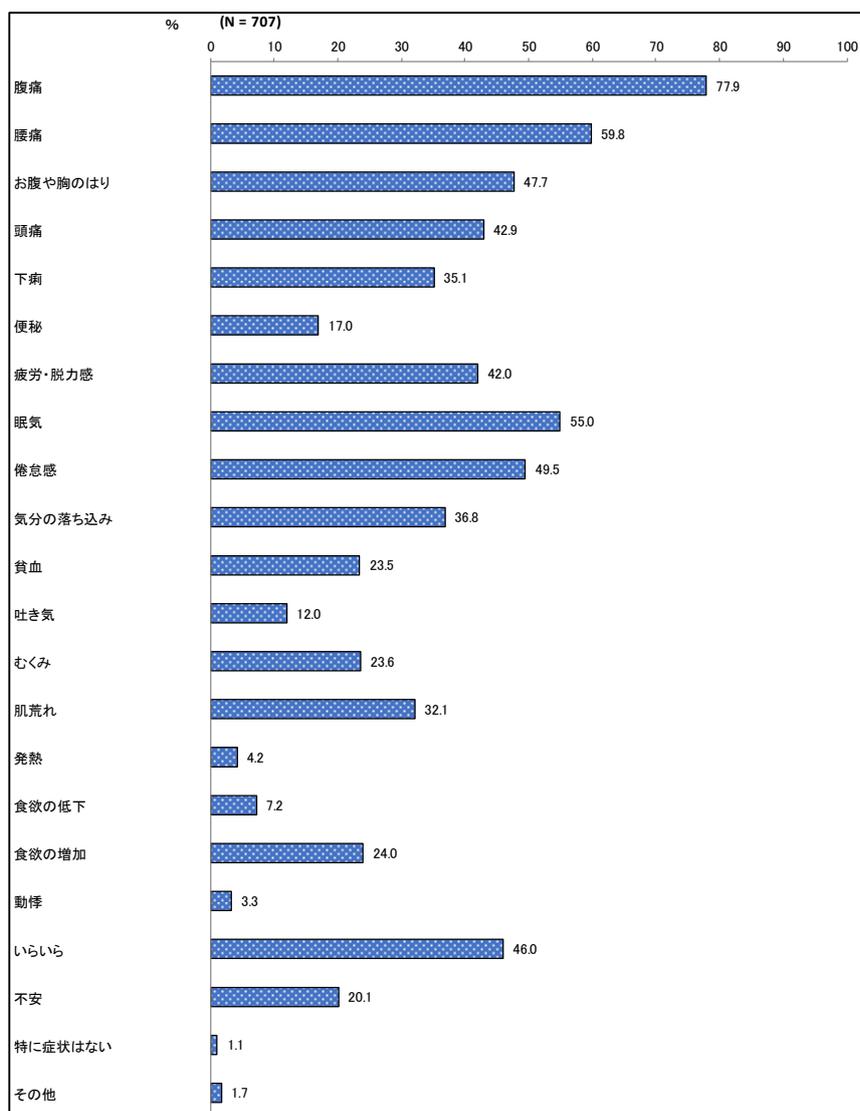
◇「腹痛」はすべての年代で高率に見られる一方、「食欲の増加」、「不安」、「気分の落ち込み」などは若い年代に多くみられる。(図4-2-2)



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

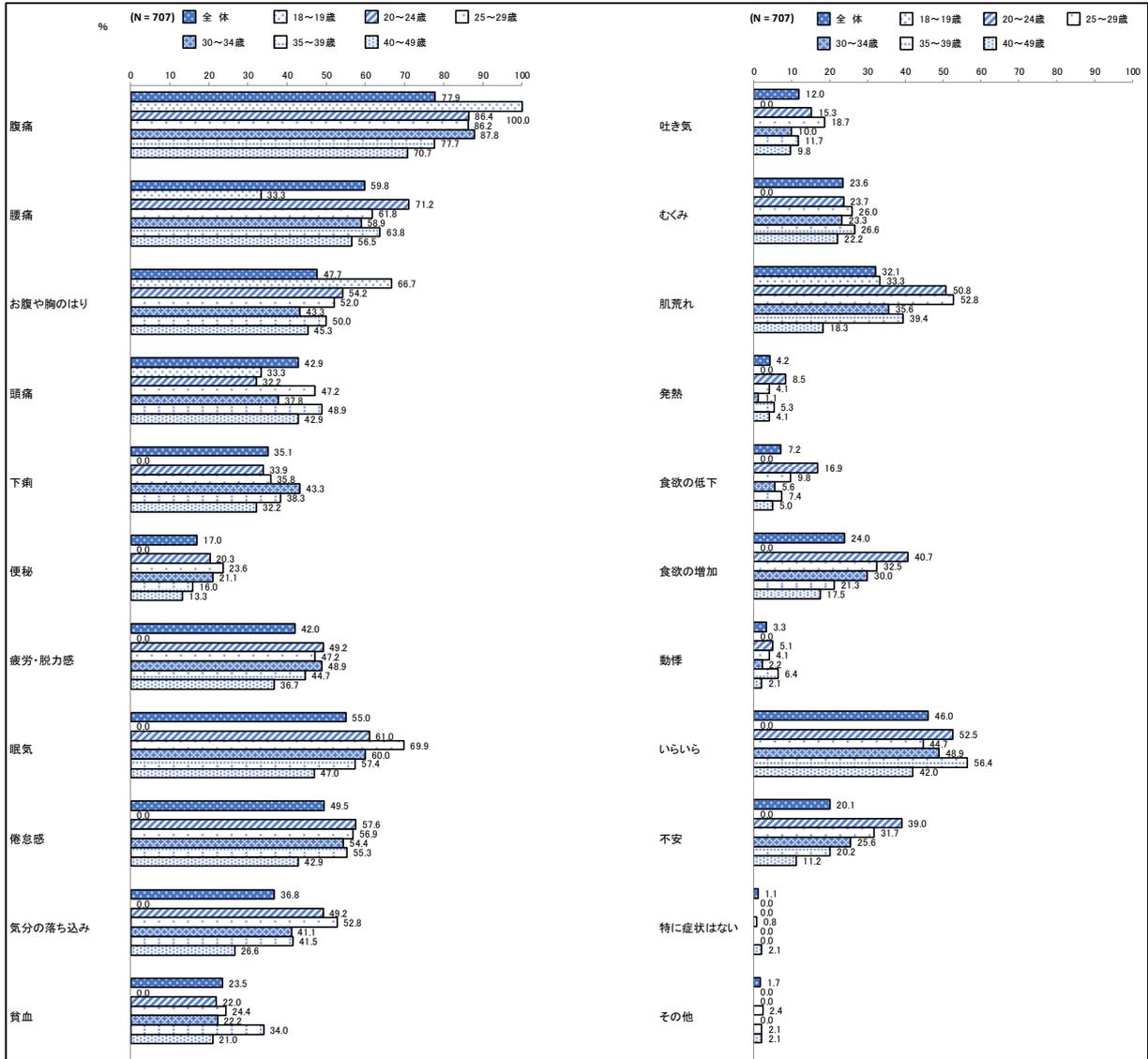
問17 あなたの生理中の症状を教えてください。複数選択可。

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

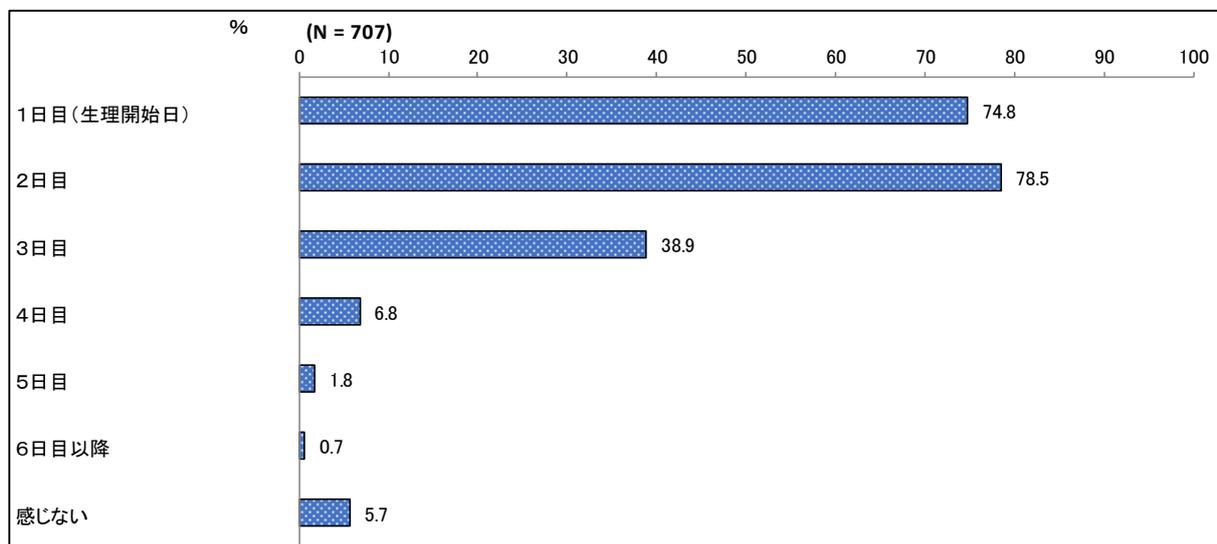
◇生理痛を感じるのは「2日目」の割合が78.5%と最も多く、次いで、「1日目(生理開始日)」(74.8%)となっている。



・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、65.9%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）

◇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、20.8%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（37.4%）は、出産経験がなく、「仕事や家事、学業に支障はない」割合（30.4%）よりも7ポイント高くなっている。（図 4-4-2）



・6割以上の人々が、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 19 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

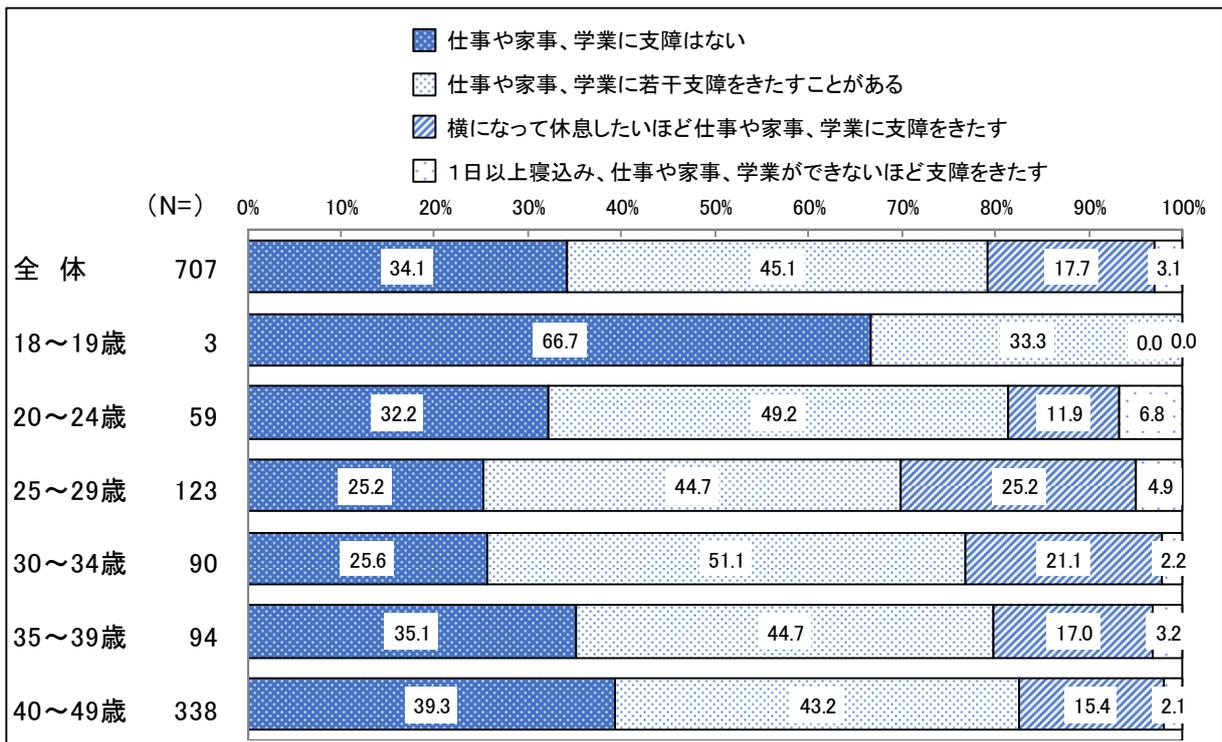
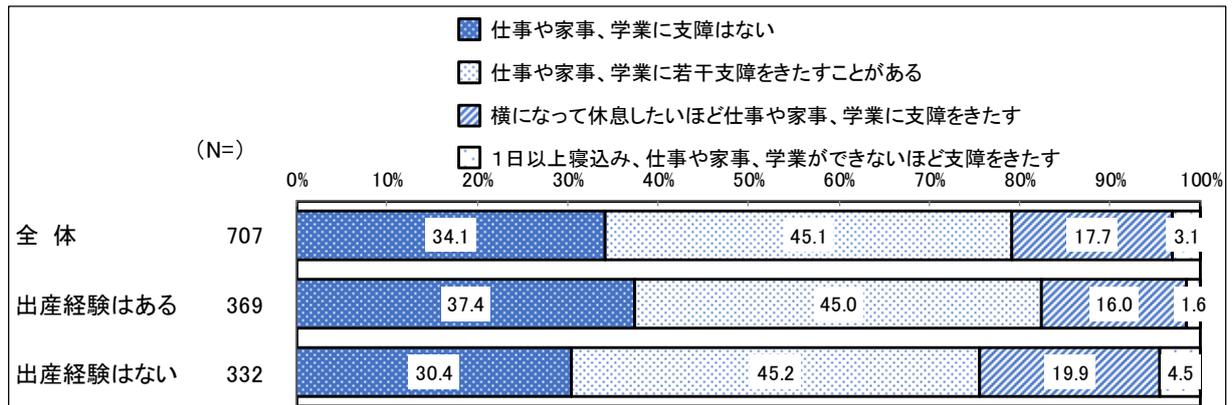


