



報道各位

<https://www.maturelife.org>

男女ともに『男性更年期』への関心が徐々に高まってきている

女性だけでなく「男性にも更年期がある」ことの認知が 6 割を超え

3 人に 1 人が、社会や職場での「男女更年期対策や環境整備」を望む

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 代男女マチュア世代の「更年期不」に注目し、30～60 代男女を対象に、更年期への関心や生活意識について、性差での違いに加え、更年期の自覚有無による更年期との向き合い方・行動実態の違い、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不に対する意識と実態、および、社会における更年期対策に望むことなどを明らかにいたしました。

今回の調査で明らかになった最大のポイントは、「男性更年期への関心」の高まりで、「女性の更年期」の認知は女性 91.3%、男性 72.7%、関心は女性 66.4%、男性 43.2%に対して、これまで認知＆関心の低かった「男性の更年期」の認知は男性 70.9%、女性 75.8%、関心は男性 50.3%、女性 44.3%と前進。

また、更年期に関する具体的な認知情報に関しては、「男性にも更年期・更年期障害がある」ことの情報認知が 6 割程度に達し（男性 57.7%、女性 65.6%）と、更年期の自覚層では男性 73.6%、女性 70.1%と、男性が更年期を“自分ごと”としてとらえて始めている傾向が見受けられました。一方で、「更年期ロス」や「更年期による経済損失」に関する情報認知は 1 割程で、男性の更年期の自覚層でも 2 割程度に留まり、まだまだ更年期を“社会ごと”として捉えている層は限定的であるという課題も浮き彫りになりました。その背景には、周囲の人の更年期の不調について「理解してサポートしている/したい」と回答した人が 35%（女性 44.9%、男性 25.1%）に留まる一方で、理解の有無にかかわらず「周りがなんとかできる問題ではないと思う」層が 44%（男性 49.8%、女性 38.2%）いることも分かりました。

しかしながら、社会に求めるサポートについては、「自治体や一般企業、非営利団体によるセミナー」を約 37%が、「職場でのセミナー実施」を 33%が希望しており、また女性では、職場で相談しやすい／話しやすい環境への希望も 30.4%に達していました。

幸年期マチュアライフ協会では、更年期を社会で支える対策・制度化への対応が急務と考え、「男女更年期の学びを深めるセミナー」と、性別・世代・更年期症状の自覚有無の垣根を超えた多くの方々が相互理解を深める「協会オリジナルツールを活用したワークショップ」の企業や自治体への提供も、今後より強化してまいります。

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

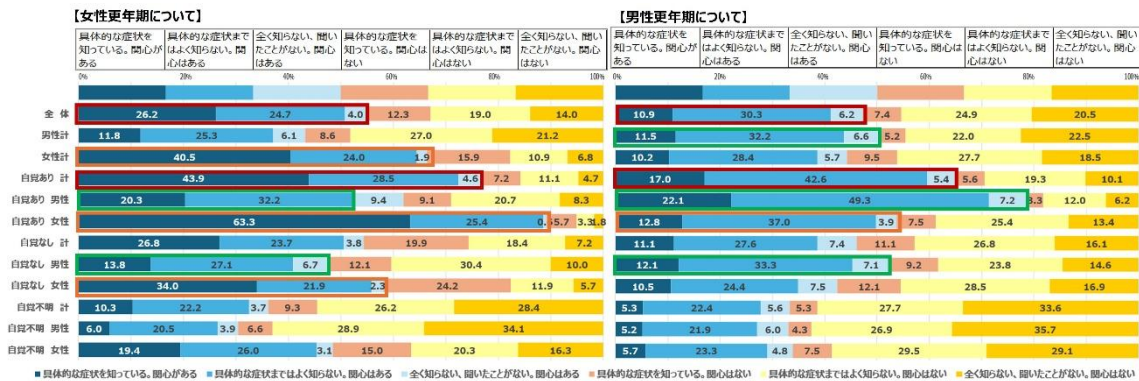
【調査概要】

- 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：2025年2月27日(木)～3月3日(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）

