



2025 年 7 月 18 日

各 位

太 陽 生 命 保 険 株 式 会 社
代 表 取 締 役 社 長 田 村 泰 朗太陽生命少子高齢社会研究所、
「ストレスと男性更年期障害に関する調査」を実施

太陽生命保険株式会社（社長 田村泰朗、以下「当社」）の子会社である株式会社太陽生命少子高齢社会研究所（社長 安田誠利、以下「研究所」）は、仕事をしている男女 2,000 人を対象に「ストレスと男性更年期障害に関する調査」を実施しましたので、お知らせいたします。

本調査は、職場におけるストレスが男性更年期障害に影響を及ぼす可能性が指摘されていることを踏まえ、働く人のストレス、心配事、男性更年期障害、およびそれらの関係に着目して実施しました。

調査結果のポイント

働く人のストレスの 1 位は、同僚からのサポート不足

- 1 ・ 働いている男女 2,000 人にストレスチェック*を実施した結果、「職場の同僚からのサポートが少ない」ことがストレスとなっている人が最も多かった。他にも、「上司からのサポートが少ない」こともストレスの上位となっている。

ストレスの解消法は性別・年代別によって違いが明らかに

- 2 ・ ストレスの解消法として「役に立つと思うのでしている」ことの上位は、「睡眠」「入浴（自宅）」「食事」「家族や友人との会話」であり、女性の方が男性よりも実践している人が多かった。
・ 「家族や友人との会話」は、女性が男性よりも 14.3pt 高く、「お酒」は男性が女性よりも 9.2pt 高かった。
・ 年代別では、20 代が「SNS への投稿・閲覧」を選択する人が多かった。

「男性更年期障害」の認知度は 63.8%、内容を理解している人はわずか 1 割

- 3 ・ 働いている人の「男性更年期障害」の認知度は約 6 割で、男女ともに年代が上がるほど高くなり、50 代以上の認知度は 7 割以上であった。一方で、女性 20 代の認知度は約 3 割であった。
・ 「男性更年期障害の内容を理解している」と回答した人は、どの性別・年代別においても 1 割程度であり、具体的な内容はあまり知られていない実態も分かった。

男性高ストレス者のうち、男性更年期障害の可能性のある人は 76.2%

- 4 ・ 男性更年期障害のセルフチェックを実施した結果、働いている男性の約 6 割に男性更年期障害の可能性があったことがわかった。
・ 男性の高ストレス者については、7 割以上が男性更年期障害の可能性があった。

<注釈> ストレスチェック：厚生労働省「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」

研究所は、少子高齢化、健康寿命の延伸などの社会的課題の解決に向け、必要なサービス等の開発、研究や調査を継続して実施しており、その一環として本調査を実施しました。

当社および研究所は、今後もこれらの社会的課題の解決に向けた取組みを進めてまいります。

<調査概要>

- 調査名称：体の不調調査（男性更年期）／ ■実施期間：2025 年 3 月 24 日（月）～2025 年 3 月 26 日（水）
■実施方法：インターネット調査にて研究所調べ（調査委託会社：マイボイスコム株式会社）
■回答者数：2,000 名（20～69 歳の男女）

以 上

さあ、保険の新次元へ。

T&D 保険グループ

【問い合わせ先】

太陽生命保険株式会社 広報部
株式会社太陽生命少子高齢社会研究所
TEL:03-3272-6072（調査に関する照会）

ストレスと男性更年期障害に関する調査結果（概要）

調査背景

厚生労働省の「令和6年版厚生労働白書」によると、働き盛りの世代は、仕事や子育てなどに活動的となる時期であり、その中で、仕事においては長時間労働や職場におけるハラスメントなどの出来事がこころの不調の要因となると指摘されている。さらに、子育てや親の介護なども加わり不安感や疲れなどの症状が現れることも懸念されている。

こころの不調のサインは自分ではなかなか気づきにくく、気づいても「職場や家族に心配をかけたくない」という思いから、自分自身で抱え込み誰にも相談できずにいるケースもある。また、現代のストレスは多様化しており、ストレスの影響を強く受けるかどうかには個人差があるものの、過度のストレスが続くと、精神的な健康や身体的な健康に影響を及ぼすことになるといわれている。働く人においては、経済や産業構造等の環境が変化する中で、仕事や職業生活に関する悩みやストレスを感じる人の割合が高くなっている。

また近年、働く男性、特に40～50代において、仕事や職場のストレスと男性更年期症状の関連が指摘されている。男性更年期の症状としては睡眠や肥満、うつ症状といった心身の症状や性機能に影響があり、ストレスが重なると働き盛りの人ほど日常生活への影響や労働生産性に悪影響を及ぼす可能性もある。しかし、厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査（2022年）」では、「男性にも更年期にまつわる不調があること」に対する認知・理解が報告されているが、当事者となる男性の認知・理解は女性よりも低く、全年代で8割以上の男性が「知らない」または「聞いたことはあるが詳しく知らない」と回答している。

そこで働く人のストレスと心配事、男性更年期障害、及びそれらの関係に着目し、その関連性について傾向を探ることを目的として本調査を実施した。

〔参考〕

厚生労働省「令和6年版厚生労働白書－こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に－」

厚生労働省「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」」

厚生労働省 労働者健康安全機構「職場における心の健康づくり」

厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査（2022年）結果概要・基本集計結果・調査結果のポイント」

