



まるのうち
保健室

Will Conscious Marunouchi
Wellness Food & Beauty

働く女性 健康スコア

トライアル版2023
実施レポート



まるのうち保健室の取り組みについて



気軽にオープンに、健康やお悩みを相談できることで人気の「まるのうち保健室」
2014年より東京・丸の内各所で女性に特化した健康測定やカウンセリング、街一体となった
啓発イベントを通じて、働く女性のヘルスリテラシーの向上から、ライフプランやキャリアの
“選択肢”がより広がることを目的に活動しています。

まるのうち保健室
WEBサイト



<https://shokumaru.jp/project/wcm/>

女性の働きやすい文化醸成に向けて 『3つの視点からアプローチ』

approach 1

社会

- 産学医連携による健康サポートのため
施策の開発と実施
- 街のサービス提供者（飲食店・クリ
ニック等）との環境づくり

働く女性ウェルネス白書2022



丸の内での大規模イベントの開催



approach 2

個人

- ヘルスリテラシーの向上
- 学ぶ機会づくり



オンラインまるのうち保健室や オリジナル健診の実施



famione

CREAGE
TOKYO
レディースラッカリオロ

イベントでの健康と向き合う体験ブース提供



approach 3

コミュニティ (企業・アカデミアなど)

- 「働く女性 健康スコア」等を通じた
女性の健康調査結果の公表・提言の
発信
- コミュニティ経由での女性の健康啓発

働く女性 健康スコア



産学医連携ワーキング



働く女性ウェルネス白書 2022

「女性の働きやすい環境づくり」には、当事者である働く女性たちが
個々に行動するだけでは限界がある



産学医 が連携した多角的なアプローチとして、
疫学調査を基にした「働く女性ウェルネス白書 2022」を発表



働く女性ウェルネス白書 2022

TOPICS

- ▶ 月経痛(70%)、PMS(78%)、更年期症状(65%)と、働く女性の多くが、女性特有のからだの悩みを抱えながら仕事をしている。
- ▶ 経腔超音波検査を受診した女性の4人に1人で、子宮筋腫や卵巣嚢腫などの婦人科疾患が認められた。
- ▶ 低用量ピル服用率は、全体で15%。全国平均2.9%と比べると、約5倍高い。
- ▶ 健康相談では「卵子凍結について詳しく聞きたい」などの将来の妊娠についての悩みが多数寄せられた。
- ▶ 上司のサポートと自分のペースで仕事ができる裁量権により、女性特有の症状を感じにくくなるという可能性が示唆された。

参加者数 313 名

プログラム参画企業 9 社



「働く女性 健康スコア」

男女画一的な調査ではこれまで把握しづらかった領域を
産学医連携したスキームで見える化する試み



1
女性特有の
健康課題

2
ヘルスリテラシー

3
セルフケア

4
就労環境

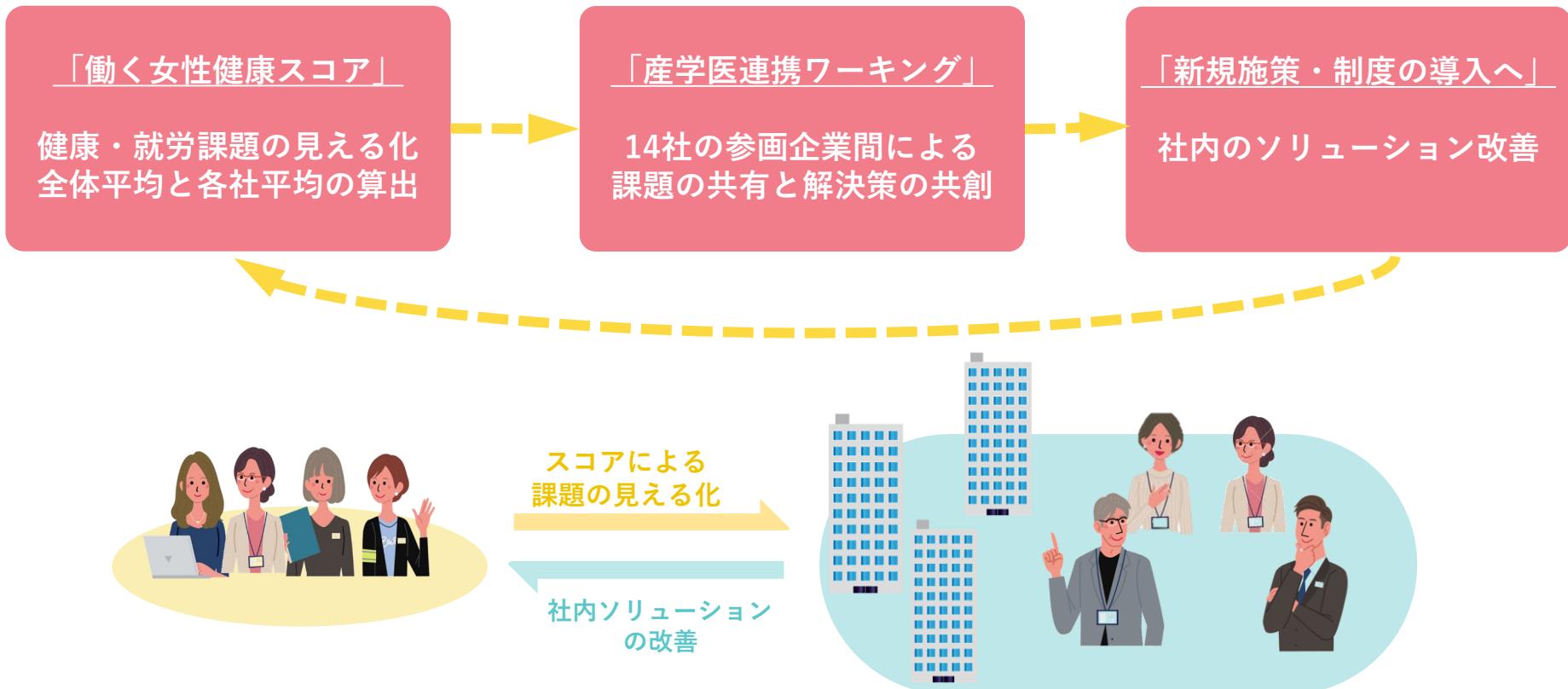
5
生活習慣

「働く女性ウェルネス白書 2022」の調査結果をもとに
女性の健康・就労課題に関する5つのセクションから構成

産学医連携したスキーム

- 女性の健康・就労課題を企業ごとに見える化。
- 参画企業の輪の中でのデータ比較・課題の共有から気づきを得て、解決策を共創。
- 経年変化をみることで、新しい施策や、取り組み施策の有効性の検証や次なる課題を見出す。