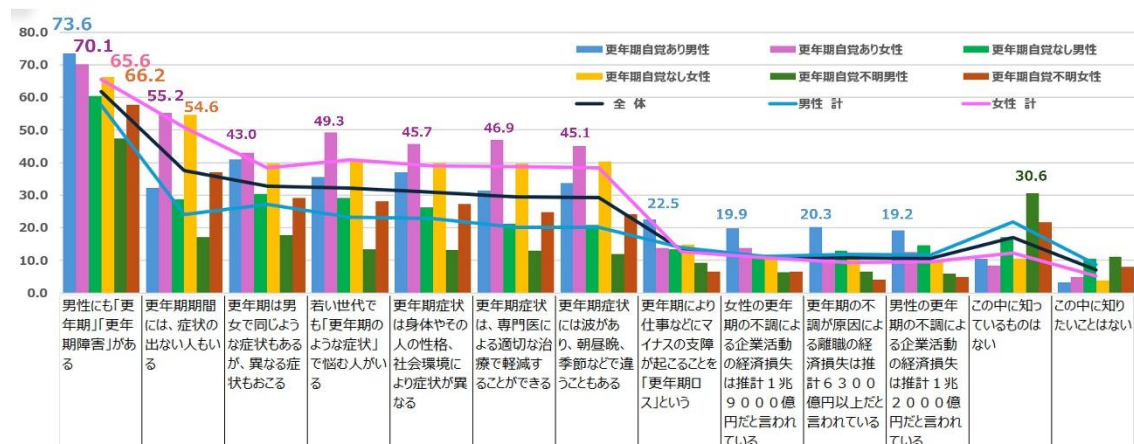
調査結果 サマリー

【Point of view】

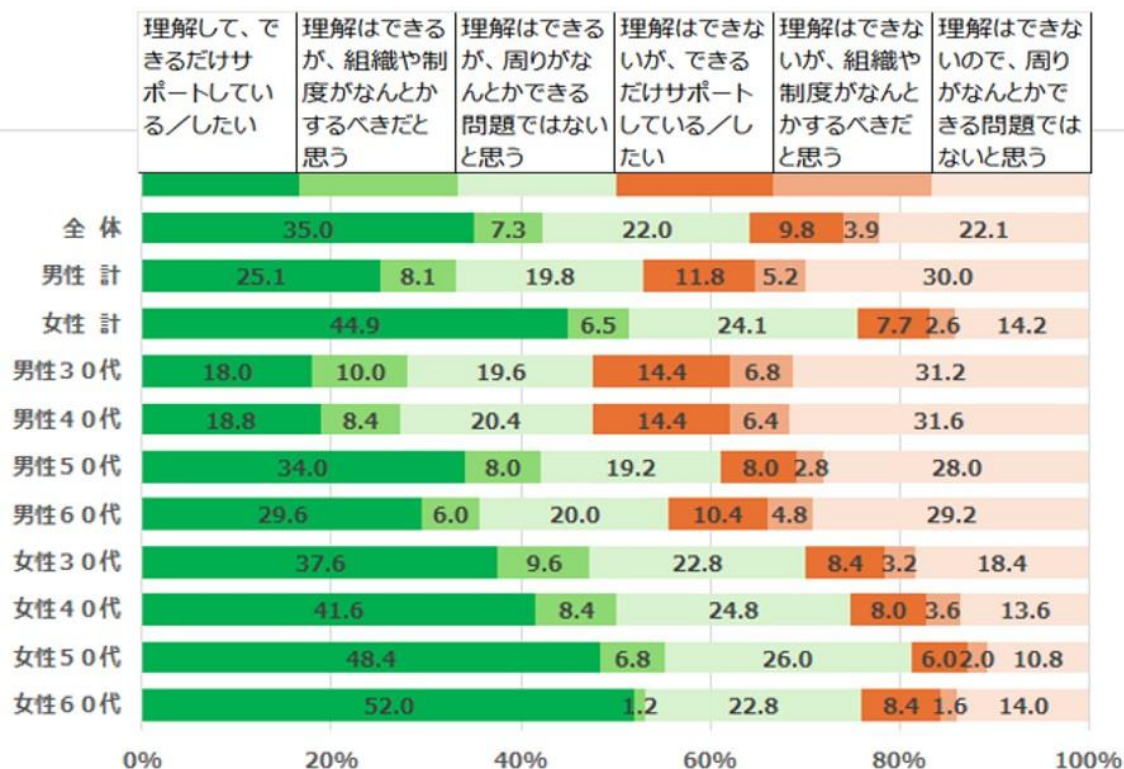
#1 更年期の関心は、特に「男性更年期の関心」が高まっている傾向。しかし、更年期の自覚層男性で約79%、女性で約54%に対し、「更年期かどうか自分ではわからない」不明層では男性で約33%、女性で約34%と関心が低い。関心がないことが、更年期自覚が不明という原因にもなっていると考えられる。



