

参加費無料 | 完全招待制

生理を体験したことがない人もある人も  
みんなでシェアする体験型イベント

生理痛の疑似体験も!

# 「生理」から考える、 働きやすい職場づくりとは

COLORFUL WORK

三井のオフィス

共催 :

 大王製紙株式会社

NOMURA 野村證券

 さあ、街から未来をかえよう  
三井不動産  
MITSUI FUDOSAN

# 導入



Q.健康課題による社会全体の経済損失

年間 

|  |       |  |
|--|-------|--|
|  | ? ? ? |  |
|--|-------|--|

 円

① 3,400万円

② 3億4,000万円

③ 3兆4億円





健康課題による社会全体の経済損失

③年間**3.4兆**円



## 女性特有の健康課題が及ぼす、職場やキャリアへの影響

### 生理に伴う健康課題

例：プレゼンティーズムの  
低下知識不足 等

### 妊娠・出産に伴う健康課題

例：就労継続の断念  
キャリアチャンスの喪失 等

### 更年期症状に伴う健康課題

例：キャリアチャンスの喪失  
仕事や介護との両立 等

### 女性特有の疾病に伴う健康課題

例：仕事との両立  
婦人科検診の有無 等

#### アブセンティーズム

\* 欠勤・遅刻・早退・休職など

#### プレゼンティーズム

\* 出勤しているが生産性が低下している状態

#### 長期的な 人材活用

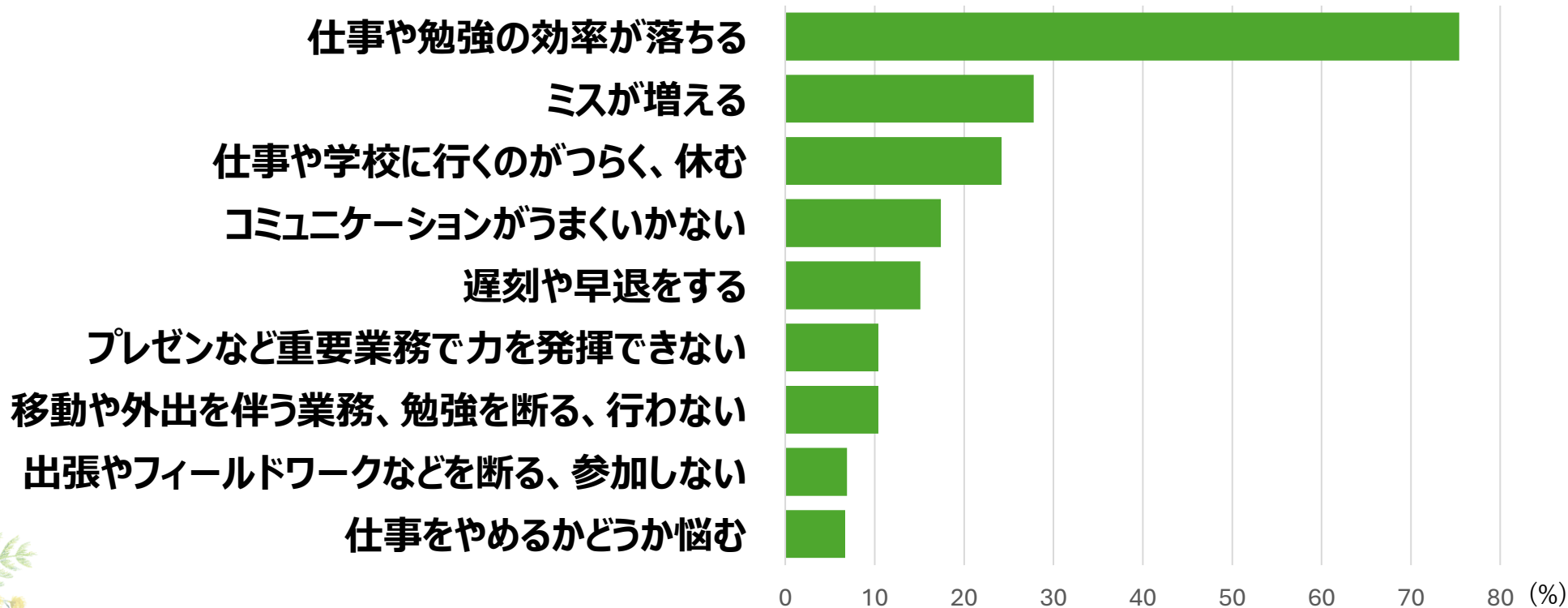
#### エンゲージメント

\* 会社に対する  
愛着心や思い入れ

## 女性特有の健康課題“生理”に関するマーケット

生理の影響で、**75%**の人が「**仕事の効率低下**」を感じている

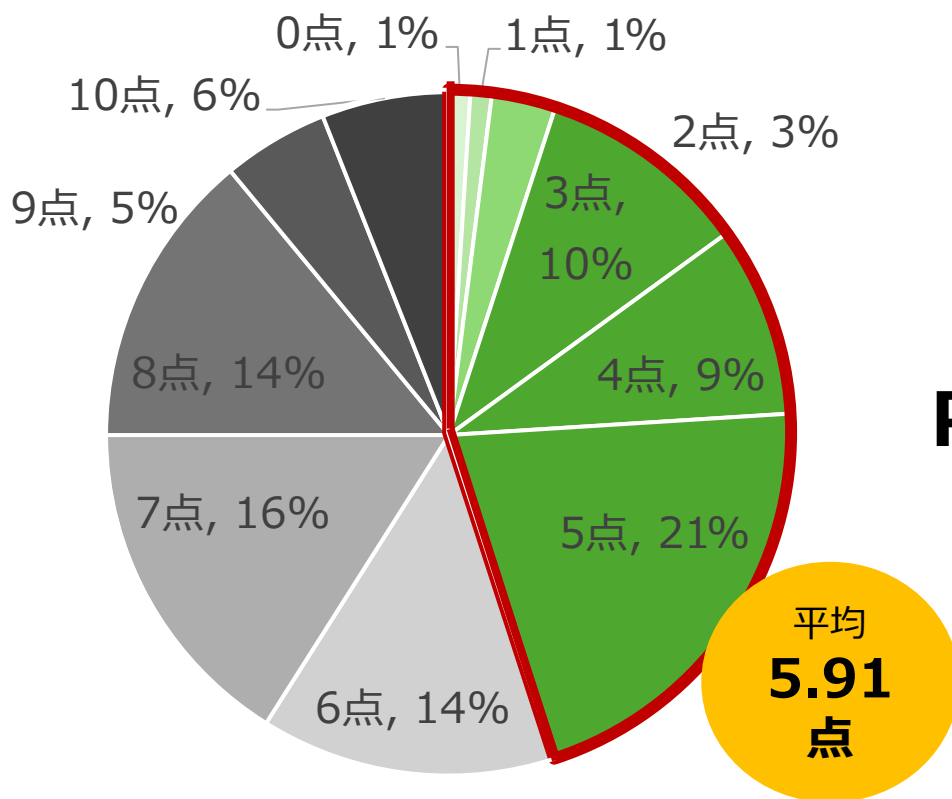
生理に伴う不快な症状が仕事に与える影響は？（複数回答、N=1,956）



## 月経（生理）随伴症状等による仕事のパフォーマンスの変化

### 仕事の生産性は**約4割に低下**

PMS（月経前症候群）や月経随伴症状\*によるパフォーマンスの変化（N=2,000）



元気な状態の仕事の出来を  
10点としたとき、  
PMSや月経随伴症状によって  
パフォーマンスが半分以下  
になる人が**約半数**

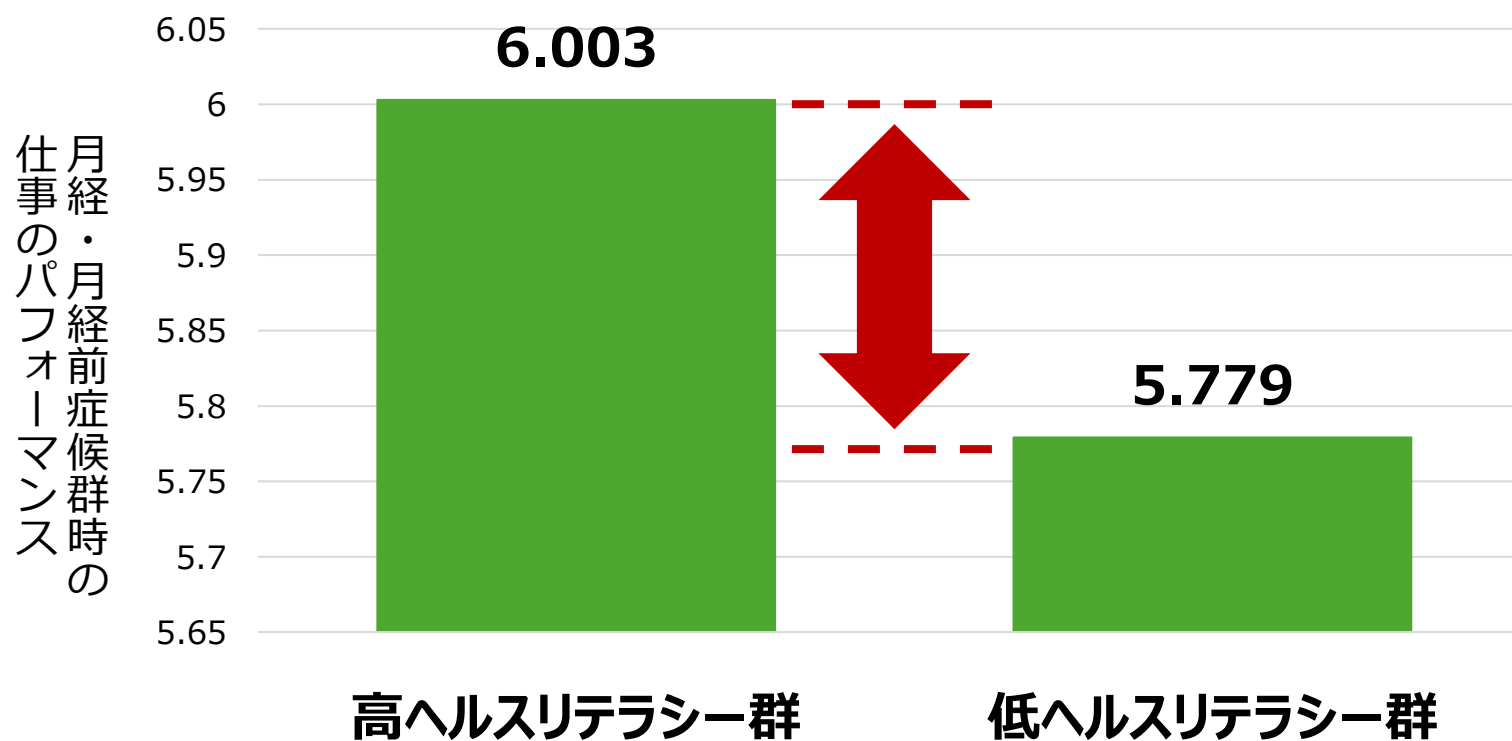
\*1 PMS: Premenstrual Syndrome（月経前症候群）：月経前の身体的・精神的な不快症状のことを指す

