



報道各位

<https://www.maturelife.org>

男女4割もの「更年期かどうかわからない」という『更年期不明層』の
“更年期無関心”が『更年期ロス』を招く
人生100年時代には「更年期」に関心を持って、『幸年期』に

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会（代表理事：今井 麻恵）（以下、幸年期マチュアライフ協会）と日本インフォメーション株式会社（代表取締役社長：斎藤 啓太）（以下、日本インフォメーション）は、40~50代マチュア世代の「更年期不」に注目し、30~60代男女を対象に、性差に加え、更年期の自覚による更年期との向き合い方・行動実態で異なる健康・生活意識を把握することを目的に、共同調査・分析し、マチュア世代の更年期の不による社会への影響や更年期の自覚による幸福度の違いを明らかにいたしました。

今回の調査での最大のポイントは、「更年期の自覚」の違いで、更年期や日常の健康との向き合い方が異なるという点。

特に、『更年期かどうかわからない「更年期不明層」』では、普段の生活での健康意識や、「更年期」への認知・関心が低く、また「更年期の症状」の改善・緩和・予防のための対処法についての認知・関心も非常に低い。しかしながら、日常の生活で感じる心身の不調では、首のこり、腰痛、睡眠不良、精神不安定（イライラ・不安）という更年期症状と合致する不調が、比較的高い傾向。「更年期かどうか自分ではわからない」という理由には、「イライラや疲れ、体調不良があるがこれがストレスなのか更年期なのかわからない」「病院で診断されたわけではないからわからない」「更年期についてよくわからない」など、知識・関心不足による理由が多く見られる。この「更年期かどうか自分ではわからない」という4割の『更年期不明者』の“更年期無関心”が自身のまた周囲の「更年期ロス」を招くことに繋がる。

また更年期の自覚があっても「これは更年期の症状なのか？」と思う人が5割強という結果で、不調が更年期由来ではあるものの、加齢・老化、疲労などとの区別がついていないと思われる。更に更年期の症状があるのに、8割が「我慢の更年期」。2割は「超・我慢の更年期」。ただ、医療だけでなく、軽い運動、趣味、休養をとるなどといった前向きな対処にも関心を持っている。

更年期は、当事者のみならず周囲の人たちも関心を持つことで、「更年期の症状」の改善・緩和・予防のための対処に前向きになれ、また「我慢」の解消や「更年期ロス」を生まないことに繋がり、更年期を“幸年期”に価値変換することができることがわかった。

上記に関するお問い合わせは

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会 info@maturelife.org

〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-703

【Point of view】

- #1 「更年期かどうか自分ではわからない」という4割の更年期自覚不明者の“更年期無関心”が「更年期ロス」を招く
- #2 「更年期自覚なし層」よりも身心の健康への関心が低い「更年期不明層」。睡眠不良、精神不安定（イライラ・不安）は「更年期自覚なし層」と同程度の不調が
- #3 男性/女性更年期ともに自性/他性の更年期に認知は高いが、他性の更年期に対しての関心は低い。特に、自身が更年期かどうかわからないという「更年期不明層」ほど認知も関心が低い
- #4 更年期の自覚があっても「これは更年期の症状なのか？」と思う人が多く、加齢・老化、疲労などとの区別がついていない。また更年期の症状があるのに、8割が「我慢の更年期」。2割は「超・我慢の更年期」
- #5 「更年期による不調」の生活への影響、「更年期不明層」は不調をもたらす影響について多くが「わからない」。「更年期自覚層」は、“配偶者・パートナー”、“家庭”への影響を心配し、また「更年期自覚なし層」でも同様に「思いやり」傾向。しかし同時に女性は一人で内向きにネガティブな気持ちとなる「心配」傾向でもある
- #6 日常生活に支障をきたすのは、イライラ・不安などの「精神不安定」に「睡眠不良」も!! また「ホットフラッシュ」「倦怠感」や「無気力」だけでない更年期の「首や肩のコリ」「腰痛」「頻尿」「便通の不調」「鬱」そして「抜け毛」「肌・フェイスラインの衰え」「尿モレ」「耳鳴り」という悩ましい不調が!
- #7 普段の意識や行動では、「年相応の健康・体力維持・美しさを追求したい」気持ちよりも、「実年齢よりも若く見られたい」気持ちに。「更年期自覚層」女性は「思っても口に出せない」など「自身を抑えがちな」気持ち、「ミスを長く引きづる」「人の言動が気になる」など「不安な」気持ちといったネガティブ要素も併せ持つ。だから気持ちだけでも前向きに若さを追求し、主観年齢を下げ「ポジティブ思考」に?
- #8 症状のない穏やかな“更年期フリー”は、ポジティブ変化を求めている穏やか「幸年期モード」。また、ポジティブな改善緩和予防行動は「利他的」な気持ちとなり、「更年期自覚層」だけでなく、「更年期自覚なし層」「更年期不明層」でも幸福度が高くなる

