

NEWS RELEASE

働く更年期世代女性 2,000 名の実態を可視化

～不眠症状が7割、更年期症状も半数。見えない不調がキャリア形成に静かに影響～

パラマウントベッド株式会社（本社：東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：木村友彦、以下「当社」）は、株式会社陽と人（ヨミ：ひとびと、本社：福島県伊達郡国見町、代表取締役：小林味愛、以下「陽と人」）と共同で、45～55歳の働く女性2,000名を対象に「キャリアとヘルスケアに関する価値観調査」を実施しました。本調査では、これまで表面化しづらかった心身の不調とキャリア意識の関係性が明らかになり、企業や社会が取り組むべき「健やかさ」を起点とした働く環境を再設計していく必要性が浮き彫りとなりました。

なお、本調査は、当社が睡眠データをもとに女性の健康をサポートする「sleep×femtech」プロジェクトの新たな取り組みとして、2025年10月より陽と人と共同で開始した活動「[サイレントシフト](#)※（Silent SHIFT）」の一環として実施したものです。

※サイレントシフトは、更年期世代の女性が健康課題により静かにキャリアを離れていく現状に対し、企業がその変化に気づき、支援の在り方を見直すといった人的資本への取り組みを通じて、企業価値の向上につなげることを目指しています。

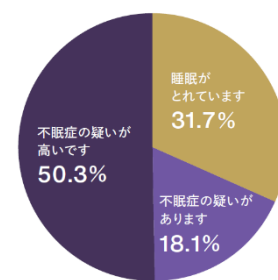


（調査結果をまとめた冊子）

■主な調査結果

1. “自分は健康”と感じつつも、実際は半数が不眠症状・更年期症状

今回の調査では、7割弱の回答者は自身を「健康」と認識している一方で、睡眠の質を評価するアテネ不眠尺度では約半数が不眠症の可能性を示し、7割近くが何らかの睡眠不調を抱えていることが明らかとなりました。また、更年期障害指数（KKSI）においても半数が中等症、約7%が重症に該当しており、多くの女性が不調を抱えながら働いている実態が浮き彫りになりました。



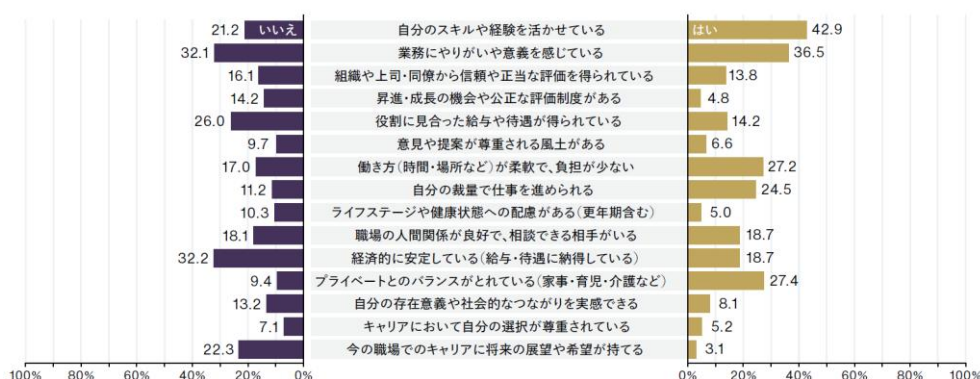
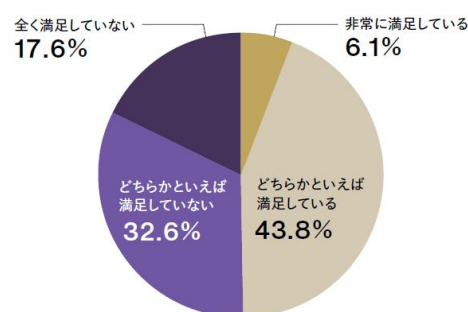
(不眠症の可能性)

2.不調がキャリア選択やパフォーマンスに及ぼす影響が判明

心身の不調とキャリア意識の関係では、心身の不調と昇進意欲に有意な関連性は見られなかったものの、新しい役割や挑戦を辞退する背景には更年期症状が影響している可能性が示唆されました。実際に辞退理由として、23.5%の女性が更年期症状を含む健康課題を挙げています。また、不眠や更年期症状の自覚は、日々の業務パフォーマンスにも影響していることが確認されました。

3.キャリア・働き方の満足度は二極化。満足度低下の背景に「眠れない」が潜む

働き方やキャリアに「満足している」と答えた女性は全体の約半数でした。満足度の高低にかかわらず、スキルの活用実感、仕事のやりがい、プライベートとのバランスが共通して重要視されていました。一方で、不眠症状が強い女性ほど働き方への満足度が低下する傾向も確認され、睡眠の不調が日々の業務パフォーマンスだけでなく、キャリア全体への満足度にも影響を及ぼしている可能性が示されました。



(キャリアや働き方への満足度とその理由)

4.“自分らしく働けた時期がない”が半数

キャリアに対する自己認識では、「自分らしく働けていた時期がない、またはわからない」と回答した女性が半数を超え、働く自分自身への肯定感の低さが明らかになりました。さらに、10年前に思い

描いていた将来像に対する現在の感情を分析したところ、「喜び」よりも「哀しみ」が最も強く表れ、多くの女性がキャリアに関して複雑でネガティブな感情を抱えていることも示されました。

■調査から得られた示唆

本調査から、働く更年期世代の女性の約半数が不眠や更年期症状といった不調を抱えており、それらが仕事のパフォーマンスや満足度に影響している可能性が明らかになりました。また、不調は昇進意欲には直接影響しないものの、新たな挑戦を辞退する要因となり得ることも示唆されました。さらに、更年期世代女性はキャリアに対しては「喜び」よりも「哀しみ」を感じる傾向が強く、キャリアを前向きに捉えにくい実態も浮き彫りになっています。

こうした実態に対し、これまでの企業の取り組みは、労働時間管理などが中心でしたが、潜在的な不調への対応は十分とは言えないと指摘されています。今後は、データと対話を通じて課題を正しく把握し、「心身の健やかさ」を起点に職場や社会の仕組みを見直すことが求められます。

また、調査では、次世代に対して「より働きやすい環境を望む」という声も多く、企業・当事者・支援側が連携し、多様な人が健やかに働ける環境づくりを進めていく必要性が確認されています。

当社は今後も、データと対話を基盤とする「サイレントシフト」の活動を軸に、ブランドメッセージ「WELL-BEING for all beings」のもと、女性が生涯を通じて自分らしく働ける社会の実現に向けた活動を進めてまいります。

■調査概要

調査名：キャリアとヘルスケアに関する価値観調査

対象：45～55歳の働く女性

人数：2000人

調査方法：インターネット調査

実施時期：2025年5月～6月

実施主体：パラマウントベッド株式会社、株式会社陽と人

調査結果の詳細：[こちら](#)

※掲載のニュースリリース情報は、発表日現在のものです。その後予告なしに変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。また、本ニュースリリースは当社の取り組みを報道関係者や株主・投資家をはじめとするステークホルダーの方々へお伝えすることを目的としたものであり、一般の方への医療情報の提供や顧客誘引を目的としたものではありません。

報道関係者 お問い合わせ先

パラマウントベッド株式会社 広報部

Mail：pb-pr@paramount.co.jp Tel：03-3648-1111 FAX：03-3648-5781