

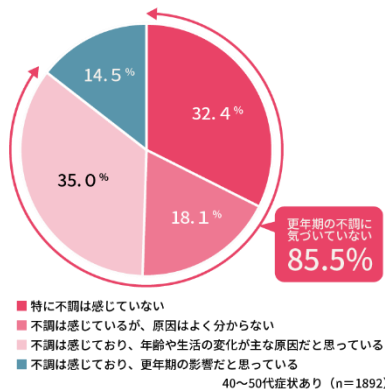
全国 40 代以降女性のアンケート結果【不調に関する意識調査】

40～50 代責任世代の女性の 8 割以上が『隠れ更年期』の可能性あり
自身の不調に「気づき」症状を「見つめ直す」ことが
更年期症状のセルフケアへの第一歩であることを示唆

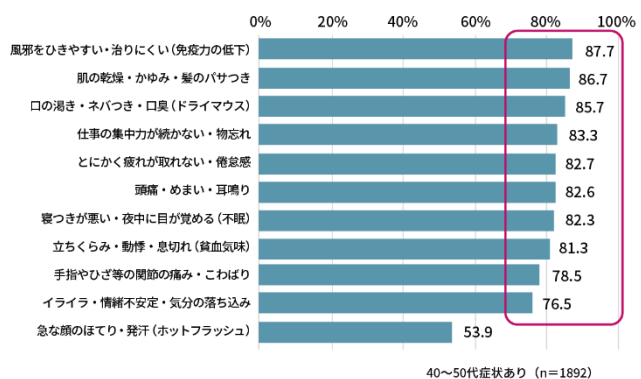
キューサイ株式会社(本社:福岡市中央区、代表取締役社長:石川 順朗)は、40 代以降の女性の健やかな毎日を応援する取り組みを開始し、その一環として、全国の 40～60 代の女性を対象としたアンケート調査『不調に関する意識調査』を実施しました。

調査結果では、何かしらの症状を自覚しているにも関わらず、8 割以上の 40～50 代女性が「不調は感じていない」もしくは、「不調の原因は更年期ではない」旨の回答をしました。倦怠感、不眠、気分の落ち込みといった更年期の代表的な不調であっても、「更年期の影響だと思っていない」という回答がいずれも 7 割を超える結果となりました。当事者女性の多くは不調を抱えながらもその原因を更年期と結びつけて認識しておらず、無自覚な状態である可能性が読み解けます。当社ではこの課題を『隠れ更年期』と名付けました。当社はこの課題を払拭することで、ひとりでも多くの女性が「いつまでも”今”を楽しむ」ことができるようサポートしてまいります。

ご自身の最近の不調についてどう感じているのか



更年期の影響によるものだと認識していない症状



■ 調査結果まとめ

I. 40～50 代女性の 7 割が経験する「肌の乾燥・頭痛・不眠」、半数以上が更年期関連不調と認知されず。更年期のサインは身近な不調ほど見逃される

- 「肌の乾燥」、「頭痛・めまい」、「不眠」、「貧血気味」などの身近な不調は 7 割以上が「これまでに経験したことがある」と回答
- 更年期との関連認知は、「肌の乾燥」(42.0%)、「頭痛・めまい」(46.3%)、「不眠」(45.6%)、「貧血気味」(45.5%) と、いずれも 5 割以下

II. 40～50 代女性の半数以上が不調を放置。セルフケアに至らない理由は「年齢による諦め」や「解決策に繋がる情報の不足」

- 自身の不調に気がついていても、50.6%は「特に対処していない」または「何をすればいいかわからない」と回答
- 対処に至らなかった最大の理由は、「年齢によるものだと思い、仕方がないと感じていた」(29.4%) という「諦め」

