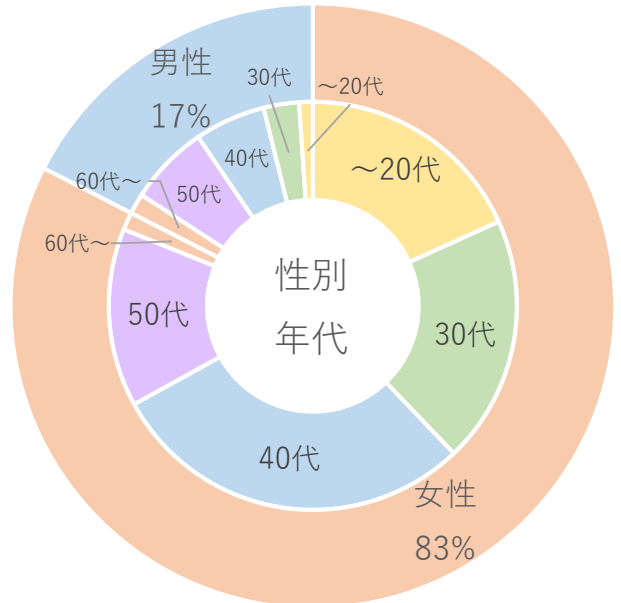
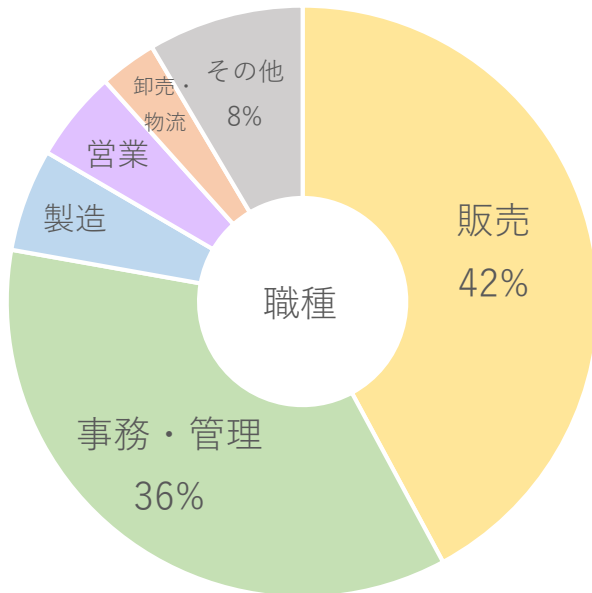




「女性の健康アンケート」にご協力いただいた社員の皆さま、
ありがとうございました！現状をまとめました。

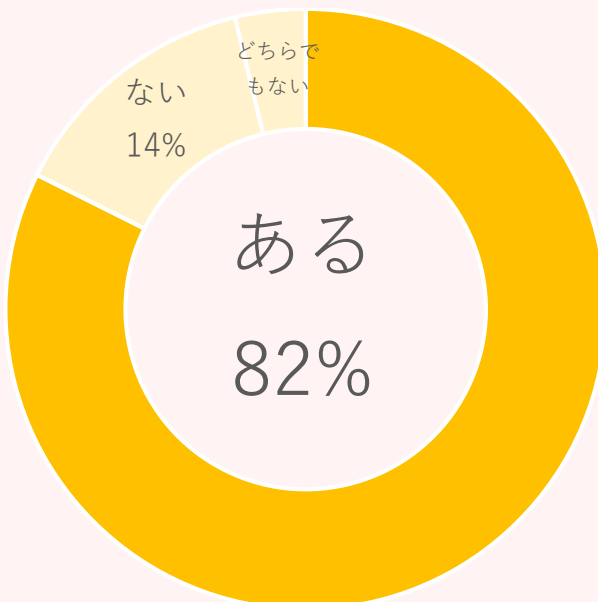
[アンケート回答期間2022/3/1~11 回答数928件]