図 4-4-2 出産経験と生理痛の程度



4-5 生理痛の対処法

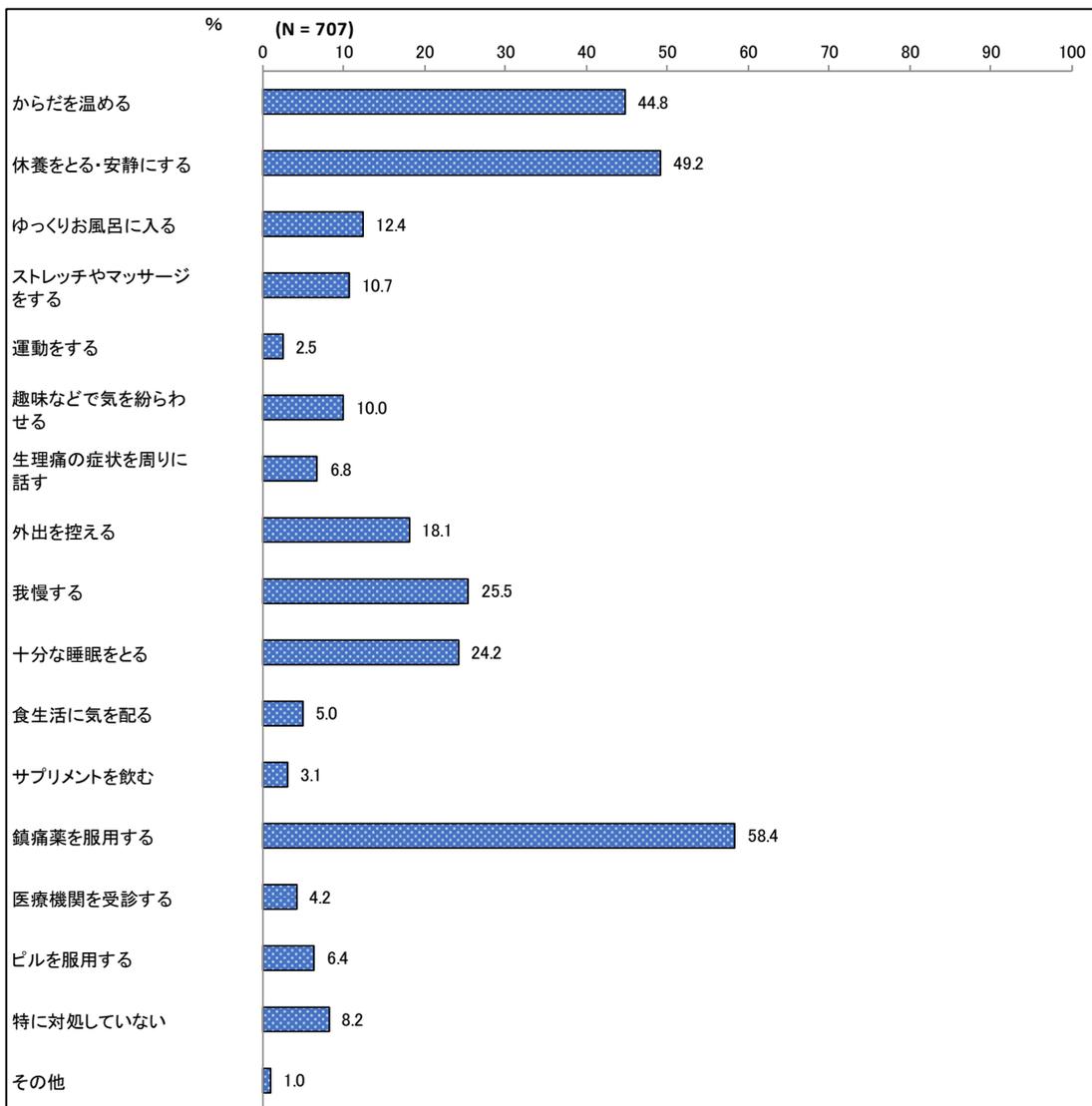
- ◇生理痛の対処法については、「鎮痛薬を服用する」の割合が 58.4%で最も高く、次いで、「休養をとる・安静にする」(49.2%)、「からだを温める」(44.8%)となっている。
- ◇「我慢する」の割合は、25.5%となっている
- ◇「医療機関を受診する」の割合は、4.2%と極めて低くなっている。
- ◇「特に対処していない」の割合は、8.2%となっている。



- ・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。

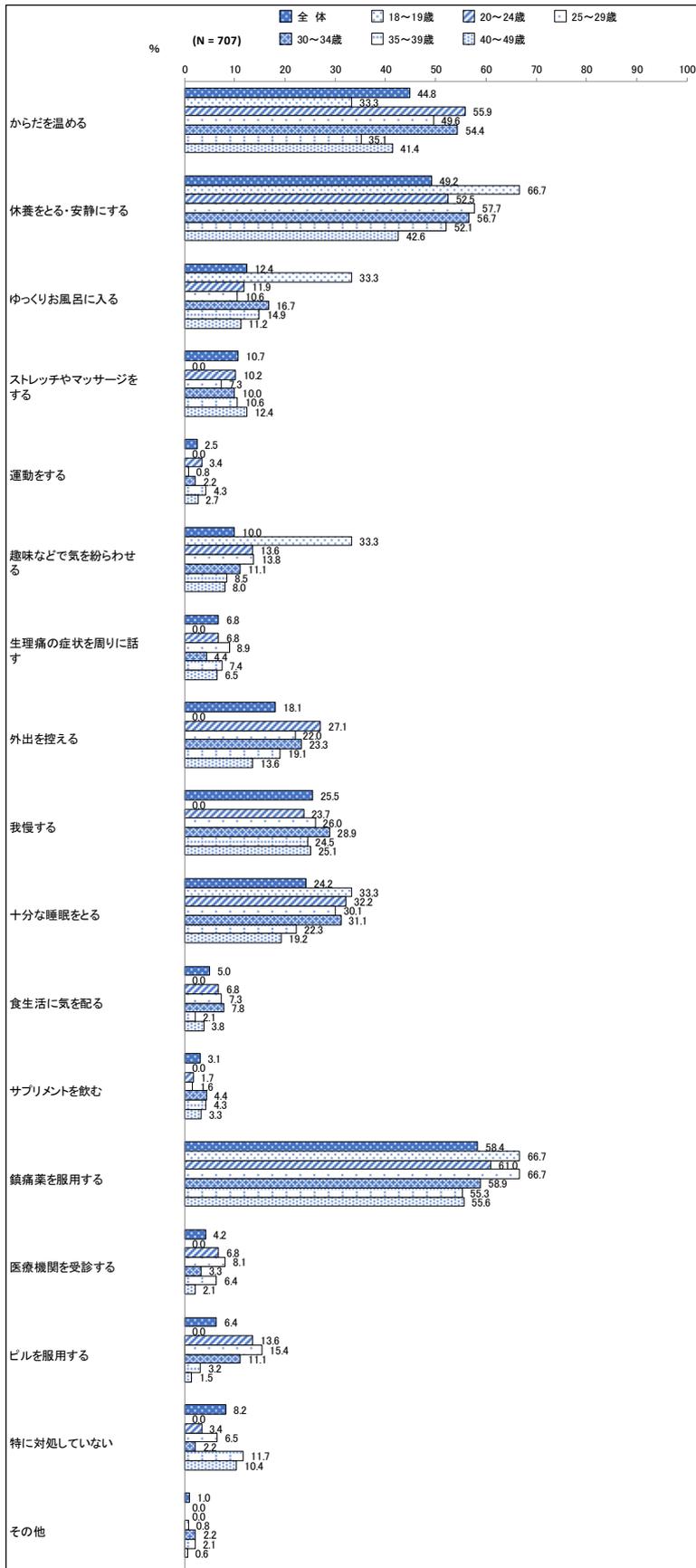
問 2 0 生理痛の対処法としてあなたが実践していることを教えてください。複数選択可。

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

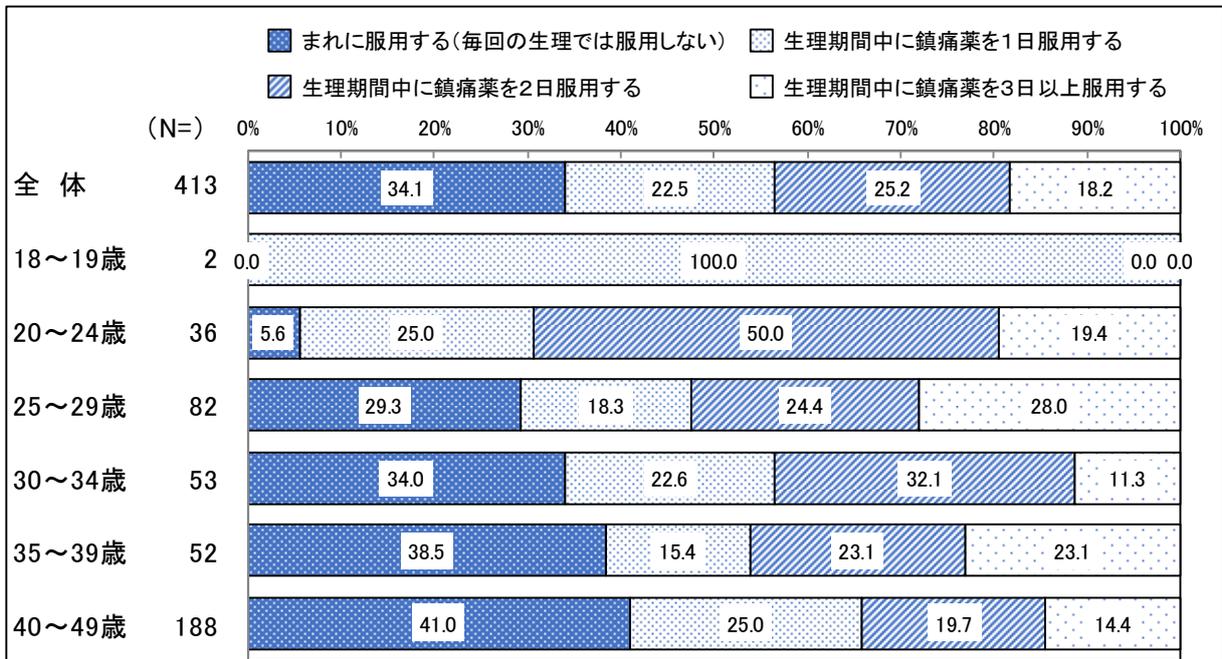
- ◇「生理期間中に1日以上鎮痛薬を服用する」割合は、65.9%である。（「生理期間中に鎮痛薬を1日服用する」、「生理期間中に鎮痛薬を2日服用する」、「生理期間中に鎮痛薬を3日以上服用する」の計）
- ◇「生理期間中に3日以上服用する」の割合は、18.2%であり、特に 25～29 歳で 28.0%と鎮痛薬を服用する頻度が多くなっている。



・6割以上の人が生理の度に鎮痛薬を服用している。

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6割を占めている。

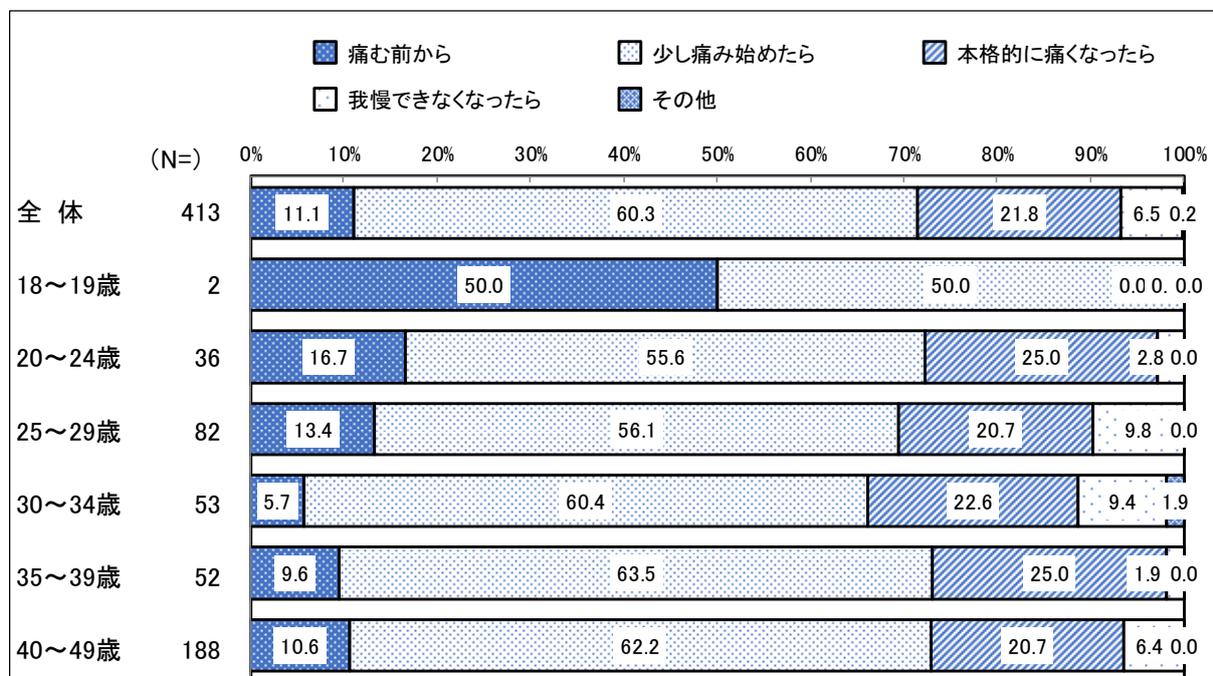
◇「痛む前から」の割合が11.1%である。一方、「我慢できなくなったら」の割合が6.5%である。



・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

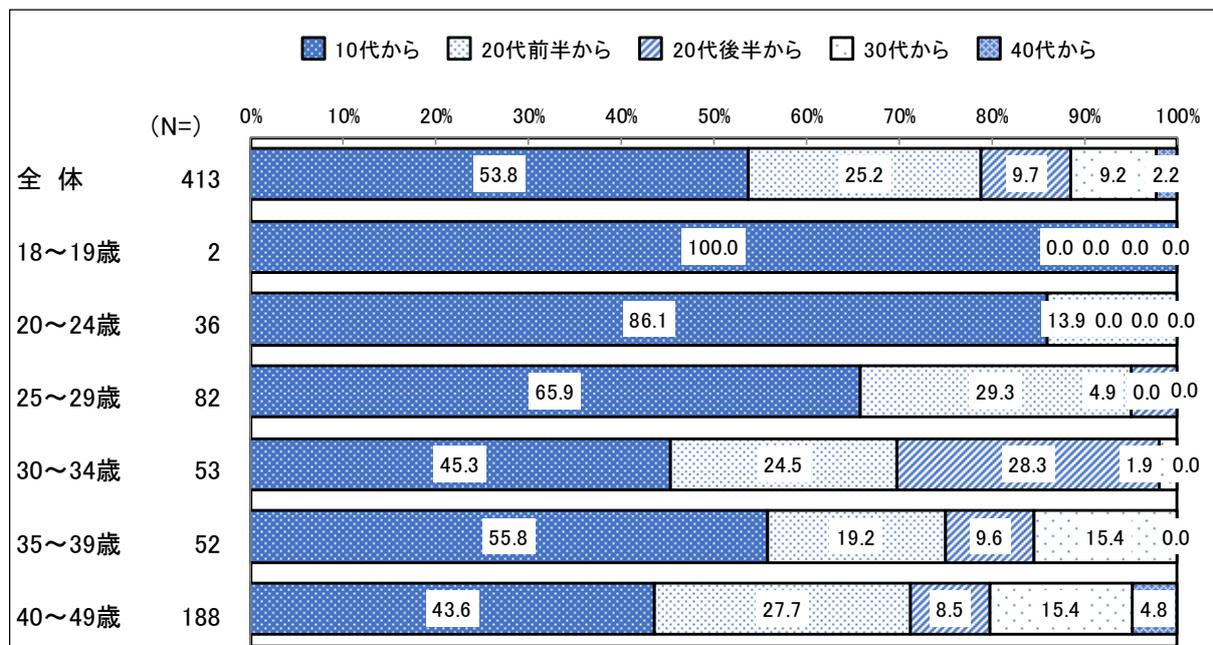


4-8 鎮痛薬を服用した時期

◇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54.7%で最も高く、次いで、「運動」(44.4%)、「飲酒」(21.9%)、「入浴」(21.5%)、「旅行や出張」(20.5%)となっている。