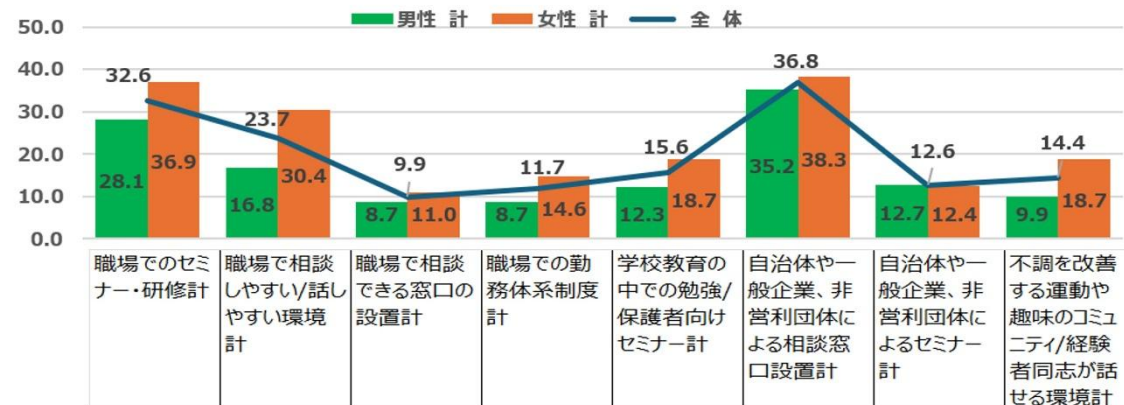
#2 更年期についての情報認知は、男女差があり、ほとんどで女性の方が1割程高くなる。今回の調査、認知が最も高くなったのは「男性にも更年期がある」で、男性では約58%、女性が約66%、更年期の自覚層では男性約74%、女性約70%と男性の方が高い。



#3 周囲の人の更年期の不調については、男性が約 25%に対し女性が約 45%、更に年齢が上がるほど高まる。「理解はできないので、周りがなんとかできる問題ではないと思う」は男性約 30%に対し、女性は約 14%が、「理解はできるが、周りがなんとかできる問題ではないと思う」は男性約 20%に対し、女性は約 24%。女性の更年期世代以降は、利他的な様子が見られる。