回答者



女性に 質問

過去に女性特有の症状・病気で悩んだ経験はありますか？

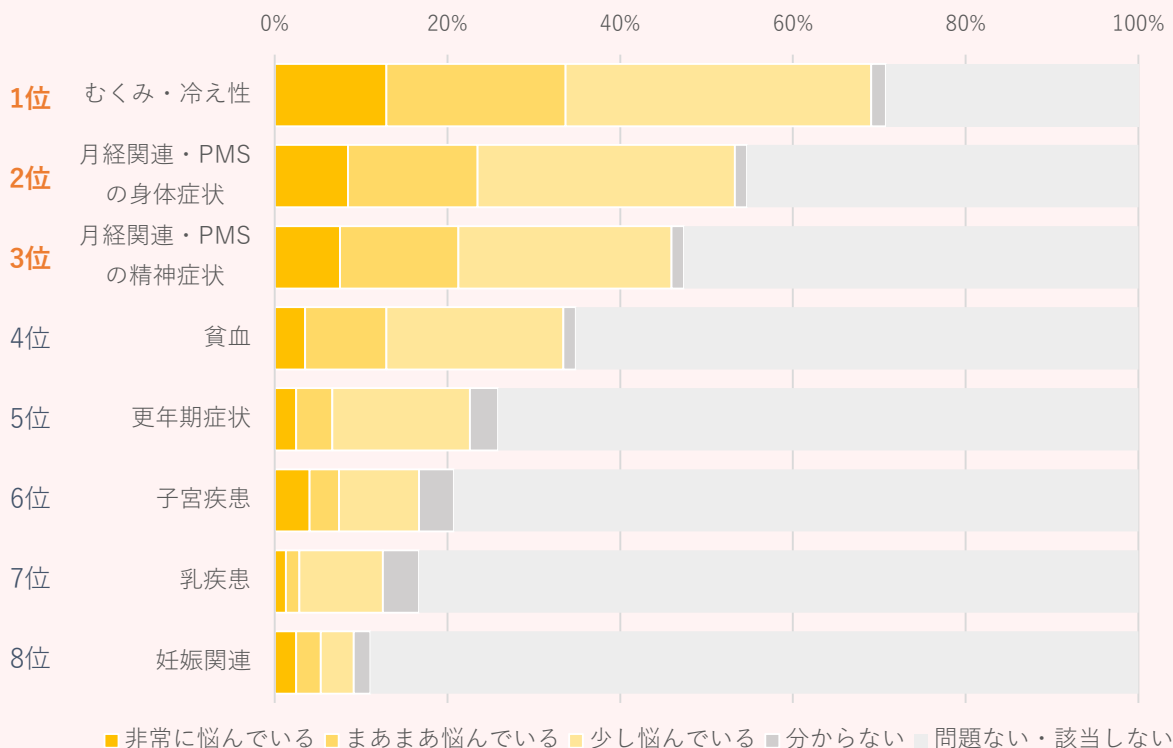


女性特有の健康問題で
悩んだ経験のある
ワールド女性社員は

5人に4人以上
という結果に！



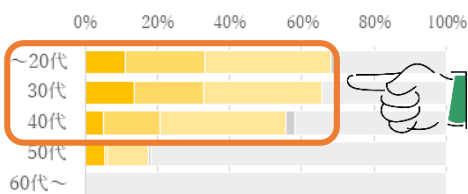
ここ数か月で、以下の症状・病気で悩みはありますか？



1位は3人に2人は悩んでいる「むくみ・冷え性」
2位・3位は「月経関連の症状」でした

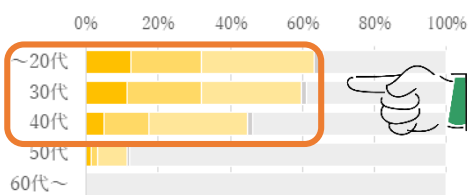


2位 月経関連・PMSの身体症状



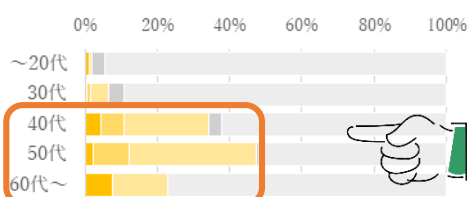
20代~40代の3人に2人が悩まされています。
女性にとっては切っても切れない月経ですが、
月1回訪れる悩みは正直しんどい…

