



3万人データが社会を動かす コレクティブ・インパクトで 女性の健康を社会資産へ

一般社団法人ラブテリ 代表 細川モモ



一般社団法人ラブテリ

一般社団法人ラブテリは、日本が抱える社会課題を解決するために
女性と次世代の健康増進に取り組む

女性の健康のシンク and アクションタンク

痩せ

不妊

低出生体重児

女性特有症状

貧血

低骨密度

ロコモ

事業内容

女性と子どもの健康増進を叶える 5 本の事業柱

社会実装

実態を明らかにする疫学研究と
生理・PMSのビックデータ構築による
ソーシャルサポート拡大を目的とした

研究

- ・女子栄養大学「妊婦栄養研究」
- ・順天堂大学「卵巣年齢共同研究」
- ・聖路加国際大学「こども貧血共同研究」
- その他「こどもコロナ栄養調査」
「妊婦コロナ栄養調査」など

健康診断を受ける機会がない
女性と子どもに自分のからだについて
測って・知って・学ぶ機会を提供

啓蒙

- “測って・知って・学ぶ”
大人の女性と親子のための「保健室」
各種セミナー、資格事業
無料母子手帳配布など
- 協業自治体(例)
東京都文京区 山口県下関市 熊本県長洲町
東京都中野区 北海道恵庭市

女性の子どもの健康増進の
選択肢拡大のための商品・サービス開発を
サポート

企業・自治体との 協業

- ・ユニ・チャーム株式会社 生理用品No.1ブランド
「ソフィ」生理管理アプリ開発
- ・女性向けヘム鉄サプリ「Revol」及び
「血力テスト」開発
- ・日経BP「働き女子ウェルネス・プログラム」開発
- ・産科婦人科館出張佐藤病院
- ・聖マリアンナ医科大学東横病院

医療連携 産後ケア

ビックデータ

- ・聖路加国際大学/AMED研究班

取引実績

※詳細はお問合せください

京都ほけんしっ

未来の
わたしの
選択肢を
守ろう

じぶんのからだを知ることから始めよう

20代~40代でも
低骨密度の女性が
5人にひとり

卵巣年齢に
影響する習慣

女性ホルモンに
大切な数値って？

生理・排卵・生理痛に
影響する数値って？

貧血は
5人にひとり

女性の健康
健康診断だけで
大丈夫？

測った結果に
アドバイス

3万人の日本女性データから国際論文を発表している団体だから
伝えられるここだけの特別な測定&アドバイス

参加者1万人超の大人気ヘルスケア&フェムケアイベント

測って、知って、ミライを守る

全無部料

骨密度

貧血

体組成

ロコモ度

予約優先配布
ボディケアセット
プレゼント

WACOAL株式会社 リフレッシュミスト
花王株式会社 めぐりズム
株式会社Mizkan フルーティス

からだの数字が教えてくれる、生理・PMS・排卵・不調
更年期への影響と、予防・改善する方法を教えてもらえる場所

11.6 THU JR京都駅 駅前広場 11:00~16:00 配甘布酒

11.18 TUE 19 WED 藤井大丸/京都QUESTION 11:00~16:00

詳しくは裏面へ

京都ほけんしっで受けられること



11.6 THU 京都駅前広場
Open 10:00 / Close 16:00

登壇ステージ

貧血チェック

ロコモチェック

カウンセリング

京都駅前広場（烏丸口）にて、豪華ゲストの登壇ステージ、採血不要の簡易貧血チェック、ロコモ度テストを無料で受けられます！京都保健室を記念した鏡開き（11:00）では、Miss SAKEが甘酒をプレゼント。嬉しいお土産も。

