

# Mirai

みらい

2023  
Spring  
Vol.46

特集

# 更年期 知っていますか

更年期は

みんなの問題

誰もが働き続けられる

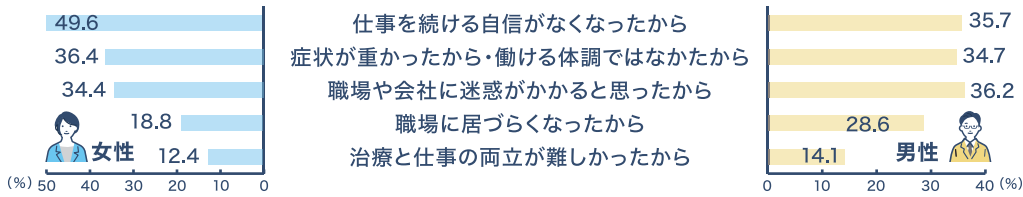
社会のために



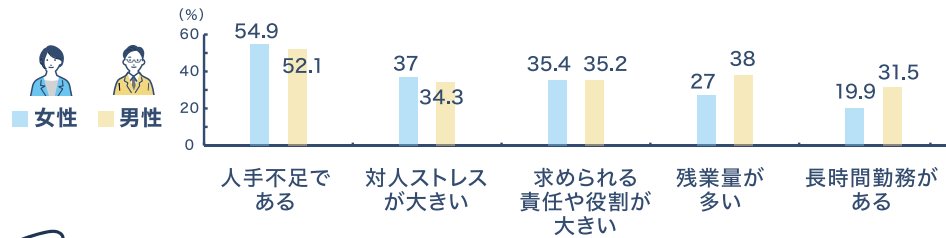
## 雇用劣化

更年期症状により雇用劣化が起こる理由として、「仕事を続ける自信がなくなったから」が最も大きな割合を占めており、次に「症状が重かったから」、「働ける体調ではなかったから」(図表3)となっています。特に男性の場合は、更年期とは気づきにくい症状が多く、周囲の理解を得にくいことが考えられます。誰にでも起こりうる問題として、どのようなことに取り組んでいけばよいのでしょうか。

図表3 雇用劣化が起きた理由(複数回答あり)



図表4 雇用劣化が起きた時の業務内容と雇用環境(複数回答あり)



### 更年期の問題が可視化されてきた背景

更年期世代の女性の就業率は今や7割を超え、職場の重要な戦力となっています。生理の問題が関心を集める中、その延長線上にある更年期も単なる健康の問題としてではなく、労働問題としてとらえられ、国をはじめ、2021年にはNHKと専門機関による大規模調査が行われています。

CHECK !!

### 男性にも更年期症状はあります

更年期症状は男性にも起こります。男性の更年期は男性ホルモンの低下が始まる40歳以降、どの年代でも起こる可能性があります。



イライラ

体調不良

自信喪失

もう他人事じゃない

## 更年期ロスがもたらす社会の損失



あなたの周りに、突然責任ある仕事を辞めたり、昇進を断った人はいませんか。もしかしたら更年期に起こる不調が原因だったのかもしれませんが。更年期のつらい症状が原因で離職する人は57万人(図表1参照)にのぼると言われ、今や個人の問題を超え、大きな経済的損失を生む社会問題となっています。多くの労働者を悩ます更年期と仕事の関係を見ていきましょう。



「更年期ロス」とは 更年期の症状により、降格や昇進辞退、非正規化、労働時間や業務量減、退職などの雇用劣化等、仕事などに何らかのマイナスの影響があった状態をいいます。

「更年期」責任世代で起こる問題 性ホルモンの急激な低下に伴い、40、50代に起こる身体的、精神的不調などの更年期症状に悩む働く女性は491万人、社会的には責任ある仕事を任される年齢でもあります。仕事の生産性が低下したり、仕事を続ける自信を失い、責任の重い仕事に就くことやキャリアの継続をあきらめる女性がいることは企業にとっても大きな損失です。

## 更年期離職

更年期症状で仕事を辞めざるを得なかった人の数は40～50代で女性がおおよそ46万人、男性がおおよそ11万人にのぼります(図表1)。更年期女性の就業率が7割を超え、今後人口数の多い団塊ジュニアが続々と更年期に入り、更年期世代の労働者数は更なる増加が見込まれます。

図表1 更年期離職・更年期ロスの推計人数 40-50代(2018-2021年高位推計)

