

# 基礎研 レポート

## 働く女性の自覚症状(健康問題)

—4人に1人が「慢性的な肩こり」を自覚、「精神的なストレス」が  
仕事へ最も影響、月経関連症状は1割未満—

生活研究部 研究員 乾 愛  
(03)3512-1847 [m-inui@nli-research.co.jp](mailto:m-inui@nli-research.co.jp)

### 1—はじめに

日本では、女性の社会進出等の観点から、企業の健康経営やフェムテックに関する関心が高まりつつある。過去の健康に関する取り組みは、メタボ対策に重点が置かれていたが、就労者に占める女性の割合は少なくなく（2021年時点で44.7%）、特に、月経不調が招く労働損失は年間4911億円にも及ぶ<sup>1</sup>ことが試算されており、女性の健康課題に対する取り組みは重要な健康経営のひとつとして期待されている。

弊社では、2019年3月より毎年「被用者の働き方と健康に関する調査」をインターネットで実施している。本調査の対象は、全国の18～64歳の被用者（公務員もしくは会社に雇用されている人）の男女としており、直近の2023年3月の調査では5,747件の回答を得ており、健康に関する自覚症状についても調査を実施している。

本稿では、弊社の調査結果を用いて、働く女性の自覚症状（健康問題）に関する実態を整理する。

### 2—働く女性の自覚症状

#### 1 | 分析対象者の基本属性

まずは、2023年の回答データ5,747件のうち、調査時点において専業主婦や学生ではなく、何らか

<sup>1</sup> Erika Tanaka 1, Mikio Momoeda, Yutaka Osuga, Bruno Rossi, Ken Nomoto, Masakane Hayakawa, Kinuya Kokubo, Edward C Y Wang ; Burden of menstrual symptoms in Japanese women: results from a survey-based study, Journal of medical economics, 2013 Nov;16(11):1255-66. E pub 2013 Sep 10.  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3111/13696998.2013.830974>

この研究では、日本の年齢構造及び地理的分布に近似するようサンプリングされた15歳～49歳の女性（N=21,477）を対象に、月経率や仕事への影響度、欠勤等による労働損失日数や作業効率が低下した際の労働損失日数が調査され、以下の算出式に従い年間の労働生産性損失額を推定している。