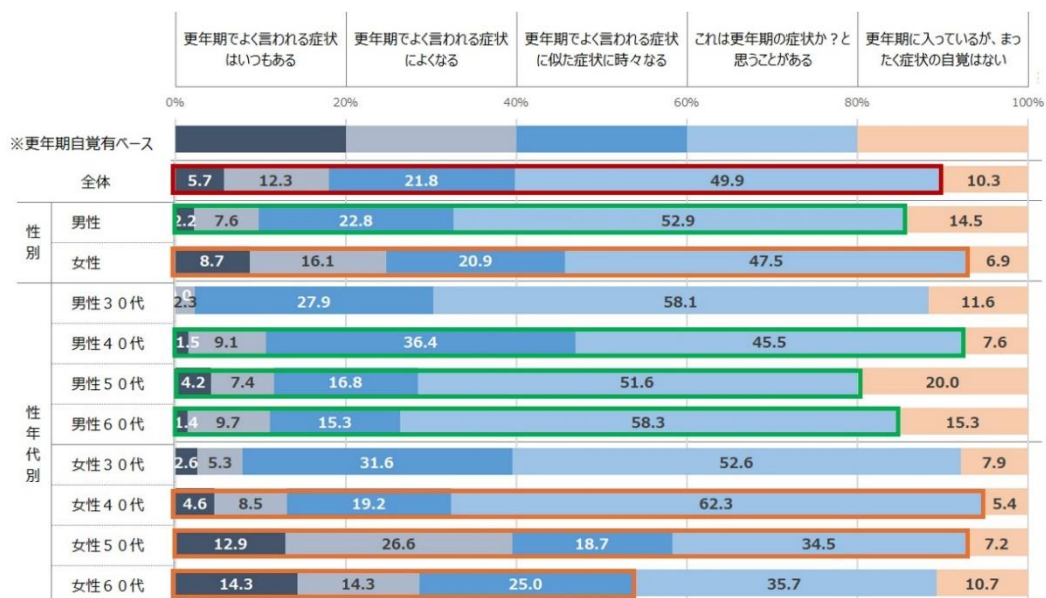
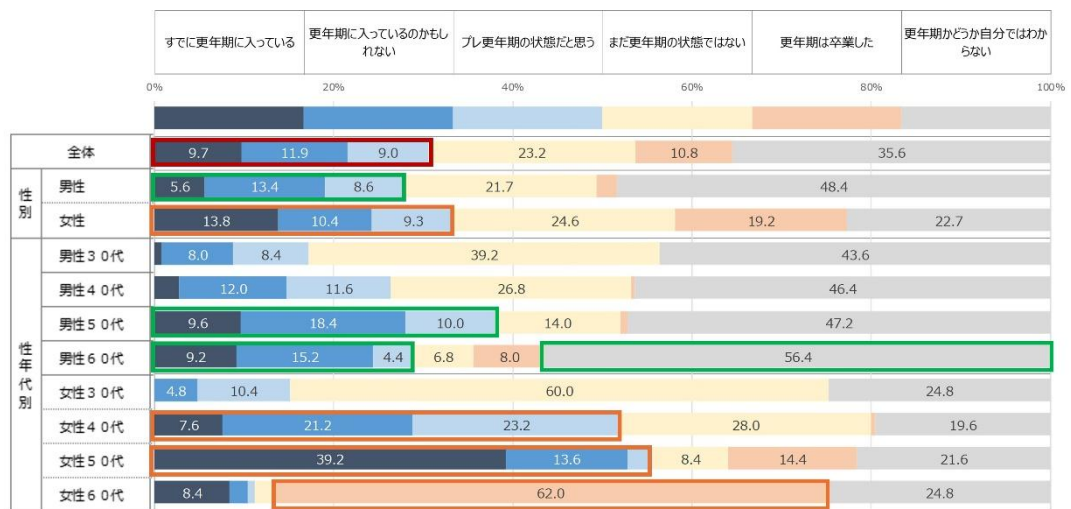


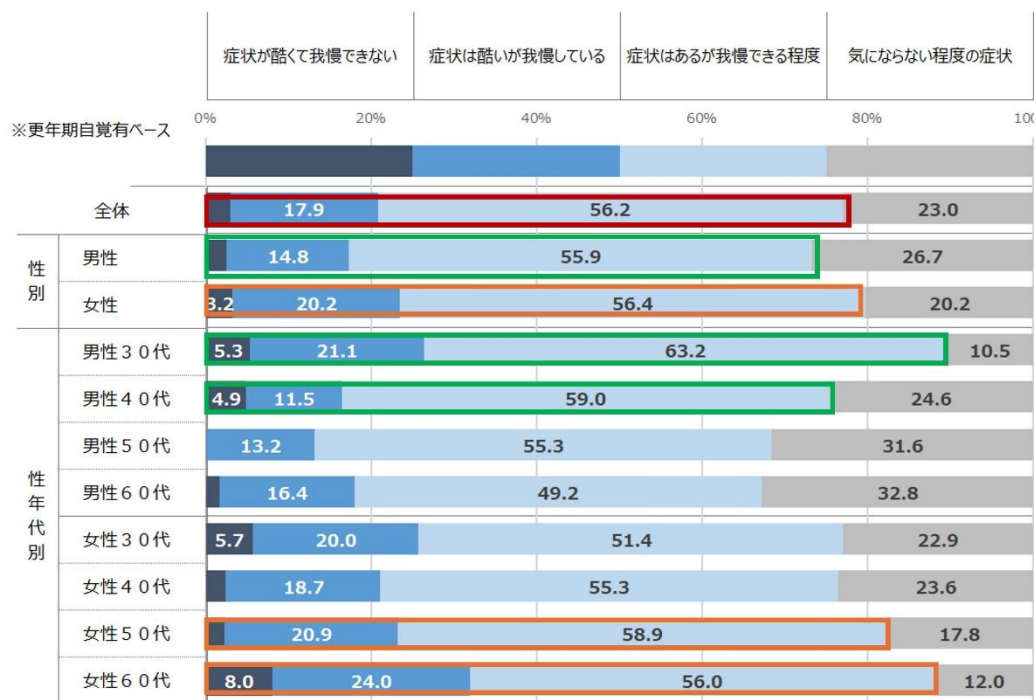
#4 社会からのサポートは、「自治体や一般企業、非営利団体によるセミナー」を約 37%が、「職場でのセミナー実施」も約 33%の希望があり、次いで「職場で上司に、同僚に、経験者同士が話せる環境」にも約 24%の希望があり（女性では約 30%超）—またまだまだ限定的だが学校教育の場（保護者向け含む）での勉強会やセミナーも約 16%あり、自治体や企業、職場から学校まで、社会全体で幅広く、更年期対策や環境整備を望む声が見られた。