この取り組みを循環させることで、女性が働きやすい環境の実現をめざします。





「働く女性 健康スコア」

トライアル版の実施

14社が参画

アンファー

istyle

CREEK & RIVER



東京海上日動



東京産業株式会社
TOKYO SANGYO CO., LTD.

日本事務器健康保険組合



MARUNOUCHI HOTEL
丸ノ内 ホテル



三菱地所



三菱地所プロパティマネジメント

働く女性
3,425名が回答



三菱地所リアルエステートサービス

RPH
ROYAL PARK HOTELS

他 3 社



Will Conscious Marunouchi
Wellness Food & Beauty

「働く女性 健康スコア」

トライアル版 集計・分析結果

神奈川県立保健福祉大学
ヘルスイノベーションセンター
吉田 穂波 教授

働く女性 健康スコア 取り組む目的

2022年度まるのうち保健室は、医療コンサルティング企業である株式会社ファムメディコと共催し、女性が働きやすい環境実現に向けて、企業人事部と連携の上、女性の健康や就業環境における課題を抽出すべく、神奈川県立保健福祉大学による協力のもと、本調査を実施した。

働く女性 健康スコア 特徴

- (1) 男女画一的な調査ではこれまで数値化しづらかった領域を見える化して改善を目指す
- (2) 産学医連携プログラムによる<設計→アンケート→分析→企業フィードバック>が一環となった、企業ごとの課題抽出ツールとして開発
- (3) 女性向けのアンケート結果から、企業やコミュニティごとに課題を見える化する
- (4) 「働く女性 ウェルネス白書2022」から生み出した5つのセクションで構成
(女性特有の健康課題／ヘルスリテラシー／セルフケア／就労環境／生活環境)
- (5) 企業14社がスコア化の取り組みに参画、約3,400名超にアンケートを実施
- (6) 参画企業の人事担当者が集まるワーキンググループを経て、ネクストアクションを探る

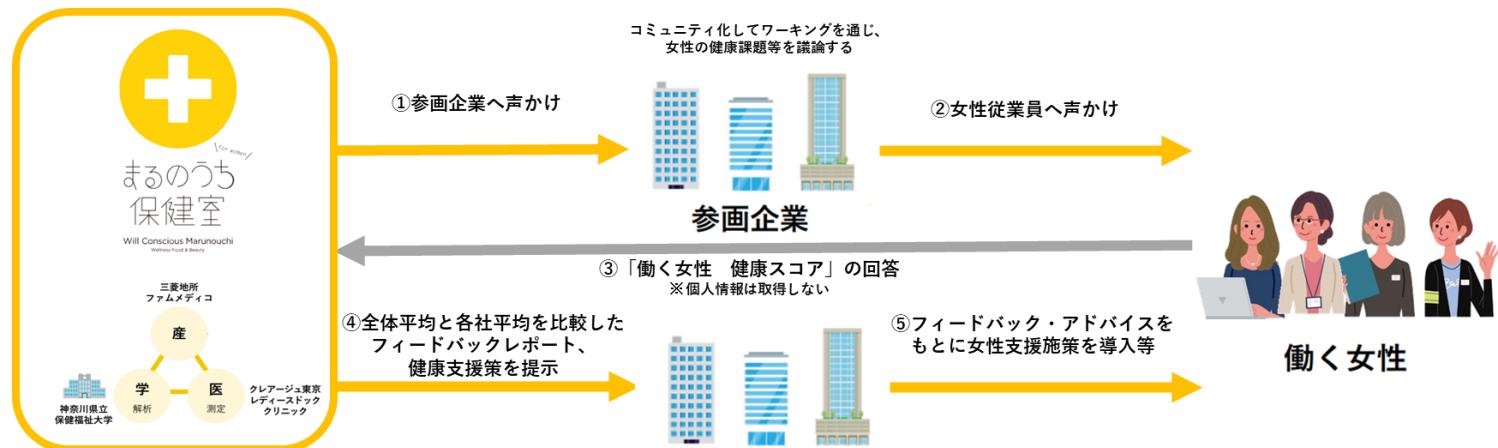
社会的背景

女性活躍推進やSDGs、ダイバーシティが普及する一方で、女性特有の健康課題による経済的損失が社会的課題となっている。

- 女性特有の月経随伴症状（月経痛・貧血・イライラなど）による経済損失額：約**4,911** 億円※
- 治療費などを含めると月経随伴症状による社会的経済負担額：
約 7,000 億円※

※平成31年3月 経済産業省 ヘルスケア産業課健康経営における女性の健康の取り組みについて

産学医 連携スキーム



調査設計

実施方法

本調査は、丸の内エリアの開発を担う三菱地所株式会社が実施する「まるのうち保健室」において、現代女性の健康問題解決など女性医療コンサルティングを展開するファムメディコと共に、神奈川県立保健福祉大学の協力のもと、疫学調査をベースとした調査を開発。業種の異なる14社とともに、女性従業員を取り巻く健康や就業環境などについて可視化する産学医連携プロジェクト「働く女性 健康スコア」のトライアル版として参画企業の人事部を介して約3,400名が回答。本調査は、2022年9月13日（火）～10月11日（火）にかけて実施した。各社毎の集計結果をフィードバックしたのち、ワーキンググループにて課題の共有と解決策の探索を行った。その後、神奈川県立保健福祉大学がこれらの匿名化されたデータを受領し統計的解析を行った。