10kgから測れます
おやこ参加歓迎！

11.18 TUE 19 WED 藤井大丸
Open 10:00 / Close 16:00

体組成チェック

貧血チェック

骨密度チェック

カウンセリング

京都の女性のお買い物スポットである藤井大丸3階 催事スペースにて、採決不要の簡易貧血チェック&アドバイスを受けることができます。

11.19 WED 京都QUESTION
Open 10:00 / Close 16:00

体組成チェック

貧血チェック

骨密度チェック

食生活チェック

カウンセリング

京都の新たなカルチャースポット「京都QUESTION/京都信用金庫」にて、京都保健室と、他では聞けない「生理痛・PMSセルフケア」なども学べます。

【子育て世帯向け】



コクーンシティで産後ケア & 発育・発達サポート

4月OPENの
365日開院の
小児科監修で安心だよ！

おやこほけんしつ

保護者の99%が
「また参加したい」

ぜんぶ
無料



0さいからの発育サポート /

BABY&KIDS



骨密度 貧血 体重・身長

小学生からの 生後6ヶ月からの 6さいからは
骨密度チェック 貧血チェック 体組成チェック



栄養はしっかり足りているかな

産後のからだの回復チェック /

MOTHER



骨密度 貧血 血圧

産後低骨密度を 妊娠中の貧血の 妊娠中の高血圧の
チェック 回復チェック 回復チェック



妊娠中のトラブルケアしよう

カウンセリング



専門家が
測定結果をもとに
アドバイス

参加特典のお土産つき



ビーチボール
プレゼント！

発達と運動の専門家による /
年齢別の特別グループレッスン /

コクーンホールで

プレイ！ビーチボール

先着順（事前予約制）で

ビーチボールを使った年齢別の
からだの使い方を教えてもらえるよ！

詳細と予約はこちら



小児作業療法士
松田 幸恵先生

理学療法士
来住野 麻美先生

Livtelli ♥ Tokyo & NewYork

& あんどこどもクリニック

産後ケア+ 生後6ヶ月からの成長サポート /

おやこほけんしつ

子育て応援セミナー

無料

乳幼児の
鉄欠乏は脳の発達が
遅延するリスクがあります

7月20日 Sat

10:00 ~ 15:00 ※最終受付 15:00

<場所>

「おやこ保健室」1階 センターコート

「ねんねセミナー」「こどものSOSセミナー」3階 イオンホール

限定200名 /

13:30 ~ 14:30

※13:00開場 / 事前予約 / 当日券あり

限定200名 /

11:00 ~ 12:00

※10:30開場 / 事前予約 / 当日券あり

魅力がどんどん引き出される！ /

こどものためのベスト睡眠

日本人初！乳幼児睡眠コンサルタント

愛波 あや先生



おやこ
保健室

産後のカラダ回復サポート /
お母さんの測定

生後6ヶ月～高校生まで /
お子さんの測定

希望者に公認カウンセラーが /
カウンセリング

採血不要！
貧血チェック

授乳中に低下！
骨密度チェック

夏は伸び時！
身長チェック

身長のための
体組成チェック

採血不要！育脳のための
貧血チェック

産後ケアと成長のための
カウンセリング



うれしい
お土産つき

6歳から体組成計で
身長の伸びに必要なエネルギーが
足りているかをチェックできます

家族で

セミナー予約 /



<協賛> イオンモール
多摩平の森

& あんどこどもクリニック



<主催> Livtelli ♥ Tokyo & NewYork

<後援> 日野市

2016~2024 おやこ保健室開催実績



働く女性向けの 保健室



子育て世帯向けの 保健室

梅田保健室

動員人数…約390名

大阪親子セミナー

動員人数…約190名

女性健康セミナー

動員人数…約60名

京都保健室

共催/ワコルスタジオホール

動員人数…約600名

京都おやこ保健室

@京都レヴィスタ

京都おやこセミナー

さっぽろ保健室

動員人数…約90名

さっぽろ女性健康セミナー

動員人数…約100名

神戸女性健康セミナー

動員人数…約70名

やまぐち保健室

動員人数…約100名

山陽小野田市 主催保健室

動員人数…約300名

福岡女性健康セミナー

動員人数…約200名

Hakatacco※子育てフェス

動員人数…約400名

おやこ保健室

@ぐんまマタニティ&ベビーフェスタ

2018/2019

せんだいおやこセミナー

動員人数…約70名

まるのうち保健室

主催/三菱地所株式会社

動員人数…約2500名

おやこ保健室

(ミハウス×明治安田生命)

新宿区主催おやこセミナー

動員人数…約200名

文京区主催おやこセミナー

動員人数…約300名 (令和元年より毎年実施 (コロナ禍除))

有楽町マルイ保健室

動員人数…約450名

女性健康セミナー

動員人数…約180名

名駅保健室

動員人数…約380名

おやこ保健室

@HAPPY MAMAFESTA

2018/2019/2022/2023

寺小屋フェス

動員人数…約180名

えひめ保健室

動員人数…約100名

社会を動かすのはデータと
エビデンス

1. 研究

ラブテリ生理・PMS研究の 調査項目 n=4,235

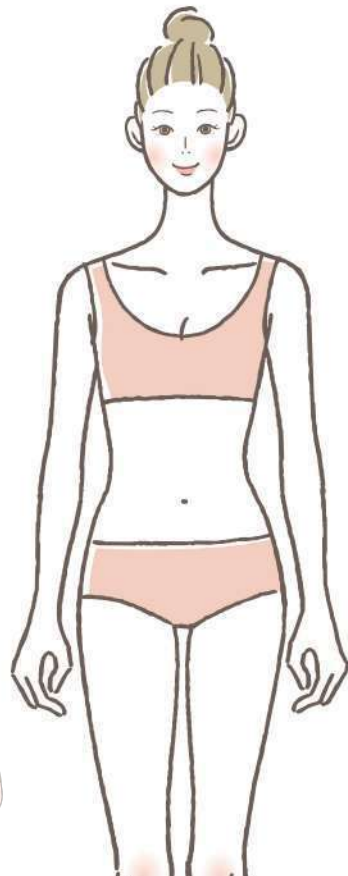
総数

4,235名

一般社団法人ラブテリによる“測って・知って・学ぶ”保健室イベントを通じて行っている「生理・PMS研究」は国際論文として発表することを前提としており、ほぼ全ての項目を国内外で妥当性が認められた調査票・機器を用いて実施しています。但し、イベント毎に調査内容が異なる関係で項目によりn数（調査母数）に違いがあり、参加者総数として4,235名（現在も調査拡大中）であることをお含み置きください。

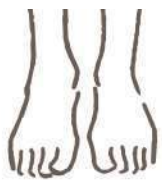
フィジカル データ

- ・身長
- ・体重
- ・筋肉量
- ・水分量
- ・体脂肪率
- ・BMI
- ・骨密度
- ・ヘモグロビン
- ・握力



検査データ

- ・腸内環境（ソイチェック：尿中エクオール）
- ・体内酸化度（サビチェック：尿中8-OHdG）
- ・腸活チェック（尿中インドキシル硫酸）



属性/基本データ

- ・家族構成
- ・職業、雇用形態
- ・管理職の有無
- ・通勤時間
- ・世帯年収
- ・平均労働時間
- ・出生体重

月経/PMSに関連する項目

- ・月経開始年齢
- ・月経周期、日数、月経痛、月経量、3日目の主観的出血量
- ・PMS症状(イライラする、怒りっぽくなる、無気力になる、ゆううつになる、不安になる、集中力が低下する、眠い、疲れやすい、胸が張って痛む、下腹が痛む、頭痛がする、肌が荒れる、手足が冷える、むくむ、仕事が嫌になる、人づきあいが悪くなる、女性であることがイヤになる)
- ・月経時に行っている運動
- ・無月経経験
- ・月経症状と対処法、更年期症状と対処法
- ・ピルの服用有無
- ・妊娠希望有無
- ・ダイエット履歴有無
- ・不定愁訴（むくみ、腰痛、頭痛、肌荒れ、生理痛、便秘、不眠、冷え性、疲れがとれない、風邪を引きやすい、肌荒れ、疲れやすい、不安になる、下痢、眠い、人精神的なアップダウン、その他、症状なし）



- ・平均睡眠時間
- ・熟睡感、睡眠の満足度
- ・健康自覚
- ・喫煙習慣、飲酒習慣
- ・入浴頻度



- ・WHO-HPQ（生産性質問紙）
- ・ヘルスリテラシー尺度（CCHL）
- ・ピッツバーグ睡眠質問票
- ・ローゼンバーグ自尊的感情尺度
- ・POMS(気分尺度)
- ・ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度（UWES）3項目版



- ・調理に対する自信、食事づくり力、
- ・外食頻度、中食頻度
- ・朝食頻度、間食頻度／選択基準／時間帯
- ・1ヶ月の食費
- ・サプリメントの摂取



- ・普段の身体の動かし方
- ・オフィスでの階段使用
- ・運動習慣
- ・休日に屋外で過ごすか、

栄養素データ

たんぱく質、動物性たんぱく質、植物性たんぱく質、脂質、動物性脂質、植物性脂質、炭水化物、灰分、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、レチノール、βカロテン当量、レチノール当量、ビタミンD、αトコフェロール、ビタミンK、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸、ビタミンC、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、コレステロール、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維、総食物繊維、食塩相当量、ショ糖、アルコール、ダイゼイン、ゲニステイン、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、αカロテン、βカロテン、クリプトキサンチン、βトコフェロール、γトコフェロール、δトコフェロール