日本泌尿器科学会・日本メンズヘルス医学会「LOH症候群（加齢男性・性腺機能低下症）診療の手引き（2022年12月発行）」

男性更年期障害とは

男性ホルモン（テストステロン）の急激な減少によって体や心に影響が出て、日常生活に支障をきたす状態のことである。

（監修：順天堂大学大学院 医学研究科 泌尿器科学主任教授 堀江重郎先生）

調査要領

調査対象抽出方法

実施方法 : インターネットを用いたオンライン調査（調査委託会社：マイボイスコム株式会社）

実施時期 : 2025 年 3 月 24 日（月）～2025 年 3 月 26 日（水）

調査対象 : 日本在住で、仕事をしている 20～69 歳の男女 2,000 人

回答者内訳 :

<性別>

	n	%
男性	1,000	50.0
女性	1,000	50.0
計	2,000	100.0

<未婚婚>

	n	%
結婚していない（未婚・離死別）	1,056	52.8
結婚している	944	47.2
計	2,000	100.0

<性年代>

	n	%
男性20代	200	10.0
男性30代	200	10.0
男性40代	200	10.0
男性50代	200	10.0
男性60代	200	10.0
女性20代	200	10.0
女性30代	200	10.0
女性40代	200	10.0
女性50代	200	10.0
女性60代	200	10.0
計	2,000	100.0

<職業>

	n	%
会社員・役員	1,031	51.6
公務員	99	5.0
自営業（フリーランス）	184	9.2
契約社員・派遣社員	173	8.7
パート・アルバイト・フリーター	513	25.7
無職	-	0.0
その他	-	0.0
計	2,000	100.0

<地域>

	n	%
北海道	94	4.7
東北	107	5.4
関東	835	41.8
北陸	64	3.2
中部	234	11.7
近畿	378	18.9
中国	95	4.8
四国	51	2.6
九州	142	7.1
計	2,000	100.0

<役職>

	n	%
経営者・役員	163	8.2
部長級	51	2.6
課長級	120	6.0
係長級	120	6.0
一般社員	1,546	77.3
計	2,000	100.0

職業性ストレスの調査方法

「厚生労働省 労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル（改定 令和3年2月）」（以下「実施マニュアル」）の35ページに掲載されている「職業性ストレス簡易調査票の簡略版（23項目）」を使用し、以下の手順で高ストレス者を抽出した。

本調査では、高ストレス者のグループを「高ストレス群」、高ストレス者以外のグループを「その他群」と表記する。

本調査にて以下の質問を実施

職業性ストレス簡易調査票の簡略版（23項目）

- A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。
- 【回答肢（4段階）】 そうだ／まあそうだ／ややちがう／ちがう
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない
 2. 時間内に仕事が処理しきれない
 3. 一生懸命働かなければならない
 8. 自分のペースで仕事ができる
 9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
 10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
- B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。
- 【回答肢（4段階）】 ほとんどなかった／ときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった
7. ひどく疲れた
 8. へとへとだ
 9. だるい
 10. 気がはりつめている
 11. 不安だ
 12. 落ち着かない
 13. ゆうつだ
 14. 何をするのも面倒だ
 16. 気分が晴れない
 27. 食欲がない
 29. よく眠れない
- C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。
- 【回答肢（4段階）】 非常に／かなり／多少／全くない
- 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？
1. 上司
 2. 職場の同僚
- あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？
4. 上司
 5. 職場の同僚
- あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？
7. 上司
 8. 職場の同僚

ストレスの程度を9尺度に分類

上記質問への回答を以下の3分野・9尺度に分類した。

分野（3種類）	尺度（9種類）
ストレスの原因と考えられる因子	心理的な仕事の負担（量）、仕事のコントロール度
ストレスによっておこる心身の反応	疲労感、不安感、抑うつ感、食欲不振、不眠
ストレス反応に影響を与える他の因子	上司からのサポート、同僚からのサポート

高ストレス者を抽出

実施マニュアルの41ページにある素点換算表、および同45ページにある「職業性ストレス簡易調査票簡易版（23項目）」を使用する場合の評価基準の設定例に記載の基準を用いて高ストレス者を抽出した。

男性更年期障害の調査方法

堀江重郎教授監修による、男性更年期障害のセルフチェックを使用した。

以下の10項目のうち3項目以上に該当した場合は「男性更年期障害の該当の可能性あり」とした。

- ① 元気がない
- ② 体力が低下した
- ③ 身長が低くなった
- ④ 毎日の楽しみが少ない
- ⑤ もの悲しい・怒りっぽい
- ⑥ 運動能力が低下した
- ⑦ 夕食後にうたた寝をする
- ⑧ 仕事がうまくいかない
- ⑨ 性欲が低下した
- ⑩ 勃起力が弱くなった