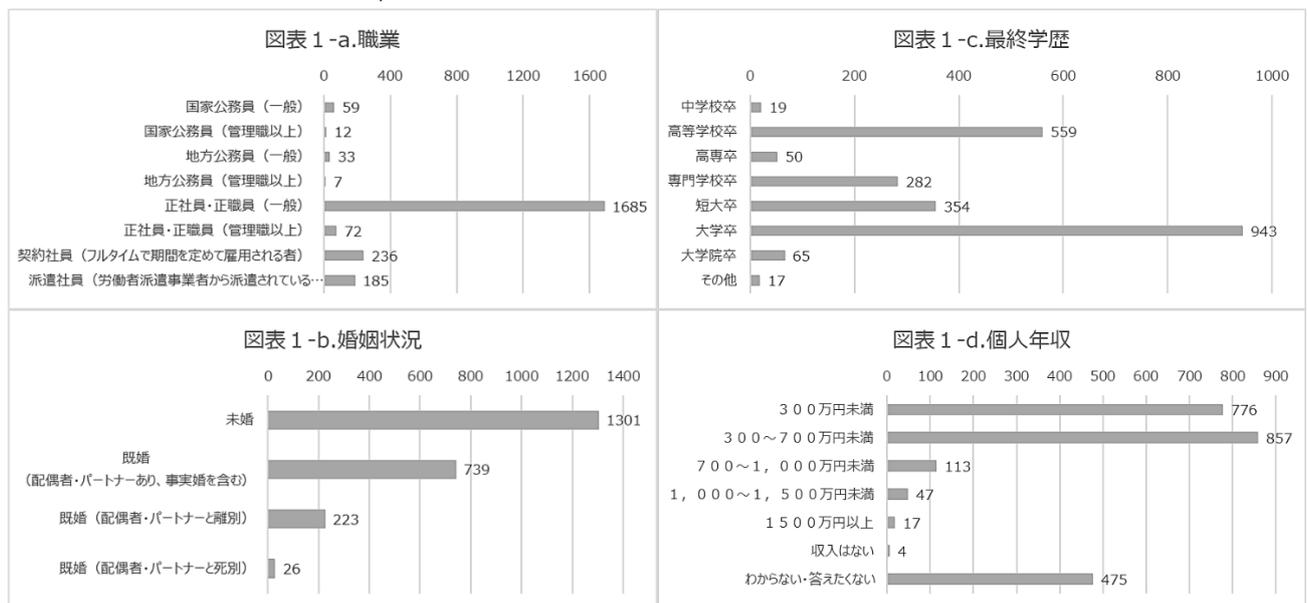
年間の労働生産性損失額

= 【人口×月経率（初回調査）×仕事への影響率（初回調査）+欠勤や業務量・時間の減少による労働損失日数（初回調査）×通常の1日を100%換算した際の作業効率低下による労働損失日数（初回調査）×1日当たりの作業単価】×4

の形態で就労中である女性 2,289 人を分析対象者として抽出し、基本属性を図表 1 へ整理した。

今回分析対象となった 2,289 人の就労中の女性は、平均年齢 40.83 歳 (SD11.78)、最年少が 19 歳、最年長は 64 歳であった。仕事の業種別では、正社員・正職員 (一般) が 1,685 人 (73.6%) と最多で、次に契約社員 (フルタイム含む) が 236 人 (10.3%)、続いて派遣社員が 185 人 (8.1%) であった。婚姻状況では、未婚が 1,301 人 (56.8%)、既婚 (事実婚含む) が 739 人 (32.3%)、既婚 (離別) が 223 人 (9.7%)、既婚 (死別) が 26 人 (1.1%) と、既婚は、事実婚や離別・死別を問わずに合計すると、988 人 (43.2%) であった。最終学歴別では、大学卒が 943 人 (41.2%) と最多で、次に高等学校卒が 559 人 (24.4%)、続いて短大卒が 354 人 (15.5%) であった。個人収入別では、300 万円~700 万円未満が 857 人 (37.4%) と最多で、次に 300 万円未満が 776 人 (33.9%)、未回答が 475 人 (20.8%) であった。

図表 1. 分析対象者の基本属性 (N=2,289)



出所：株) ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」の2023年3月調査結果を基に、就労中の女性2,289人に絞り、基本属性を筆者が整理し作成した。