【調査概要】

- 調査内容：マチュア世代・更年期に対する意識と行動実態調査
- 調査期間：2024年2月
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：30歳～69歳の男女2000名（男性：1000名+女性：1000名）

調査結果 サマリー

【 # 1 Point of view 】

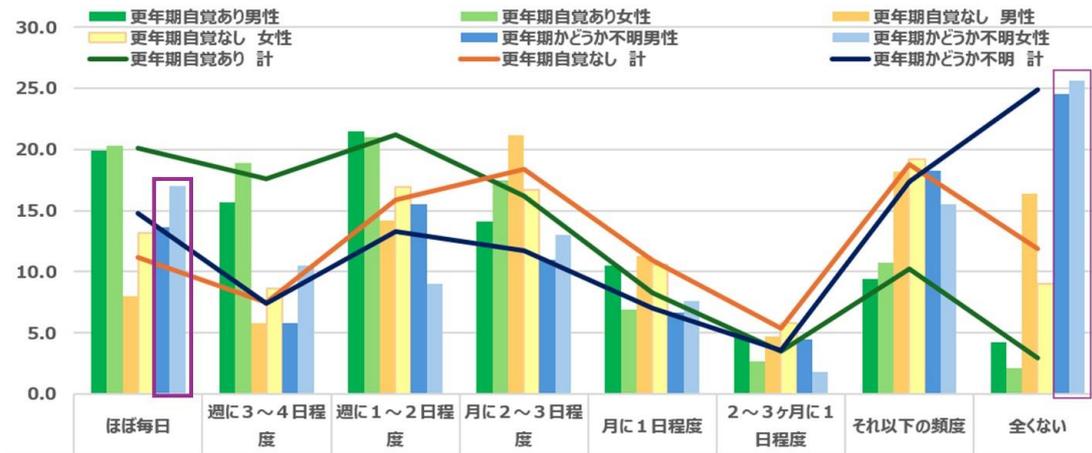
「更年期かどうか自分ではわからない」という 4 割の更年期自覚不明者の“更年期無関心”が「更年期ロス」を招く

「更年期自覚層」は全体で 24.2% (男性：19.1%、女性：29.1%)、
「更年期自覚なし層」は更年期卒業を含み、全体で 35.3% (男性：27.4%、女性：43.2%)。そして、「更年期不明層」は、全体で 40.6% (男性：53.5%、女性：27.7%)。(右図)