III. 不調があっても無理をしてしまう「責任世代」。つらい気持ちを押し込めている人の 95% 以上が仕事や家庭に不調を知られることへの影響を不安視

- 「本当はつらい気持ちを、周囲や自分に対して押し込めていると感じることがある」と回答した人のうち、95.1%が「不調を知られると、職場や家庭での評価やポジションを失う不安がある」と回答
- 不調を周囲に相談することに対し、大げさだと思われそうで話しづらい（20.0%）や「理解してもらえないのではないかな」（19.6%）という周囲の目を不安視

IV. 本音は「自分を大切にしたい」、不調に対して前向きな対処を望む声が半数以上。一方2割の女性は理想的な体調や気分の不調への向き合い方さえわからない現状

- 51.6%の女性は「体調や気分の不調に前向きに対処したい」と回答
- 約2割の女性は「今はどう向き合えばよいのか、まだわからない」と回答

V. 自身の体調と向き合うことで『隠れ更年期』が減少。不調に「気づき」、自身の状態を「見つめ直す」ことがセルフケアの第一歩

- 調査の開始前後で自身の不調に対する認識が 8.0 ポイント向上
- 自身の不調が「更年期の影響である」と気づく人も 6.9 ポイント増加

<調査概要>

調査期間：2026年2月26日～2026年3月2日

調査対象：全国の40～69歳の女性

対象：スクリーニング調査：3,136 サンプル回収、本調査：900人

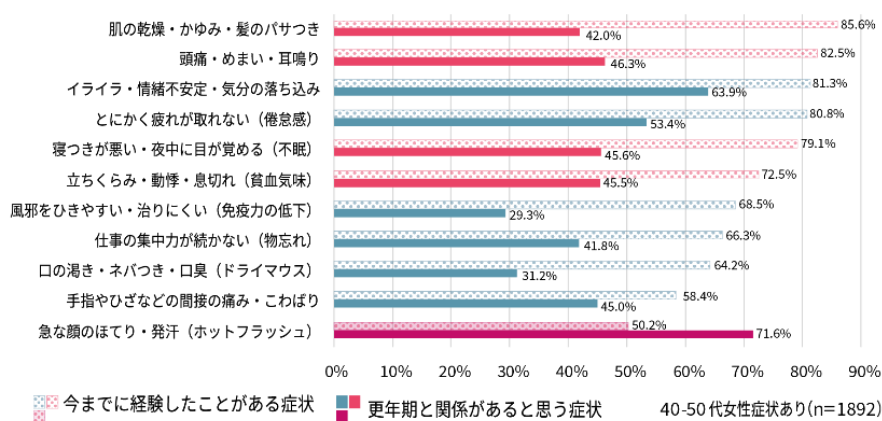
調査方法：ウェブリサーチ

※貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は、【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があります。

I. 40～50代女性の7割が経験する「肌の乾燥・頭痛・不眠」、半数以上が更年期関連不調と認知されず。更年期のサインは身近な不調ほど見逃される

更年期症状の経験率と認知率



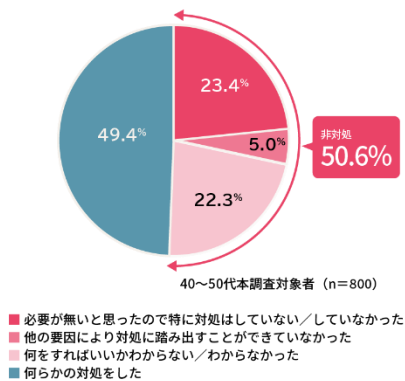
40～50代女性が今までに経験したことがある症状は、「肌の乾燥」（85.6%）、「頭痛・めまい」（82.5%）、「不眠」（79.1%）、「貧血気味」（72.5%）といった日常的に感じやすい不調が上位を占めました。これらの不調は経験率が高いにもかかわらず、更年期関連不調だと認知している割合はいずれも5割以下にとどまりました。多くの女性が日常的に経験している身近な不調は、更年期と結びつけて認知されていない実態が明らかになりました。

一方で、更年期の典型的な症状として広く知られている「ホットフラッシュ」を経験した女性の割合は50.2%と女性が経験したことのある不調の症状項目の中で最も低かったにも関わらず、7割以上が更年期と関係する症状として認知していました。

