



働く女性の約6割が、生理休暇などの制度の利用をためらった経験 があると回答

生理休暇・支援制度に関する実態調査

生理休暇・支援制度に関する実態調査

働く女性の約6割が
生理休暇などの制度の利用を
ためらった経験があると回答



mederi

オンラインピル診療サービス『[mederi Pill\(メデリピル\)](https://mederi.jp/pill/)』、企業向け健康支援・福利厚生サービス『[mederi for biz\(メデリフォービズ\)](https://mederi.jp/biz/)』を提供するmederi株式会社 (<https://mederi.jp/company/>) は、20～40代の働く女性213名を対象に、「生理休暇・女性の健康支援制度」に関する実態調査を実施しました。

記事全文はこちらからご覧いただけます。

[URL](#)

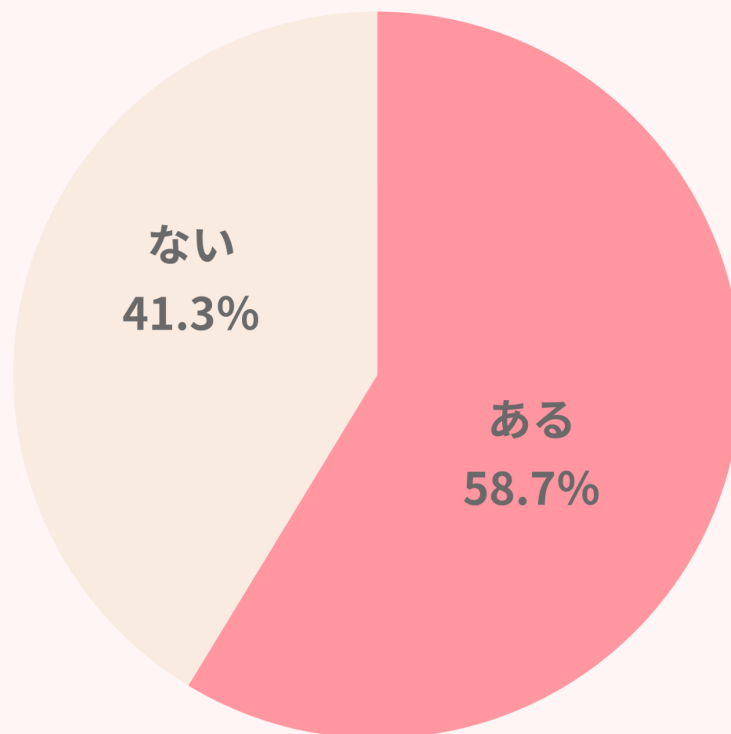
＜調査サマリー＞

1. 働く女性の約6割が、生理による体調不良時に「制度の利用をためらった経験あり」
2. 制度利用をためらう理由1位は「男性上司・男性同僚には特に伝えづらい」20.6%、次いで「上司に生理について伝えることに抵抗がある」が15.8%
3. 76.0%が「女性の健康支援の充実は、今後もその会社で働きたい気持ちに影響する」と回答

1. 働く女性の約6割が、生理による体調不良時に「制度の利用をためらった経験あり」

働く女性を対象に、生理による体調不良で休みたい・働き方を変えたいと思ったにもかかわらず、生理休暇や、生理に伴う体調不良時に利用できる制度の利用をためらった経験があるかを聞いたところ、58.7%が「ある」と回答しました。