※1 「更年期不明層」では男性は 50～60 代が多いが、この年代は更年期自覚も多い。

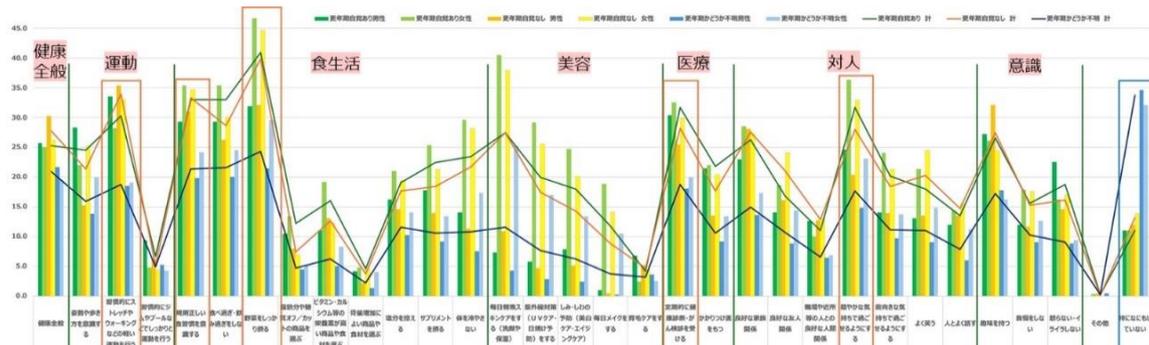
※2 「更年期不明層」の前年比では割合が増加。特に男性は 50～60 代で増加



普段の生活で感じる心身の不調の程度 (上図) は、「更年期自覚層」では、2 割が毎日から週に 1～2 日程度に集中するが、「更年期不明層」では日ごろの心身の不調はない人がほとんどだが、一方で「ほぼ毎日」不調を感じているのは「更年期自覚なし層」より多い実態。

【 # 2 Point of view 】

「更年期自覚なし層」よりも身心の健康への関心が低い「更年期不明層」。睡眠不良、精神不安定 (イライラ・不安) は「更年期自覚なし層」と同程度の不調が



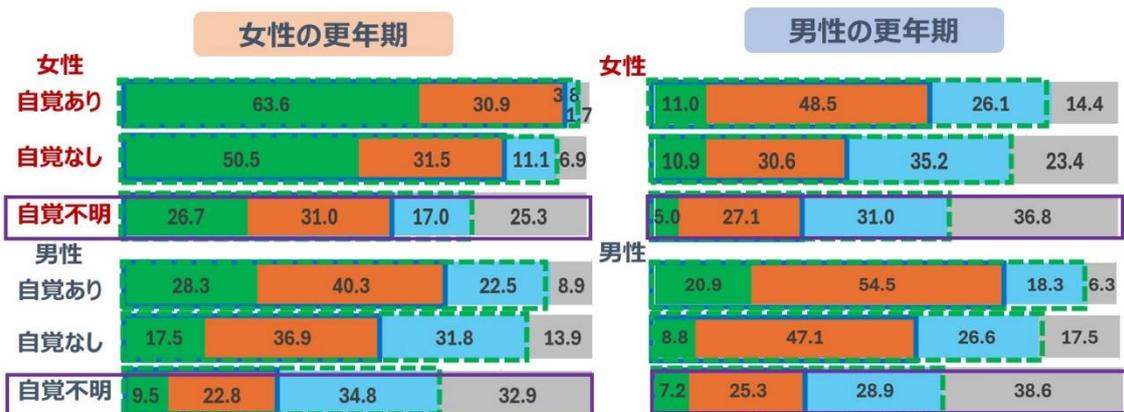
普段の生活での身心の健康意識（上図）では、「更年期不明層」は高い関心事として「健康全般」で2割程度であり、「特に何もなし」という回答が圧倒的。総じて「更年期自覚なし層」よりも身心の健康への関心が低い。「更年期自覚層」は食生活での意識が高く、「野菜をしっかりと摂る」「規則正しい食生活を意識する」「食べ過ぎ・飲み過ぎをしない」の他、「定期的な検診」「穏やかな気持ちで過ごせるようにする」も高い。「更年期の自覚なし」層は「野菜をしっかりと摂る」「規則正しい食生活を意識する」「習慣的に軽い運動をする」などが高く、「更年期の自覚あり」層を上回る意識もある。



