

10月18日は世界メノポーズデー**ホルモン変化による心身の健康課題と社会で向き合う****「ホルモンハグプロジェクト」が『性ホルモン白書』データを公開****全ての性・年代に関わる「性ホルモンによる心身への健康影響」について調査****親の更年期と子の思春期が摩擦を起こす懸念も？****女性は10代&40代が顕著に「性ホルモンによる不調」を経験。****対して男性は性ホルモンによる不調の自覚が低い結果に。****ポッドキャスト番組「ホルモンなんてハグしちゃえ。」10月18日より配信開始**

アンファースト株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:吉田南音 以下「アンファースト」)が参画している、ホルモン変化による健康課題に向き合う「ホルモンハグプロジェクト」は、10月18日の「世界メノポーズデー」にあわせ、性ホルモンによる心身への健康影響について調査した「性ホルモン白書」を公開しました。また、同日より、プロジェクトメンバーである人気スタイリストの大草直子さん出演のポッドキャスト番組「大草直子のホルモンなんてハグしちゃえ。」の配信(全6回)を開始いたします。



一緒に、乗り越えさせる。

**■ホルモンハグプロジェクトとは**

ホルモンハグプロジェクトは、女性の生理痛、PMS、更年期、男性の更年期、思春期等の“ホルモン変化による心身の健康問題”を「隠れ社会課題」と位置づけ、正しい知識やソリューションを発信することで相互理解を深めるプロジェクトとして2025年3月に発足いたしました。「一緒に、乗り越えさせる。」というタグラインに共感した企業やインフルエンサーが業種や業界の垣根を越えて有志で運営しており、地域差なく悩みや情報をシェアできる集いの場としてさまざまなアクションを企画、実行しております。

■「性ホルモンによる心身への健康影響」を調査した『性ホルモン白書』データ公開

この度、10月18日の「世界メノポーズデー」に合わせて「性ホルモンによる心身への健康影響」に関する調査を実施いたしました。生理痛やPMS(月経前症候群)、更年期症状(のぼせ・発汗・不眠・気分の落ち込み)、男性更年期の疲労感や意欲低下などの性ホルモンによる不調は、個人の問題として一人で悩みを抱え込んでしまう人も少な

くありません。また、このような不調を打ち明けづらい環境も多く、周りに相談できず症状を放置した結果、実生活に多大な影響を及ぼしてしまうというリスクも考えられます。

ホルモンハグプロジェクトでは、「性ホルモンによる不調」は全ての性年代に関わるテーマであると位置づけ、企業、行政、医療機関など社会全体で向き合うべき課題ととらえ、その実態を『性ホルモン白書』として調査で明らかにいたしました。

<調査概要>

■調査実施機関：株式会社電通マクロミルインサイト

■調査方法：インターネットによるアンケート

■調査期間：2025年9月9日～11日

■調査対象：全国 15～69歳の男女

■有効回答数：1200人

■『性ホルモン白書』データピックアップ

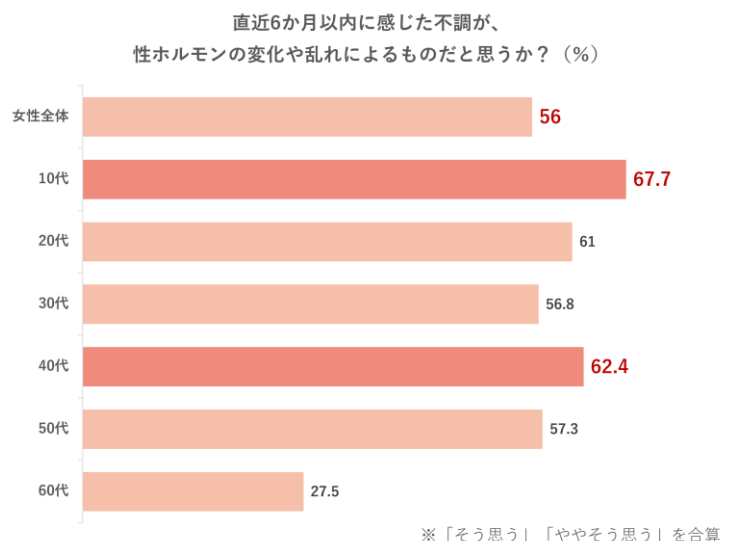
- ①【女性のホルモンバランス】女性の半数以上が「性ホルモンの変化や乱れ」による不調を経験。
思春期や更年期が起こりやすい10代と40代が顕著。職場や学校のサポートを求める声も5割超
- ②【不調を誰に理解してほしい？】「パートナーや配偶者」と「社会全体」に対して理解を求める声が多く集まる
- ③【子の思春期】10代の62%が思春期のイライラ実感。
思春期と更年期が重なる家庭が増える中、親と子どものコミュニケーション摩擦に懸念も
- ④【男性のホルモン変化の自覚】自身の体の不調の原因に「性ホルモンの変化や乱れ」が関係していると思った男性は3割にとどまる
- ⑤【不調を理解するために】「性ホルモン」を学ぶ機会を求める声は全体で54.3%、10代で66%。様々なメディアとともに積極的に情報発信を行う必要性を再認識する結果に。