## 2 | 働く女性の自覚症状(多重回答)

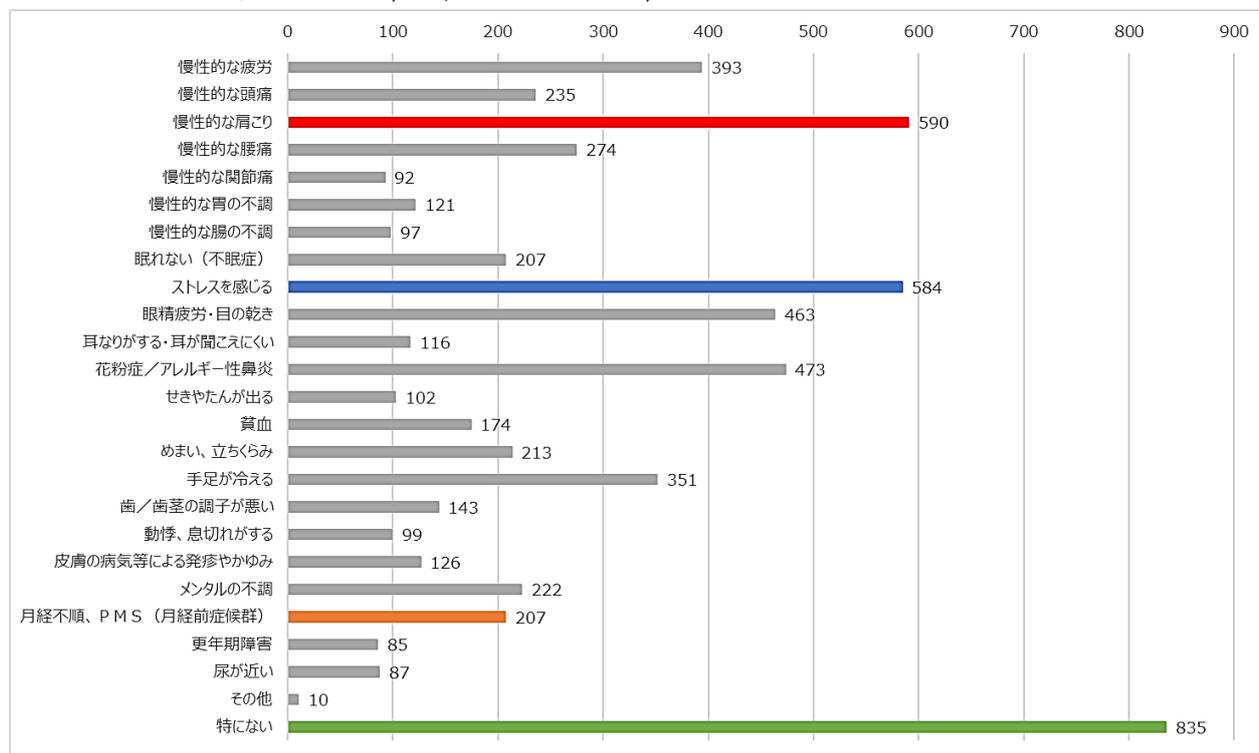
次に、働く女性 2,289 人に対し、直近 3 カ月間で感じた自身の身体の不調に関する自覚症状 (健康問題) について調査した結果を図表 2 へ示した。また、この自覚症状に関する設問項目は、厚生労働省国民生活基礎調査の内容を参考に作成されたものである。尚、多重回答のため回答件数は 6,299 件である。

その結果、特に自覚した健康問題はないと回答した「特になし」が 835 人 (13.6%, ケースの割合: 36.5%) と最も多く、次に「慢性的な肩こり」が 590 人 (9.4%, ケースの割合: 25.8%)、続いて「ストレスを感じる」が 584 人 (9.3%, ケースの割合: 25.5%) という結果が明らかとなった。健康経営の視点として注目されている女性特有の疾患である月経関連症状についての自覚は 207 人 (3.3%, ケースの割合 9.0%) であった。

働く女性の中で、何らかの自覚症状を有する者の症状として、「慢性的な肩こり」が最も多く、次に「ストレスを感じる」の順に挙げられており、ケースの割合で考えると、実に 4 人に 1 人は「慢性的

な肩こり」もしくは「ストレスを感じる」自覚症状を有していることが明らかになった。一方で、女性特有の月経関連症状の自覚は1割未満に留まることも明らかとなった。

図表 2. 働く女性の自覚症状 (N=2,289/多重回答件数=6,299件)



出所：(株)ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」の2023年3月調査結果を基に、就労中の女性2,289人の自覚症状内訳を筆者が整理し作成した。尚、多重回答のため、回答件数は6,299件である。