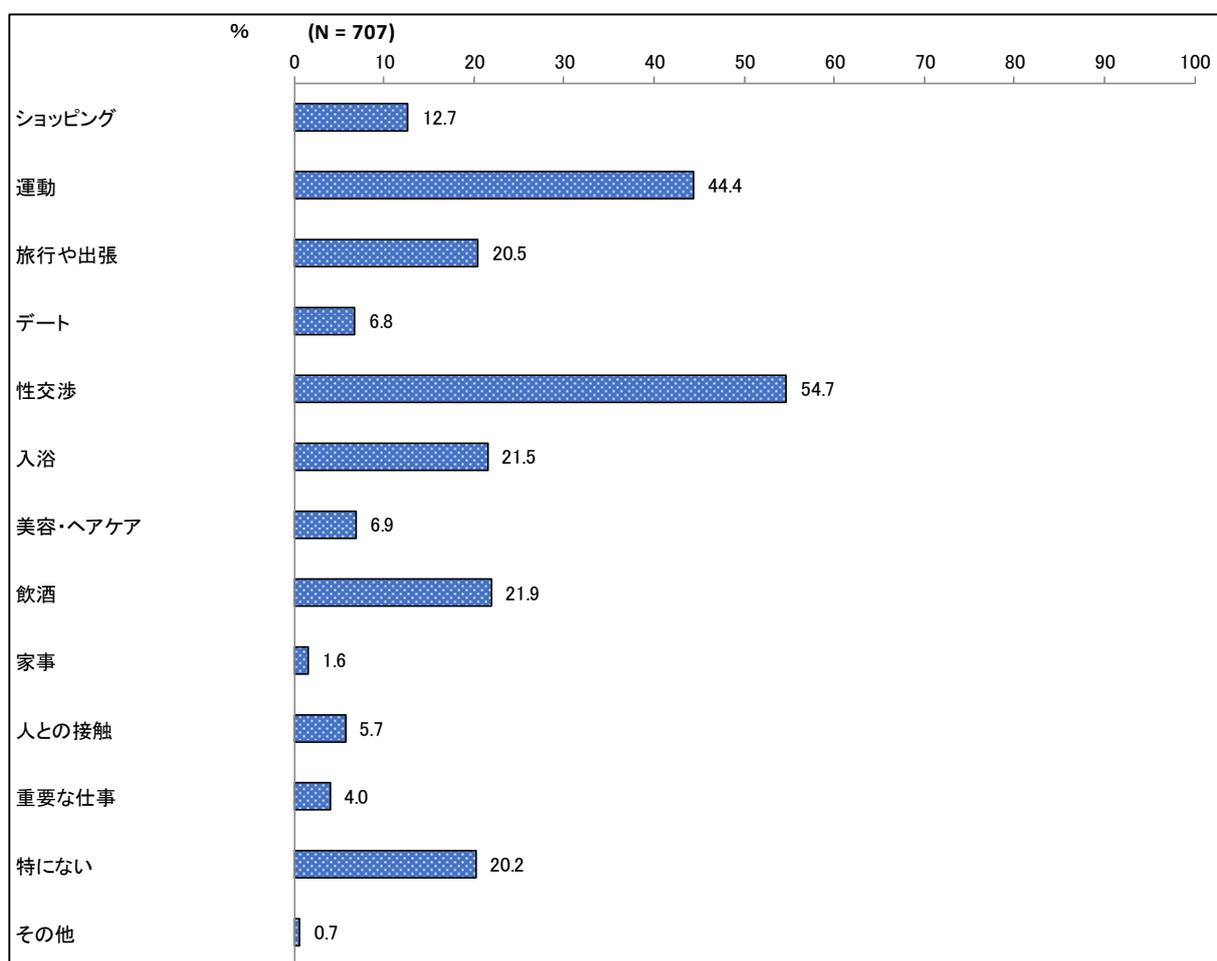
◇「特にない」の割合が20.2%である。



・8割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66.86%となり、普段より約33ポイント低下すると感じている。

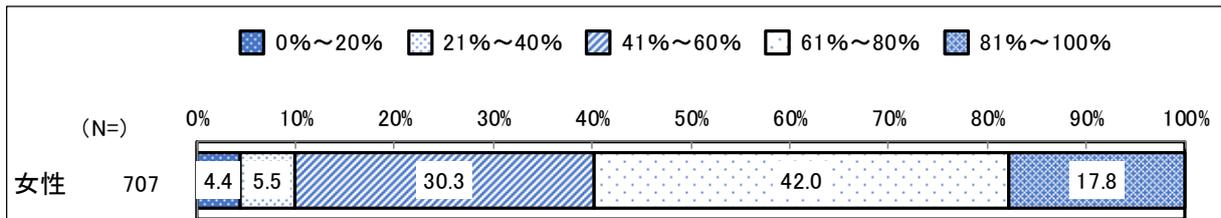
◇4割が、生理の時の能力は普段の60%以下になると回答している。「0%~20%」、「21~40%」、「41%~60%」の計)



- ・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。
- ・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%)

図4-10 生理時の能力



平均値	66.86
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 83.1%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、8割以上の方が 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割以上が 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

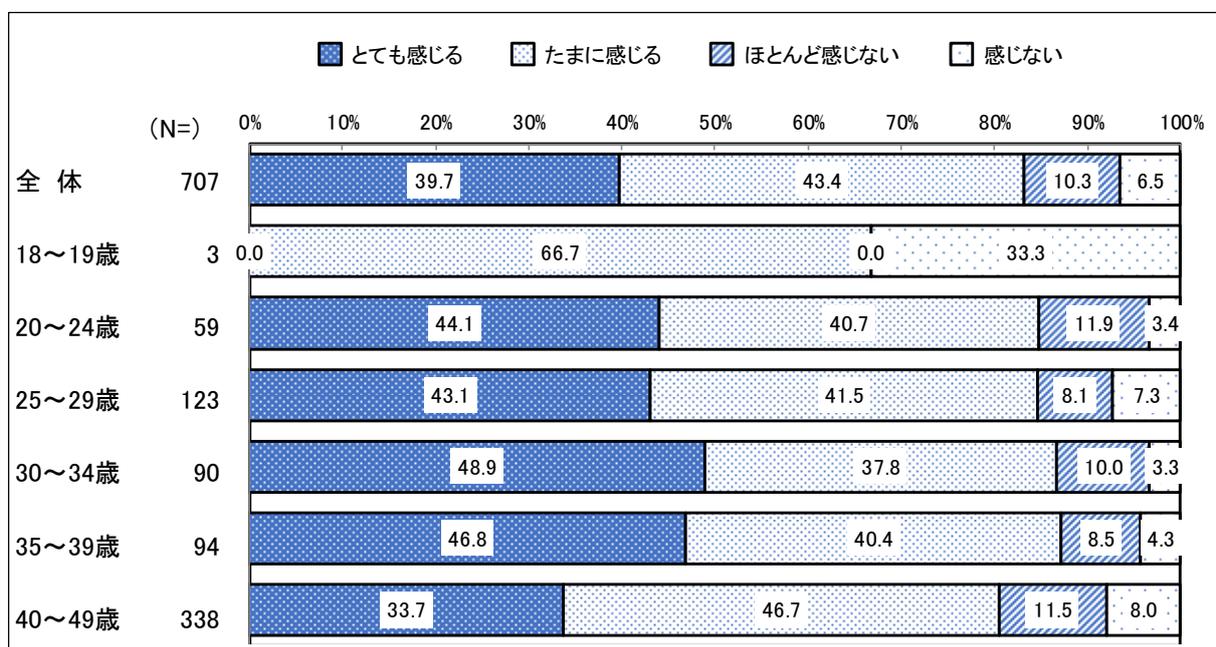


図 4-11-2 出産経験と PMS による症状を感じるか

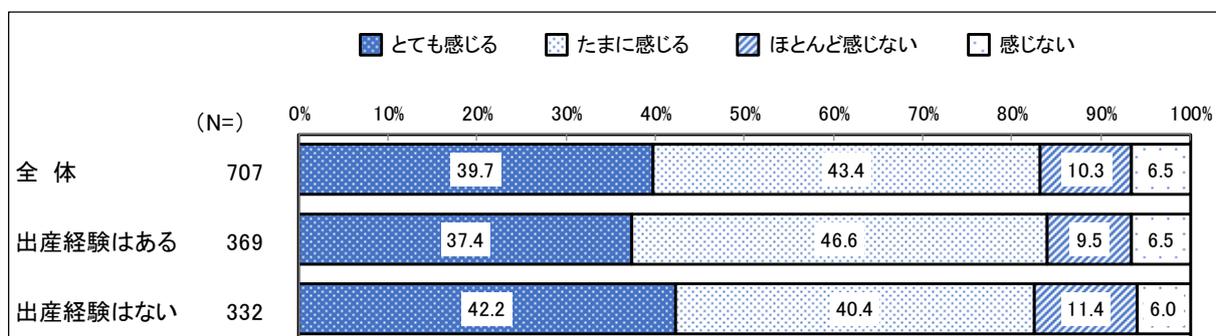
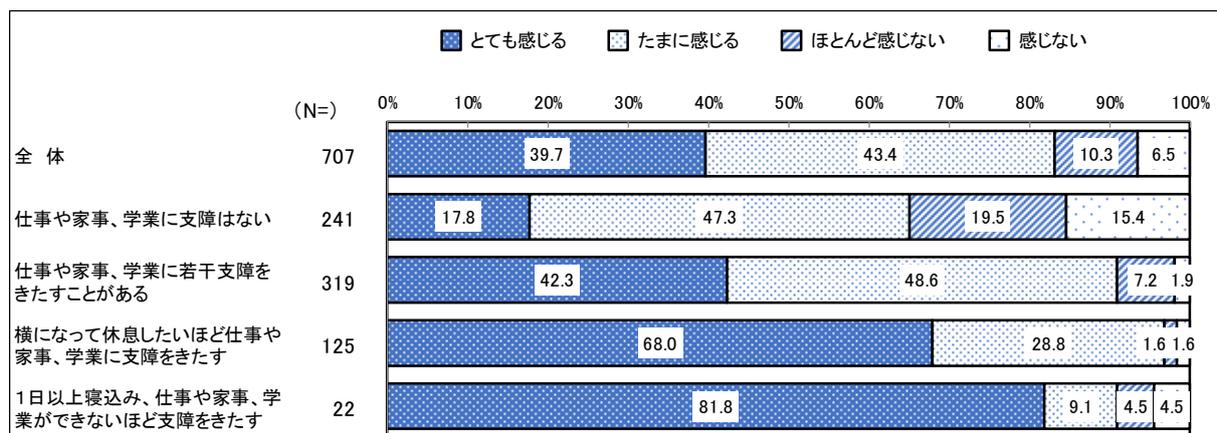


図 4-11-3 生理痛の程度と PMS による症状を感じるか



4-12 PMS の症状

◇PMS の症状については、「いらいら」の割合が 56.0%で最も高く、次いで「腹痛」(45.2%)、「眠気」(42.4%)、「気分の落ち込み」(40.7%)、「お腹や胸のはり」(40.5%)となっている。

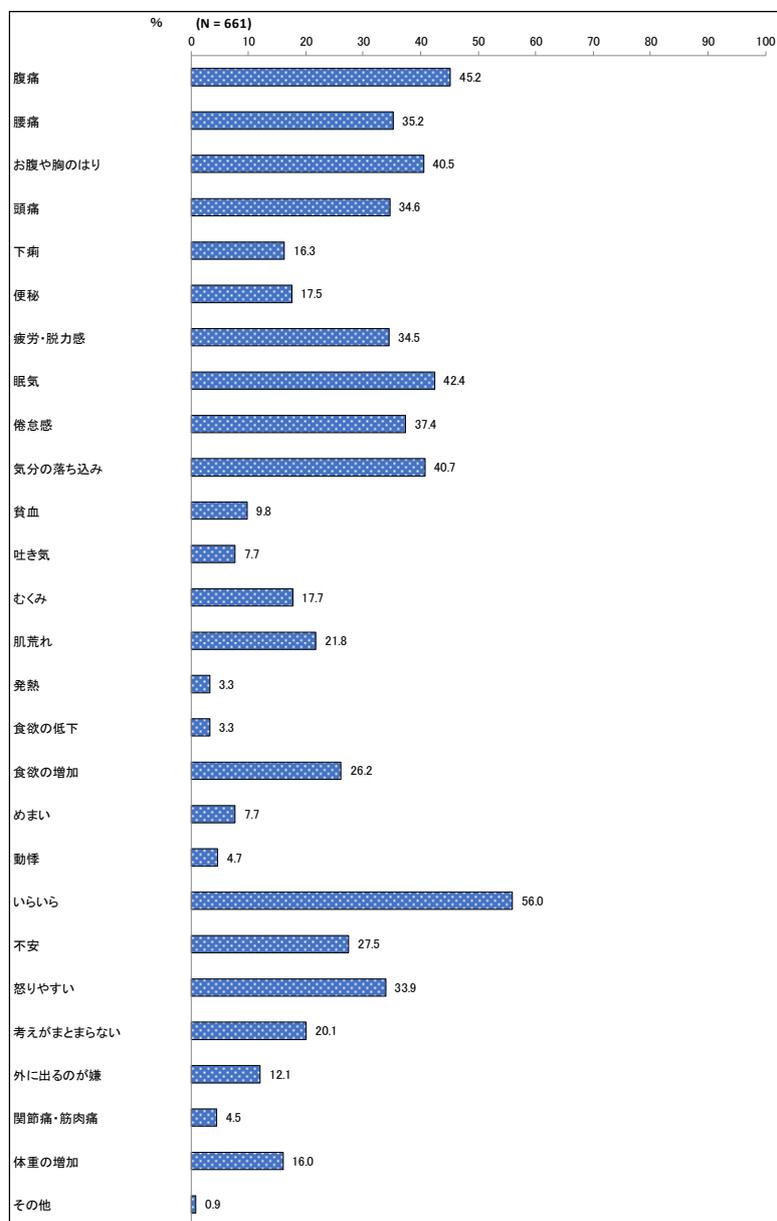
◇「気分の落ち込み」、「肌荒れ」、「食欲の増加」、「不安」などは若い年代に多くみられる。(図 4-12-2)



