

# 就労している女性の健康意識・課題に関するウェブ調査

## 報告書

2024年5月

### 研究班

伊藤 真理：研究責任者

中央大学研究開発機構（AI・データサイエンス社会実装ラボ機構准教授）

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター（ストレス科学研究所客員研究員）

松山 裕

東京大学大学院医学系研究科（生物統計学分野教授）

### 研究事務局

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター

# 目次

I. 背景と目的.....	8
II. 方法.....	8
III. 結果.....	8
IV. 単純集計.....	9
V. 二変量解析.....	36
VI. 自由記述欄：健康について気をつけていること.....	78
VII. 自由記述欄：勤務先に望む取り組み（あなたの職場（会社等）で女性特有の健康課題に向けてどのような取り組みや制度があるとよいと思いますか？）.....	115

## 図表目次

表 1 年齢階級 (n=1,499) .....	9
表 2 都道府県 (n=1,499) .....	10
表 3 婚姻状況 (n=1,499) .....	11
表 4 回答者自身を含めた同居家族の人数 (n=1,499) .....	11
表 5 雇用形態 (n=1,499) .....	12
表 6 職種 (n=1,499) .....	12
表 7 現在の職場 (会社・団体) における勤続年数 (n=1,499) .....	13
表 8 現在の職場 (会社・団体) における勤続年数の記述統計 .....	14
表 9 就労形態 (出勤有無) (n=1,499) .....	15
表 10 現在の仕事や職場環境に対するストレス (n=1,499) .....	16
表 11 ストレスがある場合の内容・複数選択可 (n=1,499) .....	16
表 12 あなたは現在の仕事にやりがいを感じていますか? (n=1,499) .....	17
表 13 あなたは現在のご自身の仕事のパフォーマンスにどれくらい満足していますか。 (n=1,499) .....	17
表 14 今のお仕事や正社員・非正社員に限らず、何歳まで働きたいと思えますか? (n=1,499) .....	18
表 15 あなたにとって仕事は何ですか? (主なものを一つ) (n=1,499) .....	19
表 16 現在、日常的 (週 1 回あるいは月 2~3 回以上) に時間を割いて活動できる趣味や娯楽がありますか? (n=1,499) .....	19
表 17 運動習慣 (1 回 30 分程度) はありますか? (n=1,499) .....	20
表 18 調査時点の身長と体重 (n=1,499) .....	21
表 19 Body Mass Index の分布 (n=1366).....	21
表 20 出生時体重 (n=1,499) .....	22
表 21 出生時体重 (n=1,499) .....	22
表 22 あなたはご自身の体型にどれくらい満足していますか? (n=1,499) .....	23
表 23 あなたは体型を気にしてダイエットをしたことが一度でもありますか? (n=1,499) .....	23
表 24 あなたは自分自身に必要な一日の目標摂取カロリーを知っていますか? (n=1,499) .....	24
表 25 必要な一日の目標摂取カロリー (n=331) .....	24
表 26 あなたはストレス解消のために喫煙 (電子タバコ等も含む) や飲酒をすることがありますか? (n=1,499) .....	25
表 27 あなたは現在のご自身の健康状態にどれくらい満足していますか? (n=1,499) .....	25
表 28 実際に困っていたり健康診断などで指摘されたりした症状 (複数回答可) (n=1,499) .....	26
表 29 あなたは「健康」に関して参考にしている情報は主にどこから得ていますか? (複数回答可) (n=1,499) ....	27
表 30 職場の健康診断は毎年受けていますか? (n=1,499) .....	28
表 31 職場でのストレスチェックは毎年受けていますか? (n=1,499) .....	28
表 32 子宮頸がん検診は定期的に受けていますか? (n=1,499) .....	29
表 33 乳がん検診は定期的に受けていますか? (n=1,499) .....	29
表 34 かかりつけの婦人科はありますか? (n=1,499) .....	30

表 35	プレコンセプションケア、リプロダクティブヘルス/ライツという言葉について (n=1,499) .....	30
表 36	産業界制度を知っていますか? (n=1,499) .....	31
表 37	健診やストレスチェック等の結果から産業界面談や外部医療機関の受診を勧められたらどうしますか? (n=1,499) .....	31
表 38	生理休暇を取ったことはありますか?閉経されている方は過去のご経験から最も近いものをお答えください。 (n=1,499) .....	32
表 39	あなたの職場は月経や更年期障害など女性特有の健康問題を相談がしやすい雰囲気ですか? (n=1,499)	33
表 40	ご自身の健康について心配なことがあった場合、誰に相談しますか? (択一) (n=1,499) .....	34
表 41	勤務先(会社等)が取り組んでいる「職場での健康づくり」に満足していますか? (n=1,499) .....	35
表 42	年代別 BMI 階級 (n=1,366) .....	36
表 43	職種別 BMI 階級 (n=1,366) .....	37
表 44	自身の体型に対する満足度と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	38
表 45	体型を気にしてダイエットをした経験の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	40
表 46	自身の健康状態に対する満足度と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	42
表 47	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【冷え性】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	44
表 48	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【低血圧】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	46
表 49	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【貧血】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	48
表 50	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経不順】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	50
表 51	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経前緊張症】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	52
表 52	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経困難症】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	54
表 53	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【更年期障害】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	56
表 54	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【不妊症】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	58
表 55	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【睡眠不足】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	60
表 56	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【コレステロール・脂肪の値が高め】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	62
表 57	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【疲労感が取れない】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	64
表 58	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【頭痛/偏頭痛】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	66

表 59 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【特になし】と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	68
表 60 現在の仕事や職場環境に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	70
表 61 仕事内容に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	72
表 62 仕事量に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	74
表 63 人間関係に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499) .....	76
図 1 年齢階級 (n=1,499) .....	9
図 2 婚姻状態 (n=1,499) .....	11
図 3 回答者自身を含めた同居家族の人数 (n=1,499) .....	11
図 4 雇用形態 (n=1,499) .....	12
図 5 職種 (n=1,499) .....	13
図 6 現在の職場 (会社・団体) における勤続年数を教えてください。(n=1,499) .....	14
図 7 就労形態 (出勤有無) (n=1,499) .....	15
図 8 現在の仕事や職場環境に対するストレス (n=1,499) .....	16
図 9 ストレスがある場合の内容・複数選択可 (n=1,499) .....	16
図 10 あなたは現在の仕事にやりがいを感じていますか? (n=1,499) .....	17
図 11 あなたは現在のご自身の仕事のパフォーマンスにどれくらい満足していますか。(n=1,499) .....	17
図 12 今のお仕事や正社員・非正社員に限らず、何歳まで働きたいと思いますか? (n=1,499) .....	18
図 13 あなたにとって仕事は何ですか? (主なものを一つ) (n=1,499) .....	19
図 14 現在、日常的 (週 1 回あるいは月 2~3 回以上) に時間を割いて活動できる 趣味や娯楽がありますか? (n=1,499) .....	19
図 15 運動習慣 (1 回 30 分程度) はありますか? (n=1,499) .....	20
図 16 Body Mass Index の分布 (n=1,366) ※日本肥満学会の基準により分類。 .....	21
図 17 出生時体重 (n=1,499) .....	22
図 18 あなたはご自身の体型にどれくらい満足していますか? (n=1,499) .....	23
図 19 あなたは体型を気にしてダイエットをしたことが一度でもありますか? (n=1,499) .....	23
図 20 あなたは自分自身に必要な一日の目標摂取カロリーを知っていますか? (n=1,499) .....	24
図 21 あなたはストレス解消のために喫煙 (電子タバコ等も含む) や飲酒をすることがありますか? (n=1,499) .....	25
図 22 あなたは現在のご自身の健康状態にどれくらい満足していますか? (n=1,499) .....	25
図 23 実際に困っていたり健康診断などで指摘されたりした症状 (複数回答可) (n=1,499) .....	26
図 24 あなたは「健康」に関して参考にしている情報は主にどこから得ていますか? (複数回答可) (n=1,499) ....	27
図 25 職場の健康診断は毎年受けていますか? (n=1,499) .....	28
図 26 職場でのストレスチェックは毎年受けていますか? (n=1,499) .....	28
図 27 子宮頸がん検診は定期的に受けていますか? (n=1,499) .....	29
図 28 乳がん検診は定期的に受けていますか? (n=1,499) .....	29
図 29 かかりつけの婦人科はありますか? (n=1,499) .....	30

図 30 プレコンセプションケア、リプロダクティブヘルス/ライツという言葉について (n=1,499) .....	30
図 31 産業医制度を知っていますか? (n=1,499) .....	31
図 32 健診やストレスチェック等の結果から 産業医面談や外部医療機関の受診を勧められたらどうしますか? (n=1,499) .....	31
図 33 生理休暇を取ったことはありますか? 閉経されている方は過去のご経験から最も近いものをお答えください。 (n=1,499) .....	32
図 34 あなたの職場は月経や更年期障害など女性特有の健康問題を相談がしやすい雰囲気ですか? (n=1,499)	33
図 35 あなたがご自身の健康について心配なことがあった場合、誰に相談しますか? 主なもの一つを選んでください。 (n=1,499) .....	34
図 36 勤務先(会社等)が取り組んでいる「職場での健康づくり」に満足していますか? (n=1,499) .....	35
図 37 年代別 BMI 階級 (n=1,366) .....	36
図 38 職種別 BMI 階級 (n=1,366) .....	37
図 39 自身の体型に対する満足度・年齢階級別 (n=1,499) .....	39
図 40 自身の体型に対する満足度・職種別 (n=1,499) .....	39
図 41 自身の体型に対する満足度・BMI 階級別 (n=1,366) .....	39
図 42 体型を気にしてダイエットをした経験の有無・年齢階級別 (n=1,499) .....	41
図 43 体型を気にしてダイエットをした経験の有無・職種別 (n=1,499) .....	41
図 44 体型を気にしてダイエットをした経験の有無・BMI 階級別 (n=1,366) .....	41
図 45 自身の健康状態に対する満足度・年齢階級別 (n=1,499) .....	43
図 46 自身の健康状態に対する満足度・職種別 (n=1,499) .....	43
図 47 自身の健康状態に対する満足度・BMI 階級別 (n=1,366) .....	43
図 48 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【冷え性】・年齢階級別 (n=1,499) .....	45
図 49 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【冷え性】・職種別 (n=1,499) .....	45
図 50 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【冷え性】・BMI 階級別 (n=1,366) .....	45
図 51 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【低血圧】・年齢階級別 (n=1,499) .....	47
図 52 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【低血圧】・職種別 (n=1,499) .....	47
図 53 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【低血圧】・BMI 階級別 (n=1,366) .....	47
図 54 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【貧血】・年齢階級別 (n=1,499) .....	49
図 55 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【貧血】・職種別 (n=1,499) .....	49
図 56 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【貧血】・BMI 階級別 (n=1,366) .....	49
図 57 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経不順】・年齢階級別 (n=1,499) .....	51
図 58 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経不順】・職種別 (n=1,499) .....	51
図 59 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経不順】・BMI 階級別 (n=1,366) .....	51
図 60 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経前緊張症】・年齢階級別 (n=1,499) ....	53
図 61 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経前緊張症】・職種別 (n=1,499) .....	53
図 62 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経前緊張症】・BMI 階級別 (n=1,366) ...	53
図 63 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経困難症】・年齢階級別 (n=1,499) .....	55
図 64 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経困難症】・職種別 (n=1,499) .....	55

図 65	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経困難症】・BMI 階級別 (n=1,366)	55
図 66	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【更年期障害】・年齢階級別 (n=1,499)	57
図 67	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【更年期障害】・職種別 (n=1,499)	57
図 68	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【更年期障害】・BMI 階級別 (n=1,366)	57
図 69	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【不妊症】・年齢階級別 (n=1,499)	59
図 70	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【不妊症】・職種別 (n=1,499)	59
図 71	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【不妊症】・BMI 階級別 (n=1,366)	59
図 72	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【睡眠不足】・年齢階級別 (n=1,499)	61
図 73	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【睡眠不足】・職種別 (n=1,499)	61
図 74	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【睡眠不足】・BMI 階級別 (n=1,366)	61
図 75	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【コレステロール・脂肪の値が高め】・年齢階級別 (n=1,499)	63
図 76	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状	63
図 77	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【コレステロール・脂肪の値が高め】・BMI 階級別 (n=1,366)	63
図 78	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【疲労感が取れない】・年齢階級別 (n=1,499)	65
図 79	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【疲労感が取れない】・職種別 (n=1,499)	65
図 80	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【疲労感が取れない】・BMI 階級別 (n=1,366)	65
図 81	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【頭痛／偏頭痛】・年齢階級別 (n=1,499)	67
図 82	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【頭痛／偏頭痛】・職種別 (n=1,499)	67
図 83	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【頭痛／偏頭痛】・BMI 階級別 (n=1,366)	67
図 84	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【特にない】・年齢階級別 (n=1,499)	69
図 85	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【特にない】・職種別 (n=1,499)	69
図 86	実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【特にない】・BMI 階級別 (n=1,366)	69
図 87	あなたは現在の仕事や職場環境にストレスがありますか？・年齢階級別 (n=1,499)	71
図 88	あなたは現在の仕事や職場環境にストレスがありますか？・職種別 (n=1,499)	71
図 89	あなたは現在の仕事や職場環境にストレスがありますか？・BMI 階級別 (n=1,366)	71
図 90	仕事内容に関するストレスの有無・年齢階級別 (n=1,499)	73
図 91	仕事内容に関するストレスの有無・職種別 (n=1,499)	73
図 92	仕事内容に関するストレスの有無・BMI 階級別 (n=1,366)	73
図 93	仕事量に関するストレスの有無・年齢階級別 (n=1,499)	75
図 94	仕事量に関するストレスの有無・職種別 (n=1,499)	75
図 95	仕事量に関するストレスの有無・BMI 階級別 (n=1,366)	75
図 96	人間関係に関するストレスの有無・年齢階級別 (n=1,499)	77
図 97	人間関係に関するストレスの有無・職種別 (n=1,499)	77
図 98	人間関係に関するストレスの有無・BMI 階級別 (n=1,366)	77

## I. 背景と目的

わが国では20～30歳代の7～8割が就労していますが、20歳代、30歳代の方々は、(法律上の)特定健康診査・特定保健指導の対象になっていません。また、この年代は、中高年期と比べると様々な生活習慣関連疾患が顕わになりにくい年代でもあります。一方で、疾病発症リスクを上昇させる生活習慣は既にこの時期に始まっています。近年では若い世代のやせ (Body Mass Index < 18.5) や、やせるための極端な食事制限が様々な健康問題に関連し、中高年期の健康にも大きく影響する可能性があることが分かってきています。しかし、分かっていないことも多いために更なる研究が必要です。

既に超高齢社会であるわが国では、2025年4月には全ての企業で定年廃止や65歳までの引き上げといった対応をしなければならなくなっており、女性が長く健やかに働き続けられる環境づくりも重要になってきます。そこで、保健医療施策の基礎資料とするため、このような調査を計画しました。

本調査の目的は就労している女性がどのような健康意識を持ち、また働くうえでどのような困難や課題を感じているのか、現状を把握するとともに、職域でどのような対応が可能なのか、その基礎資料となるデータを収集して検討することです。

## II. 方法

対象：企業や団体にお勤めの成人女性（18歳以上）

期間：2024年2月～3月

方法：ウェブアンケートによる調査（質問項目は39問、本報告書最後に掲載）

## III. 結果

調査期間：2024年2月15日～3月24日

調査参加：企業4社および「職域における女性の健康セミナー」（2024年2月27日開催）参加者

回答者数：1,499件

結果概要：次ページより図表にて報告します。順番は調査で行った質問の順番です。

#### IV. 単純集計

年齢階級は45-49歳が最も多く、全体の19.9%を占めていた。30歳代は23.0%、40歳代は35.0%、50歳代は24.7%であった。

表 1 年齢階級 (n=1,499)

	人数	割合
-19歳	0	0.0%
20-24歳	48	3.2%
25-29歳	171	11.4%
30-34歳	140	9.3%
35-39歳	205	13.7%
40-44歳	227	15.1%
45-49歳	298	19.9%
50-54歳	211	14.1%
55-59歳	160	10.7%
60-64歳	35	2.3%
65-69歳	4	0.3%
70歳-	0	0.0%

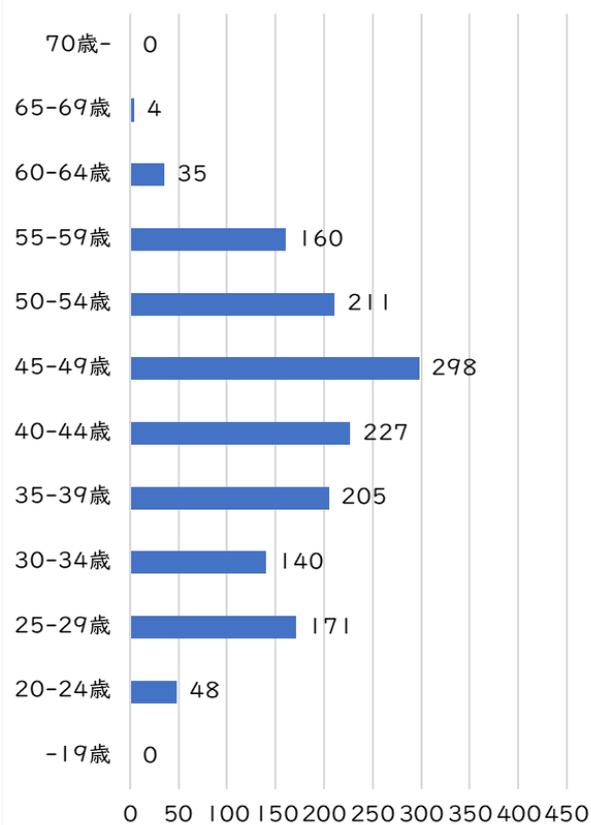


図 1 年齢階級 (n=1,499)

表 2 都道府県 (n=1,499)

	人数	割合
北海道	119	7.9%
青森県	4	0.3%
岩手県	1	0.1%
宮城県	20	1.3%
秋田県	1	0.1%
山形県	13	0.9%
福島県	5	0.3%
茨城県	6	0.4%
栃木県	10	0.7%
群馬県	43	2.9%
埼玉県	75	5.0%
千葉県	39	2.6%
東京都	398	26.6%
神奈川県	274	18.3%
新潟県	10	0.7%
富山県	3	0.2%
石川県	6	0.4%
福井県	2	0.1%
山梨県	0	0.0%
長野県	7	0.5%
岐阜県	1	0.1%
静岡県	10	0.7%
愛知県	28	1.9%
三重県	37	2.5%
滋賀県	6	0.4%
京都府	8	0.5%
大阪府	76	5.1%
兵庫県	123	8.2%
奈良県	8	0.5%
和歌山県	5	0.3%
鳥取県	2	0.1%
島根県	5	0.3%
岡山県	23	1.5%
広島県	13	0.9%
山口県	2	0.1%
徳島県	0	0.0%
香川県	1	0.1%
愛媛県	3	0.2%
高知県	3	0.2%
福岡県	29	1.9%
佐賀県	11	0.7%
長崎県	1	0.1%
熊本県	8	0.5%
大分県	5	0.3%
宮崎県	3	0.2%
鹿児島県	26	1.7%
沖縄県	14	0.9%
その他	12	0.8%

婚姻状況については、既婚もしくはパートナー・婚約者がいる方は 50%を越えていたが、未婚者も 40.2%を占めていた。

表 3 婚姻状況 (n=1,499)

	人数	割合
既婚	827	55.2%
事実婚のパートナーがいる	25	1.7%
婚約中	17	1.1%
未婚	602	40.2%
その他	28	1.9%

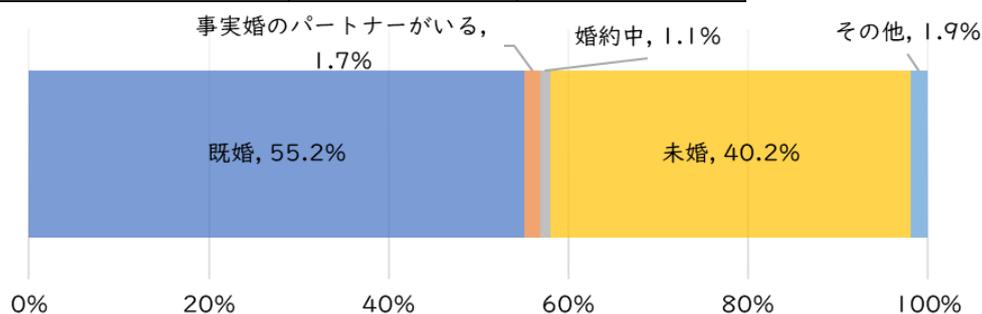


図 2 婚姻状態 (n=1,499)

回答者自身を含めた同居家族の人数を尋ねたところ、2人暮らしが最も多く、全体の 27.4%を占めていた。しかし、1人暮らし、2人、3人、4人という回答もほぼ同等で 20%以上ずつであった。

表 4 回答者自身を含めた同居家族の人数 (n=1,499)

	人数	割合
1人暮らし (同居の家族はいない)	319	21.3%
2人	411	27.4%
3人	337	22.5%
4人	334	22.3%
5人以上	98	6.5%



図 3 回答者自身を含めた同居家族の人数 (n=1,499)

回答者自身の雇用形態を尋ねたところ、正社員が全体の86.9%を占めていた。

表 5 雇用形態 (n=1,499)

	人数	割合
正社員	1303	86.9%
契約社員	54	3.6%
嘱託社員	15	1.0%
派遣社員	2	0.1%
パート・アルバイト社員	118	7.9%
その他	7	0.5%



図 4 雇用形態 (n=1,499)

回答者の職種を尋ねたところ、事務系 (34.9%)、販売・サービス (調理、接客等) (25.6%) の順に多く、両者で50%を越えていた。

表 6 職種 (n=1,499)

	人数	割合
事務系	523	34.9%
窓口業務	37	2.5%
営業	93	6.2%
販売・サービス (調理、接客等)	383	25.6%
生産工程・労務作業	66	4.4%
情報システム	19	1.3%
専門職・技術職	159	10.6%
研究開発	140	9.3%
運輸	0	0.0%
保安	0	0.0%
その他	79	5.3%

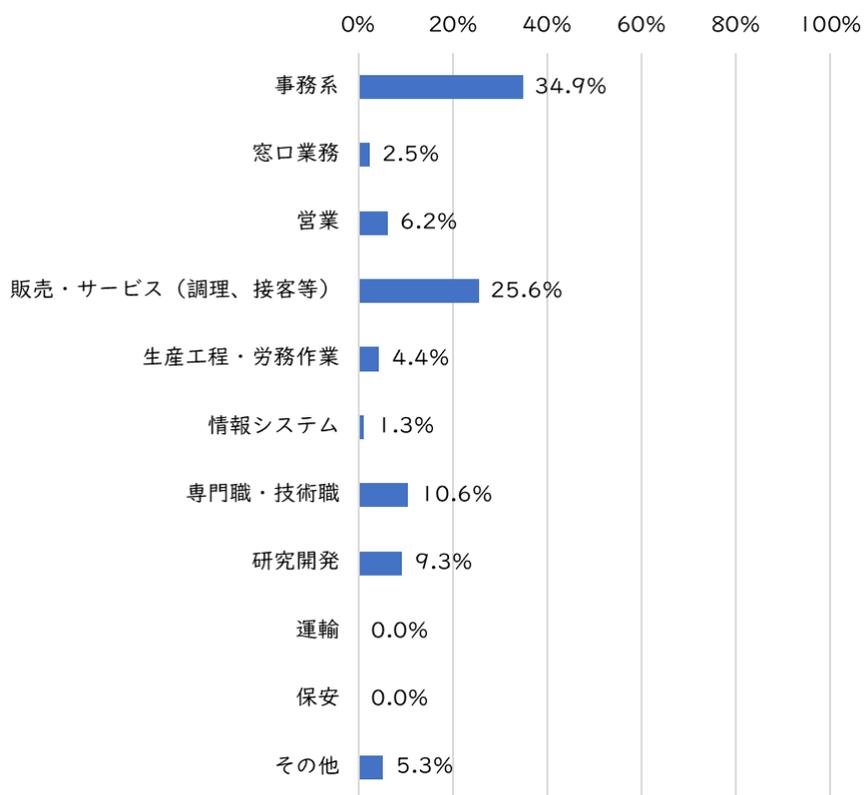


図 5 職種 (n=1,499)

調査時点での職場における勤続年数を尋ねたところ、1-4年という方が17.9%と最も多かった。ただし、5-9年、10-14年、15-19年という方も15.3%、14.2%、17.3%と多かった。また、平均は16.0年、標準偏差は10.8年であった。

表 7 現在の職場（会社・団体）における勤続年数 (n=1,499)

	人数	割合
1-4年	269	17.9%
5-9年	229	15.3%
10-14年	213	14.2%
15-19年	259	17.3%
20-24年	174	11.6%
25-29年	130	8.7%
30-34年	138	9.2%
35-39年	60	4.0%
40-44年	25	1.7%
45-49年	2	0.1%
50年以上	0	0.0%

表 8 現在の職場（会社・団体）における勤続年数の記述統計

平均値	16.0
標準偏差	10.8
最小値	1
第1四分位	6
中央値	15
第3四分位	24
最大値	48

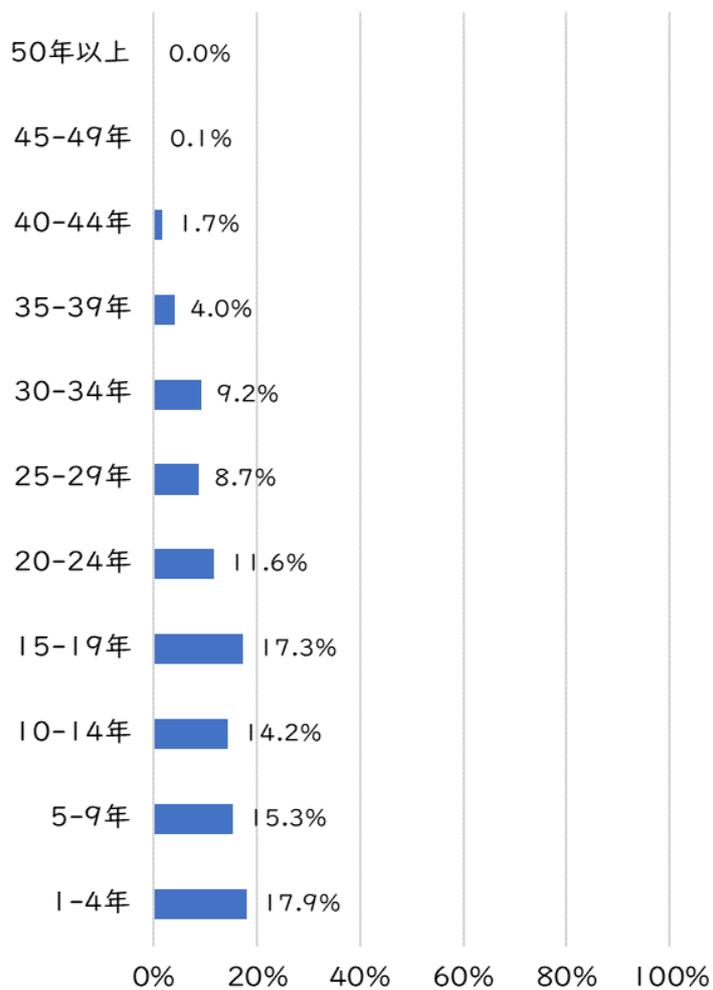


図 6 現在の職場（会社・団体）における勤続年数を教えてください。(n=1,499)

調査時点での就労形態を尋ねたところ、「出社・対面勤務」が55.8%、「在宅・リモート勤務と出社の両方」が43.0%で、「在宅・リモート勤務」は1.0%のみであった。

表 9 就労形態（出勤有無）（n=1,499）

	人数	割合
在宅・リモート勤務	15	1.0%
在宅・リモート勤務と出社の両方	644	43.0%
出社・対面勤務	836	55.8%
その他	4	0.3%

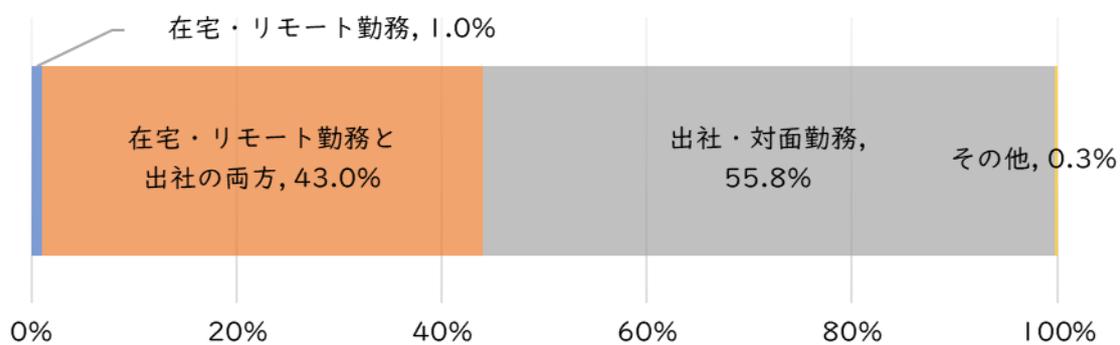


図 7 就労形態（出勤有無）（n=1,499）

現在の仕事や職場環境に対するストレスの有無を尋ねたところ、71.1%が「ある」と回答した。

表 10 現在の仕事や職場環境に対するストレス (n=1,499)

	人数	割合
ある	1066	71.1%
ない	433	28.9%

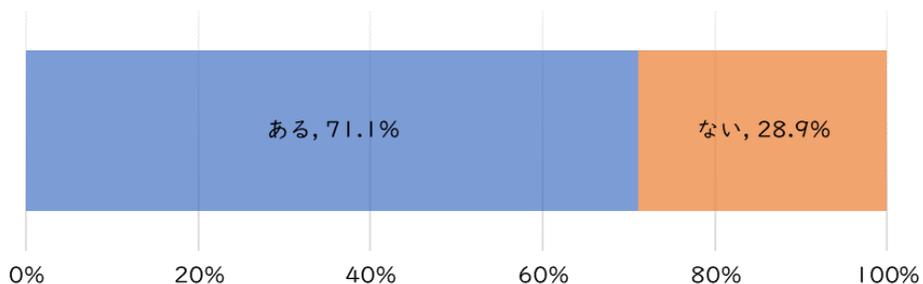


図 8 現在の仕事や職場環境に対するストレス (n=1,499)

ストレスがある場合、その内容を尋ねたところ、「仕事内容」が37.9%、「人間関係」が32.8%、「仕事量」が29.2%であった。

表 11 ストレスがある場合の内容・複数選択可 (n=1,499)

	人数	割合
仕事内容	568	37.9%
仕事量	437	29.2%
人間関係	491	32.8%
その他	143	9.5%

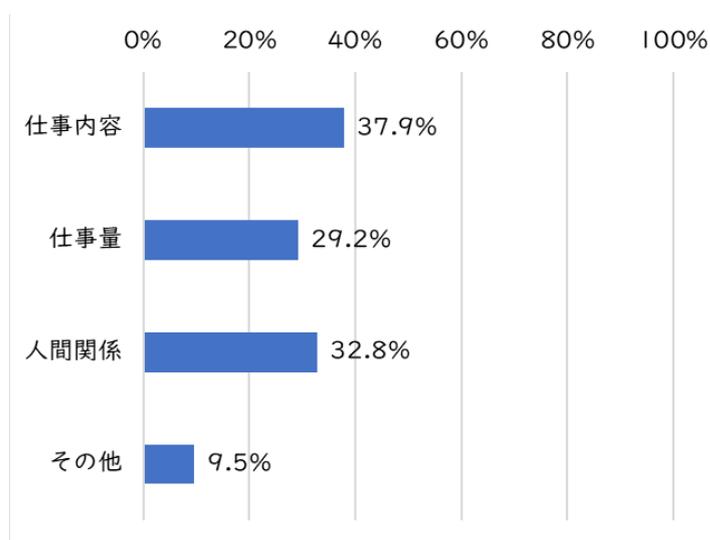


図 9 ストレスがある場合の内容・複数選択可 (n=1,499)

現在の仕事へのやりがいを感じているかを尋ねたところ、「とても感じている」または「まあまあ感じている」と回答した方は78%を越えていた。

表 12 あなたは現在の仕事にやりがいを感じていますか？ (n=1,499)

	人数	割合
とても感じている	196	13.1%
まあまあ感じている	977	65.2%
あまり感じていない	289	19.3%
まったく感じていない	37	2.5%

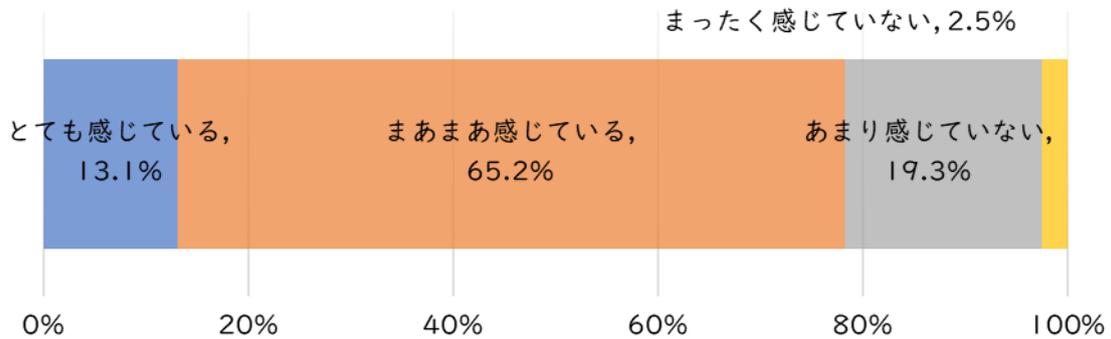


図 10 あなたは現在の仕事にやりがいを感じていますか？ (n=1,499)

現在の仕事のパフォーマンスに対する満足度を尋ねたところ、「とても満足している」または「まあまあ満足している」と回答した方はあわせて67.5%であった。

表 13 あなたは現在のご自身の仕事のパフォーマンスにどれくらい満足していますか。 (n=1,499)

	人数	割合
とても満足している	68	4.5%
まあまあ満足している	944	63.0%
あまり満足していない	447	29.8%
まったく満足していない	40	2.7%

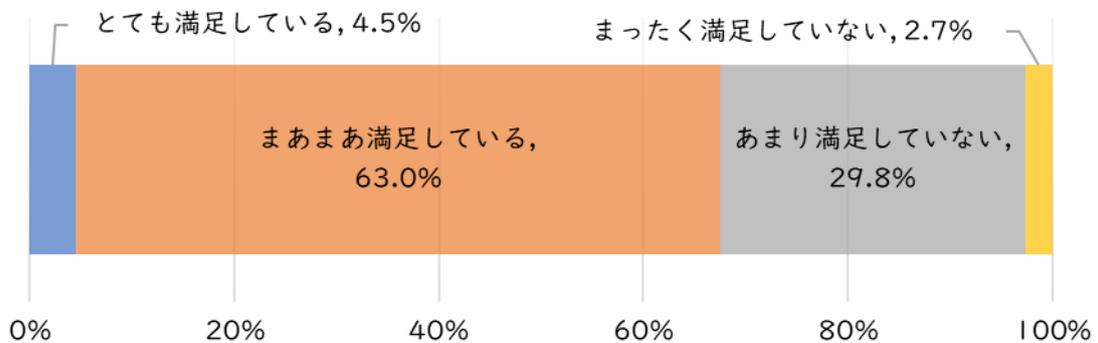


図 11 あなたは現在のご自身の仕事のパフォーマンスにどれくらい満足していますか。 (n=1,499)

何歳まで働きたいかを尋ねたところ、「60-64歳」という回答が最も多く、38.0%であった。

表 14 今のお仕事や正社員・非正社員に限らず、何歳まで働きたいと思いますか？ (n=1,499)

	人数	割合
24歳以前	4	0.3%
25-29歳	18	1.2%
30-34歳	38	2.5%
35-39歳	37	2.5%
40-44歳	39	2.6%
45-49歳	59	3.9%
50-54歳	110	7.3%
55-59歳	211	14.1%
60-64歳	569	38.0%
65-69歳	284	18.9%
70-74歳	84	5.6%
75-79歳	8	0.5%
80歳以上	38	2.5%

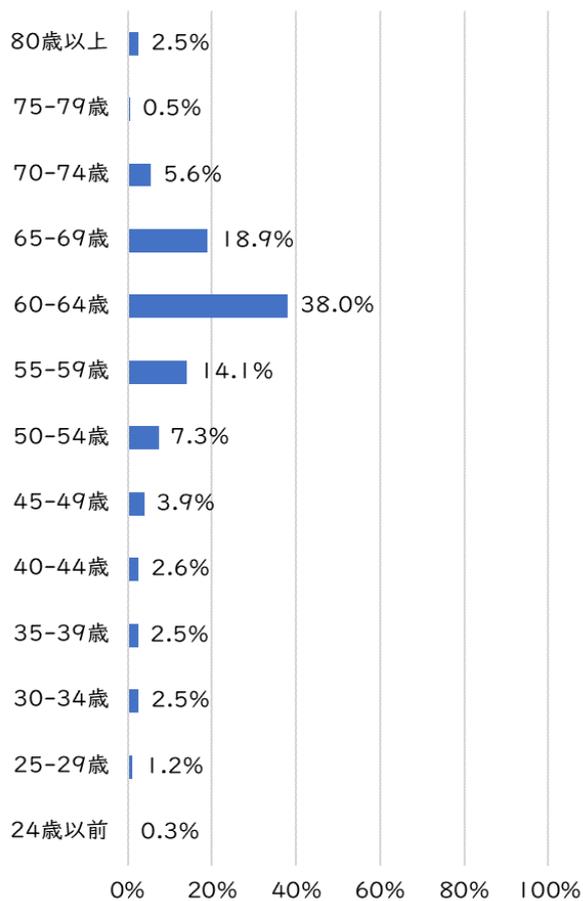


図 12 今のお仕事や正社員・非正社員に限らず、何歳まで働きたいと思いますか？ (n=1,499)

「あなたにとって仕事は何ですか？」と尋ねたところ、「生活のための手段（経済的に）」という回答が最も多く、75.2%を占めていた。

表 15 あなたにとって仕事は何ですか？（主なものを一つ）（n=1,499）

	人数	割合
生きがい	228	15.2%
生活のための手段（経済的に）	1127	75.2%
社会的義務	83	5.5%
その他	61	4.1%



図 13 あなたにとって仕事は何ですか？（主なものを一つ）（n=1,499）

「現在、日常的（週1回あるいは月2~3回以上）に時間を割いて活動できる趣味や娯楽がありますか？」と尋ねたところ、「ある」という回答が65.9%を占める一方で、「趣味・娯楽に割ける時間がない」という回答も18.3%、「趣味・娯楽といえるものがない」という回答も15.2%を占めていた。

表 16 現在、日常的（週1回あるいは月2~3回以上）に時間を割いて活動できる趣味や娯楽がありますか？（n=1,499）

	人数	割合
ある	988	65.9%
趣味・娯楽に割ける時間がない	274	18.3%
趣味・娯楽といえるものがない	228	15.2%
その他	9	0.6%

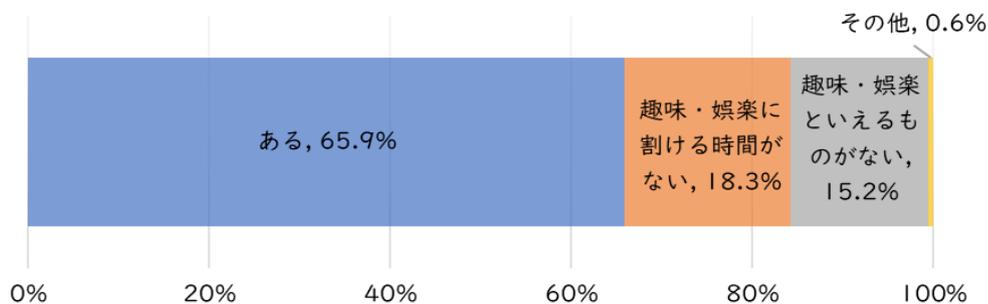


図 14 現在、日常的（週1回あるいは月2~3回以上）に時間を割いて活動できる趣味や娯楽がありますか？（n=1,499）

運動習慣について尋ねたところ、「ない」、「ほとんどない」という回答が全体の 54.5%であった。一方で、「週に 1~2 回」という回答は 28.4%であった。

表 17 運動習慣（1 回 30 分程度）はありますか？（n=1,499）

	人数	割合
毎日	65	4.3%
週 5 ~ 6 回	54	3.6%
週に 3 ~ 4 回	118	7.9%
週に 1 ~ 2 回	426	28.4%
ほとんどない	637	42.5%
ない	180	12.0%
その他	19	1.3%

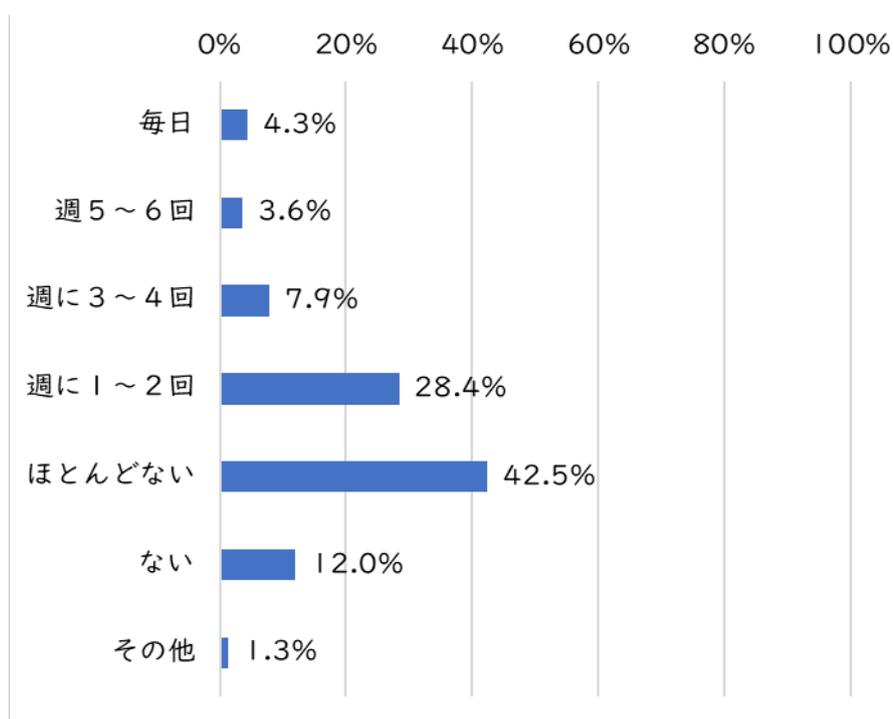


図 15 運動習慣（1 回 30 分程度）はありますか？（n=1,499）

調査時点での身長と体重を尋ね、そこから Body Mass Index を求めたところ、平均は 21.5 kg/m<sup>2</sup>、標準偏差は 3.2 kg/m<sup>2</sup> であった。また、その値を元に低体重、標準、肥満等に分けたところ、低体重 (Body Mass Index 18.5 未満) が 13.3%、肥満 1 度以上 (同 25 以上) が 11.4% であった。

表 18 調査時点の身長と体重 (n=1,499)

	人数	平均値	標準偏差	最小値	第 1 四分位点	中央値	第 3 四分位点	最大値
身長_cm	1,484	159.1	5.3	140	156	159	162	180
体重_kg	1,366	54.4	8.7	36	48	53	58	100
BMI	1,366	21.5	3.2	13.8	19.3	20.8	22.9	37.2

※わからないと回答した方は除外して集計しています。

表 19 Body Mass Index の分布 (n=1366)

	人数	割合
低体重 (18.5 未満)	182	13.3%
標準 (18.5 以上 25 未満)	1013	74.2%
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	136	10.0%
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)	31	2.3%
肥満 3 度 (35 以上 40 未満)	4	0.3%
肥満 4 度 (40 以上)	0	0.0%

※日本肥満学会の基準により分類。

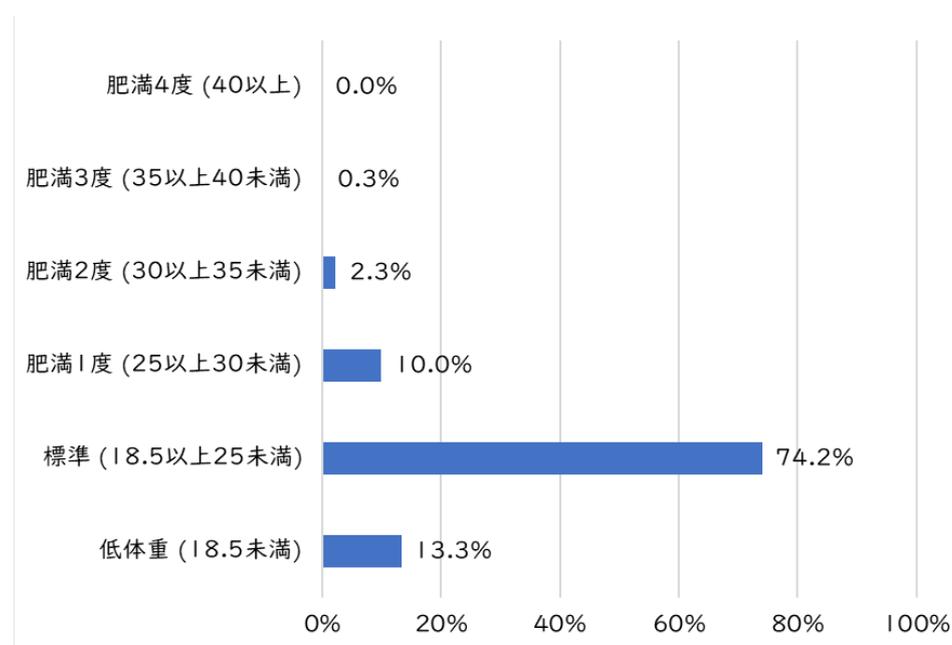


図 16 Body Mass Index の分布 (n=1,366) ※日本肥満学会の基準により分類。

出生時体重について知っているかどうかを尋ねたところ、「分からない」と回答したのは 177 名 (11.8%) で、「知っている」と回答したのは 539 名 (36.0%) であった。「知っている」と回答した方に実際の出生時体重を尋ねたところ、その平均は 3,093.8g、標準偏差は 562.3g であった。

表 20 出生時体重 (n=1,499)

	人数	割合
知っている	539	36.0%
調べれば分かる	783	52.2%
分からない	177	11.8%

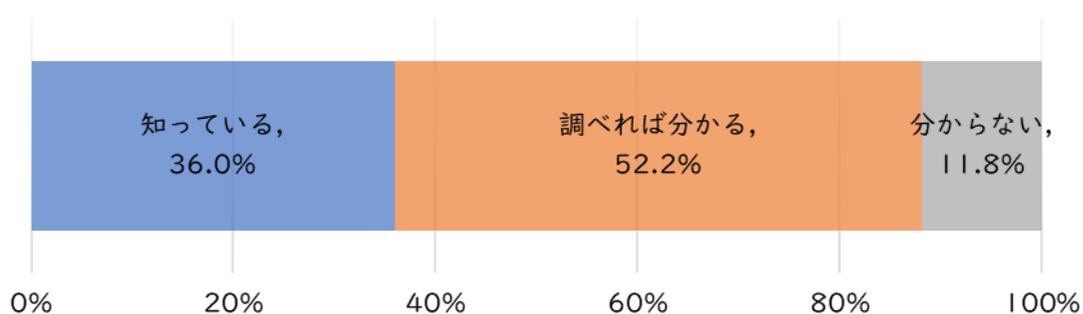


図 17 出生時体重 (n=1,499)

表 21 出生時体重 (n=1,499)

人数	平均値	標準偏差	最小値	第 1 四分位点	中央値	第 3 四分位点	最大値
533	3,093.8	562.3	1,250	2,836	3,130	3,500	4,300
531	3,090.8	515.5	920	2,800	3,080	3,500	4,900

※下段は、280g、7,500g という回答を除外した集計値

「あなたはご自身の体型にどれくらい満足していますか？」と尋ねたところ、「あまり満足していない」あるいは「まったく満足していない」という回答は65.4%を占めていた。

表 22 あなたはご自身の体型にどれくらい満足していますか？ (n=1,499)

	人数	割合
とても満足している	20	1.3%
まあまあ満足している	499	33.3%
あまり満足していない	657	43.8%
まったく満足していない	323	21.5%

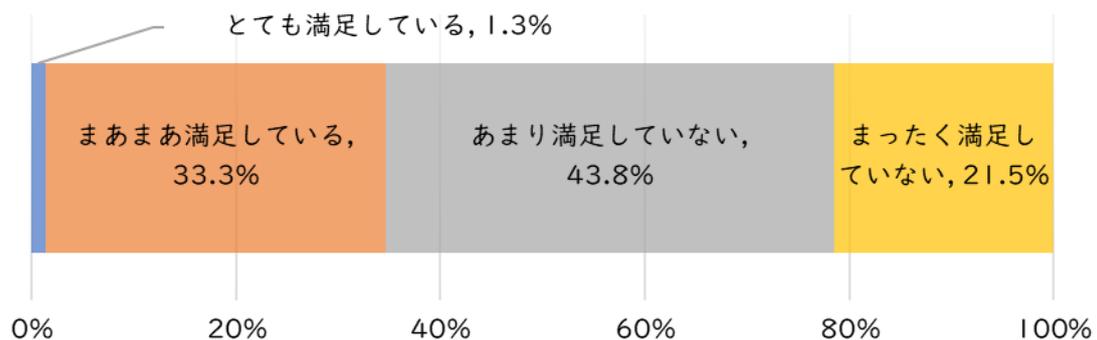


図 18 あなたはご自身の体型にどれくらい満足していますか？ (n=1,499)