### 3 | 仕事へ最も影響を与えた自覚症状(健康問題)

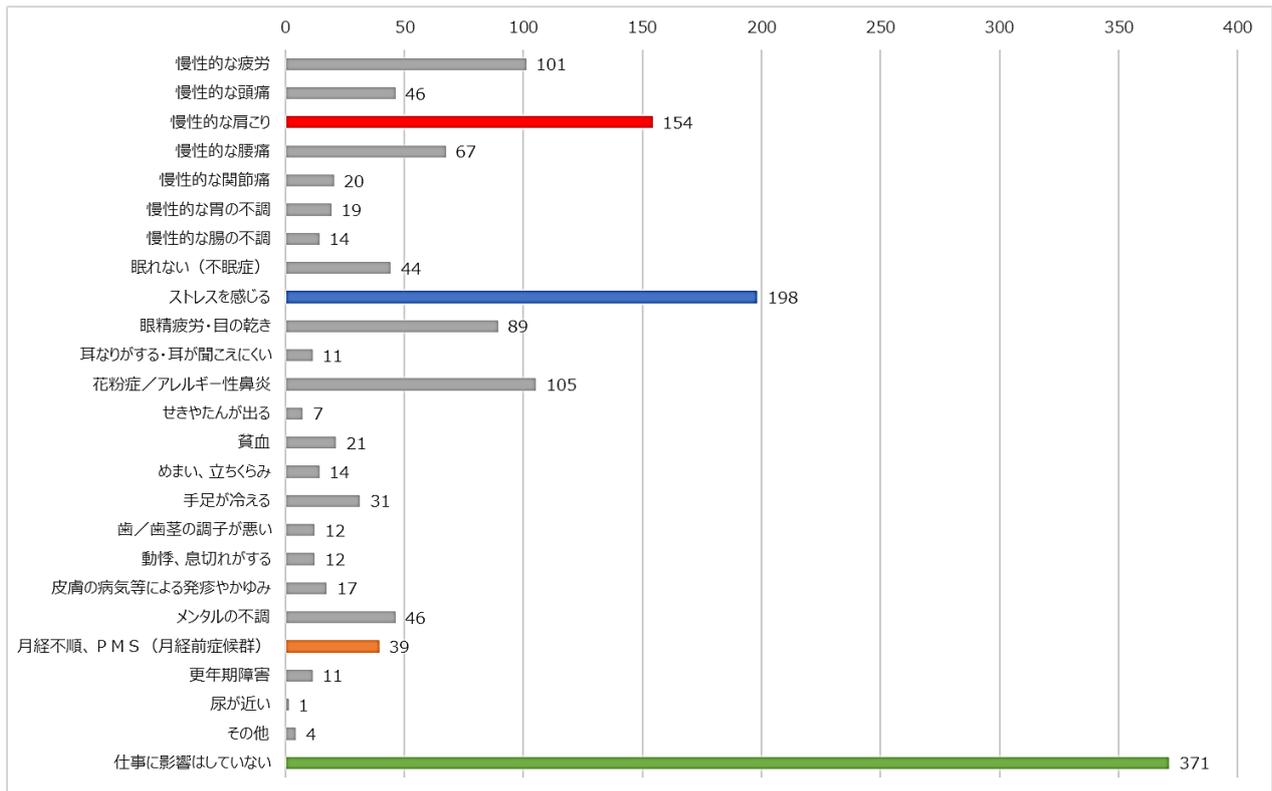
続いて、上記の設問で、現在身体の不良について感じていないと回答した835人を除外し、現在自覚症状を有している女性1,454人を対象に、仕事へ最も影響を与えた自覚症状(健康問題)について調査した結果を図表3へ示した。

直近3か月で身体の不調を自覚する者の中では、仕事に影響する症状は「仕事には影響していない」と回答する者が371人(16.2%)と最も多く、次に「ストレスを感じる」と回答した者が198人(8.7%)、続いて「慢性的な肩こり」と回答した者が154人(6.7%)、女性特有疾患とされる「月経関連症状」と回答した者は39人(1.7%)という結果であった。

働く女性の自覚症状(健康問題)について、何らかの症状を自覚している者の中では、「ストレスを感じる」という精神症状が最も仕事へ影響を与えることが明らかとなった。

先の調査では、就労中の女性の中で何らかの自覚症状を有する者の症状順位として第2位であった「ストレスを感じる」が、仕事へ最も影響を与える症状としては第1位へ浮上し、月経関連症状の自覚が仕事へ影響を与える症状順位としては第8位に留まること明らかとなった。