・PMS の症状について、「いらいら」が最も多く、「腹痛」、「眠気」、「気分の落ち込み」など様々な症状がみられる。

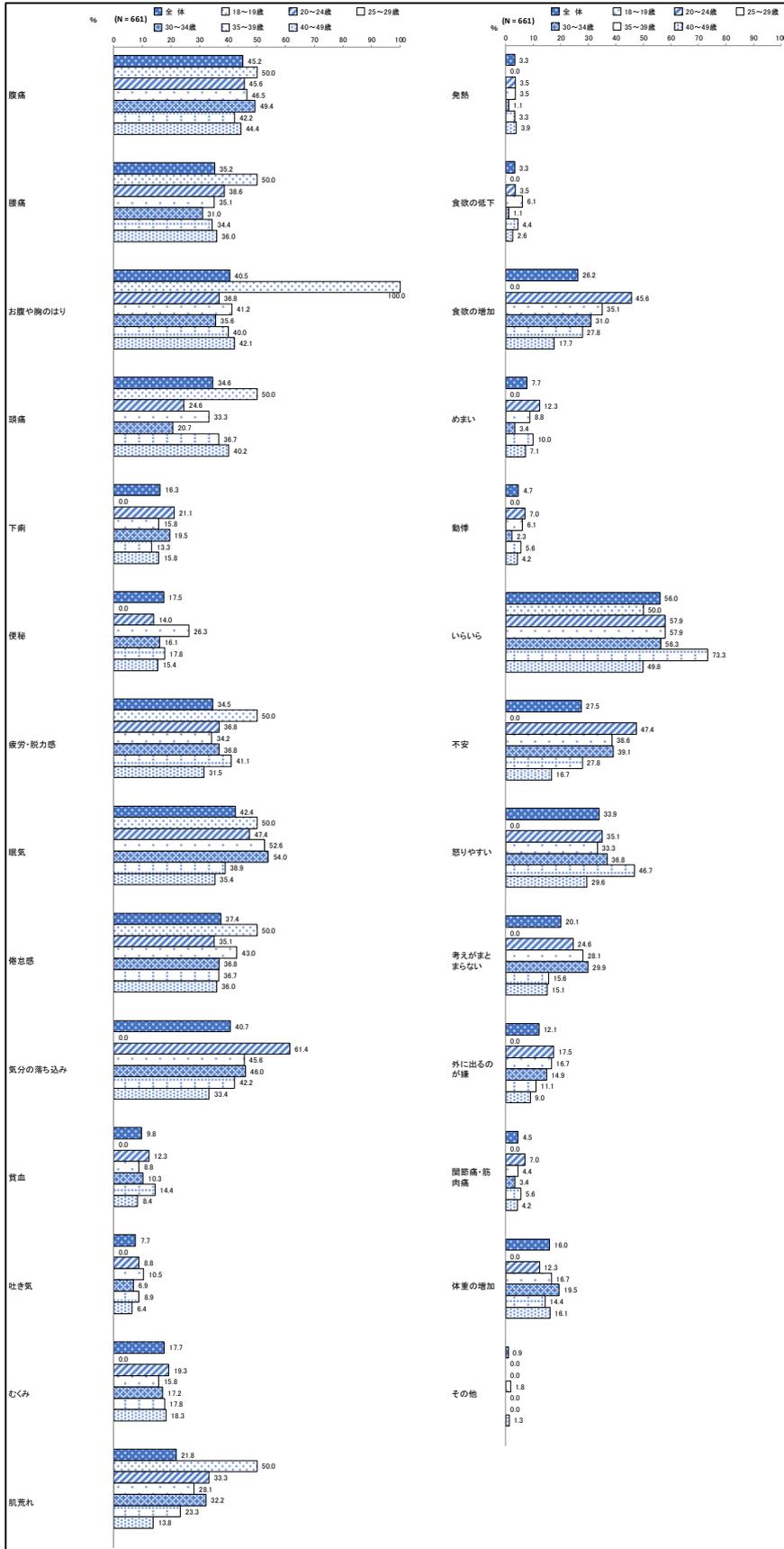
問 2 5 あなたの PMS の症状を教えてください。複数選択可。

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、60.7%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）



・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

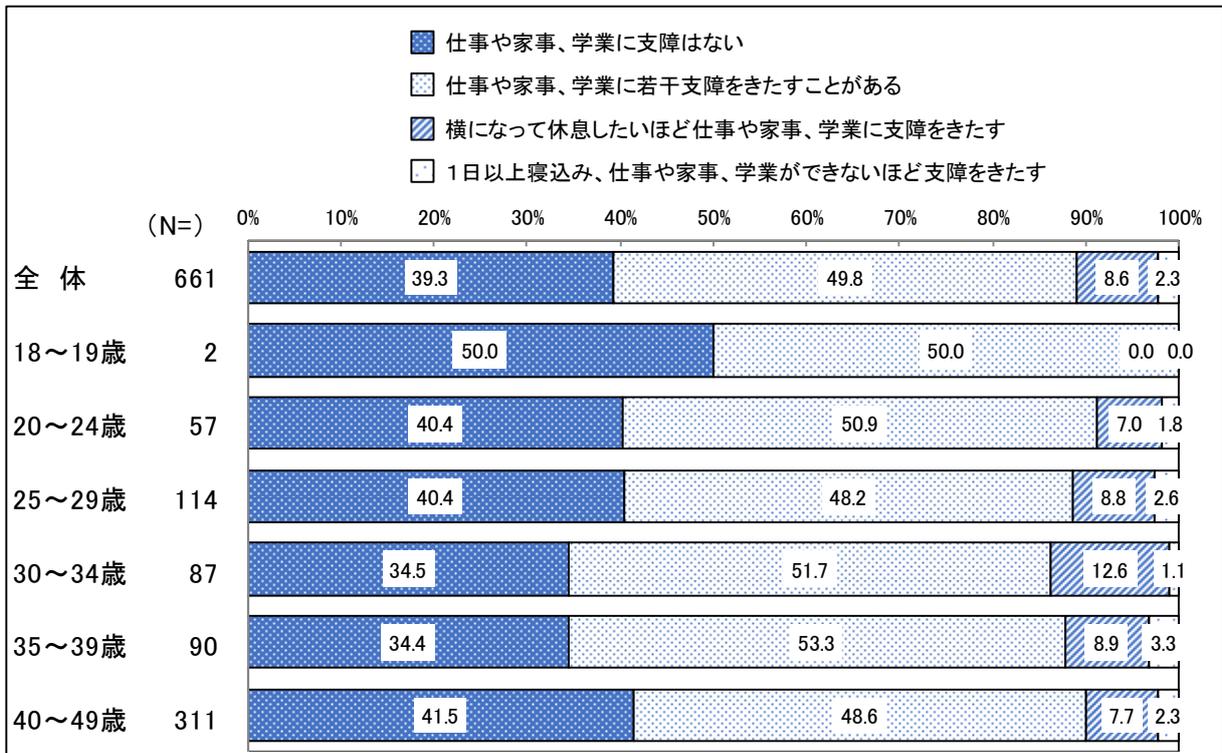
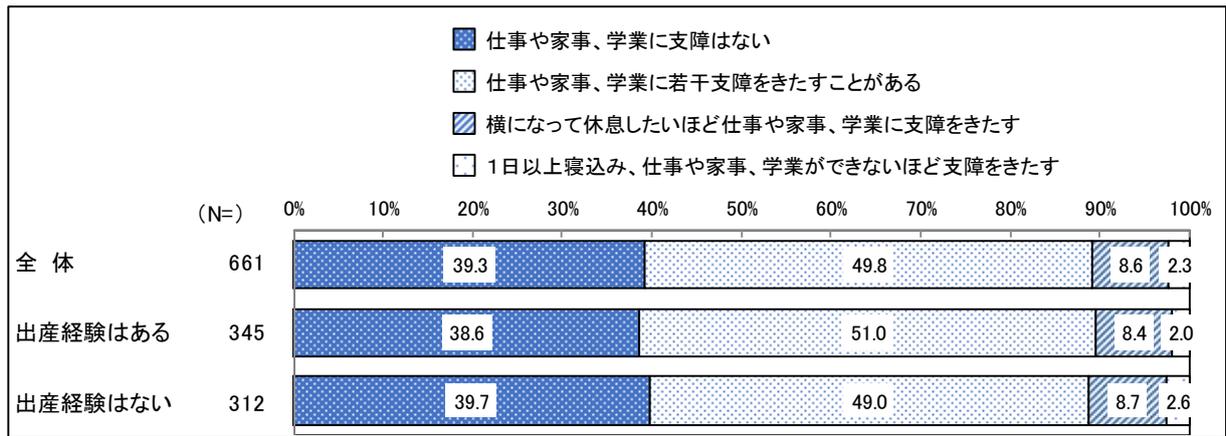


図 4-13-2 出産経験とPMSの程度



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 46.0%で最も高く、次いで「からだを温める」、「十分な睡眠をとる」、「鎮痛薬を服用する」が同率(25.4%)となっている。

◇「我慢する」の割合は、22.7%となっている。

◇「医療機関を受診する」の割合は、4.1%と極めて低くなっている。

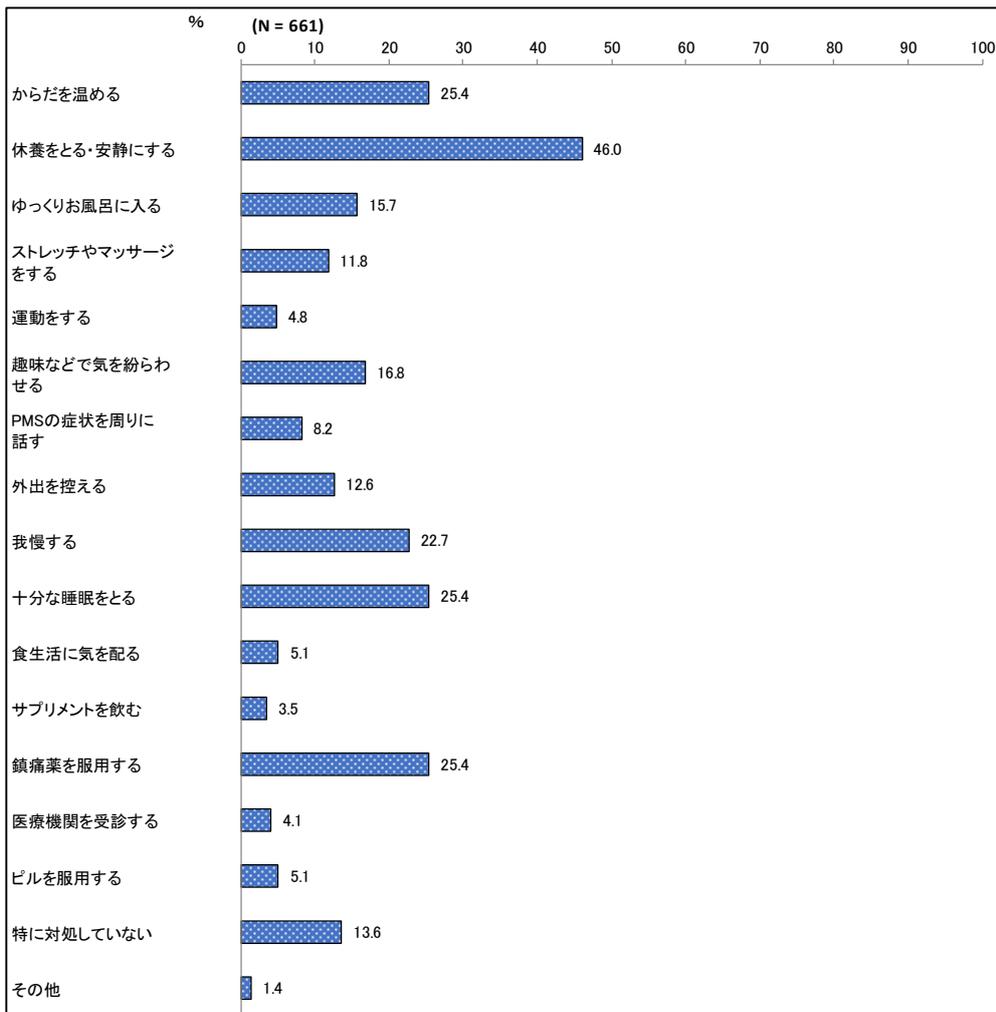
◇「特に対処していない」の割合は 13.6%となっている。



- ・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25人に1人である。

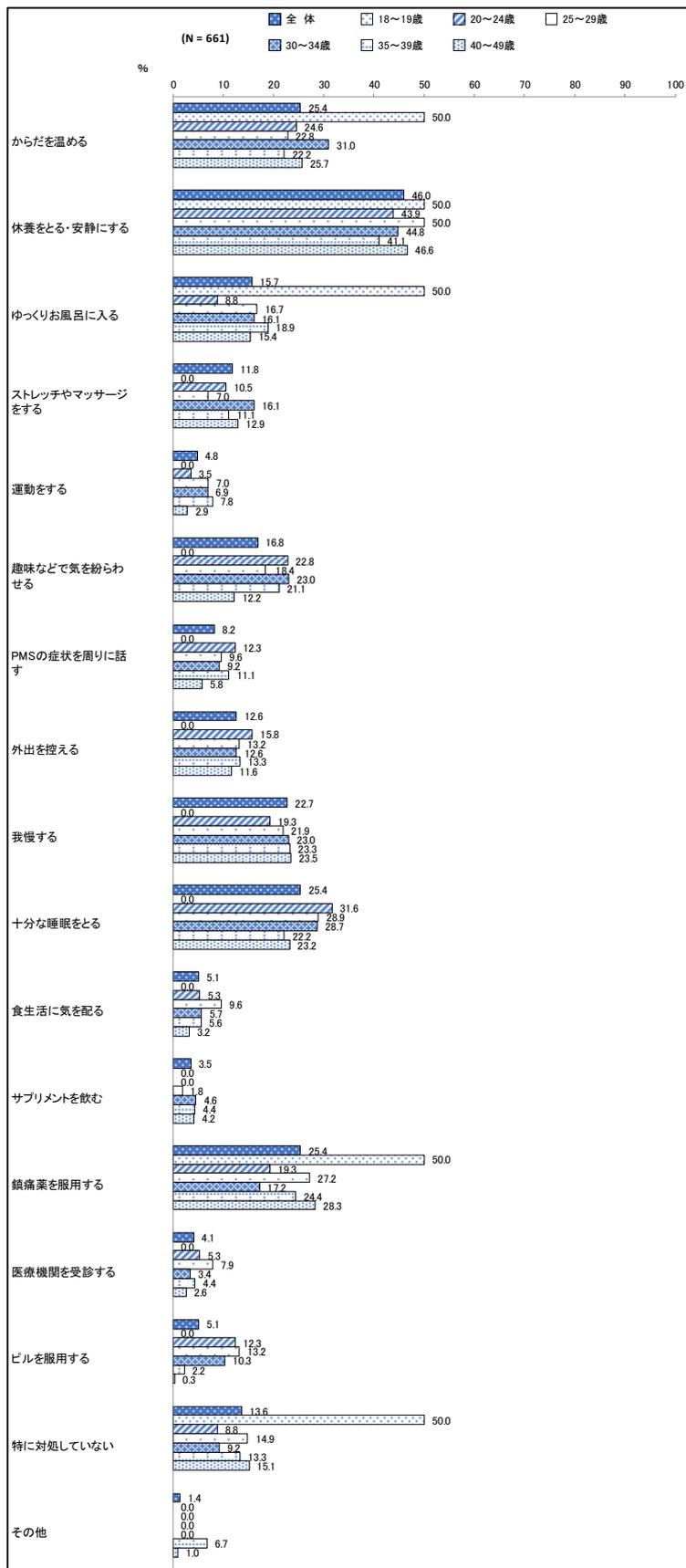
問 2 7 PMS の対処法としてあなたが実践していることを教えてください。複数選択可。

図 4-14 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 69.97%となり、約 30 ポイント低下している。

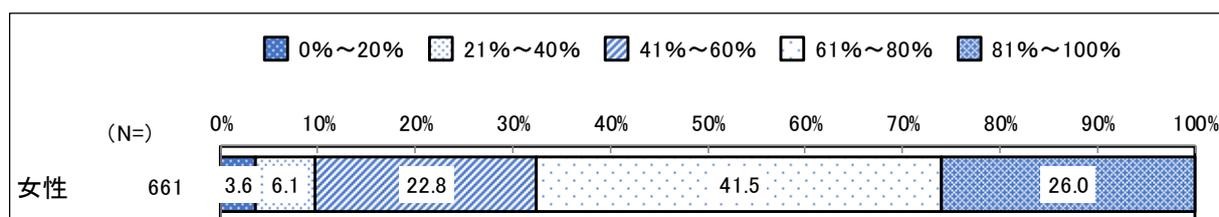
◇約3割の人が、PMS の時の能力は 60%以下になると回答している。「0%~20%」、「21~40%」、「41%~60%」の計)