生理による体調不良時に 制度の利用をためらった経験はあるか

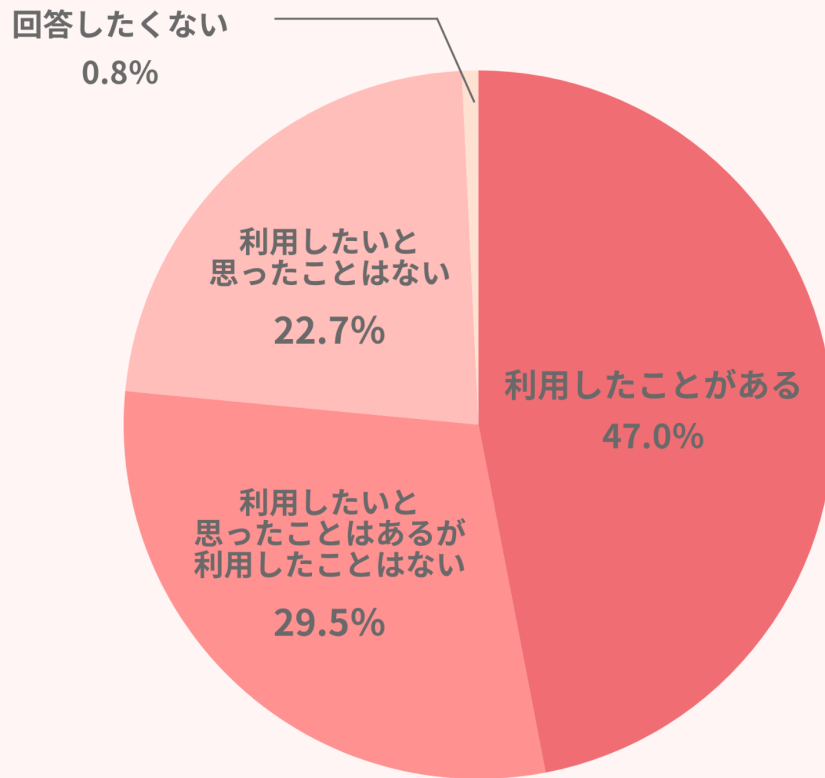


mederi

※回答者数：213名

また、勤務先に生理休暇や、生理に伴う体調不良の際に利用できる制度があると回答した132名に対して利用経験を聞いたところ、「利用したことがある」は47.0%にとどまり、29.5%が「利用したいと思ったことはあるが、利用したことはない」と回答しました。

生理休暇・支援制度の利用経験



mederi

※回答者数：132名

※勤務先に、生理休暇または生理に伴う体調不良時に利用できる制度があると回答した方を対象に集計。

制度が設けられていても、必要なタイミングで実際の利用につなげていない女性が一定数いることがわかりました。

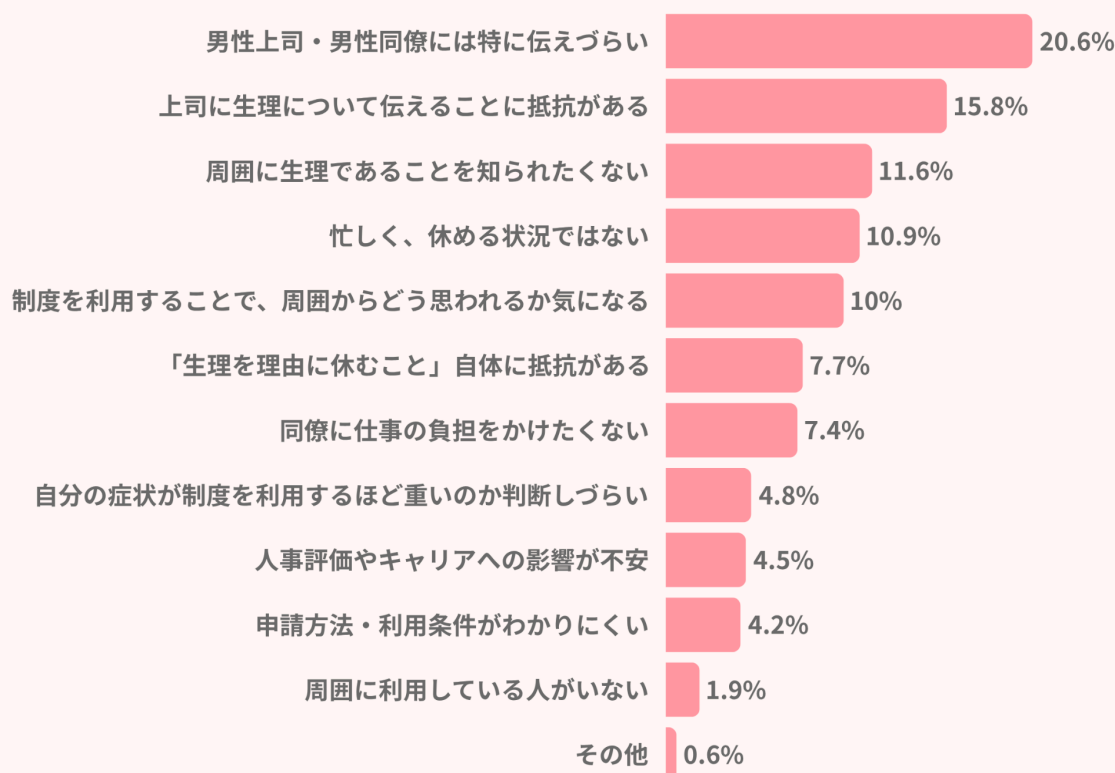
2. 制度利用をためらう理由1位は「男性上司・男性同僚には特に伝えづらい」20.6%