\*2 月経随伴症状：（月経前や）月経中に起こる下腹部痛などの身体症状やイライラなどの精神症状のことを指す

## ヘルスリテラシーと仕事のパフォーマンスの関連（月経（生理）やPMS）

**ヘルスリテラシーが高い人たちのほうが  
月経（生理）やPMS時の仕事のパフォーマンスが有意に高い**

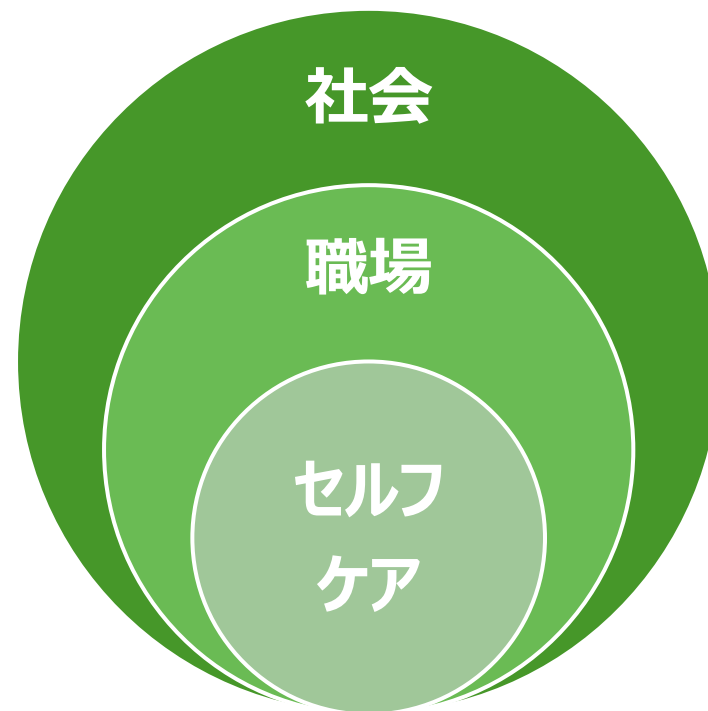
ヘルスリテラシー高低群×PMS（月経前症候群）や月経随伴症状時の仕事のパフォーマンス  
(N=2,000)



## ヘルスリテラシーと健康状態

健康課題は、**個人だけでは解決できない問題も多い**

健康課題への対処は、  
3層構造  
「セルフケア＋職場＋社会」

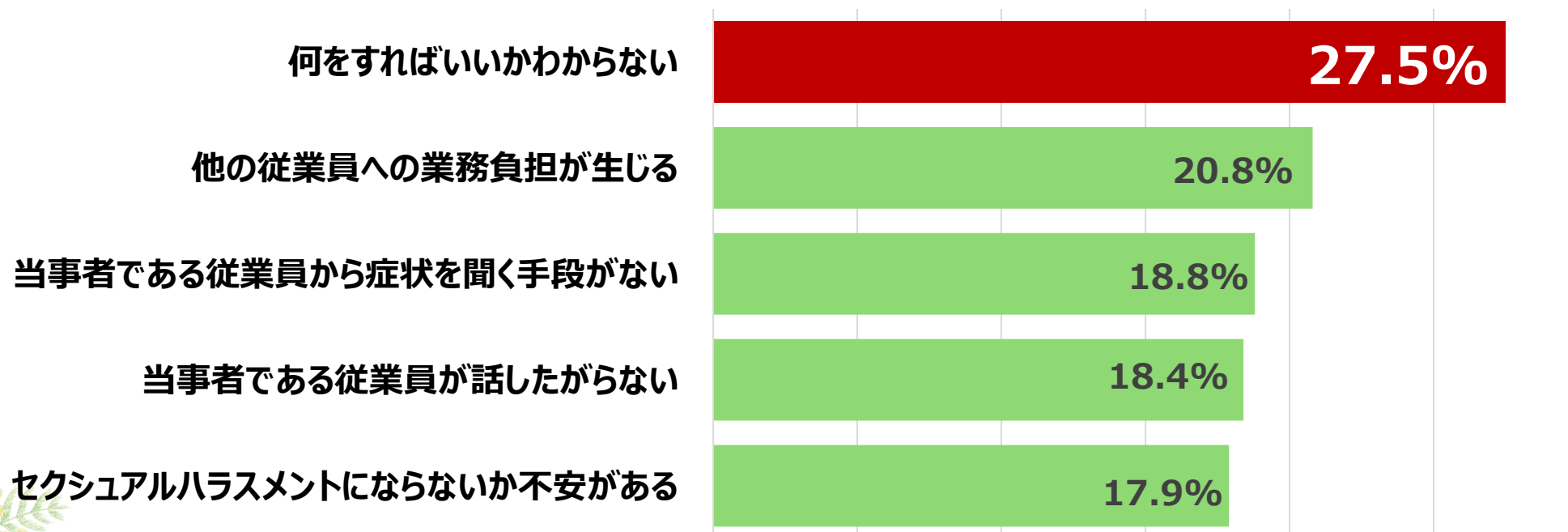




## ヘルスリテラシーと健康状態

### 企業側はサポートの方法が分からないことが課題

Q.対策や従業員へのサポートを行う上で、困っていること・課題となることはありますか？  
(N=207、複数回答)