- ・PMS の時の能力は、普段より3割低下すると感じている。
- ・3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	69.97
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 38.8%と最も多く、「伝えている」(16.0%)と合わせると、周りに「伝えている」割合は、54.8%となっている。

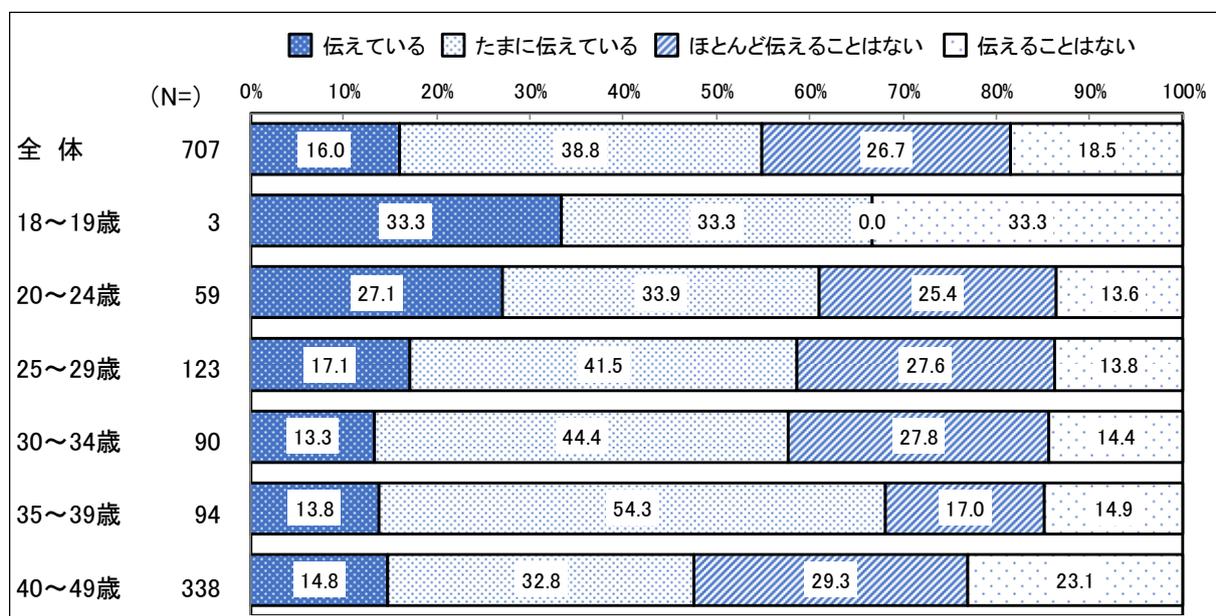
◇4割以上の方が生理痛・PMS の症状があっても周りに「伝えていない」。さらに、40～49 歳の半数以上が周りに「伝えていない」。(「ほとんど伝えることはない」、「伝えることはない」の計)



・4割以上の方が生理痛や PMS で辛いときに周りに「伝えていない」。

問 2 9 生理痛や PMS による症状で辛いときに、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

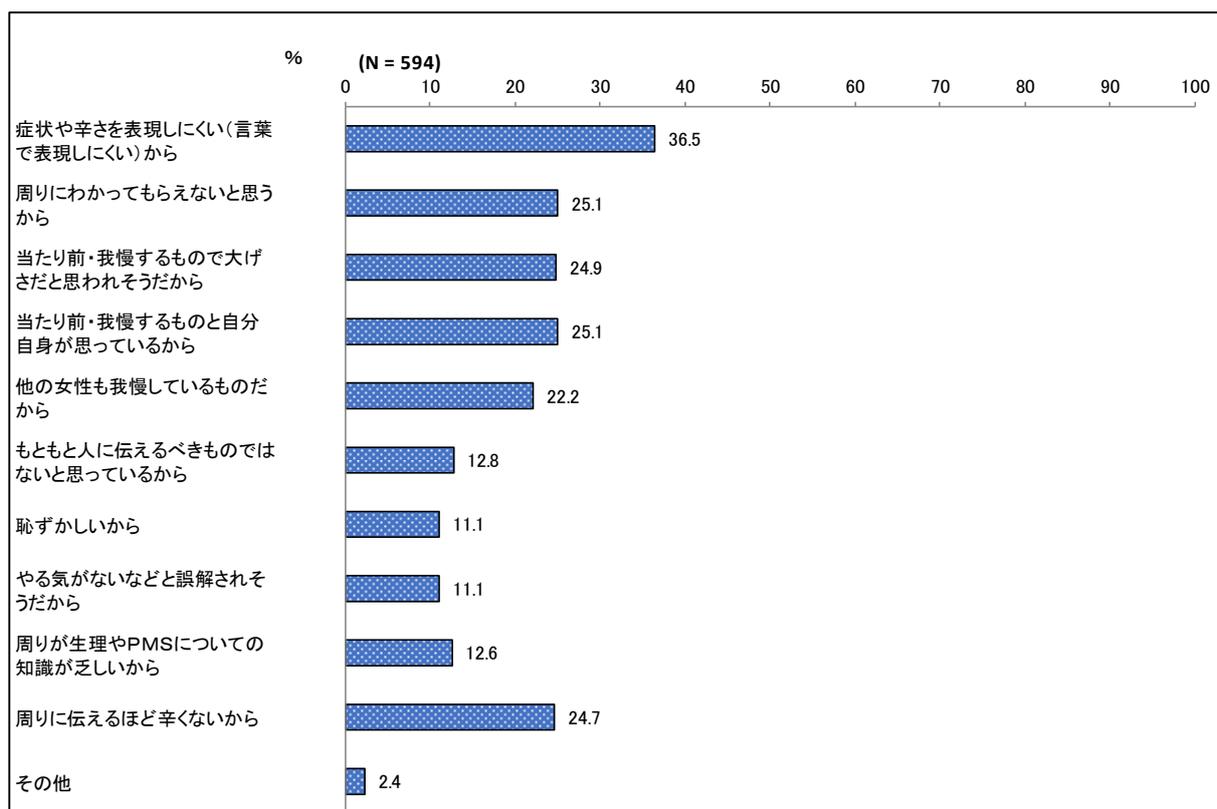


4-17 生理痛・PMS の症状を周りに伝えない(伝えにくい)理由

◇「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 36.5%で最も高く、次いで、「周りにわかってもらえないと思うから」及び「当たり前・我慢するものと自分自身が思っているから」(25.1%)となっている。

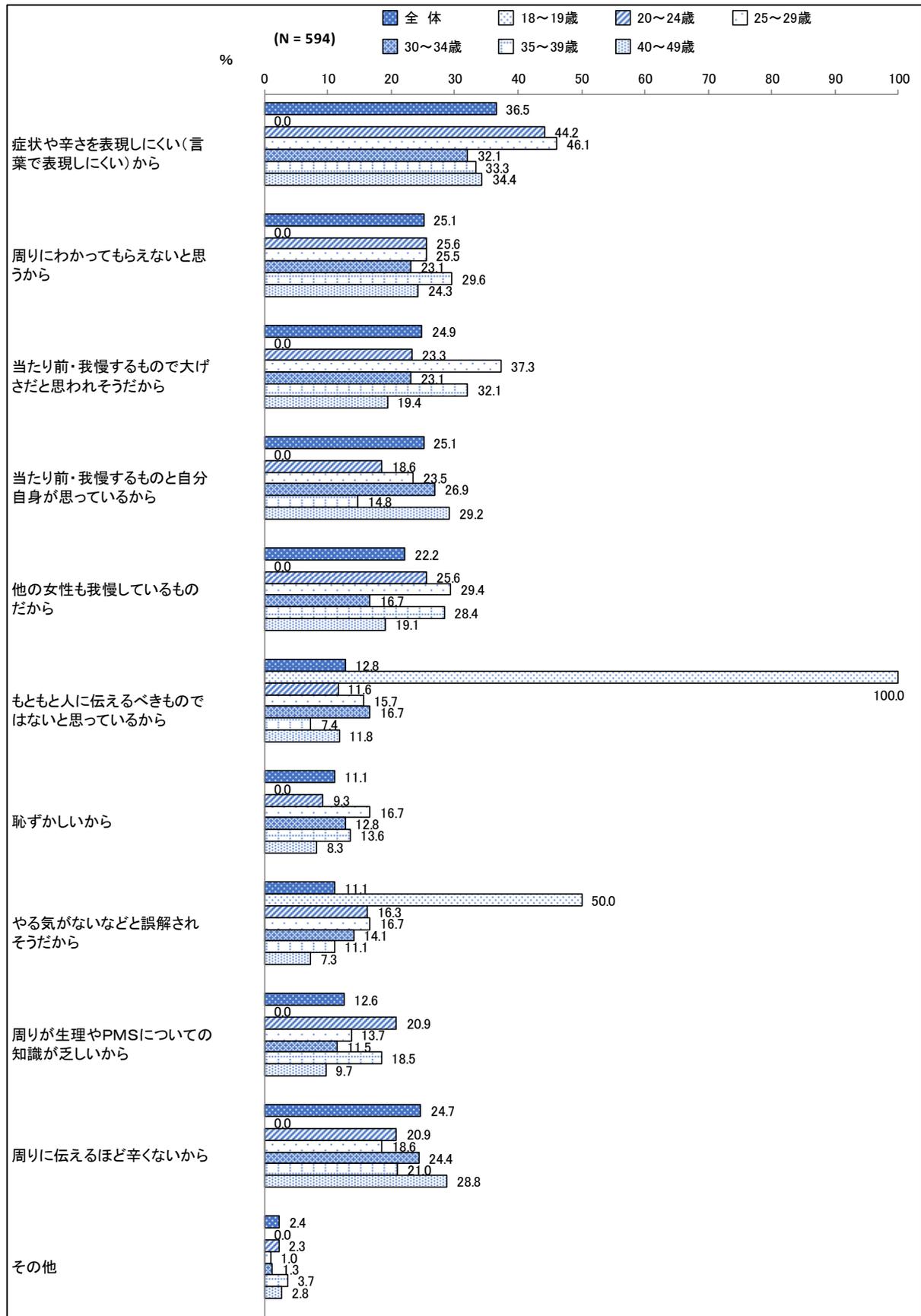
問 2 9 - 2 生理痛や PMS による症状でつらいときに、周りに伝えないもしくは伝えにくいのはなぜですか。複数回答可。

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

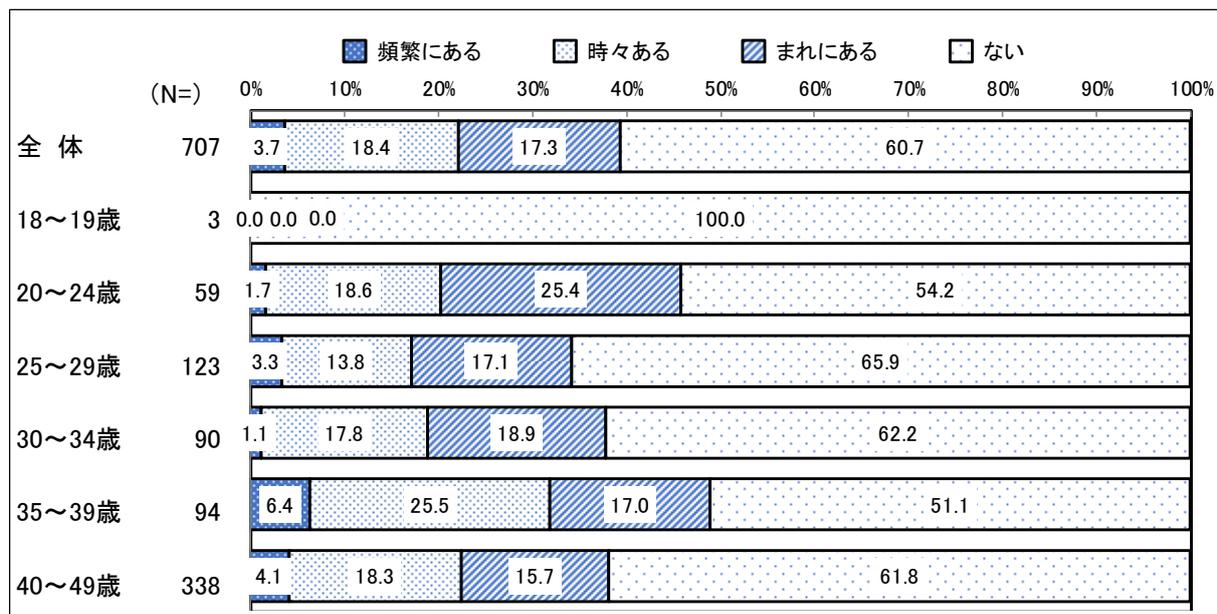
◇つらい経験をしたことは、「ない」の割合が 60.7%で最も高くなっている。



・4割の人が生理痛・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)

- ・家族にあたってしまい、喧嘩になる。感情を制御しにくいことは伝えているが、理解はしてもらえない。
- ・頭痛や腹痛がきつい時に、「我慢が足りない」や「仮病」といわれた。
- ・痛みの度合いは人それぞれなので仕方がないが、同じ女性に「私はそんなことない」「どこかおかしいんじゃない」等の言葉をかけられたことがある。
- ・毎月のことなので「またサボリ」と周りから言われることがあり辛かった。
- ・夫から「よく分からん」と言われ、話したい気力を失った。
- ・異性には話をできない風潮は今もあると感じますし、伝えることに抵抗があるので、どうしても時は休みを取って対処するが、だいたい仕事を後回しにできないので我慢するしかない。
- ・家事育児で夫に協力を得られない。
- ・同性から「大げさ」、「そこまで辛いはずがない」と言われる。
- ・聞いていてあまり気分の良いものではないから「言わないで」と言われた。
- ・夫にイライラした時に生理でしんどかったから、と伝えたところ「ただのわがままだ」と言われ、理解してもらえなかった。それ以来夫にはこういった話はしていない。
- ・子供や夫に辛くあたってしまう。
- ・生理を配慮した仕事の分担など、気配りされたことはほとんどない(災害時の避難所などでの泊まりなど)。
- ・仕事中にPMSによる眠気が酷い時も、ただの居眠りをしているとと思われること。
- ・生理中だからあまり外出したくはないのに、伝えても夫に連れ出され、それに従った。子どもの少年野球で、トイレ環境が悪いところ(汚い、狭い、和式しかない)に行かざるを得ないので、生理中の付き添いは大変つらい。
- ・直属の係の上司は男性が多いため、話づらい。
- ・辛さを訴えても、結局家事や育児をしなくてはならない。
- ・母に、PMSで婦人科に行ったと伝えた時、ご飯をちゃんと食べないからよと言われた。
- ・自分も含め、全員がもっと気軽に休めたらいいのと感じる。PMS特有の気分の落ち込みと腹痛等体調の不調が重なると、一時的にだが女性であることに本当に嫌になることがある。職場では生理はないことになっているので、何食わぬ顔をすることが本当に辛く感じることもある。
- ・PMSと理解してもらえず、イライラするなと言われたこと。
- ・子宮内膜症を患い、経血量が多すぎて夜用ナプキンでも衣服を汚してしまい、仕事の昼休みに急いで帰宅してシャワーを浴び、またすぐに出勤した事がある。4、5回はあった。内容が内容だけに誰にも言えず、本当に辛かった。
- ・話した相手(女性)はPMSや生理中に気分の落ち込みや不安が無い人で理解されなかった。
- ・パートナーに家事ができないといっても理解してもらえなかった。
- ・生理休暇は、サービスではいまのところ無給であること(そのため、無理して出勤される方がいると思う)。
- ・男性に、生理を理由に休息を取ったりすることは、女性がサボりたい言い訳であり、甘えだと言われた。男性にはわからないことだから、わからないことを振りかざして、強く言われれば何も言えなくなる、ズルいとも言われた。
- ・生理時には貧血の影響もあり著しく能力が落ち、ミスが多くなったり、事務処理に時間がかかったりするのだが、傍目にはわからないようで、普通に仕事をこなして当たり前と思われていることが辛い。
- ・症状が軽い方もいるため、同性の方に痛みなどの辛さを理解してもらえなかったことがあり、女性ならみんな分かってくれると思いついていたこともあり、ショックだった。

