

最終更新日：2021年11月3日

# NHK実施「更年期と仕事に関する調査2021」 結果概要

## —仕事、家計への影響と支援について—

周 燕飛

日本女子大学人間社会学部 教授

独立行政法人労働政策研究・研修機構 客員研究員

# 調査の実施概要

- 調査名:更年期と仕事に関する調査2021  
(NHK、JILPT、一般社団法人女性の健康とメノポーズ協会、特定非営利活動法人POSSEによる共同企画)
- 実施時期:2021年7月27日～2021年7月30日
- 調査対象:更年期症状を経験した40～59歳有業男女5334人  
(うち、男性 1038人、女性4296人)

※①現在または過去3年以内に更年期症状を自覚しており、②更年期スコアで“受診推奨レベル”で、かつ③発症当時に有業である者を本調査の対象としている。

## ・ サンプルング

STEP1(スクリーニング調査):「国勢調査2015」の性別×年齢層2区分×居住地域ブロック10区分(40セル)別層化割付を行った上で、40-59歳男女45,262人(うち、男性18,800人、女性26,462人)に更年期症状の経験有無等を調べる。

STEP2(本調査):スクリーニング調査の出現率に合わせて、男性1,000人、女性4,000人を回収。 ※スクリーニング調査の出現率を確認しながら複数回に分けて配信を行い、本調査の回収数を調整。

- 調査方法:株式会社インテージリサーチによるマイティモニターを活用したWEB調査<sub>2</sub>

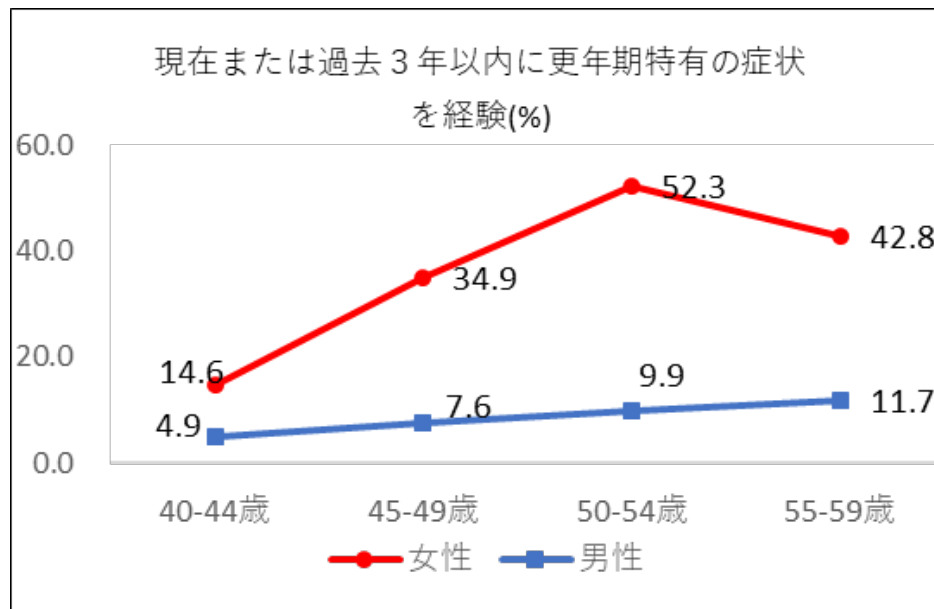
# 二次分析の内容

- Part I 更年期症状と仕事の変化
- Part II 更年期症状が家計におよぼす影響
- Part III 望まれる支援
- まとめ

Part I

# 更年期症状と仕事の変化

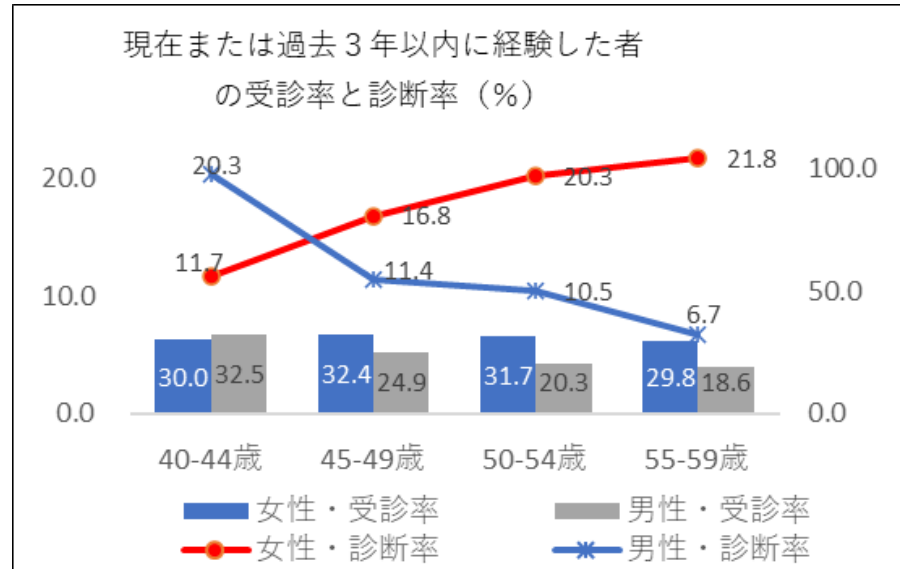
# 図表1-1a 更年期症状の経験率(%)