図表 3. 仕事へ最も影響を与えた自覚症状 (N=1,454)



出所：株)ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」の2023年3月調査結果を基に、就労中の女性2,289のうち、自覚症状を有する1,454人に絞り、仕事へ最も影響を与えた自覚症状内訳を筆者が整理し作成した。

### 3— 就労女性の自覚症状と打開策

#### 1 | 「慢性的な肩こり」はデスクワークの女性に多い？

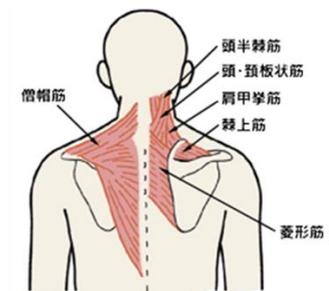
本調査において、就労中の女性の自覚症状（健康問題）を有する者の中で、「慢性的な肩こり」が占める割合が最も高い結果が明らかとなった。この「慢性的な肩こり」とはどのような状態なのか見ていこう。

日本整形外科学会によると、「首筋、首の付け根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの症状を感じる。吐き気や頭痛を伴うこともある。」とされている<sup>2</sup>。

図表4の通り、肩こりに関与する筋肉は様々存在するが、特に首の後ろから肩や背中にかけて張っている僧帽筋（そうぼうきん）と呼ばれる筋肉に影響が及び症状が出現した場合に、肩こりと称される症状となる。

この「慢性的な肩こり」というのは、この症状が数か月程度継続する状態を示し、首や背中が緊張するような姿勢での作業や、猫背や前かがみなどの不適切な姿勢、長時間の同一姿勢などが原因になるとされている。

図表 4. 肩こりに関与する筋肉



肩こりに関与する筋肉

出所：日本整形外科学会HPより

<sup>2</sup> 日本整形外科学会「肩こり」 [https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed\\_neck.html](https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html)

2022年の国民生活基礎調査<sup>3</sup>では、肩こり症状の有訴率は男女とも第2位であることが報告されており、上位を占めていることが分かる。ここ数年は、新型コロナウイルス感染症による勤務体制の変容により、デスクワーク環境が不適切な状態での勤務を続けていたことによる影響も否定できない。

図表5. 正しい座位姿勢



出所：スポーツクラブネサンスより

また、勤労者の肩こりの関連要因を多変量解析で分析した研究では<sup>4</sup>、「女性」、「仕事中の姿勢が座位中心で歩かない」、「体幹筋筋肉率が低値である」ほど、肩こり症状との有意な関連性を示したと報告されている。

一般的に女性は、男性に比べて体幹の筋肉量が少ないため、姿勢が崩れやすい。デスクワークなどで長時間不良姿勢を続けると、体幹筋の活動不足による血行不良に陥り、頸肩腕部の負担が増加することで慢性的な肩こりへつながるため、就労中の女性は特に留意をする必要がある。

肩こりにならないようにするには、座位時に腰回りの体幹筋を意識し、腰椎が過度な前弯もしくは反り腰とならないように、かつ胸椎が過度な後弯（猫背）とならないように注意することが重要である。

## 2 | 仕事へ直接的に影響を及ぼす精神的なストレス症状

続いて、本調査において、何らかの自覚症状を有する就労中の女性のうち、仕事へ最も影響するのは「ストレスを感じる」などの精神的な症状であることが明らかとなった。

この「ストレスを感じる」というのは、なんらかの外部からの刺激（ストレッサー）によって、身体的心理的に生じる反応のことを示す。人間の身体では、ストレスが生じると、それを解消しようとする防御反応が働き、ストレッサーをうまく制御できた場合には「適用」という様態をとり、うまく制御ができなかった場合には、「不適応」を引き起こし、心身に様々な影響が現れる。精神面に限ると、不安や抑うつ症状、錯乱状態などの反応性精神障害や、急性ストレス障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD）などがこれに当たる。