3位 月経関連・PMSの精神症状



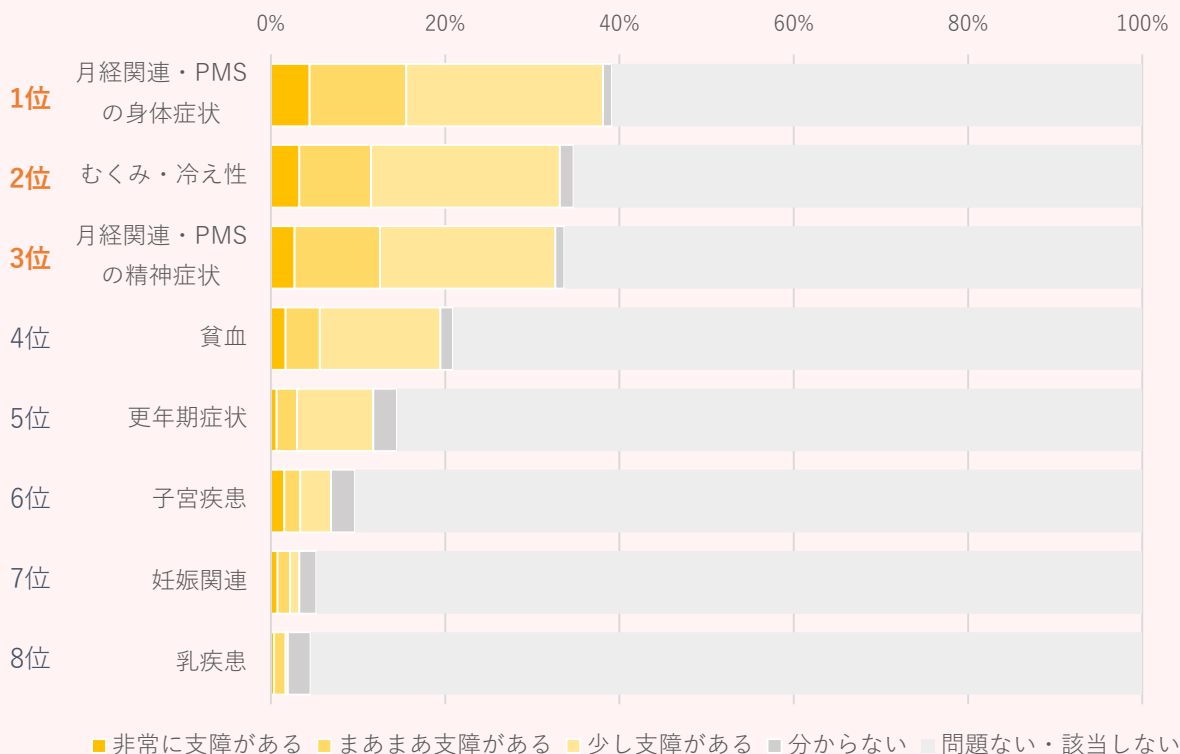
20代~40代の2人に1人以上が悩まされています。
精神的な部分って自分にしか分からないもの。
理解されないとなつらいですね…