日常感じる身心の不調（上図）については、「更年期自覚層」では首のこり、睡眠不良、精神不安定（イライラ・不安）にそれぞれ4割以上の不調の回答があるが、「更年期不明層」も睡眠不良、精神不安定（イライラ・不安）では「更年期自覚なし層」と同程度と多い実態。

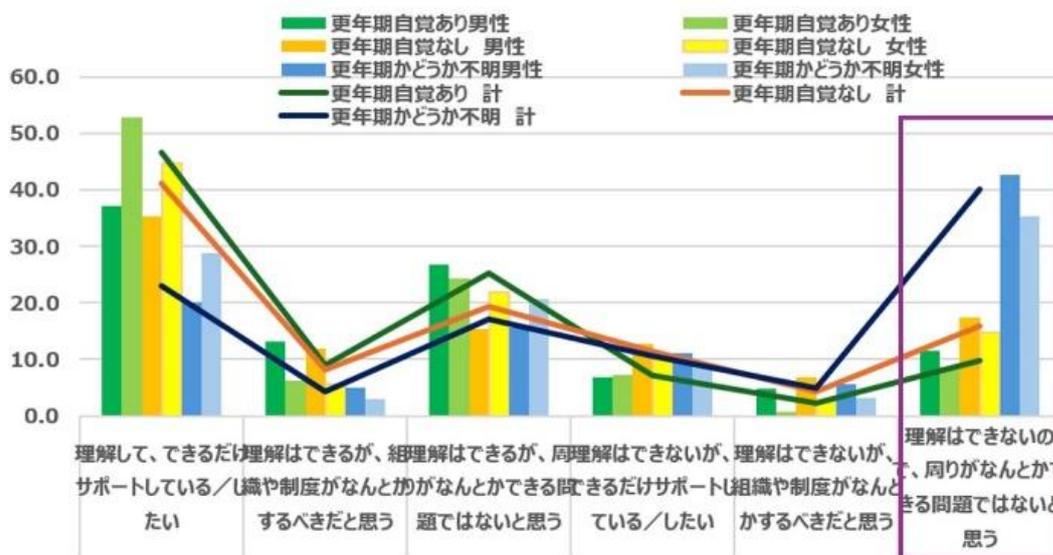
【# 3 Point of view】

男性/女性更年期ともに自性/他性の更年期に認知は高いが、他性の更年期に対する関心は低い。特に、自身が更年期かどうか分からないという「更年期不明層」ほど認知も関心が低い



男女それぞれの更年期の認知・関心（上図）については、「更年期不明層」は「更年期自覚層」と比べ、女性更年期の認知は女性で23.6ポイント、男性で24ポイント低く、女性更年期