「あなたは体型を気にしてダイエットをしたことが一度でもありますか？」と尋ねたところ、「ある」という回答が79.1%を占めていた。

表 23 あなたは体型を気にしてダイエットをしたことが一度でもありますか？ (n=1,499)

	人数	割合
ある	1185	79.1%
ない	297	19.8%
おぼえていない	17	1.1%

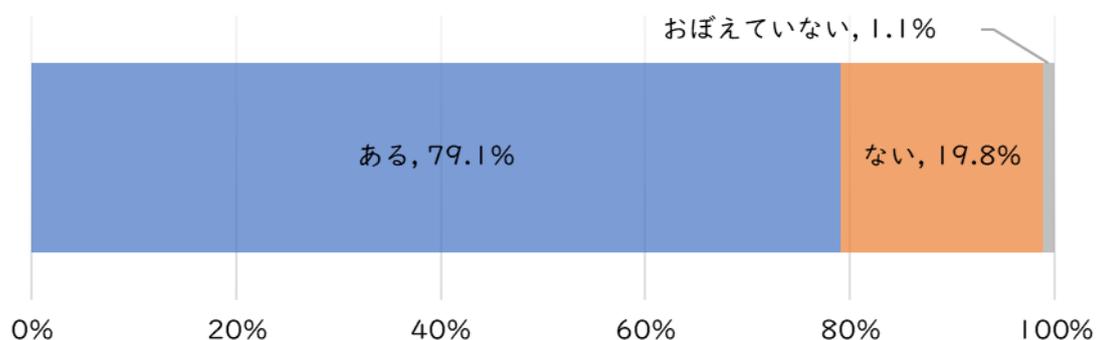


図 19 あなたは体型を気にしてダイエットをしたことが一度でもありますか？ (n=1,499)

「あなたは自分自身に必要な一日の目標摂取カロリーを知っていますか？」と尋ねたところ、「知っている」と回答したのは 351 名 (23.4%) であった。「知っている」と回答した方に必要な目標摂取カロリーを回答していただいたところ、平均は 1,735.9kcal、標準偏差は 349.3kcal であった。

表 24 あなたは自分自身に必要な一日の目標摂取カロリーを知っていますか？ (n=1,499)

	人数	割合
知っている	351	23.4%
知らない	1132	75.5%
その他	16	1.1%

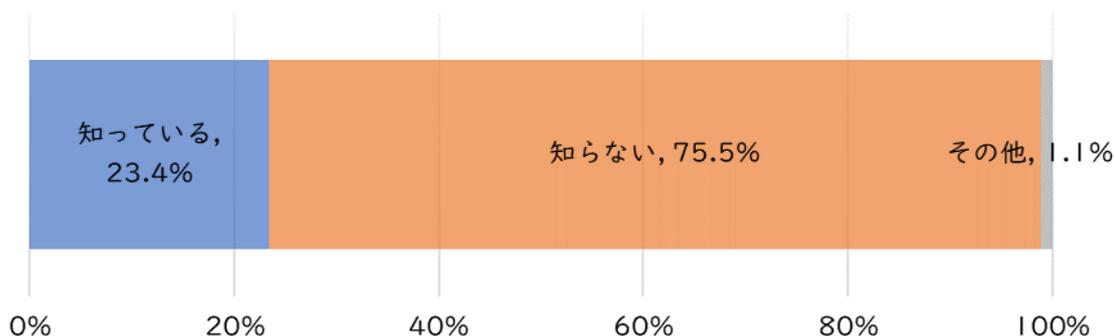


図 20 あなたは自分自身に必要な一日の目標摂取カロリーを知っていますか？ (n=1,499)

表 25 必要な一日の目標摂取カロリー (n=331)

平均値	標準偏差	最小値	第1四分位点	中央値	第3四分位点	最大値
1,735.9	349.3	1,000	1,500	1,800	2,000	3,000

「あなたはストレス解消のために喫煙（電子タバコ等も含む）や飲酒をすることがありますか？」と尋ねたところ、「煙草もアルコールもストレス解消には使わない」という回答は51.6%であり、「アルコールのみある」という回答は39.0%を占めていた。

表 26 あなたはストレス解消のために喫煙（電子タバコ等も含む）や飲酒をすることがありますか？（n=1,499）

	人数	割合
煙草・アルコールの両方ともある	88	5.9%
煙草（電子タバコ等も含む）のみある	37	2.5%
アルコールのみある	585	39.0%
煙草もアルコールもストレス解消には使わない	773	51.6%
その他	16	1.1%

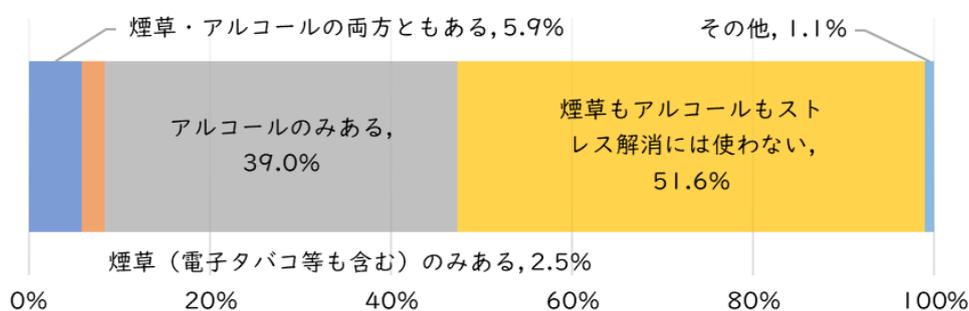


図 21 あなたはストレス解消のために喫煙（電子タバコ等も含む）や飲酒をすることがありますか？（n=1,499）

「あなたは現在のご自身の健康状態にどれくらい満足していますか？」と尋ねたところ、「とても満足している」または「まあまあ満足している」という回答が54.6%と過半数を占めていた。

表 27 あなたは現在のご自身の健康状態にどれくらい満足していますか？（n=1,499）

	人数	割合
とても満足している	42	2.8%
まあまあ満足している	776	51.8%
あまり満足していない	572	38.2%
まったく満足していない	109	7.3%

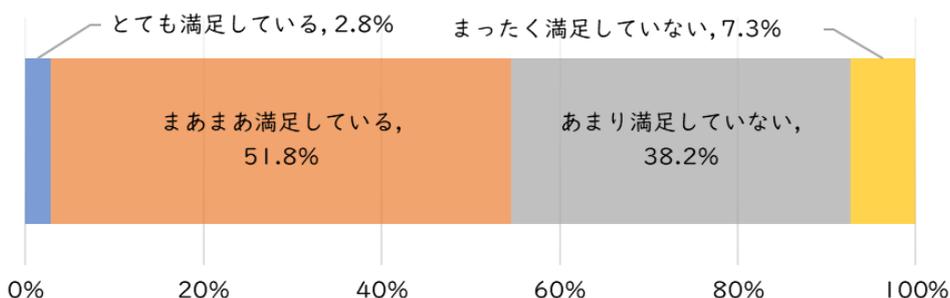


図 22 あなたは現在のご自身の健康状態にどれくらい満足していますか？（n=1,499）

実際に困っていたり健康診断などで指摘されたりした症状について尋ねたところ、多かったのは「疲労感が取れない」33.8%、「冷え性」31.6%、「頭痛／偏頭痛」30.9%であった。

表 28 実際に困っていたり健康診断などで指摘されたりした症状（複数回答可）（n=1,499）

	人数	割合
冷え性	473	31.6%
低血圧	210	14.0%
貧血	302	20.1%
月経不順	137	9.1%
月経前緊張症	73	4.9%
月経困難症	75	5.0%
更年期障害	124	8.3%
不妊症	39	2.6%
睡眠不足	340	22.7%
コレステロール・脂肪の値が高め	425	28.4%
疲労感が取れない	506	33.8%
頭痛／片頭痛	463	30.9%
特にない	184	12.3%
その他	238	15.9%

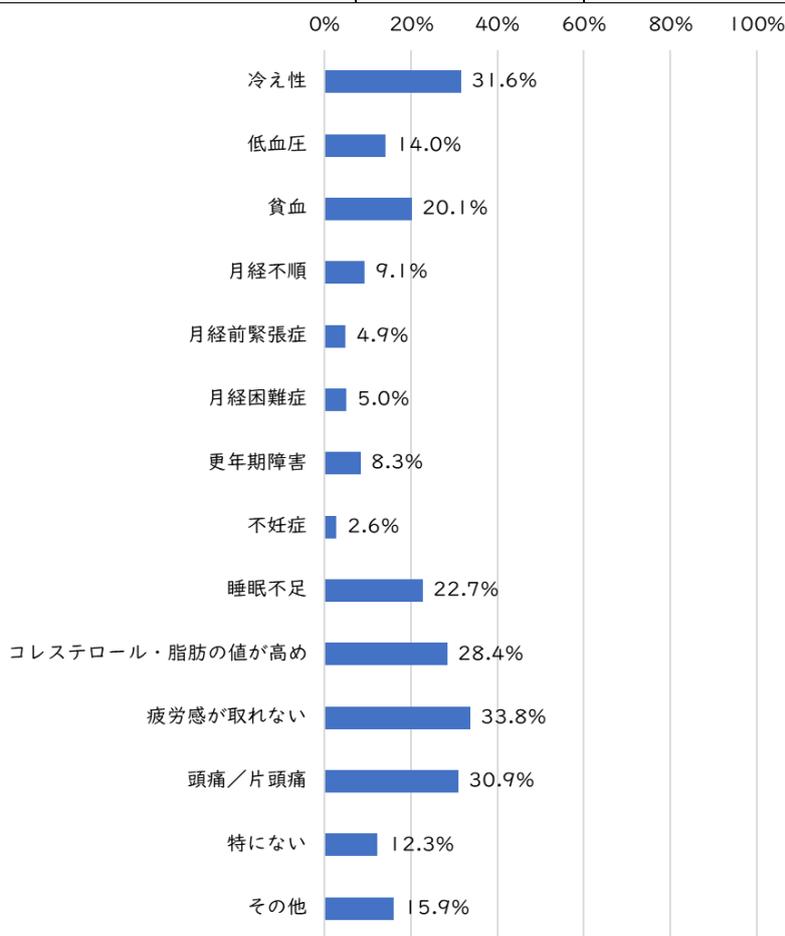


図 23 実際に困っていたり健康診断などで指摘されたりした症状（複数回答可）（n=1,499）

「健康」に関する情報を得る手段について尋ねたところ、多かったのは「インターネット」(64.2%)、「テレビ」(52.4%)、「SNS」(46.4%)であった。

表 29 あなたは「健康」に関して参考にする情報は主にどこから得ていますか？(複数回答可)(n=1,499)

	人数	割合
テレビ	786	52.4%
ラジオ	48	3.2%
インターネット	963	64.2%
SNS (Facebook, X, Instagram, LINE)	696	46.4%
動画投稿／共有サイト (YouTube, TiKTok 等)	258	17.2%
口コミサイト	78	5.2%
新聞	105	7.0%
雑誌	214	14.3%
書籍	164	10.9%
家族	340	22.7%
友人	454	30.3%
特に情報を得ることはない	72	4.8%
その他	58	3.9%

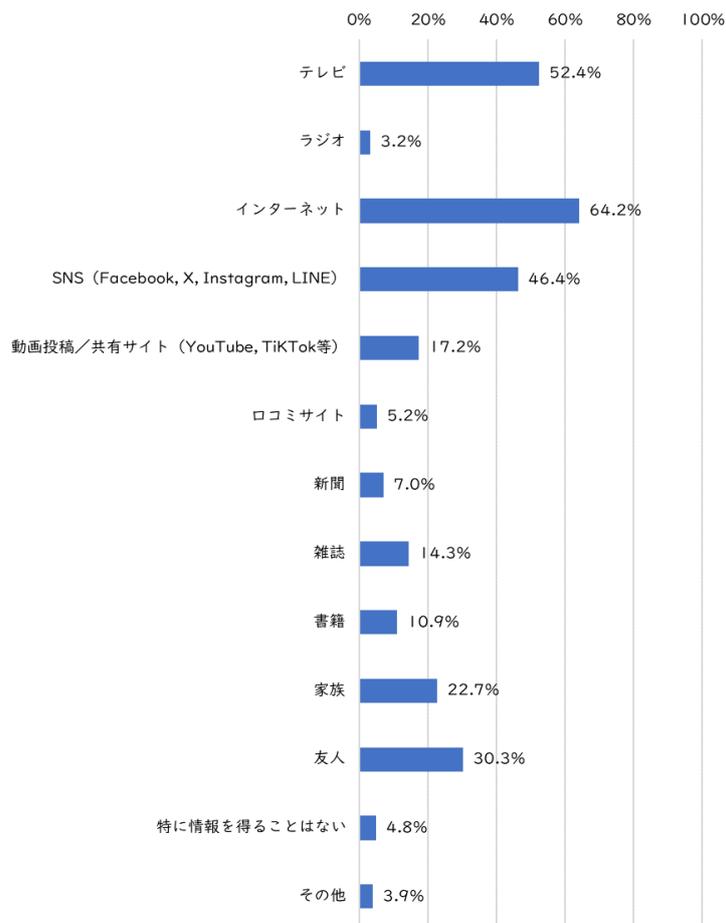


図 24 あなたは「健康」に関して参考にする情報は主にどこから得ていますか？(複数回答可)(n=1,499)

職場の健康診断を毎年受けているかどうかについて尋ねたところ、「必ず毎年受ける」が96.1%を占めていた。一方、職場でのストレスチェックについては、「必ず毎年受ける」が87.4%であった。

表 30 職場の健康診断は毎年受けていますか？ (n=1,499)

	人数	割合
必ず毎年受ける	1,441	96.1%
なるべく毎年受ける	38	2.5%
不定期に受けている	3	0.2%
覚えていない	6	0.4%
その他	11	0.7%

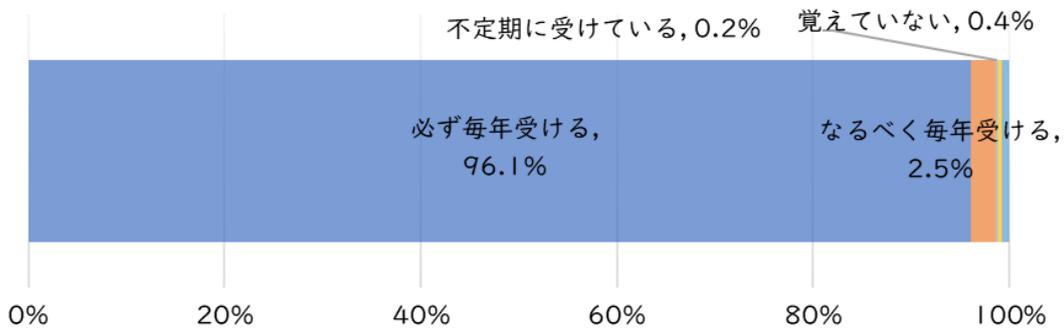


図 25 職場の健康診断は毎年受けていますか？ (n=1,499)

表 31 職場でのストレスチェックは毎年受けていますか？ (n=1,499)

	人数	割合
必ず毎年受ける	1,310	87.4%
なるべく毎年受ける	96	6.4%
不定期に受けている	22	1.5%
覚えていない	44	2.9%
その他	27	1.8%

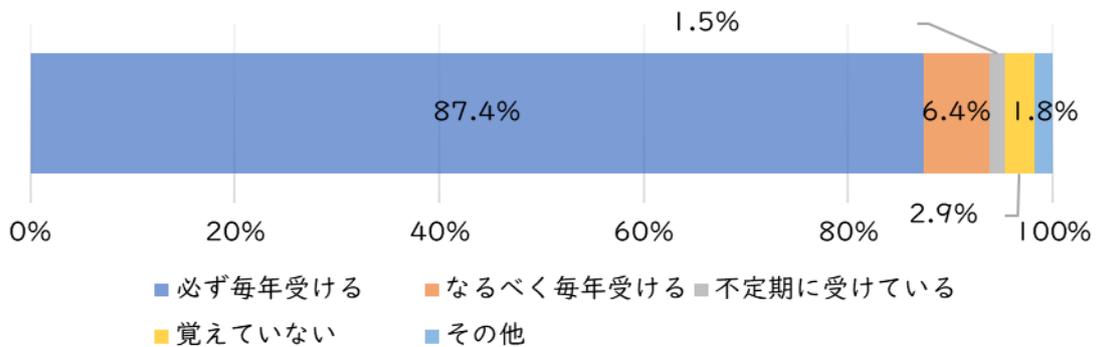


図 26 職場でのストレスチェックは毎年受けていますか？ (n=1,499)

子宮頸がん検診と乳がん検診について、定期的を受けているかどうかを尋ねたところ、子宮頸がん検診については、「必ず毎年受ける」と「なるべく毎年受ける」を合わせて51.2%、乳がん検診については、合わせて58.2%といずれも半数を越えていた。

表 32 子宮頸がん検診は定期的を受けていますか？ (n=1,499)

	人数	割合
必ず毎年受ける	456	30.4%
なるべく毎年受ける	311	20.7%
不定期的に受けている	409	27.3%
覚えていない	150	10.0%
その他	173	11.5%

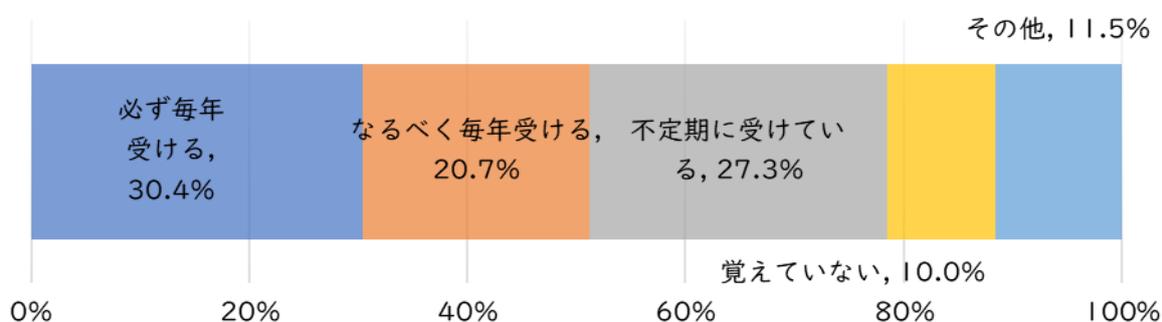


図 27 子宮頸がん検診は定期的を受けていますか？ (n=1,499)

表 33 乳がん検診は定期的を受けていますか？ (n=1,499)

	人数	割合
必ず毎年受ける	588	39.2%
なるべく毎年受ける	285	19.0%
不定期的に受けている	276	18.4%
覚えていない	192	12.8%
その他	158	10.5%

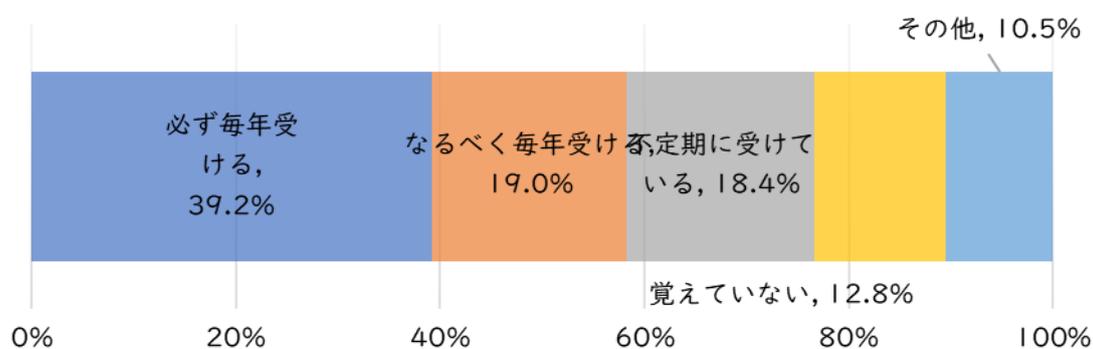


図 28 乳がん検診は定期的を受けていますか？ (n=1,499)

かかりつけの婦人科の有無について尋ねたところ、「ある」という回答は41.5%で「ない」という回答のほうが多かった。

表 34 かかりつけの婦人科はありますか？ (n=1,499)

	人数	割合
ある	622	41.5%
ない	855	57.0%
その他	22	1.5%

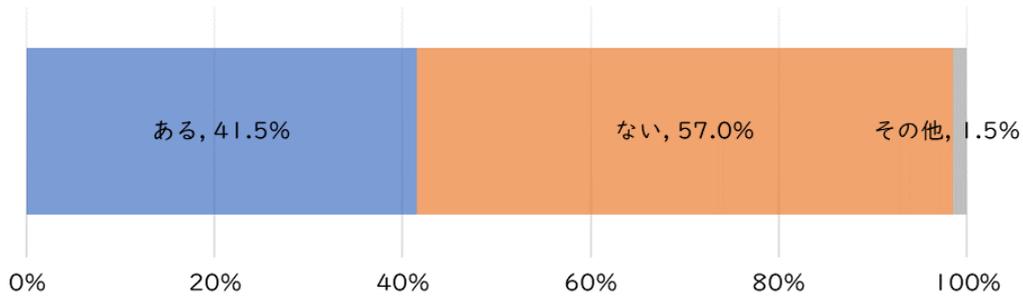


図 29 かかりつけの婦人科はありますか？ (n=1,499)

プレコンセプションケア、リプロダクティブヘルス/ライツという言葉について知っているかどうか、また、関心があるかどうかを尋ねたところ、「知っている」という回答は3.9%であり、「初めて聞いた」という回答が79.0%であった。

表 35 プレコンセプションケア、リプロダクティブヘルス/ライツという言葉について (n=1,499)

	人数	割合
知っている	59	3.9%
よく分からないが関心はある	166	11.1%
よく分からないし関心もない	90	6.0%
初めて聞いた	1,184	79.0%

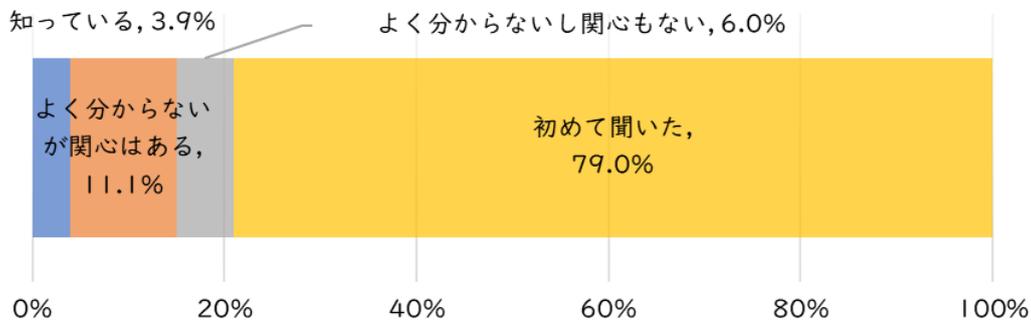


図 30 プレコンセプションケア、リプロダクティブヘルス/ライツという言葉について (n=1,499)

産業医制度を知っているかどうかを尋ねたところ、72.0%は「知っている」もしくは「なんとなく知っている」と回答した。しかし、「よく知らない」と回答した方も28.0%を占めていた。

表 36 産業医制度を知っていますか？ (n=1,499)

	人数	割合
知っている	654	43.6%
なんとなく知っている	425	28.4%
よく知らない	420	28.0%
その他	0	0.0%

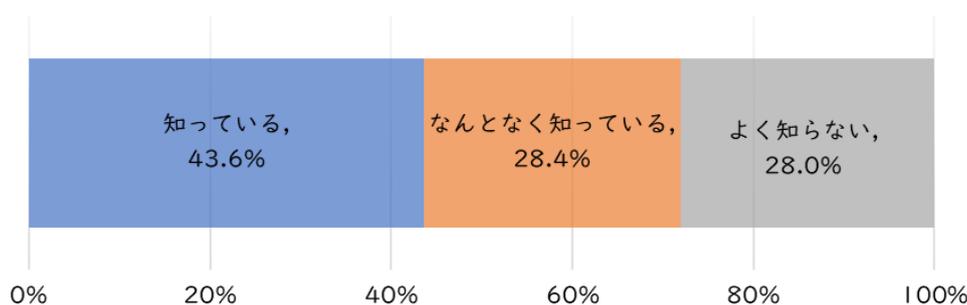


図 31 産業医制度を知っていますか？ (n=1,499)

健診やストレスチェック等の結果から産業医面談や外部医療機関の受診を勧められた場合の意向について尋ねたところ、「勧められた通りに面談・受診する」あるいは「強く進められれば面談・受診する」と回答した方は88.9%であった。

表 37 健診やストレスチェック等の結果から産業医面談や外部医療機関の受診を勧められたらどうしますか？ (n=1,499)

	人数	割合
勧められた通りに面談・受診する	722	48.2%
強く進められれば面談・受診する	610	40.7%
なるべく面談・受診は避ける	108	7.2%
面談・受診をする気は一切ない	59	3.9%

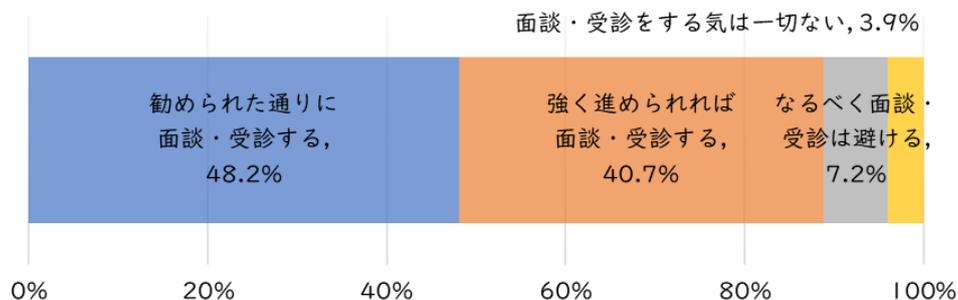


図 32 健診やストレスチェック等の結果から産業医面談や外部医療機関の受診を勧められたらどうしますか？ (n=1,499)

生理休暇取得の有無について尋ねたところ、「毎回必ず取る」、「体がつらいと感じた時に取る」、「どうしても辛い時だけ取る」をあわせて142名（9.5%）であった。一方で、「申請しづらくて取れない」という回答は28.2%を占めていた。

表 38 生理休暇を取ったことはありますか？閉経されている方は過去のご経験から最も近いものをお答えください。(n=1,499)

	人数	割合
毎回必ず取る	1	0.1%
体がつらいと感じた時に取る	42	2.8%
どうしても辛い時だけ取る	99	6.6%
申請しづらくて取れない	423	28.2%
必要を感じたことがない	629	42.0%
生理休暇の制度がない	189	12.6%
その他	116	7.7%

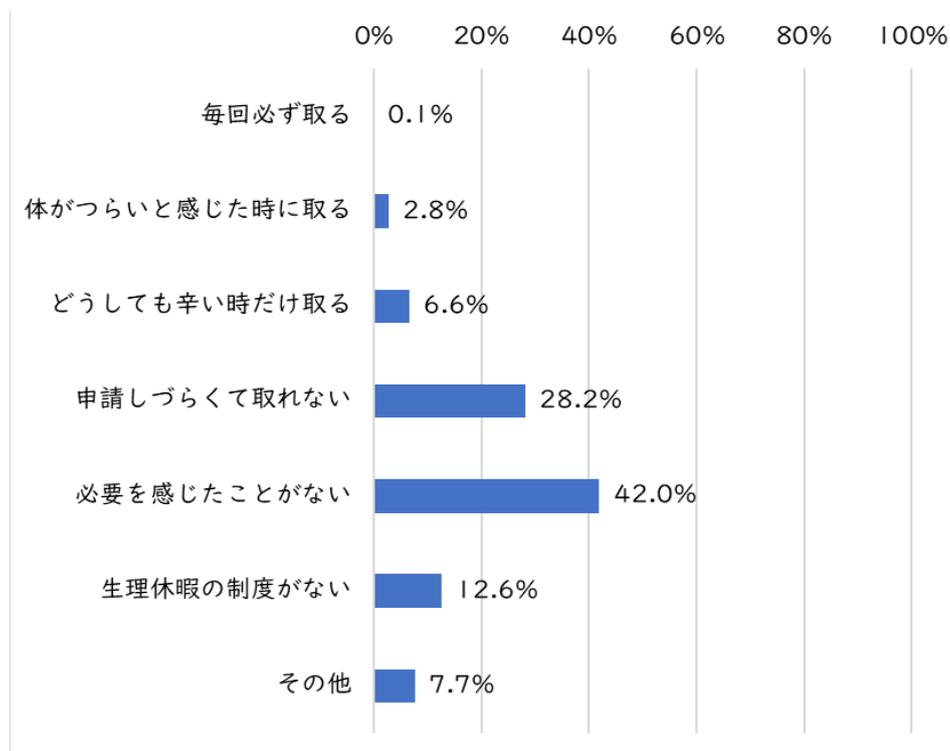


図 33 生理休暇を取ったことはありますか？  
閉経されている方は過去のご経験から最も近いものをお答えください。(n=1,499)

「あなたの職場は月経や更年期障害など女性特有の健康問題を相談しやすい雰囲気ですか？」と尋ねたところ、「しづらい」という回答は20.7%で、「全くできない」という回答も9.9%を占めていた。

表 39 あなたの職場は月経や更年期障害など女性特有の健康問題を相談しやすい雰囲気ですか？  
(n=1,499)

	人数	割合
しやすい	250	16.7%
しやすいとはいえないが相談可能	747	49.8%
しづらい	310	20.7%
全くできない	149	9.9%
その他	43	2.9%

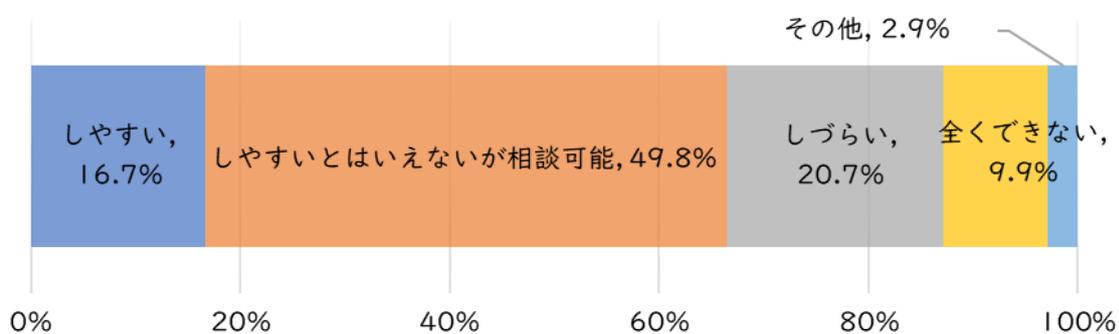


図 34 あなたの職場は月経や更年期障害など女性特有の健康問題を相談しやすい雰囲気ですか？  
(n=1,499)

健康について心配なことがあった場合の相談先について、択一形式で尋ねたところ、「パートナー」という回答が最も多く、43.2%を占めていた。問3で「未婚」と回答した方（602名）に限ると、「親」という回答が最も多く、254名（42.2%）であった。次に多いのは、「友人、職場の上司・同僚」で、109名（18.1%）であった。

表 40 ご自身の健康について心配なことがあった場合、誰に相談しますか？（択一）（n=1,499）

	人数	割合
親	343	22.9%
兄弟姉妹	113	7.5%
パートナー（夫・配偶者・恋人など）	648	43.2%
友人、職場の上司・同僚	189	12.6%
職場の相談窓口	11	0.7%
同じような悩みを持っている友人	106	7.1%
同じような悩みを持っている職場の上司・同僚	11	0.7%
その他	78	5.2%

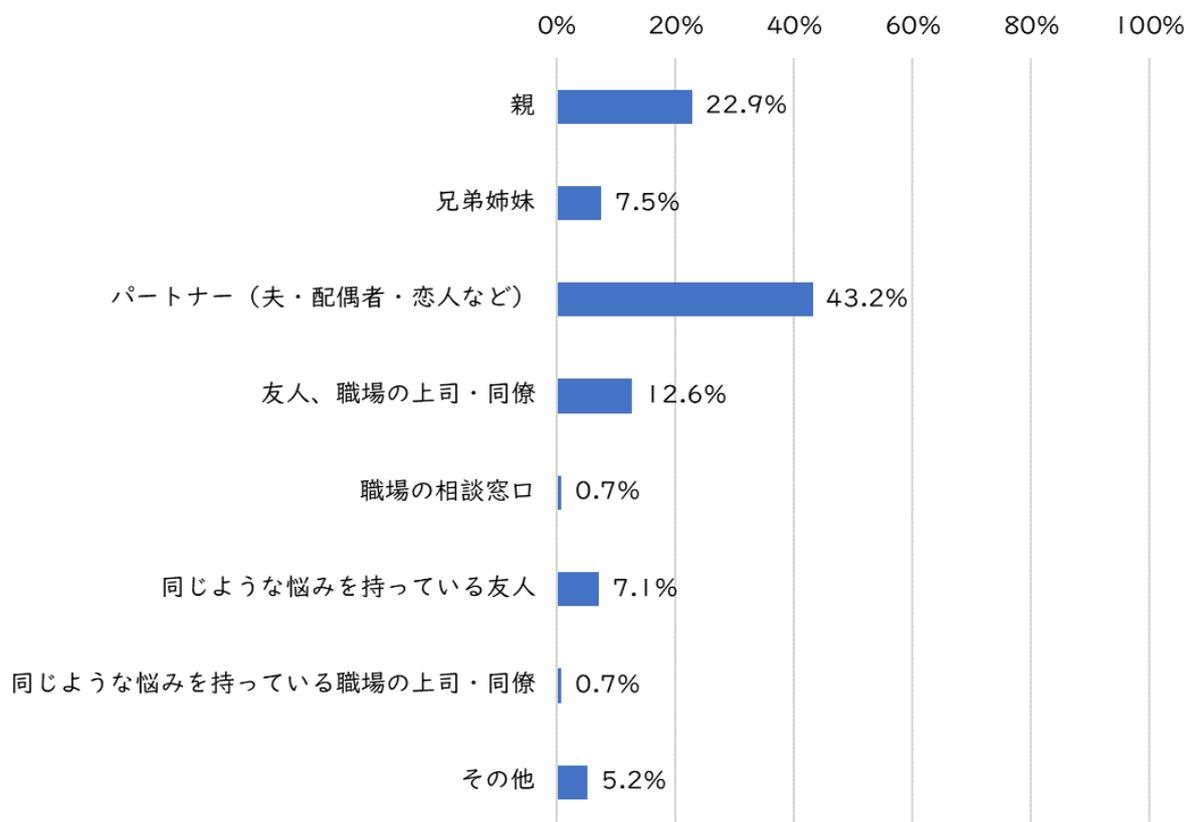


図 35 あなたがご自身の健康について心配なことがあった場合、誰に相談しますか？  
主なもの一つを選んでください。（n=1,499）

勤務先（会社等）が取り組んでいる「職場での健康づくり」に満足していますか？と尋ねたところ、「とても満足している」、「まあまあ満足している」という回答をあわせると、53.5%と半数を越えていた。一方で、318名（21.2%）は「どんな取り組みがあるか知らない」と回答した。

表 41 勤務先（会社等）が取り組んでいる「職場での健康づくり」に満足していますか？（n=1,499）

	人数	割合
とても満足している	55	3.7%
まあまあ満足している	747	49.8%
あまり満足していない	320	21.3%
まったく満足していない	59	3.9%
どんな取り組みがあるか知らない	318	21.2%

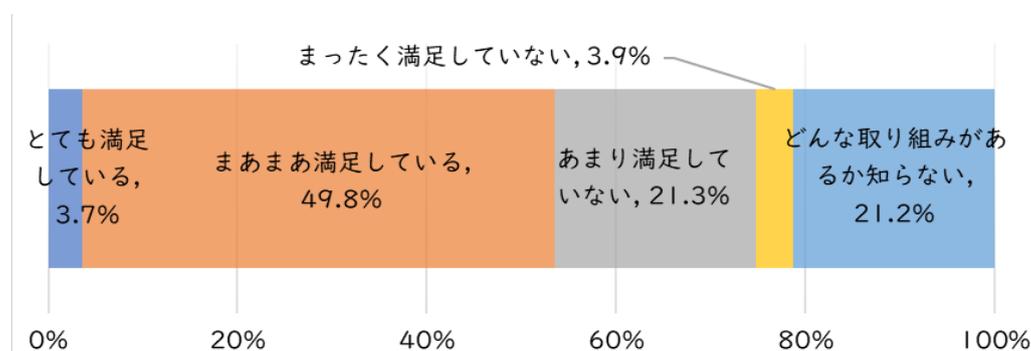


図 36 勤務先（会社等）が取り組んでいる「職場での健康づくり」に満足していますか？（n=1,499）

## V. 二変量解析

年代別に BMI 階級の割合を算出し、一元配置分散分析 (ANOVA) を行ったところ、全体で統計学的な有意差がみられた。Bonferroni の多重検定を行ったところ、低体重 (BMI 18.5 未満) の方は、標準 (同 18.5 以上 25 未満) の方、肥満 1 度 (同 25 以上 30 未満) の方、および肥満 2 度以上 (同 30 以上) の方より年代が低かった。また、標準の方は肥満 1 度の方より年代が低かった。

表 42 年代別 BMI 階級 (n=1,366)

年代	BMI 階級							
	低体重 (18.5 未満)		標準 (18.5 以上 25 未満)		肥満 1 度 (25 以上 30 未満)		肥満 2 度以上 (30 以上)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
20-24 歳	5	10.9%	37	80.4%	3	6.5%	1	2.2%
25-29 歳	32	20.5%	118	75.6%	5	3.2%	1	0.6%
30-34 歳	26	20.3%	94	73.4%	6	4.7%	2	1.6%
35-39 歳	22	12.4%	136	76.4%	18	10.1%	2	1.1%
40-44 歳	31	15.0%	147	71.4%	21	10.2%	7	3.4%
45-49 歳	31	11.4%	205	75.1%	25	9.2%	12	4.4%
50-54 歳	19	9.9%	139	72.4%	28	14.6%	6	3.1%
55-59 歳	14	9.3%	110	72.8%	22	14.6%	5	3.3%
60 歳以上	2	5.6%	26	72.2%	8	22.2%	0	0.0%

ANOVA  $p < .001$ , Bonferroni の多重検定で  $p < .05$  であったのは 低体重-標準, 低体重-肥満 1 度, 低体重-肥満 2 度以上, 標準-肥満 1 度

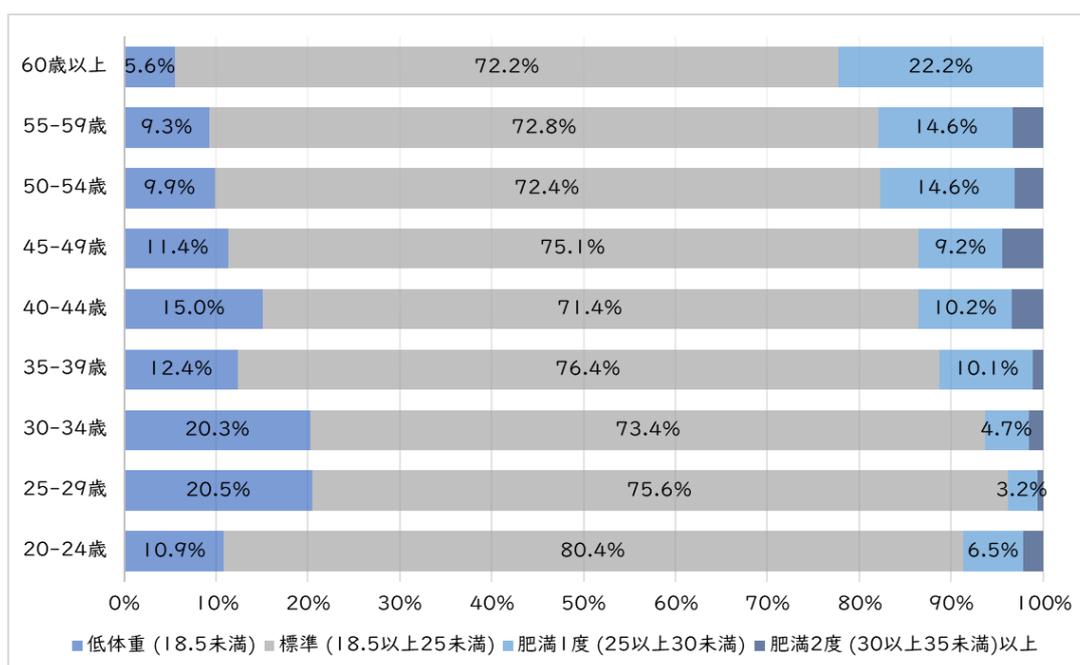


図 37 年代別 BMI 階級 (n=1,366)

職種を「事務系」、「窓口業務、営業、販売・サービス」、「生産工程・労務、その他」、「情報システム、専門職・技術職、研究開発」の四つに分けて、BMI階級とのクロス集計を行い、 $\chi^2$ 検定を行ったところ、全体で統計学的な有意差がみられた。

表 43 職種別 BMI 階級 (n=1,366)

	BMI 階級							
	低体重 (18.5 未満)		標準 (18.5 以上 25 未満)		肥満 1 度 (25 以上 30 未満)		肥満 2 度以上 (30 以上)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
事務系	49	10.2%	377	78.5%	45	9.4%	9	1.9%
窓口業務、営業、 販売・サービス	79	17.5%	318	70.5%	41	9.1%	13	2.9%
生産工程・労務、 その他	14	10.6%	95	72.0%	16	12.1%	7	5.3%
情報システム、 専門職・技術職、 研究開発	40	13.2%	222	73.3%	34	11.2%	7	2.3%

※ $\chi^2$ 検定結果  $p = .027$

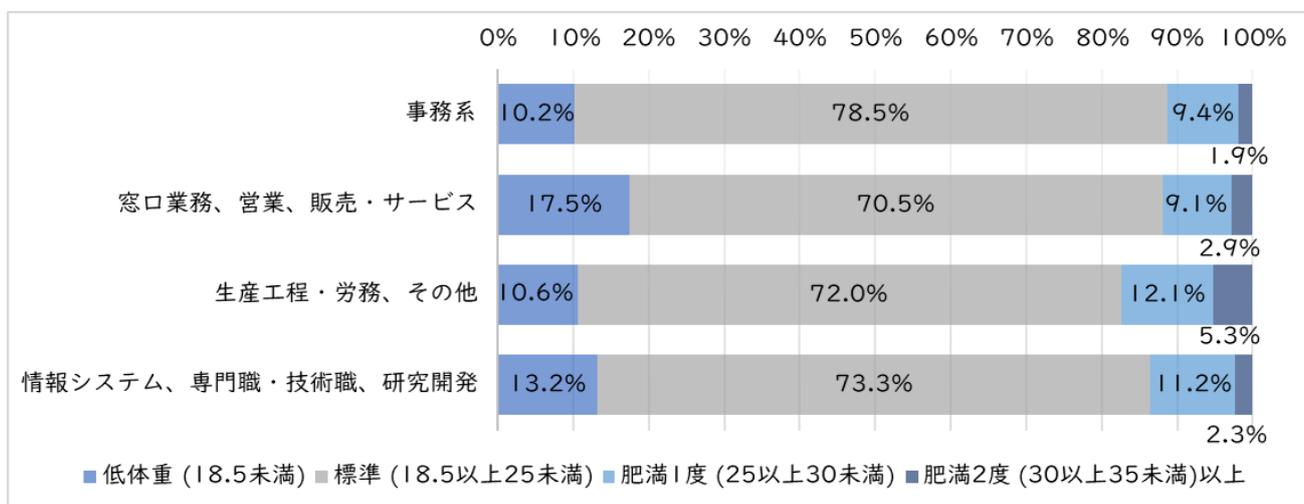


図 38 職種別 BMI 階級 (n=1,366)

自身の体型に対する満足度と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の低い方ほど満足と回答した方が多かった。BMI 階級に関しては、低体重の方で満足している割合が高く、肥満 1 度、肥満 2 度以上の方で不満足である割合が高かった。

表 44 自身の体型に対する満足度と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	満足		不満足		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	22	45.8%	26	54.2%	.026
25-29 歳	71	41.5%	100	58.5%	† 検定
30-34 歳	52	37.1%	88	62.9%	
35-39 歳	72	35.1%	133	64.9%	
40-44 歳	74	32.6%	153	67.4%	
45-49 歳	88	29.5%	210	70.5%	
50-54 歳	69	32.7%	142	67.3%	
55-59 歳	61	38.1%	99	61.9%	
60 歳以上	10	25.6%	29	74.4%	
職種					
事務系	174	33.3%	349	66.7%	.200
窓口業務	10	27.0%	27	73.0%	Chi
営業	31	33.3%	62	66.7%	
販売・サービス (調理、接客等)	122	31.9%	261	68.1%	
生産工程・労務作業	24	36.4%	42	63.6%	
情報システム	8	42.1%	11	57.9%	
専門職・技術職	61	38.4%	98	61.6%	
研究開発	63	45.0%	77	55.0%	
その他	26	32.9%	53	67.1%	
職種					
事務系	174	33.3%	349	66.7%	.030
窓口業務、営業、販売・サービス	163	31.8%	350	68.2%	Chi
生産工程・労務、その他	50	34.5%	95	65.5%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	132	41.5%	186	58.5%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	127	69.8%	55	30.2%	<.001
標準 (18.5 以上 25 未満)	366	36.2%	646	63.8%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	6	4.4%	130	95.6%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	2	5.6%	34	94.4%	

※満足群は「とても満足している」もしくは「まあまあ満足している」と回答した方  
 不満足群は「あまり満足していない」もしくは「まったく満足していない」と回答した方

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

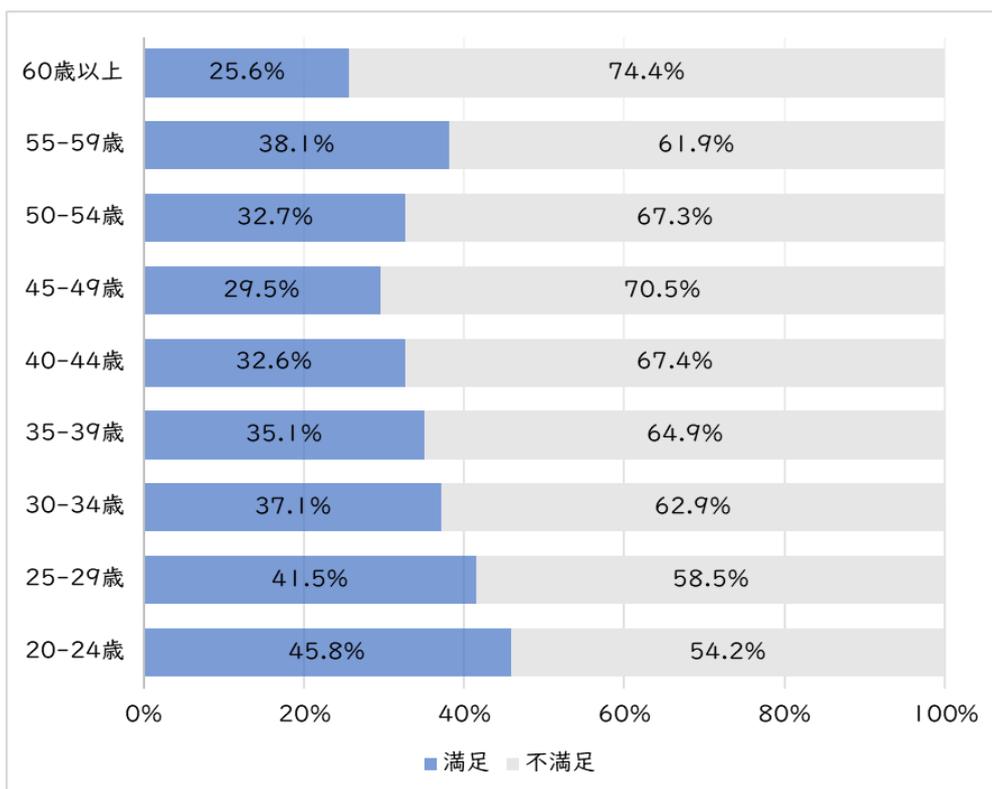


図 39 自身の体型に対する満足度・年齢階級別 (n=1,499)

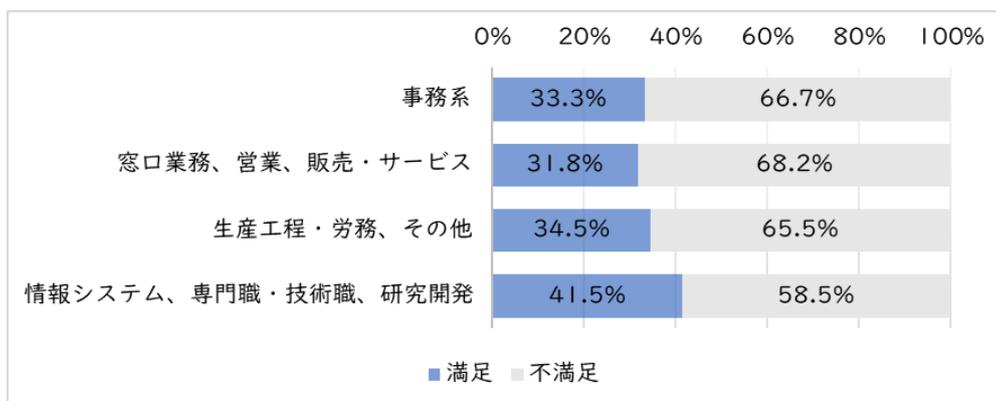


図 40 自身の体型に対する満足度・職種別 (n=1,499)