	女性							男性						
	標本サイズ	現在、経験している	過去3年以内に経験した	4年以上前に経験した	経験していない	分からない	答えたくない	標本サイズ	現在、経験している	過去3年以内に経験した	4年以上前に経験した	経験していない	分からない	答えたくない
40-44歳	5,901	13.9	0.7	0.4	49.7	34.0	1.3	3,707	4.4	0.5	0.1	59.6	32.4	2.9
45-49歳	7,346	32.8	2.1	0.9	30.1	32.5	1.6	5,076	6.9	0.7	0.2	49.7	40.0	2.5
50-54歳	7,132	45.3	7.0	3.1	18.8	24.1	1.7	5,230	8.6	1.3	0.5	43.3	44.5	1.8
55-59歳	6,083	29.3	13.5	18.1	19.3	18.3	1.5	4,787	9.8	1.9	1.9	40.9	43.9	1.6
TOTAL	26,462	31.1	5.7	5.3	28.9	27.3	1.5	18,800	7.6	1.1	0.7	47.6	40.7	2.2

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（スクリーニング調査）より集計。

# 図表1-1b 更年期症状の受診率と診断率(%)



	現在または過去3年以内に経験した女性								現在または過去3年以内に経験した男性							
	標本サイズ	「更年期障害」だ と診断された(A)	「更年期症状」だ と診断された(B)	「更年期障害・症状」の 診断を受けていない(C)	受診したが「更年期障害・症状」 の診断を受けていない(D)	受診していない い・医師に相談していない	産婦人科を受診していない い・産婦人科医に相談していない	分から ない	標本サイズ	「更年期障害」だ と診断された(A)	「更年期症状」だ と診断された(B)	「更年期障害・症状」の 診断を受けていない(C)	受診したが「更年期障害・症状」 の診断を受けていない(D)	受診していない い・医師に相談していない	産婦人科を受診していない い・産婦人科医に相談していない	分から ない
40-44歳	865	2.7	9.0	0.0	18.3	0.0	65.3	4.8	182	7.7	12.6	12.1	0.0	63.1	0.0	4.4
45-49歳	2,563	4.3	12.5	0.0	15.6	0.0	64.0	3.6	385	3.9	7.5	13.5	0.0	70.4	0.0	4.7
50-54歳	3,734	6.8	13.5	0.0	11.4	0.0	64.6	3.7	519	3.3	7.2	9.8	0.0	74.9	0.0	4.8
55-59歳	2,601	9.5	12.3	0.0	8.0	0.0	66.5	3.7	564	1.4	5.3	11.9	0.0	77.3	0.0	4.0
TOTAL	9,763	6.5	12.5	0.0	12.2	0.0	65.0	3.8	1,650	3.3	7.2	11.6	0.0	73.4	0.0	4.5

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（スクリーニング調査）より集計。

注：受診率とは、経験者のうち医療機関を受診した者（A+B+C+D）の割合である。診断率とは、経験者のうち更年期障害（症状）と診断された者（A+B）の割合である。

## 図表1-2 現在の就業状態：有業率、正社員比率と管理職比率（％）

- ・更年期症状の出現率が高い40代と50代は、男女ともに就業率が高く、働き盛りの世代。
- ・**女性のみ**、症状を現在経験中の場合、**有業率と正社員比率が全体より低い**。
- ・**男性のみ**、症状を現在経験中の者は**管理職比率が全体より高い**。

	女性				男性			
	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳
(全体)								
有業率	73.3	73.1	70.1	65.3	93.2	92.9	92.7	90.7
雇用の正社員比率	42.8	39.0	36.0	30.8	85.1	85.2	83.8	83.4
雇用の管理職比率	3.9	4.2	5.2	5.6	20.2	28.2	35.2	37.6
標本サイズ	5,901	7,346	7,132	6,083	3,707.0	5,076.0	5,230.0	4,787.0
更年期特有の症状、現在経験中								
有業率	<b>70.6</b>	<b>70.1</b>	<b>67.4</b>	<b>61.6</b>	95.1	92.4	91.8	91.2
雇用の正社員比率	<b>39.9</b>	<b>36.5</b>	35.0	30.8	85.7	83.5	85.5	84.3
雇用の管理職比率	3.7	4.7	5.1	6.1	<b>31.4</b>	<b>31.3</b>	<b>42.6</b>	37.0
標本サイズ	822	2,412	3,233	1,780	163	350	449	471