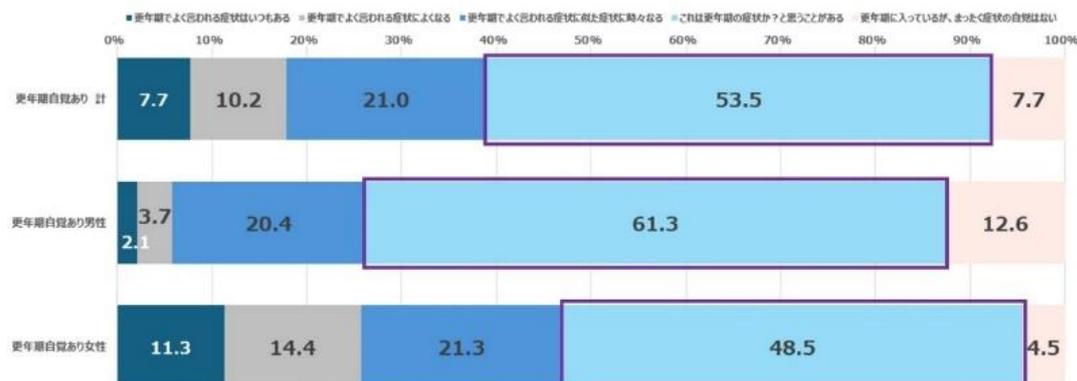
期の関心は、女性で 36.8 ポイント、男性 36.3 ポイントも低い。男性更年期の認知は女性で 22.5 ポイント、男性で 32.2 ポイントの差。男性更年期の関心は女性で 27.4 ポイント、男性で 48.9 ポイントもの差が出ている。また、「更年期不明層」は「更年期自覚なし層」と比較し、女性更年期の認知は女性で 18.4 ポイント、男性で 19 ポイント低く、女性更年期の関心は、女性で 24.3 ポイント、男性 22 ポイントも低い。男性更年期の認知は女性で 13.5 ポイント、男性で 21.1 ポイントの差。男性更年期の関心は女性で 9.3 ポイント、男性で 23.9 ポイントもの差が出ている。「更年期自覚不明層」は「更年期無関心」層でもある。



周囲に更年期症状だと思われる方がいた場合の対応（上図）については、「更年期自覚層」は女性 5 割強、男性 4 割弱ほど、「更年期自覚なし層」の女性 4 割強、男性 3 割強が「理解してサポート」しているが、両層とも、男女ともに 2 割強は「理解はできるが、周りがどうにかできる問題ではない」と。そして、「更年期自覚不明層」の 4 割強は「理解ができなく、周りがどうにかできる問題ではない」と周囲の人に対しての理解関心も低い。

【# 4 Point of view】

更年期の自覚があっても「これは更年期の症状なのか？」と思う人が多く、加齢・老化、疲労などとの区別がついていない。また更年期の症状があるのに、8 割が「我慢の更年期」、2 割が「超・我慢の更年期」



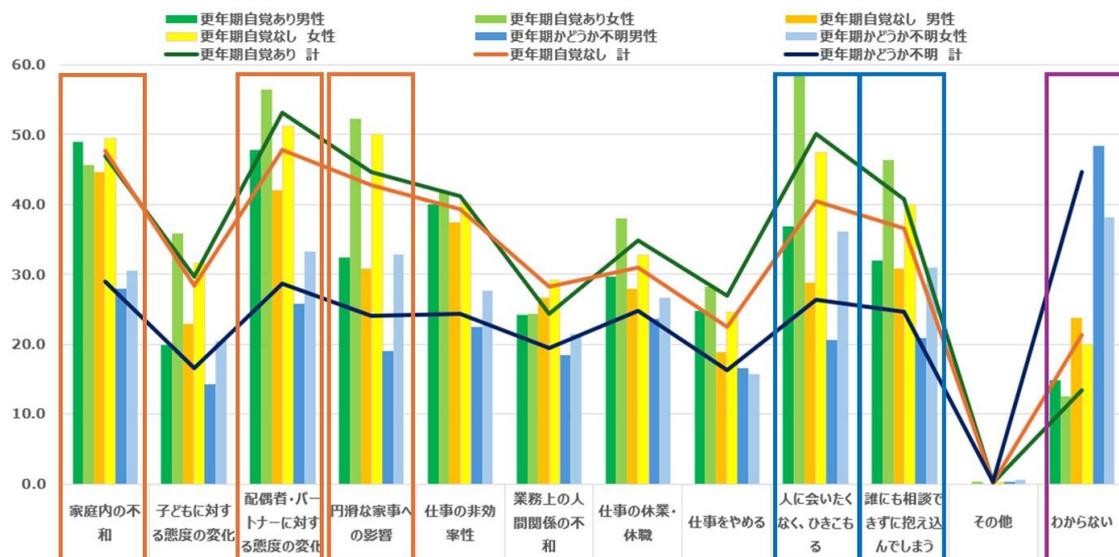
更年期特有の症状（上図）を聞くと、「更年期自覚層」の半数以上は「これは更年期の症状か？」と症状がわかりにくいと感じている。また 2 割程度は「よく言われる症状に時々なり」、女性の 1 割は「よく言われる症状はいつもある」と。更年期に入っているが、まったく症状がない人は男性では 1 割強、女性は 5 % 程度。