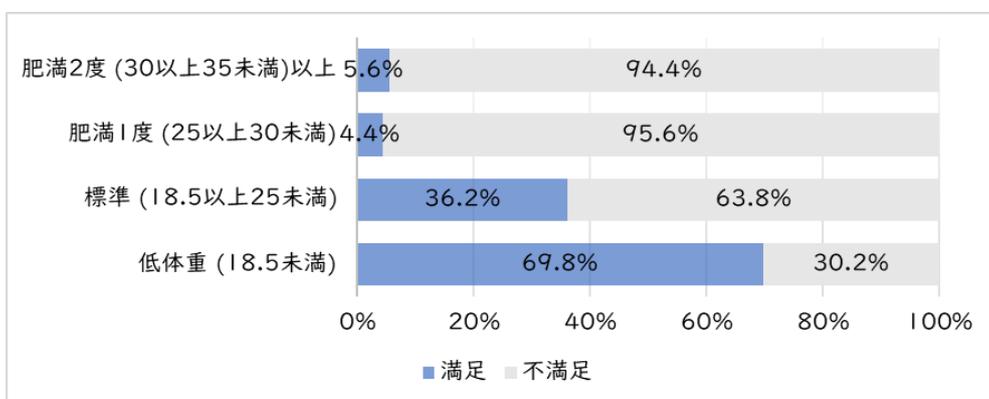


図 41 自身の体型に対する満足度・BMI階級別 (n=1,366)

体型を気にしてダイエットをした経験の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、BMI 階級に関して、低体重の方ほど「ある」という回答が少なく、肥満 1 度、肥満 2 度以上の方のほうが「ある」という回答が多かった。

表 45 体型を気にしてダイエットをした経験の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	ある		ない・覚えていない		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	33	68.8%	15	31.3%	.603
25-29 歳	135	78.9%	36	21.1%	† 検定
30-34 歳	106	75.7%	34	24.3%	
35-39 歳	163	79.5%	42	20.5%	
40-44 歳	183	80.6%	44	19.4%	
45-49 歳	248	83.2%	50	16.8%	
50-54 歳	163	77.3%	48	22.7%	
55-59 歳	129	80.6%	31	19.4%	
60 歳以上	25	64.1%	14	35.9%	
職種					
事務系	419	80.1%	104	19.9%	.016
窓口業務	25	67.6%	12	32.4%	Chi
営業	78	83.9%	15	16.1%	
販売・サービス (調理、接客等)	301	78.6%	82	21.4%	
生産工程・労務作業	48	72.7%	18	27.3%	
情報システム	16	84.2%	3	15.8%	
専門職・技術職	135	84.9%	24	15.1%	
研究開発	97	69.3%	43	30.7%	
その他	66	83.5%	13	16.5%	
職種					
事務系	419	80.1%	104	19.9%	.892
窓口業務、営業、販売・サービス	404	78.8%	109	21.2%	Chi
生産工程・労務、その他	114	78.6%	31	21.4%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	248	78.0%	70	22.0%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	98	53.8%	84	46.2%	<.001
標準 (18.5 以上 25 未満)	813	80.3%	199	19.7%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	127	93.4%	9	6.6%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	35	97.2%	1	2.8%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

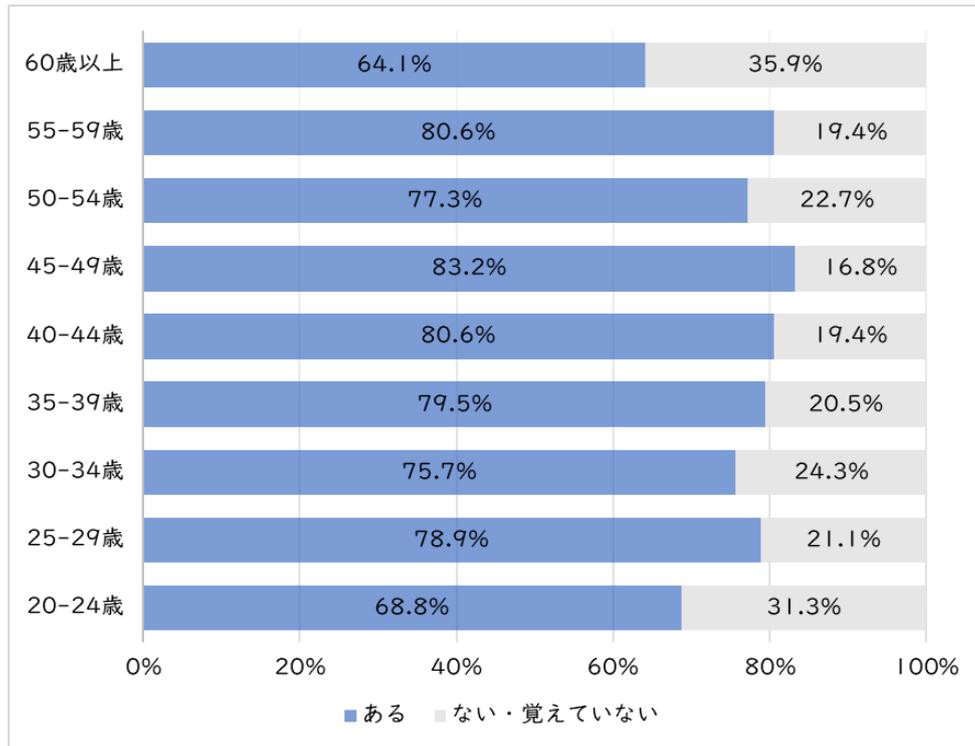


図 42 体型を気にしてダイエットをした経験の有無・年齢階級別 (n=1,499)

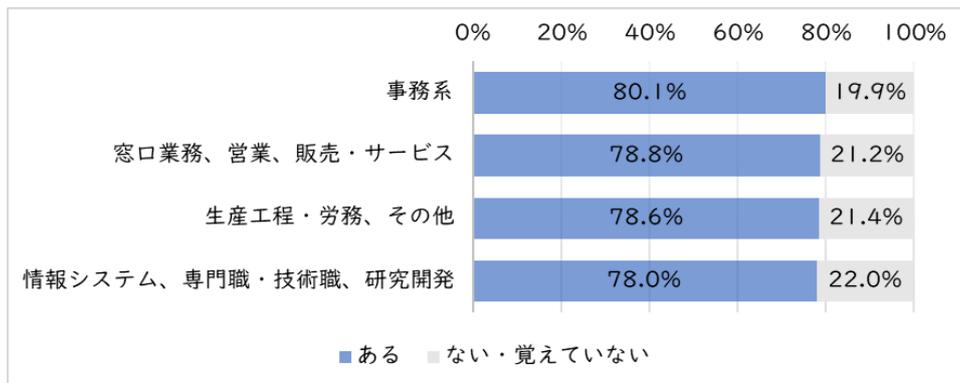


図 43 体型を気にしてダイエットをした経験の有無・職種別 (n=1,499)

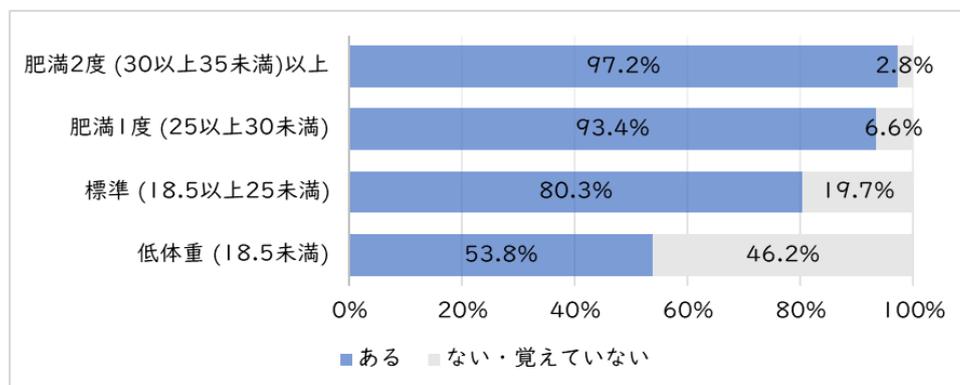


図 44 体型を気にしてダイエットをした経験の有無・BMI 階級別 (n=1,366)

自身の健康状態に対する満足度と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、職種で統計学的な有意差がみられた。BMI 階級に関しては、低体重および標準の方で「満足」という割合が高かった。

表 46 自身の健康状態に対する満足度と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	満足		不満足		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	25	52.1%	23	47.9%	.366
25-29 歳	100	58.5%	71	41.5%	† 検定
30-34 歳	81	57.9%	59	42.1%	
35-39 歳	110	53.7%	95	46.3%	
40-44 歳	119	52.4%	108	47.6%	
45-49 歳	157	52.7%	141	47.3%	
50-54 歳	128	60.7%	83	39.3%	
55-59 歳	79	49.4%	81	50.6%	
60 歳以上	16	45.7%	19	54.3%	
職種					
事務系	293	56.0%	230	44.0%	.006
窓口業務	14	37.8%	23	62.2%	Chi
営業	46	49.5%	47	50.5%	
販売・サービス (調理、接客等)	190	49.6%	193	50.4%	
生産工程・労務作業	42	63.6%	24	36.4%	
情報システム	13	68.4%	6	31.6%	
専門職・技術職	93	58.5%	66	41.5%	
研究開発	90	64.3%	50	35.7%	
その他	37	46.8%	42	53.2%	
職種					
事務系	293	56.0%	230	44.0%	.003
窓口業務、営業、販売・サービス	250	48.7%	263	51.3%	Chi
生産工程・労務、その他	79	54.5%	66	45.5%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	196	61.6%	122	38.4%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	112	61.5%	70	38.5%	<.001
標準 (18.5 以上 25 未満)	580	57.3%	432	42.7%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	53	39.0%	83	61.0%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	16	44.4%	20	55.6%	

※満足群は「とても満足している」もしくは「まあまあ満足している」と回答した方  
 不満足群は「あまり満足していない」もしくは「まったく満足していない」と回答した方

※運輸、保安はともに回答が0だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

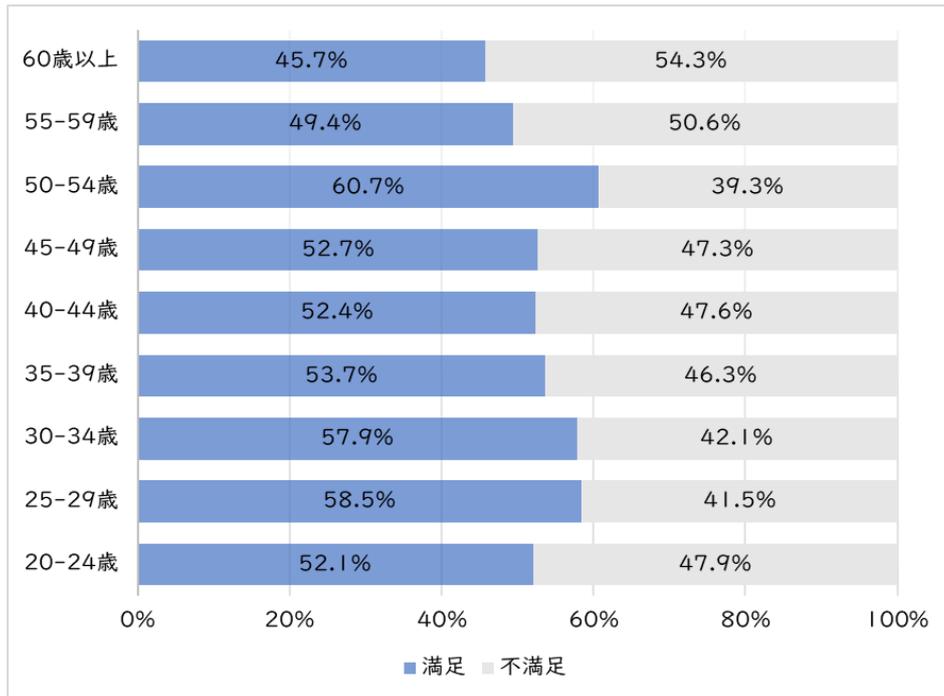


図 45 自身の健康状態に対する満足度・年齢階級別 (n=1,499)

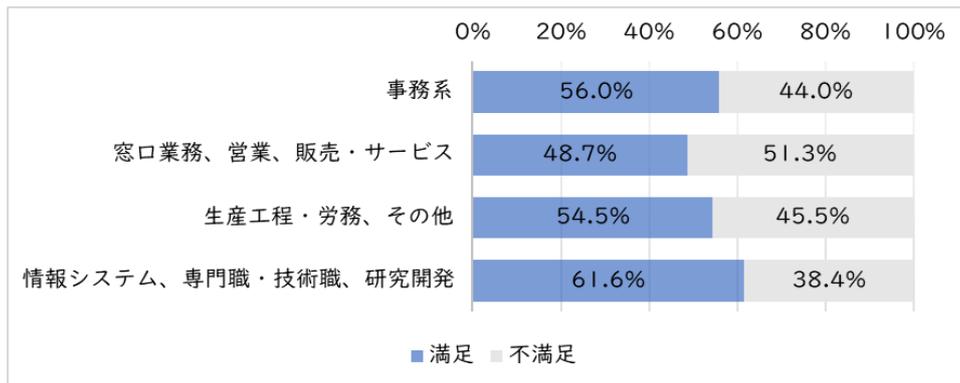


図 46 自身の健康状態に対する満足度・職種別 (n=1,499)

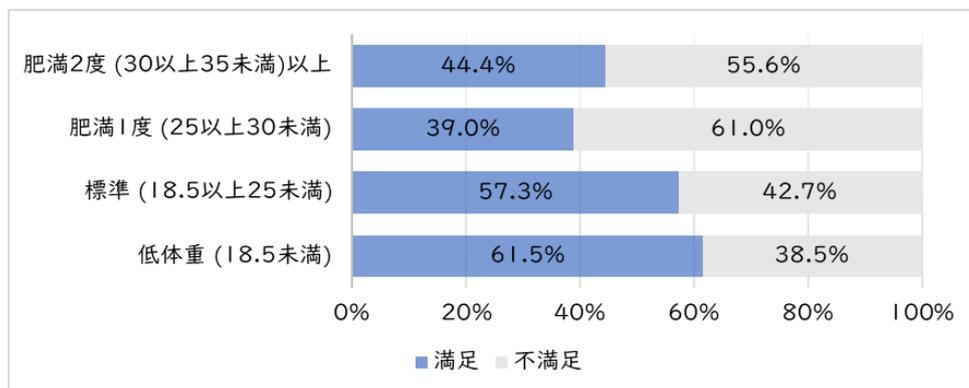


図 47 自身の健康状態に対する満足度・BMI階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、冷え性の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の低い方ほど冷え性を有する方が多かった。また、BMI 階級では低体重の方、標準の方ほど冷え性を有する方が多かった。

表 47 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【冷え性】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	18	37.5%	30	62.5%	<.001
25-29 歳	79	46.2%	92	53.8%	† 検定
30-34 歳	65	46.4%	75	53.6%	
35-39 歳	84	41.0%	121	59.0%	
40-44 歳	59	26.0%	168	74.0%	
45-49 歳	84	28.2%	214	71.8%	
50-54 歳	41	19.4%	170	80.6%	
55-59 歳	35	21.9%	125	78.1%	
60 歳以上	8	20.5%	31	79.5%	
職種					
事務系	140	26.8%	383	73.2%	.006
窓口業務	14	37.8%	23	62.2%	Chi
営業	29	31.2%	64	68.8%	
販売・サービス (調理、接客等)	146	38.1%	237	61.9%	
生産工程・労務作業	14	21.2%	52	78.8%	
情報システム	7	36.8%	12	63.2%	
専門職・技術職	43	27.0%	116	73.0%	
研究開発	51	36.4%	89	63.6%	
その他	29	36.7%	50	63.3%	
職種					
事務系	140	26.8%	383	73.2%	.006
窓口業務、営業、販売・サービス	189	36.8%	324	63.2%	Chi
生産工程・労務、その他	43	29.7%	102	70.3%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	101	31.8%	217	68.2%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	83	45.6%	99	54.4%	<.001
標準 (18.5 以上 25 未満)	330	32.6%	682	67.4%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	17	12.5%	119	87.5%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	4	11.1%	32	88.9%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

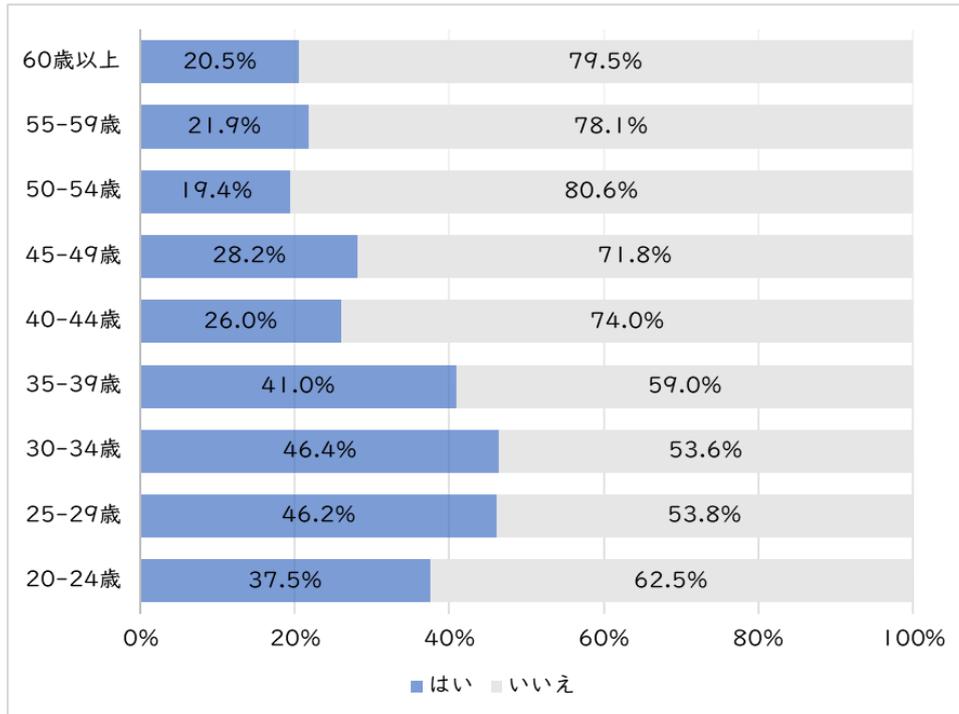


図 48 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【冷え性】・年齢階級別 (n=1,499)

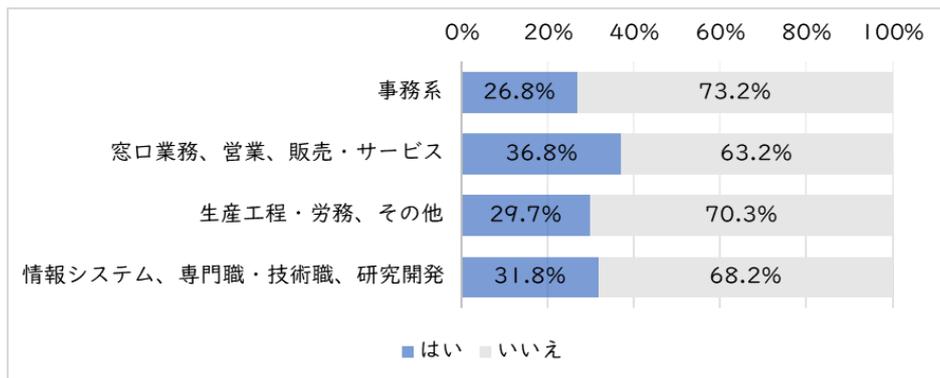


図 49 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【冷え性】・職種別 (n=1,499)

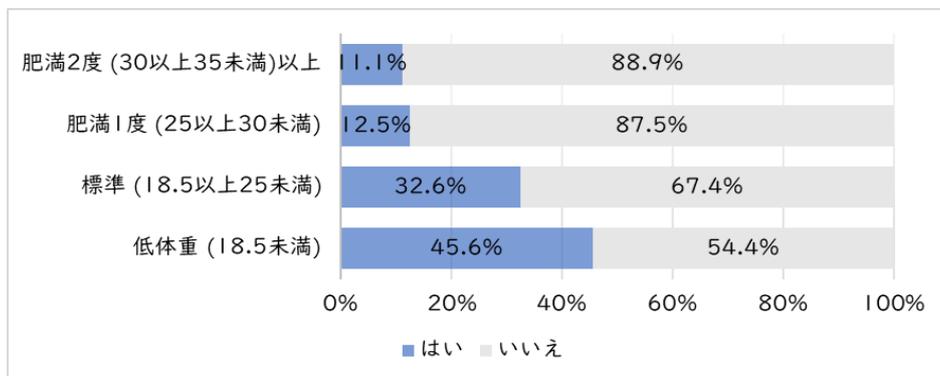


図 50 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【冷え性】・BMI 階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、低血圧の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の低い方ほど低血圧の症状を有する方が多かった。また、BMI 階級については低体重の方で低血圧の症状を有する方が多かった。

**表 48 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【低血圧】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)**

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	8	16.7%	40	83.3%	<.001
25-29 歳	44	25.7%	127	74.3%	† 検定
30-34 歳	26	18.6%	114	81.4%	
35-39 歳	38	18.5%	167	81.5%	
40-44 歳	32	14.1%	195	85.9%	
45-49 歳	37	12.4%	261	87.6%	
50-54 歳	14	6.6%	197	93.4%	
55-59 歳	9	5.6%	151	94.4%	
60 歳以上	2	5.1%	37	94.9%	
職種					
事務系	60	11.5%	463	88.5%	.054
窓口業務	4	10.8%	33	89.2%	Chi
営業	18	19.4%	75	80.6%	
販売・サービス (調理、接客等)	65	17.0%	318	83.0%	
生産工程・労務作業	3	4.5%	63	95.5%	
情報システム	4	21.1%	15	78.9%	
専門職・技術職	20	12.6%	139	87.4%	
研究開発	24	17.1%	116	82.9%	
その他	12	15.2%	67	84.8%	
職種					
事務系	60	11.5%	463	88.5%	.038
窓口業務、営業、販売・サービス	87	17.0%	426	83.0%	Chi
生産工程・労務、その他	15	10.3%	130	89.7%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	48	15.1%	270	84.9%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	38	20.9%	144	79.1%	<.001
標準 (18.5 以上 25 未満)	155	15.3%	857	84.7%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	5	3.7%	131	96.3%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	0	0.0%	36	100.0%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

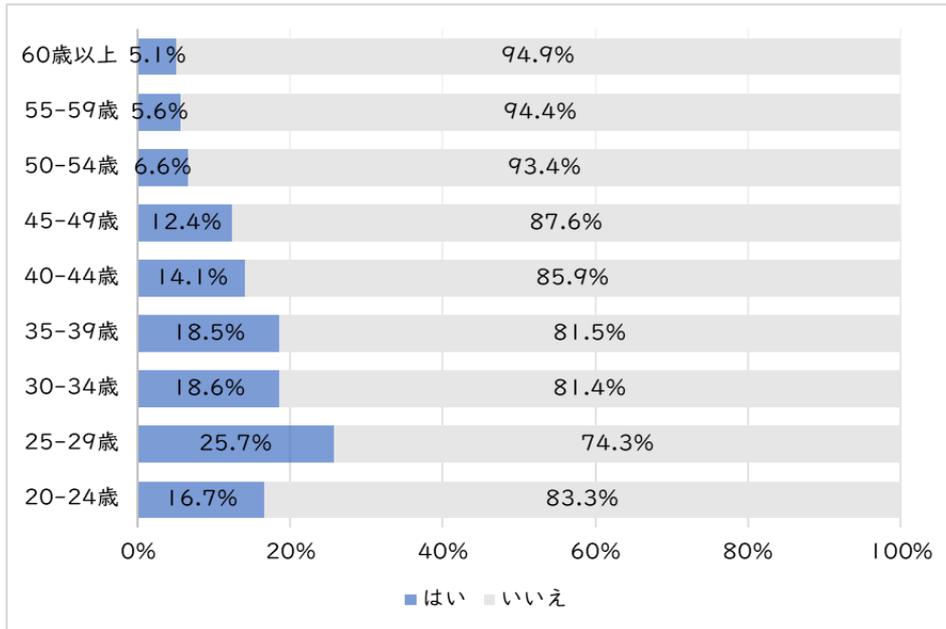


図 51 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【低血圧】・年齢階級別 (n=1,499)

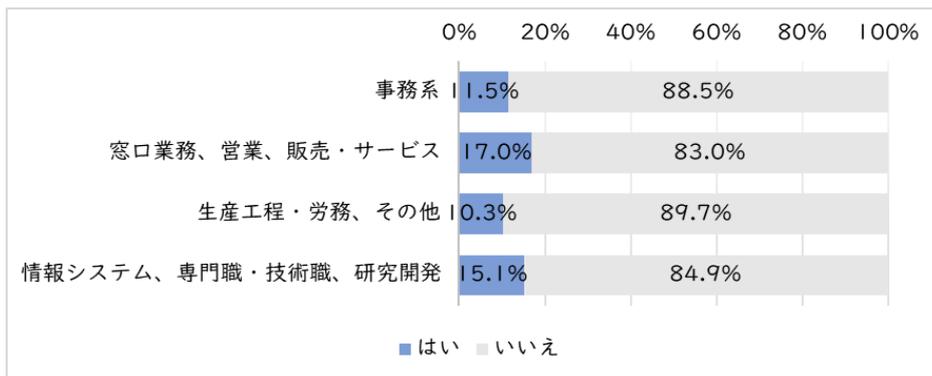


図 52 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【低血圧】・職種別 (n=1,499)

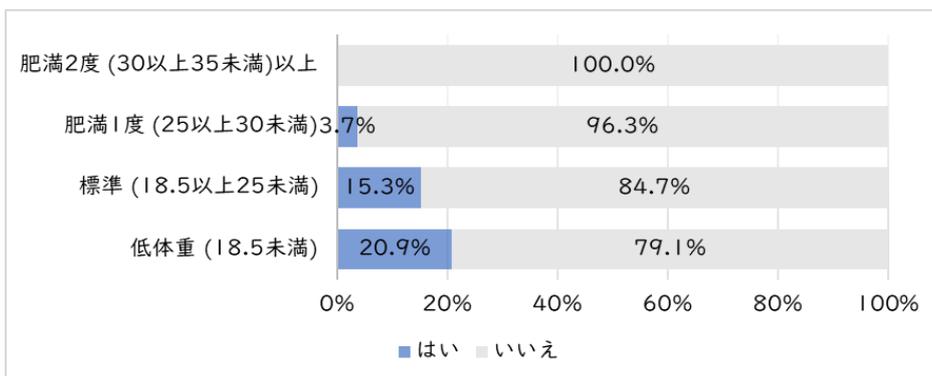


図 53 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【低血圧】・BMI 階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、貧血の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の低い方ほど貧血の症状を有する方が多かった。BMI 階級と貧血の有無について統計学的な有意差はみられなかった。

表 49 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【貧血】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	8	16.7%	40	83.3%	<.001
25-29 歳	47	27.5%	124	72.5%	† 検定
30-34 歳	27	19.3%	113	80.7%	
35-39 歳	50	24.4%	155	75.6%	
40-44 歳	54	23.8%	173	76.2%	
45-49 歳	68	22.8%	230	77.2%	
50-54 歳	36	17.1%	175	82.9%	
55-59 歳	11	6.9%	149	93.1%	
60 歳以上	1	2.6%	38	97.4%	
職種					
事務系	113	21.6%	410	78.4%	.603
窓口業務	9	24.3%	28	75.7%	Chi
営業	19	20.4%	74	79.6%	
販売・サービス (調理、接客等)	83	21.7%	300	78.3%	
生産工程・労務作業	11	16.7%	55	83.3%	
情報システム	4	21.1%	15	78.9%	
専門職・技術職	26	16.4%	133	83.6%	
研究開発	27	19.3%	113	80.7%	
その他	10	12.7%	69	87.3%	
職種					
事務系	113	21.6%	410	78.4%	.153
窓口業務、営業、販売・サービス	111	21.6%	402	78.4%	Chi
生産工程・労務、その他	21	14.5%	124	85.5%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	57	17.9%	261	82.1%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	34	18.7%	148	81.3%	.180
標準 (18.5 以上 25 未満)	204	20.2%	808	79.8%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	28	20.6%	108	79.4%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	2	5.6%	34	94.4%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

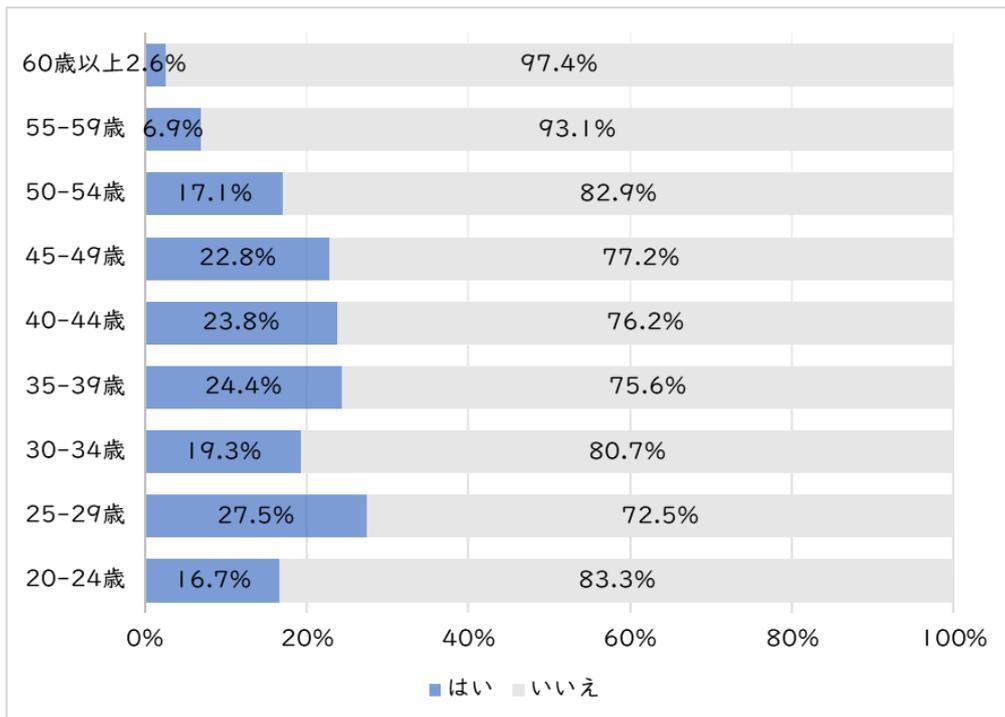


図 54 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【貧血】・年齢階級別 (n=1,499)

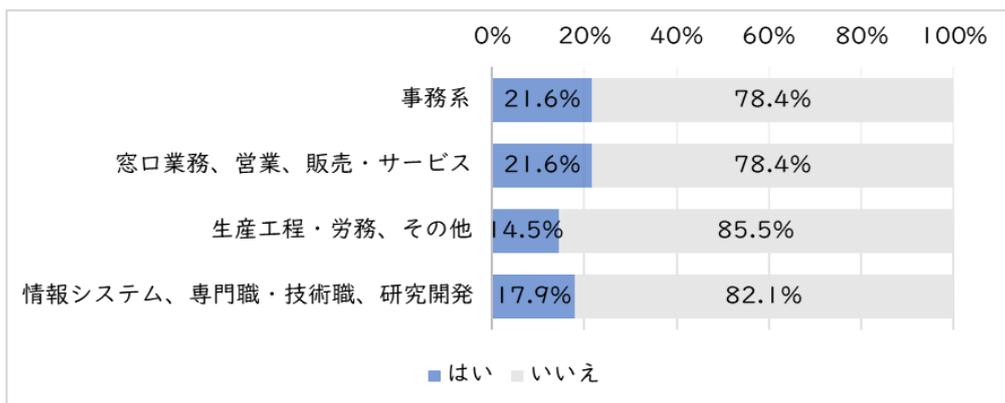


図 55 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【貧血】・職種別 (n=1,499)

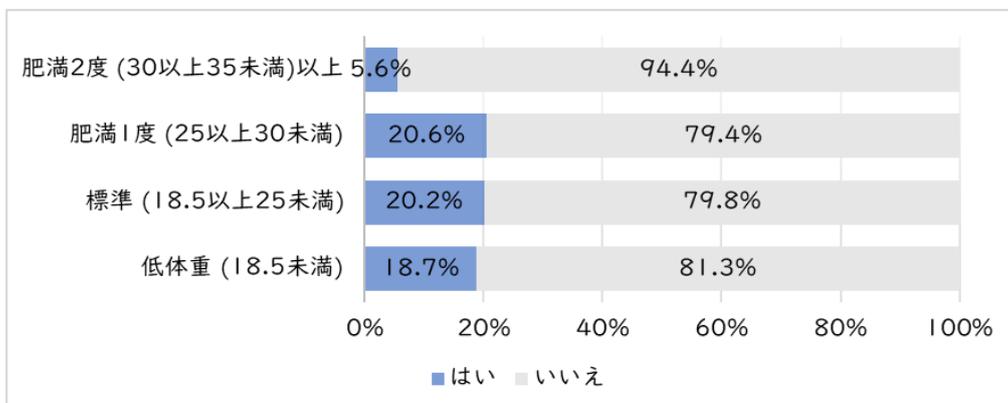


図 56 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【貧血】・BMI階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、月経不順の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の低い方ほど月経不順の症状を有する方が多かった。BMI 階級と月経不順の有無について統計学的な有意差はみられなかった。

表 50 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経不順】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	10	20.8%	38	79.2%	<.001
25-29 歳	32	18.7%	139	81.3%	+ 検定
30-34 歳	24	17.1%	116	82.9%	
35-39 歳	23	11.2%	182	88.8%	
40-44 歳	17	7.5%	210	92.5%	
45-49 歳	22	7.4%	276	92.6%	
50-54 歳	9	4.3%	202	95.7%	
55-59 歳	0	0.0%	160	100.0%	
60 歳以上	0	0.0%	39	100.0%	
職種					
事務系	39	7.5%	484	92.5%	.118
窓口業務	3	8.1%	34	91.9%	Chi
営業	7	7.5%	86	92.5%	
販売・サービス (調理、接客等)	51	13.3%	332	86.7%	
生産工程・労務作業	6	9.1%	60	90.9%	
情報システム	1	5.3%	18	94.7%	
専門職・技術職	10	6.3%	149	93.7%	
研究開発	11	7.9%	129	92.1%	
その他	9	11.4%	70	88.6%	
職種					
事務系	39	7.5%	484	92.5%	.035
窓口業務、営業、販売・サービス	61	11.9%	452	88.1%	Chi
生産工程・労務、その他	15	10.3%	130	89.7%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	22	6.9%	296	93.1%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	24	13.2%	158	86.8%	.214
標準 (18.5 以上 25 未満)	87	8.6%	925	91.4%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	13	9.6%	123	90.4%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	2	5.6%	34	94.4%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, + 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

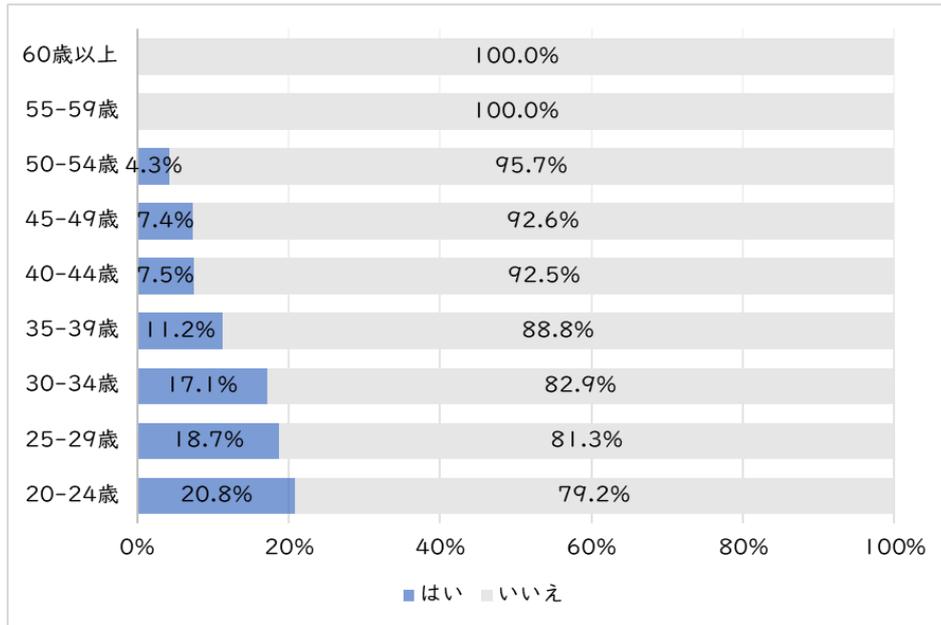


図 57 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経不順】・年齢階級別 (n=1,499)

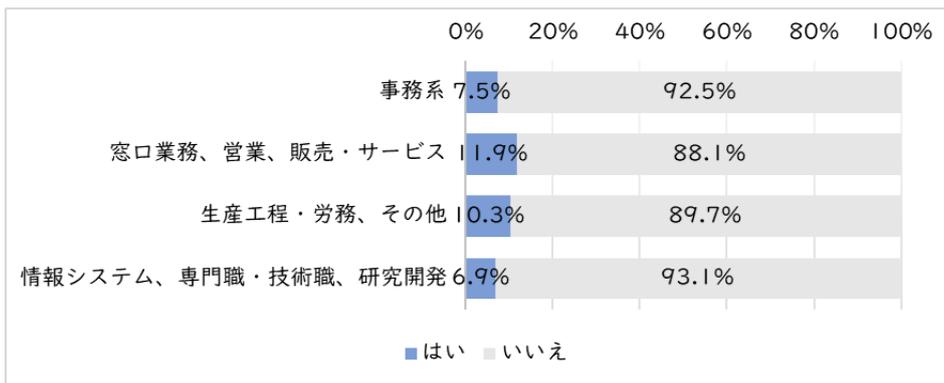


図 58 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経不順】・職種別 (n=1,499)

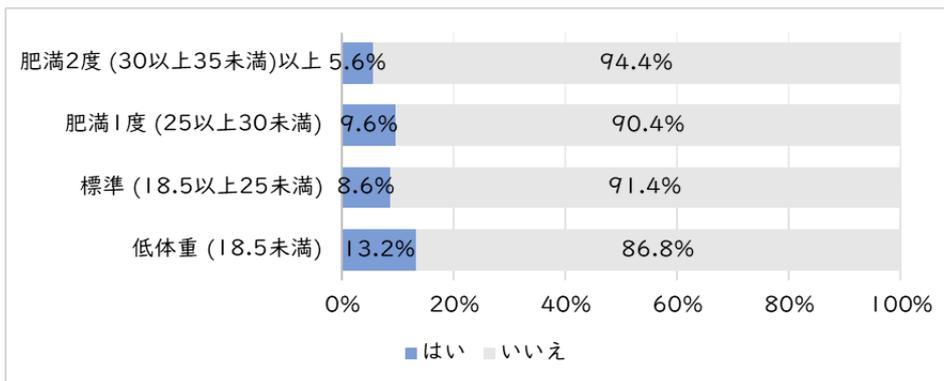


図 59 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経不順】・BMI 階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、月経前緊張症の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の低い方ほど月経前緊張症の症状を有する方が多かった。BMI 階級と月経前緊張症の有無について統計学的な有意差はみられなかった。

表 51 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経前緊張症】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	3	6.3%	45	93.8%	<.001
25-29 歳	10	5.8%	161	94.2%	† 検定
30-34 歳	9	6.4%	131	93.6%	
35-39 歳	19	9.3%	186	90.7%	
40-44 歳	18	7.9%	209	92.1%	
45-49 歳	13	4.4%	285	95.6%	
50-54 歳	1	0.5%	210	99.5%	
55-59 歳	0	0.0%	160	100.0%	
60 歳以上	0	0.0%	39	100.0%	
職種					
事務系	26	5.0%	497	95.0%	.600
窓口業務	4	10.8%	33	89.2%	Chi
営業	7	7.5%	86	92.5%	
販売・サービス (調理、接客等)	19	5.0%	364	95.0%	
生産工程・労務作業	2	3.0%	64	97.0%	
情報システム	0	0.0%	19	100.0%	
専門職・技術職	6	3.8%	153	96.2%	
研究開発	6	4.3%	134	95.7%	
その他	3	3.8%	76	96.2%	
職種					
事務系	26	5.0%	497	95.0%	.470
窓口業務、営業、販売・サービス	30	5.8%	483	94.2%	Chi
生産工程・労務、その他	5	3.4%	140	96.6%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	12	3.8%	306	96.2%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	8	4.4%	174	95.6%	.927
標準 (18.5 以上 25 未満)	50	4.9%	962	95.1%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	7	5.1%	129	94.9%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	1	2.8%	35	97.2%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

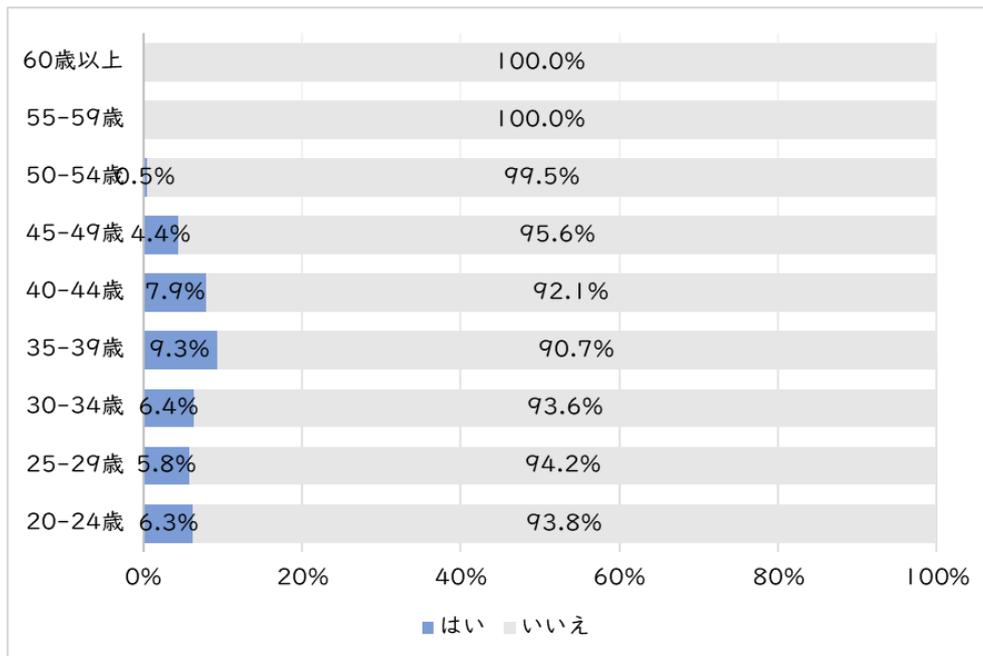


図 60 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経前緊張症】・年齢階級別  
(n=1,499)

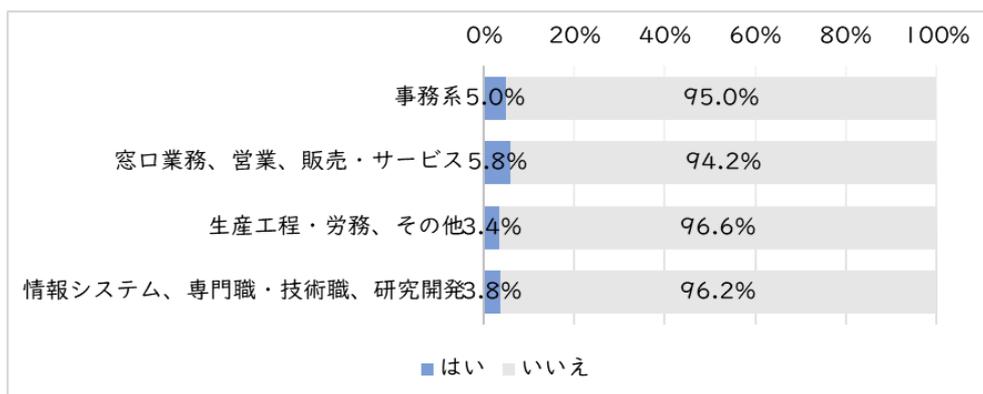


図 61 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経前緊張症】・職種別  
(n=1,499)

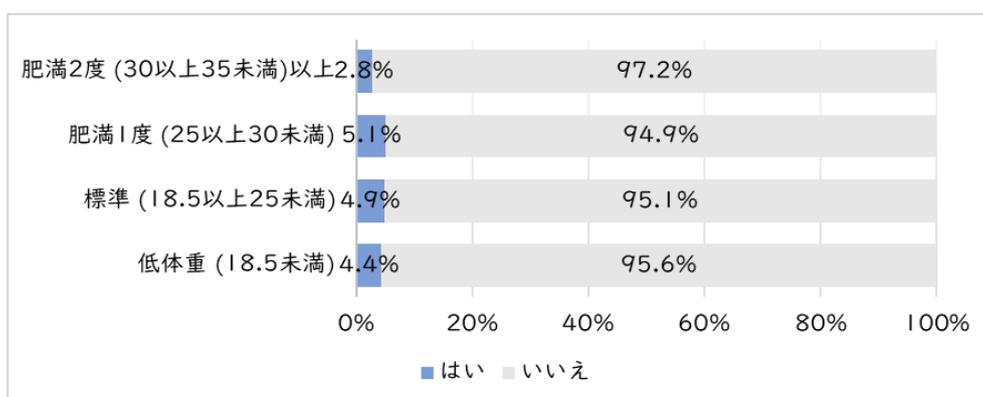


図 62 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経前緊張症】・BMI 階級別  
(n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、月経困難症の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の低い方ほど月経困難症の症状を有する方が多かった。BMI 階級と月経困難症の有無について統計学的な有意差はみられなかった。

表 52 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経困難症】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	6	12.5%	42	87.5%	<.001
25-29 歳	24	14.0%	147	86.0%	† 検定
30-34 歳	10	7.1%	130	92.9%	
35-39 歳	13	6.3%	192	93.7%	
40-44 歳	9	4.0%	218	96.0%	
45-49 歳	7	2.3%	291	97.7%	
50-54 歳	6	2.8%	205	97.2%	
55-59 歳	0	0.0%	160	100.0%	
60 歳以上	0	0.0%	39	100.0%	
職種					
事務系	14	2.7%	509	97.3%	.005
窓口業務	2	5.4%	35	94.6%	Chi
営業	12	12.9%	81	87.1%	
販売・サービス (調理、接客等)	20	5.2%	363	94.8%	
生産工程・労務作業	4	6.1%	62	93.9%	
情報システム	1	5.3%	18	94.7%	
専門職・技術職	9	5.7%	150	94.3%	
研究開発	11	7.9%	129	92.1%	
その他	2	2.5%	77	97.5%	
職種					
事務系	14	2.7%	509	97.3%	.013
窓口業務、営業、販売・サービス	34	6.6%	479	93.4%	Chi
生産工程・労務、その他	6	4.1%	139	95.9%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	21	6.6%	297	93.4%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	9	4.9%	173	95.1%	.589
標準 (18.5 以上 25 未満)	50	4.9%	962	95.1%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	6	4.4%	130	95.6%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	0	0.0%	36	100.0%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

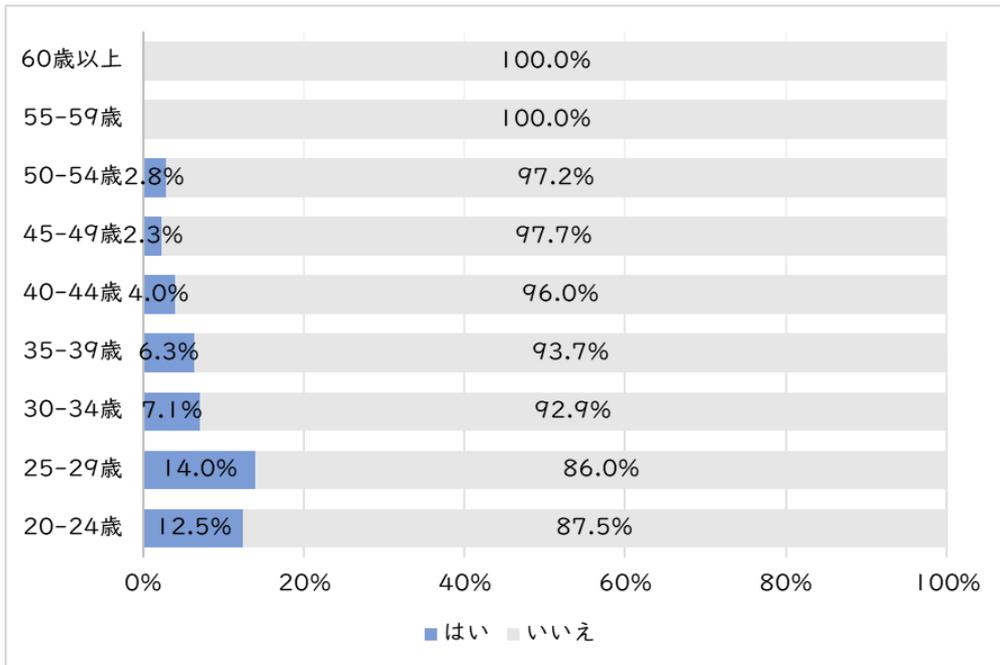


図 63 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経困難症】・年齢階級別 (n=1,499)