食品データ

低脂肪乳、普通乳、鶏肉、豚肉・牛肉、ハム、レバー、いか・たこ・えび・貝、骨ごと食べる魚、ツナ缶、干物、脂がのった魚、脂が少ない魚、たまご、とうふ・油揚げ、納豆、いも、漬物（緑葉野菜）、漬物（その他）、生（レタス・キャベツ）、緑葉野菜、キャベツ、にんじん・かぼちゃ、だいこん・かぶ、根菜、トマト、きのこ、海草、洋菓子、和菓子、せんべい、アイスクリーム、柑橘類、かき・いちご、マヨネーズ、パン、そば、うどん、ラーメン、パスタ類、緑茶、紅茶・ウーロン茶、コーヒー、コーラ、100%ジュース、砂糖、めし、みそ汁、日本酒、ビール、焼酎、ウィスキー、ワイン、生魚、焼き魚、煮魚、てんぷら・揚げ魚、焼肉、ハンバーグ、揚げ物、炒め物、煮物、めんスープ、しょうゆ量

AMEDの予算研究によりネイチャー系列のジャーナルに掲載

日本初の生理・PMSビックウェークデータ構築

一般社団法人ラブテリが開発協力し、100万ダウンロードを超えた生理管理アプリ「ソフィ」のユーザーデータ（定量）、保健室参加者の測定値を含むデータを解析し（定性）、生理痛解明とPMS解明に取り組みました。みました。AMEDの研究の一環とし、成果（生理痛もPMSも痩せ過ぎと太り過ぎ両方においてリスクが増幅する）が世界的権威があるnature系列のジャーナルに掲載されました。また、その内容をわかりやすくまとめた「みんなの生理白書」をWebsiteで公開しております。



www.nature.com/scientificreports

scientificreports

オープン

日本人女性アプリ利用者における月経痛・月経症状の有病率と年齢およびBMIとの関連性

SHUXIAN LIU, 米岡大介、鈴木蘭、笹山桐子、斎藤英子、奈良岡佑南、細川モモ、五十嵐中、大田えりか

月経は女性の健康において重要な役割を担っており、年齢やBMIは月経痛や関連症状に影響を及ぼす可能性がある。この横断研究では、2021年3月4日から2023年6月17日の間に収集された12〜51歳の日本人女性ソフィアプリ利用者のデータを分析した。重複回答や不完全回答、避妊薬や鎮痛剤を使用している参加者を除外した結果、合計32,556件の有効回答が含まれた。参加者のうち、66.83%が月経痛を経験しており、28.33%が軽度、25.13%が中等度、13.31%が中等度であった。

重症とした。報告された症状の平均数は3.36で、そのうち身体的症状が2.43、精神的症状が0.82であった。身体的症状では腹痛、精神的症状では抑うつが最も多かった。月経痛と症状の数は、年齢と逆U字型の関係を示し、人生のやや早い時期にピークに達し、BMIとU字型の関係を示した。BMIが正常範囲の参加者は月経痛の有病率が最も低く、低体重の参加者は有病率が最も高かった。一般化加法モデル（GAM）では、月経痛と症状数の両方について、年齢とBMIの間に有意な相互作用が認められた（ $p < 0.0001$ ）。

これらの結果から、すべての転帰において、年齢に関連した逆U字型とBMIに関連したU字型のパターンが明らかになった。月経痛の有病率は20代半ばでピークに達し、BMIが正常範囲に近づくにつれて症状は減少した。この知見は、高リスク群を特定し、女性の健康を改善するための介入策の開発に役立つ貴重な洞察を提供するものである。

月経は女性の全般的な健康にとって欠くことのできない重要な側面である。ライフコースの観点からは、初潮時から閉経後までの身体的、心理的、社会的な健康問題を包含しており、さらなる認識、枠組み化、対処が必要である。月経中、多くの女性は痛みなどの様々な身体的症状や不安や抑うつなどの情緒的症状を経験し、生活の質や社会的幸福に影響を与える^[10,11]。

月経中に経験する最も一般的な不快感は月経痛であり、月経困難症としても知られ、子宮に由来する痛みを伴う月経痛と定義されている^[4]。月経困難症は、生殖年齢の女性に最も多い婦人科疾患でもある。月経痛に加えて、月経中の女性は吐き気や嘔吐、疲労感、頭痛、めまいなどの随伴症状を経験することが多く、精神衛生に影響を及ぼし、不安や抑うつなどの情緒的症状につながることもある。さらに、ホルモンの変化や痛みに敏感になるため、女性は月経中に頭痛やその他の痛みに関連した症状を起こしやすいことがある^[10,12]。これらの身体的・精神的症状は、月経女性の苦痛を増大させるだけでなく、日常生活、生活の質、睡眠の質にも影響を及ぼす。さらに、月経関連症状は女性の

¹聖路加国際大学大学院看護学研究科グローバルヘルス看護学。²国立感染症研究所感染症疫学センター。³日本赤十字看護大学 大学院看護学研究科国際保健・助産学専攻、東京、日本。⁴東京大学大学院新領域創成科学研究科附属持続可能な社会デザインセンター（日本、千葉県）⁵順天堂大学大学院医学研究科難治疾患研究センター。⁶順天堂大学スポーツ女子研究センター・東京、日本⁷一般社団法人ラブテリ、東京、日本。⁸東京大学大学院薬学系研究科医療経済学・アウトカムリサーチ専攻、東京、日本⁹ e-mail: ota@iclin.ac.jp

サイエンティフィック・レポート | (2025) 15:18743 | https://doi.org/10.1038/s41598-025-02459-0 nature portfolio



「第13回 健康寿命をのばそう！アワード受賞」

骨骨 こっこっ 骨育 プロジェクト

KIDS
“最大骨量”
ピークボーンマスを
増やそう！

WOMAN
産後 低骨密度
+閉経後の骨折リスク

20代～40代女性の
5人にひとりが低骨密度です
※一般社団法人ラプテリ全国保健室調査

おやこ
保健室で

**骨密度測定
こどもの基準値をつくる！**

20さい頃にピークを迎えるピークボーンマス（最大骨量）は、生涯の骨折リスクと健康寿命に影響しますが、こどもの骨密度計の基準値がありません。基準値をつくり、学校や街中で測れる環境を整えます

**強い骨に欠かせない
「こどもビタミンD 共同研究」も実施**
※愛媛大学との共同研究

**閉経前女性の
骨密度全国調査と早期チェック**

閉経前の女性の骨密度測定を全国で実施し、実態の把握と因果関係を調査するとともに、早期の骨密度チェックを全国で実施します
※実施済エリア：北海道 / 東京 / 埼玉 / 愛知 / 京都 / 大阪 / 福岡