4-19 生理痛・PMS による医療機関の受診経験

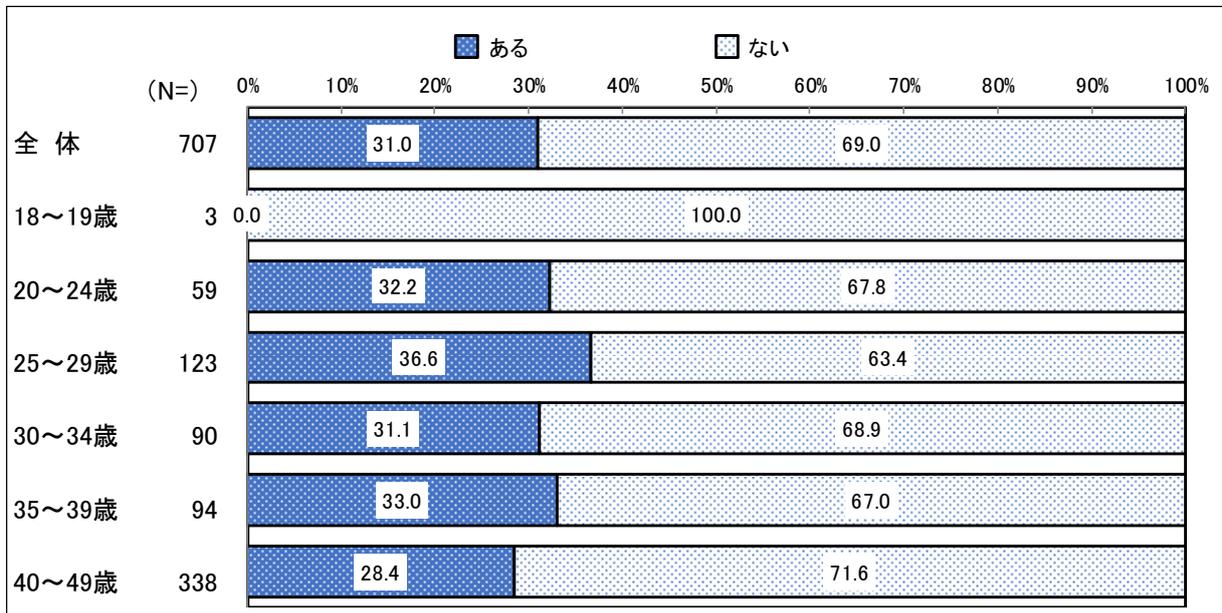
◇医療機関の受診をしたことが、「ない」割合は、69.0%となっている。



・生理痛・PMS による医療機関の受診経験がある人は、約3割である。

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 での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70.5%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」(41.0%)となっている。

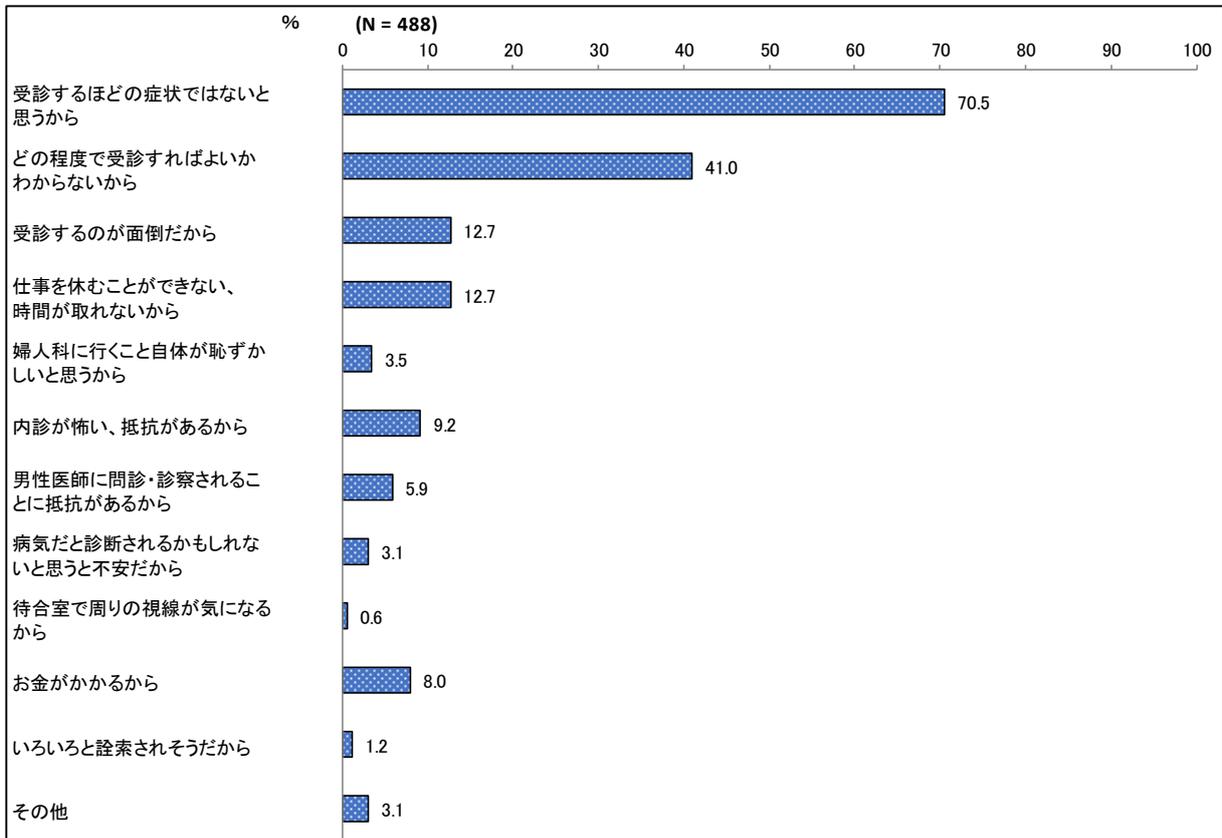
◇35～39歳では、「仕事を休むことができない、時間が取れないから」の割合(19.0%)が他の年代に比べて高くなっている。(図4-20-2)



- ・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。

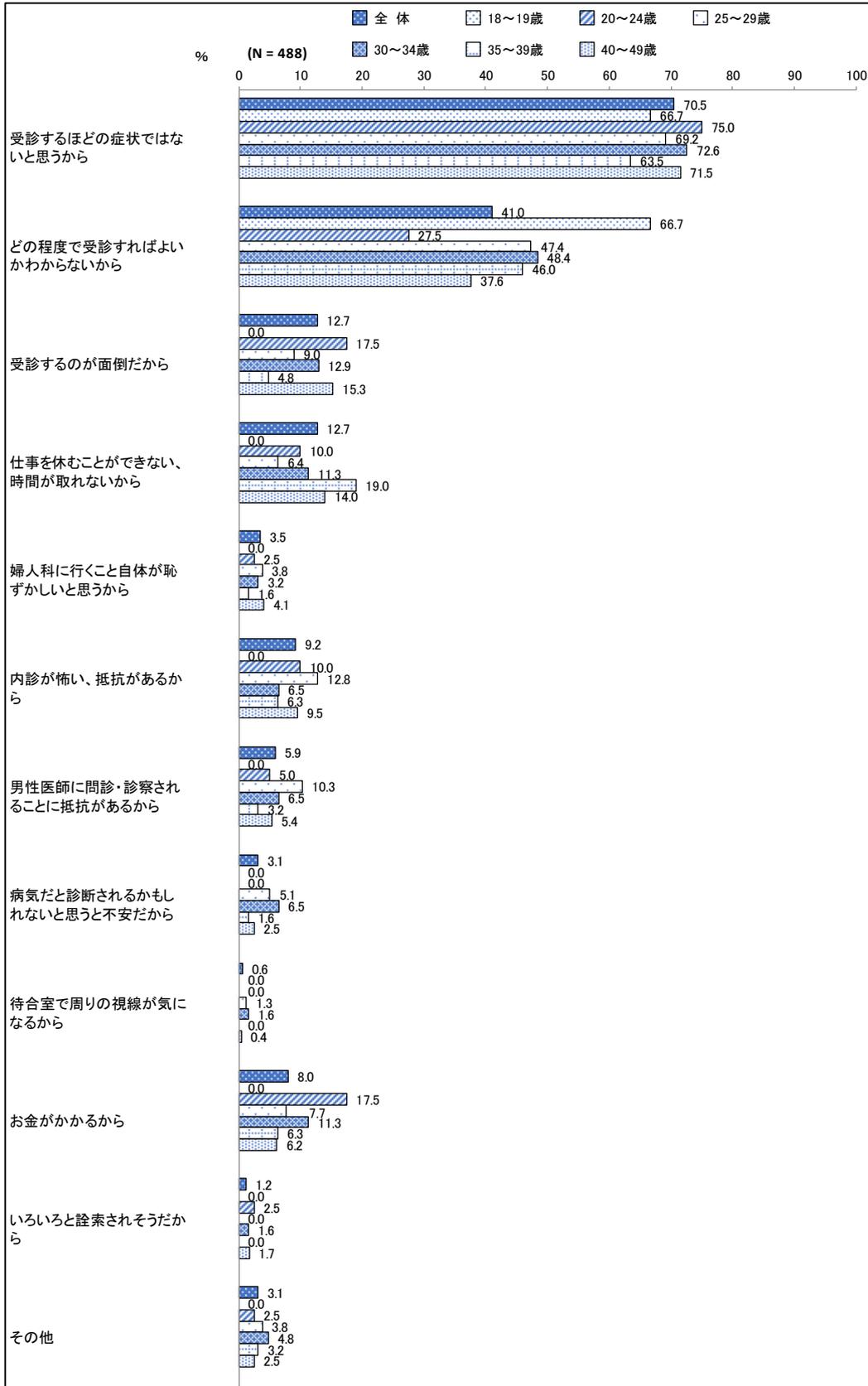
問3 1 - 2 婦人科等の医療機関を受診しないのはなぜですか。複数選択可。

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 69.6%である。

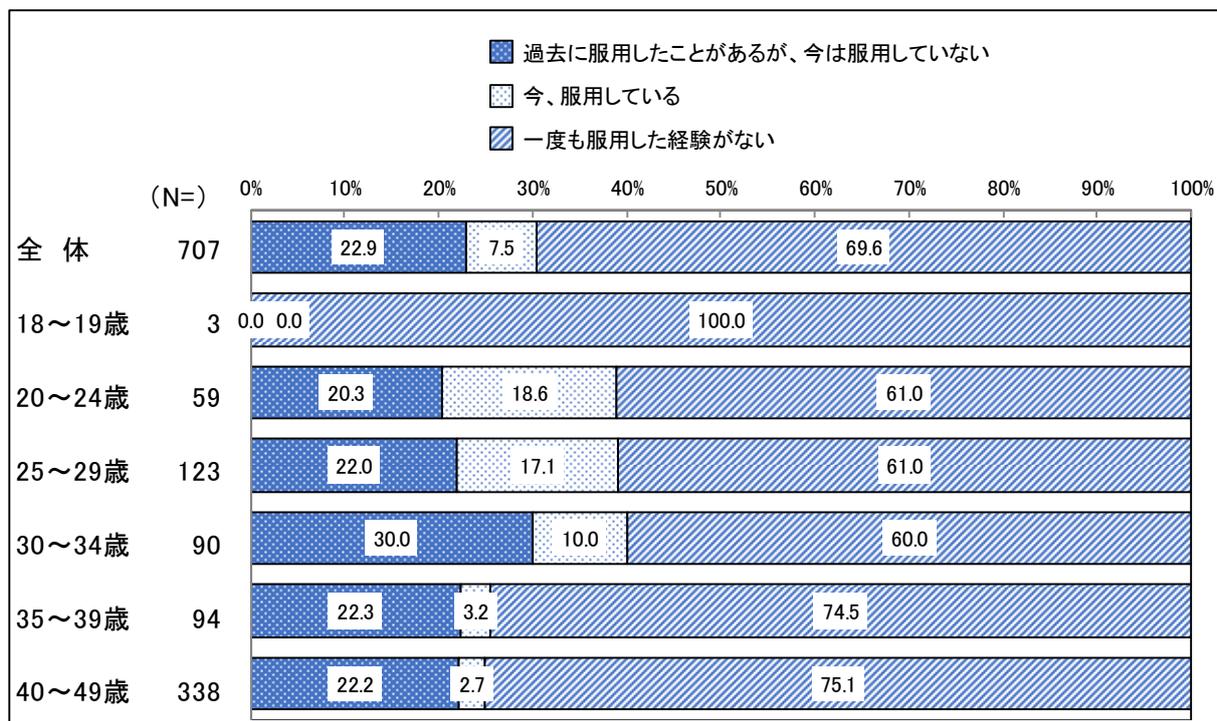
◇35～39 歳、40～49 歳のピルの服用経験が「ない」割合は、他の年代に比べて高くなっている。



・約7割の人がピルを服用した経験がなく、若い世代ほどピルの服用経験がある人が多い。

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

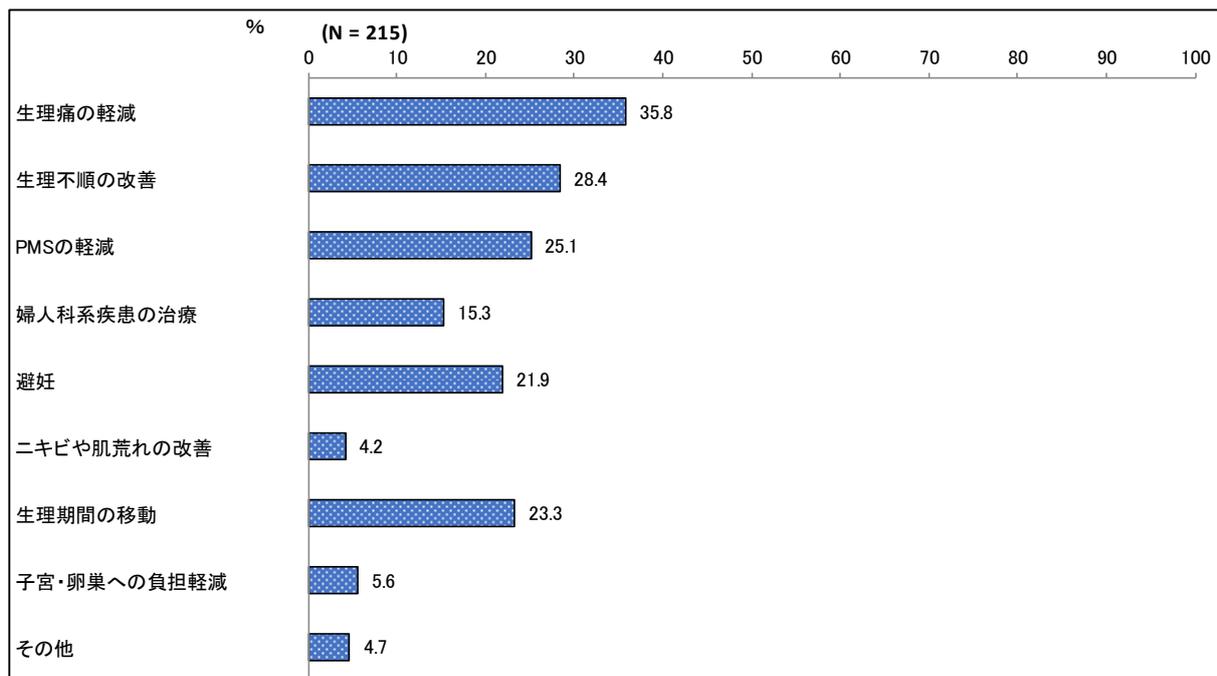


4-22 ピルの服用を始めたきっかけ

◇ピルの服用を始めたきっかけは、「生理痛の軽減」の割合が 35.8%で最も高く、次いで「生理不順の改善」(28.4%)、「PMS の軽減」(25.1%)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