	女性	男性
更年期ロス	75万人	29万人
更年期離職	46万人	11万人

図表2 更年期離職による経済損失

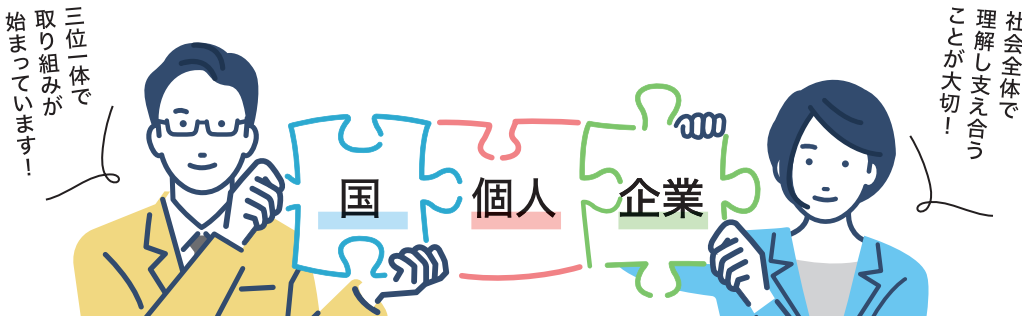
経済損失は、年間約 **6,322** 億円

女性 4,196 億円      男性 2,126 億円

更年期はみんなの問題

# 更年期ロスを社会全体で乗り切るためには

更年期ロスは個人だけでなく、企業・国にとっても大きな損失につながります。当事者だけが我慢したりあきらめるのではなく、企業・国と三位一体の取り組みが望めます。問題解決のためにできることは何でしょうか。



## 国も各分野で情報の提供を行っています。

- 内閣府** [女性応援ポータルサイト](#)
- 厚生労働省** [働く女性の健康応援サイト](#)  
[女性の健康推進室 ヘルスケアラボ](#)
- 経済産業省** [「健康経営銘柄」の選定・「健康経営優良法人認定制度」](#)  
[「フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金」制度](#)



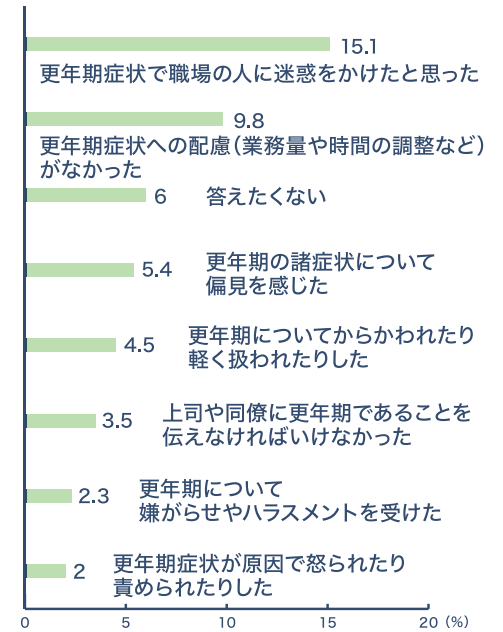
## 個人

更年期の症状を緩和するための情報や知識を積極的に手に入れ、つらい時は我慢せず医療機関を受診しましょう。

更年期症状を自覚した人のうち、約7割は受診していませんが、更年期の症状には有効な治療があります。

更年期のつらい症状はずっと続く訳ではありません。離職を考える前に、適切な治療を受けて上手に乗り切りましょう。

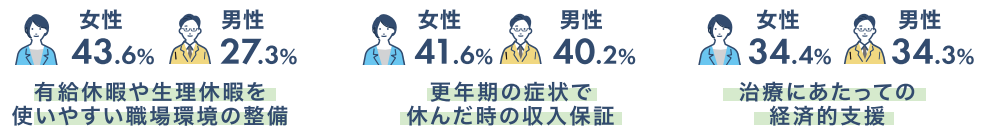
図表5 職場で経験した更年期に関する支障(複数回答あり)



## 企業

働く人に占める更年期世代の割合が増えている今日、更年期の健康課題は職場にとって重要な労働問題となっています。企業に求められている取り組みを、できることから始めましょう。

図表6 職場や国の支援制度に関する希望(複数回答あり)



### その他の職場や国の支援制度に関する希望

- 更年期症状で休んでも不利益な取扱いを受けない支援 女性37.6% 男性30.3%
- 更年期症状の時に使える休暇制度の新設・拡充 女性37.3% 男性34%
- 働く時間を柔軟に変更できる制度(短時間勤務も含む) 女性30.3% 男性23.6%

今回特集した更年期ロスは、更年期世代だけでなく、誰もが当事者となりうる、また、社会全体として取り組むべき課題です。

高齢化、働き方の多様化など社会が変化中、更年期症状を個人の悩みとして済ませるのではなく、誰もが安心して休める環境を整えるなど、職場や家庭、そして社会全体で正しく理解し支え合う、暮らしやすい社会を目指しましょう。

### 既に取り組みを始めている企業があります

- 女性の健康相談窓口(メール相談)設置
- パーソナル休暇導入
- 女性の健康(PMS/更年期等)に関する情報提供・啓発
- アンケートによる課題把握と対策の検討
- 女性の健康セミナーを定期開催



【出典】

図表①② 周 燕飛、独立行政法人労働政策研究・研修機構、JILPTリサーチアイ 第70回「働く女性の更年期離職」、2021、[https://www.jil.go.jp/researcheye/bn/070\\_211105.html](https://www.jil.go.jp/researcheye/bn/070_211105.html)  
 図表③④⑥ 周 燕飛、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」、2021、<https://www.jil.go.jp/tokusyu/covid-19/collab/nhk-jilpt/docs/20211103-nhk-jilpt.pdf>  
 図表⑤ 有馬牧子、一般社団法人 女性の健康とメノポーズ協会、「更年期と仕事に関する調査報告」、2021、<https://www.meno-sg.net/corp/survey/result/2740/>  
 ※掲載されている情報は2023年1月6日時点のものです。