分析対象

分析対象

（アンファー株式会社、株式会社アイスタイル、株式会社クリーク・アンド・リバー社、東京海上日動株式会社、東京産業株式会社、日本事務器健康保険組合、株式会社丸ノ内ホテル、三菱地所株式会社、三菱地所プロパティマネジメント株式会社、三菱地所リアルエステートサービス株式会社、株式会社ロイヤルパークホテルズアンドリゾーツ 他3社（五十音順）

データ提供および研究目的での利用に関する同意説明および同意の取得

参加者（研究協力者）に対して、事前にアンケートを通じて本調査に係る内容の確認を行った後、データの提供と研究目的での利用に同意可能な場合に同意承諾欄にチェックを行う形式をとった。同意が得られたことを確認したのち、研究協力者によるアンケートへの回答を行った。

評価項目

質問票を構成する尺度及び評価項目は以下の通り。先行する疫学調査で使用された妥当性・信頼性が検証された尺度を活用しつつ、本調査の分析に資する直接の尺度がない場合には、先行研究をレビューの上、本調査独自に作成し追加した。

主要評価項目：女性特有の健康課題／ヘルスリテラシー／セルフケア／就労環境／生活環境

収集したデータ

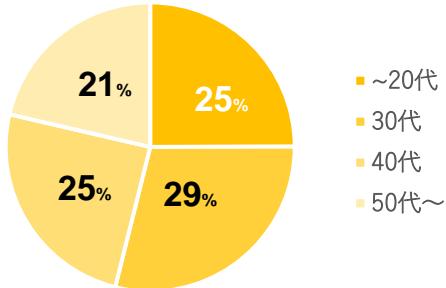
- ア. 基本情報：年齢、婚姻状況、子どもの数・末子の年齢、家事・育児時間
- イ. 健康状態：全体的健康感、身体症状・不定愁訴、精神的症状（不安・抑うつ等）、月経随伴症状、更年期の症状、貧血状況
- ウ. ヘルスリテラシー・セルフケア：各症状への理解・興味、対処の有無、婦人科受診状況、経腔エコー実施率、ピル服用、不妊治療、卵子凍結・里親制度利用状況
- エ. 就労状況：就業形態、職種、役員・管理職、働く場所、勤務形態、所属先の所在地、法定労働時間・契約上の労働時間、残業時間
- オ. 職場環境・仕事：仕事の量質的負担、仕事の質的負担、職場の対人関係、裁量権、ワークエンゲージメント、周囲からのサポート、仕事満足度、多様な働き方を支援する制度
- カ. 生活習慣：飲酒、喫煙、朝食接種状況、睡眠（質・量・睡眠負債）、運動（体力・運動習慣）、リラクゼーション