制度の利用をためらった経験がある125名に、その理由を聞くと「男性上司・男性同僚には特に伝えづらい」が20.6%となり、最も多い結果となりました。

次いで、「上司に生理について伝えることに抵抗がある(15.8%)」、「周囲に生理であることを知られたくない(11.6%)」、「忙しく、休める状況ではない(10.9%)」、「制度を利用することで、周囲からどう思われるか気になる(10.0%)」と続きました。

休暇制度などの仕組みだけでなく、生理について上司や周囲に伝えることへの抵抗感や、職場での周囲の目が、制度利用のハードルになっている様子が見えてきます。

生理休暇・支援制度の利用をためらった理由



mederi

※回答数：125名

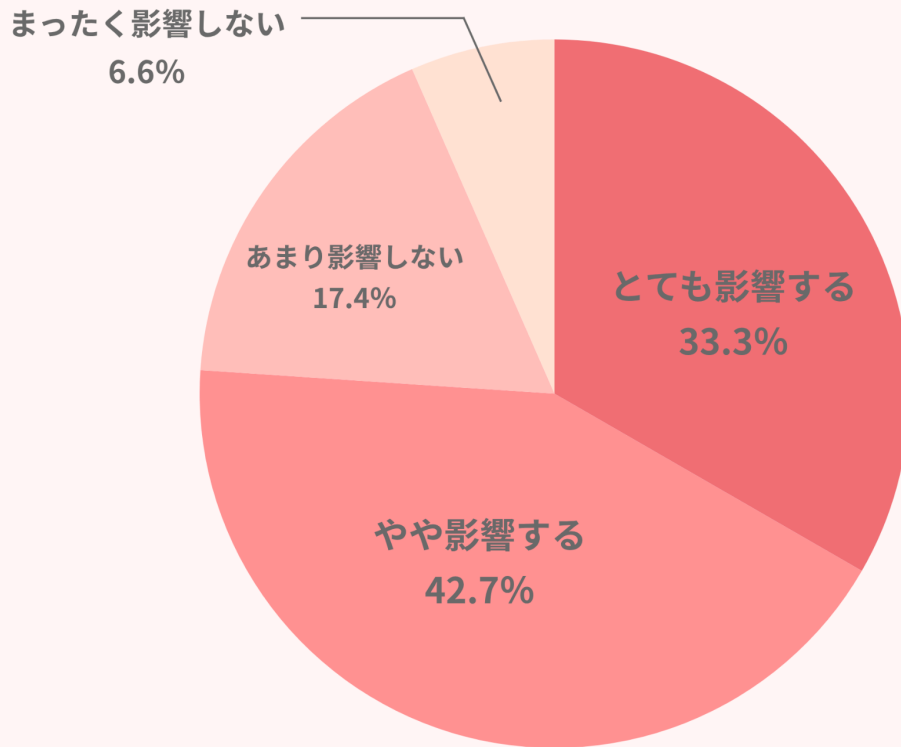
※複数回答／回答総数311件

3. 76.0%が「女性の健康支援の充実は、今後もその会社で働きたい気持ちに影響する」と回答

生理やPMSなど女性特有の健康課題へのサポートが充実していることが、今後もその会社で働きたいと思う気持ちに影響するかを聞いたところ、「とても影響する(33.3%)」、「やや影響する(42.7%)」を合わせて、合計76.0%が「影響する」と回答しました。

女性特有の健康課題への支援は、日々の働きやすさだけでなく、従業員がその企業で働きたいと感じることにも関係していることがうかがえます。

女性の健康支援が就業継続意向に与える影響



mederi

※回答者数：213名

〈mederi株式会社 代表取締役社長 坂梨亜里咲のコメント〉

今回の調査から、生理による体調不良で休みたい、または働き方を変えたいと思った際に、約6割の女性が制度の利用をためらった経験があることがわかりました。

また、その理由として最も多かったのは「男性上司・男性同僚には特に伝えづらい」となり、制度が用意されていても、実際に利用するまでには心理的なハードルがあることがうかがえます。