今回の調査では、このストレスを感じるに至る原因は特定されていないものの、何らかの外的刺激によりストレス反応を生じた結果、仕事にまで影響を来している状態であると捉えられる。設問項目をみると、数ある身体症状を抑えて、この「ストレスを感じる」という精神反応が、最も仕事へ影響を及ぼす自覚症状であることが分かる。

このストレス反応に対する対策が困難であるのは、同じストレス要因でも個人により捉え方が異なること、また、このストレスに対する対処行動（ストレスコーピング）の方法も大きく異なるためである。しかし、就労者においては、自身のストレスを計測する機会が存在する。

企業では、労働安全衛生法に基づき、労働者が50人以上の事業所では、毎年1回ストレスチェック

<sup>3</sup> 厚生労働省「2022年国民生活基礎調査の概況」結果の概要、Ⅲ-1 自覚症状の状況

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>

<sup>4</sup> 加藤剛平ら（2019）「勤労者の肩こり症状に関連する因子の検討」日本職業・災害医学会会誌 第67巻第2号,87-94. <http://www.isomt.jp/journal/pdf/067020087.pdf>

を実施することが義務付けられている。このストレスチェックは、従業員のメンタルヘルスに関する不調を未然に防止することを目的に導入されたもので、自記式の質問票に回答してもらい、従業員のストレス傾向や特徴を明らかにするものである。分析は、一定規模の集団分析となるが、回答することで従業員本人は自分自身のストレス症状を自覚する機会となる。高ストレスレベルに該当した者は、産業スタッフの面談や産業医の指示の基に、職場環境改善や就業上の措置などを決定し、精神的なストレス症状の軽減に努めるのである。

しかし、契約期間が1年未満である者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者はストレスチェック受診の対象外とされている。女性の社会進出や働き方改革の現状を鑑みると、育児との両立を望みあえて柔軟な働き方を選択する女性や、兼業・副業の拡大に合わせて短時間掛け持ちの従業員が増加する可能性もある。ストレスチェックの対象外である小規模企業や契約期間が短い従業員を抱える企業の従業員に対するストレスチェック体制の整備は、健康経営に有益な影響をもたらす重要な視点となり得よう。

### 3 | 就労中の女性に月経関連症状の自覚割合は1割未満、これが意味することは？

最後に、本調査において、労働損失を招くとされる女性の月経関連症状を自覚する者の割合は3.3%、ケースの割合で見ると9.0%に留まることが明らかになった。

この結果だけを見ると、就労中の女性において月経関連症状の自覚率が低いように思えるが、今回の分析対象者2,289人の年齢内訳は、一般的に閉経を迎えるとされる50歳を含む50歳以上の者が641人(28.0%)と3割近くを占めている。本来であれば閉経を迎えた者は、月経関連症状の自覚を回答する対象者からは除外される必要がある。(この設問は年齢に関わらず、調査時点において月経の有無を問う必要があるため、今回のような様々な症状有無を回答する設問方式では、確認が取れなかったものである。)

また、月経関連症状には、月経期間中に出現する下腹部痛や腰痛などが主症状となる月経随伴症状と、月経前3日~10日ほどの期間に出現するイライラ症状などの月経前症候群などが存在するが、月経に付随した症状であることを明確に認識していない(診断されていない)場合には、頭痛や腰痛、イライラを感じるなどの一般的な症状として回答している可能性が考えられる。