本レポートの構成

1. 職業性ストレスの調査

「職業性ストレス簡易調査票（23 項目）」を用いて、仕事上のストレスについて調査し、高ストレス群とその他群に分類した。

1-1. ストレスチェックの結果

1-2. 高ストレス群の割合

2. 職業性ストレスの 9 つの尺度を用いた比較

「職業性ストレス簡易調査票（23 項目）」で使用されている 9 つの尺度ごとに、高ストレス群とその他群の比較を行った。

3. 働いている人の心配事

働いている人にどのような心配事があるかについて質問し、高ストレス群とその他群の比較を行った。

3-1. 自分自身について

3-2. 家庭・家族について

3-3. 職場について

4. ストレスの解消法

働いている人が日頃どのような方法でストレスに対処しているか調べた。

5. 男性更年期障害とストレス

男性更年期障害とストレスの関連を調査した。

5-1. 男性更年期障害の認知度

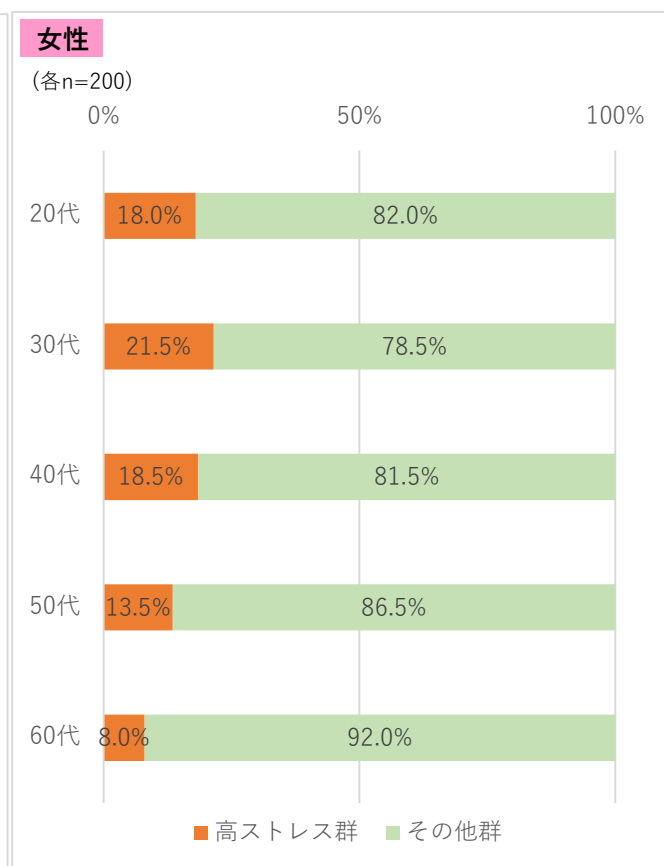
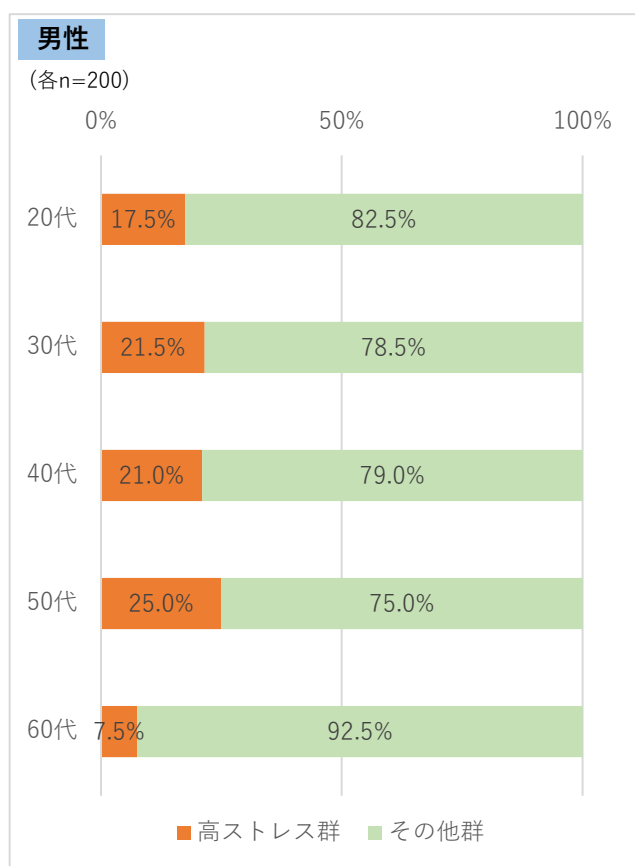
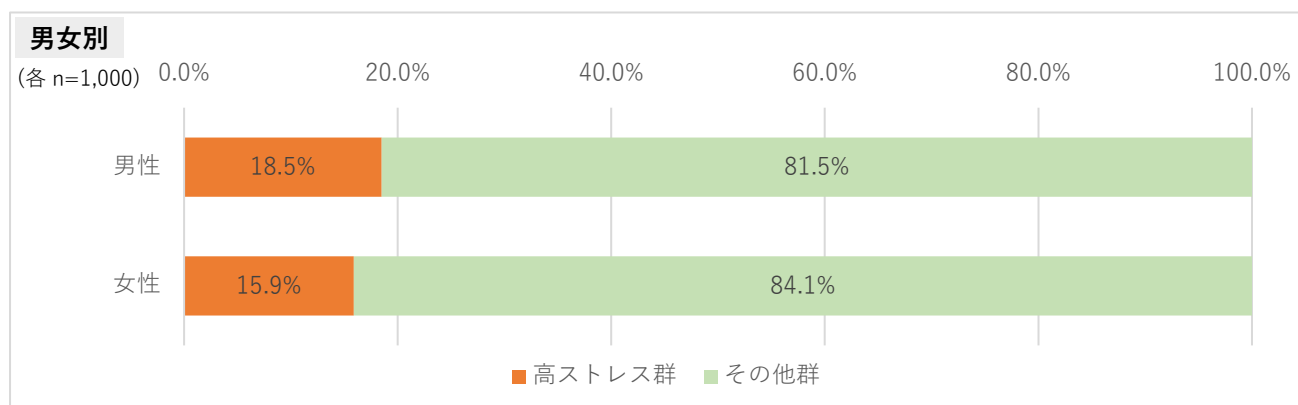
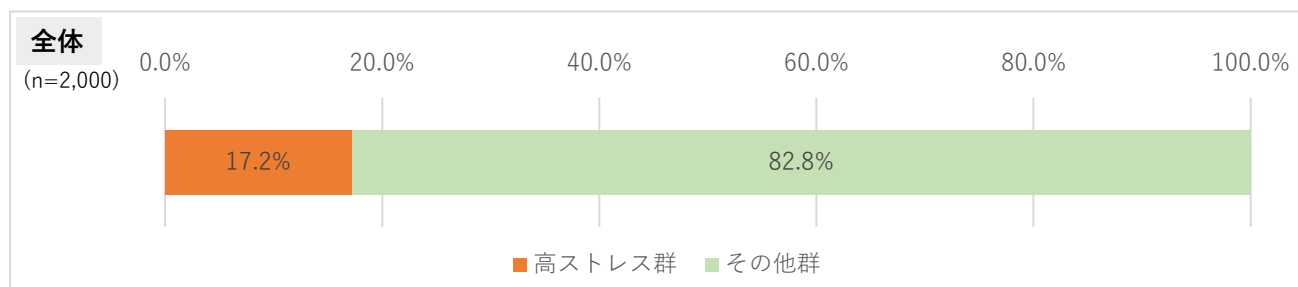
5-2. 男性更年期障害の可能性のある人の割合と医療機関受診率