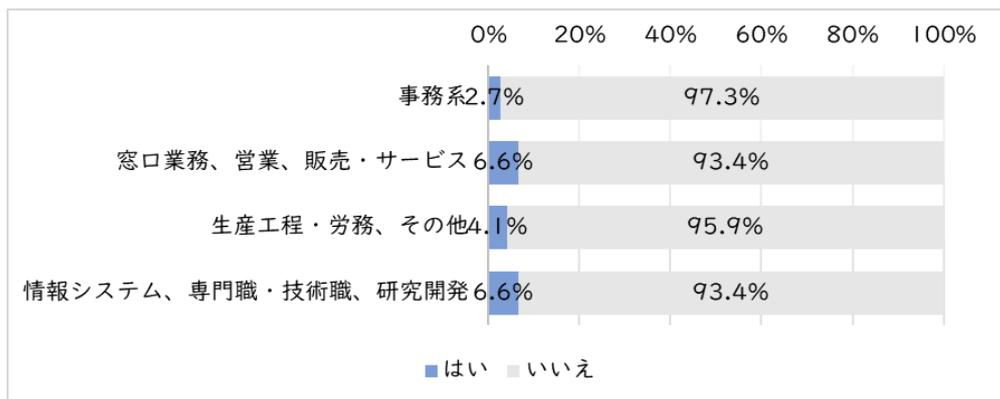


図 64 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経困難症】・職種別 (n=1,499)

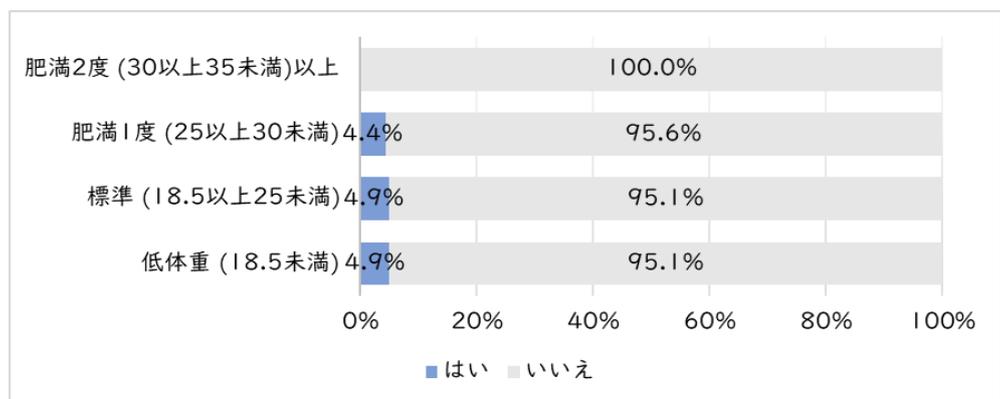


図 65 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【月経困難症】・BMI 階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、更年期障害の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の高い方ほど更年期障害の症状を有する方が多かった。BMI 階級と更年期障害の有無について統計学的な有意差はみられなかった。

表 53 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【更年期障害】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	0	0.0%	48	100.0%	<.001
25-29 歳	0	0.0%	171	100.0%	† 検定
30-34 歳	0	0.0%	140	100.0%	
35-39 歳	1	0.5%	204	99.5%	
40-44 歳	8	3.5%	219	96.5%	
45-49 歳	42	14.1%	256	85.9%	
50-54 歳	43	20.4%	168	79.6%	
55-59 歳	29	18.1%	131	81.9%	
60 歳以上	1	2.6%	38	97.4%	
職種					
事務系	51	9.8%	472	90.2%	.109
窓口業務	4	10.8%	33	89.2%	Chi
営業	6	6.5%	87	93.5%	
販売・サービス (調理、接客等)	19	5.0%	364	95.0%	
生産工程・労務作業	3	4.5%	63	95.5%	
情報システム	2	10.5%	17	89.5%	
専門職・技術職	18	11.3%	141	88.7%	
研究開発	11	7.9%	129	92.1%	
その他	10	12.7%	69	87.3%	
職種					
事務系	51	9.8%	472	90.2%	.067
窓口業務、営業、販売・サービス	29	5.7%	484	94.3%	Chi
生産工程・労務、その他	13	9.0%	132	91.0%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	31	9.7%	287	90.3%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	14	7.7%	168	92.3%	.850
標準 (18.5 以上 25 未満)	89	8.8%	923	91.2%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	10	7.4%	126	92.6%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	4	11.1%	32	88.9%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

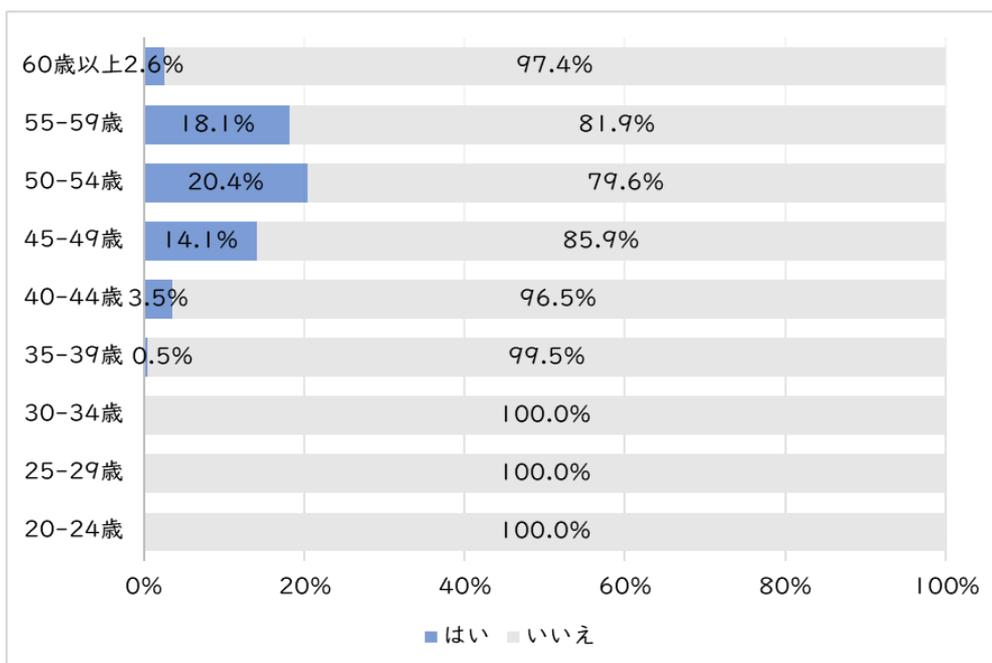


図 66 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【更年期障害】・年齢階級別 (n=1,499)

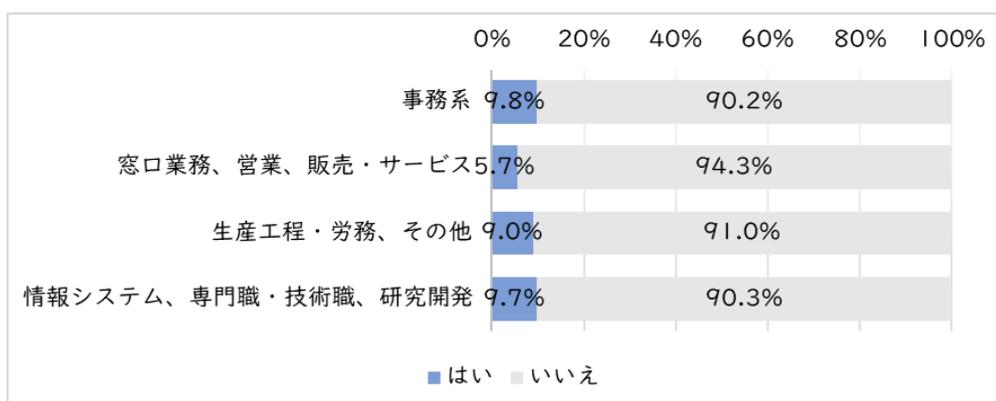


図 67 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【更年期障害】・職種別 (n=1,499)

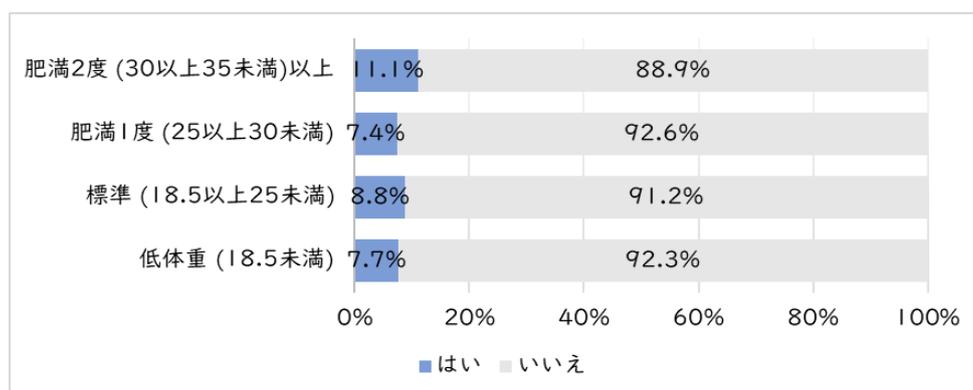


図 68 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【更年期障害】・BMI 階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、不妊症の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の低い方ほど不妊症の症状を有する方が多かった。BMI 階級と不妊症の有無について統計学的な有意差はみられなかった。

表 54 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【不妊症】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	1	2.1%	47	97.9%	<.001
25-29 歳	2	1.2%	169	98.8%	† 検定
30-34 歳	3	2.1%	137	97.9%	
35-39 歳	17	8.3%	188	91.7%	
40-44 歳	13	5.7%	214	94.3%	
45-49 歳	2	0.7%	296	99.3%	
50-54 歳	0	0.0%	211	100.0%	
55-59 歳	1	0.6%	159	99.4%	
60 歳以上	0	0.0%	39	100.0%	
職種					
事務系	9	1.7%	514	98.3%	.747
窓口業務	1	2.7%	36	97.3%	Chi
営業	3	3.2%	90	96.8%	
販売・サービス (調理、接客等)	11	2.9%	372	97.1%	
生産工程・労務作業	1	1.5%	65	98.5%	
情報システム	0	0.0%	19	100.0%	
専門職・技術職	6	3.8%	153	96.2%	
研究開発	6	4.3%	134	95.7%	
その他	2	2.5%	77	97.5%	
職種					
事務系	9	1.7%	514	98.3%	.296
窓口業務、営業、販売・サービス	15	2.9%	498	97.1%	Chi
生産工程・労務、その他	3	2.1%	142	97.9%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	12	3.8%	306	96.2%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	2	1.1%	180	98.9%	.398
標準 (18.5 以上 25 未満)	29	2.9%	983	97.1%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	4	2.9%	132	97.1%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	0	0.0%	36	100.0%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

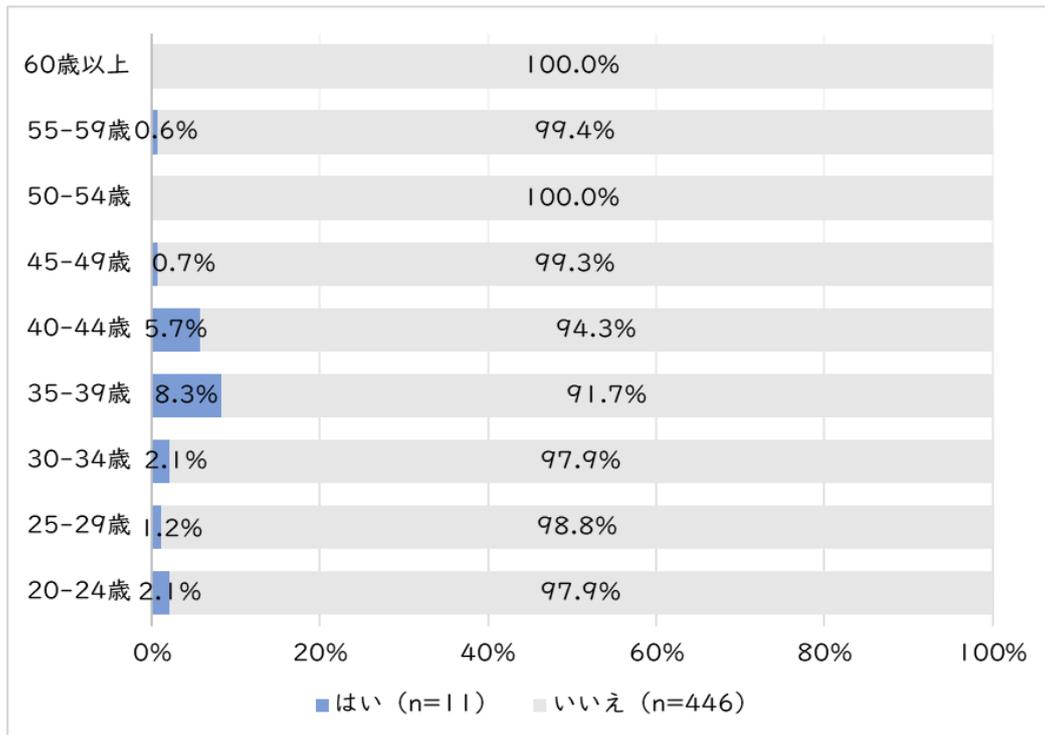


図 69 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【不妊症】・年齢階級別 (n=1,499)

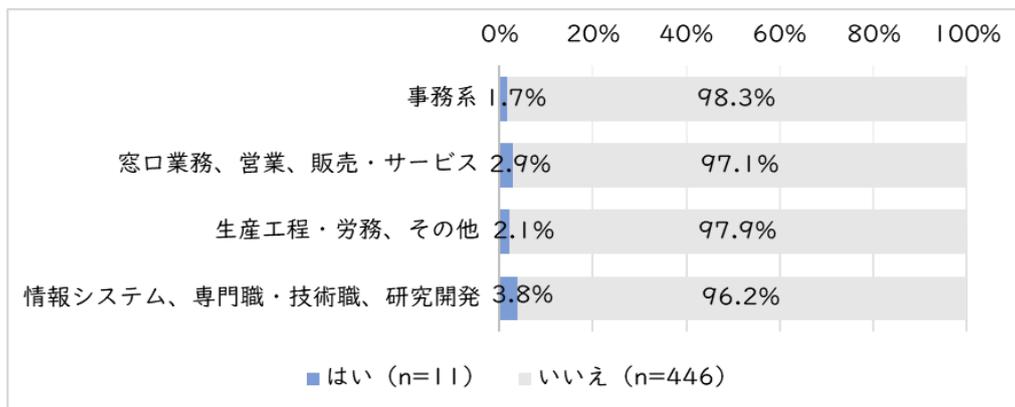


図 70 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【不妊症】・職種別 (n=1,499)

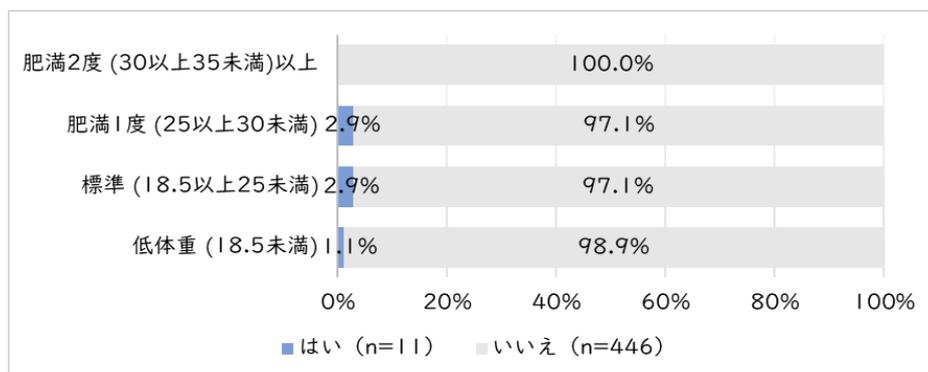


図 71 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【不妊症】・BMI 階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、睡眠不足の症状の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代と睡眠不足の症状の有無、BMI 階級と睡眠不足の症状の有無について統計学的な有意差はみられなかった。

表 55 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【睡眠不足】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	12	25.0%	36	75.0%	.308
25-29 歳	53	31.0%	118	69.0%	† 検定
30-34 歳	31	22.1%	109	77.9%	
35-39 歳	42	20.5%	163	79.5%	
40-44 歳	50	22.0%	177	78.0%	
45-49 歳	58	19.5%	240	80.5%	
50-54 歳	36	17.1%	175	82.9%	
55-59 歳	48	30.0%	112	70.0%	
60 歳以上	10	25.6%	29	74.4%	
職種					
事務系	120	22.9%	403	77.1%	.816
窓口業務	9	24.3%	28	75.7%	Chi
営業	25	26.9%	68	73.1%	
販売・サービス (調理、接客等)	82	21.4%	301	78.6%	
生産工程・労務作業	11	16.7%	55	83.3%	
情報システム	6	31.6%	13	68.4%	
専門職・技術職	33	20.8%	126	79.2%	
研究開発	35	25.0%	105	75.0%	
その他	19	24.1%	60	75.9%	
職種					
事務系	120	22.9%	403	77.1%	.938
窓口業務、営業、販売・サービス	116	22.6%	397	77.4%	Chi
生産工程・労務、その他	30	20.7%	115	79.3%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	74	23.3%	244	76.7%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	44	24.2%	138	75.8%	.113
標準 (18.5 以上 25 未満)	242	23.9%	770	76.1%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	20	14.7%	116	85.3%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	9	25.0%	27	75.0%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

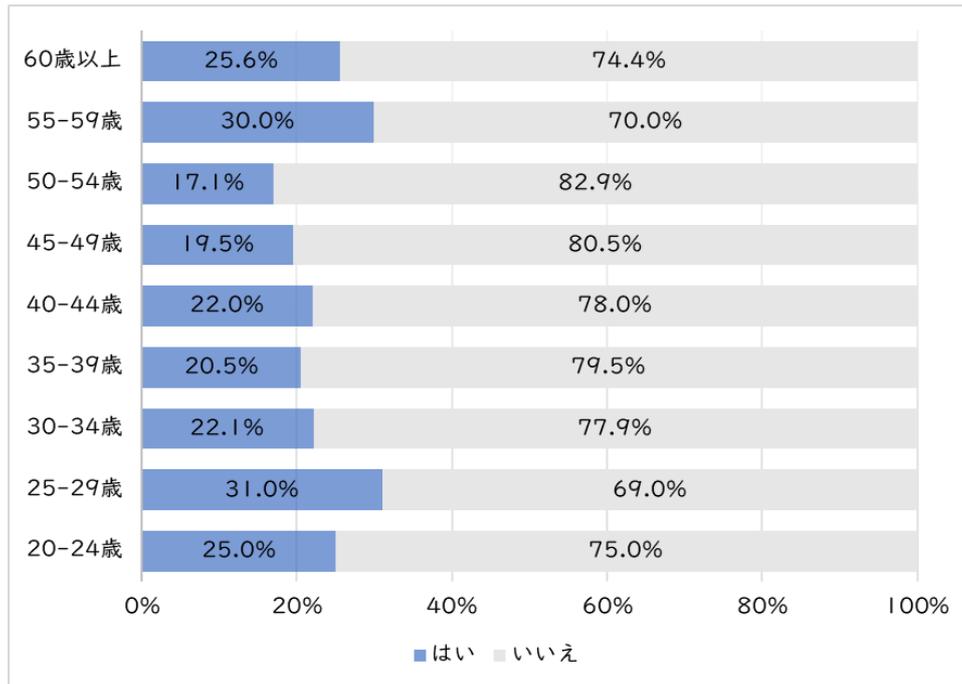


図 72 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【睡眠不足】・年齢階級別 (n=1,499)

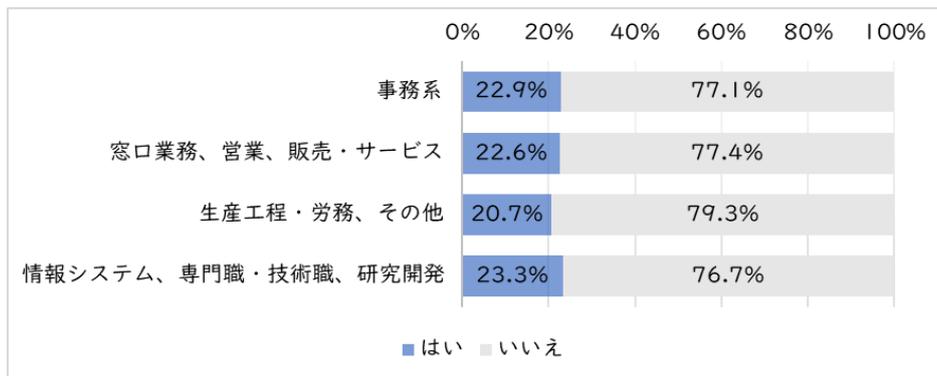


図 73 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【睡眠不足】・職種別 (n=1,499)

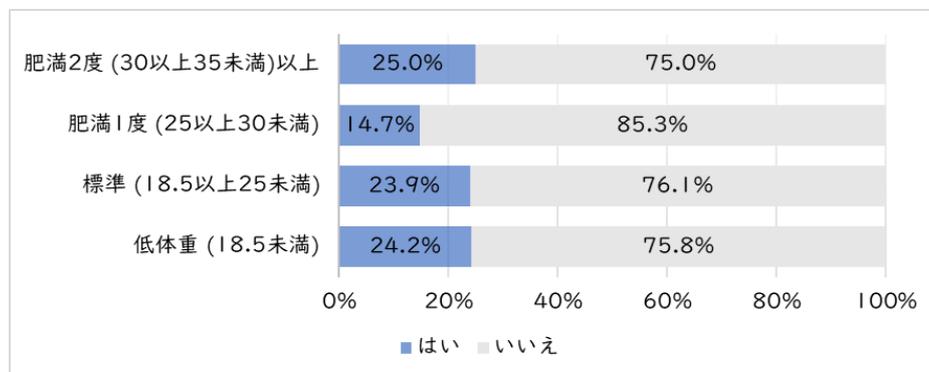


図 74 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【睡眠不足】・BMI 階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、「コレステロール・脂肪の値が高め」という症状の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の高い方ほど症状を有する方が多かった。BMI 階級については、肥満 1 度、肥満 2 度以上の方で症状を有する方が多かった。

表 56 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【コレステロール・脂肪の値が高め】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値 検定手法
	人数	割合	人数	割合	
年代					
20-24 歳	5	10.4%	43	89.6%	<.001
25-29 歳	23	13.5%	148	86.5%	† 検定
30-34 歳	23	16.4%	117	83.6%	
35-39 歳	42	20.5%	163	79.5%	
40-44 歳	47	20.7%	180	79.3%	
45-49 歳	90	30.2%	208	69.8%	
50-54 歳	89	42.2%	122	57.8%	
55-59 歳	82	51.3%	78	48.8%	
60 歳以上	24	61.5%	15	38.5%	
職種					
事務系	182	34.8%	341	65.2%	.001
窓口業務	12	32.4%	25	67.6%	Chi
営業	26	28.0%	67	72.0%	
販売・サービス（調理、接客等）	93	24.3%	290	75.7%	
生産工程・労務作業	17	25.8%	49	74.2%	
情報システム	8	42.1%	11	57.9%	
専門職・技術職	44	27.7%	115	72.3%	
研究開発	24	17.1%	116	82.9%	
その他	19	24.1%	60	75.9%	
職種					
事務系	182	34.8%	341	65.2%	<.001
窓口業務、営業、販売・サービス	131	25.5%	382	74.5%	Chi
生産工程・労務、その他	36	24.8%	109	75.2%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	76	23.9%	242	76.1%	
BMI 階級					
低体重（18.5 未満）	22	12.1%	160	87.9%	<.001
標準（18.5 以上 25 未満）	256	25.3%	756	74.7%	Chi
肥満 1 度（25 以上 30 未満）	77	56.6%	59	43.4%	
肥満 2 度（30 以上 35 未満）以上	25	69.4%	11	30.6%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

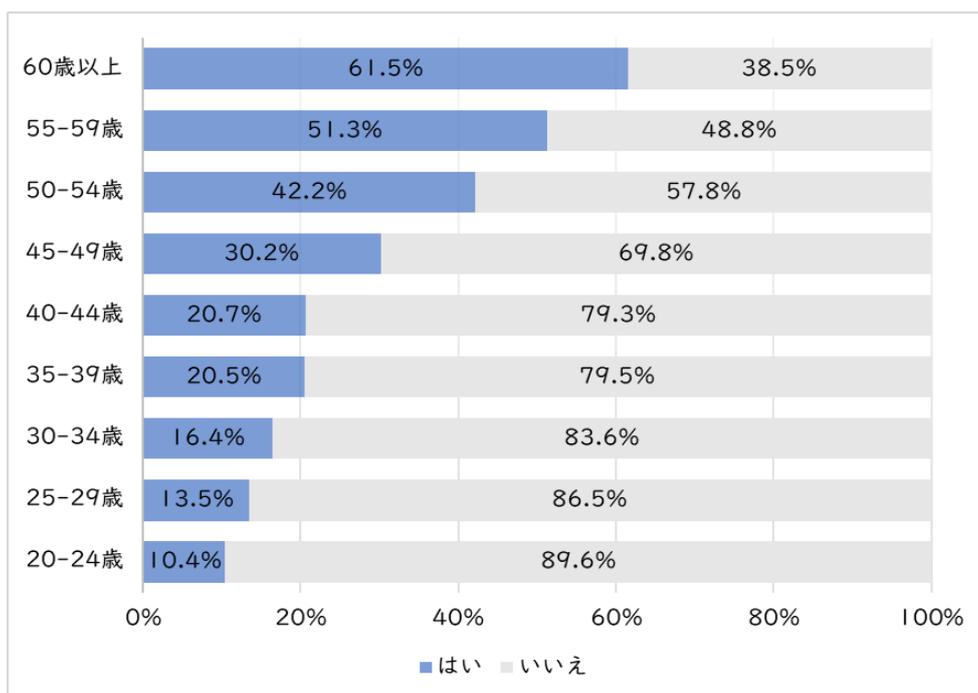


図 75 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【コレステロール・脂肪の値が高め】・年齢階級別 (n=1,499)

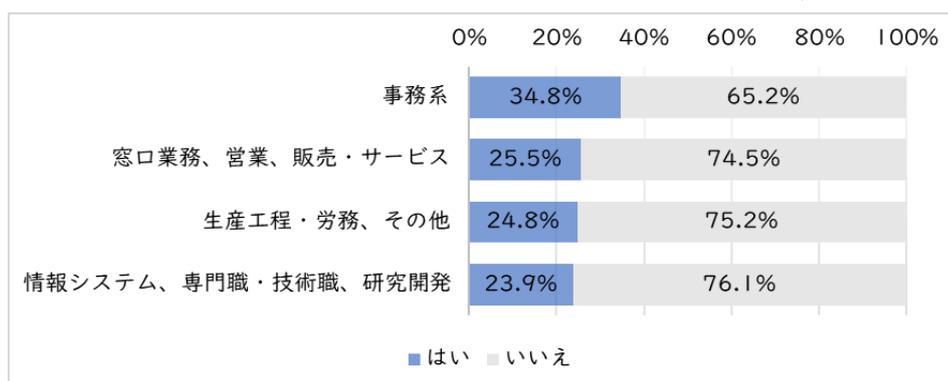


図 76 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【コレステロール・脂肪の値が高め】・職種別 (n=1,499)

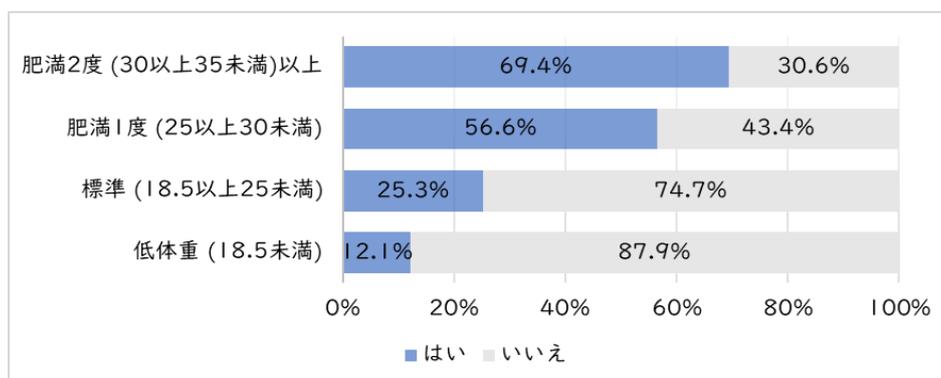


図 77 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【コレステロール・脂肪の値が高め】・BMI 階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、「疲労感が取れない」という症状の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代、BMI 階級について統計学的な有意差はみられなかった。

表 57 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【疲労感が取れない】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	16	33.3%	32	66.7%	.140
25-29 歳	60	35.1%	111	64.9%	† 検定
30-34 歳	49	35.0%	91	65.0%	
35-39 歳	80	39.0%	125	61.0%	
40-44 歳	74	32.6%	153	67.4%	
45-49 歳	100	33.6%	198	66.4%	
50-54 歳	68	32.2%	143	67.8%	
55-59 歳	49	30.6%	111	69.4%	
60 歳以上	10	25.6%	29	74.4%	
職種					
事務系	162	31.0%	361	69.0%	.331
窓口業務	14	37.8%	23	62.2%	Chi
営業	35	37.6%	58	62.4%	
販売・サービス (調理、接客等)	138	36.0%	245	64.0%	
生産工程・労務作業	20	30.3%	46	69.7%	
情報システム	7	36.8%	12	63.2%	
専門職・技術職	45	28.3%	114	71.7%	
研究開発	52	37.1%	88	62.9%	
その他	33	41.8%	46	58.2%	
職種					
事務系	162	31.0%	361	69.0%	.247
窓口業務、営業、販売・サービス	187	36.5%	326	63.5%	Chi
生産工程・労務、その他	53	36.6%	92	63.4%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	104	32.7%	214	67.3%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	64	35.2%	118	64.8%	.697
標準 (18.5 以上 25 未満)	346	34.2%	666	65.8%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	47	34.6%	89	65.4%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	9	25.0%	27	75.0%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

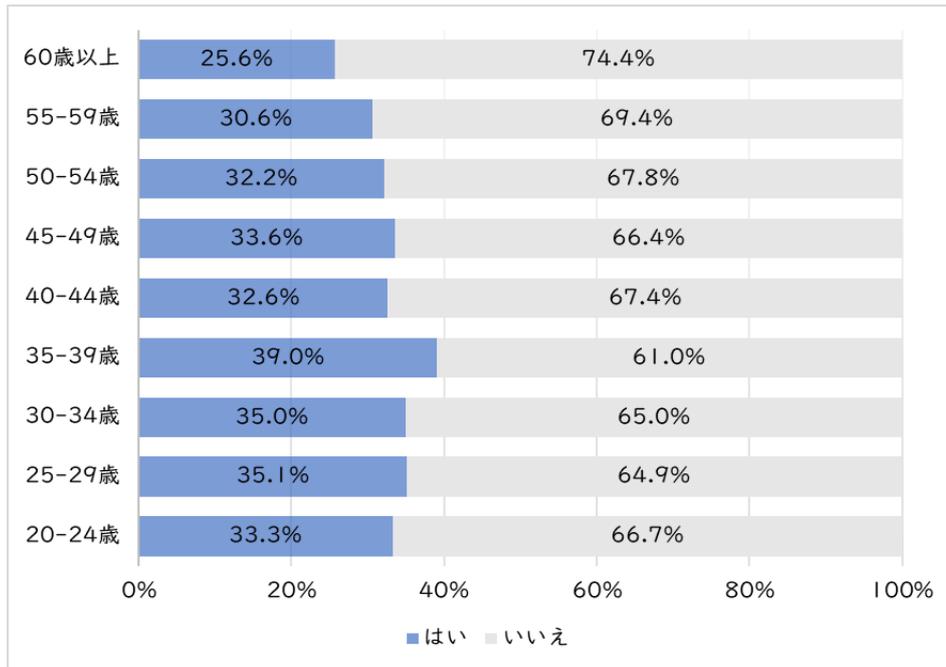


図 78 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【疲労感が取れない】・年齢階級別  
(n=1,499)

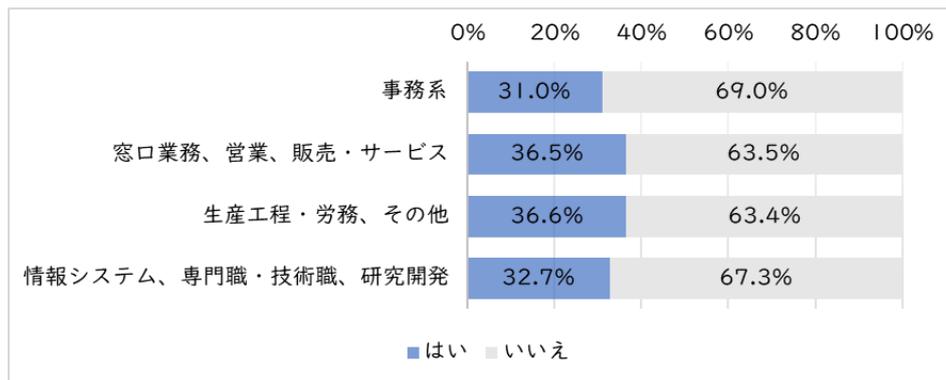


図 79 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【疲労感が取れない】・職種別  
(n=1,499)

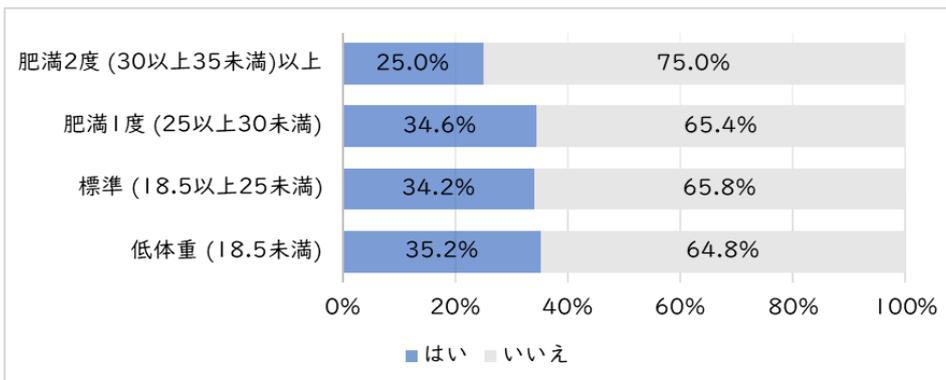


図 80 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【疲労感が取れない】・BMI 階級別  
(n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状のうち、頭痛／偏頭痛の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代が低い方ほど、頭痛／偏頭痛のある方が多かった。BMI 階級については統計学的な有意差がみられなかった。

表 58 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【頭痛／偏頭痛】の有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	14	29.2%	34	70.8%	<.001
25-29 歳	56	32.7%	115	67.3%	† 検定
30-34 歳	58	41.4%	82	58.6%	
35-39 歳	72	35.1%	133	64.9%	
40-44 歳	81	35.7%	146	64.3%	
45-49 歳	86	28.9%	212	71.1%	
50-54 歳	50	23.7%	161	76.3%	
55-59 歳	40	25.0%	120	75.0%	
60 歳以上	6	15.4%	33	84.6%	
職種					
事務系	163	31.2%	360	68.8%	.335
窓口業務	17	45.9%	20	54.1%	Chi
営業	28	30.1%	65	69.9%	
販売・サービス (調理、接客等)	122	31.9%	261	68.1%	
生産工程・労務作業	23	34.8%	43	65.2%	
情報システム	6	31.6%	13	68.4%	
専門職・技術職	37	23.3%	122	76.7%	
研究開発	44	31.4%	96	68.6%	
その他	23	29.1%	56	70.9%	
職種					
事務系	163	31.2%	360	68.8%	.459
窓口業務、営業、販売・サービス	167	32.6%	346	67.4%	Chi
生産工程・労務、その他	46	31.7%	99	68.3%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	87	27.4%	231	72.6%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	65	35.7%	117	64.3%	.066
標準 (18.5 以上 25 未満)	304	30.0%	708	70.0%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	43	31.6%	93	68.4%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	5	13.9%	31	86.1%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

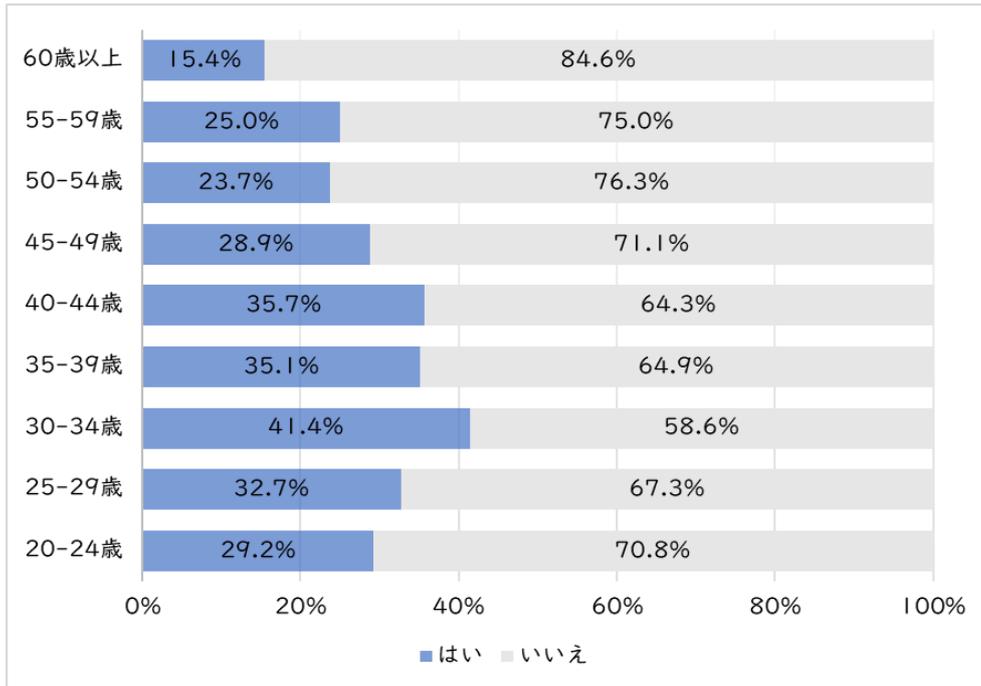


図 81 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【頭痛／偏頭痛】・年齢階級別 (n=1,499)

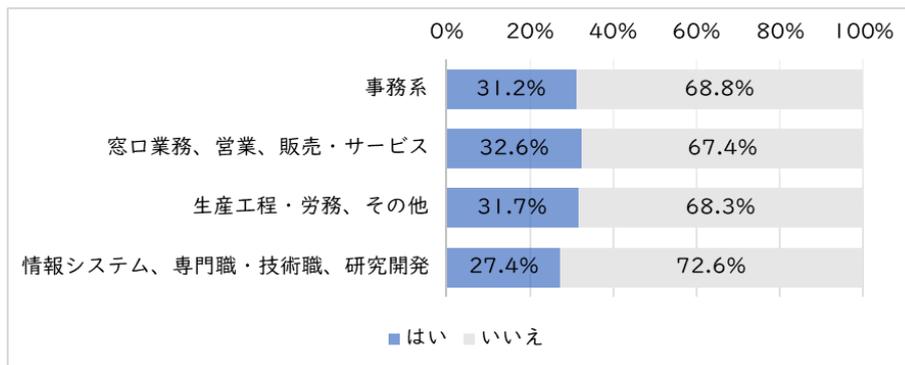


図 82 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【頭痛／偏頭痛】・職種別 (n=1,499)

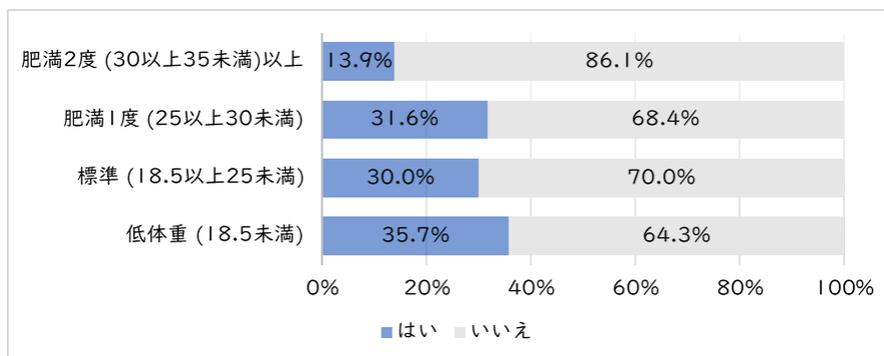


図 83 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【頭痛／偏頭痛】・BMI 階級別 (n=1,366)

実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状について、「特にない」という回答と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、BMI 階級について、標準に該当する方ほど「特にない」という回答が多かった。

表 59 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【特にない】と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	7	14.6%	41	85.4%	.677
25-29 歳	19	11.1%	152	88.9%	† 検定
30-34 歳	19	13.6%	121	86.4%	
35-39 歳	25	12.2%	180	87.8%	
40-44 歳	30	13.2%	197	86.8%	
45-49 歳	39	13.1%	259	86.9%	
50-54 歳	21	10.0%	190	90.0%	
55-59 歳	19	11.9%	141	88.1%	
60 歳以上	5	12.8%	34	87.2%	
職種					
事務系	62	11.9%	461	88.1%	.134
窓口業務	3	8.1%	34	91.9%	Chi
営業	9	9.7%	84	90.3%	
販売・サービス (調理、接客等)	47	12.3%	336	87.7%	
生産工程・労務作業	13	19.7%	53	80.3%	
情報システム	1	5.3%	18	94.7%	
専門職・技術職	28	17.6%	131	82.4%	
研究開発	16	11.4%	124	88.6%	
その他	5	6.3%	74	93.7%	
職種					
事務系	62	11.9%	461	88.1%	.702
窓口業務、営業、販売・サービス	59	11.5%	454	88.5%	Chi
生産工程・労務、その他	18	12.4%	127	87.6%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	45	14.2%	273	85.8%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	16	8.8%	166	91.2%	.025
標準 (18.5 以上 25 未満)	142	14.0%	870	86.0%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	10	7.4%	126	92.6%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	2	5.6%	34	94.4%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

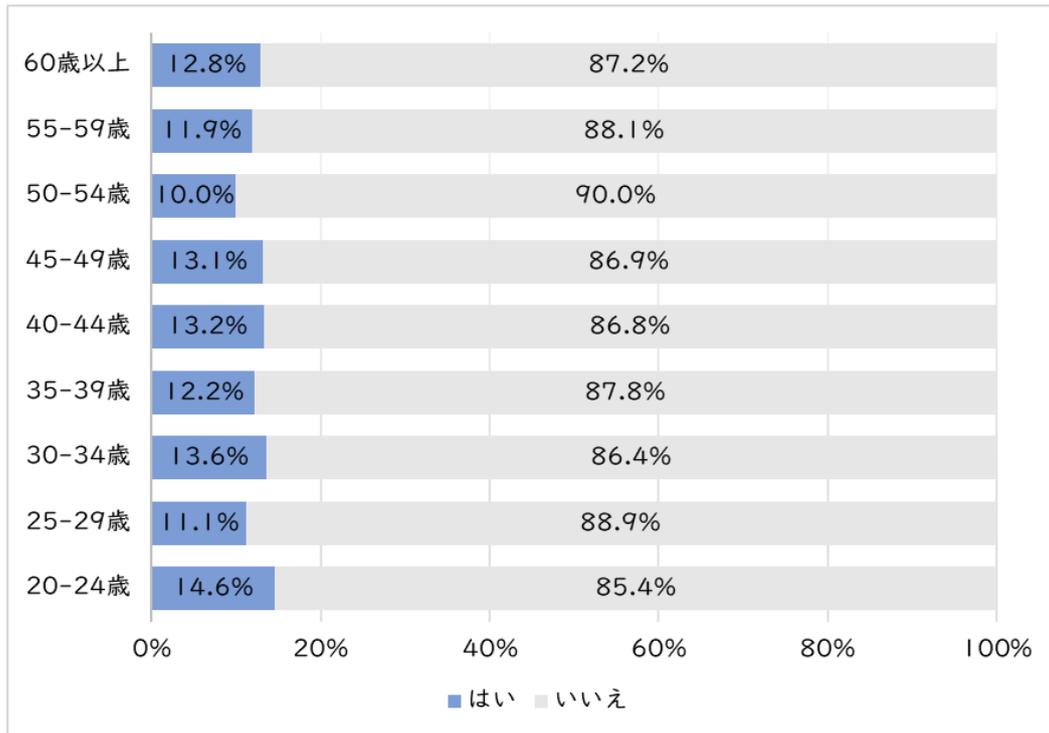


図 84 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【特にない】・年齢階級別 (n=1,499)

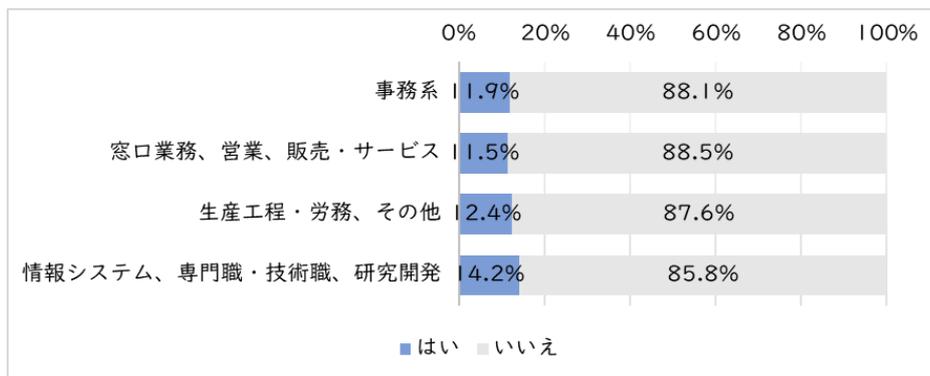


図 85 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【特にない】・職種別 (n=1,499)

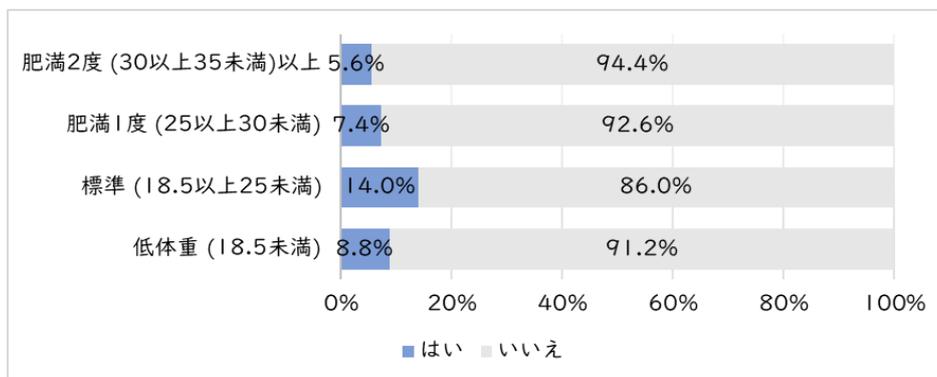


図 86 実際に困っている、あるいは健康診断等で指摘された症状【特にない】・BMI 階級別 (n=1,366)

現在の仕事や職場環境に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の高い方ほどストレスがあるという回答が多かった。BMI 階級については統計学的な有意差がみられなかった。

表 60 現在の仕事や職場環境に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計(n=1,499)

	ある		ない		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	23	47.9%	25	52.1%	.031
25-29 歳	108	63.2%	63	36.8%	† 検定
30-34 歳	96	68.6%	44	31.4%	
35-39 歳	159	77.6%	46	22.4%	
40-44 歳	170	74.9%	57	25.1%	
45-49 歳	209	70.1%	89	29.9%	
50-54 歳	169	80.1%	42	19.9%	
55-59 歳	107	66.9%	53	33.1%	
60 歳以上	25	64.1%	14	35.9%	
職種					
事務系	370	70.7%	153	29.3%	.372
窓口業務	31	83.8%	6	16.2%	Chi
営業	70	75.3%	23	24.7%	
販売・サービス（調理、接客等）	262	68.4%	121	31.6%	
生産工程・労務作業	50	75.8%	16	24.2%	
情報システム	12	63.2%	7	36.8%	
専門職・技術職	111	69.8%	48	30.2%	
研究開発	98	70.0%	42	30.0%	
その他	62	78.5%	17	21.5%	
職種					
事務系	370	70.7%	153	29.3%	.373
窓口業務、営業、販売・サービス	363	70.8%	150	29.2%	Chi
生産工程・労務、その他	112	77.2%	33	22.8%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	221	69.5%	97	30.5%	
BMI 階級					
低体重（18.5 未満）	124	68.1%	58	31.9%	.442
標準（18.5 以上 25 未満）	710	70.2%	302	29.8%	Chi
肥満 1 度（25 以上 30 未満）	103	75.7%	33	24.3%	
肥満 2 度（30 以上 35 未満）以上	27	75.0%	9	25.0%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