参加者属性

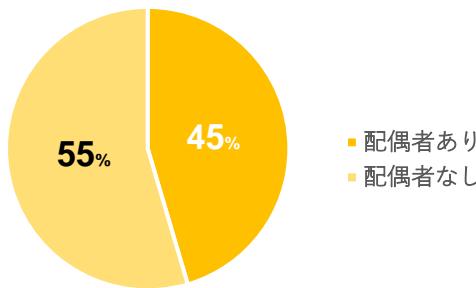
参加者数 3,425 名

参画企業 14 社

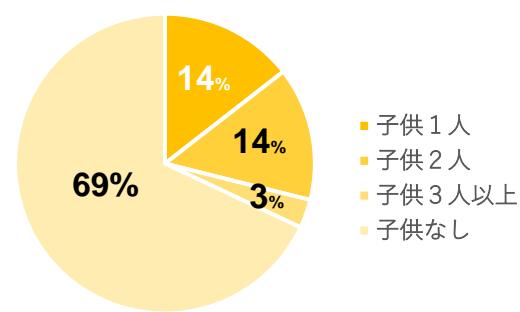
年代



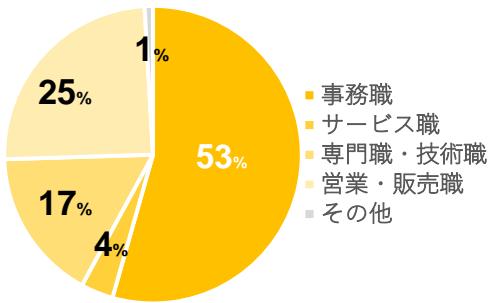
配偶者の有無



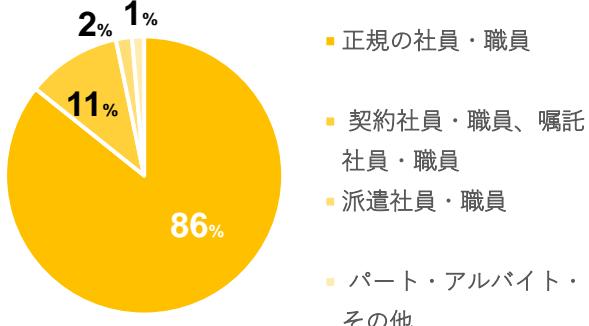
子どもの人数



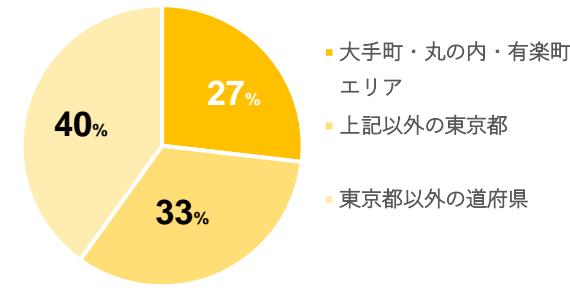
職種



就業形態

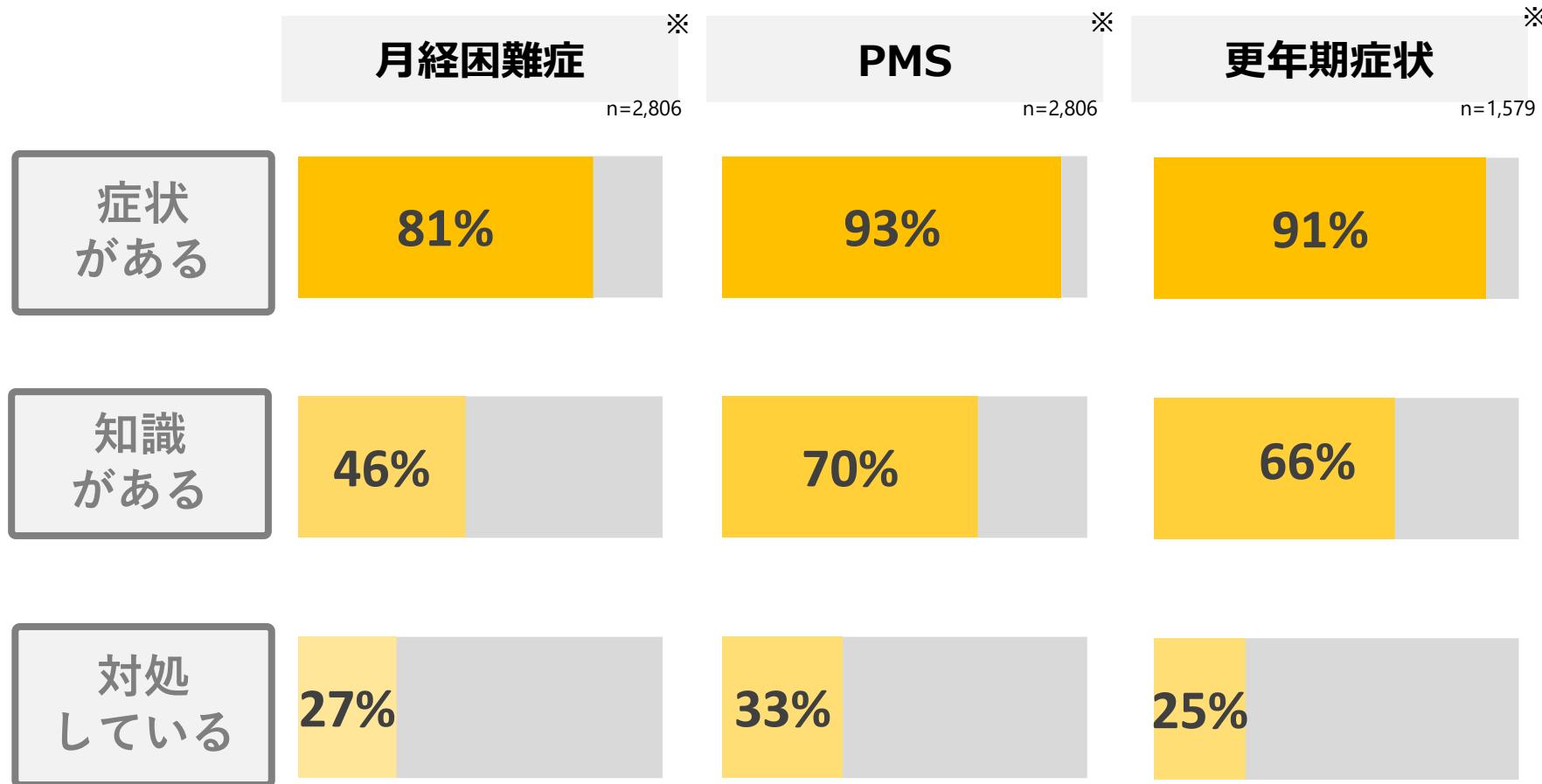


勤務エリア



事務職（総務・経理・人事・広報・企画・事業企画・営業事務などに従事する会社員・公務員など）
サービス職（飲食店やショップのマネジャー・調理師・店員、理美容師、客室乗務員、宿泊施設従業員など）
専門職・技術職（医療従事者、エンジニア、デザイナー、ライター、インストラクター、保育士、研究者など）
営業・販売職（小売店・卸売店・販売店のマネジャー・店員、企業の営業社員・保険外交員、バイヤーなど）

女性特有の健康課題／各種症状・リテラシー



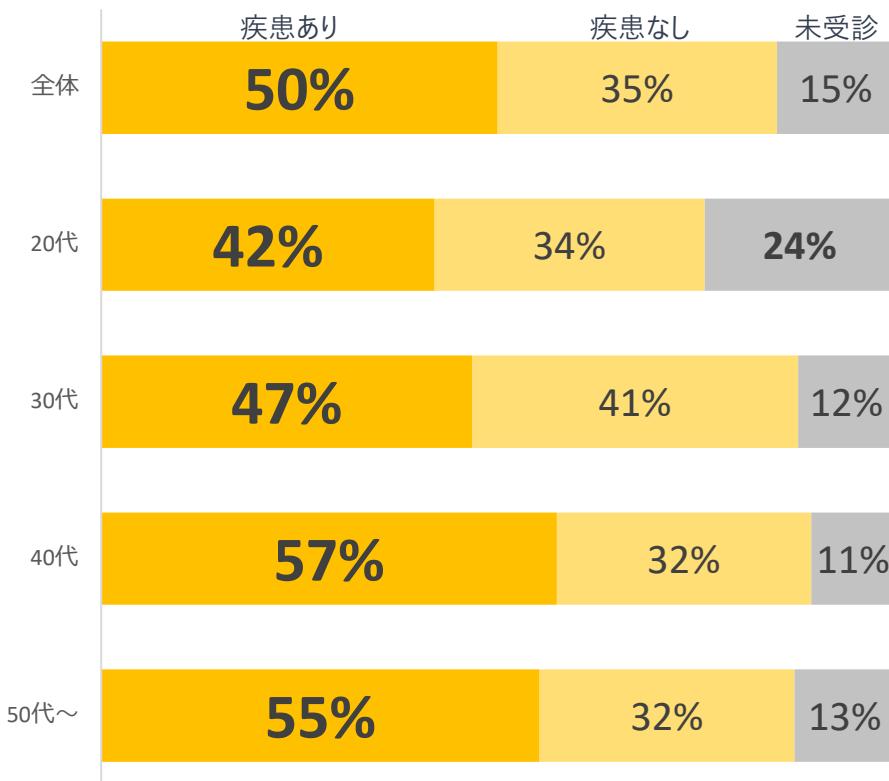
- 女性特有の症状がある人が多いにもかかわらず、理解または対処できている割合が少ない。