5-3. 男性更年期障害のセルフチェックと職業性ストレスチェックの結果の比較

おわりに

1-2. 高ストレス群の割合

高ストレス群とその他群の割合は、下記のとおりとなった。



高ストレス者の割合は、全体で 17.2% (344 人) だった。男女別に見ると、男性が 18.5% (185 人)、女性が 15.9% (159 人) と、男性の方が高い結果となっている。

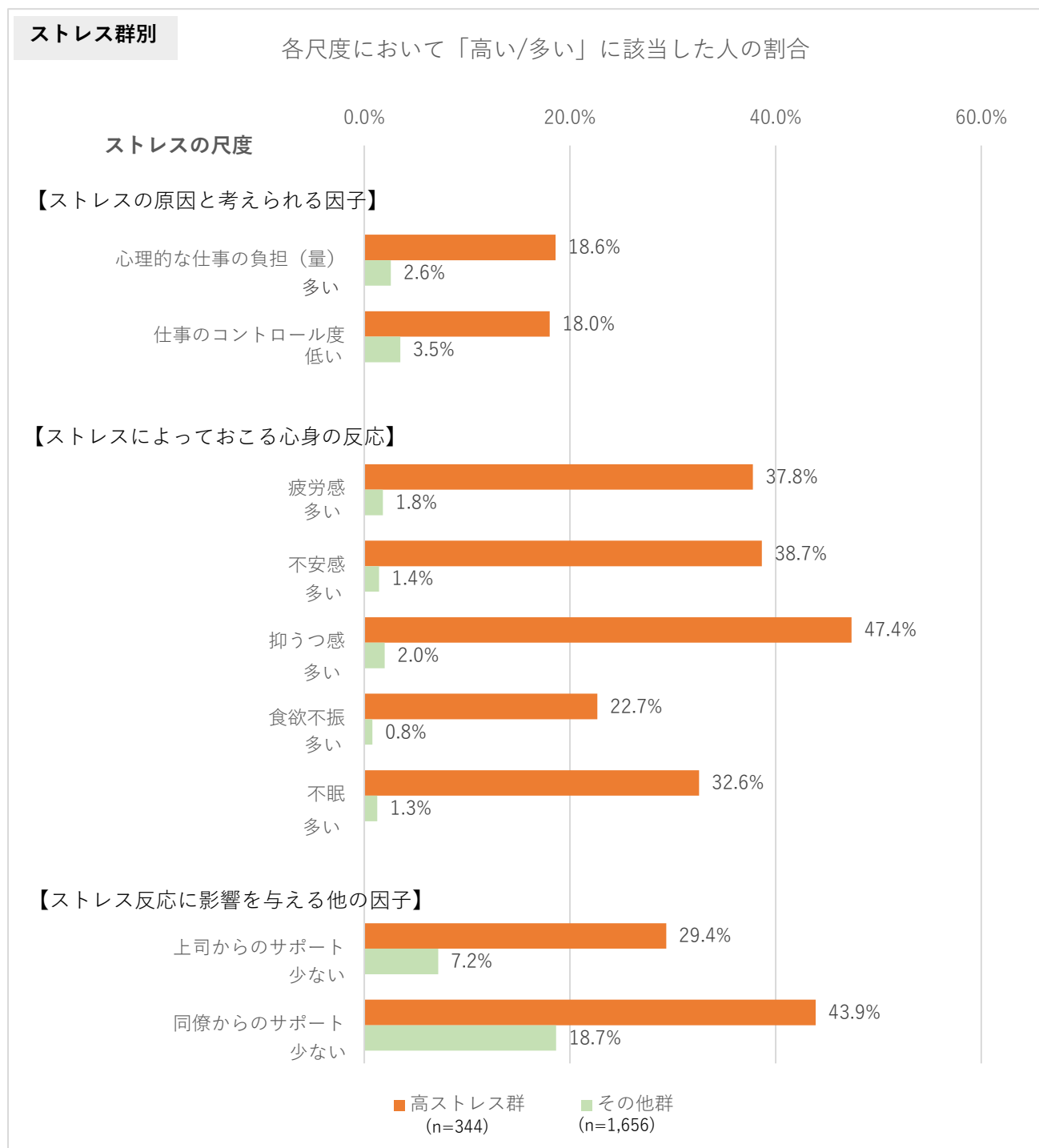
さらに性別・年代別で詳しく見ると、割合が最も高かったのは男性では 50 代 (25.0%)、女性では 30 代 (21.5%) と、ピークを迎える年代に違いが見られた。