**クラウドファンディングで
骨密度測定器を購入しました！**

※写真は体験測定です

Lintell ♥ Tokyo & NewYork

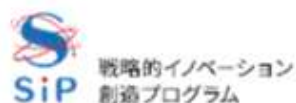


超・早期の骨粗しょう症対策として、小学生からの「おやこ骨密度測定」を実施し、母子骨密度ビックデータ取得と合わせて母子相関などの関連因子をみていく共同研究を進めています。



内閣府の女性健康事業に参画

ビックデータからエビデンスを提供



WB マイウェルボディ協議会
Luvtelli ♥ Tokyo & New York

報道関係各位

2025 年 4 3 月 ● 日

痩せ群の不定愁訴代表は「冷え」
背景に栄養素不足によるエネルギー産生・造血能の低下
～「日本人女性の痩せ率と不定愁訴の実態調査」より～

マイウェルボディ協議会(代表幹事 田村好史:東京都文京区本郷、以下当協議会)と一般社団法人ラブテリ(代表理事 細川モモ:東京都中央区日本橋、以下ラブテリ)は、17 歳から 70 歳までの日本人女性 3,086 名(非妊婦・授乳婦)のデータを解析し、体型ごとの不定愁訴(※1)の特徴を明らかにしました。

ラブテリは、2024 年 9 月より、健康支援技術の開発や啓発のため、当協議会の連携会員となりました。今後、本格的に研究やイベント等を協業していく予定です。

(※1) 不定愁訴: 明確な病名や検査結果が見つからないものの、体調不良を訴える症状が現れる状態

【結果サマリー】

- ① 調査対象者のうち 20 代の「痩せ」率が最も高く 22.3%が BMI18.5 未満の「痩せ」に該当
- ② 「痩せ」該当者では、不定愁訴のうち「冷え性」を感じる割合が有意に高い
- ③ その背景にタンパク質をはじめとした栄養素の不足によるエネルギー産生の低下や造血能の低下が存在する可能性があることが示唆された

ヘルスケア・イノベーション 4
Women's Health

【総監修】
佐藤 啓
参議院議員
(明るい社会保障改革推進議員連盟事務局長)

【監修】
荒田尚子
国立成育医療研究センター
女性総合診療センター
女性内科診療部長

池野文昭
スタンフォード大学
循環器科主任研究員

Health Care Innovation

すべての女性の健康を!!

2024年10月、国は「女性の健康総合センター」を設立しました。同センター設立を機に、女性が活躍していくためのヘルスリテラシーや先進事例をコンパクトにまとめてみました。フェムテックなど新しいビジネスのヒントも網羅されています。少子化や若い女性の流出に悩んでおられる地方自治体の皆さまにとりましても必読の書となっています。今年、昭和100年。令和のいまこそ、新たな価値観を創り上げていきましょう。

財務大臣(明るい社会保障改革推進議員連盟顧問)
加藤勝信氏 推薦 時評社
JIHYO BOOKS

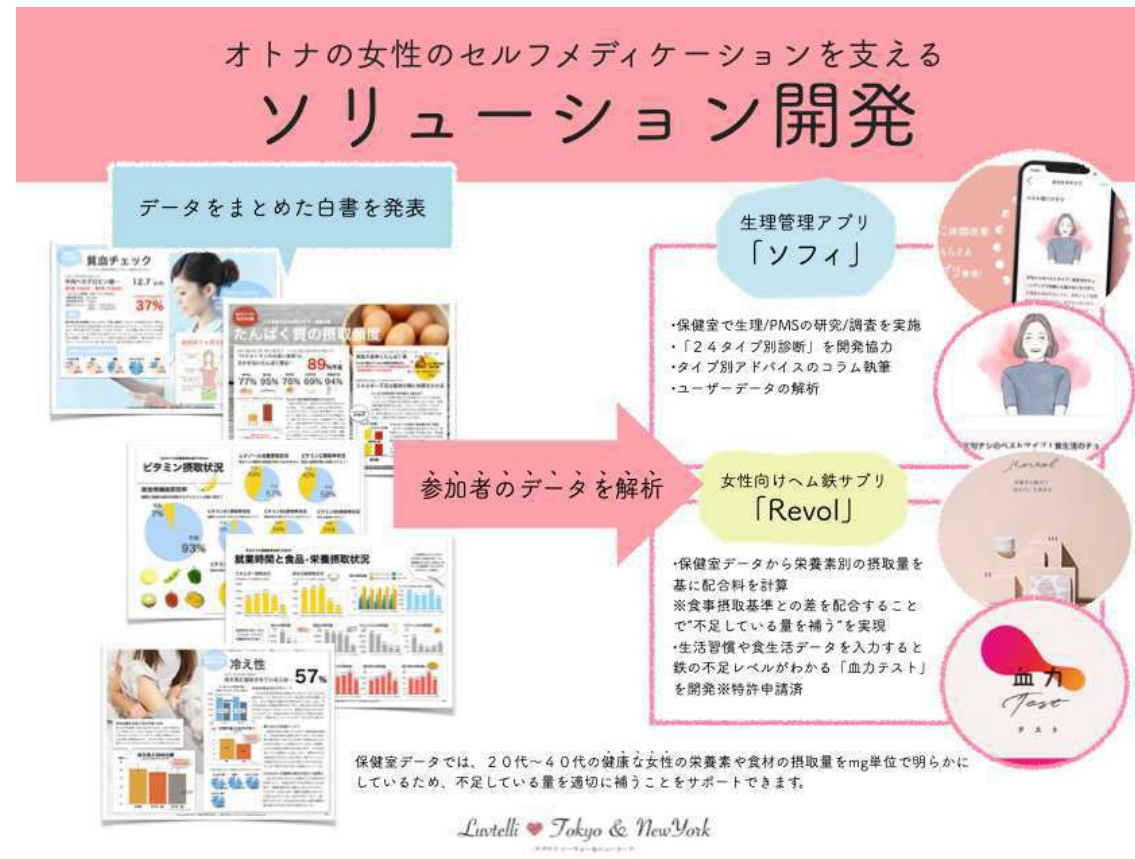
女性と子どもの健康向上に向けて
できること

Ⅲ.実装

to B 実装

保健室のミドルデータ・アプリのビックデータをエビデンスにして企業に提供
特許開発により女性の子どものソリューション開発を後押し

企業の商品・サービス開発をミドルデータ・ビックデータで支援。さらに研究チームが「タイプ別診断」などのアルゴリズムを開発し、特許申請を行っている



生理のタイプ別診断を開発協力



生理・PMS（月経前症候群）から女性を24タイプに分類。それぞれのタイプの生活習慣・栄養摂取状況を調査し、各タイプにマッチしたアドバイスをアプリ上で受けられるサービスを開発協力。