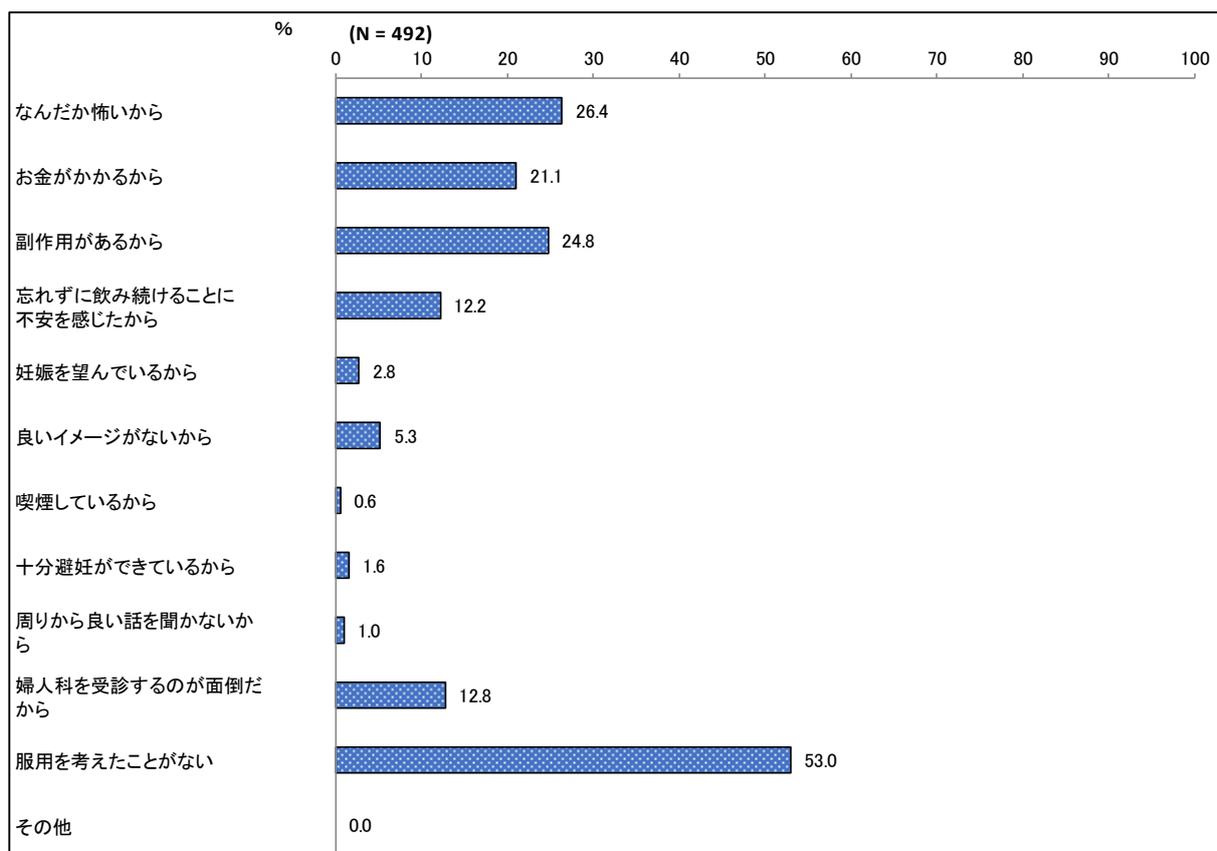
4-23 ピルの服用をしたことがない理由

◇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53.0%で最も高く、次いで「なんだか怖いから」(26.4%)、「副作用があるから」(24.8%)となっている。

◇「婦人科を受診するのが面倒だから」の割合が、12.8%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

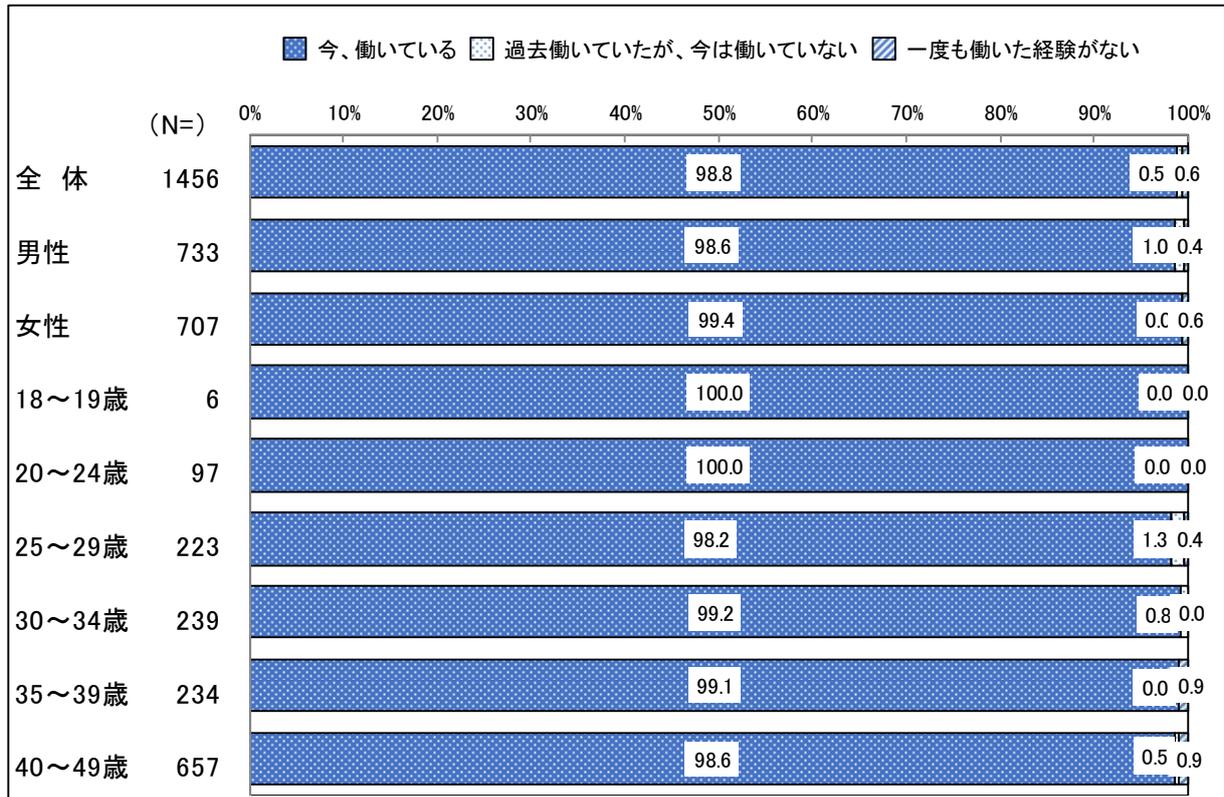


5. 仕事や生理休暇について

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

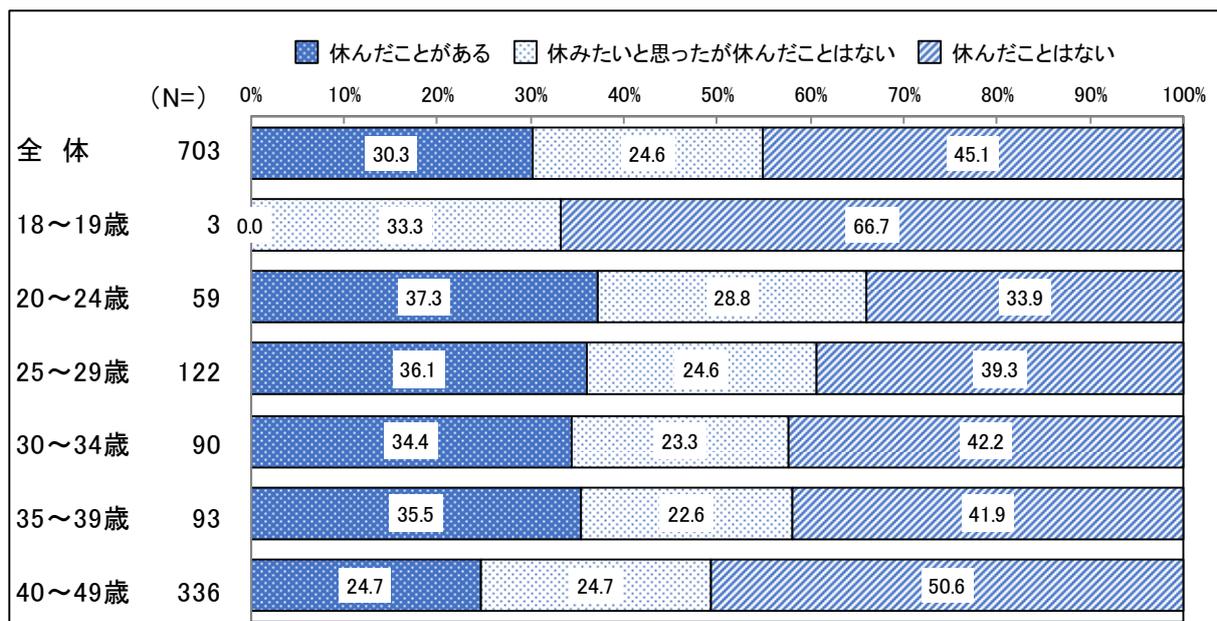
◇3割の女性が、生理やPMSがつらくて仕事を休んだ経験がある。

◇一方、「休みたいと思ったが休んだことはない」割合は、24.6%となっている。

◇40～49歳の「休んだことがある」割合(24.7%)は、他の年代に比べて低くなっている。

問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。

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、「ある」の割合が70.2%、「ない」(3.8%)、「わからない」(26.0%)となっている。

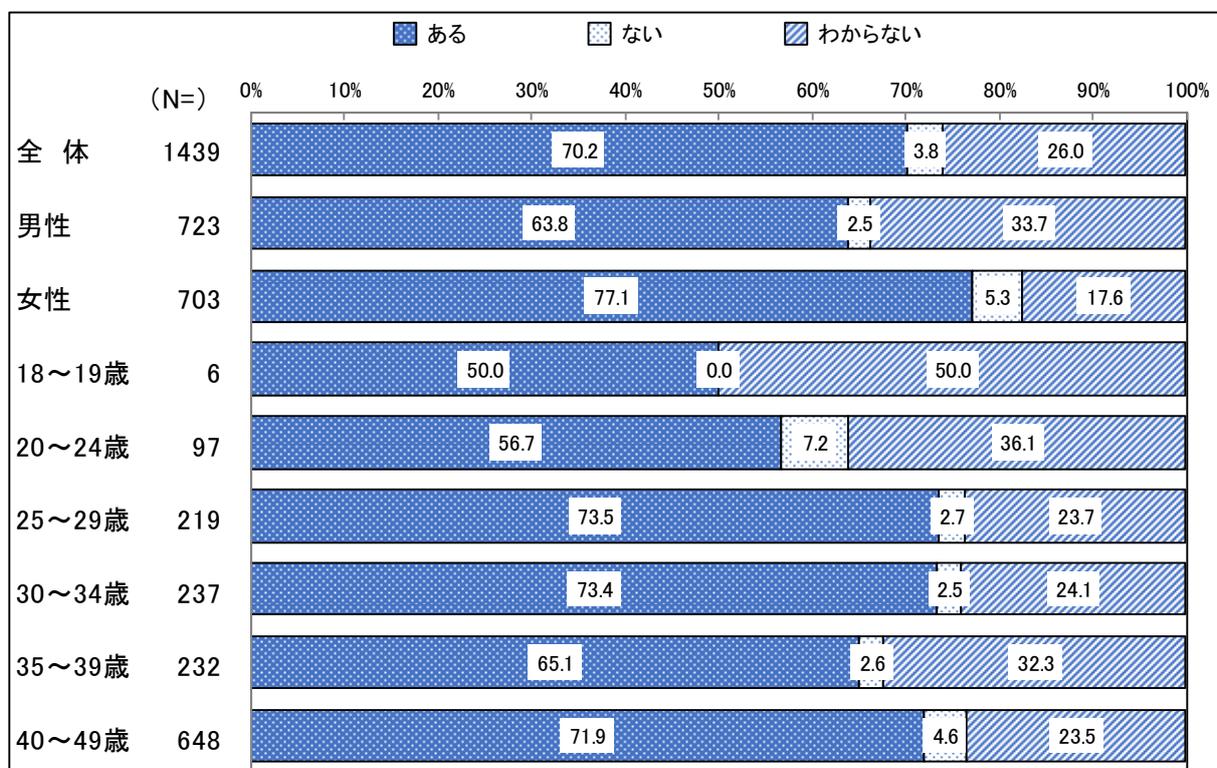
◇「わからない」の割合(男性:33.7%、女性:17.6%)は、男性が女性を約16ポイント上回っている。



- ・生理休暇制度があるにもかかわらず、約3割が「ない」、「わからない」と回答している。
- ・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

◇約9割の人が生理休暇を取得したことがない。

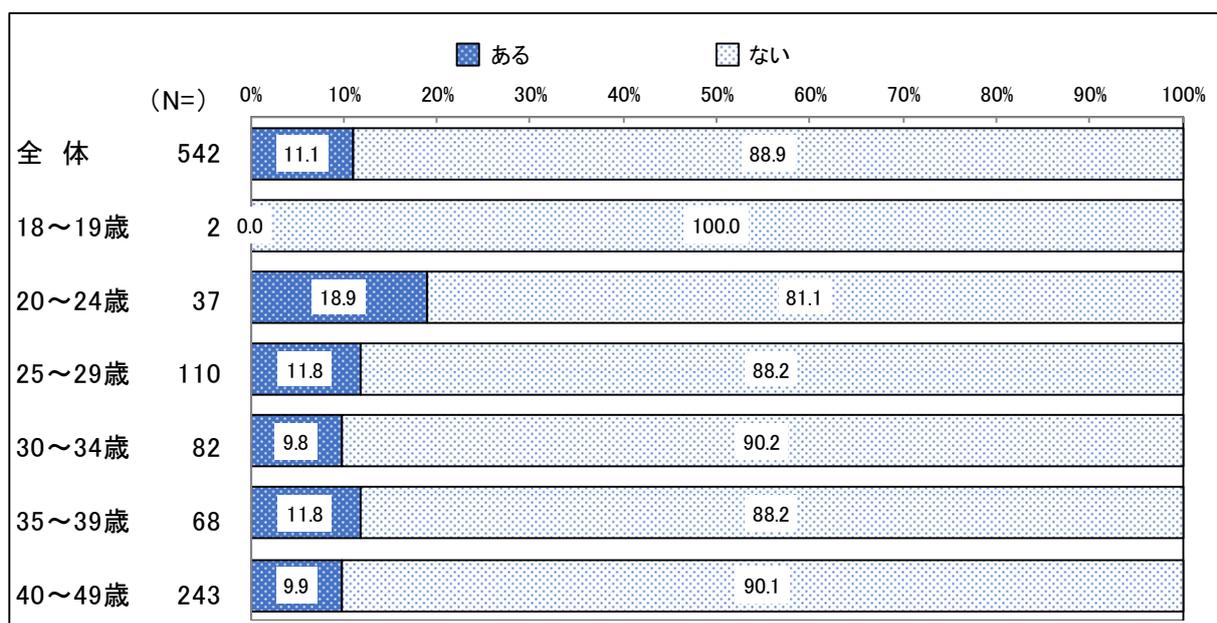
◇20～24歳の生理休暇を取得したことが「ある」割合(18.9%)は、他の年代に比べて高くなっている。