※月経痛、PMSは妊娠中、授乳中、閉経後の回答者を除いて集計。更年期症状は40歳以上の回答者を抽出して集計。

セルフケア／婦人科受診率

n=3,425

年代別婦人科受診状況



診断・治療経験のある婦人科疾患

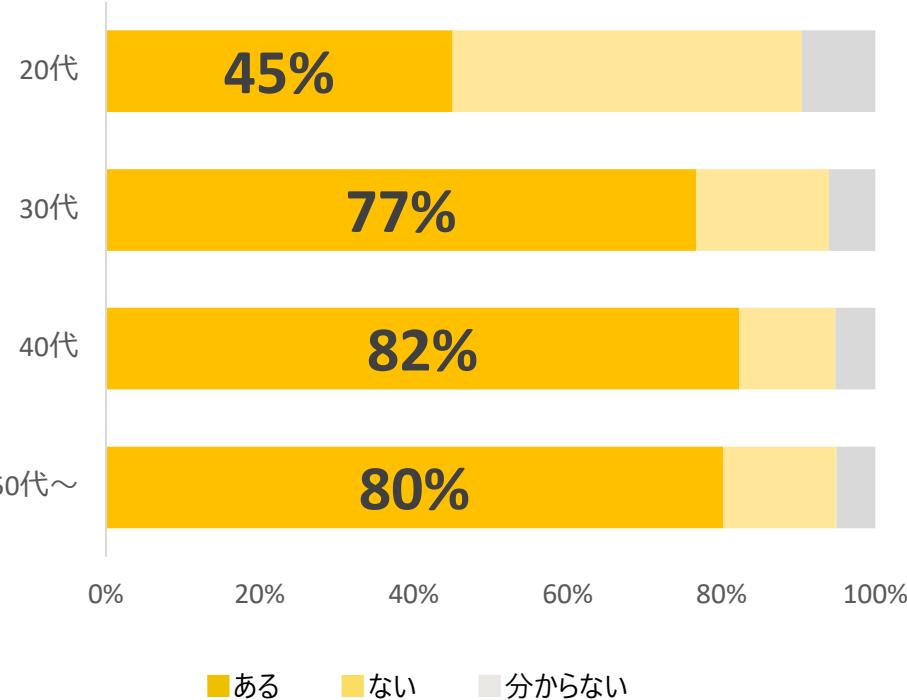
1. 子宮筋腫	22%
2. PMS	8%
3. 子宮内膜症	8%
4. 子宮頸がん	5%
5. 多嚢胞性卵巣症候群	5%
6. 月経随伴症状 (月経痛や不正出血など)	5%
7. 更年期障害	4%
8. 性感染症 (HIV、梅毒、クラミジア等)	3%

- 50%が婦人科での疾患の診断・治療の経験がある。20代でも40%を超える。
- 20代は未受診者が24%とやや多い。
- 子宮筋腫が5人に1人と最も多く、次いでPMS・子宮内膜症が多い。

セルフケア／経腔超音波検査受診状況

n=3,425

経腔超音波（エコー）検査実施率



経腔エコー検査経験あり

71%

補助あり

33%

自社の補助制度認知度

Q. 自社の健診で経腔超音波（エコー）検査は補助の対象になっているか

（単一回答）

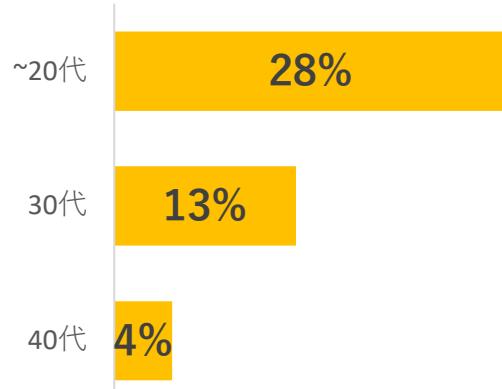
1. わからない 38%
2. オプション検査として費用が補助されている 33%
3. 必須検査項目になっている 17%
4. 補助制度はない 12%

- 経腔エコー検査の受診経験は、20代が特に低い。
- この検査の補助の対象であると33%が回答する一方で、補助の有無について38%が分からぬと回答。

セルフケア／低用量ピル服用率

n =2,560 19～49歳、妊娠中・授乳中の方を除く

低用量ピル服用率



全体

15%

全国平均*

2.9%

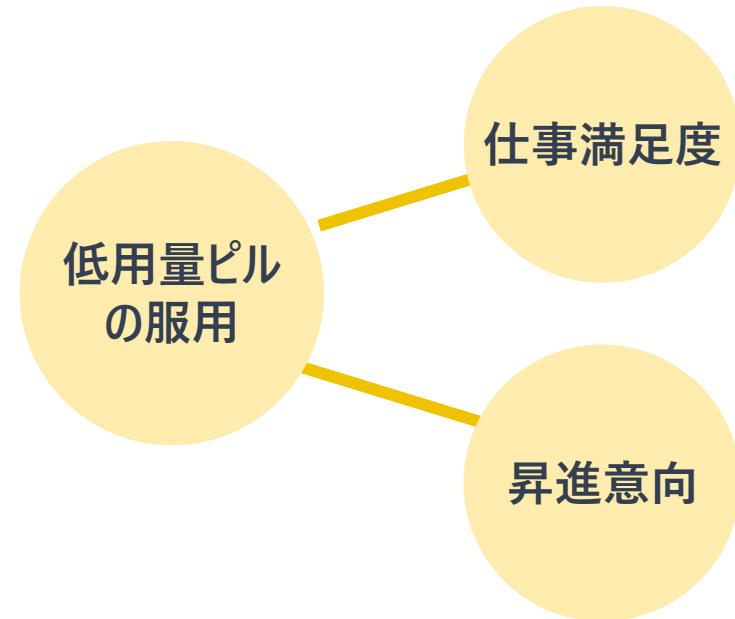
服用目的TOP 5

(複数回答)