サプリの設計と摂取量の特許開発



1日の最適量をアンケートでチェックできる
テラーメイドサプリメントを開発

保健室データより女性が1日に不足しているビタミン・ミネラルを不足分だけ補える設計に（吸収率なども加味して管理栄養士が配合量を設計）

オンラインアンケートで生活習慣、食習慣、不調内容を入力すると必要な摂取量が表示され「血力テスト」を特許開発。

現在、専門家の知識と独自データを
企業・自治体・メディアに提供するコンソーシアムを開催

to C 実装

自費出版

ラブテリ妊活・妊娠中の食事
オリジナルガイドブック

購入はAmazonより⇒
検索窓で「Luvtelli」と検索

QRコード

BABY BOOK I
-妊活準備本-

BABY BOOK II
-妊活中の食事ガイド-

専門的な話を
わかりやすくオールカラーで

エビデンス重視

多くの権威ある
専門家が監修

妊活には
準備が必要です

快適に過す

指導用ツールとしても
おすすめ!

子宮内栄養

はじめて!

DHA

ビタミンD

Luvtelli ♥ Tokyo & New York

会員事業



資格講座

母子にとって
ベストな栄養摂取方法を考える

完全母乳育児が
原因のひとつになる
鉄欠乏性貧血や
くる病を防ぐ

栄養リスクファクター評価より
母乳栄養の変化に応じた
離乳食の必要性

国内外の
最新論文から
学べる

グローバルな乳児栄養
ガイドラインを学ぶ

第1期生募集!!
乳児栄養ケアスペシャリスト
育成講座開講

ベビー栄養学

いつ、なにを、どれだけ
どうやって?

各種栄養素と
赤ちゃんの成長の関連

いろいろな悩み別
対応ガイドブック

レトルト離乳食を
選ぶ基準

保育園給食
管理栄養士から
学べる

第2回開講!!
乳児栄養ケアスペシャリスト
育成講座開講



to G
日本初の女性健康政策実現へ

IV. 共創

日本が抱える社会課題

4.4組に1組
不妊

過去最高を更新
痩せ

深刻な介護医療
低骨密度

生産性低下

ジェンダー
ギャップ

共通項目

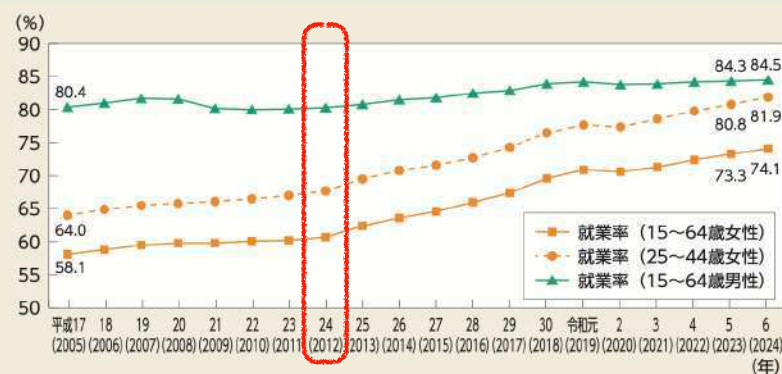
“女性の健康”

女性が経済成長の柱に ウーマノミクスが女性の健康に与えた影響

女性活躍の誕生 平成24年に労働環境に起きた大きな変化に「女性活躍」の誕生と推進がある。令和6年には、15～64歳の女性の就業率が7割を超え、統計開始史上、最高水準に。妊娠・出産・子育てによるM字カーブも谷が浅くなり、女性が定年まで働き続けることが当たり前の社会に。

女性就業率の推移

○就業率は、近年男女ともに上昇傾向。令和6（2024）年は、15～64歳の女性は74.1%、25～44歳の女性は81.9%、15～64歳の男性は84.5%。



(備考) 1. 総務省「労働力調査（基本集計）」より作成。なお、労働力調査では令和4（2022）年1月分結果から算出の基礎となるベンチマーク人口を令和2（2020）年国勢調査結果を基準とする推計人口に切り替えた。当グラフでは、令和3（2021）年以前の数値について新基準切替え以前の既公表値を使用している。
2. 平成23（2011）年の就業率は、総務省が補完的に推計した値。

男女共同参画白書 令和7年版より抜粋

管理職に就いて失ったものに「健康」

「管理職に就いて失ったもの」は、男性が上位すべて時間であるのに対して、女性は2位に「健康」、3位に「食生活」を挙げている。

男性管理職による回答

- 第一位、配偶者と過ごす時間
- 第二位、趣味に費やす時間
- 第三位、子どもとの時間

女性管理職による回答

- 第一位、趣味に費やす時間
- 第二位、**健康**
- 第三位、**食生活**

※リクナビネクスト調査



平成24年に一般社団法人ラブテリは、女性の社会進出が健康面および妊孕力に与える影響の研究を開始。以降、17年間延べ30,000名以上の全国の女性のデータを解析し、社会進出が健康面・妊孕力に与える影響を顕在化するとともに、“持続可能な社会”に与える影響についても研究を進める。

栄養・運動・睡眠不足の三重苦を抱え続けることで、短期的には貧血や不定愁訴が増加し、長期的には、不妊・糖尿病・ロコモ・骨粗しょう症などの増加リスクが高まる（実際に増加している）。

また、生活習慣が体型に影響を与え、BMIや体脂肪が変化することで、月経・排卵・PMS（月経前症候群）・更年期（閉経時期）に影響を及ぼすが、56%の女性がこのことを「知らなかった」と回答している。

日本女性は、見た目はスリムだが、体脂肪が高い女性が多いことも明らかにしている。

働く女性が抱える 栄養・運動・睡眠不足の三重苦

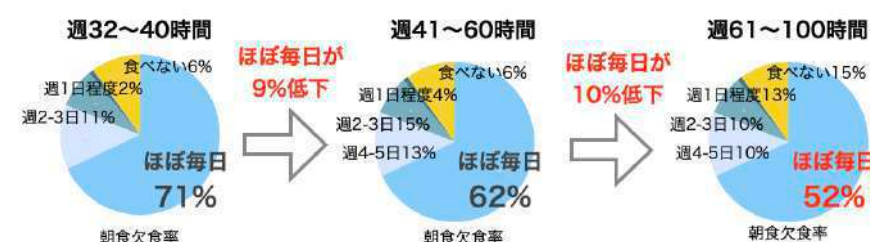
東京で働く20～40代女性 749名の調査より、働く女性は、朝食欠食率が36%と明らかに高く（札幌では44%）、欠食率は就業時価が高まるほど比例して高まる結果に。デスクワーク中心の仕事により、活動量が低く、3割がロコモレベル1に該当していた。また、日本の働く女性はOECD加盟国ワースト1位の睡眠時間になっている。