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（スクリーニング調査）より集計。

図表1-3 更年期症状前後の就業状態の比較  
(%、症状が出始めた時期vs.現在)

- ・50代女性の2割強、50代男性の約1割が雇用劣化(降格、非正規化、無業化のいずれか)
- ・50代女性に圧倒的に多くみられる変化は、無業化(17.9%)である。
- ・50代男性にもっとも多くみられる変化は、無業化(5.5%)、次いで降格(3.7%)。
- ・40代の雇用劣化は50代ほど深刻ではないが、40代でも女性で約1割が無業化している。

	標本サ イズ	降格 (管理職→ 非管理職)	非正規化 (正社員→ 非正社員)	無業化 (有業→ 無業)	上記何れか雇 用劣化あり
女性全体	4,296	1.4	3.5	15.3	19.2
40代	1,561	1.0	2.1	10.6	13.3
50代	2,735	1.6	4.3	<b>17.9</b>	<b>22.6</b>
45-54歳	2,708	1.1	3.1	<b>13.8</b>	<b>17.4</b>
男性全体	1,038	3.3	2.7	4.7	9.3
40代	382	2.6	2.9	3.4	8.4
50代	656	<b>3.7</b>	2.6	<b>5.5</b>	9.9
45-54歳	576	<b>3.6</b>	2.8	<b>4.5</b>	9.4

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。  
注：正社員に役員と公務員が含まれており、非正社員に自営業が含まれている。



# 図表1-4 症状が出ている(た)時期の労働時間と収入の変化(%)

- ・男女ともに、**非正社員で労働時間減や収入減が目立っている。**
- ・**年代別の差があまりない。**
- ・**男性の発症率が低いものの、有症状者は労働時間や収入減に遭う割合が女性よりも高い。**

	女性						男性					
	女性全体	40代	50代	45-54歳	非正社員	正社員	男性全体	40代	50代	45-54歳	非正社員	正社員
労働時間の変化												
3割以上減少	6.1	6.2	6.0	6.4	<b>7.3</b>	3.4	8.3	10.2	7.2	10.1	<b>12.4</b>	7.3
1～2割減少	7.9	9.5	7.0	7.8	8.7	6.2	15.6	14.4	16.3	15.5	16.4	15.4
ほぼ同じ・増加	86.1	84.4	87.0	85.8	84.0	90.4	76.1	75.4	76.5	74.5	71.1	77.3
合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
収入の変化												
3割以上減少	8.6	8.4	8.7	8.2	<b>10.3</b>	5.1	10.8	14.1	8.8	11.3	<b>17.9</b>	9.1
1～2割減少	7.4	8.2	6.9	7.5	8.4	5.2	16.5	15.5	17.1	18.8	15.4	16.7
ほぼ同じ・増加	84.1	83.4	84.4	84.3	81.3	89.8	72.7	70.4	74.1	70.0	66.7	74.2
合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
標本サイズ	4,296	1,561	2,735	2,708	2,897	1,399	1,038	382	656	576	201	837

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。  
 注：正社員に役員と公務員が含まれており、非正社員に自営業が含まれている。以下同じ。

## 図表1-5 更年期症状が原因で、雇用劣化が起きたと認めた者の割合 (MA,%)

- ・更年期症状が原因で、雇用劣化が起きたと自ら認識した者の割合は、男性(20.5%)が女性(15.3%)より5ポイント高い。
- ・種類別で見ると、男性は「降格・昇進辞退」(9.3%)がもっとも多く、女性は「仕事を辞めた」(9.4%)がもっとも多い。
- ・雇用劣化が起きたと認めた割合は、年代別の差が大きい(とくに男性について)。
- ・図表1-2の結果と総合してみると、男性や40代は更年期症状による雇用劣化から立ち直った者が比較的多いことが推測される。