これら分析上の限界に加えて、就労中の女性において月経関連症状の出現割合が低いと結論づけるには時期尚早である重要な視点を指摘したい。

日本産科婦人科学会によると、月経前の3日から10日間継続する身体症状である月経前症候群は、日本人女性全体の70%~80%に何らかの症状が出現しているとされている<sup>5</sup>。また、日本産婦人科医会では、日本人女性の25%以上に月経困難症が認められているとされており<sup>6</sup>、小中高の若年者の間では月経に関連する欠席や不登校に対し「生理休暇」の導入を懇願する声もあがっている<sup>7</sup>。文部科学省は、高等入学者選抜試験に関する配慮事項を通知するに至るなど、女性全体において月経に関連した症状の出現率が高いこと及び、社会的な制約が高いことを巡る議論が活発になりつつある。

<sup>5</sup> 日本産科婦人科学会「月経前症候群」[https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content\\_id=13](https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=13)

<sup>6</sup> 日本産婦人科医会「5. 月経困難症」<https://www.jaog.or.jp/>

<sup>7</sup> 日本若者協議会(2021)「学校での生理休暇導入を求める要望書」<https://youthconference.jp/archives/4574/>

令和2年雇用均等基本調査をみると<sup>8</sup>、女性労働者のうち生理休暇を取得した割合は0.9%と驚くほど低く、企業側の働く女性に対するサポートや配慮が十分ではないとする指摘もされている。<sup>9</sup>

これらの状況を鑑みると、月経関連症状を来す女性は、現在の社会生活の構造には適しておらず、自身の体調を考慮して常勤を避けている可能性が推察される。つまり、この結果は、月経関連に悩まされない（比較的症状が出現しない）2～3割の女性のみ、常勤職として就労している実態を現している可能性さえあるのだ。

女性の社会進出が進む中で、女性特有の健康課題への理解のみならず、柔軟な働き方を含む社会構造の変革が伴わない限り、企業の労働損失は不可避であろう。

## 4—まとめ

本稿では、弊社の「被用者の働き方と健康に関する調査」の結果を用いて、働く女性に焦点を当て、自覚症状（健康問題）について調査した結果を整理した。

本調査では、就労中の女性（N=2,289人）の自覚症状（健康問題）として、「特にない」と回答した割合が13.6%（ケースの割合36.5%）と最も高いものの、有症状の順番としては、「慢性的な肩こり」が9.4%（ケースの割合：25.8%）と最も多く、次いで「ストレスを感じる」が9.3%ケースの割合：25.5%）であった。労働損失を招くとされる月経関連症状の自覚は3.3%（ケースの割合9.0%）に留まることが明らかとなった。

次に、調査時点において自覚症状を有している就労女性1,454人に対し、仕事へ最も影響を与えた自覚症状（健康問題）について調査した結果、「仕事には影響していない」と回答した割合が16.2%と最も高く、次に「ストレスを感じる」が8.7%、続いて「慢性的な肩こり」が6.7%、女性特有の疾患とされる「月経関連症状」と回答した者は1.7%であることが明らかとなった。

「慢性的な肩こり」は、座位中心の生活をしている筋力が弱い女性との関連性が示されており、デスクワーク型の就労女性は姿勢や筋力低下に注意する必要がある。また、精神的なストレス症状は、仕事への影響が大きく、ストレスチェックなどを活用した上で、自身のストレス状況を自覚する機会を確保することが重要である。さらに、女性特有の月経関連症状の自覚率が3.3%、ケースの割合だと9.0%に留まるのは、体調面を考慮した女性が常勤職を回避している可能性があり、女性の社会進出を後押しし、労働損失回避のためには、体調面を考慮した柔軟な働き方の導入が重要なポイントとなり得よう。

次稿では、働く男性の自覚症状（健康問題）について、弊社調査の結果を整理する予定である。

<sup>8</sup> 厚生労働省「令和2年度雇用均等基本調査」～女性の管理職割合や育児休業取得率などに関する状況の公表～ <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/71-r02/07.pdf>

<sup>9</sup> 村松容子 基礎研レポート「企業における女性の健康支援策の利用実態と推進に向けた課題」（2023年3月29日）<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=74333?site=nli>