平均摂取エネルギー：1,479 kcal

20代：1,480 kcal

30代：1,479 kcal

※
朝食欠食率 ⇒ **36%**

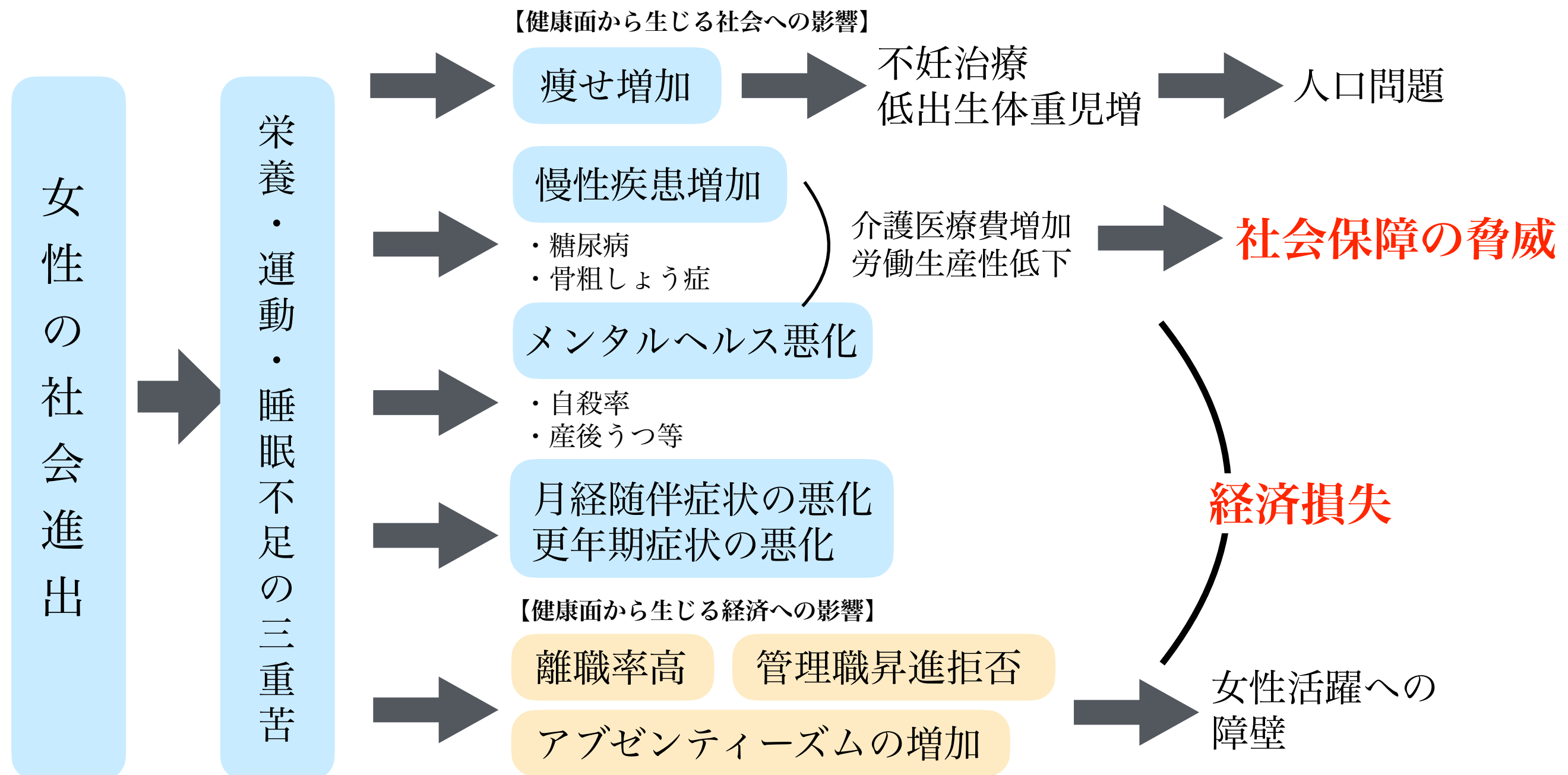


さらに、栄養摂取状況についても、働く時間が長い女性ほど、鉄やカルシウムなどの微量栄養素の摂取量が低下し、菓子類や酒類、揚げ物類などの摂取量は反比例して高まる結果だった。



女性の社会進出にともなう健康面への影響により 社会保障が脅かされる時代へ

女性の社会進出による栄養・運動・睡眠不足の三重苦が、短期的に貧血・生理痛・不定愁訴などにつながり、中・長期的には不妊症・ロコモ・糖尿病・骨粗しょう症・脳血管疾患リスクを高める可能性がある。
令和5年の調査で「やせ」は過去最高を記録し、生産性・出生率・介護医療費が一層深刻に。



イギリスで2022年に誕生「女性の健康政策」



イギリス初の女性健康政策「Women’s Health Strategy for England」

イギリスでは、2022年に政府として初めて「Women’s Health Strategy for England」を策定し、女性の健康をライフコース全体で支える政策を打ち出した。月経、更年期、不妊、妊娠・産後、心身の健康などを横断的に位置づけ、医療だけでなく教育、雇用、福祉を含む包括的な対応を重視している。特に、女性特有の症状が過小評価されてきた課題に対し、研究投資や医療アクセス改善、職場での配慮を明確に政策化した点が特徴である。女性の健康を社会・経済の基盤と捉える先進的な国家戦略といえる。

<背景>

女性特有の健康課題が長年、医療・研究・政策の中で過小評価されてきたことへの反省から誕生。月経、更年期、不妊、慢性疼痛などに関する診断の遅れや研究不足が、女性のQOL低下や労働生産性の損失につながっているとの問題意識が背景にある。

Women’s Health Strategy for Englandの内容

目的 (Why)	重点領域 (What)	実施施策(How)	期待される成果(Impact)
・ 女性特有の健康課題の過小評価解消 ・ 健康格差の解消、早期発見・早期対応 ・ QOL / 社会参加 / 経済生産性の向上	・ 月経/PMS/子宮関連 ・ 不妊/生殖/妊娠 ・ 更年期 ・ 心身の健康（メンタルヘルス含む） ・ 慢性疾患と併存症	・ 研究投資の拡大 ・ 医療アクセスの改善 ・ 標準化ガイドラインの整備 ・ 教育/啓発 ・ 職場支援 ・ データ収集/モニタリング	・ 早期発見/早期治療の促進 ・ 健康格差の是正 ・ 労働参加率/生産性の向上 ・ QOL向上/就労とライフイベントの両立支援 ・ 医療費適正化