	女性						男性					
	女性 全体	40代	50代	45-54 歳	非正 社員	正社 員	男性 全体	40代	50代	45-54 歳	非正 社員	正社 員
降格・昇進辞退 <sup>a</sup>	2.3	2.1	2.4	2.1	1.3	4.3	<b>9.3</b>	<b>9.9</b>	<b>9.0</b>	<b>8.9</b>	<b>2.5</b>	<b>11.0</b>
非正規化等 <sup>b</sup>	1.2	1.0	1.4	1.0	0.8	2.1	0.9	1.6	0.5	1.0	1.5	0.7
仕事を辞めた	<b>9.4</b>	<b>8.1</b>	<b>10.1</b>	<b>9.0</b>	<b>10.4</b>	<b>7.1</b>	7.4	8.1	7.0	8.5	10.0	6.8
労働時間・業務量減	4.0	3.4	4.4	4.1	4.5	3.0	6.6	8.1	5.6	6.8	8.5	6.1
上記いずれかが起きた	<b>15.3</b>	13.4	16.5	14.8	15.8	14.3	<b>20.5</b>	22.5	19.4	21.0	19.9	20.7
標本サイズ	4,296	1,561	2,735	2,708	2,897	1,399	1,038	382	656	576	201	837

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。

a 人事評価が下がった・降格した・昇進を辞退

b 雇用形態が変わった（正社員から非正社員になった、契約社員からパート・アルバイトになったなど）

図表1—6 雇用劣化が起きた時の業務内容と雇用環境(MA,%)

・「人手不足」「対人ストレスが大きい」「求められる責任や役割が大きい」を挙げる者が多い。

	女性			男性		
	雇用劣化 が起きた	降格・昇 進辞退	仕事を 辞めた	雇用劣化 が起きた	降格・昇 進辞退	仕事を 辞めた
人手不足である	<b>54.9</b>	<b>67.3</b>	<b>49.8</b>	<b>52.1</b>	<b>45.4</b>	<b>53.2</b>
対人ストレスが大きい	<b>37.0</b>	<b>58.2</b>	<b>43.8</b>	34.3	39.2	<b>44.2</b>
求められる責任や役割が大きい	<b>35.4</b>	<b>51.0</b>	<b>36.8</b>	<b>35.2</b>	34.0	<b>39.0</b>
業務量が多い	27.0	46.9	25.9	<b>38.0</b>	<b>42.3</b>	36.4
長時間勤務がある	19.9	32.7	18.7	31.5	37.1	36.4
シフト交代制勤務や不規則勤務がある	19.3	20.4	19.7	19.7	19.6	24.7
業務量のノルマ等による査定がある	12.6	31.6	12.2	30.0	<b>40.2</b>	20.8
通勤時間が長い	10.0	15.3	12.7	13.1	14.4	16.9
深夜勤務がある	7.3	13.3	7.5	20.2	19.6	22.1
在宅勤務が多い	0.9	2.0	0.5	6.1	9.3	2.6
いずれも当てはまらない	9.6	0.0	9.0	3.3	2.1	5.2
答えたくない	3.5	2.0	4.5	2.3	1.0	5.2
標本サイズ	659	98	402	213	97	77

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。

注：いずれかの雇用劣化（降格・昇進辞退、非正規化等雇用形態が変わった、仕事を辞めた、労働時間・業務量減）が起きたと認識した者が集計対象である。

図表1-7 雇用劣化が起きた理由(MA,%)

・「仕事を続ける自信がなくなったから」「働ける体調ではなかったから」「職場に迷惑がかかると思ったから」「職場に居づらくなったから」を挙げる者が多い。

	女性			男性		
	雇用劣化 が起きた	降格・昇 進辞退	仕事を 辞めた	雇用劣化 が起きた	降格・昇 進辞退	仕事を 辞めた
仕事を続ける自信がなくなったから	<b>49.6</b>	<b>37.8</b>	<b>60.7</b>	<b>35.7</b>	<b>27.8</b>	<b>51.9</b>
症状が重かったから・働ける体調ではなかったから	<b>36.4</b>	26.5	<b>42.5</b>	<b>34.7</b>	<b>27.8</b>	<b>45.5</b>
職場や会社に迷惑がかかると思ったから	<b>34.4</b>	<b>34.7</b>	<b>29.6</b>	<b>36.2</b>	<b>35.1</b>	31.2
職場に居づらくなったから	18.8	<b>29.6</b>	22.6	28.6	22.7	<b>50.6</b>
治療と仕事の両立が難しかったから	12.4	18.4	13.7	14.1	14.4	18.2
育児や介護と仕事の両立が難しかったから	9.7	12.2	10.4	4.7	4.1	7.8
更年期のために仕事を休むことができなくなったから	9.4	16.3	7.2	15.0	16.5	14.3
勤め先から指示・命令されたから	8.2	22.4	7.7	15.5	22.7	14.3
上司や同僚に言われたから	8.2	27.6	6.7	14.6	13.4	14.3
産業医や主治医から薦められたから	5.8	10.2	4.7	16.9	18.6	19.5
その他	4.1	2.0	4.7	2.8	2.1	5.2
答えたくない	4.1	8.2	2.5	3.8	3.1	5.2
標本サイズ	659	98	402	213	97	77