千葉市からのお知らせ

あなたのその悩みを相談しませんか

# 千葉市LGBT専門相談



## LINE相談を始めました

日常生活においてLGBTの方やその周囲の方(家族・友人・教職員・職場関係の方など)が抱える悩みなどを相談できます。性の多様性について、理解のある相談員が対応いたします。※通話料・通信料はかかります。

### LINE相談

LINE相談は、「友だち追加」が必要です。二次元コードを読み取ってください。



LINE相談もこちらの日時となります

### 電話相談

TEL:043-245-5440

※話中などで電話が繋がらない場合は、時間を置いておかけ直してください。

### 相談日時

【毎月第1月曜日】午後7時～午後10時 受付時間:午後9時30分まで  
【毎月第3日曜日】午前10時30分～午後1時30分 受付時間:午後1時まで  
※原則上記の日時に実施しますが、詳細は市ホームページをご覧ください。

### 対象

市内に在住・在勤・在学している方

- L** レズビアン(女性同性愛者)
- G** ゲイ(男性同性愛者)
- B** バイセクシュアル(両性愛者)
- T** トランスジェンダー(性同一性障害などで、心と身体の性が一致しない人等)  
※LGBTとは頭文字をとった言葉で性的少数者の総称の一つです。

千葉市HP



このページのお問い合わせ

千葉市男女共同参画課 TEL:043-245-5060 FAX:043-245-5539



印刷物



働く人が治療と仕事を両立できるように

事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン

令和4年3月改訂版 厚生労働省

book



女性が働き続けるためにみんなが知っておくべきこと

女性がイキイキと働き続けるためのヘルスリテラシー

北奈央子/著 セルバ出版 2022

book



研究レポート 周燕飛 「更年期の雇用劣化についてー現状と対策」

月刊「We learn」2022年9月号

公益財団法人日本女性学習財団 2022

「仕事」と「健康」を両立させていくためにはどうしていけば良いのかを知るために、図書資料やサイトを紹介します。

web&印刷物

女性の健康・働き方と経済効果の関係を知る

働き方、暮らし方の変化のあり方が将来の日本経済に与える効果と課題に関する調査報告書

令和2年 経済産業省

web

治療をしながら働くための情報を得る

治療と仕事の両立支援ナビ

厚生労働省



CHECK

## 千葉市男女共同参画センター 情報資料センター

【開館時間】9:00～21:00

(日曜17:15閉館)

【休館日】月曜日、祝日、年末年始

ジェンダーや男女平等、子育て、健康、ワーク・ライフ・バランス、地域活動など多様なテーマや自分らしく生きるための“気づき”につながる図書資料ほか各種情報を収集・提供しています。子どものための本のコーナーもあります。

## 相談のご案内

生き方・家族・職場の人間関係など  
様々な悩みについてお気軽にご相談  
下さい。

チャットボット  
ご利用ください▶



女性のための電話相談  
ハーモニー相談

専用ダイヤル **秘密厳守** **相談無料**

TEL:043-209-8775

※電話相談のあとの来室相談は、要予約となります。

相談時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00~16:00	休館日	●	●	●	●	●	●	●
16:00~20:00	休館日	●	●	●	●	-	-	-

女性のためのキャリア相談 **要予約**

毎月第2土曜日に実施しています。  
詳しくはHPをご覧ください。  
時間:①14:00~②15:00~

CHECK



男性のための電話相談  
男性相談

専用ダイヤル **秘密厳守** **相談無料**

TEL:043-209-8773

【相談時間】金曜日18:30~20:30

【休館日】月曜日、祝日、年末年始

## 千葉市男女共同参画センター

(指定管理者)公益財団法人千葉市文化振興財団  
(ハーモニープラザ管理運営共同事業体構成団体)

〒260-0844

千葉市中央区千葉寺町1208-2

千葉市ハーモニープラザ内

TEL:043-209-8771

FAX:043-209-8776

【開館時間】9:00~21:00

(日曜17:15閉館)

【休館日】月曜日、祝日、年末年始

<https://www.chp.or.jp/danjo/>

千葉市男女共同参画センター

# 働く女性を 応援!



## しごと応援ナビここ

就職や職業訓練に関する情報やチラシを配架しています。  
どなたでもご利用可能です。お気軽にお立ち寄りください♪

\\ 1階交流コーナー内 //



託児の利用が  
できます。

## 女性のための キャリア相談

無料

キャリアコンサルタントの  
女性相談員と、再就職・転  
職・キャリアアップや子育  
てとの両立などについて、  
個別に相談できます。

面接の自信が  
ない...

履歴書の  
書き方は?



図書資料は貸出もできます♪

## SNSで情報発信中!



Twitter



ホームページ

千葉市男女共同参画  
センター最新情報を  
ご確認ください。