政策はまだ中長期（10年計画）の途中ですが、制度整備・アクセス改善・教育強化の具体策が実装段階に入りつつあり、特にHRT負担軽減や薬局での避妊ケアの提供といった成果が出ている。

女性の健康×経済の新概念“フェムノミクス”

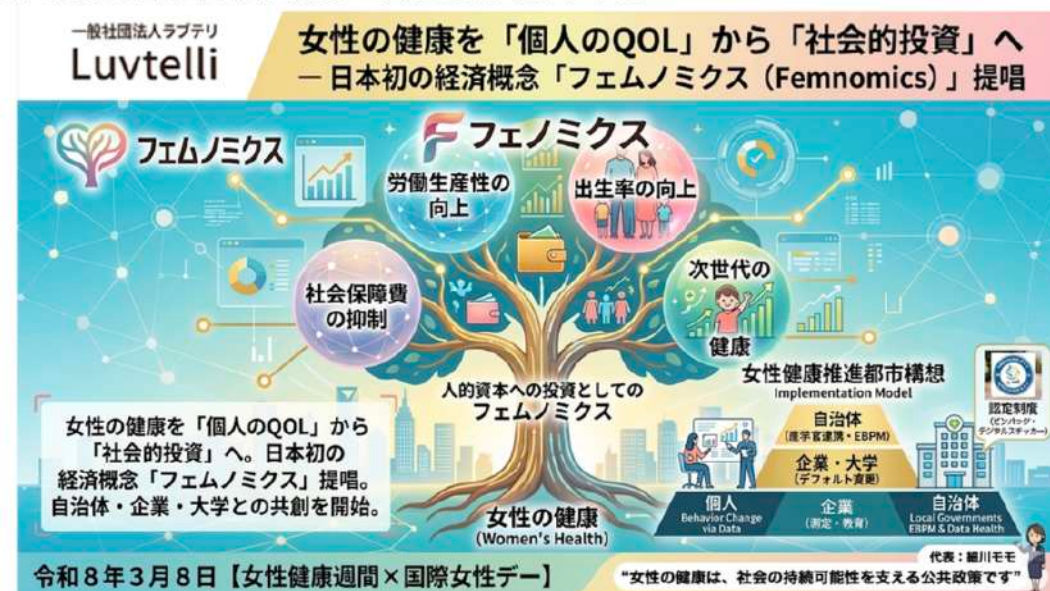
PRESS RELEASE 令和8年3月6日【女性健康週間×国際女性デー】

一般社団法人ラブレリ

女性の健康を「個人のQOL」から「社会的投資」へ 日本初の経済概念「フェムノミクス」提唱

— 女性健康推進都市構想と運動し、自治体・企業・大学との共創を開始 —

一般社団法人ラブレリ（代表理事：細川モモ）は、日本社会が抱える少子化、生産性低迷、離職増加、医療・介護費増大といった構造課題の根底には、女性の健康状態が横断的に影響していると捉えています。こうした背景を踏まえ、女性の健康を「社会的投資」と再定義する新概念「フェムノミクス（Femnomix）」を提唱いたします。フェムノミクスとは、女性の健康を「個人のQOL」ではなく、経済・社会の持続可能性を左右する **人的資本への投資** として捉え直す考え方です。本構想は、女性の健康課題の可視化と改善を通じて、出生率、労働生産性、社会保障費、次世代の健康など社会全体の課題解決につなげることを目的としています。



■ 背景：日本女性の健康状態は先進国の中でも深刻

厚生労働省「国民健康・栄養調査」によると、日本では **20～30 代女性の 20.2%が BMI18.5 未満の「やせ」** に該当し、過去最高水準となっています。これは一部の開発途上国と同程度であり、先進国としては極めて高い割合です。ラブレリはこれまでの研究により、女性の社会進出と健康課題の関係について分析を行い、発表してきました。

また、30～50 代の働く女性は、**OECD 加盟国の中で睡眠時間が最も短い国の一つ** とされており、慢性的な睡眠不足や栄養不足などの生活習慣も女性の健康に影響しています。こうした状況は、

- ・妊孕力の低下
- ・不妊治療の増加
- ・出生率低下
- ・労働生産性の低下
- ・医療費・介護費の増加

など、日本社会の持続可能性にも波及しています。実際、日本では不妊治療件数が増加し、2022 年には保険適用が開始されましたが、それに伴い医療費負担も拡大しています。



望んだ時期の妊娠・生産性・長く働き続けることへの自信に影響

日本人のヘルスリテラシーの課題

ヘルスリテラシーとは…健康に関する情報を正しく理解し、判断し、日常の行動に活かす力のこと

ヘルスリテラシーが高い女性の特徴

日本政策医療機構の研究では、ヘルスリテラシーが高い女性ほど仕事の生産性が高く、妊娠・出産に関する意思決定を主体的に行えていることが示されている。月経や体調変化、医療情報を正しく理解・活用できる女性は、体調不良による欠勤やパフォーマンス低下が少なく、必要な時に医療やケアへアクセスしやすい傾向にある。また、妊娠に関する正確な知識は、希望する時期での妊娠につながりやすく、キャリアとライフイベントの両立にも寄与すると報告されている。

日本人はヘルスリテラシーが低水準



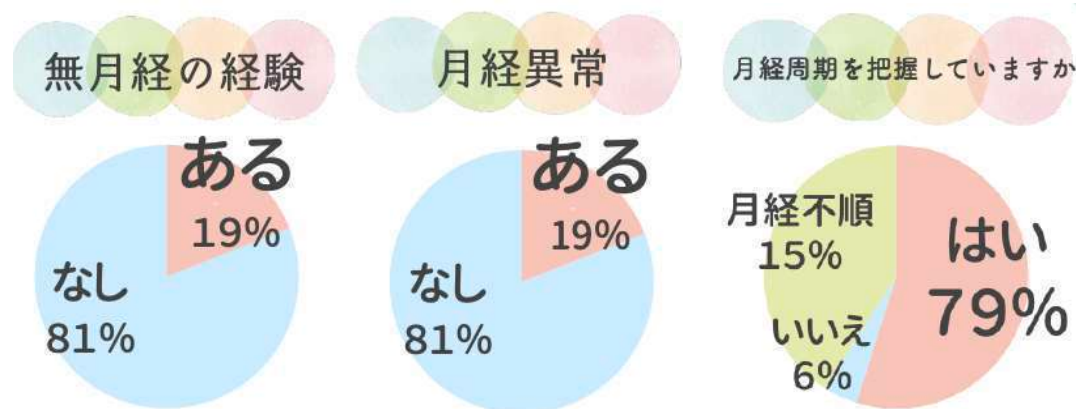
日本人のヘルスリテラシーは、先進国の中でも低い水準にある。日本医療政策機構（HGPI）および国際調査では、医療情報を「入手し、理解し、評価し、活用する」力が十分でない人の割合が高く、特に若年層・女性・低所得層で課題が顕在化している。その結果、受診の遅れ、自己判断による受療控え、月経や妊娠・不妊などライフステージ特有の健康課題が見過ごされやすい状況があり、日本では今後、教育・職域・地域を通じた体系的なヘルスリテラシー向上が重要な政策課題と位置づけられている。