1. 重い生理痛軽減	44%
2. 生理日コントロール	43%
3. 生理不順改善	32%
4. 重いPMS軽減	30%
5. 避妊	28%

*出典：Contraceptive Use by Method 2019 (15～49歳)

低用量ピルと仕事



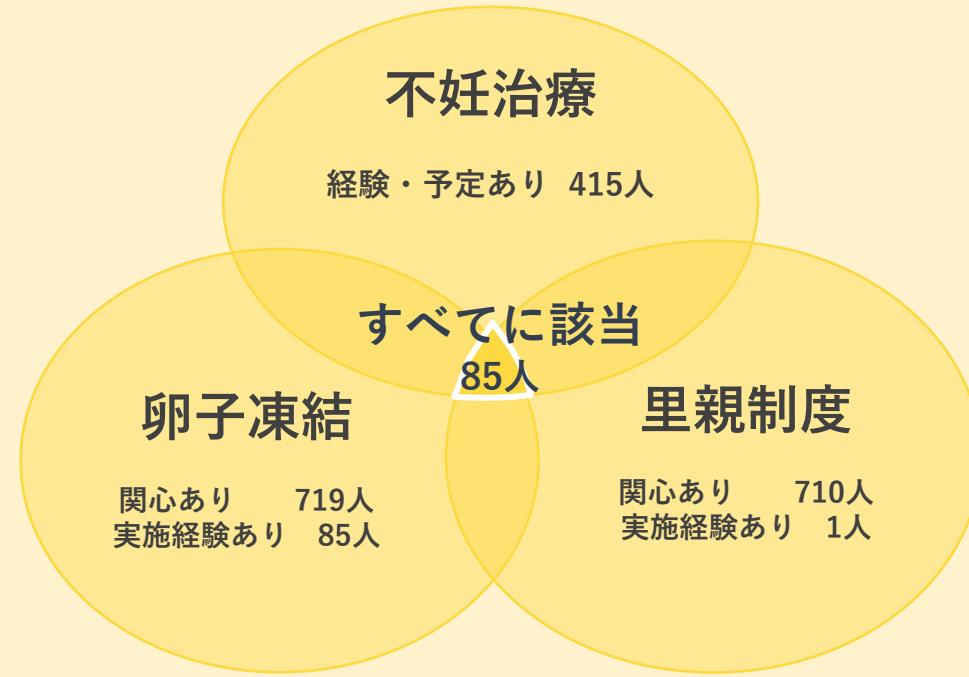
- 低用量ピルの服用率は20代28%、30代13%と全国平均の2.9%と比べて高い結果に。
- 服用目的は重い生理痛の軽減、生理日コントロール、生理不順改善、重いPMS改善が多く、避妊と比較して、ヘルスケア目的での服用が普及し始めている。
- 低用量ピルを服用している人の方が仕事満足度・昇進意向が高いことが分かった。

子供を持つための関心や行動

n =3,450

働く女性のうち、子あり・挙児希望あり 2,072人

子供を持つための具体的関心や行動がある人は1,009人
(49%に相当)



不妊治療経験・予定あり

- 30代から40代に集中
- 婚姻率が高く子供のいる人が多い
- 卵子凍結の検討・実施率が高い
- 婦人科・経腔エコーの受診率が高く、ヘルスリテラシーが高い
- 仕事の質的な心理負担が多く、役職に既についている、もしくは昇進意向のある人が多い

卵子凍結関心あり

- 20代後半から30代が多い
- 婦人科の既往歴がある人が多い
- 婦人科系の健康管理を行っている人が多く、ヘルスリテラシーも高い
- ワークエンゲージメントが高く、昇進意向が高い