■『性ホルモン白書』データ詳細

①【女性のホルモンバランス】女性の半数以上が「性ホルモンの変化や乱れ」による不調を経験。

思春期や更年期が起こりやすい10代と40代が顕著。職場や学校のサポートを求める声も5割超

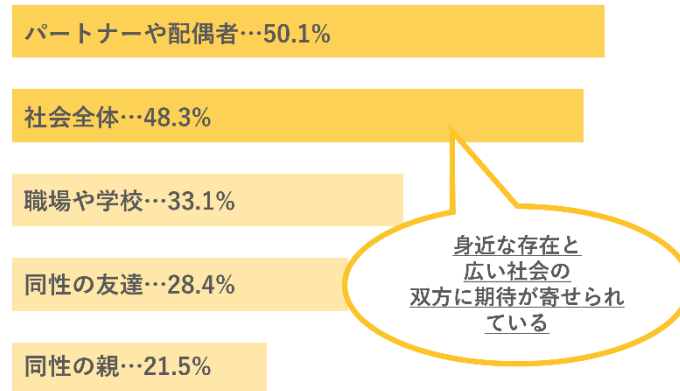
女性の56%が「性ホルモンの変化や乱れによる身体の不調を感じた」と回答し、最も多く感じている年代は10代、次いで40代という結果になりました。それぞれの具体的な症状においては、10代は肌荒れ・気分の落ち込み、40代は疲れやすさや倦怠感・肩こりや関節痛と分かれる結果に。これらは、10代は思春期や生理周期において起こるPMS症状、40代は女性ホルモンの急激な低下によって起こる更年期症状に該当しています。また、これらの不調に対して女性全体の56.8%が「企業が休暇制度などのサポート体制を整えてほしい」と回答。実際に、不調を感じた際に半休や全休、勤務時間の調整を利用したことのある割合は10%以下にとどまっています。



②【不調を誰に理解してほしい？】「パートナー」と「社会全体」に対して理解を求める声が多く集まる

性ホルモン不調について「自分の不調を理解してほしい相手」としては社会全体とパートナーがそれぞれ約5割と高く、最も身近な関係性と広い社会の双方に期待が寄せられていることが明らかになりました。

「性ホルモンに関する心身の不調」を
理解してほしい相手トップ5



③【子の思春期】10代の62%が思春期のイライラ実感。

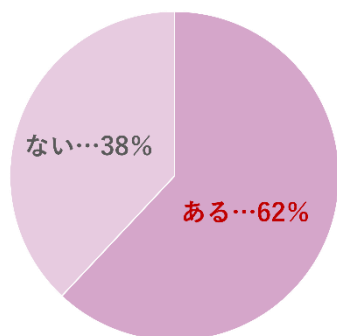
思春期と更年期が重なる家庭が増える中、親と子どものコミュニケーション摩擦に懸念も

厚労省の人口動態統計では第一子出生時の母親の平均年齢が昭和50年の25.7歳から令和5年には31.0歳へ上昇しており、子どもの思春期と親の更年期が重なる家庭が増えています。