日本女性初の生理・PMS ビックデータ創出

※生理痛の論文が
Natureの姉妹誌
「scientific reports」に掲載



妊娠適齢期世代の5人に1人が無月経/月経異常を経験。
約7人にひとりが月経不順、6%が月経周期を把握していない



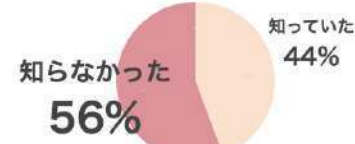
一般社団法人ラブテリが全国の保健室イベントで行っている生理・PMSに関する、定量・定性調査では、20～40代の5人にひとりが月経異常を経験していた。

ヘルスリテラシーが低いことで、正しい情報にアクセスできず、早期治療への行動機会を損失してしまう。無月経の放置は不妊リスクを高める。

月経や排卵に体型が影響していることを
56%が「知らない」と回答

女性の「やせ」がOECD加盟国上位の日本において、体型が正常な生理周期や排卵に影響することを「知らなかった」と回答している女性は56%にもなった。

BMIが月経・排卵と深い関係にあることを「知っていた」と回答した人数



保健室を受けたあとにBMI・体脂肪を理想ゾーンにもっていこうと意識し始めた「YES」と回答した人数



産学官連携で女性の健康を底上げし、持続可能な社会づくりを

女性データ
プラットフォーム

共同研究

ソリューション
開発

政策提言

ラブレリ生理・PMS研究の 調査項目 n=4,235

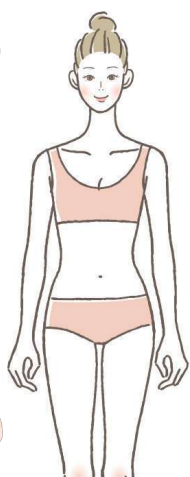
総数

4,235名

一般社団法人ラブレリによる「測って・知って・学ぶ」保健室イベントを通じて行っている「生理・PMS研究」は国際論文として発表することを前提としており、ほぼ全ての項目を国内外で妥当性が認められた調査票・機器を用いて実施しています。但し、イベント毎に調査内容が異なる関係で項目によりn数（調査母数）に違いがあり、参加者総数として4,235名（現在も調査拡大中）であることを含み置きます。

フィジカル データ

- 身長
- 体重
- 筋肉量
- 水分量
- 体脂肪率
- BMI
- 骨密度
- ヘモグロビン
- 握力



検査データ

- 腸内環境（ソイチェック：尿中エクオール）
- 体内酸化度（サビチェック：尿中8-OHdG）
- 腸活チェック（尿中インドキシル硫酸）



属性/基本データ

- 家族構成
- 職業・雇用形態
- 管理職の有無
- 通勤時間
- 世帯年収
- 平均労働時間
- 出生体重

月経/PMSに関連する項目

- 月経開始年齢
- 月経周期、日数、月経痛、月経量、3日目の主観的出血量
- PMS症状（イライラする、怒りっぽくなる、無気力になる、ゆううつになる、不安になる、集中力が低下する、眠い、疲れやすい、胸が張って痛む、下腹が痛む、頭痛がする、肌が荒れる、手足が冷える、むくむ、仕事が嫌になる、人づきあいが悪くなる、女性であることがイヤになる）
- 月経時に行っている運動
- 無月経経験
- 月経症状と対処法、更年期症状と対処法
- ピルの服用有無
- 妊娠希望有無
- ダイエット履歴有無
- 不定愁訴（むくみ、腰痛、頭痛、肌荒れ、生理痛、便秘、不眠、冷え性、疲れがとれない、風邪を引きやすい、肌荒れ、疲れやすい、不安になる、下痢、眠い、人精神的なアップダウン、その他、症状なし）



- 平均睡眠時間
- 熟睡感、睡眠の満足度
- 健康自覚
- 喫煙習慣、飲酒習慣
- 入浴頻度



- WHO-HPQ（生産性質問紙）
- ヘルスリテラシー尺度（CCHL）
- ピッツバーグ睡眠質問票
- ローゼンバーグ自尊感情尺度
- POMS（気分尺度）
- ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度（UWES）3項目版



- 調理に対する自信、食事づくり力、
- 外食頻度、中食頻度
- 朝食頻度、間食頻度／選択基準／時間帯
- 1ヶ月の食費
- サプリメントの摂取



- 普段の身体の動かし方
- オフィスでの階段使用
- 運動習慣
- 休日に屋外で過ごすか、

栄養素データ

たんぱく質、動物性たんぱく質、植物性たんぱく質、脂質、動物性脂質、植物性脂質、炭水化物、灰分、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、レチノール、βカロテン当量、レチノール当量、ビタミンD、αトコフェロール、ビタミンK、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸、ビタミンC、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、コレステロール、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維、総食物繊維、食塩相当量、ショ糖、アルコール、ダイゼイン、グニステイン、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、αカロテン、βカロテン、クリプトキサンチン、βトコフェロール、γトコフェロール、δトコフェロール

食品データ

低脂肪乳、普通乳、鶏肉、豚肉・牛肉、ハム、レバー、いか・たこ・えび・貝、骨ごと食べる魚、ツナ缶、干物、脂ののった魚、脂が少ない魚、たまご、とうふ・油揚げ、納豆、いも、漬物（緑葉野菜）、漬物（その他）、生（レタス・キャベツ）、緑葉野菜、キャベツ、にんじん・かぼちゃ、だいこん・かぶ、根菜、トマト、きのこ、海藻、洋菓子、和菓子、せんべい、7/12クリーム、柑橘類、かき・いちご、マヨネーズ、パン、そば、うどん、ラーメン、パスタ類、緑茶、紅茶・ウーロン茶、コーヒー、コーラ、100%ジュース、砂糖、めし、みそ汁、日本酒、ビール、焼酎、ウィスキー、ワイン、生魚、焼き魚、煮魚、てんぷら・揚げ魚、焼肉、ハンバーグ、揚げ物、炒め物、煮物、めんすoup、しょうゆ量



©一般社団法人ラブレリ2023