挙児希望のある働く女性の約半数(49%)が子供を産むタイミングを戦略的に考え、行動に移している現状が浮き彫りとなった。

仕事への熱意が高い女性人材活用のためにも企業側にはライフイベントをキャリアの中に組み込み、選択に悩む女性社員の不安や悩みに寄り添う姿勢と環境設計が求められる。

産学医連携ワーキングで注目されたトピック

①

女性の健康についての男性の
理解、周囲のサポート

②

更年期女性の
サポート



周囲のサポート

男性社員は女性特有の症状に理解がある

上司・同僚は頼りになる

職場の雰囲気は友好的



ポジティブな影響

月経困難症・PMS・更年期症状が緩和する

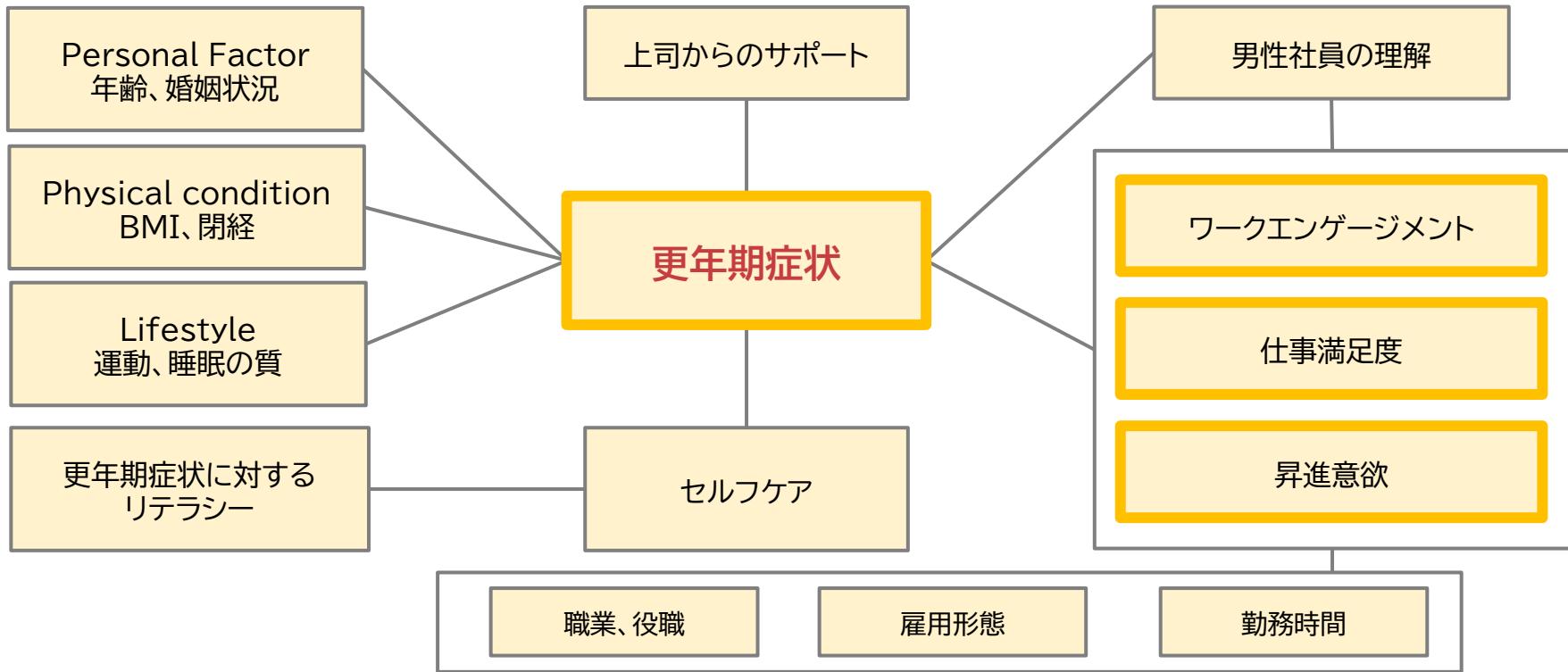
ワークエンゲージメント
仕事満足度
が高い

ヘルスリテラシー
が高い

- 周囲のサポートがあると感じている女性の方が、
 - 月経困難症・PMS・更年期症状が緩和する。
 - ワークエンゲージメントや仕事満足度が高い。
 - 女性自身のヘルスリテラシーも高い。
- 「男性の理解」は23~70%と企業間でもっとも差がある結果であった。

更年期症状と各項目の関連性

n=846 45～55歳の更年期女性



- 上司からのサポートがある職場で働いていると、更年期症状が軽減される傾向があり、特に「息切れ・動悸」「怒りやすくイライラする」「くよくよしたり、憂鬱になる」「疲れやすい」という症状が軽減される。
- 運動習慣と睡眠の質は更年期症状を緩和する。
- 男性からの理解があれば、ワークエンゲージメント・仕事満足度・昇進意欲が上昇する。
- 更年期症状に関するヘルスリテラシーが対処行動につながる。

「働く女性 健康スコア」

1

女性特有の
健康課題

2

ヘルスリテラシー

3

セルフケア

4

就労環境

5

生活習慣

働く女性

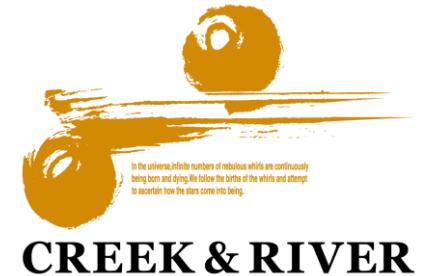
3,425名の回答



企業ごとの
働く女性の回答

企業のネクストアクション

企業のネクストアクション



企業のネクストアクション



福利厚生サービスに「経腔エコー検査」を 新たに導入

►企業担当者コメント

月経異常、PMSに悩む方が平均より高かった一方で、経腔超音波の受診率が、平均より低かったことから導入を決めました。

企業のネクストアクション



不妊治療・PMS治療の費用補助導入 ※上限あり

▶企業担当者コメント

9割以上の女性社員にPMS症状がありながら、実際に対処しているのは4割弱に留まっていることが分かりました。

近年不妊治療に関する相談も増えており、会社としてのサポートを拡充すべきと考えました。

企業のネクストアクション



女性に多いがんの検診項目（子宮・乳房）の 健診基本項目への組み込み

▶企業担当者コメント

婦人科受診状況が全体平均と比べて低く、特に20代の受診率が低い結果でした。また、婦人科受診歴のある方のうち、子宮頸がんと診断されたことがある人が8%いたことからもまずは上記施策に取り組みます。

「働く女性 健康スコア」

まとめ

- ・ 「働く女性 健康スコア」から各企業ごとの女性の健康課題が可視化され、また他社との違いや共通課題が明確になった。
- ・ 産学医連携ワーキングを通じて各社が課題を持ち寄り、ともに考えることで新たな気づきを提供できた。



本スコアを今後も継続・発展させていくことで、
誰しもが働きやすい文化醸成に努める。

「働く女性 健康スコア」発行に関する役割体制

■ 全体企画・調査設計：三菱地所株式会社、株式会社ファムメディコ

(三菱地所：廣田紋子、井上友美、嶋田瑞穂、橋本沙知、三木彩恵子、猿橋拓己)
(ファムメディコ：安西智美、日高優海、津久井綾音)

■ データ解析：神奈川県立保健福祉大学

(神奈川県立保健福祉大学：吉田穂波、黒河昭雄、渡辺祐子、
一原直昭、錦谷まりこ、星名美佳、矢澤瑞季)

■ アドバイザー

神奈川県立保健福祉大学 理事長、元厚生労働審議官 大谷泰夫 様
慶應義塾大学 医学部 名誉教授、元日本産科婦人科学会理事長 吉村泰典 様

「働く女性 健康スコア」に関する利用規約

「働く女性 健康スコア」利用規約

<著作権等に係る注意事項>

「働く女性 健康スコア」に含まれる一切の情報（集計表や調査票などの附属情報も含み、以下「本情報」といいます。）に関する著作権その他一切の知的財産権は、三菱地所株式会社、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学及び株式会社ファムメディコに帰属すること。