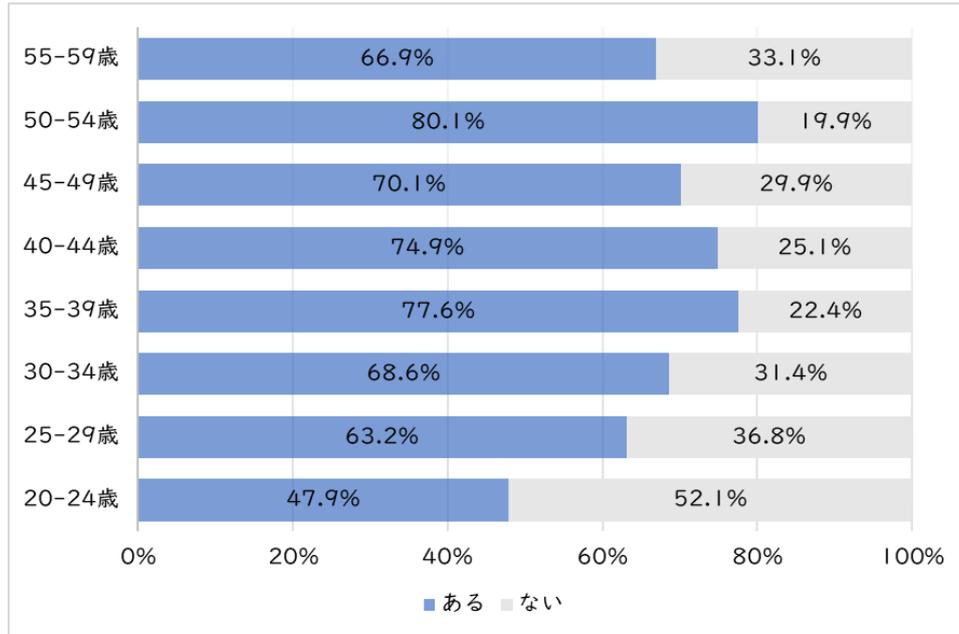


図 87 あなたは現在の仕事や職場環境にストレスがありますか？・年齢階級別 (n=1,499)

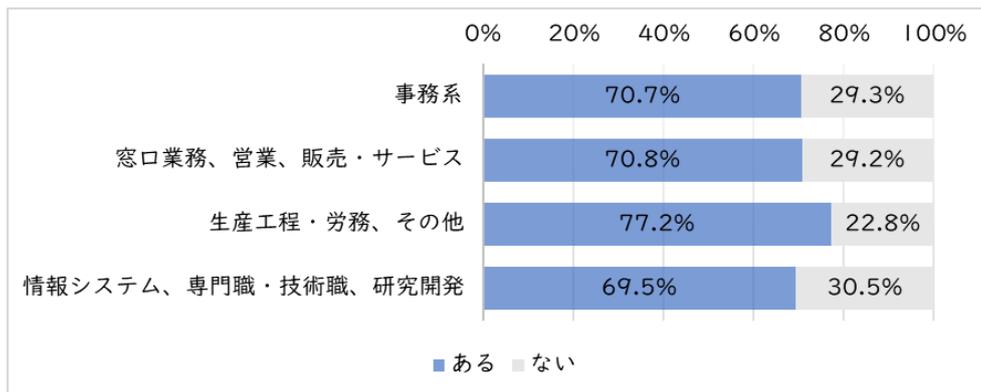


図 88 あなたは現在の仕事や職場環境にストレスがありますか？・職種別 (n=1,499)

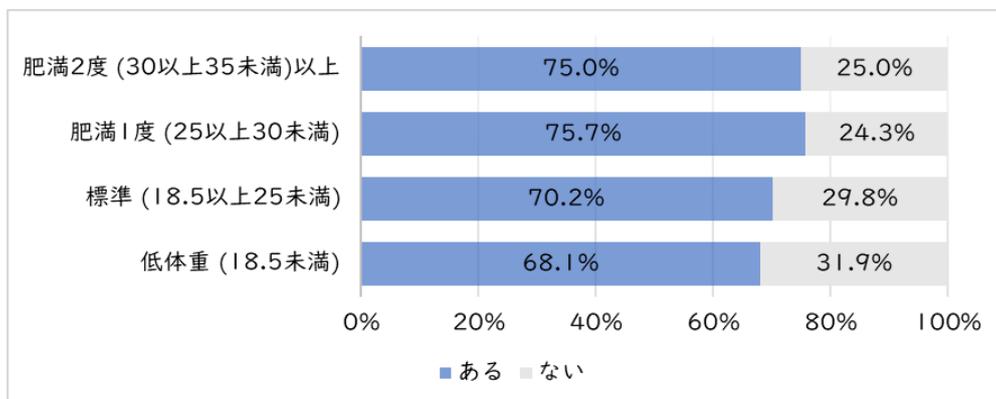


図 89 あなたは現在の仕事や職場環境にストレスがありますか？・BMI 階級別 (n=1,366)

仕事内容に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代の高い方ほどストレスがあるという回答が多かった。BMI 階級については統計学的な有意差がみられなかった。

表 61 仕事内容に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	ある		ない		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	14	29.2%	34	70.8%	.026
25-29 歳	54	31.6%	117	68.4%	† 検定
30-34 歳	49	35.0%	91	65.0%	
35-39 歳	82	40.0%	123	60.0%	
40-44 歳	82	36.1%	145	63.9%	
45-49 歳	113	37.9%	185	62.1%	
50-54 歳	101	47.9%	110	52.1%	
55-59 歳	61	38.1%	99	61.9%	
60 歳以上	12	30.8%	27	69.2%	
職種					
事務系	203	38.8%	320	61.2%	.079
窓口業務	22	59.5%	15	40.5%	Chi
営業	42	45.2%	51	54.8%	
販売・サービス (調理、接客等)	127	33.2%	256	66.8%	
生産工程・労務作業	23	34.8%	43	65.2%	
情報システム	7	36.8%	12	63.2%	
専門職・技術職	64	40.3%	95	59.7%	
研究開発	52	37.1%	88	62.9%	
その他	28	35.4%	51	64.6%	
職種					
事務系	203	38.8%	320	61.2%	.844
窓口業務、営業、販売・サービス	191	37.2%	322	62.8%	Chi
生産工程・労務、その他	51	35.2%	94	64.8%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	123	38.7%	195	61.3%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	69	37.9%	113	62.1%	.848
標準 (18.5 以上 25 未満)	377	37.3%	635	62.7%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	56	41.2%	80	58.8%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	14	38.9%	22	61.1%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

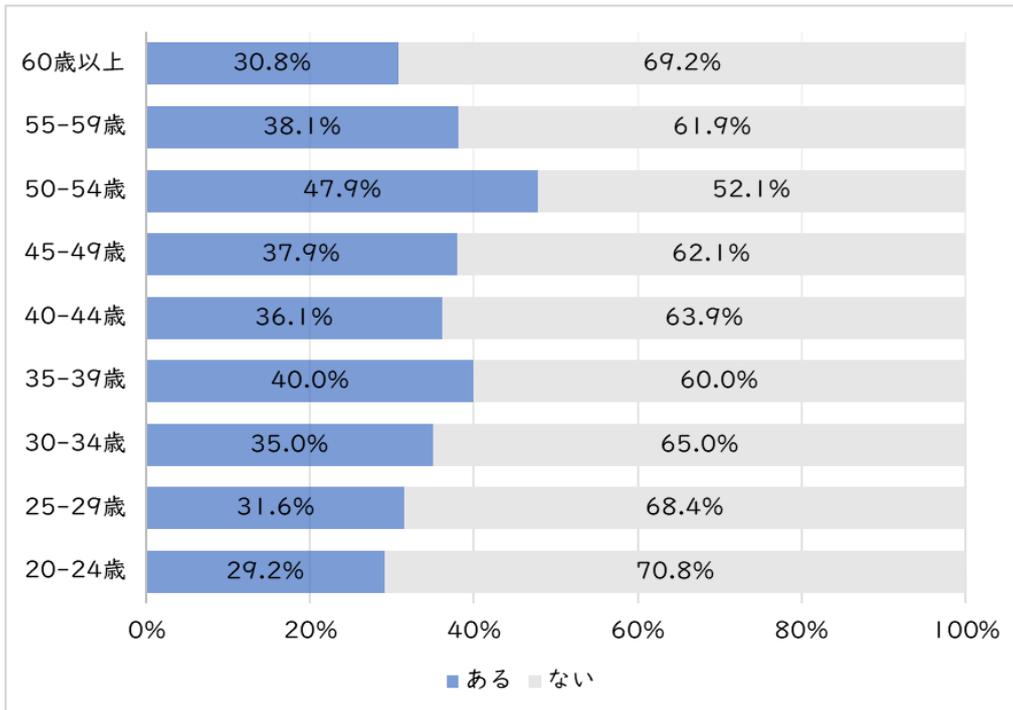


図 90 仕事内容に関するストレスの有無・年齢階級別 (n=1,499)

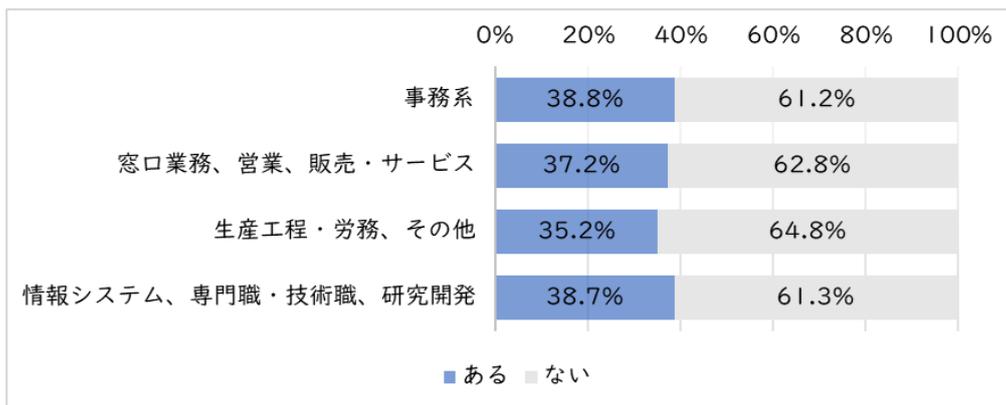


図 91 仕事内容に関するストレスの有無・職種別 (n=1,499)

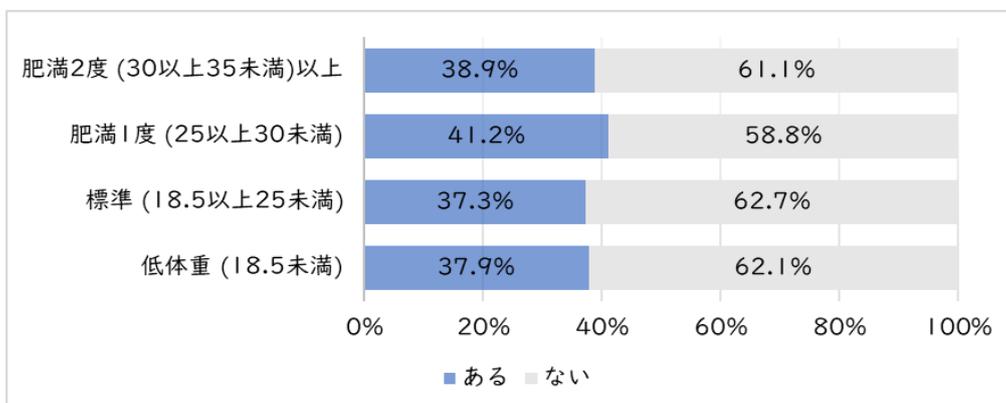


図 92 仕事内容に関するストレスの有無・BMI 階級別 (n=1,366)

仕事内容に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代、BMI 階級については統計学的な有意差がみられなかった。

表 62 仕事量に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	ある		ない		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	10	20.8%	38	79.2%	.482
25-29 歳	44	25.7%	127	74.3%	† 検定
30-34 歳	48	34.3%	92	65.7%	
35-39 歳	65	31.7%	140	68.3%	
40-44 歳	80	35.2%	147	64.8%	
45-49 歳	80	26.8%	218	73.2%	
50-54 歳	61	28.9%	150	71.1%	
55-59 歳	40	25.0%	120	75.0%	
60 歳以上	9	23.1%	30	76.9%	
職種					
事務系	130	24.9%	393	75.1%	.044
窓口業務	11	29.7%	26	70.3%	Chi
営業	32	34.4%	61	65.6%	
販売・サービス (調理、接客等)	110	28.7%	273	71.3%	
生産工程・労務作業	24	36.4%	42	63.6%	
情報システム	5	26.3%	14	73.7%	
専門職・技術職	43	27.0%	116	73.0%	
研究開発	50	35.7%	90	64.3%	
その他	32	40.5%	47	59.5%	
職種					
事務系	130	24.9%	393	75.1%	.009
窓口業務、営業、販売・サービス	153	29.8%	360	70.2%	Chi
生産工程・労務、その他	56	38.6%	89	61.4%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	98	30.8%	220	69.2%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	57	31.3%	125	68.7%	.400
標準 (18.5 以上 25 未満)	300	29.6%	712	70.4%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	33	24.3%	103	75.7%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	8	22.2%	28	77.8%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

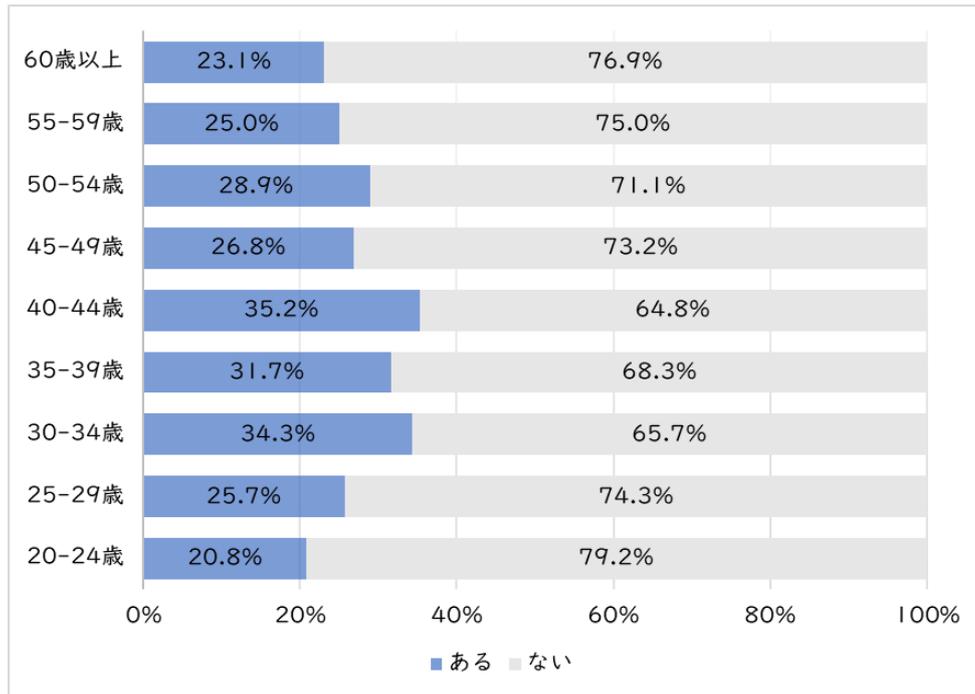


図 93 仕事量に関するストレスの有無・年齢階級別 (n=1,499)

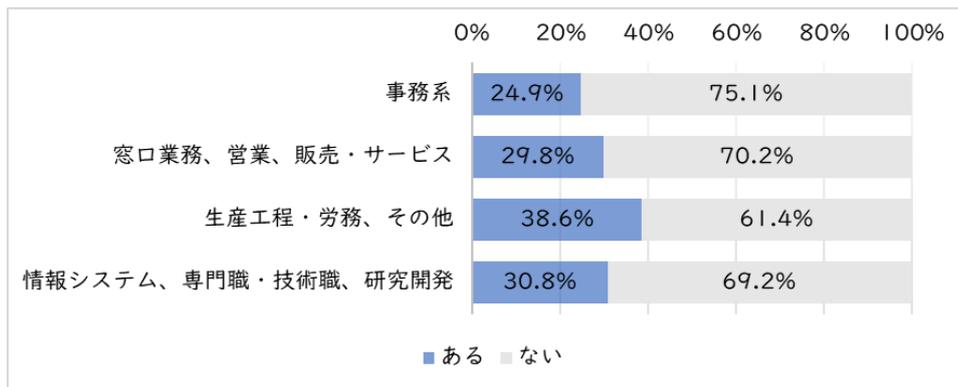


図 94 仕事量に関するストレスの有無・職種別 (n=1,499)

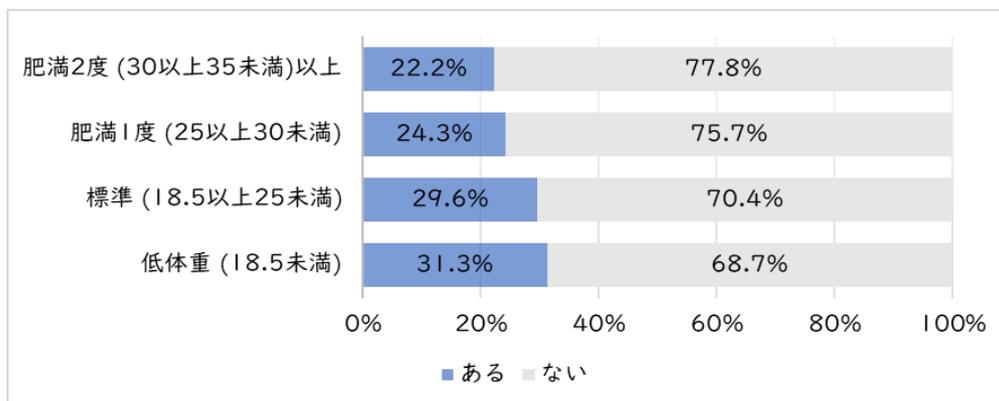


図 95 仕事量に関するストレスの有無・BMI階級別 (n=1,366)

人間関係に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計を行ったところ、年代、BMI 階級については統計学的な有意差がみられなかった。

表 63 人間関係に関するストレスの有無と年代、職種、BMI 階級のクロス集計 (n=1,499)

	はい		いいえ		p 値
	人数	割合	人数	割合	検定手法
年代					
20-24 歳	12	25.0%	36	75.0%	.357
25-29 歳	50	29.2%	121	70.8%	† 検定
30-34 歳	51	36.4%	89	63.6%	
35-39 歳	65	31.7%	140	68.3%	
40-44 歳	76	33.5%	151	66.5%	
45-49 歳	95	31.9%	203	68.1%	
50-54 歳	78	37.0%	133	63.0%	
55-59 歳	54	33.8%	106	66.3%	
60 歳以上	10	25.6%	29	74.4%	
職種					
事務系	183	35.0%	340	65.0%	.739
窓口業務	14	37.8%	23	62.2%	Chi
営業	29	31.2%	64	68.8%	
販売・サービス (調理、接客等)	111	29.0%	272	71.0%	
生産工程・労務作業	22	33.3%	44	66.7%	
情報システム	5	26.3%	14	73.7%	
専門職・技術職	52	32.7%	107	67.3%	
研究開発	50	35.7%	90	64.3%	
その他	25	31.6%	54	68.4%	
職種					
事務系	183	35.0%	340	65.0%	.384
窓口業務、営業、販売・サービス	154	30.0%	359	70.0%	Chi
生産工程・労務、その他	47	32.4%	98	67.6%	
情報システム、専門職・技術職、研究開発	107	33.6%	211	66.4%	
BMI 階級					
低体重 (18.5 未満)	53	29.1%	129	70.9%	.552
標準 (18.5 以上 25 未満)	333	32.9%	679	67.1%	Chi
肥満 1 度 (25 以上 30 未満)	50	36.8%	86	63.2%	
肥満 2 度 (30 以上 35 未満)以上	12	33.3%	24	66.7%	

※運輸、保安はともに回答が 0 だったため、省略した。

※Chi; カイ 2 乗検定, † 検定は 60 歳以上を 60-64、65-69 歳に分けたままで実施

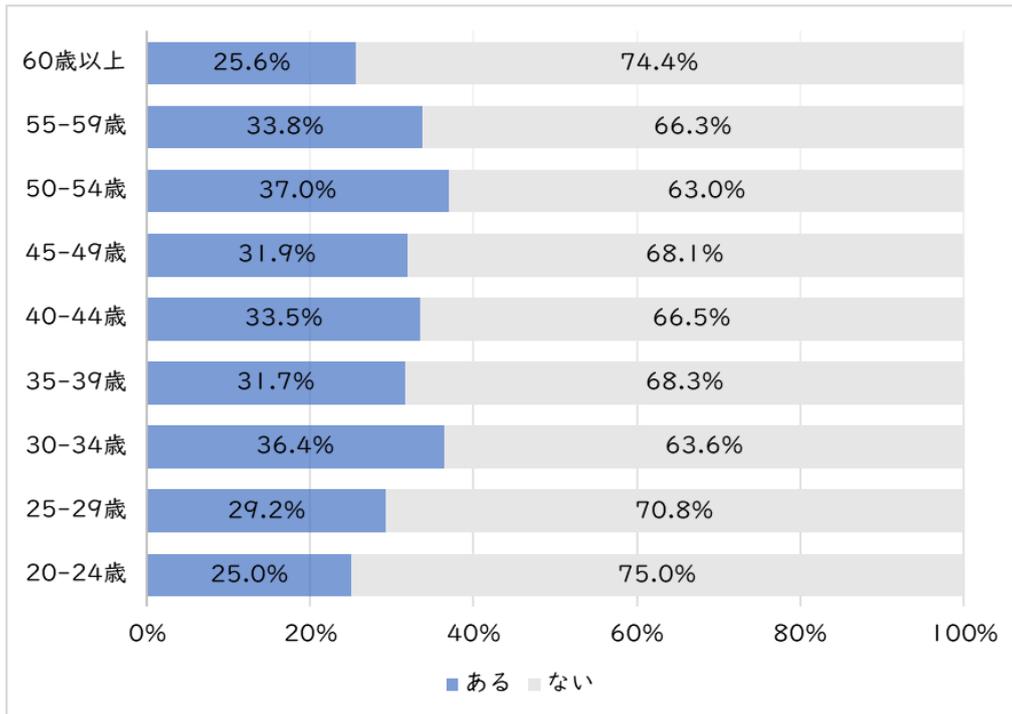


図 96 人間関係に関するストレスの有無・年齢階級別 (n=1,499)

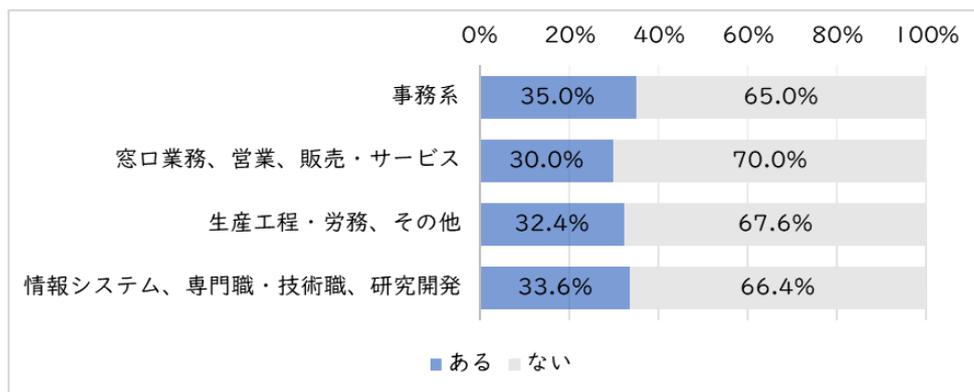


図 97 人間関係に関するストレスの有無・職種別 (n=1,499)

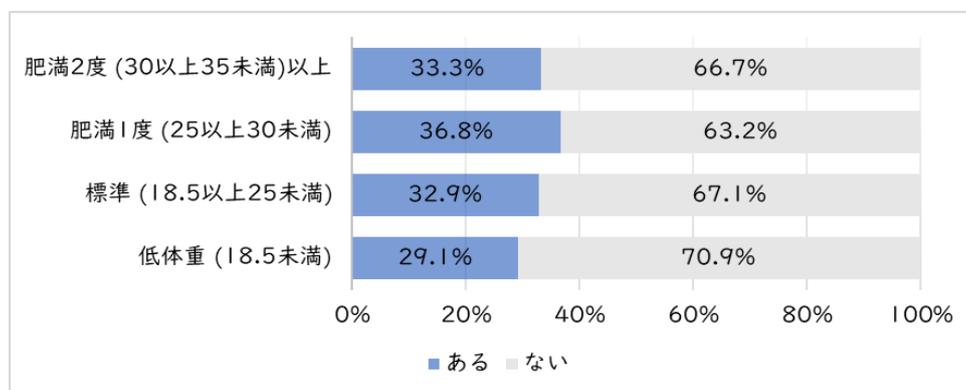


図 98 人間関係に関するストレスの有無・BMI 階級別 (n=1,366)

## VI. 自由記述欄：健康について気をつけていること

食事（分量） 回答数 40

・野菜を多く食べる ・なるべく食べ過ぎない ・エレベーターよりも階段を使う ・早寝早起き	再掲
○マックスの体重に行ったときや、ウエストがきつくて着ているものがきつく感じたら、食事量を減らす。 ○体重が過多になると、なぜか具合が悪くなるタイミングが必ず訪れて、それを機会に食事面をリセットして健康的な食事に切り替える。	
40歳を超えると太りやすいので、食事をするときは、まずは野菜、お汁ものから食べるなど、食べる順番を気にしています。 また出張も多いので、外食が増えるときは、なるべくサラダやお蕎麦など、夜のみに行くときはお昼を減らすなどカロリーの摂取調整は心がけています。	
お菓子や間食を多くとってしまったときは夜ご飯は少なめにする。	
カロリー多めに摂らない	
デザート類などを食べ過ぎないようにしている	
マインドフルネスと動作法を定期的に行う。 食べ過ぎない。 きちんと睡眠をとる。 人としゃべる。	再掲
飲みすぎない、食べ過ぎない、胃の調子を気に掛けること、なるべく歩くこと、ストレッチや筋トレをできる限りすること	再掲
飲みすぎない、食べ過ぎない、体を動かす、定期的に健康状態を医療機関でチェックする	再掲
栄養バランスに気を付け、なるべく朝食は取るようにしている 寝る2時間前以降は食べない できるだけ階段を使用する	再掲
家で手作りして野菜を多めに食べる。外食で食べ過ぎたら量を調節する。	再掲
減量中。暴飲暴食しない事。	再掲
持病があるため、主治医の指導に従い、食事量（内容）を気を付け、処方された薬を決められた時間に毎日服用している。 月1回程度の受診時に検査を行うため、そこで指摘されたことがあれば、さらに注意をする（実際の行動も伴う）	再掲
週に2日以上はジムに行く。暴飲暴食をしないよう気を付ける	再掲
食べすぎた時は次の食事に気をつけて食べすぎない様にする。	
食べすぎと栄養バランス、適度な運動	再掲
食べすぎと栄養バランス、適度な運動	再掲
食べすぎない、適度にはきちんと食べる、睡眠時間確保、朝のラジオ体操だけはする	再掲
食べすぎないようにすること、野菜を多めに摂ること、なるべく毎日運動すること	再掲
食べ過ぎないこと。睡眠時間を6時間以上とること。	再掲
食べ過ぎないこと。大豆製品をとること。	
食べ過ぎないこと。大豆製品をとること。	再掲
食べ過ぎないようにする	
食べ過ぎに気を付ける。胃の調子が悪くなるので・・・	
食事のバランスと量	再掲

食事の量の調整、睡眠時間を十分確保する、ストレスをためない	再掲
食事制限 運動	再掲
食事量	
食事量を 8 分目にする	
遅い時間の食事量を少なくする。 休みの日も軽く歩く	再掲
定期的な運動実施、食べ過ぎないこと	再掲
適度な運動、良質な睡眠時間の確保、バランスのよい食事（質、量、食べる順番、時間）	再掲
適度な運動と過食した際は、週の中で調整するようにしている。飲酒は、業務上お付き合いも多く、適度にしているが、外食以外は取らない。	再掲
腹八分	
腹八分目・定期的に運動をする。	再掲
暴飲暴食 睡眠時間	再掲
暴飲暴食に気をつけ適度な運動をする	再掲
暴飲暴食をしてしまったら他の日は少し抑えたりする	
暴飲暴食をしないように心掛けている。	
無茶食いしない 睡眠時間を確保する	再掲

食事（栄養素） 回答数 328

●Youtube で振り付けを視聴しながらダンス、またはストレッチをしています。1 日 10 分でも。 ●野菜摂取や、栄養バランス（特にタンパク質）を気にしています。朝食も必ず食べます。 ●湯船に毎日つかります。	再掲
・ウォーキング(犬の散歩) ・発酵食品を意識して食べる ・添加物を確認する意識 ・夜更かしをしない	再掲
・ゆるやかな糖質制限、食べる順番、選択して食べる等。 ・海藻、キノコ類、野菜類を合わせて摂取。 ・タンパク質の摂取。 ・良質な油、オメガ3系の油摂取。	
・定期的な運動（スポーツジムで簡単な筋トレ・有酸素運動を行っている。最近体重が増えてしまったので、有酸素運動を増やしたい） ・バランスの良い食事（野菜は意識できているが、食物繊維や植物性タンパク質は不足しがち） ・適切な睡眠（平日も休日でもできるだけ同じ睡眠時間になるように、寝だめしないように注意している） ・心身ともに無理をしない（他人と自分のキャパシティは違うので、自分が無理なら無理をしない）	再掲
・歩く時の速度(早足を意識) ・主食をもち麦ご飯に ・週1の運動(こどもとベビースイミング)	再掲
・野菜、果物を多く摂る。 ・一日 5,000 歩以上、歩く。 ・食間を 2 時間以上あける。 ・週末は外出する。	再掲
・野菜を多く食べる ・なるべく食べ過ぎない ・エレベーターよりも階段を使う ・早寝早起き	再掲
・野菜中心やたんぱく質中心の食生活 ・運動	再掲

1回の食事の中で、野菜を多めに摂取する様 心がけている。	
1週間に1回は汗をかく運動をする。 バランスの良い食事をとる。	再掲
①食事を自分で作る。添加物のあるものは極力食べない。②睡眠時間6時間以上	再掲
1日いろんな種類の食材をたべる。白米は玄米に。納豆・豆腐は必ず摂取。サプリメントも摂取し栄養補給(鉄分・葉酸)	
30分だけ歩く、歯をちゃんと磨く、野菜を多めに各食品群をまんべんなく食べる、薄味、お菓子はなるべく控える	再掲
3食食べる。バランスの良い献立を心掛ける。	再掲
3食食べる、野菜を食べる、味噌汁を飲む	再掲
3食食べる。野菜とタンパク質を多めにとるようにして、糖質を減らす。運動は週1回以上。なるべく階段を使う。なるべく歩く。	再掲
3食食事をとる。できるだけ野菜を多くとる。	再掲
40歳を超えると太りやすいので、食事をするときは、まずは野菜、お汁ものから食べるなど、食べる順番を気にしています。 また出張も多いので、外食が増えるときは、なるべくサラダやお蕎麦など、夜のみに行くときはお昼を減らすなどカロリーの摂取調整は心がけています。	
7時間の睡眠時間を確保する。食事の栄養バランス。減塩。炭水化物、脂質をたくさん取り過ぎないように注意している。1日のアルコール摂取量を1単位以下にし、休肝日を2日/週設ける。健康診断をきちんと受ける。精密検査の指示には素直に従って受診する。	再掲
DHA やセサミン接種 夜はお米を食べない 塩分をなるべく控える 気になることがあれば検診する	再掲
PFCバランスを意識した食事 毎日湯船につかる 寝る前のリンパマッサージ、ストレッチ	再掲
いろいろな物を食べるようにしている	
オートファジーのため断食を取り入れている。なるべくグルテン、糖質を取らないようにしている。体調の良い日は運動をするようにしている。	再掲
お酒、たばこはやらない。塩分・糖分は控えめにする。	再掲
カップラーメンを食べるのはたまにだけにする。	
コレステロール値が高い為、揚げ物や洋菓子を控えています。 玄米を食べています。	
コレステロール値を気にしている為、卵の摂取は週に2-3個の抑える アマニ油摂取、魚を週に1回食べる お酒は週に1日のまない日を設定(1日ビール175CC程度) 減塩しお、減塩しょうゆ等使用	再掲
コロナ以降、体重・体脂肪率が増え、腰痛もあり身体を動かすことをしてこなかったが、今年から【カーブス】に通い運動をし始めた。 できるだけ歩くようにしている。たんぱく質をとるようにしている。甘いものはできるだけ控えたいが難しい。 不眠症が続いていたが、最近では睡眠改善の乳酸菌を飲むようになったからか眠れるようになった。しかし、これが常習化するの怖い。	再掲
サプリメントやお惣菜や外食より野菜、魚を調理して食べるようにしている。	
サプリメントを飲む	
サプリメントを摂取	
サプリを飲んでいる	

サプリ等	
サラダファーストを心掛けている	
ストレス発散をする。睡眠はちゃんととる。食べ過ぎない。たんぱく質、野菜をとる。冷え。運動はしないといけないと思うけど、やれてない。	再掲
ストレッチ 間食はするが内容を気にかけている	再掲
ストレッチすること 食物繊維を意識すること	再掲
ストレッチを目的に毎日ヨガをしている。積極的に野菜を採るなど栄養バランスに気を付けている。	再掲
スナック菓子や加工品の摂取をなるべく控える	
ダイエットと健康維持のため、ランニングとパーソナルトレーニングに行っています。野菜をたくさん食べるように意識しています。	再掲
たまにストレッチ・体操をしている。 食事のバランス。	再掲
タンパク質をちゃんと取ることと運動。	再掲
たんぱく質をとって筋肉を減らさないよう適度な筋力運動する。 血糖値を意識する。	再掲
たんぱく質を取るようになっている	
タンパク質を積極的にとるようにしている。	
タンパク質を多く取り水分をしっかり取って寝る。	再掲
タンパク質を多めにとる・野菜から食べる・塩分と脂質に気を付ける等	
たんぱく質を多めに摂る	
タンパク質を毎回摂るようになっている。また汁物やサラダ野菜などを先に口にして、血糖値が急上昇しないような食べ方を意識している。	
たんぱく質摂取、野菜摂取、減塩(薄味)、カルシウムと鉄の摂取、食物繊維摂取、定期的な運動、睡眠の深さ	再掲
できるだけ運動する。3食食べる。タンパク質を食べるようにする。睡眠時間に気を付ける。	再掲
デトックス効果のある、食事を心がけている。	
なるべくウォーキングの時間を増やす/ストレッチ/食事に MCT オイルを取り入れる	再掲
なるべく旬の野菜や果物を取るようになっている。できる限り(負担にならない程度に)自炊をするようになっている。	
なるべく食べたら歩く様にしている。休みの日は少しでも外出し歩く様にする。食事は野菜から食べる。朝食を必ず食べる様にする。	再掲
なるべく歩く(1週間で35,000歩以上)・野菜から食べる	再掲
なるべく歩く(1日7000歩以上) バランスの良い食事	再掲
なるべく野菜を摂るようになっている、鉄分が足りないと思う時が多い為サプリメントなどでも補充している	
なんでもバランスよく罪悪感なく食べる。	
なんとなく野菜を多くとる、タンパク質を多くとる、を意識しています。また、温かいものを多く摂取するようになっています。	
バランスいい食事ができていないので、野菜が足りないと思ったら積極的に摂取	

バランスが取れた食事をとる。 野菜1日350g、タンパク質1食20gを目標にする（実際は出来ていない）	
バランスのいい食生活	
バランスのとれた食事をするよう心掛けている	
バランスのよい食事	
バランスのよい食事、しっかり睡眠をとる	再掲
バランスのよい食事、睡眠	再掲
バランスのよい食事、適度な筋トレ、睡眠時間をきちんと取る	再掲
バランスの良い食事	
バランスの良い食事	
バランスの良い食事と程よい運動をする	再掲
バランスの良い食事と適度な運動。定期的な医療による検査。	再掲
バランスの良い食事をとること（タンパクと野菜の摂取を主に意識） 栄養素の不足分はサプリで補うこと 十分な睡眠時間の確保 体に違和感を感じたらストレッチを十分にすること 基本的に飲酒しない	再掲
バランスよい食事、ストレッチ、お風呂に浸かる	再掲
バランスよい食事、夕食時間が遅くならないように 十分な睡眠 休肝日を設ける	再掲
バランスよくいろいろな食材を摂る	
バランスよく食べる	
バランスよく食べる	
バランス良く食べる	
バランス良く食べる事。	
ビタミン、カルシウム摂取。 ストレッチして柔軟性を上げ、怪我しない身体をつくる	再掲
ビタミン、ミネラル、タンパク質など必要な栄養素を取る	
ビタミンCと葉酸とビタミンEのサプリの摂取。	
ビタミンとプロテイン摂取する。 週2回は30分走る 甘いものを摂取しすぎない	再掲
ビタミン剤の摂取、食事で動物性と植物性それぞれのタンパク質を摂取すること	
ベジファースト、タンパク質摂取	
よく歩くこと 糖分と塩分を控え野菜、たんぱく質の多い食事をする	再掲
りんごを毎日一個食べる	
意識的に野菜を摂るようにしている。買う前に食べ物の原材料を確認する。	
胃腸の調子を整えるために、ヨーグルトなどの乳製品は毎日採る	
一型糖尿病のため、糖質の摂取量に気をつけている。（控えているわけではなくだいたい把握している。）	
一日でなんとなく栄養が揃っていればよいと考えて、無理をしない。 睡眠をしっかり摂る。	再掲
一日に摂取したものをアプリに記録している タンパク質、炭水化物、脂質のバランスがよい食事を心掛ける 毎朝トマトジュースを飲む 野菜を多めに摂取する その時食べたいものを食べる	

飲み過ぎない、偏食にならないように、1日の歩数意識	再掲
飲酒、タバコなどはしない 早寝早起き 妊活もしているのでサプリなども取り入れている 五穀米とアマニ油など食事にも気をつけている	再掲
運動が苦手なので食事でも pfc バランスを気にしたり あまり脂質の多い食べ物は摂らないように気をつけてます。	
運動したいがなかなか時間が取れない。糖質を控えめにしている。	
栄養バランス	
栄養バランス 運動 体調を気にして生活する	再掲
栄養バランス、運動、睡眠	再掲
栄養バランスがとれた食事	
栄養バランスが偏らないように食べる	
栄養バランスに気を付け、なるべく朝食は取るようにしている 寝る2時間前以降は食べない できるだけ階段を使用する	再掲
栄養バランスの良い食事を3回/1日 できるだけ汁ものから食べるようにしている、次に野菜類、肉魚穀物 睡眠の時間をなるべく確保するようにしている	
栄養バランスをなるべく整える。	
栄養バランス良く食べることで、1日8000歩を目標に歩くこと。	再掲
栄養を偏らないようにする。野菜ジュースを飲むなど野菜を意識して接種する。運動する。1日10000歩を目標に歩く。アルコールはワイン2杯まで。	再掲
栄養価を考えて食品を選んでいる	
栄養摂取(サプリメント)、食べ過ぎないこと、脂質を取りすぎないなど	
栄養摂取バランスに気を付けている。	
塩分・糖分・油分を気を付ける。	
塩分を取りすぎないよう意識はしている。体に良いと聞くと、ついつい買ってしまう。(健康器具や食品など)	
塩分糖分の摂取(もともと薄味好き)	
化学物質や加工食品をできるだけ避け、医食同源という意識で食生活を整え、体調に合わせて食事を調整することで健康管理をする。日用品も、有害な化学物質を避け、自然にも人体にも害のない製品を選んで使用する。深呼吸、ストレッチ。安易な薬物治療に頼らない。(花粉症・月経困難症も日常生活を整えることで改善)	再掲
何でもバランスよく食べることで、毎食欠かさず食べることで、0時までには寝ること、階段を使うことで、ストレスを感じたら友人にSOSを出すこと	再掲
加工食品、砂糖を取りすぎない。睡眠時間の確保。	再掲
家で手作りして野菜を多めに食べる。外食で食べ過ぎたら量を調節する。	再掲
家族友人とのおしゃべり。バランスの取れた食事。適度な運動	
階段をつかうように意識している タンパク質を摂るようにしている	再掲
階段を使う よく噛んで食べる 野菜を採る様にする ストレッチを毎晩10分する	再掲

階段を使う、PFC バランスを意識した食事をとる	再掲
階段を使うように心がけている。野菜を多く取るようにしている 休肝日をつくっている	再掲
外食は出来る限り控え、家で調理したものを食べる。	
外食や市販の惣菜は並べく控え、自炊を心がけている。睡眠もよく取るように気をつけている。	再掲
感染症防止のため常にマスクをしている ほぼ毎日体重を測っている 塩分控えめの薄い味付けにしている 良く眠る	再掲
甘いものが好きなので食べてしまうが、心の栄養と思いあまり制限をしていない。1食ではなく、1日でバランスがよい食事を摂るようにしている。	
甘い飲み物を飲まないようにしている	
甘い飲み物を飲まないようにすること	
間食、バランスよく食べれるように気をつけている	再掲
規則正しい生活とバランスの良い食事、十分な睡眠。気分転換。ON/OFF の切り替え。	再掲
規則的な生活 良質な睡眠 バランスの良い食生活	再掲
血圧が高いのでなるべく野菜を多く接種し適度な運動をする。	再掲
健康みそ汁を飲んでいる	
健康診断結果より「脂質・糖質」注意を受けている為 野菜・水分摂取は多め、炭水化物少な目、平日は菓子類取らない努力をしている。	
献立：野菜とたんぱく質を多めに。揚げ物ばかりにならないように。1日の歩数。階段昇降。	再掲
減塩	
減塩、なるべく階段を使用する。	再掲
現在妊娠中なので、なるべく野菜を多く摂取することや、バランスよく食べることを心がけている。	
砂糖をとりすぎない	
在宅だと 200 歩も歩かないことすらあるので、それ以外の日にできるだけ歩くようにしている。野菜をとる	再掲
昨年 11 月から、食生活の見直しや運動を行っています。朝はほとんど食べず、昼は脂っぽい食べ物が多く、夜は揚げ物（茶色）が多かったのをやめました。朝は、プロテイン 1 杯もしくは、お味噌汁 1 杯 昼はお弁当（前日の残り物）もしくは、コンビニ（野菜、タンパク質等意識して摂取）週に 1 回は好きな物（麻婆豆腐）等 夜は、たくさん食べ直ぐないようにしており、野菜を沢山食べるようになりました。鍋にしたり、サラダにしたりしています。ごはんもしくは、オートミール食べています。意識して水を飲むようにしたり、体を冷やしすぎないように気をつけています。その他食べなくなったモノ：お菓子・菓子パン等 *お土産で頂いたりしたときはしっかり食べます。運動は、週末（土日）のウォーキングを 40 - 1 時間以内で行っています。走ったり歩いたりしています。	再掲
三食栄養を考えて食べる。	
市販の食品（コンビニ等のお弁当、パン、おにぎり、レトルト食品、冷凍食品等）をできるだけ食べない。自炊する。糖質を多く含む食品を控える。なるべく間食しない。	再掲
脂質	
事務職の為、1 時間に 1 回は席を立ちおむくみや腰痛、肩こり予防に努めています。定期的な体のメ	再掲

メンテナンス（針・お灸・マッサージ）をする、ジムへ行く、健保組合のウォーキング大会への参加。ベジファースト、たんぱく質摂取することの意識。	
持病があるため、主治医の指導に従い、食事量（内容）を気を付け、処方された薬を決められた時間に毎日服用している。月1回程度の受診時に検査を行うため、そこで指摘されたことがあれば、さらに注意をする（実際の行動も伴う）	再掲
時間があったら運動する。整骨院で体のメンテナンスをする。糖質をできるだけ減らした食生活。糖吸収を抑制する食物繊維を摂取する。	再掲
自炊 たんぱく質量 食塩量 野菜量 白米の量	
自炊、和食	
主治医の受診 ストレスをため過ぎない 自炊	再掲
酒はやめました。趣味のアルゼンチンタンゴを週3-4。昼休みはできるだけ散歩。自宅では玄米＋雑穀米（白米なし）。	再掲
週1回ではあるが、1万歩以上歩く。バランスの良い食事	再掲
週2回のランニングと、お昼は毎食ヨーグルト、夕飯は食後器ヤクルトを飲んだり等免疫力を付けるための活動をしています。	再掲
週に2回、軽く汗をかく運動をするようにしている 足りないと思われる栄養素をサプリメントで摂取している	再掲
出来るだけ添加物を避ける 睡眠を確り取る	
旬のものを積極的に食べる、調味料や油を体に良いものに変えた、添加物に注意（マーガリン、ショートニングは絶対口にしない）、毎日の運動、甘いものは温かく甘くない飲み物と一緒に取る	再掲
小麦粉をなるべく取らない	
少し太ったらすぐに戻す。お菓子を食えない。階段を使う。座らない。テレワークの時は昼休みに筋トレや散歩をする。	再掲
色々な食材を食べるようにしている。	
色々な食材を摂取する	
食べすぎと栄養バランス、適度な運動	再掲
食べすぎと栄養バランス、適度な運動	再掲
食べすぎないようにすること、野菜を多めに摂ること、なるべく毎日運動すること	再掲
食べ過ぎないこと。大豆製品をとること。	再掲
食べ物、添加物に気を使っている	
食べ物の内容、種類を吟味するようになった。	
食事（タンパク質、食物繊維） 睡眠	再掲
食事（野菜をメインの食事とあまり油ものを取らないようにしている）	
食事：タンパク質をとる。バランスよく食べる。	
食事が炭水化物に偏らないようにしている	
食事にはなるべく野菜を使うようにこころがけている。 外食する日は、なるべく1食を軽めにする。	

食事による摂取カロリー	
食事のカロリーと運動に気をつけている。	再掲
食事のバランス	
食事のバランス	
食事のバランス、運動、よく笑う	再掲
食事のバランスと喫食時間（規則正しく）定期的に運動する	再掲
食事のバランスと量	再掲
食事のバランスを考えて食事をとる。野菜、タンパク質、炭水化物がバランスよく取れ、ミネラル類として海藻も意識的に取るようにしている。	
食事の栄養バランス	
食事の栄養バランス 睡眠	再掲
食事の栄養バランス（炭水化物を少なめ、タンパク質多めに取るようにしています。1日1万歩歩く	再掲
食事の栄養バランス、運動はできていないが、家事などこまめに身体を動かす	再掲
食事の栄養バランス、添加物など	
食事の栄養バランスに気を付ける	
食事の栄養バランスを考えている。小麦粉が体質にあまり合わないため、パンやパスタ、うどんばかりに食事が偏らないように気を付けている。	
食事の際、野菜から食べるようにしている。糖分の摂りすぎに気をつけている。	
食事の際、野菜か果物を必ず食べる。食べる順番に気を付けて、野菜から食べる。	
食事の時に野菜を意識的に摂取する	
食事の内容が偏らないようにしている	
食事は、3食ほぼ決まった時間に摂る。バランス良く。野菜多め。炭水化物を取り過ぎない。出来る限り自炊。水分は水かお茶かブラックのコーヒー。駅では、階段を使う。良く歩く。夜、ゆっくりお風呂につかる。	再掲
食事はタンパク質多めを心掛けている	
食事はバランスよく食べる。週末は息抜きをする。通勤は歩く。	再掲
食事は野菜から、よく噛んで食べる。ウォーキングをしている。	再掲
食事をバランス良く取ること。	
食事を抜かない 夕食は手作りの一汁三菜	再掲
食事管理（スマホアプリ：あすけんを利用）	
食事管理アプリでPFCバランスを気にしている。飽和脂肪酸が多くなならないよう、一日に1食はメインを魚にする。	
食事内容（たんぱく質を積極的に/バランスよく/糖質・脂質の取りすぎに気をつける など）	
食事内容（脂質、糖質を控え、野菜やお肉をバランスよく食べる、納豆、海藻、ゴマ、キノコ類、は積極的に食べる、）、早く歩く、なるべく多く歩く、	再掲
食事内容に気を付ける	