更年期症状の悩みの程度（上図）を聞くと、「症状があるが我慢ができる程度」というのは、結局は我慢をしているので、ほとんどが「我慢の更年期」。さらに「症状は酷いが我慢している」「症状が酷くて我慢できない」という 2 割以上は「超・我慢の更年期」と言える。
※更年期自覚者のみ回答

【 # 5 Point of view 】

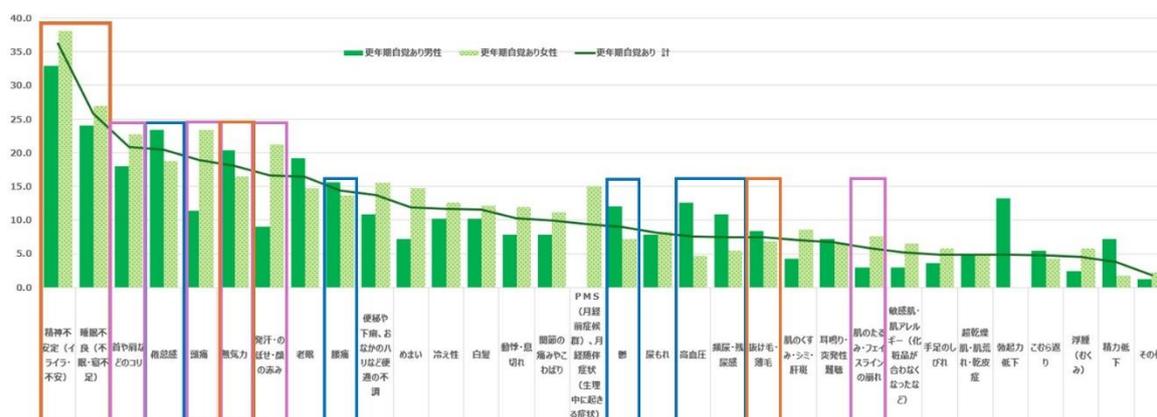
「更年期による不調」の生活への影響、「更年期不明層」は不調がもたらす影響について多くが「わからない」。「更年期自覚層」は、「配偶者・パートナー」、「家庭」への影響を心配し、また「更年期自覚なし層」でも同様で「思いやり」傾向。しかし同時に女性は一人で内向きにネガティブな気持ちとなる「心配」傾向でもある



更年期の不調をもたらすこと（上図）を聞くと、「更年期不明層」は、不調をもたらすものがわからないという回答が約半数、男性の「更年期不明層」の更年期の不調の影響への無関心が見えてくる。一方で女性は「家庭内の不和」「人に会いたくない、ひきこもる」「配偶者・パートナーに対する態度の変化」は3割近くも。また、「更年期自覚層」の女性は5割以上で「配偶者・パートナーに対する態度の変化」を、次いで「人に会いたくない、ひきこもる」「円滑な家事への影響」「誰にも相談できずに抱え込んでしまう」。一方で、「仕事の非効率性」は4割程で、男女では同じ程度。「更年期自覚なし層」は「更年期自覚層」と同じ傾向だが、家庭内への影響への心配が高いことが特長的。

【# 6 Point of view】

日常生活に支障をきたすのは、イライラ・不安などの「精神不安定」に「睡眠不良」も!! また「ホットフラッシュ」「倦怠感」や「無気力」だけでない更年期の「首や肩のコリ」「腰痛」「頻尿」「便通の不調」「鬱」そして「抜け毛」「肌・フェイスラインの衰え」「尿モレ」「耳鳴り」という悩ましい不調が！