<遵守事項>

- ・本情報を第三者に開示・漏洩・譲渡・貸与等しないこと。
- ・本情報を使用したことにより、本情報使用者（以下「使用者」といいます。）及び第三者に損害が生じた場合でも、三菱地所株式会社、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学及び株式会社ファムメディコは一切の責任を負わないこと。
- ・本情報を使用者において使用したことにより三菱地所株式会社、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学及び株式会社ファムメディコに損害が生じた場合、使用者がその損害を賠償すること。
- ・本情報を使用する場合には、出典「働く女性 健康スコア」Copyright 三菱地所・神奈川県立保健福祉大学・ファムメディコAll Rights Reserved.を必ず明記すること。
- ・本情報を使用する際は、充分な期間を設けて、予め三菱地所株式会社、株式会社ファムメディコ、公立大学法人神奈川県立保健福祉大学又は株式会社ファムメディコに内容の確認依頼をすること。

本取り組みへのコメントのご紹介

「働く女性 健康スコア」アドバイザー

吉村泰典 様（慶應義塾大学 医学部 名誉教授、元日本産科婦人科学会 理事長）

プロフィール

日本における不妊治療の第一人者。特定不妊治療費助成制度の確立、出産育児一時金や妊婦健診の公的助成の増額などの政策立案や、内閣官房参与として少子化対策や子育て支援政策に携わるなど女性の健康力増進に尽力、貢献されてきた。現在は、一般社団法人吉村やすのり生命（いのち）の環境研究所代表理事などを務める。

今回のような企業の課題の見える化という取り組みは、企業ごとの比較ができるることは、企業にとって大変役立つと思います。今回発表されたトピックの中では、3つの点に注目しました。

まず1つ目は女性のリテラシーの状況です。今回の結果は、都市部の非常に恵まれた環境にある企業において働く女性の結果です。こういったヘルスリテラシーの高そうな、恵まれた集団であるにも関わらず、まだまだ女性自身のリテラシーも上げていくべきという結果。特に卵子凍結への関心が思ったより低いことに驚きました。中小企業や地方の企業だともっと低いはずです。都市部の最先端の取り組みができる企業が広がりの中心となることで、他の企業にできる事を示していくことは非常に有用ではないでしょうか。

2つ目は、今回の結果から企業での福利厚生制度の導入が生まれている点も非常に興味深いです。女性自身が体を知るために、セルフケアの選択肢をとるために、女性のリテラシー向上は不可欠ではありますが、企業や社会のサポートが必要です。今回企業のアクションとして、女性の健診項目の見直しや、不妊治療・ピルの費用補助がありました。こういった制度があることで、女性の健康課題に目を向け、知るきっかけにもなります。こういった女性自身がとる選択肢の機会の提供をコミュニティや社会で作っていってほしいと思います。

3つ目は「男性の理解」です。企業ごとに差のある項目として挙げられていました。企業のワーキングの中にも注目されていましたが、「男性をはじめとした管理者をどのように変えていくか」は、女性の働き方改革・健康を守ることにつながると思います。そのためにも企業の経営者層、特に管理職層への教育の機会と意識改革が、必要であると考えます。そういった意味では、今回は女性向けの調査ではありましたが、ここからさらに「上司の理解度」というところを掘り下げていくことも必要かと思います。

女性従業員が健康であることが企業価値につながる、という考え方は広がりつつありますが、その実践のためには女性自身の意識・管理職や男性の意識、そして社会が意識を変えていくことがカギとなります。この取り組みを通して、企業や社会にとって女性の健康をサポートすることはコストではなく投資であると考え、女性の活躍が広がることが企業や社会にとってのメリット、労働生産性の向上や少子化対策になるという認識が広がっていくことを期待します。

本取り組みへのコメントのご紹介

「働く女性 健康スコア」アドバイザー

大谷泰夫 様（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元厚生労働審議官）

プロフィール

厚生労働省大臣官房長、厚生労働省医政局長、厚生労働審議官、内閣官房参与（健康・医療戦略等担当）などを務める。15年から17年まで日本医療研究開発機構（AMED）初代理事などを歴任、18年4月に神奈川県立保健福祉大学理事長に就任。「未病」の考え方の普及や、ヘルスイノベーションの推進に尽力する。

人生100年時代という言葉もかなり浸透し、中高年の健康意識も高まりつつあります。しかし、その基本は生活習慣病対策であり、対象世代は中高年。より絞り込むと、浮き上るのは健康リスクが高そうに見える中高年男性のイメージです。従来型の対策メニューもここが下敷きになっています。しかしながら、昨年のこの発表会で明らかにされた通り、女性のモデルは30代前後から様々な形で不調や症状が顕在化し、働き盛りの間も継続的に仕事や生活上の負荷に苦しむケースが多いです。これへの周囲の理解は浅く、対応も未定着です。従来型の健康対策を再構築して、女性固有の健康課題に着眼したシステムやケアを確立することは時代の要請と思われます。

今回の発表によりその実情がさらに明らかとなり、企業をはじめ関係者間の取組が進展することを心から期待しています。

川村美穂 様（経済産業省 経済産業政策局 経済社会政策室長）

プロフィール

通商産業省（当時）入省後、海外広報、通商白書の執筆、エネルギー自由化の制度の構築や外国人材の我が国への受入れ促進等を担当。途中、二度の出産、育児休暇を取得。2020年11月より現職にて、日本企業におけるダイバーシティ経営や女性活躍の推進に取り組む。

女性の就労継続において、女性特有の健康課題がキャリアに与える影響への関心が高まりつつあります。女性がいきいきと働ける環境を整えることは、自身のウェルビーイング実現はもちろんのこと、企業の持続的な成長にとっても大変重要です。経済産業省でも「健康経営」や、テクノロジーを用いて健康課題を解決する製品・サービスである「フェムテック」の企業への普及を推進し、誰もが健康で活躍できる職場環境整備を支援しています。「働く女性 健康スコア」は、働く女性を取り巻く健康の実態や課題を可視化するものであり、多くの企業が本取組に参加することを通して、女性の健康に関する正しい知識を得るとともに、自社の課題を正しく把握し、必要なアクションを加速されることを期待しています。