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。

注：いずれかの雇用劣化（降格・昇進辞退、非正規化等雇用形態が変わった、仕事を辞めた、労働時間・業務量減）が起きたと認識した者が集計対象である。

## Part II

# 更年期症状が家計におよぼす影響

図表2-1 更年期症状の治療や症状緩和のための治療費用の総額(%)

- ・女性の3人に1人(33.7%)、男性の4割弱(36.9%)は治療費をかけていない(費用0円)。
- ・**高額の治療費用(20万円以上)がかかった割合は、男性(15.6%)が女性(6.9%)より高い。**
- ・持続期間と症状の深刻さは、治療費用を大きく左右。  
**重症者の場合、女性の12.3%、男性の28.1%は高額の治療費用を負担した。**

	標本サイズ	女性					男性					
		0円	10万円未満	20万円未満	20万円以上	合計	0円	10万円未満	20万円未満	20万円以上	合計	
全体	2,985	<b>33.7</b>	53.2	6.2	<b>6.9</b>	100.0	716	<b>36.9</b>	37.4	10.1	<b>15.6</b>	100.0
40代	1,155	37.1	52.4	5.7	4.8	100.0	280	36.8	38.2	8.6	16.4	100.0
50代	1,830	31.6	53.7	6.5	8.3	100.0	436	36.9	36.9	11.0	15.1	100.0
45-54歳	1,914	35.2	52.3	6.2	6.3	100.0	404	36.1	38.4	9.4	16.1	100.0
持続期間												
1年未満	480	42.7	51.0	4.4	1.9	100.0	100	39.0	47.0	8.0	6.0	100.0
1～3年	1,504	35.6	55.3	5.2	3.9	100.0	388	35.6	39.7	10.3	14.4	100.0
4年以上	929	24.3	52.4	9.0	14.2	100.0	204	32.4	31.9	11.3	24.5	100.0
症状の深刻さ												
1～2点(軽)	855	48.7	45.3	3.5	2.6	100.0	221	54.8	35.8	5.0	4.5	100.0
3点(普通)	1,344	31.2	56.9	5.4	6.5	100.0	303	36.6	37.6	9.9	15.8	100.0
4～5点(重)	786	21.9	55.3	10.4	<b>12.3</b>	100.0	192	16.7	39.1	16.2	<b>28.1</b>	100.0

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。無回答を除いた集計結果。

注：症状の深刻さは、更年期症状による辛さ、日常生活への影響を点数化して表したもので、1は「全く影響がない」、5は「日常生活が困難」として、点数が高いほど症状が深刻である。以下同じ。

図表2-2 更年期症状による収入低下や治療費用の捻出で、  
家計に起きた変化(MA,%)

- ・家計への影響はおもに「**食費の切り詰め**」や「**貯蓄の取り崩し**」としてあらわれている。
- ・高額の治療費用がかかった女性の52.9%、男性の62.5%は家計に変化が起きたと回答。
- ・**ひとり親の8.1%(母子)~18.2%(父子)**は「**子どもに習い事と塾をやめさせた**」と回答。

	女性				男性			
	女性 全体	治療費用 が高額	非正社 員	ひとり 親	男性 全体	治療費用 が高額	非正社 員	ひとり 親
家での食費を切り詰める	18.8	<b>34.5</b>	20.0	<b>23.9</b>	21.5	<b>38.4</b>	27.4	<b>22.7</b>
貯蓄を取りくずす	15.1	<b>36.4</b>	15.3	<b>21.8</b>	21.8	<b>44.6</b>	20.9	<b>22.7</b>
消費者金融などを借りる	2.8	7.8	3.0	4.1	6.0	11.6	8.0	9.1
公共料金の未払い/滞納	2.1	2.9	2.4	4.1	4.5	8.9	5.5	13.6
子どもに習い事や塾をや(諦め)させる	1.4	3.4	1.9	<b>8.1</b>	2.7	6.3	3.0	<b>18.2</b>
家賃や住宅ローンの未払い/滞納	1.2	2.4	1.5	2.5	4.0	8.9	5.5	<b>18.2</b>
上記いずれも起こらなかった	64.4	44.2	62.9	53.3	54.4	35.7	48.8	50.0
答えたくない	7.5	2.9	7.8	7.1	7.8	1.8	9.5	4.5
(再掲) 上記いずれかの変化あり	<b>28.1</b>	<b>52.9</b>	<b>29.4</b>	<b>39.6</b>	<b>37.8</b>	<b>62.5</b>	<b>41.8</b>	<b>45.5</b>
標本サイズ	4,296	206	2,897	197	1,038	112	201	22