心身の発達において、多くの男女が10代のうちに経験する「思春期」。調査では、10代男女の62%が「イライラや憂鬱など思春期特有の不調を経験」と回答。また、「誰に対して『性ホルモンの変化による心身の不調』について発言したり・話を聞いたり、日常的に話題にしたいと思うか」という質問では、「親」が36%で最も高く、次いで、「親しい友達」が35%、「SNS」が31%となりました。

ですが、母親世代である40代女性の「性ホルモンの変化による心身の不調がどのように日常生活に支障をきたしているか？」という質問に対する回答には「理由もなく憂鬱になった」「何もやる気が起きなくなった」などの気分の落ち込みに次いで「家族や友人にきつく当たってしまう」が多い結果に。思春期特有の不調を親と共有したい子どもと、家族にきつく当たってしまうことに悩んでいる母親による家庭内の摩擦が懸念されます。

現在または過去に「思春期によるイライラ」を感じたことは？



Q:10代男女が「性ホルモンに関する心身の不調」を話したい相手は？

1. 親…36%
2. 親しい友達…35%
3. SNS…31%

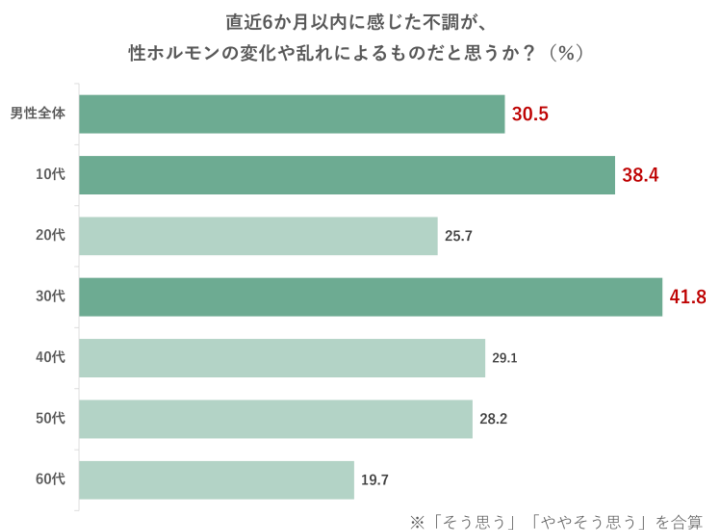
Q:40代女性の「性ホルモンに関する心身の不調」による日常生活への支障は？

1. 理由もなく憂鬱になった…37.9%
2. 何もやる気が起きなくなった…32.8%
3. 家族や友人にきつく当たってしまった…29.3%

④ 【男性のホルモン変化の自覚】自身の体の不調の原因に「性ホルモンの変化や乱れ」が関係していると思った男

性は3割にとどまる

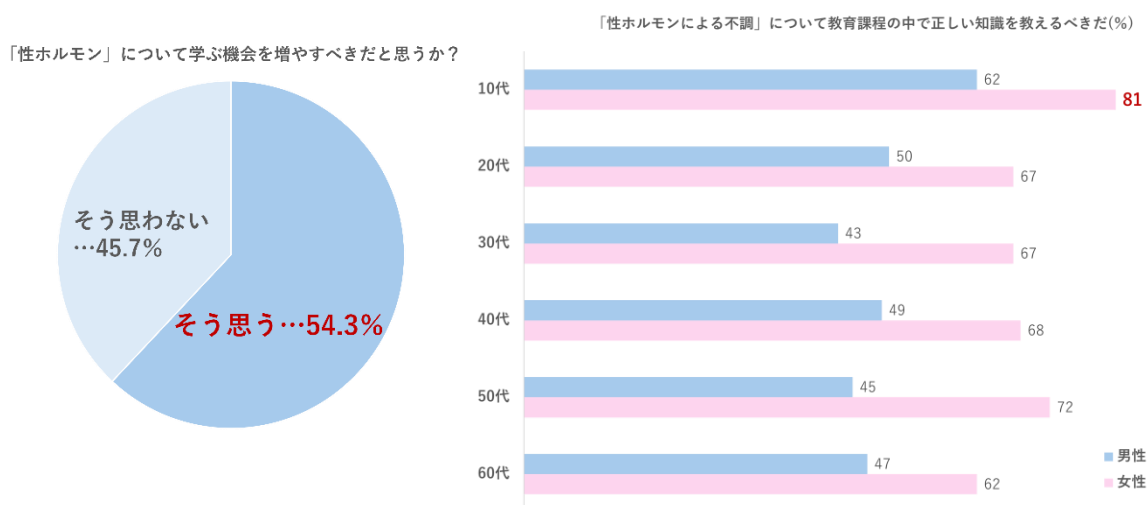
対して、男性は全体の約7割が直近6ヶ月以内に不調や変化を経験しているにもかかわらず、それを性ホルモン変化と関連づけられた人は3割台にとどまる結果に。今年度の「骨太の方針」に初めて記載された「男性更年期」。男性更年期は40代以降で症状を感じる人が多い傾向にあり、どの年代にも症状が起こり得るという点では女性の更年期と異なりますが、自身の体の不調の原因に「性ホルモンの変化や乱れ」が関係している割合は、全年代において、相対的に女性より低い結果になっています。



⑤ 【不調を理解するために】「性ホルモン」を学ぶ機会を求める声は全体で 54.3%、10代で 66%。

様々なメディアとともに積極的に情報発信を行う必要性を再認識する結果も。