食事面で淡水化物、塩分を控えめにして、タンパク質の摂取を心がけている。 平日の運動時間確保のため、就業前に室内バイクを 20 分以上漕ぐ。 睡眠を 6 時間以上とる	再掲
食生活、休息、運動	再掲
食生活：主に野菜を取る、鶏卵を控える	
食生活とサプリで栄養摂取	
食品添加物の摂取をなるべく控える	
食物繊維を摂るために粉のイヌリンを料理に入れている。	
水・お湯をたくさん飲むこと	
睡眠、運動、バランスのよい食事	再掲
睡眠はしっかりとる。なるべく栄養バランスの良い食事をとる。野菜を意識的にとるようにしている。	再掲
睡眠を 7 時間以上とること。食事のバランス（糖分・塩分をとりすぎない）。寝る 2 時間前に食事をしない。	再掲
睡眠をしっかりとること。お風呂につかること。野菜をなるべく食べるようにする。	再掲
睡眠をとる 栄養のある食事をとる	再掲
睡眠をとる、ストレスを溜めないように定期的に発散する、健康的な食事をとる	再掲
睡眠をとる、プロテインや健康食を食べるように心がけ、サプリや漢方を飲んでます	再掲
睡眠時間の確保、バランスの良い食事、運動する	再掲
睡眠時間を確保する。栄養バランスに気を付ける。	
整体に月 1 回ぐらいは行って体をほぐす。野菜を摂取する。	再掲
生野菜や温野菜を毎日取るように意識している	
生野菜摂取	
摂れない栄養素をサプリで補っている	
早寝早起き朝ごはん 睡眠 7-8 時間 湯船に浸かる 体の凝りをほぐす 栄養バランスの取れた食事 骨盤を立てた姿勢を意識する ビタミンを取る	再掲
早歩き 血圧抑制の為、食事に気を付ける	再掲
痩せすぎない、きちんと食べる（栄養のあるもの）	再掲
体重を減らしたいなと思っていても、日々の忙しさにかまけてなかなかできず気をつけられていません。子どもがいることもあるので、なるべく栄養の偏りが無いように食事は作ることを心がけています。	
炭水化物（米、パンを中心に）を可能な範囲で控える	
炭水化物の量には気をつける 野菜から食べ始める	
炭水化物は、玄米や蕎麦、穀物パンなど、低 G I 値の物を積極的に取り入れている。	
炭水化物を取り過ぎない、野菜やたんぱく質中心とする	
炭水化物摂取量、塩分摂取量を常識的な範囲に控えること	
朝食は納豆、バナナ、ヨーグルトを食べている 階段を使うようにしている	再掲
朝食は和食にして必ず採る 魚料理を積極的に採る 甘い飲み物を避ける	

朝食を毎日欠かさずにとること。野菜やたんぱく質を積極的にとること。	再掲
朝青汁と寝る前にお酢を飲んでます。週2でバレエで運動します	再掲
定期健康健診受診、バランスのよい食事、運動は苦手なのでストレッチ、お風呂で湯船に浸かる	再掲
定期健診や検診（職域・婦人科）を受診すること。食事のバランスに気をつける、速足でよく歩くこと、生活リズムを整えること。	再掲
定期的に運動をする 野菜を多く摂る	再掲
適度な運動、早歩き。サプリメントで不足分の栄養補給。	再掲
適度な運動、良質な睡眠時間の確保、バランスのよい食事（質、量、食べる順番、時間）	再掲
適度な運動と野菜を多めに接種する事 睡眠、孫と遊ぶ、趣味を楽しむ	再掲
鉄分やビタミンCなど、足りてないと思ったときだけ、サプリや野菜ジュースを飲んでいる。	
添加物、塩分のとりすぎにきをつけている。毎日血圧測定。健康サプリをとりいれている。	再掲
添加物が入っている食品をなるべくとらない	
添加物の有無 食べ物材料 小麦粉	
添加物や農薬などに気を付けている。	
添加物をあまりとらないようにしている。	
添加物をあまり摂らないようにする。寝る直前には食事しない。	再掲
糖質	
糖質を1日70~130gにするよう、努力している。	
糖質を摂りすぎない。減塩調味料を使用する。発酵食品を摂る。一日6000歩歩く。朝食はタンパク質を意識して摂る。便意を我慢しない。部屋を暖かくして血圧が上がらないようにする。	再掲
糖質制限	
糖質制限、定期的な運動	再掲
糖質制限と、筋トレ、適度なウォーキングによる有酸素運動。	再掲
糖質量に気を付けている。運動をこころがける。体重の記録	再掲
糖尿病治療の為の薬服用と糖質の取りすぎに注意している。	再掲
糖分の摂取を控える	
糖分を取りすぎないようにする。	
同じものを過度に食べ過ぎない。嫌いじゃないもので続けられそうなものを適量摂取するようにしている。（ごま、きなこ、アーモンド、ワイン、コーヒー、ヨーグルト、蜂蜜など）	
肉と魚を偏りなく食べる	
日常的に ・なるべく動く ・毎食たんぱく質を20g摂る ・栄養バランスに気をつける	再掲
日々の食事を野菜を中心にしたり 朝ごはんは必ず食べる事。	
妊娠時、妊娠糖尿病になったため、血糖値が上がらないような食事（野菜・肉多め、米少なめ）、食べ方（野菜→肉→米）に気を付けている。定期的に献血し、グリコアルブミンが15%を超えないよう気を付けている。ただし、お菓子が好きで辞められない。チョコレートを沢山食べてしまう。。	

妊娠中なのでアルコールを飲まない。栄養バランスに気を付けて食事をとる。ウォーキング、ストレッチなどの軽い運動を毎日行う。十分な睡眠をとる。仕事でも水分補給を定期的に行う。体重は妊娠後期のため通常よりも重いです。また、摂取カロリーも病院で指導された妊娠後期用のものです。	再掲
年に一度マラソン大会に参加。その前の期間は準備のために走る。糖質を取りすぎない等ある程度食事も気を付けている。	再掲
農薬・添加物をなるべく取らない様にしている。ミネラル豊富が岩塩をとる。西洋医学の薬にはなるべく頼らない。	
白米を食べること 睡眠時間をしっかりとること	再掲
疲れているときは睡眠時間を確保する。食事の栄養バランスに気をつける。在宅の隙間時間でできる筋トレを行う。全てをパーフェクトにこなそうとしないように心がける。	再掲
不足栄養素はサプリメントで補う	
平日のビールは糖質0を飲み、夜は米飯は食べないようにしている。	
平日の夜ご飯は野菜をたくさん摂るようにしている。	
平日はなるべく飲酒しないようにし、食事で補いきれない栄養はサプリメントで補うようにしている。リモートワークなので昼食後に軽くウォーキングをして、通勤歩行分は歩くよう心掛けた生活をしている。	再掲
偏った食事をしないよう、お肉や魚以外に野菜や海藻類や豆類など意識して取るようにしています。	
偏った食事をしないように気をつける	
偏食にならないように。塩分取りすぎないように。できるだけ歩く。	再掲
便秘にならない様に、食事は野菜とタンパク質のウェイトを多くしている。ダイエットの遺伝子検査もした事があり、「食事の最初はタンパク質の料理から口にすると良い」と出た。それを実践し、プラスしてトレーニングもしており、良い筋肉作りに励み、血糖値の急上昇を防いでいる。	再掲
歩く、運動する、外食せず自炊し塩分を控える、睡眠時間を取る	再掲
歩く、食事バランス	再掲
毎回ではないがバランスのよい食事。質の良い睡眠 疲れたと感じたら無理はしない。	再掲
毎朝のウォーキング、青汁	再掲
毎朝ラジオ体操 揚げ物食べない	再掲
毎朝玄米と納豆を食べている。	
毎朝野菜スープを飲む（自家製・既成両方）送迎時や子供を遊ばせる際になるべく体を動かす	再掲
毎日 体重を計る。可能な限り 一駅歩く。野菜の摂取が少ない時は青汁や豆乳を飲む。	再掲
毎日自炊し、塩分、脂質の摂取過多を防ぐようにしています。	
毎晩 RI を飲む	
無農薬や化学調味料不使用など食事に気をつけている	
夜は炭水化物を取らない	
夜炭水化物をなるべく食べない、運動をする、できるだけ歩く	再掲

野菜、魚の摂取 毎日豆乳を飲む。	
野菜、魚を多くとり、栄養バランスの取れた食事を心がけている	
野菜・たんぱく質をとる、お菓子を控える	
野菜・肉・魚をバランスよくとる	
野菜から食べる	
野菜から食べる、ファストフードは極力食べない、お菓子や糖質の高いものは制限する	
野菜が苦手なので不足しがちな栄養素で水溶性のビタミンBC類と食物繊維はサプリメントや飲料で毎日欠かさず摂取している	
野菜とタンパク質を摂ること	
野菜の摂取	
野菜は出来るだけ食べるようにしている。	
野菜やたんぱく質、繊維質、乳酸菌を多く摂る食生活	
野菜をしっかり食べて、水分もとる。	
野菜をたくさん食べるようにしている	
野菜をなるべく多く食べる、甘い飲料は控える、お風呂につかる、ストレッチする	再掲
野菜を意識して食べる 自炊することを増やす	
野菜を意識的にとるようにしています。	
野菜を最初に食べる、毎日トマトジュースを200ml飲む、在宅の場合は椅子から立つたびにスクワットを10回行う	再掲
野菜を取る、夕食の時間	再掲
野菜を食べる	
野菜を食べる、よく寝る	再掲
野菜を食べる、早寝早起き、無理しない	再掲
野菜を食べる。	
野菜を摂る	
野菜を摂る、砂糖を摂りすぎない、睡眠を取る	再掲
野菜を摂取するようにしている。なるべく早歩きをする。遅い時間になったら、あまり食べない。	再掲
野菜を多くとる。 いろいろな食材を使用して自炊する。 睡眠をしっかり取る。	再掲
野菜を多く取る	
野菜を多く食べる	
野菜を多く食べる。サプリメントを飲む。足に重りを付けて行動している。睡眠時間を大切にしている。	再掲
野菜を多く摂取する。	
野菜を多めにとる、3食とる、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品をとる、お菓子などは控えめにする	再掲
野菜を沢山食べる	
野菜食べる	

野菜中心の食事と白湯を飲むこと！	
有機野菜を積極的に取り入れるようにしている	
良く寝る、バランスよく食べる（野菜とタンパク質を接種する）	再掲
良質のたんぱく質を採る	
緑黄色野菜を含む野菜をしっかり食べる。タンパク質を摂る。糖質はほどほどに。忙しくても睡眠を削り過ぎない。	再掲
冷たいものを摂取しすぎない	

食事（時間・回数） 回答数 50

・野菜、果物を多く摂る。 ・一日 5,000 歩以上、歩く。 ・食間を 2 時間以上あける。 ・週末は外出する。	再掲
1 日 3 食食事をとる。頑張りすぎない。	再掲
1 日 8 時間の内の食事	
21 時以降の食事をできるだけ控える。週末は外出して歩く	再掲
2 2 時になったら、耳栓アイマスクをして眠る 2 1 時以降は食べない 配偶者と話す時間を持つ	再掲
3 食きちんと食べる。	
3 食食べる。バランスの良い献立を心掛ける。	再掲
3 食食べる、野菜を食べる、味噌汁を飲む	再掲
3 食食べる。野菜とタンパク質を多めにとるようにして、糖質を減らす。運動は週 1 回以上。なるべく階段を使う。なるべく歩く。	再掲
3 食食事をとる。できるだけ野菜を多くとる。	再掲
DHA やセサミン摂取 夜はお米を食べない 塩分をなるべく控える 気になることがあれば検診する	再掲
ジムに通う。夜遅い時間にはあまり食べない。1 日 3 食。	再掲
できるだけ運動する。3 食食べる。タンパク質を食べるようにする。睡眠時間に気を付ける。	再掲
なるべく食べたらずく様にしている。休みの日は少しでも外出し歩く様にする。食事は野菜から食べる。朝食を必ず食べる様にする。	再掲
なるべく歩く、夜遅くに食事・間食しない	再掲
バランスよい食事、夕食時間が遅くならないように 十分な睡眠 休肝日を設ける	再掲
リラックスして何もしない時間をあえて作るようにしている。歩く。3 食食べる。	再掲
栄養バランスに気を付け、なるべく朝食は取るようにしている 寝る 2 時間前以降は食べない できるだけ階段を使用する	再掲
何でもバランスよく食べること、毎食欠かさず食べること、0 時までには寝ること、階段を使うこと、ストレスを感じたら友人に SOS を出すこと	再掲
間食、バランスよく食べれるように気をつけている	再掲
間食をあまりしない。	
間食をし過ぎない	

間食を減らす。できるだけ運動をする機会を増やす。	再掲
市販の食品（コンビニ等のお弁当、パン、おにぎり、レトルト食品、冷凍食品等）をできるだけ食べない。自炊する。糖質を多く含む食品を控える。なるべく間食しない。	再掲
就寝 2 時間前までには食べ終える。一日 30 分程度の筋トレ、一日 8000 歩以上。	再掲
食事する時間や食べる順番には極力気を配っている	
食事は、3 食ほぼ決まった時間に摂る。バランス良く。野菜多め。炭水化物を取り過ぎない。出来る限り自炊。水分は水かお茶かブラックのコーヒー。駅では、階段を使う。良く歩く。夜、ゆっくりお風呂につかる。	再掲
食事を抜かない 夕食は手作りの一汁三菜	再掲
寝る前にストレッチ ヨガ ピラティス 食べる量 食べる時間など	再掲
深夜に食べ過ぎない	
睡眠は、6 時間以上とるようにしている。食事は 1 日 3 食食べる。	再掲
睡眠を 7 時間以上とること。食事のバランス（糖分・塩分をとりすぎない）。寝る 2 時間前に食事をしない。	再掲
遅い時間に食べない	
朝ごはんをしっかりと食べる 運動をふる	再掲
朝ごはんを必ず食べる	
朝食をしっかりと食べる。リモートワークの時も出勤時と同等の活動をする。週に 2 回以上の運動。	再掲
朝食を毎日欠かさずにとること。野菜やたんぱく質を積極的にとること。	再掲
朝昼晩 3 食食べる	
適度な運動、良質な睡眠時間の確保、バランスのよい食事（質、量、食べる順番、時間）	再掲
添加物をあまり摂らないようにする。寝る直前には食事しない。	再掲
日々の食事を野菜を中心にしたり 朝ごはんは必ず食べる事。	
必ず 3 食食べる、運動を週 1 回は行う、定期的に好きなことをしてストレス発散をする	再掲
毎日同じくらいの時間に起きる。朝食を食べる。なるべく体を動かす。	再掲
夜 20 時以降は食べない	
夜遅くに食べない事	
夜遅くに食事をとらない	
夜遅くの飲食は控える	
野菜を取る、夕食の時間	再掲
野菜を摂取するようにしている。なるべく早歩きをする。遅い時間になったら、あまり食べない。	再掲
野菜を多めにとる、3 食とる、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品をとる、お菓子などは控えめにする	再掲

食事（水分の摂取） 回答数 5

野菜をしっかりと食べて、水分もとる。	再掲
--------------------	----

白湯を飲む	再掲
毎朝起床後に水を飲むこと。	
水を1日2リットル飲む	
水を沢山飲む	

食事（よく噛む） 回答数 3

適度な運動となるべくゆっくり噛んで食べることを心掛けている。 またたまの外出	再掲
歩く事、良く噛んで食べる、睡眠時間を気にする。	再掲
食事は野菜から、よく噛んで食べる。 ウォーキングをしている。	再掲

食事 回答数 31

・エレベーターを使わず階段を使用したり、少ない買い物ときは歩いて行くなど、ちょこちょこ動くことを意識しています。 ・サプリを飲み始めてからとその後の体調の変化に何か相関関係があるように思い、サプリは摂取することを一切やめました。 ・外出やお惣菜は手軽ですが、何が入っているかよくわからないところが心配。ですので、基本、自炊にし、冷凍食品も極力買わず、手作り中心としています。	再掲
アプリによる食事管理	
きちんと食べる、笑う、遊ぶ	再掲
ストレッチ、食事、運動	
よく食べ、よく眠る。	再掲
運動、散歩を必ず実施し、食事を気を付けている。	再掲
運動、食事	再掲
運動、食事、睡眠	再掲
運動・食事	再掲
運動・睡眠・食事だが睡眠が取れていない傾向	再掲
姿勢・体幹・足底・食事	再掲
自炊、料理する	
食べる寝る	再掲
食事	
食事	
食事	
食事	
食事、運動、睡眠	再掲
食事、運動、睡眠、ストレス解消、精神的な安定	再掲
食事、運動習慣、睡眠	再掲
食事、睡眠、運動	再掲

食事、睡眠、気分転換。	再掲
食生活と週一回の運動	再掲
身体が欲しているものを いただく、日に当たる うがい、手洗い	再掲
睡眠、食事、衛生	再掲
睡眠、食生活	再掲
睡眠時間と適度な運動、食生活	再掲
早寝早起きとストレスを溜めないこと 食事を美味しく楽しい時間にする 食べたいものを食べたり、家族と楽しい会話をしたり、時には外食をする	再掲
腸活	
定期的にかかりつけの病院で血液検査をしているので食事もそれなりに気にしている。	再掲
疲れをためない よく休む、きちんと食べる	

節酒 回答数 21

7時間の睡眠時間を確保する。食事の栄養バランス。減塩。炭水化物、脂質をたくさん取り過ぎないように注意している。1日のアルコール摂取量を1単位以下にし、休肝日を2日/週設ける。健康診断をきちんと受ける。精密検査の指示には素直に従って受診する。	再掲
お酒、たばこはやらない。塩分・糖分は控えめにする。	再掲
お酒は家族と分ける	
コレステロール値を気にしている為、卵の摂取は週に2-3個の抑える アマニ油摂取、魚を週に1回食べる お酒は週に1日のまない日を設定(1日ビール175CC程度) 減塩しお、減塩しょうゆ等使用	再掲
バランスの良い食事をとること(タンパクと野菜の摂取を主に意識) 栄養素の不足分はサプリで補うこと 十分な睡眠時間の確保 体に違和感を感じたらストレッチを十分にすること 基本的に飲酒しない	再掲
バランスよい食事、夕食時間が遅くならないように 十分な睡眠 休肝日を設ける	再掲
飲みすぎない、食べ過ぎない、体を動かす、定期的に健康状態を医療機関でチェックする	再掲
飲み過ぎない、偏食にならないように、1日の歩数意識	再掲
飲酒、タバコなどはしない 早寝早起き 妊活もしているのでサプリなども取り入れている 五穀米とアマニ油など食事にも気をつけている	再掲
運動(筋肉をつける)・食事・飲酒は休肝日を連続で2日間・ストレスをためない	再掲
栄養を偏らないようにとる。野菜ジュースを飲むなど野菜を意識して接種する。運動する。1日10000歩を目標に歩く。アルコールはワイン2杯まで。	再掲
会社での定期健康診断を含め、出来る限り検査は受けるようにしている。(胃カメラ、子宮頸がん検診、乳がん検診など) 飲酒は好きだが、毎日は飲まないようにしている。	再掲
階段を使うように心がけている。野菜を多く取るようにしている 休肝日をつくっている	再掲
休肝日を設ける	
休肝日を設ける、休みの日にウォーキング	再掲

減量中。暴飲暴食しない事。	再掲
酒はやめました。趣味のアルゼンチンタンゴを週3-4。昼休みはできるだけ散歩。自宅では玄米+雑穀米（白米なし）。	再掲
週3日は飲酒しない 階段を使う、買い物がてらウォーキング	再掲
適度な運動と過食した際は、週の中で調整するようにしている。飲酒は、業務上お付き合いも多く、適度に行っているが、外食以外は取らない。	再掲
妊娠中なのでアルコールを飲まない。栄養バランスに気を付けて食事をとる。ウォーキング、ストレッチなどの軽い運動を毎日行う。十分な睡眠をとる。仕事でも水分補給を定期的に行う。体重は妊娠後期のため通常よりも重いです。また、摂取カロリーも病院で指導された妊娠後期用のものです。	再掲
平日はなるべく飲酒しないようにし、食事で補いきれない栄養はサプリメントで補うようにしている。リモートワークなので昼食後に軽くウォーキングをして、通勤歩行分は歩くよう心掛けた生活をしている。	再掲

禁煙 回答数 2

お酒、たばこはやらない。塩分・糖分は控えめにする。	再掲
飲酒、タバコなどはしない 早寝早起き 妊活もしているのでサプリなども取り入れている 五穀米とアマニ油など食事にも気をつけている	再掲

睡眠 回答数 103

・ウォーキング(犬の散歩) ・発酵食品を意識して食べる ・添加物を確認する意識 ・夜更かしをしない	再掲
・定期的な運動（スポーツジムで簡単な筋トレ・有酸素運動を行っている。最近体重が増えてしまったので、有酸素運動を増やしたい） ・バランスの良い食事（野菜は意識できているが、食物繊維や植物性タンパク質は不足しがち） ・適切な睡眠（平日も休日でもできるだけ同じ睡眠時間になるように、寝だめしないように注意している） ・心身ともに無理をしない（他人と自分のキャパシティは違うので、自分が無理なら無理をしない）	再掲
・野菜を多く食べる ・なるべく食べ過ぎない ・エレベーターよりも階段を使う ・早寝早起き	再掲
1週間の睡眠時間をある程度決めている(7時間×7日 以上の取得を目指す)	
①食事を自分で作る。添加物のあるものは極力食べない。②睡眠時間6時間以上	再掲
22時になったら、耳栓アイマスクをして眠る 21時以降は食べない 配偶者と話す時間を持つ	再掲
7時間の睡眠時間を確保する。食事の栄養バランス。減塩。炭水化物、脂質をたくさん取り過ぎないように注意している。1日のアルコール摂取量を1単位以下にし、休肝日を2日/週設ける。健康診断をきちんと受ける。精密検査の指示には素直に従って受診する。	再掲
7時間以上の睡眠	
7時間半以上の睡眠時間を摂ること	

コロナ以降、体重・体脂肪率が増え、腰痛もあり身体を動かすことをしてこなかったが、今年から【カーブス】に通い運動をし始めた。できるだけ歩くようにしている。たんぱく質をとるようにしている。甘いものはできるだけ控えたいが難しい。不眠症が続いていたが、最近は睡眠改善の乳酸菌を飲むようになったからか眠れるようになった。しかし、これが常習化するのは怖い。	再掲
ストレス発散をする。睡眠はちゃんととる。食べ過ぎない。たんぱく質、野菜をとる。冷え。運動はしないといけないと思うけど、やれてない。	再掲
タンパク質を多く取り水分をしっかり取って寝る。	再掲
たんぱく質摂取、野菜摂取、減塩(薄味)、カルシウムと鉄の摂取、食物繊維摂取、定期的な運動、睡眠の深さ	再掲
できるだけ運動する。3食食べる。タンパク質を食べるようにする。睡眠時間に気を付ける。	再掲
バランスのよい食事、しっかり睡眠をとる	再掲
バランスのよい食事、睡眠	再掲
バランスのよい食事、適度な筋トレ、睡眠時間をきちんと取る	再掲
バランスの良い食事をとること(タンパクと野菜の摂取を主に意識) 栄養素の不足分はサプリで補うこと 十分な睡眠時間の確保 体に違和感を感じたらストレッチを十分にすること 基本的に飲酒しない	再掲
バランスよい食事、夕食時間が遅くならないように 十分な睡眠 休肝日を設ける	再掲
マインドフルネスと動作法を定期的に行う。食べ過ぎない。きちんと睡眠をとる。人としゃべる。	再掲
よく食べ、よく眠る。	再掲
よく寝る	
よく寝る、体を冷やさないようにする	再掲
よく歩く 睡眠時間をとる	再掲
一日でなんとなく栄養が揃っていればよいと考えて、無理をしない。睡眠をしっかり摂る。	再掲
運動(1回30分以上、週2回以上)、睡眠6~7時間、お風呂は湯船につかる	再掲
運動、食事、睡眠	再掲
運動・睡眠・食事だが睡眠が取れていない傾向	再掲
栄養バランス、運動、睡眠	再掲
何でもバランスよく食べること、毎食欠かさず食べること、0時までには寝ること、階段を使うこと、ストレスを感じたら友人にSOSを出すこと	再掲
加工食品、砂糖を取りすぎない。睡眠時間の確保。	再掲
外食や市販の惣菜は並べく控え、自炊を心がけている。睡眠もよく取るように気をつけている。	再掲
規則正しい生活とバランスの良い食事、十分な睡眠。気分転換。ON/OFFの切り替え。	再掲
規則的な生活 良質な睡眠 バランスの良い食生活	再掲
質の良い睡眠と適度な運動	再掲
出来るだけストレッチをする/ながら運動する/睡眠をしっかり取る/笑う/体調が悪かったら休む	再掲
出来るだけ添加物を避ける 睡眠を確り取る	

食べすぎない、適度にはきちんと食べる、睡眠時間確保、朝のラジオ体操だけはする	再掲
食べる寝る	再掲
食べ過ぎないこと。睡眠時間を6時間以上とること。	再掲
食事（タンパク質、食物繊維） 睡眠	再掲
食事、運動、睡眠	再掲
食事、運動、睡眠、ストレス解消、精神的な安定	再掲
食事、運動習慣、睡眠	再掲
食事、睡眠、運動	再掲
食事、睡眠、気分転換。	再掲
食事の栄養バランス 睡眠	再掲
食事の量の調整、睡眠時間を十分確保する、ストレスをためない	再掲
食事面で淡水化物、塩分を控えめにして、タンパク質の摂取を心がけている。 平日の運動時間確保のため、就業前に室内バイクを20分以上漕ぐ。 睡眠を6時間以上とる	再掲
睡眠	
睡眠、ストレッチ、靴選び	再掲
睡眠、運動、バランスのよい食事	再掲
睡眠、食事、衛生	再掲
睡眠と気分の変化を記録	
睡眠の確保	
睡眠の質を気をつけている	
睡眠は、6時間以上とるようにしている。 食事は1日3食食べる。	再掲
睡眠はしっかりとる。なるべく栄養バランスの良い食事をとる。野菜を意識的にとるようにしている。	再掲
睡眠はしっかりとる。なるべく栄養バランスの良い食事をとる。野菜を意識的にとるようにしている。	再掲
睡眠はよくとるようにしている	
睡眠は十分とるようにしている。	
睡眠を7時間以上とること。食事のバランス（糖分・塩分をとりすぎない）。寝る2時間前に食事をしない。	再掲
睡眠を8時間以上とる	
睡眠をしっかりとること。お風呂につかること。野菜をなるべく食べるようにする。	再掲
睡眠をとる	
睡眠をとる 栄養のある食事をとる	再掲
睡眠をとる、ストレスを溜めないように定期的に発散する、健康的な食事をとる	再掲
睡眠をとる、プロテインや健康食を食べるように心がけ、サプリや漢方を飲んでます	再掲
睡眠をよく取る	
睡眠確保、3食とること、口腔ケア、適度な運動	再掲

睡眠時間	
睡眠時間 6 時間は確保している。	
睡眠時間と適度な運動、食生活	再掲
睡眠時間の確保	
睡眠時間の確保、バランスの良い食事、運動する	再掲
睡眠時間をたっぷり取る	
睡眠時間を確保する。栄養バランスに気を付ける。	
睡眠時間を取る。	
睡眠時間を大事にする	
睡眠不足	
早く寝る	
早めに寝る	
早寝早起きを心掛ける、実践する	
早寝早起き朝ごはん 睡眠 7-8時間 湯船に浸かる 体の凝りをほぐす 栄養バランスの取れた食事 骨盤を立てた姿勢を意識する ビタミンを取る	再掲
通勤を含め 1 日 40 分は歩く、歩く際は歩幅を大きくとる、7 時間前後の睡眠時間を確保する等	再掲
適度な運動、良質な睡眠時間の確保、バランスのよい食事（質、量、食べる順番、時間）	再掲
妊娠中なのでアルコールを飲まない。栄養バランスに気を付けて食事をとる。ウォーキング、ストレッチなどの軽い運動を毎日行う。十分な睡眠をとる。仕事でも水分補給を定期的に行う。体重は妊娠後期のため通常よりも重いです。また、摂取カロリーも病院で指導された妊娠後期用のものです。	再掲
白米を食べること 睡眠時間をしっかりとること	再掲
疲れているときは睡眠時間を確保する。食事の栄養バランスに気をつける。在宅の隙間時間でできる筋トレを行う。全てをパーフェクトにこなそうとしないように心がける。	再掲
歩く、運動する、外食せず自炊し塩分を控える、睡眠時間を取る	再掲
歩く事、良く噛んで食べる、睡眠時間を気にする。	再掲
暴飲暴食 睡眠時間	再掲
毎回ではないがバランスのよい食事。 質の良い睡眠 疲れたと感じたら無理はしない。	再掲
毎日同じくらいの時間に起きる。朝食を食べる。なるべく体を動かす。	再掲
無茶食いしない 睡眠時間を確保する	再掲
夜更かしはせず 6 時間の睡眠時間を取れるよう気を付けている 休日でも起床は決まった時間に起きる	
野菜を食べる、よく寝る	再掲
野菜を食べる、早寝早起き、無理しない	再掲
野菜を摂る、砂糖を摂りすぎない、睡眠を取る	再掲
野菜を多くとる。 いろいろな食材を使用して自炊する。 睡眠をしっかりとる。	再掲

野菜を多く食べる。サプリメントを飲む。足に重りを付けて行動している。睡眠時間を大切にしている。	再掲
良く寝る、バランスよく食べる（野菜とタンパク質を接種する）	再掲
緑黄色野菜を含む野菜をしっかり食べる。タンパク質を摂る。糖質はほどほどに。忙しくても睡眠を削り過ぎない。	再掲

運動 回答数 251

●Youtube で振り付けを視聴しながらダンス、またはストレッチをしています。1日10分でも。 ●野菜摂取や、栄養バランス（特にタンパク質）を気にしています。朝食も必ず食べます。 ●湯船に毎日つかります。	再掲
・ウォーキング(犬の散歩) ・発酵食品を意識して食べる ・添加物を確認する意識 ・夜更かしをしない	再掲
・エレベーターを使わず階段を使用したり、少ない買い物ときは歩いて行くなど、ちょこちょこ動くことを意識しています。 ・サプリを飲み始めてからとその後の体調の変化に何か相関関係があるように思い、サプリは摂取することを一切やめました。 ・外食やお惣菜は手軽ですが、何が入っているかよくわからないところが心配。ですので、基本、自炊にし、冷凍食品も極力買わず、手作り中心としています。	再掲
・早歩き ・ストレッチ	
・定期的な運動（スポーツジムで簡単な筋トレ・有酸素運動を行っている。最近体重が増えてしまったので、有酸素運動を増やしたい） ・バランスの良い食事（野菜は意識できているが、食物繊維や植物性タンパク質は不足しがち） ・適切な睡眠（平日も休日でもできるだけ同じ睡眠時間になるように、寝だめしないように注意している） ・心身ともに無理をしない（他人と自分のキャパシティは違うので、自分が無理なら無理をしない）	再掲
・歩く時の速度(早足を意識) ・主食をもち麦ご飯に ・週1の運動(こどもとベビースイミング)	再掲
・野菜、果物を多く摂る。 ・一日5,000歩以上、歩く。 ・食間を2時間以上あける。 ・週末は外出する。	再掲
・野菜を多く食べる ・なるべく食べ過ぎない ・エレベーターよりも階段を使う ・早寝早起き	再掲
・野菜中心やたんぱく質中心の食生活 ・運動	再掲

なるべく控える	
3食食べる。野菜とタンパク質を多めにとるようにして、糖質を減らす。運動は週1回以上。なるべく階段を使う。なるべく歩く。	再掲
PFCバランスを意識した食事 毎日湯船につかる 寝前のリンパマッサージ、ストレッチ	再掲
ウォーキング、縄跳び たまに水泳をしています なるべく体力が落ちないようにしています	
ウォーキング大会に参加する。	
ウォーキング毎日15000歩	
エレベーターを使わず、なるべく歩くようにしている。	
オートファジーのため断食を取り入れている。なるべくグルテン、糖質を取らないようにしている。体調の良い日は運動をするようにしている。	再掲
お風呂に浸かる、ヨガをする	再掲
コロナ以降、体重・体脂肪率が増え、腰痛もあり身体を動かすことをしてこなかったが、今年から【カーブス】に通い運動をし始めた。できるだけ歩くようにしている。たんぱく質をとるようにしている。甘いものはできるだけ控えたいが難しい。不眠症が続いていたが、最近は睡眠改善の乳酸菌を飲むようになったからか眠れるようになった。しかし、これが常習化するの怖い。	再掲
しっかりした運動(ジョギング等)は時間がなかなか確保できないため、犬の散歩(ウォーキング)を取り入れるようにしている。	
ジムに月15回は行き、筋トレ1時間すると決めています。ジムまでは往復40分歩きます。(夏以外)	
ジムに通う。夜遅い時間にはあまり食べない。1日3食。	再掲
ジム通い	
ジョギングをしてストレス解消と頭の整理、足腰の筋力強化、脂肪燃焼をしている。	
ストレスをためこまない、定期的に運動をする	再掲
ストレッチ	
ストレッチ 間食はするが内容を気にかけている	再掲
ストレッチ、食事、運動	
ストレッチすること 食物繊維を意識すること	再掲
ストレッチを毎日実施している	
ストレッチを目的に毎日ヨガをしている。積極的に野菜を採るなど栄養バランスに気を付けている。	再掲
ダイエットと健康維持のため、ランニングとパーソナルトレーニングに行っています。野菜をたくさん食べるように意識しています。	再掲
たくさん歩く	
たまにストレッチ・体操をしている。食事のバランス。	再掲
タンパク質をちゃんと取ることと運動。	再掲
たんぱく質をとって筋肉を減らさないよう適度な筋力運動する。血糖値を意識する。	再掲
たんぱく質摂取、野菜摂取、減塩(薄味)、カルシウムと鉄の摂取、食物繊維摂取、定期的な運動、睡眠の深さ	再掲

できるだけエスカレーターを使用せず、階段を登るようにしている	
できるだけ運動する	
できるだけ運動する。3食食べる。タンパク質を食べるようにする。睡眠時間に気を付ける。	再掲
できるだけ運動を続けています。	
できる限り電車から降りたら階段で改札に向かう	
できる限り歩く	
できる範囲でのストレッチや運動 半年に一度の、子宮がん検診と乳がん検診	再掲
デスクワークが多くなったころから、毎日昼休みに階段の上り下りをしている。	
なるべくウォーキングの時間を増やす/ストレッチ/食事にMCTオイルを取り入れる	再掲
なるべく車を使用しないで、歩くようにしている	
なるべく食べたら歩く様にしている。休みの日は少しでも外出し歩く様にする。食事は野菜から食べる。朝食を必ず食べる様にする。	再掲
なるべく大股で歩く	
なるべく歩く	
なるべく歩く（1週間で35,000歩以上）・野菜から食べる	再掲
なるべく歩く（1日7000歩以上）バランスの良い食事	再掲
なるべく歩く、夜遅くに食事・間食しない	再掲
バランスのよい食事、適度な筋トレ、睡眠時間をきちんと取る	再掲
バランスの良い食事と程よい運動をする	再掲
バランスの良い食事と適度な運動。定期的な医療による検査。	再掲
バランスの良い食事をとること（タンパクと野菜の摂取を主に意識）栄養素の不足分はサプリで補うこと 十分な睡眠時間の確保 体に違和感を感じたらストレッチを十分にすること 基本的に飲酒しない	再掲
バランスよい食事、ストレッチ、お風呂に浸かる	再掲
ビタミン、カルシウム摂取。ストレッチして柔軟性を上げ、怪我しない身体をつくる	再掲
ビタミンとプロテイン摂取する。週2回は30分走る 甘いものを摂取しすぎない	再掲
ピラティスで定期的に柔軟・筋力強化を行っている	
ピラティスを始めた。	
ヨガで体幹を鍛えている	
ヨガやピラティス、ストレッチをできるだけ毎日行うようにしている（15-30分/日）	
よく歩く 睡眠時間をとる	再掲
よく歩くこと 糖分と塩分を控え野菜、たんぱく質の多い食事をする	再掲
リラックスして何もしない時間をあえて作るようにしている。歩く。3食食べる。	再掲
一週間に一回以上、運動をする。	
一日10000歩 ゴムのスカートは履かない	再掲
一日8500歩以上歩くこと（時々無理な日もあってOKにしている）	
一日9000歩を目標にして歩くようにする	

飲みすぎない、食べ過ぎない、胃の調子を気に掛けること、なるべく歩くこと、ストレッチや筋トレをできる限りすること	再掲
飲みすぎない、食べ過ぎない、体を動かす、定期的に健康状態を医療機関でチェックする	再掲
飲み過ぎない、偏食にならないように、1日の歩数意識	再掲
雨天以外、朝食前に25分程度ウォーキングをしている。	
運動	
運動	
運動	
運動(1回30分以上、週2回以上)、睡眠6~7時間、お風呂は湯船につかる	再掲
運動(筋肉をつける)・食事・飲酒は休肝日を連続で2日間・ストレスをためない	再掲
運動(有酸素運動と筋トレ)を週1-2回行う、不足栄養素をサプリメントで補う。	
運動、なるべく歩く	
運動、散歩を必ず実施し、食事を気を付けている。	再掲
運動、食事	再掲
運動、食事、睡眠	再掲
運動・食事	再掲
運動・睡眠・食事だが睡眠が取れていない傾向	再掲
運動する	
運動する。飲みすぎない。食べ過ぎない。	
運動するようにしている	
運動するように心がけています。また、週末に会社とは関係のない地域のチームに入って、色々な人と交流することでストレス発散しています。	
運動を日常習慣として行う	
運動を毎週数時間×2回する。股関節や肩などを柔らかくするストレッチやトレーニングは毎日やる。	
運動習慣	
運動習慣(週3日程度のジョギング、他の4日は1万歩/日のウォーキングの継続)	
運動習慣がないので、なるべく歩くことを心がけている。	
運動習慣の継続	
運動食事睡眠	
栄養バランス 運動 体調を気にして生活する	再掲
栄養バランス、運動、睡眠	再掲
栄養バランスに気を付け、なるべく朝食は取るようにしている 寝る2時間前以降は食べない できるだけ階段を使用する	再掲
栄養バランス良く食べることで、1日8000歩を目標に歩くこと。	再掲
栄養を偏らないようにする。野菜ジュースを飲むなど野菜を意識して接種する。運動する。1日10000歩を目標に歩く。アルコールはワイン2杯まで。	再掲

何でもバランスよく食べること、毎食欠かさず食べること、0 時までには寝ること、階段を使うこと、ストレスを感じたら友人に SOS を出すこと	再掲
家族友人とおしゃべり。バランスの取れた食事。適度な運動	
階段をつかうように意識している タンパク質を摂るようにしている	再掲
階段を使う よく噛んで食べる 野菜を採る様にする ストレッチを毎晩 10 分する	再掲
階段を使う、PFC バランスを意識した食事をする	再掲
階段を使うように心がけている。野菜を多く取るようにしている 休肝日をつくっている	再掲
間食を減らす。できるだけ運動をする機会を増やす。	再掲
基本的に歩いたり階段を使っている	
気が付いたときにストレッチをするように心がけています。	
起床後すぐにストレッチをしている。45 歳で出産して以降、ぎっくり腰をしやすくなっているため。他に粘膜系も弱く耳鼻咽喉系の病気にかかりやすくなったので病院を受診し薬を服用してしっかり治すようにしている。	再掲
休肝日を設ける、休みの日にウォーキング	再掲
休日もなるべく歩くようにしている	
血圧が高いのでなるべく野菜を多く接種し適度な運動をする。	再掲
健康維持のために、ウォーキングをする	
犬の散歩、youtube を見ながらストレッチやヨガなど実施	
献立：野菜とたんぱく質を多めに。揚げ物ばかりにならないように。1 日の歩数。階段昇降。	再掲
減塩、なるべく階段を使用する。	再掲
交通機関を使わず歩くようにしている。	
在宅だと 200 歩も歩かないことすらあるので、それ以外の日にできるだけ歩くようにしている。野菜をとる	再掲
昨年 11 月から、食生活の見直しや運動を行っています。朝はほとんど食べず、昼は脂っぽい食べ物が多く、夜は揚げ物（茶色）が多かったのをやめました。朝は、プロテイン 1 杯もしくは、お味噌汁 1 杯 昼はお弁当（前日の残り物）もしくは、コンビニ（野菜、タンパク質等意識して摂取）週に 1 回は好きな物（麻婆豆腐）等 夜は、たくさん食べ直ぐないようにしており、野菜を沢山食べるようになりました。鍋にしたり、サラダにしたりしています。ごはんもしくは、オートミール食べています。意識して水を飲むようにしたり、体を冷やしすぎないように気をつけています。その他食べなくなったモノ：お菓子・菓子パン等 *お土産で頂いたりしたときはしっかり食べます。運動は、週末（土日）のウォーキングを 40 - 1 時間以内で行っています。走ったり歩いたりしています。	再掲
姿勢(歩き・座り)。就寝前ストレッチ。	再掲
姿勢・体幹・足底・食事	再掲
子供の保育園送迎は自転車を使うが、自宅から駅へは通勤時徒歩で通っている。	
事務職の為、1 時間に 1 回は席を立ちむくみや腰痛、肩こり予防に努めています。定期的な体のメンテナンス（針・お灸・マッサージ）をする、ジムへ行く、健保組合のウォーキング大会への参加。ベジファースト、たんぱく質摂取することの意識。	再掲

時間があつたら運動する。整骨院で体のメンテナンスをする。糖質をできるだけ減らした食生活。糖吸収を抑制する食物繊維を摂取する。	再掲
時間があまりないので、歯を磨いたり、髪を乾かしたりする際に、スクワットなど簡単な筋トレを、している。	
時間が取れる時には、エスカレーターではなく階段を利用し、なるべく歩くように気をつけている。	
質の良い睡眠と適度な運動	再掲
酒はやめました。趣味のアルゼンチンタンゴを週3-4。昼休みはできるだけ散歩。自宅では玄米+雑穀米（白米なし）。	再掲
就寝2時間前までには食べ終える。一日30分程度の筋トレ、一日8000歩以上。	再掲
習慣的に運動をする	
週1回ではあるが、1万歩以上歩く。バランスの良い食事	再掲
週1回のテニスレッスン（1時半）と早歩きの継続	
週2回のランニングと、お昼は毎食ヨーグルト、夕飯は食後器ヤクルトを飲んだり等免疫力を付けるための活動をしています。	再掲
週2回筋トレをしている。	
週3日は飲酒しない 階段を使う、買い物がてらウォーキング	再掲
週に2回、軽く汗をかく運動をするようにしている 足りないと思われる栄養素をサプリメントで摂取している	再掲
週に2日以上はジムに行く。暴飲暴食をしないよう気を付ける	再掲
週に一度は筋トレをする、ストレスをためない、できる限り湯船につかる	再掲
週一回以上、運動をする。 極力歩く。	
出来るだけストレッチをする／ながら運動する／睡眠をしっかり取る／笑う／体調が悪いと思ったら休む	再掲
旬のものを積極的に食べる、調味料や油を体に良いものに変えた、添加物に注意（マーガリン、ショートニングは絶対口にしない）、毎日の運動、甘いものは温かく甘くない飲み物と一緒に取る	再掲
少し太ったらすぐに戻す。お菓子を食えない。階段を使う。座らない。テレワークの時は昼休みに筋トレや散歩をする。	再掲
食べすぎと栄養バランス、適度な運動	再掲
食べすぎと栄養バランス、適度な運動	再掲
食べすぎない、適度にはきちんと食べる、睡眠時間確保、朝のラジオ体操だけはする	再掲
食べすぎないようにすること、野菜を多めに摂ること、なるべく毎日運動すること	再掲
食事、運動、睡眠	再掲
食事、運動、睡眠、ストレス解消、精神的な安定	再掲
食事、運動習慣、睡眠	再掲
食事、睡眠、運動	再掲
食事、睡眠、気分転換。	再掲

食事のカロリーと運動に気をつけている。	再掲
食事のバランス、運動、よく笑う	再掲
食事のバランスと喫食時間（規則正しく） 定期的に運動する	再掲
食事の栄養バランス（炭水化物を少なめ、タンパク質多めに取るようにしています。 1日1万歩歩く	再掲
食事の栄養バランス、運動はできていないが、家事などこまめに身体を動かす	再掲
食事は、3食ほぼ決まった時間に摂る。バランス良く。野菜多め。炭水化物を取り過ぎない。出来る限り自炊。水分は水かお茶かブラックのコーヒー。駅では、階段を使う。良く歩く。夜、ゆっくりお風呂につかる。	再掲
食事はバランスよく食べる。週末は息抜きをする。通勤は歩く。	再掲
食事は野菜から、よく噛んで食べる。ウォーキングをしている。	再掲
食事制限 運動	再掲
食事内容（脂質、糖質を控え、野菜やお肉をバランスよく食べる、納豆、海藻、ゴマ、キノコ類、は積極的に食べる）、早く歩く、なるべく多く歩く、	再掲
食事面で炭水化物、塩分を控えめにし、タンパク質の摂取を心がけている。 平日の運動時間確保のため、就業前に室内バイクを20分以上漕ぐ。 睡眠を6時間以上とる	再掲
食生活、休息、運動	再掲
食生活と週一回の運動	再掲
寝る前にストレッチ ヨガ ピラティス 食べる量 食べる時間など	再掲
身体が硬いので、ストレッチを始めてはいるが、寝る前の10分程度ぐらいしか出来てはいない。	
身体を動かす	
身体を動かす いろいろなことを楽しむ	再掲
睡眠、ストレッチ、靴選び	
睡眠、運動、バランスのよい食事	再掲
睡眠確保、3食とること、口腔ケア、適度な運動	再掲
睡眠時間と適度な運動、食生活	再掲
睡眠時間の確保、バランスの良い食事、運動する	再掲
早寝、早起き、早歩き	再掲
早歩き 血圧抑制の為、食事に気を付ける	再掲
太ったと感じたら、なるべく歩くようにしている。	
体の循環（血液・リンパ）、筋力維持の為の運動（ヨガやトレーニング）を定期的に行っている。ただ、仕事と介護（父94歳病気多数）の両立に（身内が自身一人にて）疲労、睡眠不足（夜間トイレ等）を感じている。	
遅い時間の食事量を少なくする。休みの日も軽く歩く	再掲
朝10分程度のストレッチ&運動	
朝ごはんをしっかりと食べる 運動をふる	再掲
朝起きてすぐ軽くストレッチしている。着圧レギンスを履いて浮腫みとることしている。	

朝食は納豆、バナナ、ヨーグルトを食べている 階段を使うようにしている	再掲
朝食をしっかり食べる。 リモートワークの時も出社時と同等の活動をする。 週に 2 回以上の運動。	再掲
朝青汁と寝る前にお酢を飲んでます。 週 2 でバレエで運動します	再掲
通勤を含め 1 日 40 分は歩く、歩く際は歩幅を大きくとる、7 時間前後の睡眠時間を確保する等	再掲
定期健康健診受診、バランスのよい食事、運動は苦手なのでストレッチ、お風呂で湯船に浸かる	再掲
定期健診や検診（職域・婦人科）を受診すること。 食事のバランスに気をつける、速足でよく歩くこと、生活リズムを整えること。	再掲
定期的な運動、歩く	
定期的な運動実施、食べ過ぎないこと	再掲
定期的に運動をする	
定期的に運動をする 野菜を多く摂る	再掲
適度な運動	
適度な運動、エスカレータを使わず階段を利用	
適度な運動、早歩き。サプリメントで不足分の栄養補給。	再掲
適度な運動、良質な睡眠時間の確保、バランスのよい食事（質、量、食べる順番、時間）	再掲
適度な運動となるべくゆっくり噛んで食べることを心掛けている。 またたまの夕食	再掲
適度な運動と野菜を多めに接種する事 睡眠、孫と遊ぶ、趣味を楽しむ	再掲
適度に体を動かして汗をかくこと	
糖質を摂りすぎない。減塩調味料を使用する。発酵食品を摂る。一日 6000 歩歩く。朝食はタンパク質を意識して摂る。便意を我慢しない。部屋を暖かくして血圧が上がらないようにする。	再掲
糖質制限、定期的な運動	再掲
糖質制限と、筋トレ、適度なウォーキングによる有酸素運動。	再掲
糖質量に気を付けている。運動をこころがける。体重の記録	再掲
動きはなるべく早歩き	
日常的に ・なるべく動く ・毎食たんぱく質を 20g 摂る ・栄養バランスに気を付ける	再掲
日々のストレッチ	
日々の生活で歩く量を増やす	
妊娠中なのでアルコールを飲まない。栄養バランスに気を付けて食事をとる。ウォーキング、ストレッチなどの軽い運動を毎日行う。十分な睡眠をとる。仕事でも水分補給を定期的に行う。体重は妊娠後期のため通常よりも重いです。また、摂取カロリーも病院で指導された妊娠後期用のものです。	再掲
年に一度マラソン大会に参加。その前の期間は準備のために走る。糖質を取りすぎない等ある程度食事にも気を付けている。	再掲
疲れているときは睡眠時間を確保する。食事の栄養バランスに気をつける。在宅の隙間時間でできる筋トレを行う。全てをパーフェクトにこなそうとしないように心がける。	再掲
必ず 3 食食べる、運動を週 1 回は行う、定期的に好きなことをしてストレス発散をする	再掲

普段車が主な移動手段のため、意識して歩くようにしています	
腹八分目・定期的に運動をする。	再掲
平日はなるべく飲酒しないようにし、食事で補いきれない栄養はサプリメントで補うようにしている。リモートワークなので昼食後に軽くウォーキングをして、通勤歩行分は歩くよう心掛けた生活をしている。	再掲
平日は通勤で30分以上歩く、週末は1-2時間以上運動をする、	
偏食にならないように。塩分取りすぎないように。できるだけ歩く。	再掲
便秘にならない様に、食事は野菜とタンパク質のウェイトを多くしている。ダイエットの遺伝子検査もした事があり、「食事の最初はタンパク質の料理から口にすると良い」と出た。それを実践し、プラスしてトレーニングもしており、良い筋肉作りに励み、血糖値の急上昇を防いでいる。	再掲
歩く、運動する、外食せず自炊し塩分を控える、睡眠時間を取る	再掲
歩く、階段を使う	
歩く、食事バランス	再掲
歩くこと	
歩くことを意識して行っている。便通をカレンダーにチェックしている。お風呂上りに全身にクリームをつけながら、しこりや痛み・動きにくい箇所がないかチェックしている。	再掲
歩くようにする	
歩く事、良く噛んで食べる、睡眠時間を気にする。	再掲
歩けるときは歩く	
暴飲暴食に気をつけ適度な運動をする	再掲
毎朝のウォーキング、青汁	再掲
毎朝のストレッチ	
毎朝ラジオ体操 揚げ物食べない	再掲
毎朝野菜スープを飲む(自家製・既成両方) 送迎時や子供を遊ばせる際になるべく体を動かす	再掲
毎日 体重を計る。可能な限り 一駅歩く。野菜の摂取が少ない時は青汁や豆乳を飲む。	再掲
毎日ストレッチをしている	
毎日運動する	
毎日運動やストレッチをしています。	
毎日犬の散歩に行くこと	
毎日同じくらいの時間に起きる。朝食を食べる。なるべく体を動かす。	再掲
毎日歩く	
夜炭水化物をなるべく食べない、運動をする、できるだけ歩く	再掲
野菜をなるべく多く食べる、甘い飲料は控える、お風呂につかる、ストレッチする	再掲
野菜を最初に食べる、毎日トマトジュースを200ml飲む、在宅の場合は椅子から立つたびにスクワットを10回行う	再掲
野菜を摂取するようにしている。なるべく早歩きをする。遅い時間になったら、あまり食べない。	再掲