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。

注：正社員に役員と公務員が含まれており、非正社員に自営業が含まれている。「治療費用が高額」とは、治療費用の総額が20万円以上の場合を指している。「ひとり親」とは、18歳未満の子どもを育てている未婚の男女のことである。

Part Ⅲ  
望まれる支援



図表3-1 更年期症状によって負担に思っているもの(%)

- ・「**身体的不調**」と「**精神的落込み**」「**仕事との両立**」を挙げる男女がもっとも多い。
- ・**症状の重い人**を中心に「**金銭的な負担**」を挙げる人が多い。
- ・約1割の男女は、「**負担に思うことはない**」と回答。

	女性（症状の深刻さ別）				男性（症状の深刻さ別）			
	女性全体	1～2点 (軽)	3点 (普通)	4～5点 (重)	男性全体	1～2点 (軽)	3点 (普通)	4～5点 (重)
身体的な不調	<b>63.4</b>	<b>49.0</b>	<b>63.9</b>	<b>76.8</b>	<b>60.2</b>	<b>53.6</b>	<b>59.4</b>	<b>70.1</b>
精神的な落ちこみや不調	<b>52.0</b>	<b>37.3</b>	<b>50.7</b>	<b>69.0</b>	<b>50.5</b>	<b>34.9</b>	<b>50.4</b>	<b>70.1</b>
仕事との両立	<b>33.8</b>	<b>22.4</b>	<b>33.2</b>	<b>46.5</b>	<b>38.2</b>	<b>25.0</b>	<b>41.6</b>	<b>48.0</b>
金銭的な負担	26.4	16.6	25.2	38.2	32.9	22.7	32.2	46.7
家事・育児・介護との両立	22.5	15.0	22.5	30.1	12.5	7.9	14.3	14.8
更年期症状の治療や服薬	17.7	8.4	15.6	30.9	17.6	6.9	16.5	33.2
その他	1.1	0.7	0.9	1.8	0.3	0.0	0.0	1.2
負担に思うことはない	<b>9.6</b>	<b>21.1</b>	<b>6.9</b>	<b>2.8</b>	<b>10.2</b>	<b>20.4</b>	<b>7.6</b>	<b>2.9</b>
覚えていない・わからない	3.0	4.2	3.1	1.5	2.2	3.0	2.4	0.8
標本サイズ	4,296	1,154	1,995	1,147	1,038	855	1,344	786

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。

図表3-2 症状が出ている(た)時期に、職場で支援を受けた割合(MA,%)

- ・女性の3割、男性の3人に1人は、職場でいずれかの支援を受けた。
- ・「雇用劣化が起きた」と認めた者は、被支援割合が総じて高い(女性37.9%、男性50.7%)  
ただし、「仕事を辞めた」と認めた女性は、被支援割合が低い(25.6%)。
- ・「休みやすい環境の提供」「体調不良時の配慮」がもっとも多く挙げられている。

	女性					男性				
	女性 全体	雇用劣化 が起きた	降格・昇 進辞退	仕事を 辞めた	雇用劣 化なし	男性 全体	雇用劣化 が起きた	降格・昇 進辞退	仕事を 辞めた	雇用劣 化なし
通院等のために仕事を休みやすい環境だった	15.2	<b>19.0</b>	<b>16.3</b>	<b>13.7</b>	14.5	13.4	<b>18.3</b>	<b>17.5</b>	<b>11.7</b>	12.1
体調不良時に上司や同僚から配慮があった	8.5	<b>10.5</b>	<b>16.3</b>	<b>7.7</b>	8.2	9.2	<b>15.5</b>	14.4	<b>7.8</b>	7.5
先輩社員などから助言やサポートを受けた	7.3	8.6	<b>13.3</b>	4.5	7.1	3.1	3.8	6.2	2.6	2.9
働く場所や時間を柔軟に変えられた	6.8	<b>10.0</b>	4.1	<b>7.0</b>	6.2	8.2	10.8	10.3	<b>7.8</b>	7.5
体調不良時に休憩室などを利用できた	6.0	6.5	10.2	4.5	5.9	7.6	11.7	14.4	6.5	6.5
負担の少ない業務内容に変更することができた	3.8	6.1	4.1	4.5	3.4	9.2	<b>19.7</b>	<b>15.5</b>	<b>15.6</b>	6.4
産業医などからの助言やサポートを受けた	1.3	2.1	9.2	0.7	1.1	6.6	12.2	<b>17.5</b>	9.1	5.2
その他の支援	0.8	1.8	2.0	1.5	0.6	0.5	1.9	1.0	3.9	0.1
特に支援をうけていない	69.4	62.1	57.1	74.4	70.7	65.7	49.3	50.5	62.3	69.9
(再掲) いずれかの支援を受けた	<b>30.6</b>	<b>37.9</b>	<b>42.9</b>	<b>25.6</b>	<b>29.3</b>	<b>34.3</b>	<b>50.7</b>	<b>49.5</b>	<b>37.7</b>	<b>30.1</b>
標本サイズ	4,296	659	98	402	3,637	1,038	213	97	77	825