# 第1章

**女性特有の健康課題(今回は特に生理)という観点で、  
登壇企業では  
どのようなアプローチをしているか？**

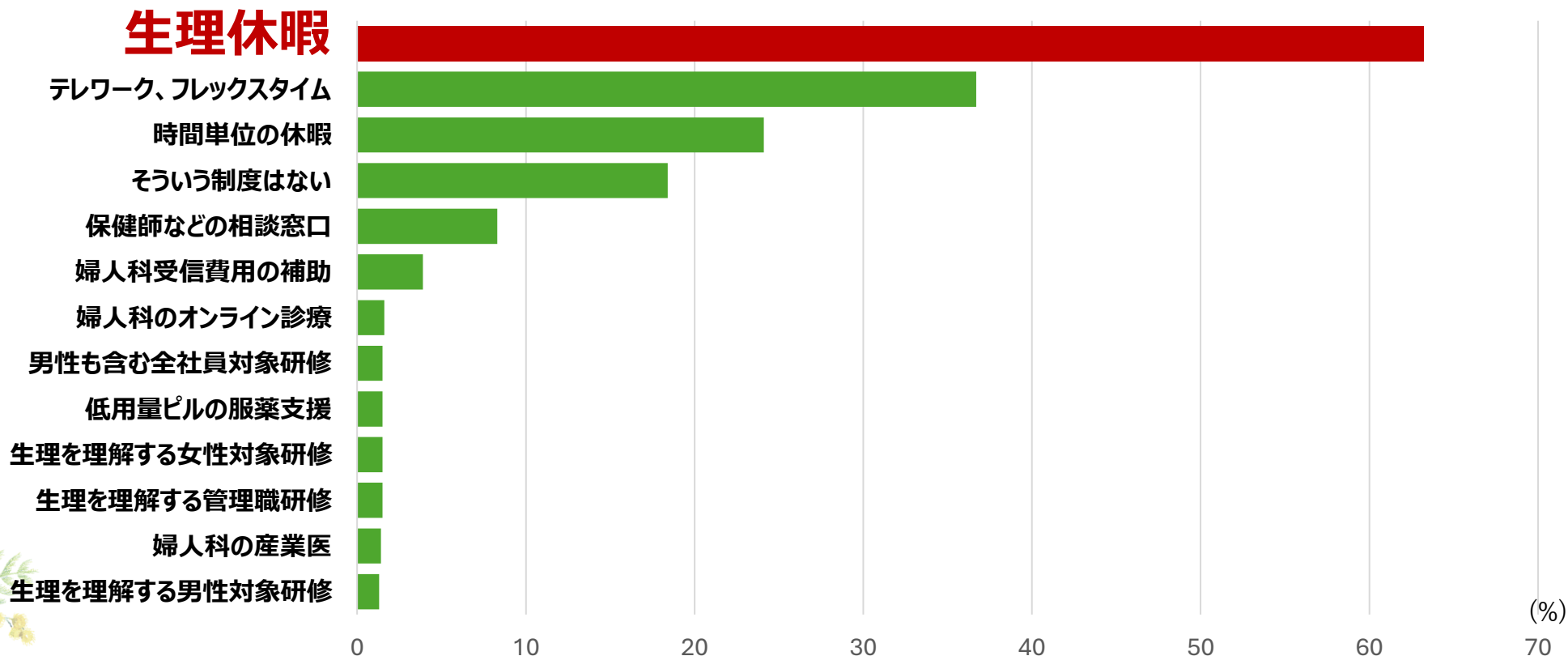




## “生理”に関するマーケット

### 一番多い職場の制度は「生理休暇」

Q.職場にある制度は？（N=1,893、フリーランスを除く／複数回答）



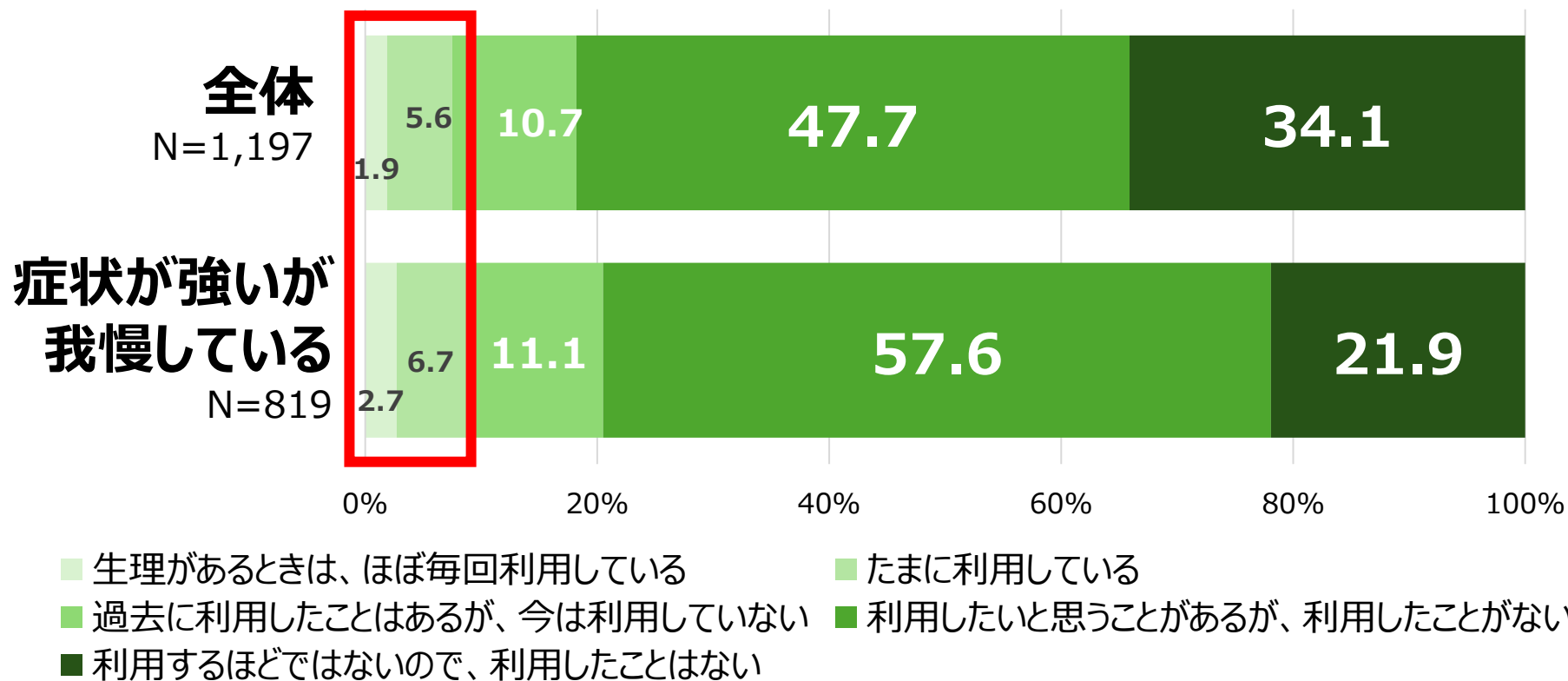
引用：日経BP総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活2021」調査