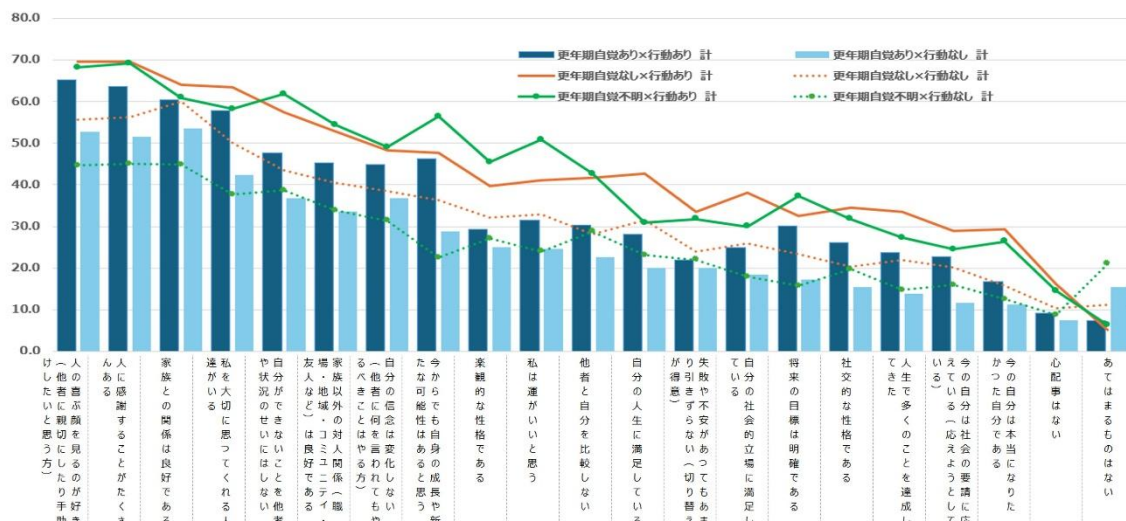


#5 更年期の自覚は約31%で、更年期の自覚層の9割は何らかの症状があり、5割は「これは更年期の症状なのか？」と思っている。また、更年期の症状があるのに8割が「我慢の更年期」。何らかのアクションをしている層が症状があっても「我慢の更年期」傾向。





#6 更年期のウェルビーイングにみる幸福度は、物価高などの生活不安がある時代にもかかわらず、わずかながらも上昇傾向、また、なんらかのアクションを行う層はポジティブ思考や満足感などで「幸年期」傾向、男性は社会での活躍、女性は利他的な活躍にアクション貢献



<当協会活動>

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、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、「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。その調査結果を踏まえ、セミナー内容やワークショップで活用する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。



また、私どもは男女マチュア世代の更年期が『幸年期』と捉えられ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>

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健康経営視点、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、家庭における複数のホルモンの節目にも注目し、親世代と子世代への啓発を学校という場を起点に開始いたします。

更なる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、更年期を知るための「幸年期検定」も実施してまいります。

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