一方で、男女ともに 60 代では割合が 1 割未満 (男性 7.5%, 女性 8.0%) まで大きく低下するという共通の傾向がみられた。

2. 各尺度において「高い／多い※」に該当した人の割合の比較

※仕事のコントロール度、上司からのサポート、同僚からのサポートは「低い／少ない」

職業性ストレスチェックの結果（5 ページ参照）について、ストレスの程度が「大きい」に該当した人の割合を、高ストレス群とその他群で比較した。



高ストレス群において、該当者の割合が高かった上位3項目は「抑うつ感（多い）」(47.4%)、「同僚からのサポート（が少ない）」(43.9%)、「不安感（多い）」(38.7%)だった。

一方、その他群では「同僚からのサポート（が少ない）」(18.7%)が最も高く、次いで「上司からのサポート（が少ない）」(7.2%)、「仕事のコントロール度（が低い）」(3.5%)の順となった。

この結果から、「同僚からのサポート不足」は高ストレス群・その他群を問わず、組織全体の共通課題であることが示唆される。

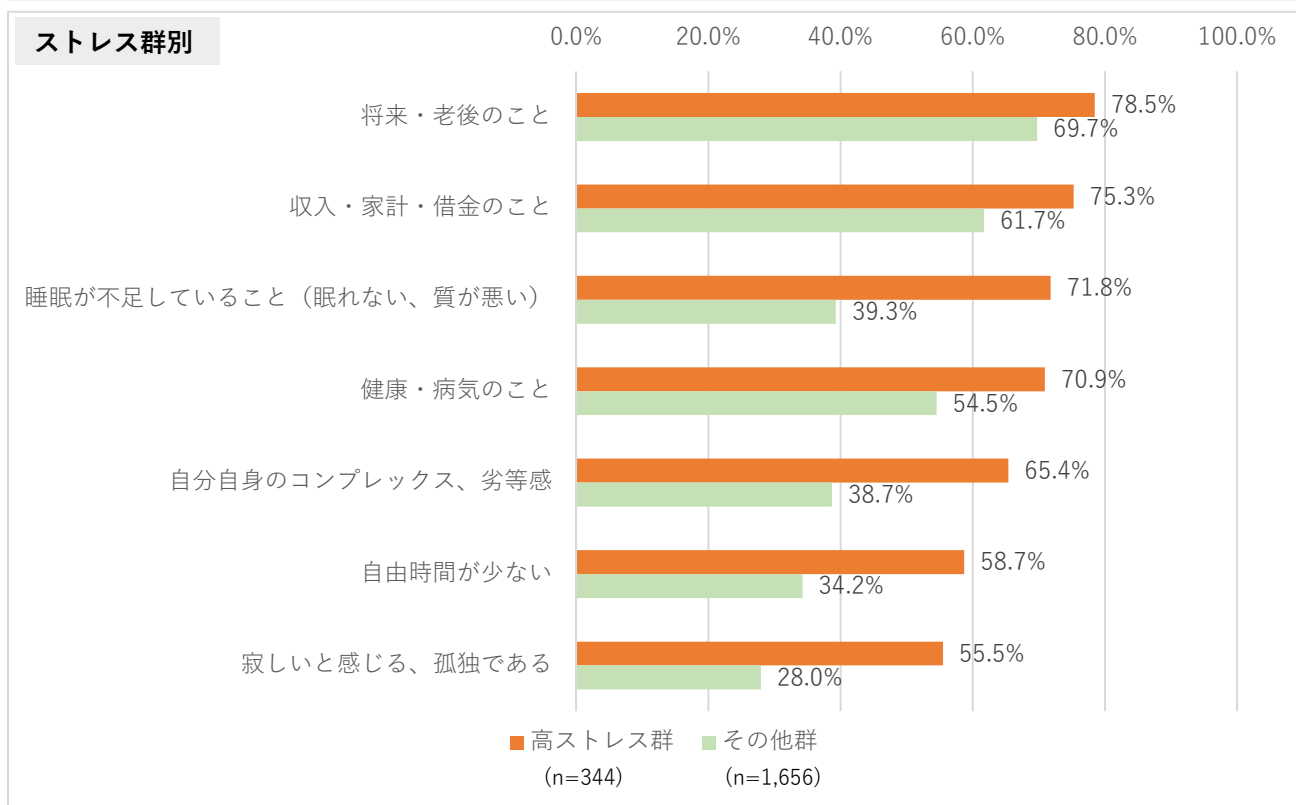
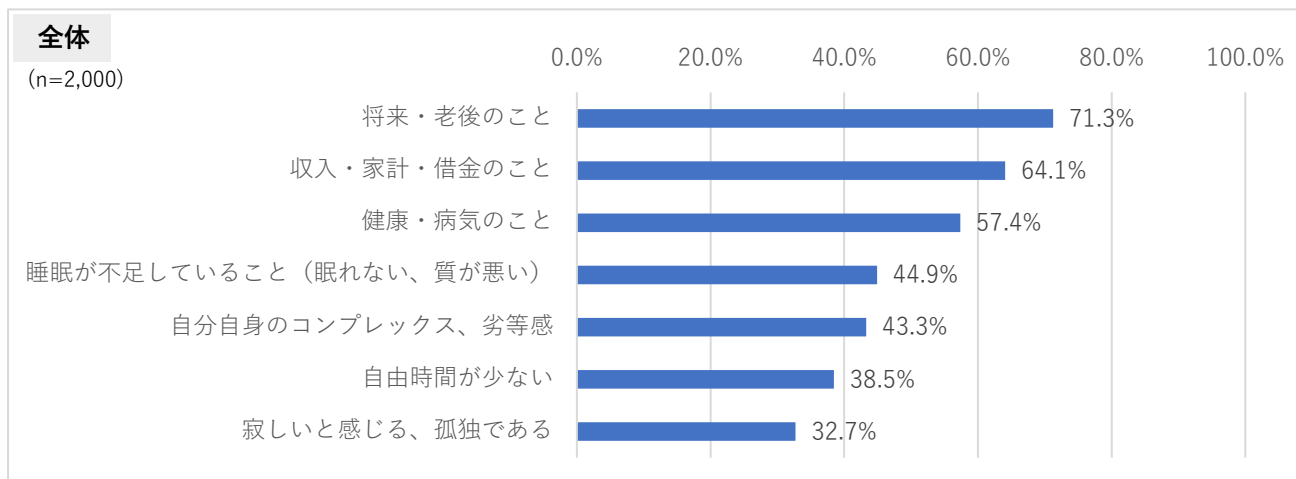
3. 働いている人の心配事