近年、企業においても、生理休暇をはじめ、女性の健康課題を支える制度やサポート体制の整備が行われています。一方で、大切なのは制度を「つくること」だけではなく、必要なときに周囲の目を気にせず、安心して利用できる環境まで整えることだと考えています。制度の周知だけでなく、女性の健康課題に対する職場全体の理解を深めていくことも重要です。

さらに、76.0%の女性が、生理やPMSなど女性特有の健康課題へのサポートが充実していることは「今後もその会社で働きたいと思う気持ちに影響する」と回答しています。女性の健康支援は、一部の従業員だけの問題ではなく、誰もが自分の体調に合わせて働き続けられる環境づくりの一つだと考えています。

mederiは今後も、女性が自身の身体や健康について正しい知識を得て、必要な選択肢を選べる社会を目指すとともに、企業の皆さまと一緒に、制度が「ある」だけでなく、実際に「使える」職場環境づくりを支援してまいります。

◆mederi株式会社 代表取締役社長 坂梨亜里咲



明治大学卒業後、大手ファッション通販サイト及びECコンサルティング会社にてマーケティング及びECオペレーションを担当。

2014年より女性向けwebメディアのディレクター、COO、代表取締役を経験した後に、自らの不妊治療経験からmederi株式会社を起業。オンラインピル診療サービス「mederi Pill（メデリピル）」、企業向け健康支援・福利厚生サービス「mederi for biz（メデリフォービズ）」を展開。2025年に、オンライン診療サービス「レバクリ」などを手がけるレバレジーズ株式会社に参画。

<調査概要>

調査対象：20～40代の働く女性

調査期間：2026年9月28日～10月1日

調査方法：インターネット調査

回答数：213名

調査主体：mederi株式会社

実査委託先：株式会社ジャストシステム

mederi株式会社 (<https://mederi.jp/company/>)

mederi株式会社は、すべての人が自分の体のことをきちんと知り、大切に、愛でられるように。安心、安全を追い求めながら、心と体のバランスを整えるためのサービスを展開しています。※mederi株式会社は、レバレジーズ株式会社のグループ企業です。

■mederi Pill（メデリピル）<https://mederi.jp>



mederi Pill(メデリピル) は生理に悩む女性を中心に54万人以上※1が登録する国内最大級のオンラインピル診療サービスです。スマートフォンひとつで、いつでもどこでも産婦人科医による診療を受けることができ、ピルの処方からお届けまでオンラインで完結します。「誠実な医療」と「続けやすさ」を大切に、初月のピル代無料、診療代はずっと無料。安心して継続いただけるよう、国内最安クラスの価格※2で提供しています。

※1 2026年10月自社調べ。ピル診療に特化した主要オンライン診療サービス4社を対象に比較

※2 2026年10月自社調べ。低用量ピルの同業他社4社の毎月定期便価格における比較(3ヶ月分で比較)

※診療やピルの処方等は保険適用外・自由診療であり、提携医療機関に所属する産婦人科の医師が行います。

■mederi for biz(メデリフォービズ)<https://mederi.jp/mederiforbiz/>



mederi for bizは、オンライン診療で働く女性の健康をサポートする福利厚生パッケージです。産婦人科医が伴走し、ピルの服薬支援だけではなく、ウェルネスセミナーや効果検証レポートの提供で企業の健康経営を後押しします。

レバレッジズ株式会社 (<https://leverages.jp/>)

本店所在地：東京都渋谷区渋谷二丁目24番12号 渋谷スクランブルスクエア24階 /25階

代表取締役：岩槻 知秀

資本金：5,000万円

設立：2005年4月

事業内容：IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業、SaaS事業、M&Aコンサルティング事業 など

「社会課題の解決」を軸に、IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業・SaaS事業、M&Aコンサルティング事業など、国や業界をまたいだ様々な領域で複数のサービスを展開。2005年に創業以来、黒字経営を継続し2025年度は年商1700億※を突破しました。業界を絞らないポートフォリオ経営と、各分野のスペシャリストが集うインハウスの組織体制で、時代を代表するグローバル企業を目指します。(※会計基準変更後)

本リリースに関する報道関係のお問い合わせ

レバレッジズ株式会社 mederi広報窓口：<https://contact.mederi.jp/corporate>

E-mail: pr@mederi.jp