## “生理”に関するマーケット

生理休暇の制度があっても利用者は1割未満で、  
「生理休暇の利用しにくさ」を感じている

Q.生理休暇を普段利用していますか？（生理休があると回答した人ベース）





## “生理”に関するマーケット

### 生理に対する周囲の理解の低さが 「生理休暇の利用しにくさ」に繋がっている

Q.生理による不調を我慢して、仕事を休まなかった理由について教えてください。

(N=499/MA)

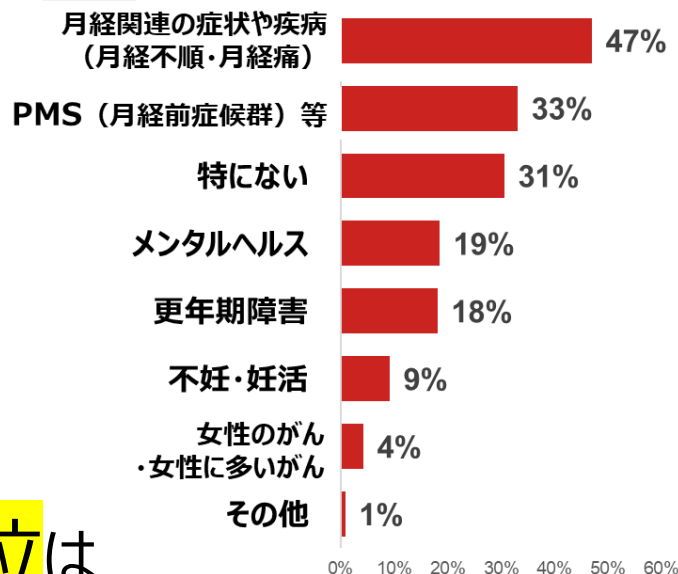
- |    |                                     |     |
|----|-------------------------------------|-----|
| 1位 | 生理による不調で仕事を休むことに、抵抗を感じるから           | 42% |
| 2位 | 生理による不調で仕事を休むことを、上司や同僚に理解されないと思ったから | 39% |
| 3位 | 生理を理由に休むことを、上司や同僚に相談しづらかったから        | 34% |
| 4位 | 生理を理由に仕事を休もうと考えたことがないから             | 25% |

**8割以上**の女性が  
生理が理由で仕事を休むことに対し、  
「抵抗感や理解されていないのでは」  
と感じている

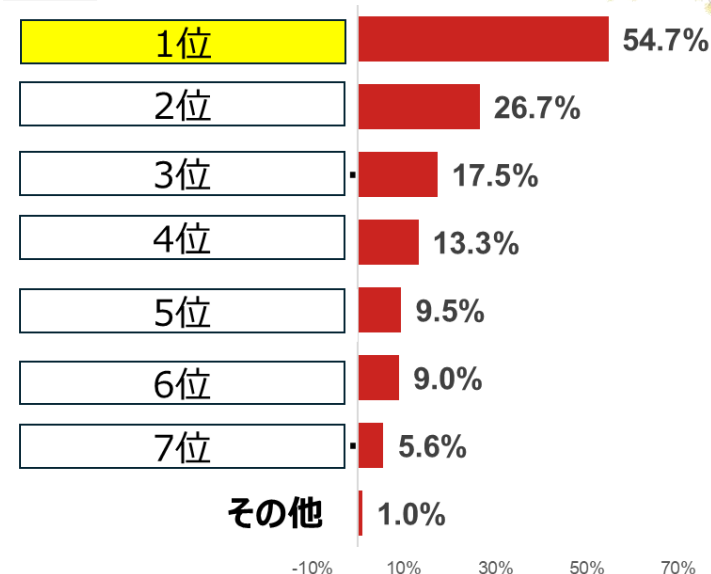
**約3割**の女性が  
生理の不調について  
「誰にも相談できない」と感じている



## 女性社員の認識



## 上司の認識



Q.上司の認識1位は

- ①月経関連の症状や疾病
- ②PMS (月経前症候群) 等
- ③特にない

## 野村ホールディングス株式会社での事例

女性社員と上司との間に**認識のギャップ**がある状況

## 女性社員の認識

月経関連の症状や疾病  
(月経不順・月経痛)

47%

PMS (月経前症候群) 等

33%

特にない

31%

メンタルヘルス

19%

更年期障害

18%

不妊・妊活

9%

女性のがん  
・女性に多いがん

4%

その他

1%

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60%



## 上司の認識

**特にない**

54.7%

メンタルヘルス

26.7%

月経関連の症状や疾病  
(月経不順・月経痛)

17.5%

更年期障害

13.3%

PMS (月経前症候群) 等

9.5%

不妊・妊活

9.0%

女性のがん  
・女性に多いがん

5.6%

その他

1.0%

-10% 10% 30% 50% 70%



## 野村ホールディングス株式会社での事例

### 2024年10月 低用量ピル服薬支援サービスを導入

|      |                                                                                                                                                                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入目的 | <ul style="list-style-type: none"><li>女性社員が生理に関する不安を解消し、必要な場合には低用量ピルを活用することにより症状を改善するサポートを行う</li><li>生理による不調について周囲が理解を深められるよう全社員へ啓発も行う<br/>→女性社員が十分に能力を発揮し、より活躍できる職場になることを目指す</li></ul> |
| 対象者  | 野村証券健康保険組合加入者の45歳以下の女性被保険者<br>(すでにピル利用者であれば49歳以下)                                                                                                                                       |
| 概要   | オンラインで医師と診療し、自宅に低用量ピルが定期的に配送される                                                                                                                                                         |
| 費用   | 全額会社負担（診察代、低用量ピル代、配送料）                                                                                                                                                                  |





## 野村ホールディングス株式会社での事例

---

Q.野村ホールディングス株式会社での低用量ピル

申込状況：

???