5位 更年期症状



全体では5位でしたが、更年期世代の50代に注目
すると2人に1人が悩まされています。
症状といっても身体的なものや、気分が不安定に
なったりと人それぞれですね…

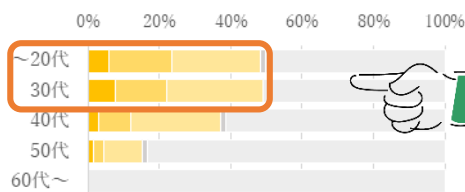
ここ数か月で、以下の症状・病気で仕事や生活に 支障をきたしていると感じますか？



仕事や生活への支障も「月経関連の症状」と
「むくみ・冷え性」が**上位独占**

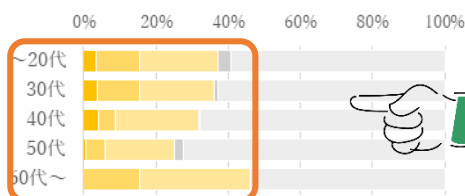


1位 月経関連・PMSの身体症状



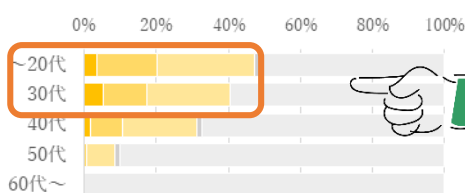
20代・30代の2人に1人が支障を感じています。
休みたい身体にムチ打ちながら仕事や家事育児
をするのは本当にツライ...

2位 むくみ・冷え性



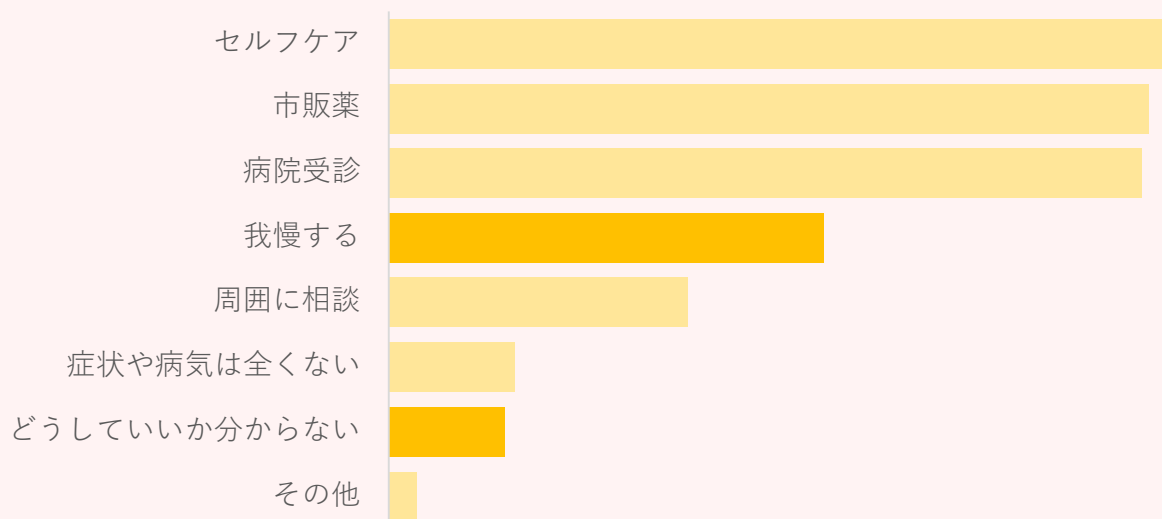
どの年代も支障を感じている人が多いむくみや
冷え性。
環境によるものだと避けるのは難しい...けど
クーラーや寒さはですね。

3位 月経関連・PMSの精神症状



こちらも20代・30代の2人に1人が支障を感じて
います。
ホルモンバランスに影響されず過ごしたいのに...