野菜を多く食べる。サプリメントを飲む。足に重りを付けて行動している。睡眠時間を大切にしている。	再掲
例え週一回でも走るようにしている。	

普段の姿勢 回答数 3

姿勢を正す	
姿勢(歩き・座り)。就寝前ストレッチ。	再掲
早寝早起き朝ごはん 睡眠 7-8時間 湯船に浸かる 体の凝りをほぐす 栄養バランスの取れた食事 骨盤を立てた姿勢を意識する ビタミンを取る	再掲

排泄 回答数 3

糖質を摂りすぎない。減塩調味料を使用する。発酵食品を摂る。一日 6000 歩歩く。朝食はタンパク質を意識して摂る。便意を我慢しない。部屋を暖かくして血圧が上がらないようにする。	再掲
・お手洗いを我慢しない ・こまめに水分補給を行う	
歩くことを意識して行っている。便通をカレンダーにチェックしている。お風呂上りに全身にクリームをつけながら、しこりや痛み・動きにくい箇所がないかチェックしている。	再掲

規則的な生活 回答数 9

飲酒、タバコなどはしない 早寝早起き 妊活もしているのでサプリなども取り入れている 五穀米とアマニ油など食事にも気をつけている	再掲
規則正しい生活とバランスの良い食事、十分な睡眠。気分転換。ON/OFF の切り替え。	再掲
規則的な生活 良質な睡眠 バランスの良い食生活	再掲
早寝、早起き、早歩き	再掲
早寝早起きとストレスを溜めないこと 食事を美味しく楽しい時間にする 食べたいものを食べたり、家族と楽しい会話をしたり、時には外食をする	再掲
早寝早起きをして健康的な生活を送っている	
早寝早起き朝ごはん 睡眠 7-8時間 湯船に浸かる 体の凝りをほぐす 栄養バランスの取れた食事 骨盤を立てた姿勢を意識する ビタミンを取る	再掲
定期健診や検診（職域・婦人科）を受診すること。食事のバランスに気をつける、速足でよく歩くこと、生活リズムを整えること。	再掲
野菜を食べる、早寝早起き、無理しない	再掲

衛生 回答数 2

身体が欲しているものを いただく、日に当たる うがい、手洗い	再掲
睡眠、食事、衛生	再掲

住環境 回答数 1

糖質を摂りすぎない。減塩調味料を使用する。発酵食品を摂る。一日 6000 歩歩く。朝食はタンパク質を意識して摂る。便意を我慢しない。部屋を暖かくして血圧が上がらないようにする。	再掲
--	----

衣服の調整 回答数 2

一日 10000 歩 ゴムのスカートは履かない	再掲
朝起きてすぐ軽くストレッチしている。着圧レギンスを履いて浮腫みをとることしている。	

休息 回答数 5

疲れをためない よく休む、きちんと食べる	
出来るだけストレッチをする／ながら運動する／睡眠をしっかり取る／笑う／体調が悪いと思ったら休む	再掲
毎回ではないがバランスのよい食事。質の良い睡眠 疲れたと感じたら無理はしない。	再掲
体を休める	
食生活、休息、運動	再掲

心理的なストレス軽減 回答数 32

・定期的な運動（スポーツジムで簡単な筋トレ・有酸素運動を行っている。最近体重が増えてしまったので、有酸素運動を増やしたい） ・バランスの良い食事（野菜は意識できているが、食物繊維や植物性タンパク質は不足しがち） ・適切な睡眠（平日も休日でもできるだけ同じ睡眠時間になるように、寝だめしないように注意している） ・心身ともに無理をしない（他人と自分のキャパシティは違うので、自分が無理なら無理をしない）	再掲
・野菜、果物を多く摂る。 ・一日 5,000 歩以上、歩く。 ・食間を 2 時間以上あける。 ・週末は外出する。	再掲
1 日 3 食食事をとる。頑張りすぎない。	再掲
22 時になったら、耳栓アイマスクをして眠る 21 時以降は食べない 配偶者と話す時間を持つ	再掲
きちんと食べる、笑う、遊ぶ	再掲
ストレスをためこまない、定期的に運動をする	再掲
ストレス発散をする。睡眠はちゃんと取る。食べ過ぎない。たんぱく質、野菜をとる。冷え。運動はしないといけないと思うけど、やれてない。	再掲
マインドフルネスと動作法を定期的に行う。食べ過ぎない。きちんと睡眠をとる。人としゃべる。	再掲
リラックスして何もしない時間をあえて作るようにしている。歩く。3 食食べる。	再掲
運動（筋肉をつける）・食事・飲酒は休肝日を連続で 2 日間・ストレスをためない	再掲
化学物質や加工食品をできるだけ避け、医食同源という意識で食生活を整え、体調に合わせて食事	再掲

を調整することで健康管理をする。日用品も、有害な化学物質を避け、自然にも人体にも害のない製品を選んで使用する。深呼吸、ストレッチ。安易な薬物治療に頼らない。(花粉症・月経困難症も日常生活を整えることで改善)	
何でもバランスよく食べること、毎食欠かさず食べること、0時までには寝ること、階段を使うこと、ストレスを感じたら友人にSOSを出すこと	再掲
家族友人とのおしゃべり。バランスの取れた食事。適度な運動	
科学的根拠のある情報をオリジナルの文献で確認すること、自分の身体感覚を大切に、自分にフィットしているものを選択すること、健康を気にしすぎないこと、極端なものは全てバランスを崩すので、一時的な対処と恒常的な対処を状況を見極めた上できちんと使い分けて、健やかな状態をキープしていけるように、自分との対話(瞑想・日記)を寝る前に行く。	再掲
気にせず生きる	
規則正しい生活とバランスの良い食事、十分な睡眠。気分転換。ON/OFFの切り替え。	再掲
仕事以外でストレスがたまらないようにしている。	
自分のリズムで無理なくゆっくり過ごすこと	
若いころは「やせていなければならない」という社会の価値観にそって半ば強制的にダイエットに取り組んでいたが、40代になってからはそういった社会の価値観にとられすぎず、自身の健康を損なわない程度に気を付けて、むしろ好きなものを食べて好きなことをして心身ともに楽に過ごすことにしている。	再掲
主治医の受診 ストレスをため過ぎない 自炊	再掲
週に一度は筋トレをする、ストレスをためない、できる限り湯船につかる	再掲
出来るだけストレッチをする／ながら運動する／睡眠をしっかり取る／笑う／体調が悪と思ったら休む	再掲
食事、運動、睡眠、ストレス解消、精神的な安定	再掲
食事、睡眠、気分転換。	再掲
食事のバランス、運動、よく笑う	再掲
食事の量の調整、睡眠時間を十分確保する、ストレスをためない	再掲
食事はバランスよく食べる。週末は息抜きをする。通勤は歩く。	再掲
身体を動かす いろいろなことを楽しむ	再掲
睡眠、ストレッチ、靴選び	再掲
睡眠をとる、ストレスを溜めないように定期的に発散する、健康的な食事をとる	再掲
早寝早起きとストレスを溜めないこと 食事を美味しく楽しい時間にする 食べたいものを食べたり、家族と楽しい会話をしたり、時には外食をする	再掲
必ず3食食べる、運動を週1回は行う、定期的に好きなことをしてストレス発散をする	再掲

入浴 回答数 12

●Youtubeで振り付けを視聴しながらダンス、またはストレッチをしています。1日10分でも。 ●野菜摂取や、栄養バランス（特にタンパク質）を気にしています。朝食も必ず食べます。 ●湯船に毎日つかります。	
PFCバランスを意識した食事 毎日湯船につかる 寝る前のリンパマッサージ、ストレッチ	再掲
バランスよい食事、ストレッチ、お風呂に浸かる	再掲
運動（1回30分以上、週2回以上）、睡眠6~7時間、お風呂は湯船につかる	再掲
野菜をなるべく多く食べる、甘い飲料は控える、お風呂につかる、ストレッチする	再掲
週に一度は筋トレをする、ストレスをためない、できる限り湯船につかる	再掲
定期健康健診受診、バランスのよい食事、運動は苦手なのでストレッチ、お風呂で湯船に浸かる	再掲
お風呂に浸かる、ヨガをする	再掲
温活（冷たい氷いりの飲み物はのまない・お風呂につかりしっかりあたたまる）	再掲
食事は、3食ほぼ決まった時間に摂る。バランス良く。野菜多め。炭水化物を取り過ぎない。出来る限り自炊。水分は水かお茶かブラックのコーヒー。駅では、階段を使う。良く歩く。夜、ゆっくりお風呂につかる。	再掲
早寝早起き朝ごはん 睡眠7-8時間 湯船に浸かる 体の凝りをほぐす 栄養バランスの取れた食事 骨盤を立てた姿勢を意識する ビタミンを取る	再掲
睡眠をしっかりとること。お風呂につかること。野菜をなるべく食べるようにする。	再掲

健診・検診受診、医療機関の定期的な受診 回答数 18

7時間の睡眠時間を確保する。食事の栄養バランス。減塩。炭水化物、脂質をたくさん取り過ぎないように注意している。1日のアルコール摂取量を1単位以下にし、休肝日を2日/週設ける。健康診断をきちんと受ける。精密検査の指示には素直に従って受診する。	再掲
DHA やセサミン摂取 夜はお米を食べない 塩分をなるべく控える 気になることがあれば検診する	再掲
がん検診を定期的（年1回）に受けている	
できる範囲でのストレッチや運動 半年に一度の、子宮がん検診と乳がん検診	再掲
バランスの良い食事と適度な運動。定期的な医療による検査。	再掲
飲みすぎない、食べ過ぎない、体を動かす、定期的に健康状態を医療機関でチェックする	再掲
化学物質や加工食品をできるだけ避け、医食同源という意識で食生活を整え、体調に合わせて食事を調整することで健康管理をする。日用品も、有害な化学物質を避け、自然にも人体にも害のない製品を選んで使用する。深呼吸、ストレッチ。安易な薬物治療に頼らない。（花粉症・月経困難症も日常生活を整えることで改善）	再掲
会社での定期健康診断を含め、出来る限り検査は受けるようにしている。（胃カメラ、子宮頸がん検診、乳がん検診など） 飲酒は好きだが、毎日は飲まないようにしている。	再掲

起床後すぐにストレッチをしている。45歳で出産して以降、ぎっくり腰をしやすくなっているため。他に粘膜系も弱く耳鼻咽喉系の病気にかかりやすくなったので病院を受診し薬を服用してしっかり治すようにしている。	再掲
健康診断で数値が悪かったコレステロールを下げるために薬を飲んでいるが、定期定期に病院へ通って経過観察をしている。そのため数値は標準に戻っている。歯の健康も大事なので、歯医者に定期定期に通っている、マウスピースを付けて就寝している。	再掲
健康診断を毎年受診する	
持病があるため、主治医の指導に従い、食事量（内容）を気を付け、処方された薬を決められた時間に毎日服用している。月1回程度の受診時に検査を行うため、そこで指摘されたことがあれば、さらに注意をする（実際の行動も伴う）	再掲
主治医の受診 ストレスをため過ぎない 自炊	再掲
通院	
通院する	
定期健康健診受診、バランスのよい食事、運動は苦手なのでストレッチ、お風呂で湯船に浸かる	再掲
定期健診や検診（職域・婦人科）を受診すること。食事のバランスに気をつける、速足でよく歩くこと、生活リズムを整えること。	再掲
定期的にかかりつけの病院で血液検査をしているので食事もそれなりに気にしている。	再掲

#### 適切な服薬 回答数 3

糖尿病治療の為の薬服用と糖質の取りすぎに注意している。	再掲
血圧が高いので、薬を飲み忘れないように	
持病があるため、主治医の指導に従い、食事量（内容）を気を付け、処方された薬を決められた時間に毎日服用している。月1回程度の受診時に検査を行うため、そこで指摘されたことがあれば、さらに注意をする（実際の行動も伴う）	再掲

#### 体重・血圧等測定 回答数 7

●毎日体重計測(体重増加をしないようにしている) ●血圧を測る。	
24時間のジムに行く 出来るだけ歩く（目標1万）出来るだけ階段（目標10階相当）スマートウォッチのゾーンタイム(心拍106以上)を30分以上 毎朝体重を図る	再掲
たんぱく質をとって筋肉を減らさないよう適度な筋力運動する。血糖値を意識する。	再掲
糖質量に気を付けている。運動をこころがける。体重の記録	再掲
感染症防止のため常にマスクをしている ほぼ毎日体重を測っている 塩分控えめの薄い味付けにしている 良く眠る	再掲
添加物、塩分のとりすぎにきをつけている。毎日血圧測定。健康サプリをとりいれている。	再掲
毎日 体重を計る。可能な限り 一駅歩く。野菜の摂取が少ない時は青汁や豆乳を飲む。	再掲

体重管理 回答数 4

妊娠中のため、生物やアルコールなどは控える。なるべく人混みにいかない。体重の痩せすぎ、増えすぎに気をつけている。	
体重増加	
毎朝体重計に乗る	
痩せすぎない、きちんと食べる（栄養のあるもの）	再掲

腸活 回答数 1

最近便秘気味なので、腸活は行っているつもり	
-----------------------	--

口腔衛生 回答数 3

30分だけ歩く、歯をちゃんと磨く、野菜を多めに各食品群をまんべんなく食べる、薄味、お菓子はなるべく控える	再掲
睡眠確保、3食とること、口腔ケア、適度な運動	再掲
健康診断で数値が悪かったコレステロールを下げるために薬を飲んでいるが、定期定期に病院へ通って経過観察をしている。そのため数値は標準に戻っている。歯の健康も大事なので、歯医者に定期定期に通っている、マウスピースを付けて就寝している。	再掲

感染予防 回答数 1

感染症防止のため常にマスクをしている ほぼ毎日体重を測っている 塩分控えめの薄い味付けにしている 良く眠る	再掲
---	----

整体・マッサージ 回答数 3

時間があったら運動する。整骨院で体のメンテナンスをする。糖質をできるだけ減らした食生活。糖吸収を抑制する食物繊維を摂取する。	再掲
整体に月1回ぐらいは行って体をほぐす。野菜を摂取する。	再掲
早寝早起き朝ごはん 睡眠7-8時間 湯船に浸かる 体の凝りをほぐす 栄養バランスの取れた食事 骨盤を立てた姿勢を意識する ビタミンを取る	再掲

趣味活動 回答数 1

適度な運動と野菜を多めに接種する事 睡眠、孫と遊ぶ、趣味を楽しむ	再掲
----------------------------------	----

体を冷やさない 回答数 5

よく寝る、体を冷やさないようにする	再掲
体を冷やさないようにすること	
温活（冷たい氷いりの飲み物はのまない・お風呂につかりしっかりあたたまる）	再掲
身体を冷やさない。	
昨年11月から、食生活の見直しや運動を行っています。朝はほとんど食べず、昼は脂っぽい食べ物が多く、夜は揚げ物（茶色）が多かったのをやめました。朝は、プロテイン1杯もしくは、お味噌汁1杯 昼はお弁当（前日の残り物）もしくは、コンビニ（野菜、タンパク質等意識して摂取）週に1回は好きな物（麻婆豆腐）等 夜は、たくさん食べ直ぐないようにしており、野菜を沢山食べるようになりました。鍋にしたり、サラダにしたりしています。ごはんもしくは、オートミール食べています。意識して水を飲むようにしたり、体を冷やしすぎないように気をつけています。その他食べなくなったモノ：お菓子・菓子パン等 *お土産で頂いたりしたときはしっかり食べます。運動は、週末（土日）のウォーキングを40-1時間以内で行っています。走ったり歩いたりしています。	再掲

信頼のおける情報の確認 回答数 1

科学的根拠のある情報をオリジナルの文献で確認すること、自分の身体感覚を大切に、自分にフィットしているものを選択すること、健康を気にしすぎないこと、極端なものは全てバランスを崩すので、一時的な対処と恒常的な対処を状況を見極めた上できちんと使い分けて、健やかな状態をキープしていけるように、自分との対話（瞑想・日記）を寝る前に行う。	再掲
--	----

VII. 自由記述欄：勤務先に望む取り組み（あなたの職場（会社等）で女性特有の健康課題に向けてどのような取り組みや制度があるとよいと思いますか？）

女性特有の健康課題に関する認知度・理解の促進 回答数 90

<p>●PMS への仕組みについて、浸透してほしい。 月経前のイライラや落ち込みは、「仕事に持ち込むな」という風潮が世の中にある気がするし、自身でもそう思うときもあるが、やはりコントロールできないので。特に男性上司はハラスメントになるかと気にして、絶対に自分からは聞けないと思うので、そういう話をする機会が任意であってもいいと思う。（必須にするとそれを機会にハラスメントに繋がりがねないので難しいですね）</p>	再掲
<p>・女性特有の健康・メンタルに関する講義や動画配信などがあれば見てみたいです。できれば、月1回とかあれば良いかなと思います。（以前、産業医の方からだったか配信があった様な・・・） ・食に関する、日本の作物の現状だったり（有機栽培や一般栽培 etc)の、本当の安全性なども詳しくわかれば、日々、口にしているものがどういう健康や病気につながるのかなど、より詳しく知れるセミナーなどあればと思います（今、そういう書籍を読んでいるので）。きっと、口にすることで、体だけでなく、メンタルにも影響あると思われるので。</p>	
<p>PMS がひどい時の理解が深まっていたら嬉しい</p>	
<p>PMS や更年期の体調についての理解の機会</p>	
<p>PMS や不妊治療・育児などの理解がまだまだ少ないので男性社員の理解度をあげるセミナーなどあるといいなと思います。</p>	
<p>PMS や便秘・冷え性等男性中心社会においては見過ごされてきた健康課題を認知し改善しようとする取り組み</p>	
<p>SRHR についての講義など</p>	
<p>WEB セミナーやチャット相談</p>	
<p>zoom でセミナーなどがあると助かります。</p>	
<p>ある一定の年齢になったら、男女問わず、更年期障害の知識や対処法などについてのセミナー等開催。 レディースドッグの更なる補助。</p>	再掲
<p>お店によっては、スタッフの平均年齢も高いので更年期に関する情報も発信してほしい。</p>	
<p>セミナー的なものがあればよいと思う。（ランチセミナー）</p>	
<p>ヘルプデスクのような相談サイトで、いつでもHPから相談できる仕組み 健康に関する情報がそこに見にいけばすぐに解るようなサイト</p>	再掲
<p>ホルモンが身体や感情に与える影響を男女共に理解し、ホルモンバランスの問題かも、という共通認識を育める機会があればいいな、と思います。排卵期や生理期の女性特有の不慣れなコミュニケーションに直面しても、そういう時期かな？と、相手の状態を個人の問題として咎めるのではなく、生理的なもの、として、容認する姿勢で対応する。本人も、あれ、いつもこんなにイライラしないのに、おかしいなと思ったら、飲み物やサプリで適切な対処をして、不快なコミュニケーションループを断ち切る知恵が、職場で育まれるとよいなと思います。</p>	

まずは「女性特有の健康課題とは」を知ってもらう機会が必要だと思う。更年期に関しては女性に限らず男性にもあると聞かすが、認知が低かったり自覚されていない事が多いと思う。体や心に関する事はご自身や家族、パートナーにも起こりうる事なので、知識や理解が必要だと思う。まだ若いし関係ないって他人事に思わないよう、参加必須の講習会などを開催したら良いと思う。	
まずは広く認知してもらえぬ雰囲気。認知や啓蒙活動に取り組んでいる人、組織への理解と敬意。	
まずは知るということで、産婦人科医の高尾美穂先生の講義をネット上で聞きたい。対面できるなら、対面で講義を受講したい。	
まず男女共に女性の健康課題を知ることができるようなセミナーや育児への理解や制度の充実	再掲
まだまだ、男尊女卑的な考え方の基幹職の男性が多いため、「女性だから」のような発言はしにくい環境であるので、女性特有の身体の不調などは訴えにくい状況があるのは間違いないです。制度としてもっと大々的に発信していただいても良いと思います。	
ライフステージに応じた休暇制度の展開（産休育休、生理休暇に加え、更年期、他疾患に向けた打ち手）やステージに応じた施策（研修やセミナー実施等）、健診受診の必須化など	再掲
関心のある事柄について、探しにしやすいサイトがあるといいなと思いました。	
気づいていない課題もあると思われるため、具体的課題の情報発信。相談や情報ができる場（SNSなど）	再掲
業務時間外に集まり、健康課題についてお互いに話をして共感する、その上で解決策などの情報交換、外部講師などの話を聞く会など	
健康に関する情報発信していただけるサイト等があると良い。サイトであれば、時間のある時に見ることができるため。	
健康管理は自己責任という風潮があるので、特に女性特有の体調不良には理解が低い。男性への理解を促す取り組みがあればいいと思います。	
研修会	
現在の勤務では自身の体の状態から女性特有の健康課題を考える必要性はありませんが、男性上長の女性特有の健康課題に対する教育システムがあるとよいと思います。	
現在支社に総務が無いからかも知れませんが、本社等で行っている体力測定などのイベントがこちらで受けられないので、全国で同じようなイベントを行ってほしいと思います。また、乳がん検診について女性全員が必須で受けるような企画があっても良いと考えます。	再掲
更年期などの時期に差し掛かる前に、ケアや症状についての具体的な方法を知る勉強会の設定や、もし自分がそうなってしまったときの窓口などを含めた対応フローチャートがあると、相談しやすくしてほしいと思う。	再掲
更年期についてのプレ説明会。（若いうちから心の準備はしておいた方が良いのかと思う）	
更年期について全くないので更年期についての説明や周りへの理解を促す取り組みがあると良い	
更年期に関する啓もう（社会的にも当社内でも理解がまだ足りない認識）	
更年期症状や障害の理解と対策の浸透	
更年期障害など、これから起こる症状について知っておきたいので、そういう講習会のようなものがあると良い。	
更年期障害について、年次性別にかかわらず勉強会のような場があるとよい。妊活の理解	

更年期障害に苦しんでいる社員への理解が深まれば良い。年齢が高くなるにつれて、業務スピードや覚えが悪くなるのは、仕事ができないとかサボっているからではないという認識を若い人達や男性に理解してもらいたい。	
更年期障害に対しての対応など知れる場や、周りに理解が深まる場があればいいと思う。	
更年期障害の教育	
更年期障害の理解（男女ともに）	
更年期障害はどのようなものか症状が重い場合などの情報周知。	
更年期障害は人によってさまざまなため、打ち明けるのに少し時間がかかった。	
更年期障害や出産についての男性が理解する取り組み	
更年期障害等は個人差があり、職場での男女比率の問題もあると思われ理解は得難いと思う。制度よりも先に専用の「相談窓口」の設置と思うがそれも認知されにくい。	
講演会などで周知する場があると良いと思う	
今回のようなセミナーへの参加、情報提供	
私の職場は9割が男性なので、男性に向け女性特有の健康課題を教育していただきたいです。	
自職場では「健康な人向け」と、最近休職が増えている若手向けの取組が主であり、そこに当てはまらない者へのフォローは少ないと感じる。当方が持病を抱えながら勤務しているの、余計にそう思うのかもしれないが、人知れず持病があって悩みながら仕事と家庭生活をなんとか両立させている者もいると思うので、そういった者がいるということ、ならびに誰しも起こり得ることだということ（家族の介護も含めて）、その場合の仕事との両立について。これらの課題や取組、職場からのフォロー、制度などについても説明も併せて研修等を行っていただけると有難い。	再掲
自分がPMSがひどく、ここ数年薬を飲んでいるがその期間は仕事をするのも辛い時がある。外から見たら辛さがわからない生理やPMSなどは男性の理解が難しいと思うので（女性でも個人差があってない人は一切ないので悩みがわからないと思うし）、そのような状況になる女性もいる、ということを男女ともに認識いただけるような情報提供などがあるとよいのかなと思う。	
自分で見て下さい、というスタイルなので短時間でもいいのでオンラインでも研修スタイルが年1回程度あると良い。	
自分の知識としてなかったのですが、この前、女性は閉経すると筋肉がつきにくくなると女医さんに言われました。しらなかったのも、とても驚きました。こういったことは、ぜひ定期的に発信してもらいたいなと思いました。わたしはそうなんです、やっぱり自分の身におこらないと、なかなか頭に入らないので、どんなことも定期的なりマインドがとても大切だと感じます。女性のことから女性のみということではなく、広くみなさんに知ってもらうことが大事だと思います。	
社内外の相談窓口 セミナーなどで知識を得るとともに、お互い話ができる職場環境づくり	再掲
社内情報サイトに健康にまつわるコラムなどを掲載し、情報に触れる機会を増やす	
若年女性特有の健康課題（PMSなど）については認知や理解が進んできたように思いますが、更年期障害など中高年女性の課題についてはあまり取り上げられておらず、話題にもなりにくい（タブー視されているのかも）。更年期について当事者（女性）が知識を得たり相談できる仕組み、あるいは周囲（男性も）が更年期障害について理解できるような取り組み（講演など？）があっても良いのかと思います。	

<p>取り組みをしているか不明なので、しているならしっかり周知して欲しい。男性社員を始め、女性でも不調がない人にも、理解してもらえる積極的な環境づくり（情報発信や働き方等の制度作り）があると良い</p>	
<p>出産・閉経など、女性は年齢によって体調が変わりやすいと思います。健康で長く働き続けるためには、若い頃からどんなところ（食事や運動）に注意し、どのように身体が変化していくのか、社内講習会など企画して欲しい。先日、産業保健師さんより、閉経後 骨粗鬆症や認知症になりやすい等のお話をお聞きしました。（この年齢からは、何を摂取し、どういった運動が必要かなどご指導頂きました） また若い頃のダイエットが、その後体調へどう影響するか等々、そういった幅広い年齢層への健康指導があると良いと思います。</p>	再掲
<p>女性だけではなく、男性も特有の健康課題（例えば男性の更年期障害）があると思うので、お互いを知り、理解する場があるといいと思います。女性特有ではないですが、健康や運動のための行動をポイント化して社内販売や社員食堂に使えるような制度があると嬉しいです。（例えば万歩計の歩数）</p>	再掲
<p>女性であっても当事者にならないと辛さがわからないため、啓蒙が必要だと感じます。・健診時の問診表に明確な質問項目を盛り込む（現在も有ると言えばあると思っていますが、それが更年期障害につながるのか病気なのか判断できない気はしている。自分も、若い時には気付かなかった。）。・健診時を利用して啓蒙する（たとえば止血等の待機時間に、関連の動画を流す・チラシを渡す（自覚を即す）。・健診後のフィードバックに、質問項目を盛り込む（相談しやすい状況を作ってもらう）。・健康セミナーを開催する。・信頼できるアプリを紹介する。</p>	
<p>女性のみならず、男性も含めた年代関係なく全職員対象としたセミナーの開催</p>	
<p>女性の病気について、（例えば乳がん・子宮がんなど）きちんとした知識・情報を得られるサイト等あれば良いと思います。</p>	
<p>女性特有と考えるのではなく、共通の健康課題と考えられるようになる取り組みをしてほしい。生理は病気ではないとよく言われるが、生理痛や生理不順は病気の一つだと思うので、休暇や治療が偏見なく受けられるようにしてほしい</p>	
<p>女性特有の健康課題があることを男性社員や若手社員も「知る」機会や取り組み ※生理、産前産後、出産、出産後のメンタルヘルス、更年期障害等</p>	
<p>女性特有の健康課題を、男性やあまり課題を抱えていない女性にも知ってもらう機会</p>	
<p>女性特有の健康問題は、男性には分かりにくい部分が多くある気がするが、女性の中でも個人差はあるので、女性の中でも理解度は異なると思う。逆に女性だけでなく、男性の健康問題もあると思うので、男女に関係なく、様々な健康問題があるということを、地道に浸透させていくような取り組みがあればいいと思う。</p>	
<p>女性特有の体調不良や、不妊治療への理解を男性社員が深める制度</p>	
<p>職場は私以外全員男性なので、中々女性特有の課題に向けての取り組みは難しいので、会社全体で、生理痛や更年期障害、女性特有の病気などの情報発信や講演会等の機会があると、少しずつでも男性の理解が得られるのではないかと思います。</p>	
<p>生理、妊活、妊娠、不妊、更年期障害への理解・休みやすい環境</p>	再掲

生理や妊娠出産、更年期障害など、男女問わずに全員受講の勉強会（個別動画視聴）を行い、情報を共有してほしい。	
生理休暇のような女性特有のものだと、男性にとっては自分事でなくなる可能性があるのかと思います。それが悪循環なのだとすれば、男性にも更年期があること、それを知って対応方法を考えることのできる研修などがあると良いのかと考えます。	
生理休暇はあるものの、2日目から減給となってしまうため、使いづらい。女性のための健康マニュアルやガイドブックなんかも配信してほしい。	再掲
生理休暇を取る人は、どんな状態でどんな気持ちなのかを男性が知る機会があると良いと思う。生理用品をトイレに常備する。	再掲
生理痛、更年期の様々な症状を理解するためのセミナーなど	
生理痛の体験ができる機械があるので、生理痛がわからない人に体験してもらいたい。	
生理痛やつわりなど見た目ではわからない不調を理解してもらえぬ取り組み	
先生など詳しい方に来ていただいてセミナーを開催してほしい。	
先生や経験者の講演会や、周辺の医療機関の紹介。病気になった時の対処方法をいつでも見れる環境づくり	
男女更年期に関するリテラシー向上	
男性が多いとなかなか話しづらいトピックのため、会社として考える機会を公に作って社員がテーマに触れる機会があるといい。もっとオープンに議論できるといい。	
男性にも女性特有の健康課題を理解して頂いた方がよいかと思うので、男女それぞれ特有の健康課題に対するセミナーや情報発信があるとよいと思いました。男性の育児休暇取得の推進がされていますが、ただ休むだけでなく、どのようなサポートができるか等、(妊娠、出産の)体験などでもできるセミナーもあわせて開催されるとよいと思います。	
男性の理解が進むような取り組み	
男性の理解を深める取り組み	
男性も巻き込んだ理解の進む取り組みがあると良い。例えば講習会・ワークショップなど。妊娠・出産を経て、男性上司・同僚にもう少し理解してほしいと思う事がたくさんあった。	
男性上司が女性の体調の問題を理解しており、相談しやすい状況にあるとよい。基幹職は女性の健康課題について学ぶ機会があるとよい。他社で基幹職男性だけ集めて産婦人科医が講習をやったそうで、とても好評だったそう。	
定期的に健康課題についてのセミナーを開催してほしい。(お昼休みにWEBセミナー的なもの)	
乳がん検診の触診の方法(動画だけでは理解が難しく、知人にも見逃してガンが進行した方がいたので)	
年代別でかかりやすい病気などを定期的に勉強する(情報提供する)機会	
不妊、更年期についてもっと啓もう活動があると良いと思います。以前、極端にヒステリックな女性上司と一緒に仕事をして苦しんだことがありましたが、今思うとあれは更年期障害だったので？と思います。また、私は不妊治療を行って妊娠しましたが、不妊治療や妊娠はセンシティブな話題かと思い、過度に隠す努力をしたかもしれないと思います。	
婦人科の病気(子宮がん、乳がん)についての予備知識講習、ウェビナーなど	

普段気軽に行動できることを教えて欲しい	
勉強会、情報交換の場があるとよい	
勉強会など情報発信があるとよいと思う	

女性特有の健康課題に取り組む仕組み作り（現状への評価、反対意見も含む） 回答数 42

「女性のみ」、となると何かと角がたつ時代。男性も女性も様々な「特有の健康課題」があり、それに対応できる制度があるのが望ましいと思います。	
「女性特有」ということを目立たせなくても良いように感じています。男性特有の健康課題もあると思うので、男女ともに健康課題解決につながる取組や制度があれば良いと思います。（女性特有という入口ではなく、男女一緒の入り口で、選択肢の中で結果的にそれぞれの性別に特有の課題解決方法に遷移するような流れだと 特別感が無いかと感じました）	
45歳以上の女性の就業が多いにもかかわらず、更年期症状・障害についてほぼ、健康課題として常時目につく情報提供や取組がない。また、そのような年代の部下を持つ基幹職においてもマネージャーの教育プログラムにそのような内容が入っていないことは、当社が健康経営云々と言っている割に足りていない部分だと感じている。	
あまりに女性にフォーカスした取組が多いため、居心地が悪い。これ以上増やさないでほしい。	
カウンセリング（女性特有の健康課題からくる心のケア）	
それなりに制度はあると思う	
はじめはこういったアンケートで悩みや気になる体のことを出してもらい、定期的リモート等で専門の方から個別にアドバイス等を頂けると安心できると思います。本人からは言いにくいことも、専門家の方から上役に状況を話してもらい、お休みやリモート等働き方の改善を促してもらえると良いと思います。	再掲
ワンオペレーション時間が長すぎるため 生理時や体調不良で辛い時すぐに助けを求められない。店を空けるわけにもいかない。女性が多い職場なのに対応マニュアルがない。とはいえ取組みや制度を作るのは難しいように感じます。	再掲
衛生委員会からの情報共有や保健だよりで制度はますますだと感じている	
各種休暇や在宅制度があるので不妊治療であっても対応ができる会社だととらえている	
既にある	
逆に、今は、女性に対して優遇しすぎていると思う。	
健康診断だけでなく、定期的に子宮頸がんや乳ガン検査を補助で受けられる制度や、会社でも生理周期を把握し症状が辛い人などにはその間、仕事面などのサポートができるような体制が作ってあるといい。	再掲
現状かなり充実していると思う。	
現状に満足	
個人的には健康課題について性別で分けることは不要だと思います。「女性が働きやすい職場」というのは聞こえは良いですが、目指すべきは多様な人材が働きやすい職場であり、性別という区分だけにフォーカスするのは本質的ではないと感じます。それぞれに本人にしか分からない健康課題が	再掲

あるはずなので、どんなことでも相談しやすい、周囲の理解が得られる職場が理想だと思います。深い健康課題については外部医療機関にかかることがベストだと思いますが、職場近隣で信頼でき幅広く診断してくれるような医療機関のリストがあって、紹介できる制度があるとよいと思います。以前会社から婦人科を紹介されましたが、コルポスコピー検査もできず薬の処方しかしないような病院で診療を拒否されてしまい、そのあと受け入れてもらえる婦人科を何件も回った経験があります。	
更年期に対する配慮	
更年期障害について	
更年期障害のある女性についての制度、取り組みは他社でなされていると思います。当社への導入もお願いしたいです。	
更年期障害の体調不良に対しての救済処置が無い。	
今ある制度に不満は無く、これ以上あったら良いと思うものは思いつかない。	
今でも情報の提供は十分あるが、自分の側が対処する時間がない（受診や運動）。	
今の制度で今のところ満足している。	
自職場では「健康な人向け」と、最近休職が増えている若手向けの取組が主であり、そこに当てはまらない者へのフォローは少ないと感じる。当方が持病を抱えながら勤務しているので、余計にそう思うのかもしれないが、人知れず持病があって悩みながら仕事と家庭生活をなんとか両立させている者もいると思うので、そういった者がいるということ、ならびに誰しも起こり得ることだということ（家族の介護も含めて）、その場合の仕事との両立について。これらの課題や取組、職場からのフォロー、制度などについても説明も併せて研修等を行っていただけると有難い。	再掲
取り組みや制度は整っている方だと思う。	
周りに男性が多く、職場のトイレにはナプキンを置けるロッカーさえ無い環境の為（ロッカーどころか鏡もトイレの便器の横にしか無いため、メイク直しもトイレの中）、女性に配慮している部分は一つも見当たりません。仕方ないとはいえ若い方はかわいそうだなと思います。	
女性が多い職場だと思います。強く権利を主張する人が優遇され、周りの事を考え遠慮する人もいます。出来る限り、平等感がある制度がいいと思う。	
女性が多い職場なので、更年期について前向きな意識が持てる取り組み	
女性の声を聞く、時代にあった先進的な制度を会社で取り入れる	
推奨される検診内容、病院などの情報は提供頂いており満足しています。	
制度はあるので、特に思いつかない。	
制度はある程度あるので、実際に使いやすい雰囲気づくり、実例の蓄積など。一方で、女性特有の健康課題だけフィーチャーするのではなく、同種の悩みがある人が、さりげなく支えあえる仕組みがあると良いと感じます。例えば、人には言いづらい持病のことであったり、自分の例でいうと重度の片頭痛持ちだったり。自己開示したいかも本人次第なので、建設的なアイデアまで出せなくてすみません。	再掲
制度は整っている。活用事例、状況は公開されていない。	
制度は揃えて貰えていると思うが、制度を活用してきていない方が殆どの為制度を使う環境がない！	

生理休暇、乳がん&子宮頸がんの検診は実施しているが、更年期などについても取り組み・制度があるとよいと思います。	
組織として健康推進のセクションが欲しい	
男性でも均等に機会が与えられているベネフィット。女性にだけ与えられる特典だと取得しにくい。	
男性の更年期なのか、職場に老害扱いで腫れ物のように扱われてる人がいます。女性だけでなく男性へのフォローがあるといいなと思います。	
特にない、女性特有、男性特有と性別で分けるのではなく、どの年代、どの性別にでも適用できるような寛容な取り組みや制度があるといいなと思います。	
妊娠・産休・育児そして更年期・親の介護等、自身の老後等々 多くが経験する事を相談まででなくとも リミット含めて、知る機会対応方法を知る機会は欲しかった。妊娠可能時期にはきちんとした産休制度は不明瞭で、仕事をし続け、婦人科の病気も経験し、子供を授かることはかなわず。。今は良い世の中になったなーと思う一方。。。	再掲
表面的な制度より現場をみて実施可能な制度を検討してほしい	
利用する必要はなかったが、生理休暇など制度は整っているように感じている。	

労働環境・労働条件・勤務体制の改善 回答数 31

お店の閉店時間が1時間早くなると もっと女性も働きやすくなると思う。 または遅番手当等があると もっと良くなると思う。	
とにかく、みんなが心配なく休めるよう、人員を増やしてほしい。ぎりぎりの人数だと、スタッフによっては、気を使って休みずらくなる。	
もっとフレキシブルに在宅ワークができるようになると、不定愁訴の時期でも快適に仕事ができると思う。	
ワンオペレーション時間が長すぎるため 生理時や体調不良で辛い時すぐに助けを求められない。店を空けるわけにもいかない。女性が多い職場なのに対応マニュアルがない。とはいえ取り組みや制度を作るのは難しいように感じます。	再掲
急な早退が出来るよう、スタッフ2名体制にして欲しい。制度は特になし。	
業務フォロー体制の強化	
業務量の調整	
空調コントロール 職場に緊急用生理用ナプキンを配備	再掲
更年期の年代の人が多くてホットフラッシュ等で暑くなる人が多いので夏は職場をもっと涼しくして欲しい。	
在宅勤務に罪悪感を感じない雰囲気づくり	
産業医の対応が大切だと思う（現在まで直接面談はないが）。気軽に相談でき、アドバイスを受けられる環境が不可欠。1日の中で最大の時間を過ごす場でもある為、また、飯間の時代、子育て（だけでなく）・介護についてももっと開けた環境を提供すべきであり（具体的にはリモート制度	再掲

の対応)、現在強いられている、「会社入社必須」等の圧のある環境は、多様な状況下にある対し、避けるべきではないかと思う。	
仕事のフォロー体制	
自己申請しやすく、休んでもフォロー体制が有ればお休みなど取得しやすくなると思う。	
自由に在宅	
実際、制度はあっても休みづらいのかと思います。パート、社員の月間の業務時間の固定・規定にとられてしまい柔軟性がなく人員不足のため交代が難しいことが一番の問題ではないかと思います。制度があっても、取りづらい会社規定、業務規定のため制度の意味がなしていないと思います。健康課題よりも、そちらに焦点をむけてみては？ あればいいかなと思うのは、ジムなどの優待制度。あるだけで、変わるのではないのでしょうか？	
暑さ寒さの個人差に対応できる職場づくり	
女性や健康課題の有無に焦点を当てるのではなく、どんな人でも健康増進や健康維持管理、健康回復のために活用できる勤務時間の柔軟な調整や、有休休暇とは別の健康づくりのための休暇制度等が必要。働き方改革といって勤務時間短縮や週休3日の動きがあったのに、急にストップしてしまっていることが問題。業務のデジタル化は業務密度を高め業務効率を上げているはずなのに、時間調整もされず給与も増えない精神的にも時間的にもゆとりがない職場の現状が女性の健康課題増加にもつながっていると思うので、根本解決が必要。	
女性特有と言うより簡単に休める環境にないことが一番問題。人員体制や役職、休みたいほどの体調不良だったとしてもシフト上、他のスタッフが出勤しないといけない状態のため。	
女性特有の健康課題より先に、有給休暇を全て消化できるような人員配置、社風にして欲しい。休みが少なすぎて、趣味の時間も取りづらいし、体調不良でも休みもとりにくい。	再掲
常に欠員状態で体調不良でも休めない。有給休暇もほぼ使えず消えてしまうので、休みやすい環境にしてほしい。	
人それぞれ状況は様々なので、勤務形態は自由に選べるようになってほしい 現時点で部署内でルール化された週1リモートしかできず、育児との仕事のバランスが取れない	
生理休暇 生理中などトイレに自由に行けないのでワンオペ廃止 体調が悪い時に休めるようにしてほしい	再掲
生理休暇がもしあっても、シフト制の仕事だったりすると、1人抜けるとお店が回せられないので、取得など出来ないと思う。働く時間がバラバラだと、運動の機会も難しいのでは...	再掲
生理中や更年期症状がづらい場合は、テレワークにしてほしい	
生理痛や更年期障害等、個人差がある。世代的に親の介護等もあり仕事と家庭の両立が辛い時がある。その日に絶対やらなければいけない業務がある場合、どうしても無理をしないといけない。誰もが業務対応できるようにすることで、無理せず休みやすい職場づくりが出来ればよいと思明日。	
生理痛や婦人科検診などに対応しやすく、仕事もしっかりとこなせる様に、当日シフトの時間変更がし易い、変動シフト制があると良い	再掲
第一は遠慮なく申し出ることができる環境を作ること 人員体制、風潮すべてひっくるめて	
短時間勤務制度	

男性も含めた職場全体での残業を無くす取組。そもそも女性は、体力的に男性より劣る中、男性より家事育児負担が多いケースが殆どであり、そこに残業も加わることで身体を酷使していると思う。男性の残業が減らないと女性の残業も減らない。	
不規則な仕事と、帰宅が遅くなる仕事のため、終了時間を早くすることに寄って、仕事の後の時間を有効的でないものに出れると思う。	
労働環境の改善（室内温度）	

休息できる場所作り 回答数 5

男性の理解が促進すると良いと思いますが職場での取り組みや制度という形が良いのかはわかりません。大学には女性用の休憩室があり、つらいときに横になることができました。職場にもあるといいと思います。	
体調がすぐれない時に、とりあえず横になれるスペースがないのでまずはそういう場所を作ってもらいたい。	
就業中に休める場所がない（逃げ場がない）のはつらいので、作ってほしい。特に、つわりの際に逃げ場がなかった。	
休憩スペース（席では休憩しづらい）	
低血糖や貧血になった時に、少し横になれる環境があれば助かると思います。	

産業医・産業看護・産業保健職の改善 回答数 7

女性の産業医さんがいてくれたらいいと思う。	
公に健康についての相談をする機会がないため、システムから産業医に相談できるとよい	
産業医の対応が大切だと思う（現在まで直接面談はないが）。気軽に相談でき、アドバイスを受けられる環境が不可欠。1日の中で最大の時間を過ごす場でもある為。、また、飯間の時代、子育て（だけでなく）・介護についてももっと開けた環境を提供すべきであり（具体的にはリモート制度の対応）、現在強いられている、「会社入社必須」等の圧のある環境は、多様な状況下にある対し、避けるべきではないかと思う。	再掲
女性の産業医を雇ってほしい。提携のレディースクリニックがあれば体調の心配事が生じた時にファーストオピニオンとして行きやすくなる。	再掲
・弊社の産業医、保健師は外部委託であり、社員にとって身近な存在ではないため、常駐する保健師が必要と考えます。健康診断の分析、2次検診の勧奨、社員との面談、相談窓口として設置してほしいです。・子宮がん、乳がんの勤務時間扱いでの受診許可または特別休暇付与、検診料の全額負担（現在補助金）	再掲
オンライン診療の導入	
女性の産業医などがいて相談しやすい環境	再掲

医療機関の情報提供 回答数 5

婦人科は混んでいることが多く時間がないと簡単に受診できないので、職場で婦人科関連の相談や情報入手が出来ると思う。	
個人的には健康課題について性別で分けることは不要だと思います。「女性が働きやすい職場」というのは聞こえは良いですが、目指すべきは多様な人材が働きやすい職場であり、性別という区分だけにフォーカスするのは本質的ではないと感じます。それぞれに本人にしか分からない健康課題があるはずなので、どんなことでも相談しやすい、周囲の理解が得られる職場が理想だと思います。深い健康課題については外部医療機関にかかることがベストだと思いますが、職場近隣で信頼でき幅広く診断してくれるような医療機関のリストがあって、紹介できる制度があるとよいと思います。以前会社から婦人科を紹介されましたが、コルポスコピー検査もできず薬の処方しきしないような病院で診療を拒否されてしまい、そのあと受け入れてもらえる婦人科を何件も回った経験があります。	再掲
会社帰りでも行ける女性外来などの紹介。	
女性の産業医を雇ってほしい。提携のレディースクリニックがあれば体調の心配事が生じた時にファーストオピニオンとして行きやすくなる。	再掲
生理や更年期障害や妊娠期間について気軽に相談できるツールや窓口の設置。医療機関の紹介制度。	再掲

健康増進に取り組む環境づくり・費用の補助 回答数 25

●就業中にも受けられるヨガなど、ストレッチとリラクゼーション兼ねたものがあると良いです ●生理休暇が取りやすい制度を作ってほしい（生理休暇の名前を変える等...）	再掲
①個別にチェックをした上で必要なサプリ提案。②3ヶ月に1回程度で健康チェックメール→スタンプラリー形式にしたり楽しく続けられる形で。そこから導かれる鉄分不足や骨粗鬆症など女性がなりやすいものについて食べ物や飲み物のアドバイスなど。	
サプリの配布など。	
サプリメントや生理用品など何かのサンプルなどいただけたらいいなと思います。	
サプリ販売(格安で)	
サポートしてくれたり、健康に必要な物があれば支給してほしい	
ジムやヨガなどの福利制度	
運動を応援するような取り組み	
会社の食堂における「ヘルシーメニュー」の充実	
休暇よりも、生理用品の設置や、生理用品への手当（結構高いので）。健康的な食事がすぐに手に入る環境づくり。特定の大手だけではなく、幅広くジムや運動用品への補助。	再掲
健康食品やサプリメントの購入金の補助	
更年期に伴う筋力低下に対してフィットネス、関節や神経の痛みに対しての通院、サプリやプロテインなどなにかと出費が多い。割引や補助があるといいなと思います。	

更年期症状も個人差があり、ホルモン療法にかかる費用や健診費用などの医療費を負担してくれる制度・健康で健やかに継続勤務できている人への報奨金制度などがあったら嬉しい。基準決めなど難しいと思うが是非検討して頂きたいです。	再掲
女性だけではなく、男性も特有の健康課題（例えば男性の更年期障害）があると思うので、お互いを知り、理解する場があるといいと思います。女性特有ではないですが、健康や運動のための行動をポイント化して社内販売や社員食堂に使えるような制度があると嬉しいです。（例えば万歩計の歩数）	再掲
女性特有というわけではないが、食堂がない為ランチでの外食が多くカロリー過多になりがち。ヘルシーメニューの提供やそれに対する補助などがあると嬉しい。	
女性特有とは限りませんが、「足裏のつぼマップと足裏つぼ押し遊歩道」（資生堂社の屋上庭園にあるとNHKで見たことがあり、羨ましく思いました。）	
女性特有はありません。職場内にジムがあり、休み時間中に身体を動かせる仕組みがあるとうれしいです。	
青汁の低価格販売	
多くの女性が貧血になりやすいため、スタッフルームに備品として鉄分サプリを用意するなど。	
長時間の立ち仕事なので、接骨院などを安く利用できるチケットなどがあるとメンテナンスしやすい	
頭痛で寝込むことが多々ある。仕事は休めないので鎮痛剤やマッサージで対応している。脳ドックも毎年受診するので人間ドッグの補助とは別枠で脳ドッグの補助制度があると良いと思います。針治療やマッサージ、更年期障害での受診補助制度もあると良いなと思います。	再掲
美味しい水をたくさん飲めるようなウォーターサーバーの設置（血の巡りをよくする、代謝をよくするため）	
病気の情報は超個人情報となります。出世にも影響しました。ですので今ではなるべく職場では話題にしません。また産業医の診断を受けると会社や上司にも情報が伝わっていることがあり不利益となる事がありますし、病気が治るわけではないので、不調があったら即病院に行くようにしています。病気になる前の健康課題という意味では、健康体操指導とか、ライザップに安く通えるとかの補助があるとよいと思います。	再掲
福利厚生として利用しやすいものが充実していると有難い（ジム、ヨガなど）	
保険外で購入した漢方の補助金などを出していただけたら助かる	