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。

注：「雇用劣化が起きた」とは、更年期症状が原因で、降格・昇進辞退、非正規化等雇用形態が変わった、仕事を辞めた、労働時間・業務量減のいずれかが起きたと本人が認識した場合を指している。

### 図表3-3 職場での取り扱い方に関する希望(%)

- ・男女ともに、「症状や対処法について理解できる研修」を希望する者がもっとも多い。
- ・女性の1割、男性の6人1人は「職場の人に知られたくない」と回答。

	女性（症状の深刻さ別）				男性（症状の深刻さ別）			
	女性全体	1～2点 （軽）	3点 （普通）	4～5点 （重）	男性全体	1～2点 （軽）	3点 （普通）	4～5点 （重）
職場の誰もが更年期症状や対処法について理解できる研修	<b>38.1</b>	<b>32.9</b>	<b>37.5</b>	<b>44.2</b>	<b>39.9</b>	<b>35.2</b>	<b>38.2</b>	<b>49.2</b>
同じ更年期症状を経験している人同士で話したり、相談したりできる環境	<b>31.6</b>	<b>30.9</b>	<b>30.7</b>	<b>34.0</b>	19.1	15.1	20.0	22.1
直属の上司に相談しやすい環境	<b>28.0</b>	<b>25.0</b>	<b>27.4</b>	<b>32.3</b>	<b>24.9</b>	<b>22.0</b>	23.1	<b>32.0</b>
性別に関係なくオープンに話したり、相談したりできる環境	27.8	25.9	26.8	31.6	<b>28.7</b>	<b>28.0</b>	<b>24.9</b>	<b>37.3</b>
管理職以上が更年期症状や対処法について理解できる研修	17.5	14.5	17.9	19.8	24.1	19.7	<b>25.1</b>	27.5
同性のみで更年期症状や対処法について理解できる研修	10.3	8.7	10.1	12.4	8.9	6.3	9.6	10.7
職場の人に知られたくない・自分ひとりの問題にしておきたい	<b>9.5</b>	<b>7.5</b>	<b>9.3</b>	<b>11.9</b>	<b>16.8</b>	<b>15.5</b>	<b>16.5</b>	<b>18.9</b>
特に支援は必要ない	17.9	21.8	18.2	13.3	21.3	27.0	23.1	10.7
標本サイズ	4,296	1,154	1,995	1,147	1,038	855	1,344	786

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。

### 図表3-4 職場や国の支援制度に関する希望(%)

- ・何らかの支援が必要と感じる割合は、女性が男性よりやや高い(86.7% vs 83.0%)。
- ・男女ともに、「**更年期症状で休んだ時の収入保証**」を希望する者が多い。
- ・女性は「**休暇を使いやすい職場環境**」、男性は「**治療に当たっての経済的支援**」が高順位。