女性特有の症状・病気について どのように対処していますか？（複数回答可）



症状に応じて「セルフケア」や「市販薬」「病院受診」
で対処している方が多い結果に 😊

一方で「我慢する」や「どうしていいかわからない」
という方も少なくありません…



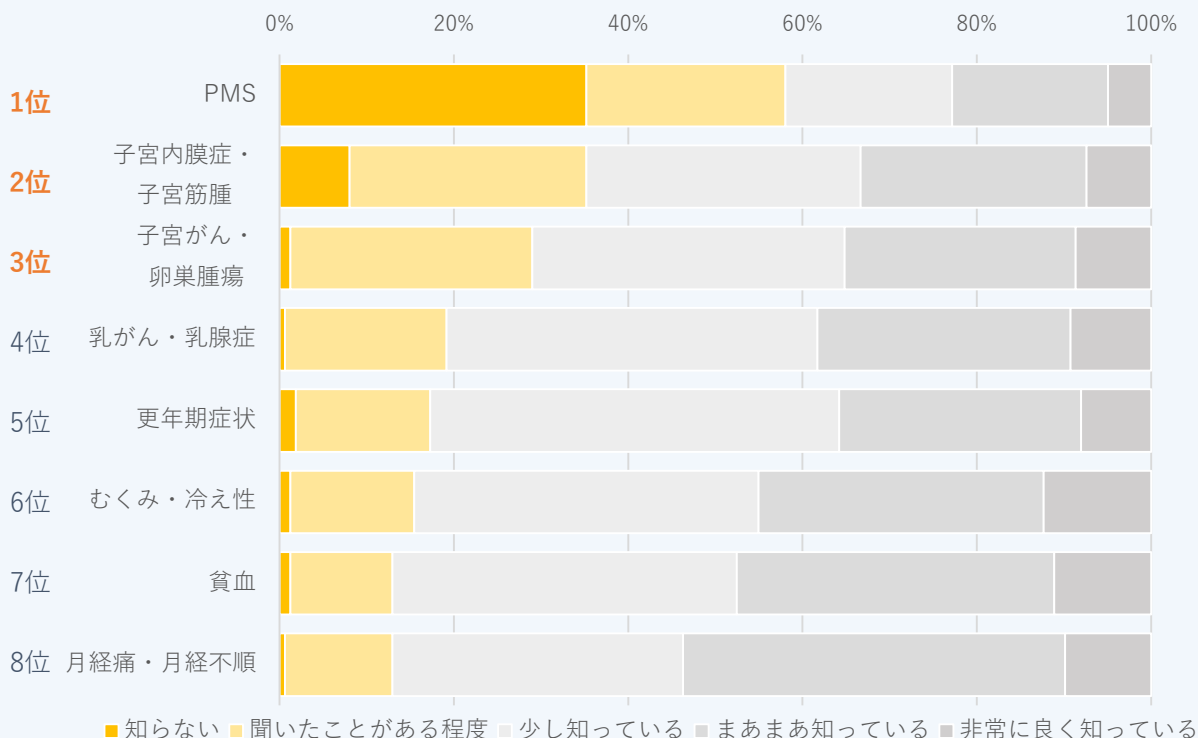
痛みの感じ方や諸症状の程度には個人差がありますが、仕事や生活にとっても支障を感じているにも関わらず、適切な対処を行わないと**隠れている病気を見逃す危険性**もあります。**婦人科や専門の医療機関へ受診**してみましょう。