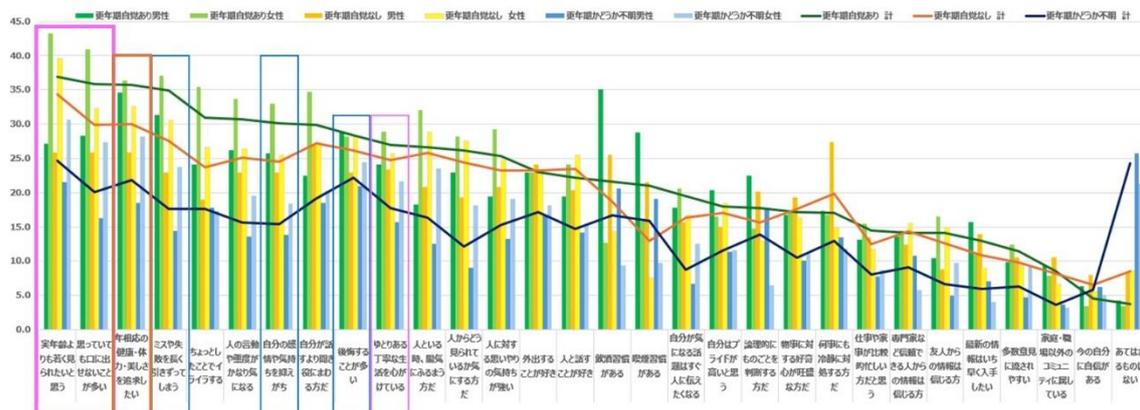
日常生活に支障をきたす更年期の不調（上図）は、「更年期自覚層」では、男女ともに3割以上の「精神不安定（イライラ・不安）」と次いで10ポイントほど離されて「睡眠不良」が辛い不調で、「首肩のコリ」「倦怠感」と続く。

女性で特徴的なのは性差約12ポイントの「頭痛」と「発汗・のぼせ・顔の赤み」、約7ポイントの「めまい」、男性は性差約7ポイントの「高血圧」、約5ポイントの「頻尿・残尿感」「鬱」。また女性の「便通の不調」「肌のたるみ・フェイスラインの乱れ」「肌のくすみ・シミ・肝斑」、また男性の「無気力」「腰痛」、そして男女ともに「抜け毛・薄毛」「尿モレ」「耳鳴り」は悩ましさが見受けられる。

※更年期自覚者のみ回答

【 # 7 Point of view 】

普段の意識や行動では、「年相応の健康・体力維持・美しさを追求したい」気持ちよりも、「実年齢よりも若く見られたい」気持ちに。「更年期自覚層」女性は「思っても口に出せない」など「自身を抑えがちな」気持ち、「ミスや失敗を長く引きずる」「人の言動が気になる」など「不安な」気持ちといったネガティブ要素も併せ持つ。だから気持ちだけでも前向きに若さを追求し、主観年齢を下げ「ポジティブ思考」に？



普段の意識や行動（上図）を聞くと、「実年齢よりも若く見られたい」気持ちは女性の方が高いが、「更年期自覚層」と「更年期自覚なし層」の差異は少ないが、「更年期不明層」では「更年期自覚なし層」とでも 10 ポイント程度の差がある。一方「年相応の健康・体力・美しさを追求したい」気持ちは各層の差は広がらないが、性差で見ると「更年期自覚層」と「更年期自覚なし層」では差が少ないが、「更年期不明層」では約 10 ポイントの差がある。

「思っても口に出せないことが多い」気持ちは圧倒的に「更年期自覚層」高く、性差では女性の方が高いが、差が広いのは約 12 ポイントの「更年期自覚層」と約 11 ポイントの「更年期不明層」。

