

報道関係各位

ニュースリリース

2025 年 6 月 10 日

株式会社インテージヘルスケア

「女性」の経験症状 1 位は「目の疲れ」、PMS・更年期の対処満足度は「低」
「女性」に特化したヘルスケア実態調査を発刊！
～20～70 代女性の健康に関するお悩み実態把握調査～

株式会社インテージヘルスケア（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：村井啓太）は、女性のヘルスケアに特化し、経験症状、対処方法、意識などを明らかにした調査レポートを発刊しました。

女性のウェルネス、活躍支援、QOL (Quality Of Life) 向上のための商品やサービス市場は、注目を集め始めてから一定の時間が経過しているにもかかわらず、依然として成長を続けており、その可能性はまだまだ広がりを見せています。

今回、全国 20～79 歳の女性を対象に行った「女性の健康に関するお悩み実態把握調査」（以下、本調査）より、女性の健康やお悩みに関する意識と実態の一部をご紹介します。

<ポイント>

- 経験症状上位は「目の疲れ」「肩・首筋・腰・背中のこりや痛み」「睡眠」「疲労」「手足の冷え」
- 経験症状上位の他「免疫ケア・サポート」「体脂肪の減少・代謝」に関連するヘルスクレーム※1 の関心が高い
- 「月経前症候群（以下、PMS）」「更年期」の症状経験者の対処の満足度は低く、5 割以上が悩みを抱えている

※1: 商品の有効性・機能性に関わる表示。本調査では機能性や効能効果として聴取

経験症状の上位は「目の疲れ」「肩・首筋・腰・背中のこりや痛み」「睡眠」「疲労」「手足の冷え」

全国 20～79 歳の女性に最近 1 年間に経験した症状を確認したところ、「目の疲れ」と「肩・首筋・腰・背中のこりや痛み」が約 4 割、次いで「睡眠」「疲労」「手足の冷え」などが挙げられています。

興味関心のあるヘルスクレームでは、経験症状上位の他、「免疫ケア・サポート」や「体脂肪の減少・代謝サポート」にも関心が集まっており、これらの症状を解決する商品やサービスは受容性があると考えられます。

最近 1 年間に経験した症状			興味関心のあるヘルスクレーム		
女性計 (n=23,504)			女性計 (n=1,340)		
	症状	経験率		ヘルスクレーム	興味関心割合
1位	目の疲れ	39.8	1位	睡眠の質向上	32.5
2位	肩・首筋・腰・背中のこりや痛み	38.5	2位	目の疲れの緩和・軽減	32.1
3位	眠りが浅い・寝つきが悪い	26.6	3位	免疫ケア・サポート	27.6
4位	疲れやすい・だるい・倦怠感	26.5	4位	肌の健康をサポート	26.2
5位	手足の冷え	25.2	5位	お腹の調子を整える	25.8
6位	肌の乾燥	25.1	6位	腸内フローラを改善	24.8
7位	頭痛	25.0	7位	体脂肪の減少／代謝をサポート	24.6
8位	老眼	23.8	8位	精神的疲労の緩和・軽減	23.7
9位	便秘	22.8	9位	視力をサポート	23.7
10位	イライラしやすい	21.6	10位	リラックス効果	21.1