働いている人にどのような心配事があるか、「自分自身」「家庭・家族」「職場」の3分野について質問した。

3-1. 自分自身について

Q：あなた自身に関する心配事について当てはまるものをすべてお答えください。

※以下のグラフは、4つの選択肢「当てはまる」「やや当てはまる」「あまり当てはまらない」「当てはまらない」のうち、「当てはまる」「やや当てはまる」を回答した人の割合を示している。

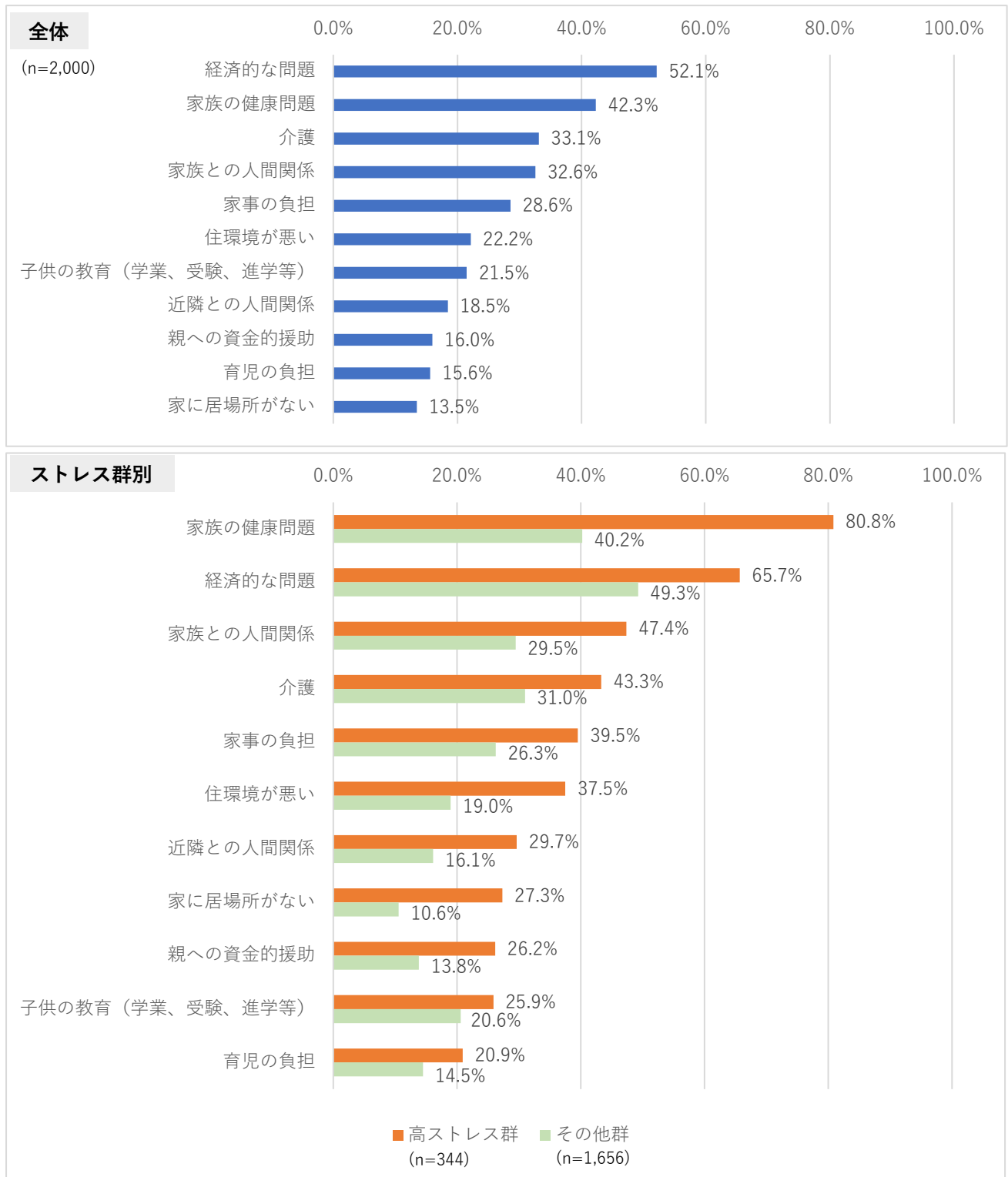


自分自身に関する心配事について、全体での上位3つは「将来・老後のこと」「収入・家計・借金のこと」「健康・病気のこと」となっている。

ストレス群別の項目の順位について、高ストレス群とその他群で概ね一致していたが、両者間でポイント差が大きかった項目は上位から「睡眠が不足していること (32.5pt 差)」「寂しいと感じる、孤独である (27.5pt 差)」「自分自身のコンプレックス、劣等感 (26.7pt 差)」であった。