また「更年期自覚層」は、「ミスや失敗を長く引きずってしまう」「自分の感情や気持ちを抑えがち」「後悔することが多い」という気持ちや、「人の言動や態度がかなり気になる」「人からどう見られているか気にする方だ」が高い。また「ゆとりある丁寧な生活を心がけている」「人に対する思いやりの気持ちが強い」も高めで、我慢や人の目を気にするネガティブな気持ちが裏腹に「実年齢よりも若く見られたい」と主観年齢を下げていくとポジティブで利他的な気持ちにつながるのではないかと。

不明層」より低くなる項目も多いが、「人の喜ぶ顔を見るのが好き」「人に感謝することがたくさんある」といった利他的な点で「更年期自覚層」が高く、「家族との関係が良好である」「私を大切に思ってくれる人がいる」といった関係の健やかさも見て取れ、『幸年期』につながっている。



「更年期自覚者」のみで、行動のあり・なし、性差で見ると、総じて改善緩和予防行動をしている方が幸福度は高く、特に女性は利他的、関係の健やかさが見て取れる穏やかな『幸年期』傾向。男性は、自身の前向きさが見て取れるポジティブ思考な『幸年期』傾向。更年期を心地よく過ごすために一歩踏み出し“アクション”することは、感謝の気持ち、利他性、家族や知人との良好な関係、社会活動感といった多幸感につながり、『幸年期』に変換しよう」という、前向きな捉え方が、人生100年時代の『健幸ウェルビーイング』に向け、更年期に取り組んでいるとみられる。

<背景>

幸年期マチュアライフ協会は、2021年10月26日に設立し、男女マチュア世代の「更年期のウェルビーイング」のために設立しました。更年期を「人生の次へのステップ」と捉え、「更年期」における「不」の解消と、その先にある「幸年期」「健幸ウェルビーイング」の実現に向け、アクションに導く価値提案を行い、気持ち・暮らしを変える活動をサポートしております。そのために活動のエビデンスとして、「更年期」の意識や行動実態を定期的に定量・定性調査を行い、確認しております。

また、男女マチュア世代の更年期が『幸年期』と捉らえる社会の実現を目指し、社会基盤の整備、実現を目指しています。その実現に向け、更年期における多面的な課題を、地方自治体・企業・団体・様々な分野の専門家とともに取り組みをしております。

代表理事 今井麻恵

※「幸年期マチュアライフ協会」：<https://www.maturelife.org>

※Facebook ページ：<https://www.facebook.com/happymaturelife>

※Instagram：https://www.instagram.com/happy_maturelife_association/

<今後の取り組みについて>

リサーチパートナーである日本インフォメーションとともに、これら定量調査を定点的に実施しており、その調査結果を踏まえ、更年期を自分ゴト化し理解を深めるオリジナルカードゲーム「更年期が幸年期になるカードゲーム」を開発しました。

※「更年期が幸年期になるカードゲーム」

は、2024 WOMAN's VALUE AWARD Femtechにてエンパワーメント部門特別賞を受賞いたしました。



更年期で家庭に、仕事にマイナスの影響が起こる「更年期ロス」を生まない社会になるよう、当事者のみならず、周囲の方の理解を深めるセミナー・ワークショップ、また企業向けの研修をダイバシティ・エクイティ&インクルージョン視点で行うことで、仕事を外される、昇進を諦める、会社を辞めるといった「更年期ロス」をなくすと同時に、「メノハラ（メノポーズハラスメント）」に関する意識啓発セミナーなどを行ってまいります。また啓発活動の活性化に向け、「更年期が幸年期になるカードゲーム」ファシリテーターの育成にも努めてまいります。

幸年期マチュアライフ協会は男女マチュア世代の幸年期に向けた“アクション”をサポートし、人生100年時代の「健幸ウェルビーイング」への礎となるよう活動をいたします。

【上記に関するお問い合わせ】

一般社団法人 幸年期マチュアライフ協会

info@maturelife.org

〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-703