『性ホルモンとは何か』『性ホルモンバランスが乱れると何が起こるか』等『性ホルモン』に関して、どのような場で知識を得たかという質問に関しては、「機会がなかった」が48.3%と最も高かったものの、次いで、「テレビやWeb記事などを読んで知った」が30.4%となりました。また、「興味を持ったきっかけ」は、「たまたまテレビやWeb記事などで目にして興味を持った」が、46.2%と最も高く、様々なメディアとともに積極的に情報発信を行う必要性を再認識する結果に。「学ぶ機会を増やすべき」は54.3%、特に10代では66%と高い数値となり、「教育課程の中で正しい知識を教えるべきだ」についても、年代別で最も高い71.5%、特に10代女性は81%と高い結果となりました。性ホルモンについて、教育課程での導入ニーズが強く表れています。



<調査の解説>

今回の結果から、「性ホルモンの変化による心身の不調」について、自分以外の人のしんどさ・つらさも理解したいと考える男性は41.0%の一方、女性は64.0%にも上り、男性との間に20ポイント以上の開きがありました。この度の差は、周囲の不調への共感や支え合いの意識にも影響していると考えられます。

また、厚生労働省の人口動態統計によれば、第一子出生時の母親の平均年齢は昭和50年(1975年)の25.7歳から令和6年(2024年)には31.0歳と上昇しており、子どもの思春期と親の更年期が重なる家庭も増えています。思春期特有のホルモン変化による情緒不安定と親のホルモンバランスの乱れが交錯することで、家庭内の摩擦が深刻化する可能性があります。

生理痛やPMS(月経前症候群)、更年期症状(のぼせ・発汗・不眠・気分の落ち込み)、男性更年期の疲労感や意欲低下など、性ホルモンによる不調は誰にでも起こり得るものです。

今回の調査を通じ、「性ホルモンによる不調」は個人の問題にとどまらず、企業、行政、医療、教育など社会全体で理解し、支え合うべきテーマであることが浮き彫りになりました。学校教育などを通じて、性ホルモンの仕組みと心身の問題を正しく学び、誰もが自分や周囲の変化を受け止め、支え合える社会が求められます。

■ ポッドキャスト番組「大草直子のホルモンなんてハグしちゃえ。」10月18日より配信開始

この度、「ホルモンハグプロジェクト」の一環としてポッドキャスト番組「大草直子のホルモンなんてハグしちゃえ。」を10月18日(土)より配信いたします。

今回の『性ホルモン白書』データでは、様々なメディアでの「性ホルモン」に関する知識や情報の発信の必要性を再認識する結果となりました。この結果も踏まえ、「ホルモンハグプロジェクト」では新たに「性ホルモン」に関する学びや共有の場を設けるアクションとしてポッドキャスト番組の立ち上げに至りました。