セルフマネジメントのための講座開催 回答数 4

ヨガ 体操 食事講座 休暇・半休ではなく1時間単位でとれる休暇	再掲
出産・閉経など、女性は年齢によって体調が変わりやすいと思います。健康で長く働き続ける為には、若い頃からどんなところ（食事や運動）に注意し、どのように身体が変化していくのか、社内講習会など企画して欲しい。先日、産業保健師さんより、閉経後 骨粗鬆症や認知症になりやすい等のお話をお聞きしました。（この年齢からは、何を摂取し、どういった運動が必要かなどご指導	再掲

頂きました) また若い頃のダイエットが、その後体調へどう影響するか等々、そういった幅広い年齢層への健康指導があると良いと思います。	
仕事終わりにヨガ教室とかしてもらいたい	
身長・体重に対しての食事指導	

#### 低容量ピル活用のサポート 回答数 4

PMS や生理、更年期などで仕事のパフォーマンスが落ちてしまう方が多いと思います。例えば禁煙についてはニコチンパッチ配布などのサポートもあったりします。ならば、ピルなどへの補助もあっていいと思います。	
ピル処方に対するサポート	
低用量ピルなど生理負荷軽減のサポート	
低用量ピルが保険適用外なので、補助などの制度があると女性の多い会社としてアピールポイントになると思います。生理周期も整うので生理休暇の必要もなくなると思います。	

#### トイレの生理用品設置 回答数 8

トイレに生理用品等が常時置いておくことができないルールがある。容易にトイレに行き来できるように小物入れを置けるスペースの設置やルールの緩和をお願いしたい。	
トイレへの生理ナプキン常設、女性専用の医師・産婦人科常在	再掲
とくに追加で必要性を感じていないが、強いて言えばトイレに生理用ナプキンが設置してあると嬉しいです。	
休暇よりも、生理用品の設置や、生理用品への手当（結構高いので）。健康的な食事がすぐに手に入る環境づくり。特定の大手だけではなく、幅広くジムや運動用品への補助。	再掲
空調コントロール 職場に緊急用生理用ナプキンを配備	再掲
生理用品がトイレに「ご自由にどうぞ」と置いてあると嬉しい。もしくは、トイレに生理用品の自販機があると助かる。	
心理的要因の話でご質問の意図からずれるかもしれませんが、生理用品をトイレにおけるようにしてもらえると助かると思います。更年期になると生理不順になり、突発で服を汚す事もあり、トイレで気付いてもケアできず、また事務所に戻って生理用品を取りに行けない事もあり、心理的にも不安です。また、作業着の場合、制服のズボンの色が薄い場合が多く、経血が漏れた場合に目立つことも女性が感じる大きな心理的リスクです。子宮筋腫の場合、経血の量が調整できず大量出血により何度もズボンを赤くして恥ずかしい思いをした女性の話をよく聞きます。せめて濃い色合いにすれば目立たないのに。作業着についてマタニティ仕様がないのも妊娠時期の女性が感じるリスクです。妊娠時期の女性が作業服のサイズを上げて着続けており、単純にサイズをLL～4Lなどに上げているだけなので、ずり落ちないように別途ベルトが必要、腕が長く、袖を曲げる必要がある、ウエストが合わない事で体調不調に陥るなど、とても不便を感じていると思います。マタニティの着用許可をする、もしくは妊娠用の作業着があればいいのに、と思います。	再掲

トイレを最新の設備にし綺麗で過ごしやすくする。生理用品をトイレトペーパーと同じように常備してもらう。	
--	--

生理用品の提供・補助 回答数 4

生理休暇を取る人は、どんな状態でどんな気持ちなのかを男性が知る機会があると良いと思う。生理用品をトイレに常備する。	再掲
休暇よりも、生理用品の設置や、生理用品への手当（結構高いので）。健康的な食事がすぐに手に入る環境づくり。特定の大手だけではなく、幅広くジムや運動用品への補助。	再掲
生理用品の提供、中抜け（体調が悪い時に少しだけ横になれる環境）	再掲
生理用品の支給	

生理中の労働者が働きやすい環境作り 回答数 2

月経量が多いため、長時間の会議だと不安になる。会議の数を減らす、時間を短くすることは、生産性向上だけでなく、こうした意味でも有効だと思う。	
どのくらい生理が辛い確認する	

職域健診（がん検診、ストレスチェックを含む）の改善 回答数 54

・更年期障害についての相談窓口 ・女性ホルモンの測定を健康診断の血液採取時に行える制度があったら、更年期による体調不良かどうかの判断がしやすくなると思います。	
・比較的女性が多い職場なので、販売・本部スタッフともに 20 代から毎年の乳がん検診は必要だと思います。 ・40 歳以上のがん検診を充実させてほしい。	
・弊社の産業医、保健師は外部委託であり、社員にとって身近な存在ではないため、常駐する保健師が必要と考えます。健康診断の分析、2 次検診の勧奨、社員との面談、相談窓口として設置してほしいです。 ・子宮がん、乳がんの勤務時間扱いでの受診許可または特別休暇付与、検診料の全額負担（現在補助金）	再掲
エクオール検診	
がん検診の導入	
ライフステージに応じた休暇制度の展開（産休育休、生理休暇に加え、更年期、他疾患に向けた打ち手）やステージに応じた施策（研修やセミナー実施等）、健診受診の必須化など	再掲
わざわざ通院できないし時間もコストもかけられないので健康診断と一緒に女性特有の検診を実施してほしい。 不妊検査等（ブライダルチェック的なもの）も会社で実施できたらよいと思う。	
移動車での乳がん検診と子宮がん検診があるが、枠が少なく予約できない年があるので、枠を増やして欲しい。	
会社では色々取り組んでいますが、ストレス度チェックが逆にストレスになっている。そういう事にお金をかけるのであれば月一回の多目的ホールで懇親会を開いて貰ってコミュニケーションを図る方が良い。	

会社で業務時間中に種々のがん検診を受けられるといい	
会社で受けられる婦人科健診の日時、人数が少ないので頻度と受信可能な人数をもっと増やしてほしい。精密検査の指示があったときにどの病院に行けば良いか迷う、また予約が取りにくいので、近隣の病院の選択肢を示してもらったり、予約を取ることを補助してほしい。本人同意がある場合には、健診結果も予め伝えておいてもらえるとありがたい。	
会社の健康診断で全員が婦人科検診を受けやすいシステムが欲しい。今の制度は分かりにくく、保険証を使用せずに支払いというのが不安で受けられない。	
健康診断での女性検診を必須にした方が良いと思う。女性検診に対する不安等を取り除く説明がほしい。	
健康診断で無料で診断項目を増やして欲しいです。	
健康診断に、子宮がん検診(内診含む)・マンモグラフィも受けられるようにしてほしい。更年期障害適齢期の人達によるランチミーティングなど。	再掲
健康診断にて子宮頸がん検査・マンモグラフィ検査があると助かります。会社を休んで行かなければならない為。	
健康診断のオプションでもいいので乳がん検診を取り入れる。子宮頸がん検診を2年に1度ではなく、毎年受診できるようにする。	
健康診断の内容をもっとよくしてほしい	
健康診断時に婦人科の相談があるのもよいのですが、混みあった場合諦めると思われます。若い方は生理痛など、40代以降の方は更年期障害が起こる前に産業医などの行きやすい環境があれば、相談しやすくなるのではと思います。	再掲
健診時に骨密度測定する。	
現在は婦人科検診(子宮頸がん・乳がん)は会社から補助が出るが、自分で検診の申し込み・受診が必要なため、受診のハードルが高い。通常健康診断と一緒にセットにしてほしい。	
現在支社に総務が無いからかも知れませんが、本社等で行っている体力測定などのイベントがこちらで受けられないので、全国で同じようなイベントを行ってほしいと思います。また、乳がん検診について女性全員が必須で受けるような企画があっても良いと考えます。	再掲
更年期等の症状について、健康診断の時、もう少し確認できる時間があればありがたいと思う。もしくは参加型のミーティングなど年齢的な健康課題を質問したり、聞ける場を設けてもらえればうれしいです。	再掲
骨密度、筋肉量などが測定できる機会があるといい	
今の取組み(特に会社敷地内での検診車による希望者の婦人科がん検診など)を継続してほしい。外部医療機関での受診の場合は、行かなくなる(行けなくなる)可能性がある。	
子宮頸がんだけでなく、子宮体がんの検診も一緒にやって頂きたいです。(毎年じゃなくてもいいですが)あと、最近周りに更年期障害?かも?的な人が増えてきたのでわざわざお医者さんに行くほどでもない症状なら、気軽にカウンセリングできる場所の提供だったりあればうれしいのでは。と思います。	再掲
子宮頸がんの検診が健康診断の時にあるといいと思います。(すでにあったらごめんなさい)	
子宮頸がん検診の枠を増やしてほしい	

子宮頸がん検診は毎年にして欲しい（今は2年に1回） 提携の婦人科があれば、婦人病のことを相談しやすい	再掲
自分で受診する乳がん検診以外に、会社に検診バスが来て受診できる機会があれば、選択肢が増えて検診を受ける人も増えると思う。	
女性だけの検査も健康診断でしてほしい	
女性検診車の数が少ないし、希望者ということに疑問を感じる。社員の健康を守るためにも、他社同様に子宮頸がん・子宮体がん検査および乳がん検査は全員が受けれるようにするべき。	
女性特有の休暇制度の取り方がわからないので資料がほしい。乳がん検診の対象年齢を下げしてほしい。	再掲
職場での健康診断で女性の検診などを積極的に取り入れて欲しい。	
人間ドックの申請方法がもっとわかりやすくしてほしい。自分で病院を予約しないといけないので、健康診断の際にセットで胃カメラ、大腸検査等がうけられると便利	
生理休暇の取得推進 乳がんの検査も定期検診にに入れてほしい	再掲
大きな事業所向けにしか子宮頸がん検診や乳がん検診を実施していないので、小さな事業所向けにも実施してほしい わざわざ遠い事業所まで行くのはとても面倒なので	
定期健診時に任意ではなく基本的に全員乳がん検診が受けられるようにするとよい。	
乳がん検診	
乳がん検診、子宮がん検診などバス検診を用意頂いていますが、すぐ予約が埋まってしまうのと、生理のタイミングで合わなかったりするので、頻度を増やして頂けるとありがたいです。	
乳がん検診、子宮がん検診について、日を決めて社内で受診できたら良いのと思います。（予約を取ったりわざわざい病院に行くことがけっこう億劫で・・・）	
乳がん検診、子宮頸がん検診の検診車の来訪回数や受診枠を増やす。	
乳がん検診は年齢に関係無く、マンモとエコー両方受けさせてほしい。（両方受けた方が良い。と言われているため。）	
乳がん検診や子宮頸がん検診を事業所で受けられる制度があるが、すぐに予約が埋まってしまう。社内で希望者すべてが受けられるようになるといいと思う。	
乳がん子宮頸がんは会社の検診に組み込んでほしい。女性特有のお休みを取得したい場合に男性が多い職場でも理解が得られるとよい。	再掲
必ず健康診断に検診を付けてほしい	
婦人科系疾患で定期的に通院しているが、血液検査でフェリチンが下限値ぎりぎりであることがわかり「隠れ貧血」と言われ、鉄サプリを勧められて飲むようになってから体がとても楽になりました。職場の健康診断は血球類しか測定しないので、かなり重篤な貧血になってからでないと異常が分からないとネットの情報で知り、毎年しているのにあまり意味がないと感じました。日本は女性の隠れ貧血がとても多く、ヨーロッパなどに比べ対応も進んでいないと聞いたので、働く女性の足かせになっているような気がします。健康診断の検査項目が女性の健康リスクも抽出しやすいように変わってほしいと感じます。	
婦人科健診が毎年あれば助かる。	
婦人科健診を任意ではなく必須にしてほしい	

婦人科検診の受診予約をし易く(予め会社で予約してあるなど)していると検診に行かなければという意識を持つと思います。	
婦人科検診の定期受診を必須にする等の勧奨や、受診機関の拡充。	
婦人科検診を職場で受けれる制度はとても重宝していますが、予約が埋まりやすいので取りやすくしてほしいです。	
毎年の健康診断に女性特有の検診項目があれば良いと思う。	
無料でできる検査	

健診・検診受診補助 回答数 15

・弊社の産業医、保健師は外部委託であり、社員にとって身近な存在ではないため、常駐する保健師が必要と考えます。健康診断の分析、2次検診の勧奨、社員との面談、相談窓口として設置してほしいです。 ・子宮がん、乳がんの勤務時間扱いでの受診許可または特別休暇付与、検診料の全額負担（現在補助金）	再掲
ある一定の年齢になったら、男女問わず、更年期障害の知識や対処法などについてのセミナー等開催。 レディースドッグの更なる補助。	再掲
がん検診の資金補助などがあればより検診など受けやすくなる	
健康診断だけでなく、定期的に子宮頸がんや乳ガン検査を補助で受けられる制度や、会社でも生理周期を把握し症状が辛い人などにはその間、仕事面などのサポートができるような体制が作ってあるといい。	再掲
健康診断とは別に婦人科、乳癌検査などの不安がある時に特別休暇や補助金制度があると休みや医療費の安心感があり通院に繋がると思います。 休みも忙しいし、休み辛いし、お金が掛かるし、良くなった気がするから良いか。と後回しにしている事が多いと思います。しんどい時に後押しして貰える取り組みがあると嬉しいし、上司としても相談された時に病院に行って早い検査が良いよとお伝えできます。	再掲
更年期症状も個人差があり、ホルモン療法にかかる費用や健診費用などの医療費を負担してくれる制度・健康で健やかに継続勤務できている人への報奨金制度などがあったら嬉しい。基準決めなど難しいと思うが是非検討して頂きたいです。	再掲
子宮・乳がん検診の全額補助	
子宮頸がん、乳がん健診(40歳より前から)の補助充実	
子宮頸がんや乳がんの検診案内をするなど	
自由診療になるような検査がタダで受けられる補助制度	
若年層への健診補助	
女性向けの検診補助	
女性特有のガン検診の補助をして欲しい	
頭痛で寝込むことが多々ある。仕事は休めないので鎮痛剤やマッサージで対応している。脳ドックも毎年受診するので人間ドッグの補助とは別枠で脳ドッグの補助制度が有ると良いと思います。針治療やマッサージ、更年期障害での受診補助制度もあると良いなと思います。	再掲

補助金の拡充	
--------	--

治療の副作用への配慮 回答数 1

がんに罹患した時の休暇療養、働き方の制度。抗がん剤治療で髪が抜け落ちた時、常に人目に晒される窓口を避けて裏方に回す等働き方を柔軟に変えてストレスを軽減、本人に配慮した取り組み。	再掲
--	----

妊娠を希望する人へのサポート 回答数 5

希望する人には妊活をサポートする制度	
結婚をしても働いている女性が多い中、妊活中の女性のために休みだったり時間を短く働けたり、重いものを持たせないように配慮してもらえる環境だと助かります。初期の段階での流産だったり安定期になるまで言えないなど、妊娠しやすい環境づくりが大切かなと思います。	
不妊治療の補助など	
不妊治療を行う時に体調など副作用で辛いこともあると思いますが、職場に迷惑かけて居づらい方もいると思います。不妊治療に対する知識や協力理解を男女問わず店舗運営されるメンバーさんに理解してほしいとも思います。私自身、もし将来不妊治療にあたるとなると、結婚しても移動先があれば働きたい意思ですが、どの店舗に移動しても理解して貰えるかなと不安な部分はあります。	
妊娠を望む場合に不妊治療の通院に対する理解？	

妊娠中の勤務に関する改善 回答数 8

妊娠中のケアがもう少し充実するといいいのではと思います。	
マタニティマークの任意着用 生理休暇の現実的な運用	再掲
心理的要因の話でご質問の意図からずれるかもしれませんが、生理用品をトイレにおけるようにしてもらえると助かると思います。更年期になると生理不順になり、突発で服を汚す事もあり、トイレで気付いてもケアできず、また事務所に戻って生理用品を取りに行けない事もあり、心理的にも不安です。また、作業着の場合、制服のズボンの色が薄い場合が多く、経血が漏れた場合に目立つことも女性が感じる大きな心理的リスクです。子宮筋腫の場合、経血の量が調整できず大量出血により何度もズボンを赤くして恥ずかしい思いをした女性の話をよく聞きます。せめて濃い色合いにすれば目立たないのに。作業着についてマタニティ仕様がないのも妊娠時期の女性が感じるリスクです。妊娠時期の女性が作業服のサイズを上げて着続けており、単純にサイズをLL~4Lなどに上げているだけなので、ずり落ちないように別途ベルトが必要、腕が長く、袖を曲げる必要がある、ウエストが合わない事で体調不調に陥るなど、とても不便を感じていると思います。マタニティの着用許可をする、もしくは妊娠用の作業着があればいいのに、と思います。	再掲
生理休暇を欠勤扱いではなく休暇扱いにしてほしい（賞与に影響が出ないように）。妊娠中の残業や出張をなるべくしないように配慮してほしい（医者から止められる前に）。	再掲
つわりに対する理解、休みやすい環境や制度 授乳しながらの働き方、続けやすい環境	再掲

現在妊娠中ですが、母子手帳をもらう前のタイミング～妊娠初期は体調不良が多く有休を多く消化した。特に体調不良で時間単位有休を利用する回数が増えるため妊娠初期に上限いっぱいまで使ってしまう、妊娠中期以降に利用できなくなってしまいとても不便でした。妊娠中に時間単位有休の上限を上げる、または上限を無くして柔軟に利用できるようにしてほしいです	再掲
今、制度として、子供の保育の為に時短勤務申請できるようになっていますが、妊娠時にも時短勤務申請ができると助かります。つわりの程度は人それぞれなので、妊娠期間中に時短勤務を申請できると、つわりでの体調不良で休みを取ることも少しは減らせるのではないかと思います。	
妊娠に対するサポートが手厚くなってほしい。つわり休暇など	再掲

#### 育児中の勤務に関する改善 回答数 5

土曜日に職場の保育所で子供を預かってくれたり（有料で良い）、子供が遊べるような安全で広い広場を開放してくれる取り組みがあるとよい。平日は仕事、土日も終日育児で、本当に体が休まらず、体調を崩すことが増えた。せめて土曜日だけでも自分だけの時間がとれたら、自分の健康のために時間が使えるようになり好循環になると思う。	
生理の不調に対しては、在宅勤務が可能になったので負担はかなり軽減されている。子育てや介護など家庭の事情で女性は負担が多く、無理をしがちなので、100%仕事に集中できる人と（あらゆる事情で）そうではない人とを区別できる仕組みがあるといいと思います。正社員からパート社員への切替や、現在は末子が小学3年生までの時短勤務の長期化（中学3年生までであると望ましい）など。子育て、介護、時短勤務の終了（フルタイム勤務）、自身の更年期障害を同時期に迎えそうで、辞職の可能性などとても不安に感じています。健康面談では運動の必要性を言われますが、睡眠時間は削りたくないのに時間の捻出が難しいのが現実です。	
子育てへの援助	
つわりに対する理解、休みやすい環境や制度 授乳しながらの働き方、続けやすい環境	再掲
まず男女共に女性の健康課題を知ることができるようなセミナーや育児への理解や制度の充実	再掲

#### 健康不安に対するケア 回答数 2

更年期や年齢からくる健康不安に対するケア	
更年期症状のある社員への身体的、精神的サポート体制があると良いと思います。40代、50代がとても頑張ってお仕事しているのでこういう体制があると前向きに頑張れると思います。	

#### 休暇制度の改善 回答数 109

「生理休暇」という名称ではなく、女性には月1日の有給の休暇が付与される。（「生理休暇」は取得しづらいため）	
●就業中にも受けられるヨガなど、ストレッチとリラクゼーション兼ねたものがあると良いです ●生理休暇が取りやすい制度を作ってほしい（生理休暇の名前を変える等...）	再掲
がんに罹患した時の休暇療養、働き方の制度。抗がん剤治療で髪が抜け落ちた時、常に人目に晒さ	再掲

れる窓口を避けて裏方に回す等働き方を柔軟に変えてストレスを軽減、本人に配慮した取り組み。	
ホルモンのバランスで体調がすぐれない時期、日に休暇やテレワークが取り入れやすいように就業上の規則に盛り込んでほしい。上長次第で対応に差があると思われる。	
マタニティマークの任意着用 生理休暇の現実的な運用	再掲
ヨガ 体操 食事講座 休暇・半休ではなく1時間単位でとれる休暇	再掲
ライフステージに応じた休暇制度の展開（産休育休、生理休暇に加え、更年期、他疾患に向けた打ち手）やステージに応じた施策（研修やセミナー実施等）、健診受診の必須化など	再掲
リフレッシュ休暇を1日とっても良い制度を導入して欲しい。	
基幹職に対する「生理休暇制度」の認知向上	
休みやすい人員体制	
休暇がより取りやすい制度や環境	
月に一度の女性がとれる休暇を制度化してほしい	
月一回の月経休暇	
健康診断とは別に婦人科、乳癌検査などの不安がある時に特別休暇や補助金制度があると休みや医療費の安心感があり通院に繋がると思います。休みも忙しいし、休み辛いし、お金が掛かるし、良くなった気がするから良いか。と後回しにしている事が多いと思います。しんどい時に後押しして貰える取り組みがあると嬉しいし、上司としても相談された時に病院に行って早い検査が良いよとお伝えできます。	再掲
現在妊娠中ですが、母子手帳をもらう前のタイミング～妊娠初期は体調不良が多く有休を多く消化した。特に体調不良で時間単位有休を利用する回数が増えるため妊娠初期に上限いっぱいまで使ってしまう、妊娠中期以降に利用できなくなってしまいとても不便でした。妊娠中に時間単位有休の上限を上げる、または上限を無くして柔軟に利用できるようにしてほしいです	再掲
更年期の体調不良などの特別休暇	
更年期への配慮がほしい。休暇など。	
更年期症状であれば、休みやすくするとか。	
更年期障害、更年期にまつわる休暇制度	
更年期障害が出たときの休暇制度があるとよい。	
更年期障害の休暇手当	
更年期障害の症状（めまい、偏頭痛など）など病院はいくほどでもない体調不良の際に使える休暇（時間単位で取得など）	
更年期障害やPMSで苦しい時に使える休暇制度 不妊治療が受けやすい勤務形態や休暇申請精度	
子供がいる方以外でも自分の体調や、家族の体調不良で休みやすい制度	
時間休の導入（体調不良等ですぐ休めるように）	
時間有給など使い、体調不良の際に早退できる制度	
自身の心身の健康のため、毎月1日は平日に休みを取得しリフレッシュに当てる制度。（子育て介護などのため1人の時間が持てないので）	
女性が活用しにくい現状を理解してほしい。	

女性だけではないと思いますが最近是不妊治療時の休みの希望を耳にすることが多くなったため何か支援ができればと思います	
女性は一生を通して男性に比べて身体の変化が大きく負担も大きいので、妊娠中の悪阻、更年期の症状、片頭痛などの女性特有の体調不良時の公休制度があるといいと思います	
女性特有ではありませんが、更年期障害が辛い方も休暇が取れると良いのかなと思います。	
女性特有というと、生理、妊娠、更年期障害でしょうか。 本当に重い人もいるでしょうから、例えば年2日までは有給扱いにするとかでしょうか。 中にはそれを「権利」として使用する人もいるでしょうし、やっぱり言えないから使えない人も出てくると思います。 でも本当に必要な女性にはあっていいかな、と。男性より女性の方が特有の不調が多いので、有休は増やしてもいい気がします。 話が多少ずれますが、世の中の的に家事は女性の仕事の風潮はまだあります。それによるストレスも、女性特有になるでしょうか。 だとしたら、家事は男も女も当たり前にするような取り組みが何か欲しいです。	再掲
女性特有というのは気にしない、体調が悪ければ休みたい	
女性特有の休暇制度の取り方がわからないので資料がほしい。乳がん検診の対象年齢を下げてください。	再掲
女性特有の健康課題より先に、有給休暇を全て消化できるような人員配置、社風にして欲しい。休みが少なすぎて、趣味の時間も取りづらいし、体調不良でも休みもとりにくい。	再掲
女性特有の健康課題を相談しやすい環境があるといいと思います。 あと生理休暇の周知。入社した時は生理休暇の存在を知らず有給休暇をいつも取っていました。当時の先輩（女性）が生理休暇があるからそれを取るといいと教えてくださったのでそれから生理休暇を取るようになりました。ただ部署移動して生理休暇を申請した時に上司（男性）に「この休暇を申請されたのは初めてだからとれるかどうか確認する」と言われ一度却下させられました。最終的に申請できましたが、申請してはいいなかったのかと気まづかったです。女性だけでなく男性にもそういう休暇があってそれはとっても問題ないということを知るといいと思いました。	再掲
上司が男性の場合の生理休暇が取りにくいと思います	
上司が率先して、女性特有の症状で休みを取得しないと制度があっても取得が難しい。	
人が少ない為、体調が悪くても休みを取り辛い。	
人事部発信で、どのような取り組みがあるかを定期的に発信してもらえると良いと思います。 その際には、利用率・取得率も発表していただくと、在籍している部署では利用が進んでいない制度であっても、他部署で利用が進んでいれば利用してみようかと、利用検討の際に心理的負担がさがるのではないのでしょうか。（社会的には利用してほしくないのかもしれませんが）	
制度自体は充実させていると思うが、取得できる環境かどうかは微妙な問題だと感じている。	
生理、妊活、妊娠、不妊、更年期障害への理解・休みやすい環境	再掲
生理休暇	
生理休暇	
生理休暇 生理中などトイレに自由に行けないのでワンオペ廃止 体調が悪い時に休めるようにしてほしい	再掲
生理休暇が1日ではなく、数日欲しい	

生理休暇が1日ではなく2~3日欲しい	
生理休暇があると心強い	
生理休暇があるように更年期休暇制度があると良いと思う。	
生理休暇がもしあっても、シフト制の仕事だったりすると、1人抜けるとお店が回せられないので、取得など出来ないと思う。働く時間がバラバラだと、運動の機会も難しいのでは...	再掲
生理休暇が取りやすいと良いです。	
生理休暇が取りやすい環境になるように周知して欲しい。休憩室など女性専用の気軽に横になれるような設備が欲しい。	
生理休暇が誰でもとりやすい、とれる制度があれば良いとおもいます。	
生理休暇が毎月1日~2日権利ではなく、義務があると良い(年次有給休暇休暇+生理休暇月1日必須など法で定めると良い)	
生理休暇だけでなく、婦人科健診休暇のようなものがあれば、土日じゃなく平日に行けるので受診しやすくなるのでは。	
生理休暇だけでなく妊娠時の悪阻などにも休暇を用意して欲しい。査定にかかわらず休める環境が用意されると有難い。	
生理休暇についてなど取り上げて、全体に共有しとりやすい環境を作ってほしい。	
生理休暇のように更年期にとれる更年期休暇	
生理休暇の取得、有給休暇の取得	
生理休暇の取得推進 乳がんの検査も定期検診にに入れてほしい	再掲
生理休暇の制度を導入してほしい	
生理休暇の制度化	
生理休暇の有無が分かりかねるが、あるのであれば取得してもよい雰囲気にしてほしい。	
生理休暇はあると嬉しい。	
生理休暇はあると聞いているが、全く使ったことがなく、どういうときに使えるのか知りたいし、使いやすい雰囲気になるといい	
生理休暇はあるものの、2日目から減給となってしまうため、使いづらい。女性のための健康マニュアルやガイドブックなんかも配信してほしい。	再掲
生理休暇はとりづらいのでは?と感じる。女性が多いのであれば、もっと取りやすくなった方がいい。会社全体が、休み=迷惑をかけてしまうの思考になってる	
生理休暇は引き続き制度として続けてほしい	
生理休暇は取り入れるべきだと、個人的に思います。	
生理休暇は有休休暇と同じ扱いにしてほしい。男性が多い中、生理休暇を申請するのに抵抗を感じる方も多いと思います。	
生理休暇や休憩室を利用しやすくなる取組み、気軽な相談や有用情報が得られる場所	再掲
生理休暇や子供の看護休暇など人数が少ない中仕事をまわしているの、なかなかとりづらいのは正直ある。自分の代わりがないので。。	
生理休暇や女性特有の体調不良時にヘルプで人員補給してくれるシステム作り	

生理休暇を、取りやすくして欲しい	
生理休暇をとりやすい環境づくり	
生理休暇をもっと取りやすくして欲しい。	
生理休暇を遠慮せず取れるような状況にしてほしい。	
生理休暇を気軽に取れるようにする、体力を使う仕事は無理しない程度にする	
生理休暇を欠勤扱いではなく休暇扱いにしてほしい（賞与に影響が出ないように）。妊娠中の残業や出張をなるべくしないように配慮してほしい（医者から止められる前に）。	再掲
生理休暇を欠勤扱いなのが理解できない。有給扱いでいいと思う。	
生理休暇を使用したことは無いが、実際にはその症状で有休を使用したことは何度もある。有休が残っている（余って翌年に繰り越している）中で、わざわざ男性の上司に伝えて生理休暇を使用するほどでも…とってしまう。生理痛だけでなくPMSのように「とにかく眠たい」「なんとなくやる気が出ない」を言語化して伝えることも難しく、（生理痛と違って）強く主張したいというほど明確で耐えられない症状でもない（無自覚な無気力感やイライラ、睡魔もある）ので難しい。制度としては「生理休暇」に集約される（充足している）と思うが、通常運用にはまだまだ壁があると感じる。（例：「生理休暇いただきます」という定性申請ボタン（？）Teamsチャットで送付できるスタンプ（？）のようなものがあれば無機質に「申請」「承認（いいねボタン）」のみでやり取りができて心理的ハードルを下げる）	
生理休暇を取得されている方がいない	
生理休暇を取得しても取得者の評価が下がらないと良いなと思います。	
生理休暇を上司以外の人（女性基幹職等）に申請できるシステム。	再掲
生理休暇含む、女性休暇が欲しい。	
生理休暇時短で取得できるようになったらいいと思う。	
生理休暇取りやすい環境作り	
生理休暇取得や、悪阻に対する理解がもっと欲しい。無理してまで出勤しなくても済む環境があって欲しい。	
生理休暇制度についての説明会	
生理前に気軽に休みが取れると体が楽だと思う。	
生理痛は本当につらいので、生理休暇の名前を変えるなどポジティブな名前にして取りやすくしてほしい 生理前後のPMSは身体・心の不調もある為、出社もつらい時があるのでリモートに出来る等にしてほしい	
生理痛や身体の不調の際、半休や早退などの制度があると、体調管理・心身ともなケアに繋がるかと思っています。	
生理用品の提供、中抜け（体調が悪い時に少しだけ横になれる環境）	再掲
体調は個人差があるので全員が休暇を取りやすい環境を作りたい。	
体調不良の際の休みやすい環境。	
体調不良時に、すぐに人手を代理で入れてくれる取り組み	
昼寝制度	

乳がん子宮頸がんは会社の検診に組み込んでほしい。女性特有のお休みを取得したい場合に男性が多い職場でも理解が得られるとよい。	再掲
妊娠・産休・育児そして更年期・親の介護等、自身の老後等々 多くが経験する事を相談まででなくとも リミット含めて、知る機会対応方法を知る機会は欲しかった。妊娠可能時期にはきちんとした産休制度は不明瞭で、仕事をし続け、婦人科の病気も経験し、子供を授かることはかなわず。。。今は良い世の中になったなーと思う一方。。。	再掲
妊娠に対するサポートが手厚くなってほしい。つわり休暇など	再掲
妊娠時や更年期障害時に休みが取りやすいような制度	
病院に行く為に休みが取りやすくなると良い。	
病気の際の休暇取得について	
不妊治療へのフォロー（休暇など）も大切だし、そういった休みを取っていただくにあたっての一次的に負荷のかかる周りへのサポート体制を拡大してほしい。	再掲
弊社では「生理休暇」とは名ばかりで、賞与に影響が出るためただの欠勤と変わりません。そこに影響が出なければ取りたいのです。しかし休暇の承認をいただく上司が全員男性のため、申請しにくいと思います。	再掲
毎月必ず、2日程度の有給を強制で入れるような決まりが有れば…遠慮なく休めると思う。	
有休のように1年のうち2.3日生理休暇や更年期のお休みがあっても良いと思う。相談だとなかなか時間がとりにくい。LINEなどで部署毎に気軽に相談できるところが欲しい。	再掲
有給休暇	
扁桃炎で休まざるをえない場合も多いので有給はなるべく取っておきたいです。有休消化ではなく、別の形で生理休暇を取れるのであればだいぶ気持ちも楽になると思います。	

上司・同僚との関係 回答数 8

健康推進センターの方を通じて上司に伝えてくれる制度？ 事前に知っておいてほしいとは思いますが、自分から言おうとも思わないし、上司も聞きづらいと思うから。	
生理休暇を上司以外の人（女性基幹職等）に申請できるシステム。	再掲
上司が同性であれば言いやすいかなと感じました。	
相談は男性社員には理解してもらえなさそうなので、女性社員がいい。	
弊社では「生理休暇」とは名ばかりで、賞与に影響が出るためただの欠勤と変わりません。そこに影響が出なければ取りたいのです。しかし休暇の承認をいただく上司が全員男性のため、申請しにくいと思います。	再掲
保健室的なところ（診察を受けるほどでもないことを気軽に看護師さん？保健師さん？カウンセラー？を訪ねて相談できるスペース）があると行きやすいかと。自分で直接上司に言いづらい、相談しづらい場合もあると思うので、必要に応じて自分の部署（上司）への情報提供もしてもらえれば心強いと思います。	再掲

男性社員は黙っていてほしい。俺は女性の多い職場で働いているからある程度女性のことは理解しているし～、とあえて口に出す上司が本当に不愉快だし気持ち悪いです。自分たちの体のことは自分たちが分かっているのて休む必要があれば休むし自分で調整する。	
上長が男性で、女性特有の体調変化があっても、そういったことは話しにくい。どうにかできないかなと思っている。	

職場内ピアサポートの充実 回答数 6

同じ境遇、仕事内容の人が気軽に情報共有できるシステム。生理休暇を取った経験談やつわり中の仕事の付き合い方等、匿名でよいので体験談が知りたい。	
制度はある程度あるので、実際に使いやすい雰囲気づくり、実例の蓄積など。一方で、女性特有の健康課題だけフィーチャーするのではなく、同種の悩みがある人が、さりげなく支えあえる仕組みがあると良いと感じます。例えば、人には言いづらい持病のことであったり、自分の例でいうと重度の片頭痛持ちだったり。自己開示したいかも本人次第なので、建設的なアイデアまで出せなくてすみません。	再掲
職場に女性がいない、これが女性特有の健康課題なのか個人差なのか、年齢なのか？わからないことがあります。職場というくくりを超えて teamsなどで（無記名やアバターで匿名もいいと思います）質問・相談ができるサイト、皆さんの悩みをもとにおすすめの健康づくりや商品などを気軽に紹介や体験を語り合える場があるといいです。最近、女性特有の健康課題について研究も進み、新しい情報も巷に、SNS上にもありますが情報の選択に戸惑いも感じます。アミノインデックスと更年期障害・女性特有の健康課題 について、いま会社にある知見と融合させて 対策（サプリ・漢方薬・運動）の提案などしてもらえるといいと思います。	再掲
健康診断に、子宮がん検診(内診含む)・マンモグラフィも受けられるようにしてほしい。更年期障害適齢期の人達によるランチミーティングなど。	再掲
女性の健康について、少人数で語り合う会・・・などでしょうか。以前に、人事部が産休に入る人と育休復帰者と少人数の座談会のような会を設けていて、素朴な疑問や不安を解消できる良い機会がありましたので、これに倣って女性の健康に焦点をあてた座談会も良いのでは、と思いました。更年期や生理中のつらさなど、働く女性はどうやり過ごしているのだろうと思いますが、職場でそのような話をする機会はありません。デリケートな話なので希望者だけで、懇親会も兼ねて楽しく話せるとその後のネットワークもできて良いのではないのでしょうか。	
女性特有のがんなどに罹患された方のコミュニティーがあればよいと思う。経験上、細かいことなどの相談や共有できる方が周りいるといないでは、治療へのモチベーションも変わると思います。	

相談しやすい環境・制度作り 回答数 73

●PMSへの仕組みについて、浸透してほしい。月経前のイライラや落ち込みは、「仕事に持ち込むな」という風潮が世の中にある気がするし、自身でもそう思うときもあるが、やはりコントロールできないので。特に男性上司はハラスメントになると気にして、絶対に自分からは聞けないと思うので、そういう話をする機会が任意であってもいいと思う。（必須にするとそれを機会にハラ	再掲
---	----

スメントに繋がりがかねないので難しいですね)	
・弊社の産業医、保健師は外部委託であり、社員にとって身近な存在ではないため、常駐する保健師が必要と考えます。健康診断の分析、2次検診の勧奨、社員との面談、相談窓口として設置してほしいです。・子宮がん、乳がんの勤務時間扱いでの受診許可または特別休暇付与、検診料の全額負担（現在補助金）	再掲
オンラインや専用の相談窓口の設置（窓口を通して、通院予約等も実施していただけるとよりありがたいです）	
このようなアンケートを定期的実施していただけるときっかけになり相談しやすくなると思います。	
チャット相談。同様な経験ある専門家(子育て経験ある熟練看護師や女医等)との相談機会	
トイレへの生理ナプキン常設、女性専用の医師・産婦人科常在	再掲
はじまりはこういったアンケートで悩みや気になる体のことを出してもらい、定期的リモート等で専門の方から個別にアドバイス等を頂けると安心できると思います。本人からは言いにくいことも、専門家の方から上役に状況を話してもらい、お休みやリモート等働き方の改善を促してもらえると良いと思います。	再掲
ヘルプデスクのような相談サイトで、いつでもHPから相談できる仕組み 健康に関する情報がそこに見にいけばすぐに解るようなサイト	再掲
まずは、相談しやすい環境づくり	
もう少しオープンに産休や育休に関して相談できる制度が欲しい	
わかりやすく取り入れやすい相談窓口	
何においても相談できる場所が必要なのではないかと感じます。	
管理職（判断権限がある立場）に女性がいないので女性特有の体調の相談をする相手がいらない、いない状態が当たり前になっているため相談自体がありえない状況。全体の職場環境は良いほうだが、女性特有のというこのトピックにおいては良くない環境だとは思う。なので具体的な取り組みということ自体がどんなことなのかすら浮かばない（そういったものがないことが当たり前の環境なので）ほかの会社ではどういったことがあるのか、そういった情報が今後ほしい。	
気づいていない課題もあると思われるため、具体的課題の情報発信。相談や情報ができる場（SNSなど）	再掲
気軽に相談できるシステム	
気軽に相談できるトレーナーが身近にいて欲しい	
気軽に相談できる窓口	
気軽に相談できる窓口があるとよいと思う	
境遇に近い女性とのマッチングメンター制度。上司が40代男性で、あまり寄り添って悩みを聞いてくれる方ではないため。高齢妊娠や出産、産後の働き方について、今後結婚し検討するにあたり、相談できれば良いと思う。	
月経などで体調不良などの際に、上司や店長が男性の店舗は、特に若い世代のスタッフへの配慮が必要だと思う。なかなか相談など、しにくい。	
月経や更年期障害など女性特有の健康問題を専門とする相談窓口	

健康課題を感じた人への専門家の個別カウンセリング など（健康診断後の面接とは別に）	
健康診断時に婦人科の相談があるのもよいのですが、混みあった場合諦めると思われます。若い方は生理痛など、40代以降の方は更年期障害が起こる前に産業医などの行きやすい環境があれば、相談しやすくなるのではと思います。	再掲
更年期などの時期に差し掛かる前に、ケアや症状についての具体的な方法を知る勉強会の設定や、もし自分がそうってしまったときの窓口などを含めた対応フローチャートがあると、相談しやすくてよいと思う。	再掲
更年期など病院にわざわざ行かなくても電話相談等、気軽に相談できる窓口	
更年期女性の休職が身の回りにちらほらあります。更年期障害も人によって症状が様々なため、働き方について相談しやすい環境が整うと助かります。	
更年期障害について相談できる窓口	
更年期障害について相談窓口などあればよいかと思います	
更年期障害等 年齢とともに出てくる女性に多い悩み等を相談できる機会	
更年期相談	
更年期等の症状について、健康診断の時、もう少し確認できる時間があればありがたいと思う。もしくは参加型のミーティングなど年齢的な健康課題を質問したり、聞ける場を設けてもらえればうれしいです。	再掲
懇談会	
産前産後の不調や更年期障害について相談できる環境があると嬉しい	
子宮頸がんだけでなく、子宮体がんの検診も一緒にやって頂きたいです。（毎年じゃなくてもいいですが）あと、最近周りに更年期障害？かも？的な人が増えてきたので わざわざお医者さんに行くほどでもない症状なら、気軽にカウンセリングできる場所の提供だったりあればうれしいのでは。と思います。	再掲
子宮頸がん検診は毎年にして欲しい（今は2年に1回） 提携の婦人科があれば、婦人病のことを相談しやすい	再掲
私は利用したことがなく、詳細はわかりませんが、生理休暇は取れるはずですが。実際に取ったという話を取った方から聞いたことがあります。また、更年期障害も相談できる環境が整っている（産業医の先生に相談できる）と思います。	
社外の専門家と無料で相談できるシステム	
社内外の相談窓口 セミナーなどで知識を得るとともに、お互い話ができる職場環境づくり	再掲
女性が多い職場のため、更年期の症状などの相談も受ける。店長では解決できないこともあるため、気軽に相談できる窓口か、LINE相談などあれば良いと思う。	
女性の産業医などがいて相談しやすい環境	再掲
女性の上司が増えると相談しやすい。	
女性の相談窓口としてオンラインで相談できる環境	
女性医師の相談窓口	
女性特有の健康課題を相談しやすい環境があるといいと思います。あと生理休暇の周知。入社した時は生理休暇の存在を知らず有給休暇をいつも取っていました。当時の先輩（女性）が生理休暇	再掲

<p>があるからそれを取るといいと教えてくださったのでそれから生理休暇を取るようになりました。ただ部署移動して生理休暇を申請した時に上司（男性）に「この休暇を申請されたのは初めてだからとれるかどうか確認する」と言われ一度却下させられました。最終的に申請できましたが、申請してはいけなかったのかと気まづかったです。女性だけでなく男性にもそういう休暇があってそれはとっても問題ないということを周知するといいと思いました。</p>	
<p>上司が男性の場合相談しづらい(生理休暇も申請しにくい)のでそれを回避出来る仕組みがあると良い。また、出張する際に生理が当たると辛いので、調整したいがそれを主な理由で調整も出来ずそのような際にどうやって対応すれば一番良いのか悩む。※だからといって相談窓口があってもどの様に活用すればよいかイメージがわからないので、具体的な仕組みや制度までは思いついていません</p>	
<p>職場に女性が少なく、これが女性特有の健康課題なのか個人差なのか、年齢なのか？わからないことがあります。職場というくくりを超えて teamsなどで（無記名やアバターで匿名もいいと思います）質問・相談ができるサイト、皆さんの悩みをもとにおすすめの健康づくりや商品などを気軽に紹介や体験を語り合える場があるといいです。最近では、女性特有の健康課題について研究も進み、新しい情報も巷に、SNS上にもありますが情報の選択に戸惑いも感じます。アミノインデックス と更年期障害・女性特有の健康課題 について、いま会社にある知見と融合させて 対策（サプリ・漢方薬・運動）の提案などしてもらえるといいなと思います。</p>	再掲
<p>職場内に相談しやすい同姓の方が配置されているとよい。現在は上司が女性のため、体調不良時等すぐに相談しやすいが、男性の場合は躊躇するかもしれない。中長期的な不調は産業医に相談をするかもしれないが、一時的な体調不良等はわざわざ産業医までには相談に行かないと思う。</p>	
<p>生理の悩みや、更年期障害の症状を話せる場所や制度があると、休暇が取れなくても精神的に余裕ができると思う。</p>	
<p>生理や更年期障害など、女性特有の悩みに気軽に相談ができる窓口の設置</p>	
<p>生理や更年期障害や妊娠期間について気軽に相談できるツールや窓口の設置。医療機関の紹介制度。</p>	再掲
<p>生理休暇や休憩室を利用しやすくなる取組み、気軽な相談や有用情報が得られる場所</p>	再掲
<p>専門知識がある方が対応してくれる窓口があると良いと思う</p>	
<p>専門的な相談窓口。年代的なものは起きやすい症状や相談先などの案内があってもいいと思う。健康診断時に案内がついているなど。妊娠以外ではあまり配慮の必要性が伝わりにくかったり、まとまった休み（休養期間）という考えが出てきていないが、あると気持ち含めて楽になると思う。</p>	
<p>専用の相談窓口があると良いと思う。</p>	
<p>相談窓口</p>	
<p>相談窓口</p>	
<p>相談窓口があればいい</p>	
<p>相談窓口やそれに伴う対処があれば理想的だが、数人の上司をはさんで降りてくる対処だと、嫌な空気になり嫌な言葉もあるように思うので、結局必要ないかもしれない。</p>	
<p>他の人の体験談などが、気軽に知れるとよい 具体的な相談先のリストがあるとよい</p>	

男性スタッフが多いので気軽に相談できる人がほしい(相談所も社内あると思うがよく知らない人にも相談したくない)	
直属の上司が男性なので気軽に相談はしづらい。 専門的な方に直接話ができる場があるといいかと思う。	
匿名投書箱のような個人が特定されない相談しやすいチャットシステム（それに対する保健師や産業医の回答機能有り）	
年1位でウェブ上でもよいので相談会をする。 婦人科系の産業医と1対1で。	
病気の情報は超個人情報となります。 出世にも影響しました。 ですので今ではなるべく職場では話題にしません。 また産業医の診断を受けると会社や上司にも情報が伝わっていることがあり不利益となる事がありますし、病気が治るわけではないので、不調があったら即病院に行くようにしています。 病気になる前の健康課題という意味では、健康体操指導とか、ライザップに安く通えるとかの補助があるとよいと思います。	再掲
不妊治療をする際に実際に経験のある先輩に相談できたりする（自分がそうだったが、周りに相談できずに悩んでいた）	
婦人科の先生が会社で面談してくれると嬉しいと思う。 なかなかちょっと調子が悪い、くらいでは受診しづらいので、会社に婦人科の先生が常駐していて話を聞いてくれたり、アドバイスがもらえると助かる人が結構いるのではないかな？	
婦人科は混んでいることが多く時間がないと簡単に受診できないので、職場で婦人科関連の相談や情報入手が出来ると良いと思う。	再掲
保健士さんや医師など、気軽に専門家に相談できる仕組み	
保健室的なところ（診察を受けるほどでもないことを気軽に看護師さん？保健師さん？カウンセラー？を訪ねて相談できるスペース）があると行きやすいかと。 自分で直接上司に言いづらい、相談しづらい場合もあると思うので、必要に応じて自分の部署（上司）への情報提供もしてもらえ選択肢もあると心強いです。	再掲
有休のように1年のうち2.3日生理休暇や更年期のお休みがあっても良いと思う。 相談だとなかなか時間がとりにくい。 LINEなどで部署毎に気軽に相談できるところが欲しい。	再掲
利用しやすい相談窓口	
良い産婦人科を紹介してくれたり、相談や検診スケジュールを立ててくれる、ついでに予約を取ってくれるコンシェルジュ的な窓口。 無料だとなおよい。	
話しやすい環境やどんな取り組みがあるかの共有。	

課題や困難を調べる仕組み作り 回答数 1

声をあげづらい人もいると思うので、定期的にアンケート調査という形で聞き取りを実施してみてもどうかと思います。	
--	--

健康問題に悩む人の周囲の人に対するサポート 回答数 2

<p>不妊治療へのフォロー（休暇など）も大切だし、そういった休みを取っていただくにあたっての一次的に負荷のかかる周りへのサポート体制を拡大してほしい。</p>	再掲
<p>更年期障害で悩んでいる本人のみへのフォローだけでなく、実際同じ部署で働く人間へのフォローがあるとよいと思う。現状、更年期障害からと思われる悪い影響(イライラ、周りに当たる、突然泣き出すなど)があっても、周りの人間は耐えるのみで、助けを求めても会社として対策を講じてくれないため。</p>	

性による差別の改善 回答数 2

<p>女性差別、軽視、男尊女卑をやめるような取り組み 女性管理職を増やす</p>	
<p>女性特有というと、生理、妊娠、更年期障害でしょうか。 本当に重い人もいるでしょうから、例えば年2日までは有給扱いにするとかでしょうか。 中にはそれを「権利」として使用する人もいるでしょうし、やっぱり言えないから使えない人も出てくると思います。 でも本当に必要な女性にはあってもいいかな、と。 男性より女性の方が特有の不調が多いので、有休は増やしてもいい気がします。 話が多少ずれますが、世の中の的に家事は女性の仕事の風潮はまだあります。それによるストレスも、女性特有になるのでしょうか。 だとしたら、家事は男も女も当たり前にするような取り組みが何か欲しいです。</p>	再掲

不妊治療への理解 回答数 1

<p>不妊についての通院への理解</p>	
----------------------	--

「考えたことがない」理由 回答数 1

<p>本人の意思次第だと思うので職場で意識を高めることを考えたことがない。</p>	
---	--