データ：女性の健康に関するお悩み実態把握調査（スクリーニング調査）

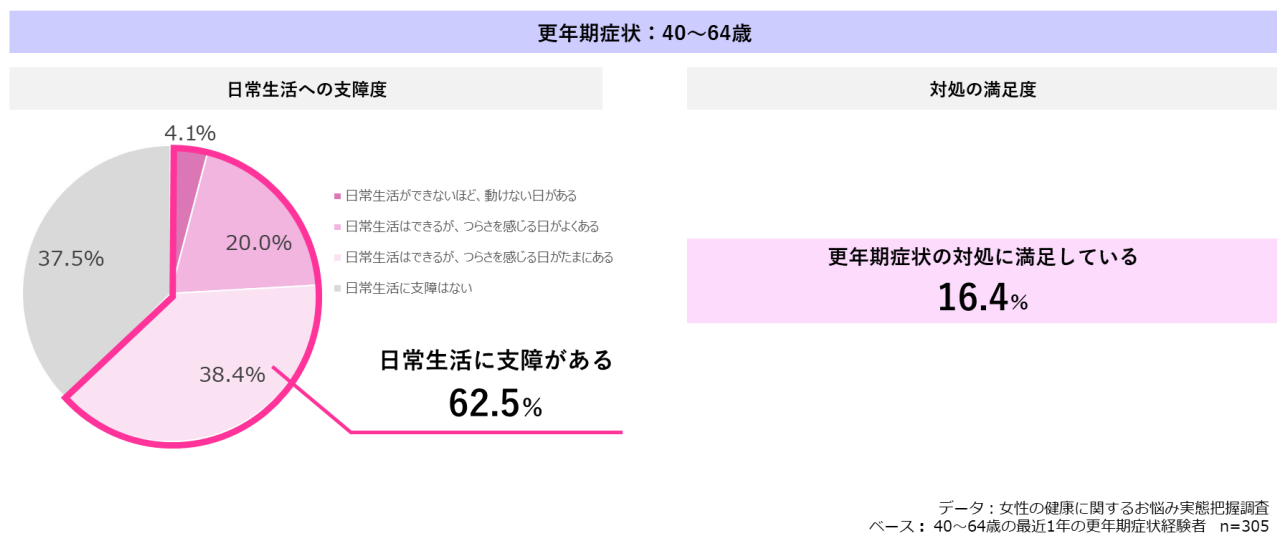
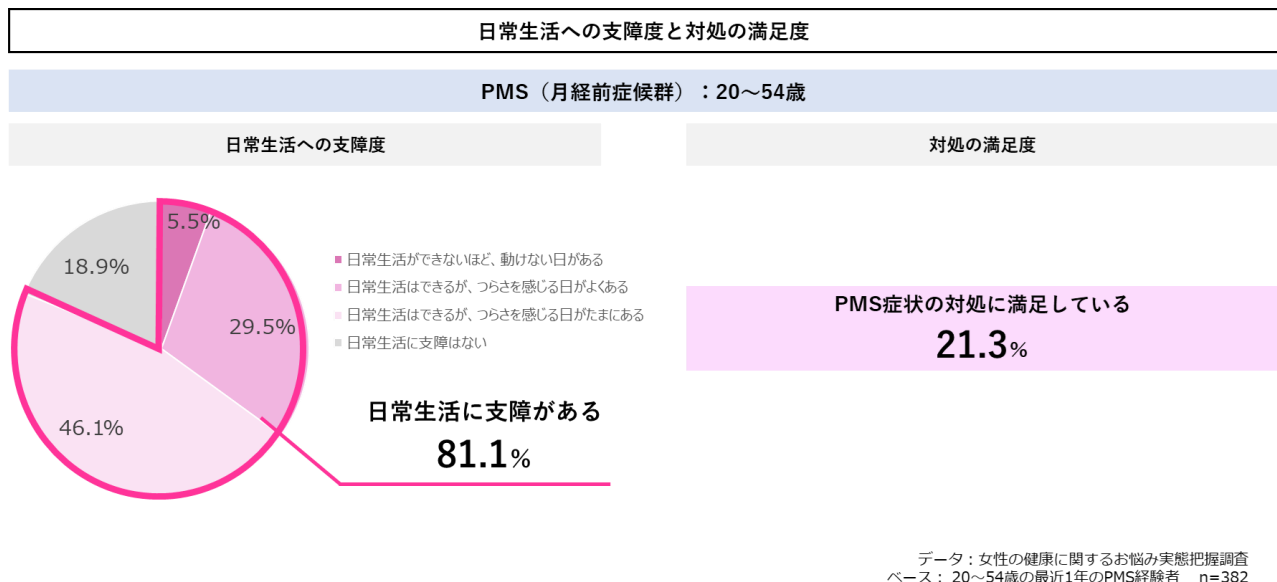
PMS・更年期症状ともに日常生活に支障がある人が多いものの、満足のいく対処は出来ていない

本調査では PMS、更年期症状、メンタルヘルス、エイジングケア(フレイル※2)をピックアップ症状とし、詳細を聴取しました。その中で、PMS の「日常生活への支障度」と「対処の満足度」を確認したところ「支障がある」※3 は 81.1%と高いものの、「対処に満足している」※4 は 21.3%と低い数値に留まりました。更年期症状の「支障がある」は 62.5%、「対処に満足している」は 16.4%で PMS と同様の傾向となり、いずれの症状も日常生活への支障割合は高いものの、満足のいく対処は出来ていません。