%

※参考：日本の服用率2.9%



## 野村ホールディングス株式会社での低用量ピル申込状況

**約10.0%**

と日本の服用率（2.9%）を  
大幅に上回る状況





## 大王製紙株式会社の事例

### 1. 「生理用品購入支援」の拡充を計画



■社員の生理用品の購入支援をさらに拡充計画  
(社員用ネットショップでの割引を増額など)

＊子育て社員向けに、ベビー用オムツ・おしりふき購入支援は手厚くしており、生理用品や介護も同様に拡充計画。

### 2. 生理にまつわる課題解決への取組みで、「生理」を身近な話題にする



■普段話題にしづらい生理にまつわる困りごとや理想の社会をテーマにイベント開催

■奨学ナプキン・ハートサポートプロジェクト・学校での生理教育など、社会貢献活動

## 三井不動産株式会社の事例

# 『三井のオフィス』が進めるDE&I 女性の健康をテーマにしたイベント開催

カラダと向き合う「Health Forum」2023.9.20



## アスリートたちの生理事情... 生理はない方が良い!?!?

アスリートの中では『無月経』が問題視されることが多い。月経はない方が楽、無月経は練習に影響でないために『良い』と認識されることがあるが、実はそれは自分の身体にとってはマイナスなことではないということを知ってほしい！（元バドミントン選手 塩田玲子さん）

＜ご登壇いただいたパネリストの皆さま＞

- ・Woman's ways代表 潮田 玲子氏
- ・Woman's ways副代表 中川 真依氏
- ・Woman's ways賛同アスリート 登坂 絵莉氏
- ・日本体育大学 教授 須永 美歌子先生



## 三井不動産株式会社の事例

健康経営支援サービス『&well』のワーカー向けアプリに、**月経管理機能**を追加2024年  
11月末  
開始

月経周期がカレンダー形式で確認



アイコン表示が確認できます。

前回の月経について登録

This is a form for registering the previous menstruation. It includes fields for the start date (2024年10月9日), end date (2024年10月14日), and cycle length (60日). There's a '登録する' (Register) button and a '閉じる' (Close) button.

月経予定日・排卵予定日  
妊娠のしやすさ・平均周期  
平均日数が分かります。

基礎体温がグラフ形式で確認



## 働く女性の生理に関する困りごと

予定の周期ではなく  
生理が始まり、  
ナプキンを持っていないで困った

経血漏れが心配

ナプキンを忘れてし  
まった

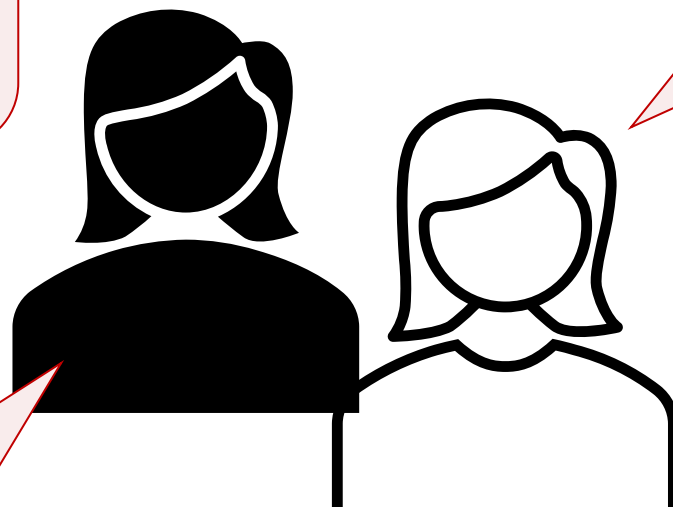
ナプキンの予備がなく、  
取り換え回数を減らして  
調整した

生理が終わったと思っていた  
のに、まだ続いていた

長時間の会議があるのに、  
ナプキンを取り換える  
時間がない

経血漏れで会社の椅子  
汚してしまった

よく服を汚してしまうので、  
会社で黒い服の着替えを  
置いています





## 第2章

オフィストイレへの  
生理用品設置から考える、  
働きやすい職場環境とは？





## 大王製紙株式会社の事例

### Ⅰ 工場への生理用品設置の検討

操業員として勤務する女性従業員が増加し、  
生理用品の設置に向け運用検討中

└敷地面積が167万㎡(東京ドーム約36個分)で  
多数のグループ会社が存在するため、

**補充など管理・運用の問題で苦戦**



### Ⅱ メーカーへの生理用品設置の依頼

オフィスビルへの設置のための生理用品提供依頼は来るものの…  
学校や自治体に比べ取り組みが遅れている状況

└なぜ遅れているのか？

…昨今、学校では生理の貧困対策として公的支援が進んでいるが、  
一般的には「**生理の話はしづらく、個人で対応すること**」の意識が多数。  
意思決定者が男性である場合は、なおさら話題にしづらい。



## 三井不動産株式会社の事例



報道関係各位

2021年6月2日

三井不動産株式会社  
オイテル株式会社

### 三井不動産株式会社とオイテル株式会社が協力し、 生理用ナプキンの無料化を実現するサービス「OiTr」を商業施設へ初めて本格導入 ららぽーと富士見の女性トイレ全個室に計 141 台を設置

三井不動産株式会社(本社:東京都中央区 代表取締役社長:荻田正信)は、オイテル株式会社(所在:東京都品川区、代表取締役社長:小村大 以下、「オイテル社」)の企業理念に共鳴し、三井不動産グループが管理・運営する商業施設へ、生理用ナプキンを常備し無料で提供するサービス「Free pad dispenser OiTr」(以下、「OiTr」)(オイテル)を 2021 年夏より本格導入いたします。三井ショッピングパーク ららぽーと富士見(埼玉県富士見市)の女性トイレ全個室に計 141 台を導入するのを皮切りに、他の施設にも順次導入してまいります。

#### OiTr の利用方法

生理用ナプキンが常備されている  
ディスペンサー

ディスペンサーに専用アプリをかざす

生理用ナプキンを無料で利用可能

OiTr は、オイテル社が展開する、商業施設・オフィス・学校・公共施設などの個室トイレに生理用ナプキンを常備し無料で提供するサービスです。生理用ナプキンは、日常的に必要なサニタリー用品ですが、トイレトイレットペーパーとは異なり、無料で提供されていることは非常に稀です。OiTr は、トイレトイレットペーパー同様に無料で生理用ナプキンが常備される世の中にしたいという思いから生まれました。