・生理休暇の取得率は、約1割である。

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」の割合が39.0%で最も高く、次いで「取得するほど体調は悪くない」(36.5%)、「男性上司に申請しづらい」(28.8%)となっている。

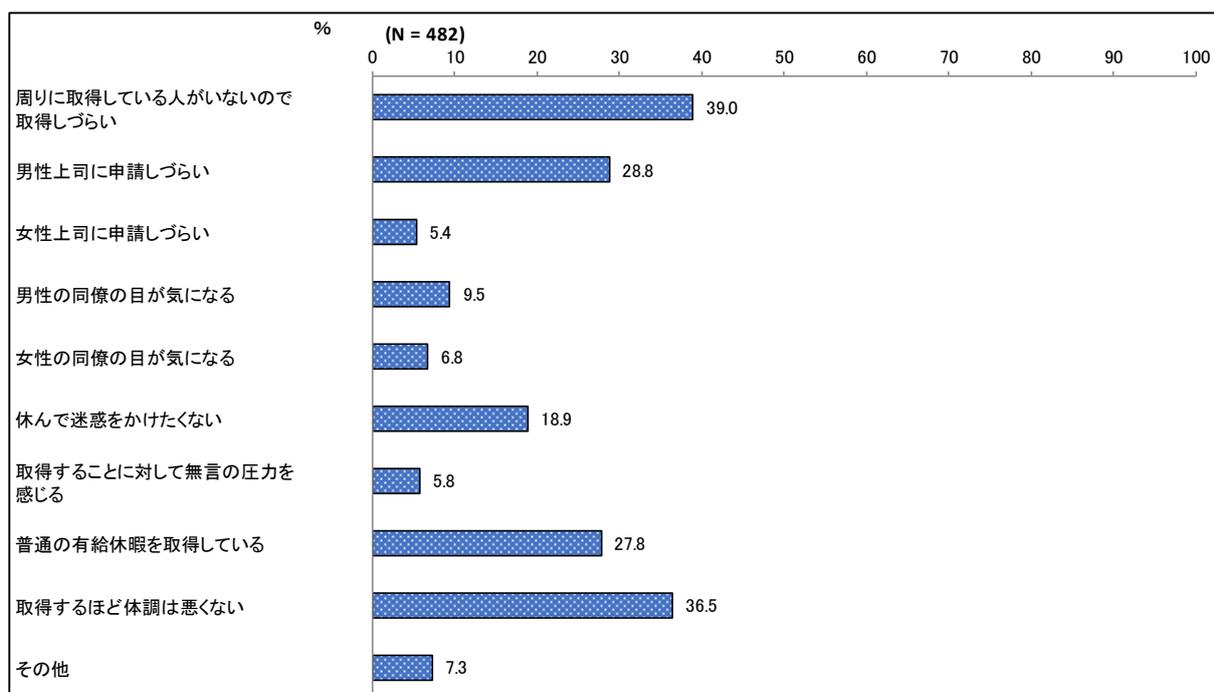
◇「男性上司に申請しづらい」割合が28.8%であるのに対し、「女性上司に申請しづらい」割合は5.4%と約23ポイントの大きな差がある。



・「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。

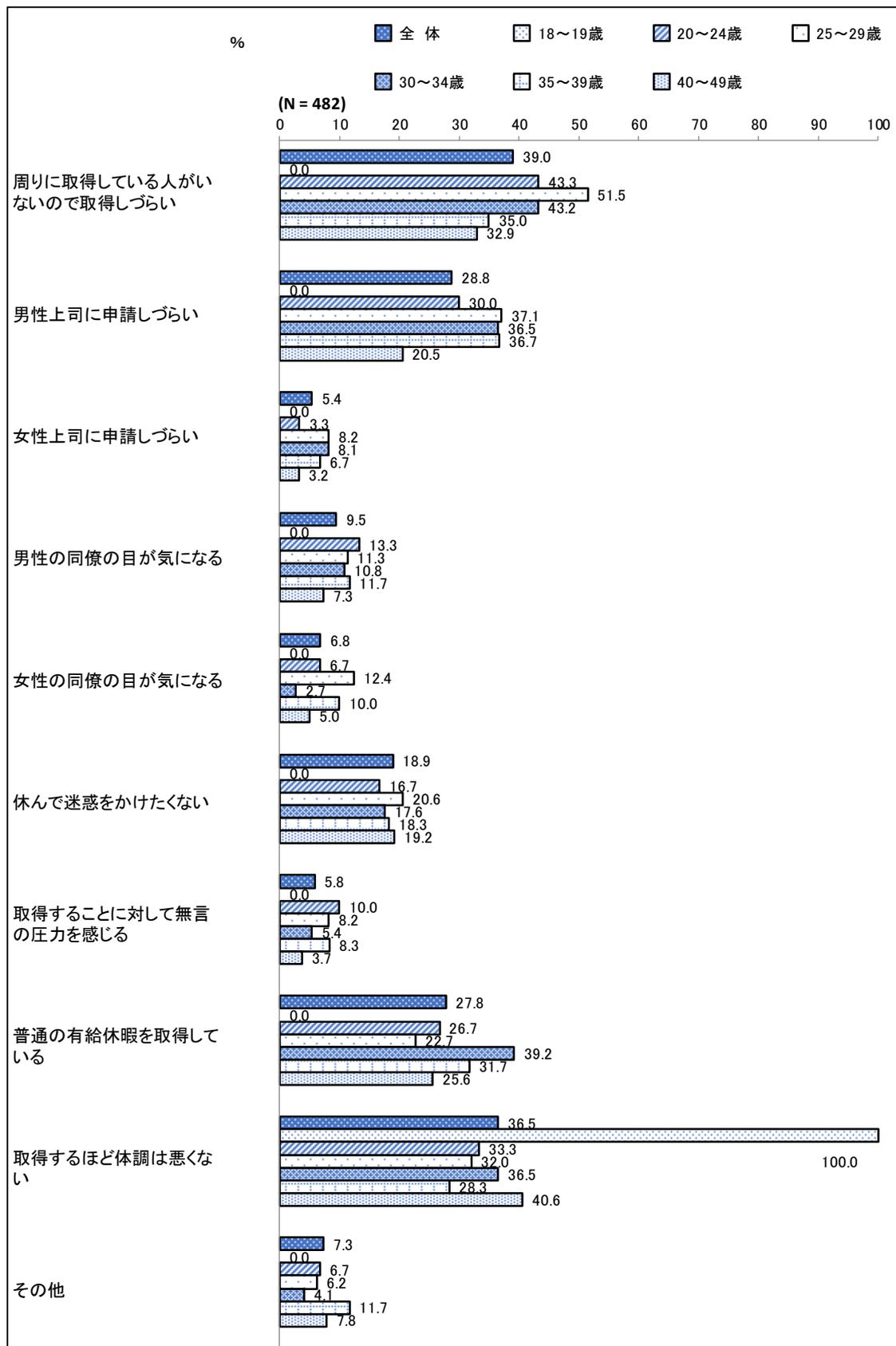
問37-3 生理休暇を取得したことがないのはなぜですか。複数回答可。

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 54.3%で最も高く、「とてもあると思う」(6.5%)と合わせると職場の理解が「あると思う」割合は、60.8%となっている。

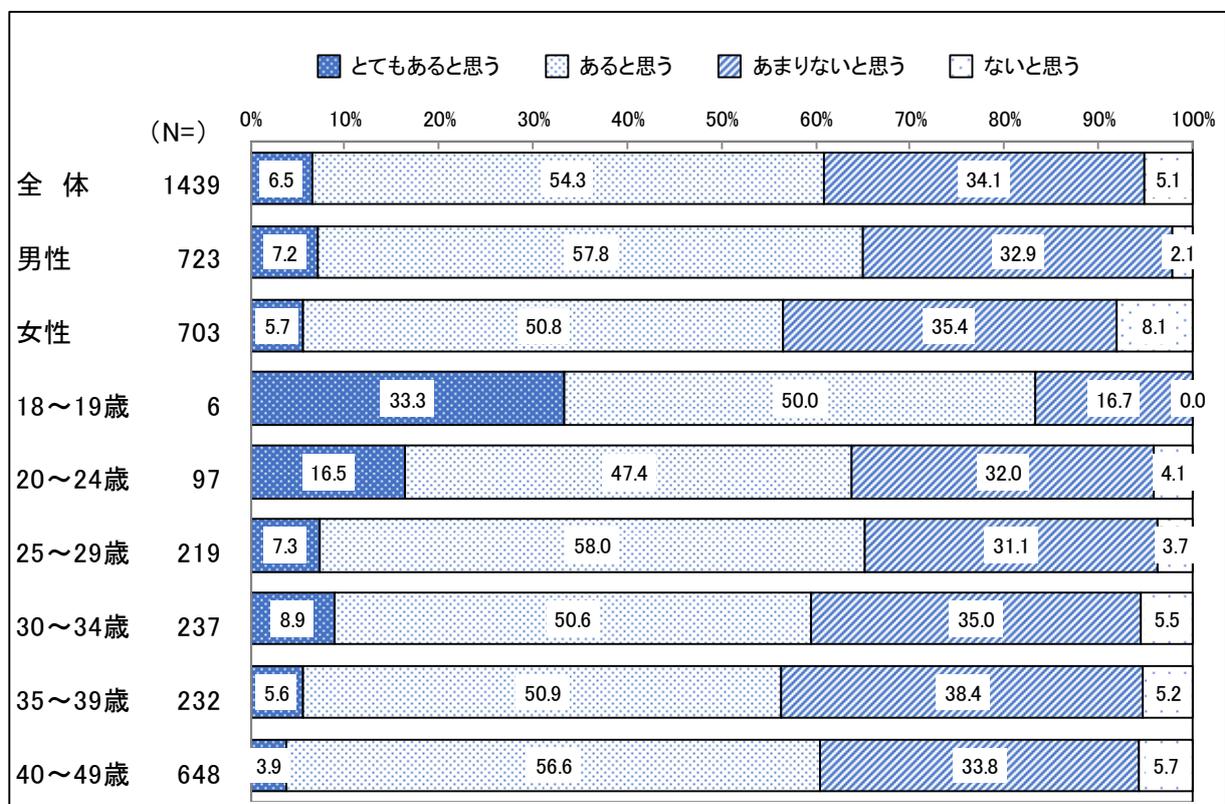
◇「あると思う」の割合(男性:65.0%、女性:56.5%)は、男性が女性を 8.5 ポイント上回っている。(「とてもあると思う」、「あると思う」の計)



・4割の人は、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、「生理休暇等を取得しやすい職場の体制」が70.4%で最も高く、次いで「生理休暇」(50.8%)、「リモートワークやフレックスなど柔軟な勤務形態」(49.5%)となっている。
- ◇女性は、「生理休暇等を取得しやすい職場の体制」が67.0%で最も高く、「リモートワークやフレックスなど柔軟な勤務形態」(44.3%)、「生理休暇」(33.7%)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」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。

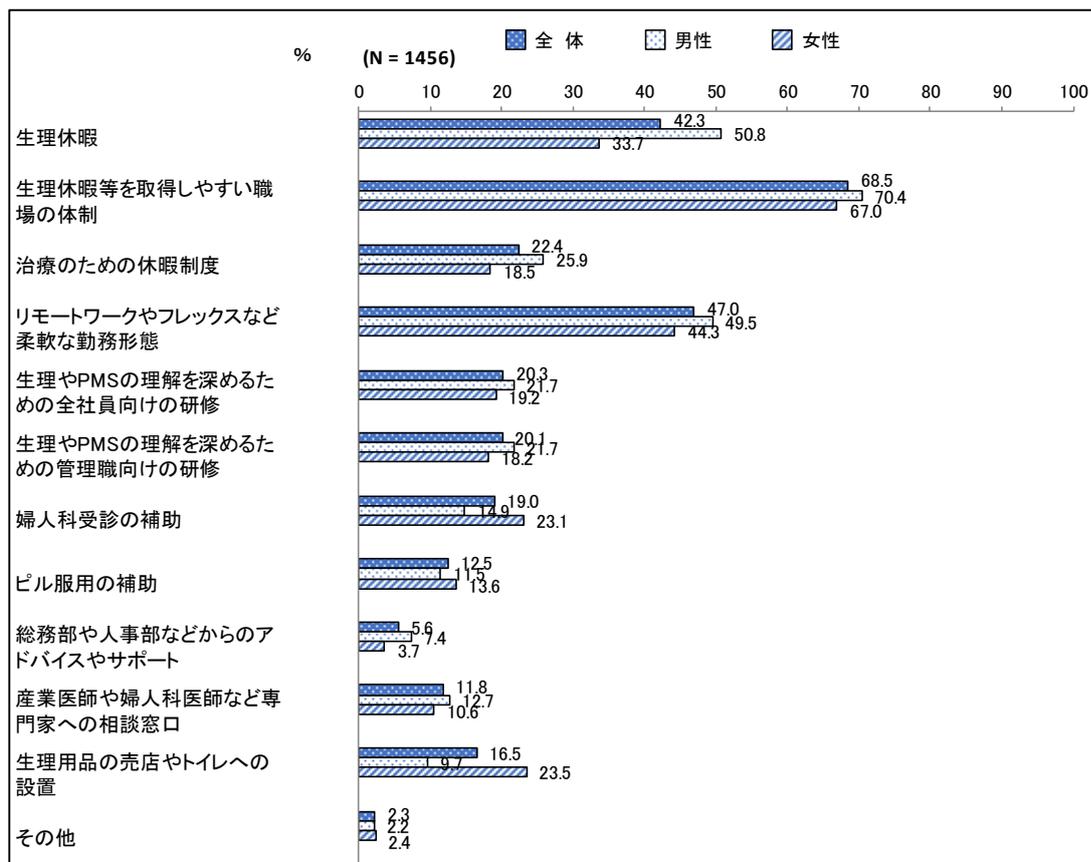


・男女ともに、「生理休暇等を取得しやすい職場の体制」が重要であると考えている。

問39 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しょうか。(複数回答可)

<性別>

図5-7 職場にあるといいと思うもの



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. 病気の時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 36」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 36」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. ピルを服用する | 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。（「問 20」で 1 と回答した方）

- | | | |
|---------------|-------------|---------------|
| 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. 特にない | | | |
| 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 30」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. いらいら |
| 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. ピルを服用する | 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 |
|----------|---------|----------|---------------|

- 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 ⇒女性は「問36」、男性は「問37」へ |
| 2. 過去働いていたが、今は働いていない ⇒女性は「問36」、男性は「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。