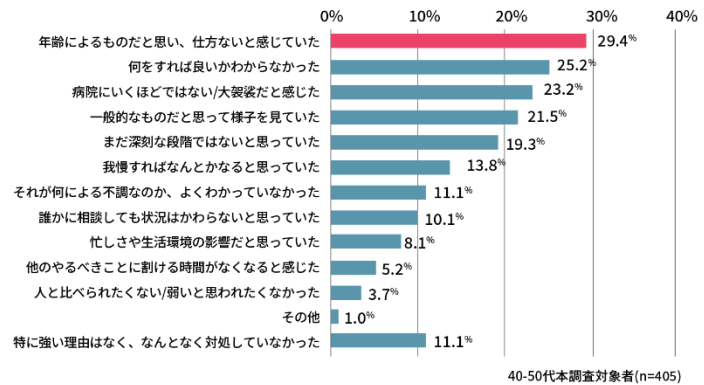
更年期の典型症状に対する認知は一定程度浸透している一方で、当事者である40～50代女性であっても、日常的に現れやすい不調については、更年期症状の可能性を十分に認知されていない実態が浮き彫りとなりました。

II. 40～50代女性の半数以上が不調を放置。セルフケアに至らない理由は「年齢による諦め」や「解決策に繋がる情報の不足」

あなたが40歳以降、年齢や体調の変化による不調について、実際に行ったこと



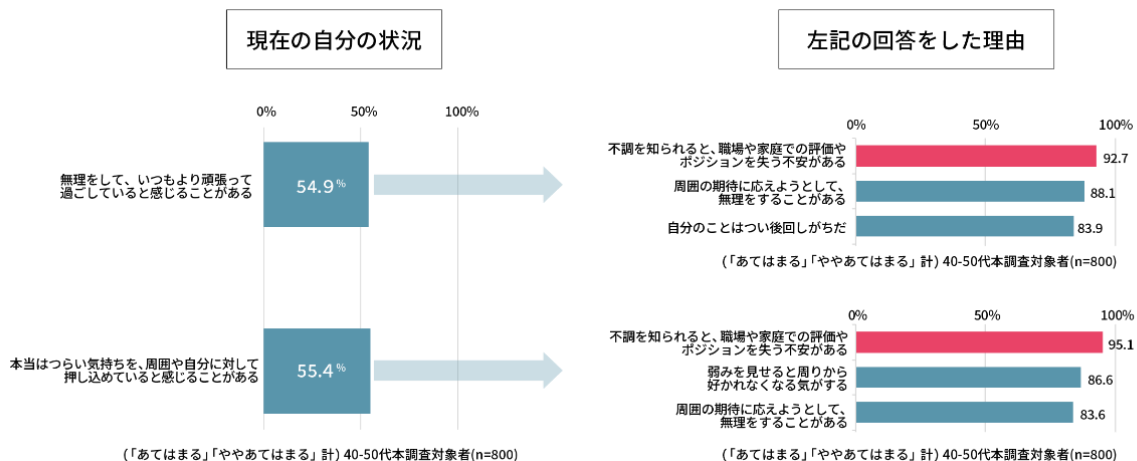
最近感じている体調や気分の不調について、十分な対処や相談に至らなかった理由



40～50代の女性において、自身の不調に気づいていても、そのうち約半数（50.6%）が「特に対処していない」または「何をすればいいかわからない」と行動を起こせていない実態が判明しました。

対処に至らなかった最大の理由は、「年齢によるものだと思い、仕方ないと感じていた」（29.4%）という「諦め」でした。次いで、「何をすればいいかわからなかった」（25.2%）という具体的な解決策への「情報不足」が挙げられています。また、「病院に行くほどではない」（23.2%）といった過小評価や、「我慢すれば何とかなると思っていた」（13.8%）といった忍耐の姿勢も、適切なケアを遠ざける要因となっています。