三井不動産グループは、オイテル社の「経済格差やジェンダーギャップといった不均衡の是正に寄与したい」という理念に共感し、2021 年 3 月の実証実験を経て、今般本サービスの本格導入に至りました。本サービスを商業施設にご来館されるお客さまの生理に伴うさまざまな負担の軽減に役立てていただき、より楽しく安心して商業施設をご利用いただく一助となればと考えています。また、商業施設等さまざまな場所で生理用ナプキンが常備される世の中へ変わる先駆けとなることを願っています。

※感染症防止対策のため、施設の営業状況に合わせて利用を一部制限させていただく場合がございます。

※設置予定施設および設置台数は予告なく変更となる場合がございます。

## 2021年3月、ららぽーと富士見にて、 オイテル株式会社とともに実証実験を実施

■フジテレビ「ライブニュースイット！」  
(2021/3/10)



ららぽーと富士見 1階女性トイレ(一部)

■TBS「Nスタ」  
(2021/4/9)



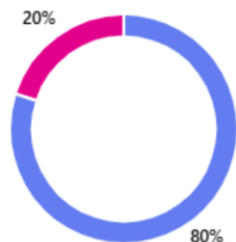
利用者から好評の声、メディアからの反響を受けて、  
**2021年夏より、ららぽーと富士見の  
女性トイレ全個室に本導入**

## 三井不動産株式会社の事例

### 東京ミッドタウン八重洲のオフィストイレ利用者からの声

Q.生理用品設置の取り組みについて

- とても良いと思う
- 良いと思う
- 何とも思わない
- 悪いと思う
- とても悪いと思う



会議が立て込んでいて、途中で自席に戻れない際、生理用品を置いて頂き本当に助かっています。以前は長時間我慢するしかありませんでした。**この取り組みがもっと広がるとありがたいです。**

出張時に**予定外に生理**になってしまい、周りに頼めるような知り合いもいなかったので利用できてとても助かりました。

**突発的な生理**へ対応できる安心感があります！

「『三井のオフィス』ならどこにでも置いてある」というイメージが着くくらい、**いろんな三井さんのビルで置いて欲しいです。**私も会社で**人事担当者**として**ナプキン常備を進めようとしています！**

手洗いのところにあるため、人がいると取りづらいです。



# 第3章

## 生理痛体験ワークショップに向けて



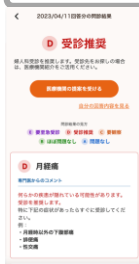
## 生理痛VR体験研修“ピリオノイド” 提供開始の狙い

企業の課題である男性・管理職の無関心を解決する糸口として  
**男性が女性の痛み・辛さを実体験し、  
 組織の課題を話し合う機会を提供する**

きづく

自分の課題にきづく

まなぶ



専門医による  
 フィードバック  
 まなびのコンテンツ

女性がリテラシーを高める

つながる

専門家につながる

女性

男性

組織/女性の課題にきづく

## &lt; 組織診断レポート &gt;

| 年間労働損失額 |      |          |        |        |       |
|---------|------|----------|--------|--------|-------|
|         | 人数   | 月経痛・過多月経 | PHS様症状 | 更年期様症状 | 合計損失額 |
| 20代     | 36人  |          | 995    | 1126   | 2121  |
| 30代     | 63人  | 2126     |        | 2419   | 4545  |
| 40代     | 28人  | 1018     |        | 1152   | 2170  |
| 50代以上   | 12人  |          |        | 1554   | 1554  |
| 合計      | 139人 | 4151     | 4090   | 4959   | 13200 |

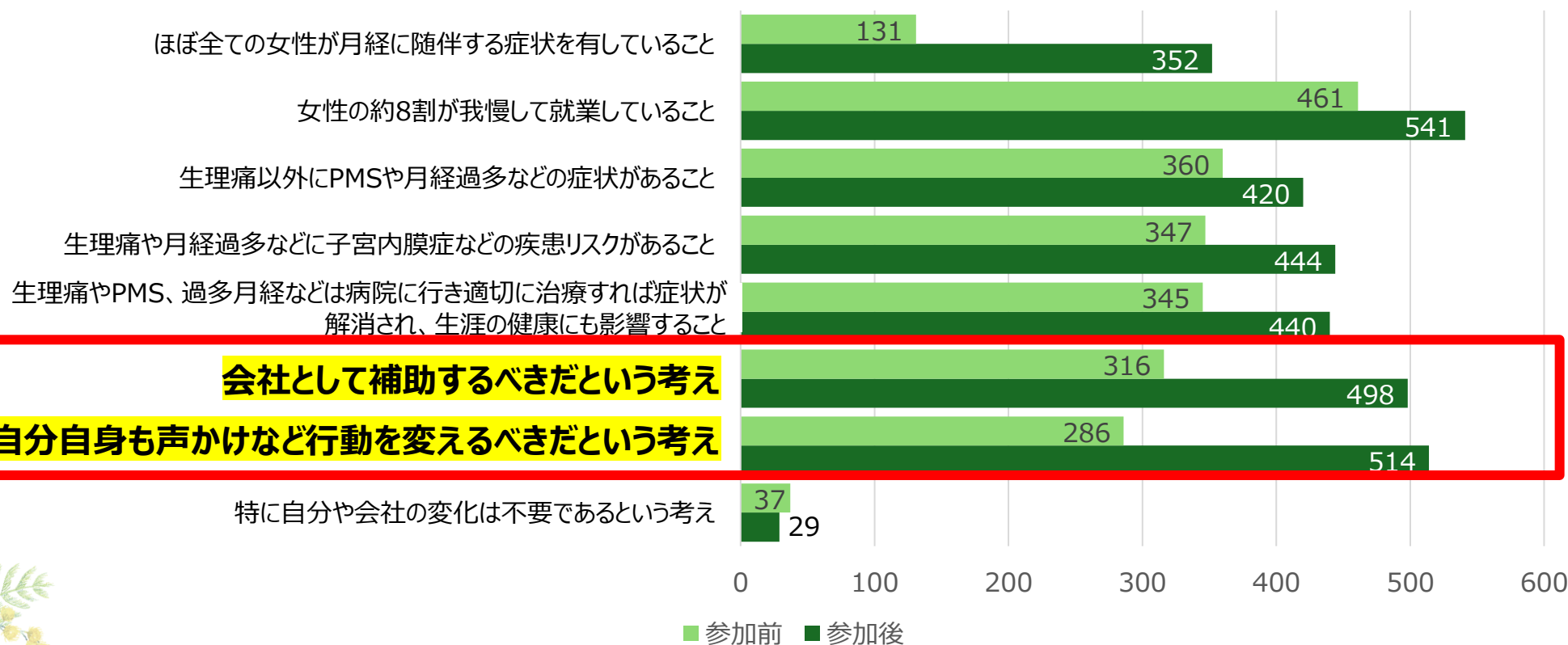
(単位：万円)