	女性（症状の深刻さ別）				男性（症状の深刻さ別）			
	女性全体	1～2点 （軽）	3点 （普通）	4～5点 （重）	男性全体	1～2点 （軽）	3点 （普通）	4～5点 （重）
有給休暇や生理休暇を使いやすい職場環境の整備	<b>43.6</b>	<b>40.0</b>	<b>43.7</b>	<b>47.2</b>	27.3	<b>24.7</b>	24.7	30.3
更年期症状で休んだ時の収入保証	<b>41.6</b>	<b>37.3</b>	<b>40.7</b>	<b>47.7</b>	<b>40.2</b>	<b>32.9</b>	<b>32.9</b>	<b>53.3</b>
更年期症状で休んでも不利益な取扱いを受けない支援	<b>37.6</b>	<b>35.5</b>	36.1	42.3	30.3	<b>24.7</b>	24.7	38.5
更年期症状の時に使える休暇制度の新設・拡充	37.3	32.0	<b>37.2</b>	42.8	<b>34.0</b>	26.3	<b>26.3</b>	<b>43.4</b>
治療にあたっての経済的支援	34.4	28.9	32.6	<b>43.0</b>	<b>34.3</b>	<b>30.6</b>	<b>30.6</b>	<b>40.6</b>
働く時間を柔軟に変更できる制度（短時間勤務も含む）	30.3	25.9	29.9	35.6	23.6	20.7	20.7	26.2
症状を緩和できる環境（職場の休憩所や職場環境の改善など）	23.4	20.5	21.7	29.2	20.8	18.4	18.4	24.6
負担の少ない業務に（一時的な）変更できる制度	22.5	18.1	21.5	28.5	23.2	20.1	20.1	31.6
更年期症状によって勤務時間や勤務形態を変えた時の収入補填	21.6	15.9	21.8	27.0	17.3	15.1	15.1	22.1
職場などで更年期症状について相談できる窓口の設置	19.9	17.3	18.6	24.7	16.9	13.5	13.5	20.5
働く場所を柔軟に変更できる制度	19.0	14.8	18.5	24.1	22.7	16.4	16.4	28.7
更年期症状を経験した先輩や専門家からの助言やサポート	14.3	12.3	13.7	17.2	11.2	9.9	9.9	15.2
負担の少ない役職に（一時的な）変更できる制度	9.8	7.3	9.8	12.5	14.8	11.8	11.8	19.7
<b>国や職場からの支援・制度が必要だとは感じない</b>	<b>13.3</b>	<b>17.0</b>	<b>13.7</b>	<b>8.8</b>	<b>17.0</b>	<b>23.4</b>	<b>23.4</b>	<b>8.6</b>
標本サイズ	4,296	1,154	1,995	1,147	1,038	855	1,344	786

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」（本調査）より集計。

# まとめ：主な発見①

- 45-54歳層の更年期症状の経験率は、女性は男性の約5倍であるが、男性も50代では1割ほどが更年期特有の症状を経験している(図表1-1a)。ただし、女性の約7割、男性の7～8割は自覚症状があっても、医療機関で受診しなかった(図表1-1b)。
- 更年期症状を現在経験中の女性は、有業率と正社員比率が低くなる傾向がある。男性の場合、症状を現在経験中の者はむしろ、管理職比率が全体より高い(図表1-2)。
- 症状が出始めた時期と現在の就業状態を比較すると、50代女性の2割強、50代男性の約1割に雇用劣化(降格、非正規化、無業化のいずれ)が見られる。女性にとくに多くみられる変化は、無業化である(図表1-3)。
- 更年期症状が出ていた時期に、男女ともに、非正社員の方が労働時間減や収入減が目立っている。男性は発症率が低いものの、有症状者は労働時間や収入減にあう割合が女性よりも高い(図表1-4)。
- 更年期症状が原因で、雇用劣化が起きたと自ら認識した者の割合は、男性が女性より5ポイント高い。種類別でみると、男性は「降格・昇進辞退」がもっとも多く、女性は「仕事を辞めた」がもっとも多い(図表1-5)。
- 雇用劣化が起きた時の職場環境として、「人手不足」「対人ストレスが大きい」「求められる責任や役割が大きい」を挙げる者が多い。雇用劣化が起きた原因として、「仕事を続ける自信がなくなったから」「働ける体調ではなかったから」「職場に迷惑がかかると思ったから」「職場に居づらくなったから」を挙げる者が多い(図表1-6, 1-7)。

## まとめ：主な発見②

- 女性の3人に1人、男性の4割弱は治療費をかけていない(費用0円)。高額の治療費用(20万円以上)がかかった割合は、男性(15.6%)が女性(6.9%)より高い(図表2-1)。
- 更年期症状による収入低下や治療費用の捻出で、家計への影響はおもに「食費の切り詰め」や「貯蓄の取り崩し」としてあらわれている。そのうち、ひとり親の8.1%(母子)～18.2%(父子)は「子どもに習い事と塾をやめさせた」と回答(図表2-2)。
- 「身体的不調」と「精神的落込み」「仕事との両立」が負担に思っている男女がもっとも多い。症状の重い人を中心に「金銭的な負担」を挙げる人が多い(図表3-1)。
- 症状が出ていた時期に、女性の3割、男性の3人に1人は、職場でいずれかの支援を受けたと回答。「雇用劣化が起きた」と認めた者は、被支援割合が総じて高いが、「仕事を辞めた」と認めた女性は、被支援割合が低い(図表3-2)。
- 男女ともに、職場の支援として「症状や対処法について理解できる研修」を希望する者がもっとも多い。国の支援について、男女ともに、「更年期症状で休んだ時の収入保証」を希望する者が多い。また、女性は「休暇を使いやすい職場環境」、男性は「治療に当たっての経済的支援」が高順位(図表3-3, 3-4)。