※2:年齢とともに筋力・気力が低下した状態。今回の調査では「加齢に伴って現れる諸症状」として聴取

※3:「日常生活ができないほど動けない日がある」「日常生活はできるが、つらさを感じる日がよくある」「日常生活はできるが、つらさを感じる日がある」を合算

※4:「非常に満足」「満足」「やや満足」を合算



PMS・更年期症状ともに悩みがある人は症状経験者の5割以上

PMSと更年期症状について、症状を経験した人のうち日常生活の支障度が高く、かつ、対処が不満な人の割合を確認しました。縦軸を「日常生活の支障度」、横軸を「対処の満足度」とし、右上の「支障度が高く」「対処が不満」な人ほど悩み度が高いと考えられます。

「悩み度高」※5はPMSで14.3%、更年期症状で9.1%でした。「悩み度高」と「やや高い」を合わせると、PMSは64.7%、更年期症状は52.9%と、いずれの症状も悩みを抱える人が多く、顕在・潜在ニーズがあることがうかがえます。

※5:「支障高」かつ「対処に不満」

PMS（20～54歳）の悩み分類

(%)

	満足	どちらとも いえない	不満
支障高※		やや高い 50.4	悩み度高 14.3
日常生活はできるが、 つらさを感じる日がたまにある	低 21.3		
日常生活に支障はない	対処に満足しているため、 悩み度は低いと考えられる	低14.0 日常に支障がないため、 お悩み度は低いと考えられる	

更年期（40～64歳）の悩み分類

(%)

	満足	どちらとも いえない	不満
支障高※		やや高い 43.8	悩み度高 9.1
日常生活はできるが、 つらさを感じる日がたまにある	低 16.4		
日常生活に支障はない	対処に満足しているため、 悩み度は低いと考えられる	低30.7 日常に支障がないため、 お悩み度は低いと考えられる	

データ：女性の健康に関する悩み実態把握調査
ベース:最近1年の症状経験者 PMS:n=382、更年期:n=305
※支障高:「日常生活ができないほど、動けない日がある」「日常生活はできるが、つらさを感じる日がよくある」の合算

■本調査の詳細

レポート名	女性の健康に関する悩み実態把握調査
詳細 URL	https://www.intage-healthcare.co.jp/service/research/woman/

■調査概要

調査対象 サンプル数	20～79歳の女性 スクリーニング調査:23,504 サンプル 本調査:1,340 サンプル
調査方法	インターネット調査

調査項目	・1年以内経験症状 ・仕事、育児、介護、人間関係などのお悩み ・市販薬、健康食品の使用状況 ・興味関心のあるヘルスクレーム ・ピックアップ症状（PMS、更年期症状、メンタルヘルス、エイジングケア（フレイル））の経験症状、症状の程度、困っているシーン、対処方法、サービスの認知・経験、意向、対処満足度、症状対処に支払える金額、症状の相談者、相談して良かった人 ・自由に使えるお金 ・暮らしの中の重視点 ・情報収集源 ・理想の女性有名人 ・今の自分になりたい自分の GAP ・生活満足度 など
調査実施期間	スクリーニング調査:2025/1/31(金)～2/4(火) 本調査:2025/2/4(金)～2/17(月)

【株式会社インテージヘルスケア】 <https://www.intage-healthcare.co.jp/>

株式会社インテージヘルスケアは、医療・ヘルスケア領域のマーケティングリサーチとデータサイエンスサービスをコアビジネスと位置付けています。インテージグループのヘルスケア領域を担う各社※と一体となり、データ分析・活用によるソリューションを提供。ヘルスケア領域のあらゆる課題に対して、「医療消費者」起点のデータの価値化による、最適な意思決定をサポートしていきます。

※ 株式会社協和企画、株式会社インテージリアルワールド、株式会社プラメド、Plamed Korea Co., Ltd.

【本調査に関するお問い合わせ先】

■株式会社インテージヘルスケア ヘルスケアマーケティング部 コンシューマ マーケティング担当

吉原（よしはら）・山根（やまね）・久保田（くぼた）

TEL: 03-5294-8393(代)

E-mail: ihc-ch-magazine@intage.com

【報道関係のお問い合わせ先】

■株式会社インテージヘルスケア 経営企画部 広報担当 深谷（ふかや）

TEL: 03-5294-8393(代)

E-mail: pr-ihc@intage.com