組織がリテラシーを高める

専門医チャット相談  
 オンライン診療窓口  
 医療機関紹介窓口の設置

## 研修の効果\_参加者の意識変化の前後比較

女性の健康に関する知識の向上に加え、女性の健康課題に対して  
**会社として補助すべき/自身も行動を変えるべき**  
と考える割合が**大きく増加**





# 本日の トークディスカッションを 振り返って





## 大王製紙株式会社の事例

Ⅰ 憂鬱になりがちな生理期間を少しでも明るく過ごせるように

### 月経過多の方専用ナプキン



### 生理用ショーツ型ナプキン「エリスショーツ」

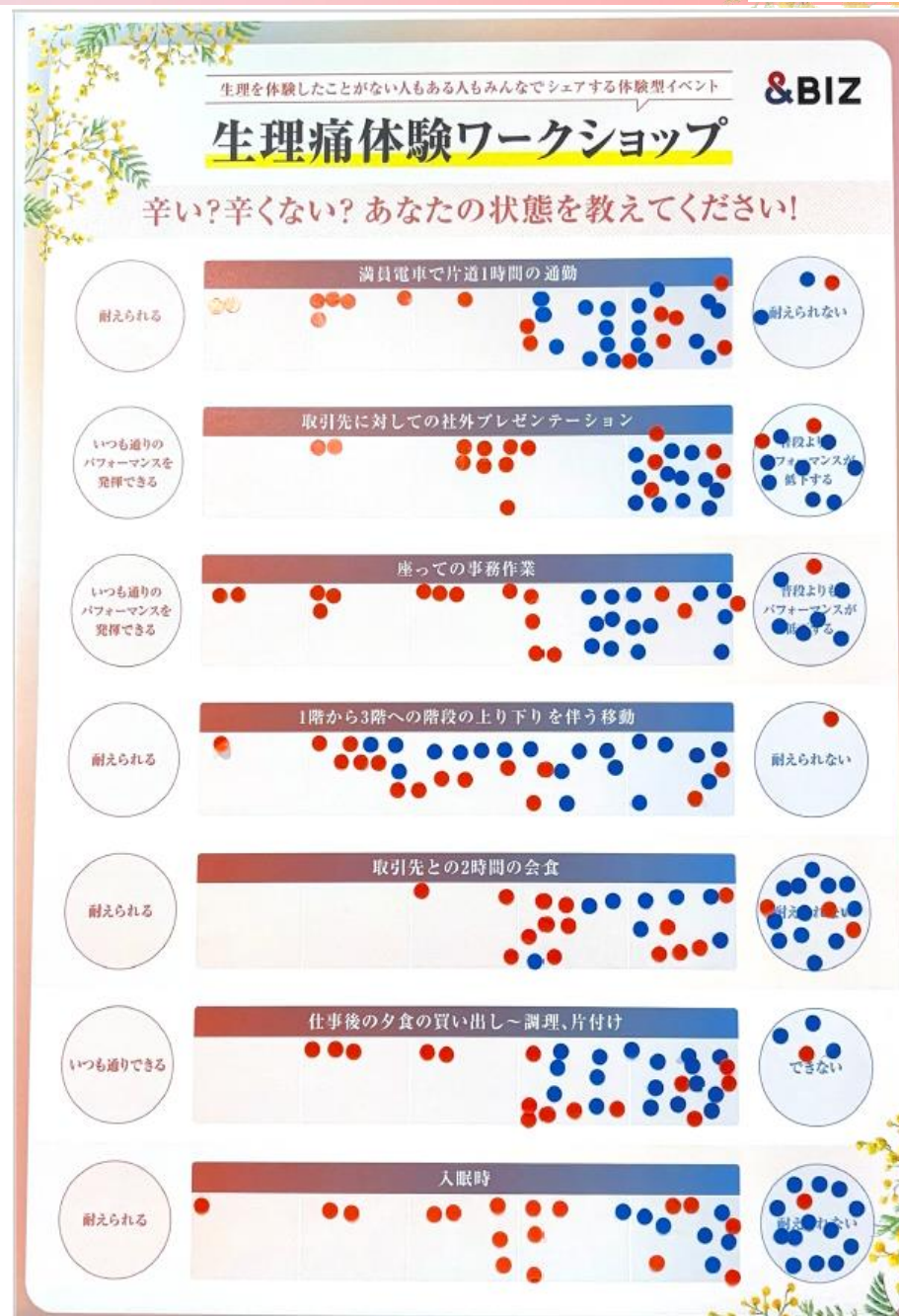


- ✓ 夜用ナプキンの
- 5倍の吸収力
- ✓ ドツと出ても安心

- ✓ 12時間交換不要
- ✓ 超うす型吸収体
- ✓ ズレにくい作り



## 2月に三井不動産株式会社社内研修にて 生理痛体験ワークショップを実施した際の 痛みマッピングパネル（男性：青、女性：赤）





**ご参加いただき  
誠にありがとうございました**