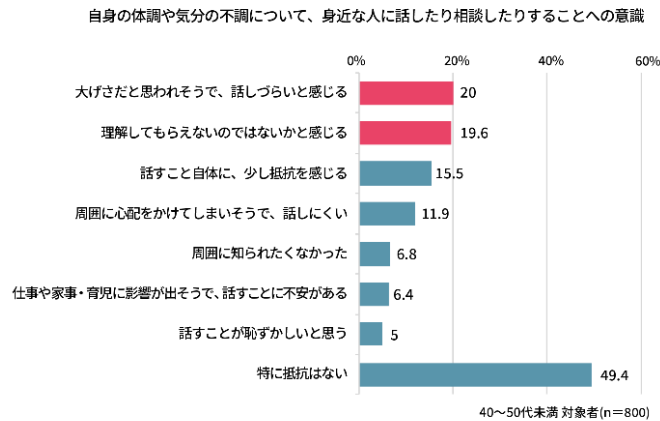
III. 不調があっても無理をしてしまう「責任世代」。つらい気持ちを押し込めている人の95%以上が仕事や家庭に不調を知られることへの影響を不安視



現在の自身の状況について、半数以上の女性は「無理をして、いつもより頑張っていると感じることがある」（54.9%）、「本当はつらい気持ちを、周囲や自分に対して押し込めていると感じることがある」（55.4%）、と回答しました。その理由の第一位に共通して挙げられた回答は、「不調を知られると、仕事や家庭での評価やポジションを失う不安がある」（「無理をして、いつもより頑張っていると感じることがある」：92.7%、「本当はつらい気持ちを、周囲や自分に対して押し込めていると感じることがある」95.1%）となっており、90%以上の女性が仕事や家庭に不調を知られることへの影響を不安視していることが明らかになりました。

さらに、自身の不調を周囲に相談することについても、何らかのハードルを感じていることが明らかになりました。「大げさだと思われそうで話しづらい」（20.0%）や「理解してもらえないのではない」（19.6%）といった、周囲の目を気にする不安が上位を占めています。周囲を優先し、自身の不調

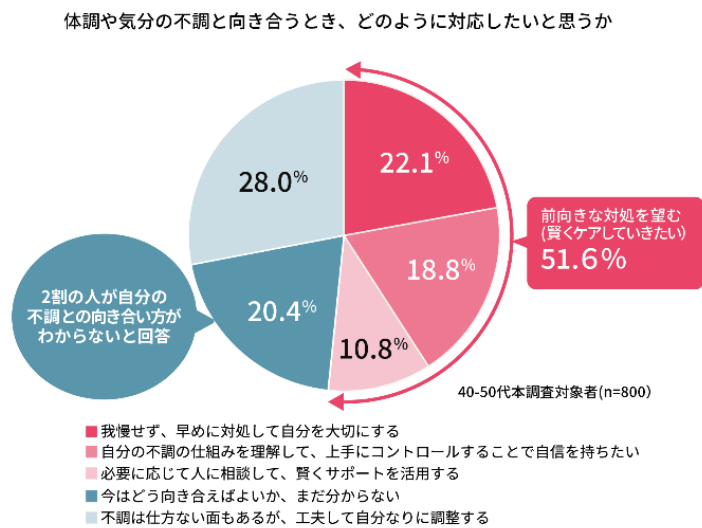
を「我慢」で乗り切ろうとしている実態が浮き彫りとなっています。



IV. 本音は「自分を大切にしたい」、不調に対して前向きな対処を望む声が半数以上。一方 2 割の女性は理想的な体調や気分の不調への向き合い方さえわからない現状

体調や気分の不調と向き合うとき、どのような方法で対応したいかを聞いたところ 51.6%の女性が前向きな対処を望んでいることが判明しました。具体的には「我慢せず、早めに対処して自分を大切にする」(22.1%)、「自分の不調の仕組みを理解して、上手くコントロールすることで自信を持ちたい」(18.8%)、「必要に応じて人に相談して、賢くサポートを活用する」(10.8%) となっており、自身の不調を正しく理解し、主体的に対処をしたいと考える層が多いことがうかがえます。