なぜこんな症状が出ているのかといった原因が分かれば、適切な対処方法が分かり安心にも繋がります。

結果、セルフケアやお薬で少しでも楽になれば良かった、治療や精密検査になれば放っておかなくて良かった、となりますよね。

医療機関への受診に抵抗がある方は、まずは私たち**保健師や外部の相談窓口**（詳しくは後ページへ）へご相談ください。

以下の女性特有の症状・病気を知っていますか？



認知度の低さ1位はダントツで「PMS」
2位・3位は「子宮（卵巣）疾患」でした



月経のある女性の半数以上が悩んだり仕事や生活に支障をきたしているPMSですが、そもそもPMSが何なのかを知らないという男性が半数以上いるという結果でした。

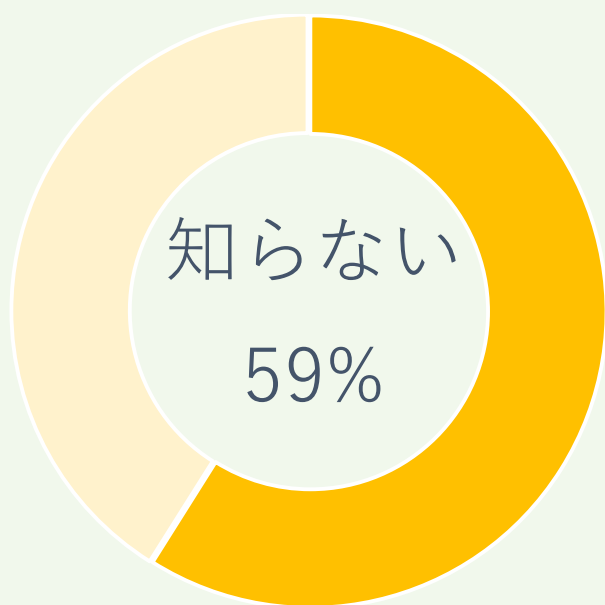
女性の中には、数値や見た目では分からない女性特有の症状を抱えて過ごしている女性が多いんです。女性が抱える健康課題を男性に知ってもらうことで、お互いの理解が深まるかもしれませんね。

PMSってなに？

月経3～10日位前に起こる心身の不調のことで月経前症候群と言われます。女性ホルモンの変動が関わっていると考えられており、日本では、生理のある女性の約80%もの方にPMSに関する症状が現れています。



心身の悩みがあったときに「こころとからだの健康相談」で
年中無休で相談できるのを知っていますか？



半数以上が知らないという
結果に・・・



いざという時の相談場所です！
ぜひ覚えておきましょう

ワールド健康保険組合ご加入の
ご家族もご利用できます！



4月から「**みんなの家庭の医学**」というアプリへ変更！
病院探し、健康管理、医療の専門家へ相談などが可能に。

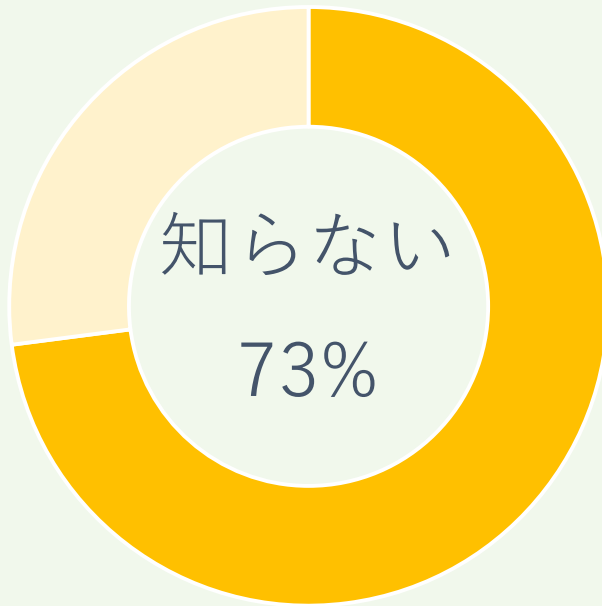
[illegible]

健康相談受付時間
24時間365日

心の相談受付時間
平日9時～21時
土曜日10時～18時
(日祝日・1/1～1/3は休み)

詳しくはこちら

ワールド健康保険組合のホームページ内の「WORLD
ウィメンズヘルスケア」ページで女性特有の症状や
病気について情報発信しているのを知っていますか？



「知っている」と回答された
約3割の方…
ありがとうございます！

女性の健康に関するコラムを
2021年4月から定期配信して
います。私たち保健師の手作
りです。



これまでのコラム

- 第1回 [女性のライフステージ](#)
- 第2回 [PMS（月経前症候群）](#)
- 第3回 [月経のトラブル](#)
- 第4回 [子宮や卵巣の病気](#)
- 第5回 [更年期障害](#)
- 第6回 [貧血](#)

今後情報を増やしていき
ますので、女性も男性も
ぜひご覧ください！



「WORLDウィメンズヘルスケア」サイトは[こちら](#)

女性が抱える健康課題について考えるきっかけとなれば幸いです。

ご相談・お問合せはワールド健康保険組合保健師まで
kenkou-kobe@world.co.jp (24時間受付)