本番組は、「ホルモンハグプロジェクト」の参画企業の協賛によって実現した番組です。プロジェクトメンバーである人気スタイリストの大草直子さんが出演し、ホルモンによる心や身体の変化に関する視聴者からの悩み相談や、これらのソリューションを持つ医師や企業による解説などを交えながら思いをオープンに共有し合える場をコンセプトに配信をお届けいたします。



<番組紹介>

人気ファッションエディターの大草直子がお届けする新ポッドキャスト番組『大草直子のホルモンなんてハグしちゃえ。』がスタート！

この番組ではこれまでタブー視されがちだった更年期やホルモンバランスの変化について、大草さん自身のリアルな体験談も交えながら、ポップに、そしてオープンに語り合います。ホルモンをハグし、あなたをハグし、そして自分自身をハグしていく“まるっと抱擁型トークプログラム”。

番組パートナーには『ギャラクシー賞ラジオ部門DJパーソナリティ賞』受賞経験も持つ人気フリーアナウンサー・鬼頭里枝さんを迎え、ファッションチェックの時間があつたりリスナーからの「ジャンルレスお悩み相談」に答えたりと、内容盛り沢山。

聴けばきっと、あなたの毎日がもっと楽しくなるはず！番組を聴いて一緒にハグしましょ♪

<番組概要>

番組名:大草直子のホルモンなんてハグしちゃえ。

初回配信日:2025年10月18日(土)18:00ごろ

配信回数:全6回※隔週土曜日18:00ごろ～

配信場所:spotify、Apple Podcast、Amazon Musicをはじめとした各種配信サービス

<出演者プロフィール>

大草直子(おおくさ なおこ)

ファッションエディター・スタイリスト 1972 年生まれ 東京都出身

大学卒業後、現・ハースト婦人画報社へ入社。雑誌『ヴァンターヌ』の編集に携わった後、独立。現在は、ファッション誌、新聞、カタログを中心にエディトリアルやスタイリングをこなすかわら、トークイベントの出演や執筆業にも精力的に取り組む。2019 年にはメディア『AMARC(アマーク)』を立ち上げ、「私らしい」をもっと楽しく、もっと楽にするために。ファッション、ビューティ、生き方のレシピを毎日お届けしている。2021年には、「AMARC magazine」を発刊。新著『見て触って向き合って 自分らしく着る 生きる』(マガジンハウス)。



鬼頭里枝(きとう りえ)

フリーアナウンサー 1981年生まれ 静岡県出身

大学卒業後、鹿児島読売テレビ・静岡放送のアナウンサーを経て、2010年にフリーアナウンサーへ転身。

20代のころからラジオ番組を中心に活躍し、2019年「第56回ギャラクシー賞 ラジオ部門DJパーソナリティ賞」を受賞。現在は静岡のテレビ・ラジオ番組を中心に活躍中。愛称は「キトちゃん」。



<番組協賛企業>※ロゴ左から



イミニ免疫薬粧



静岡新聞 SBS

・アンファ株式会社(<https://www.angfa.jp/>)

・イミニ免疫薬粧株式会社(<https://www.imini-immunity.jp/>)

・静岡新聞SBS(<https://shizushinsbs.co.jp/>)

<後援企業>※ロゴ左から



TRULY
更年期を、いい変化のチャンスに。

FM Nagasaki

- ・RKB毎日放送株式会社(<https://rkb.jp/>)
- ・株式会社TRULY(<https://www.truly-japan.co.jp/>)
- ・株式会社エフエム長崎(<https://www.fmnagasaki.co.jp/>)

アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

【報道関係者お問合わせ先】 アンファー株式会社 PR課 TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155 Email:pr1@angfa.jp	【お客様からのお問合わせ先】 アンファー株式会社 〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F TEL:0120-059-595 [営業時間:午前9時～午後6時(日祝・年末年始休業)]
---	--