一方で、約 2 割の女性が「今はどう向き合えばよいのか、まだわからない」と回答しており、自身の体調や気分の不調に向き合うことに難しさを感じている女性が一定存在することも明らかになりました。

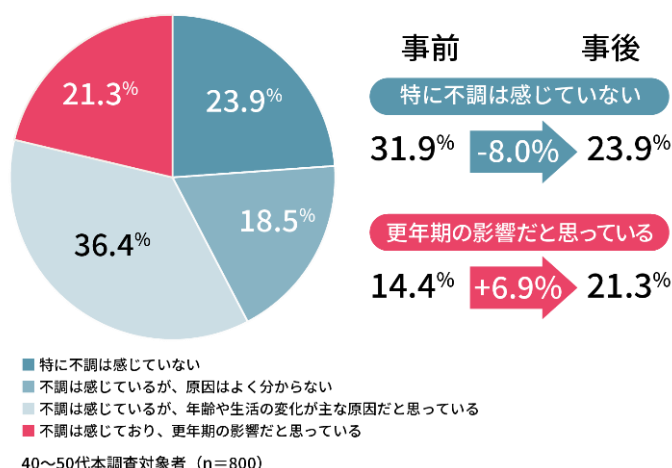


V. 自身の体調と向き合うことで『隠れ更年期』が減少。不調に「気づき」、自身の状態を「見つめ直す」ことがセルフケアの第一歩

調査の事前・事後で同一の質問を用いて、自身の体調に対する認識を比較したところ、「特に不調は感じていない」と回答した割合は、調査前の 31.9%から調査後には 23.9%へと 8.0 ポイント減少しました。調査を通じて自身の不調と向き合った結果、これまで見過ごしていた自身の不調に気づく変化が見られました。加えて、自身の不調が「更年期の影響だ」と気づく人の割合も調査の事前事後で 6.9 ポイント増加しました。

忙しさや「これくらい大丈夫」という思い込みによって見落としがちな身体の不調に対し、『隠れ更年期』かもしれない自身の状態を見つめ直すことが、自らの不調への気づきにつながり、セルフケアへの第一歩につながるということが示唆されます。

<再確認>不調を感じているかどうか



■ 会社概要

キューサイ株式会社

1965年に福岡県福岡市で創業し、ケールを原料とした青汁「ザ・ケール」をはじめとしたヘルスケア商品やスキンケア商品でカラダ本来のチカラを高め、カラダもココロもすこやかで、いくつになっても“人生初”の体験に踏み出せる「ウェルエイジング」な世の中の実現を目指し企業活動に取り組んでいます。

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

人生初を、いつまでも。



ウェルエイジングカンパニー

キューサイのフェムケアに対する企業姿勢

企業ミッションとして掲げる“ウェルエイジングの浸透・普及”を目指し、お客さま一人ひとりが心身ともに健やかで、自分らしく年齢を重ねていくことを応援しています。当社はそのためにエイジング（加齢）による変化に着目し、女性のライフステージに寄り添い、多様な健康課題を解決する包括的なソリューションを提供したいと考えています。今後「フェムケア（女性ならではの健康課題へのケア）」をキューサイにおける「ウェルエイジング」を象徴する代名詞の一つと位置づけ、仕事や家庭で忙しい「責任世代」の女性たちが、いつまでも“今”を楽しみ、長きにわたって自分らしく活躍し続けられるよう応援してまいります。

キューサイが提供する40代からの更年期に関する情報サイトはこちら▼

https://ac.ebis.ne.jp/tr_set.php?argument=wRr2JZhu&ai=a69e6bf4759b86

なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【本件のお問い合わせ先、画像のご依頼など】

広報事務局（オズマピーアール内）

TEL：03-4531-0214 メールアドレス：qsai.pr@ozma.co.jp

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL：092-724-0179 メールアドレス：koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索