3-2. 家庭・家族について

Q：あなたの家庭や家族に関する心配事について当てはまるものをすべてお答えください。

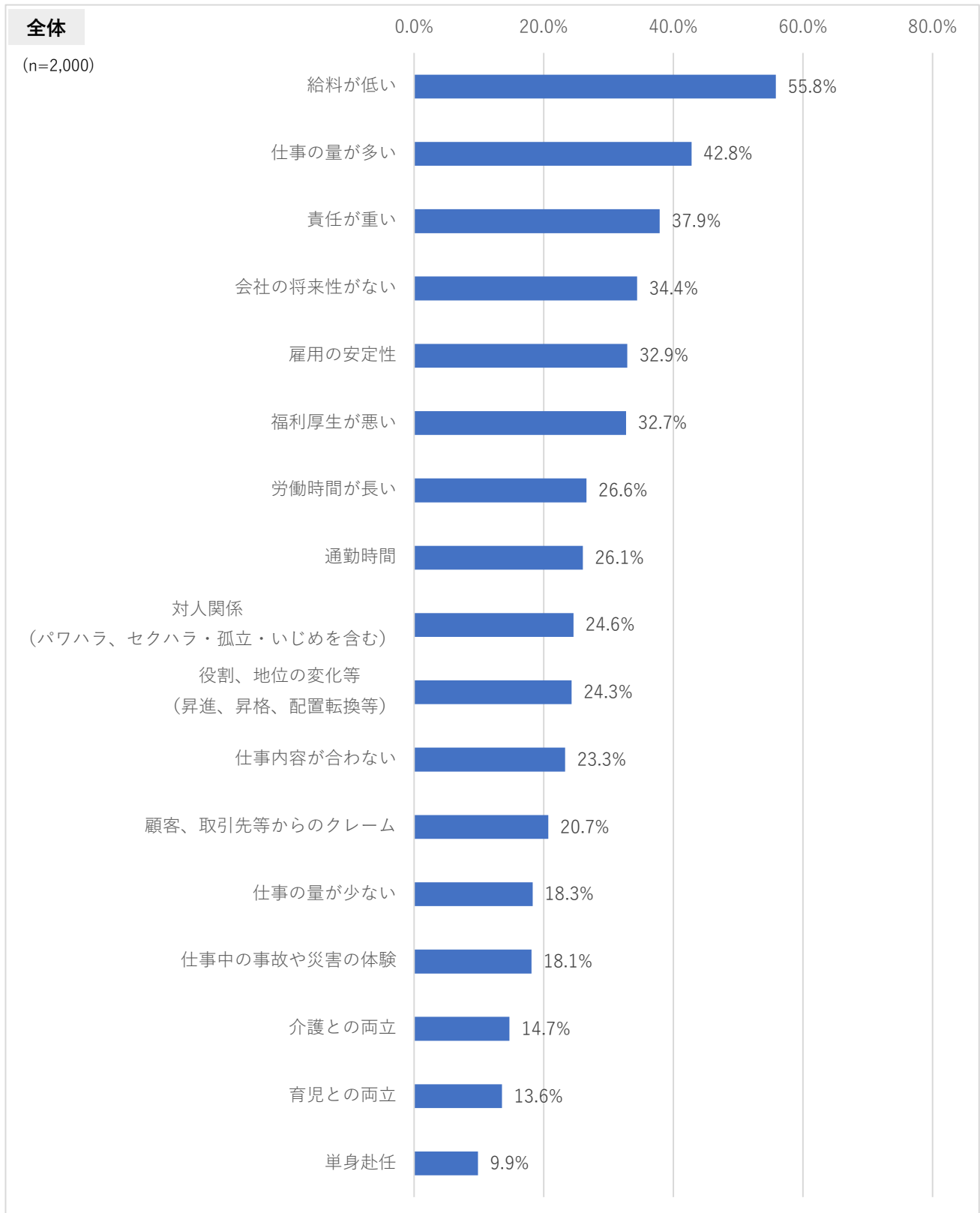


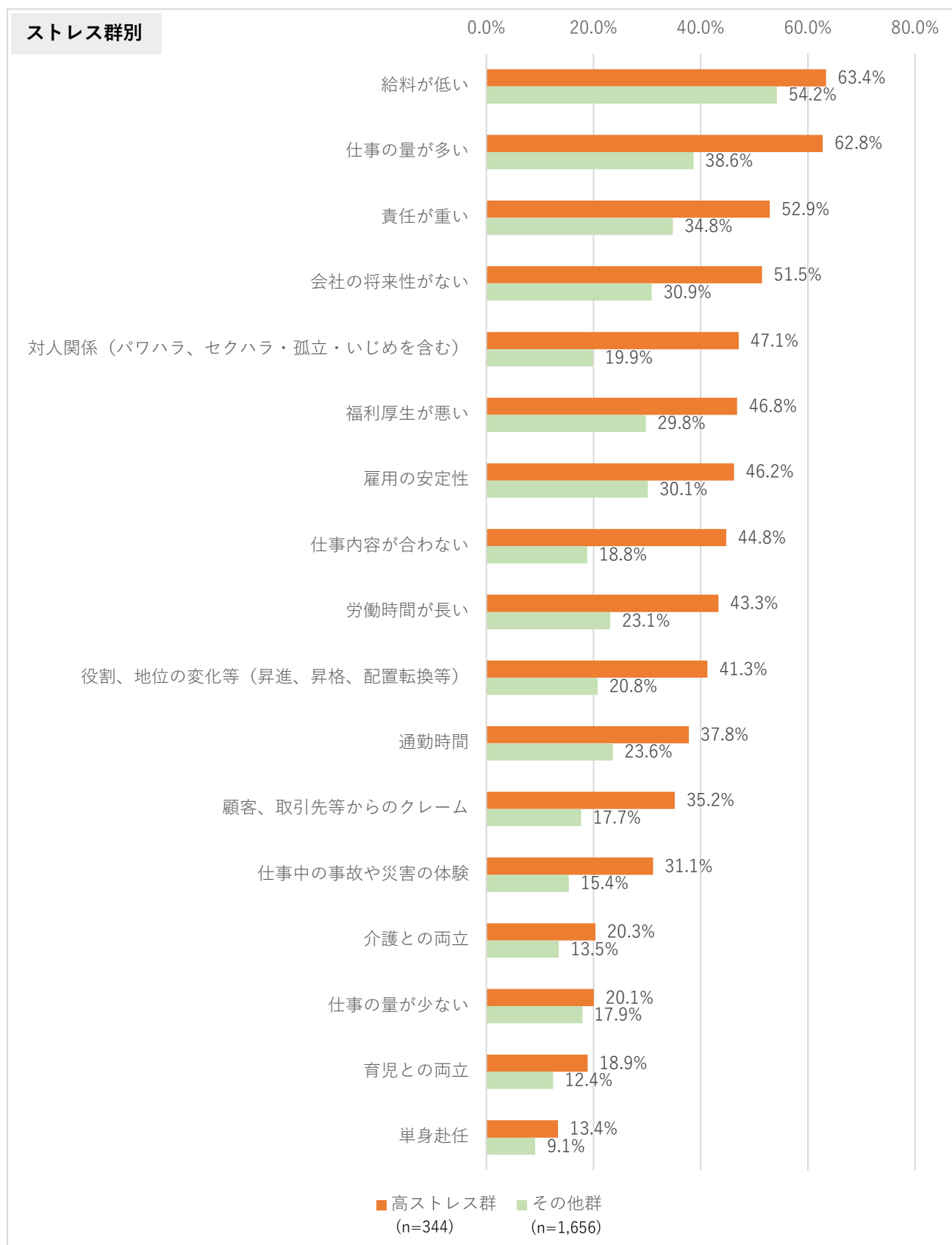
全体では、一番多い心配事が「経済的な問題」、続いて「家族の健康問題」だった。しかし、高ストレス群で最も多かったのは「家族の健康問題」であった。

高ストレス群とその他群でポイント差が大きかった項目は、上位から「家族の健康問題（40.6pt 差）」「住環境が悪い（18.5pt 差）」「家族との人間関係（17.9pt 差）」であった。

3-3. 職場について

Q：あなたの職場での心配事について当てはまるものをすべてお答えください。





職場での心配事の上位は、全体では「給料が低い」「仕事の量が多い」「責任が重い」の順となっている。

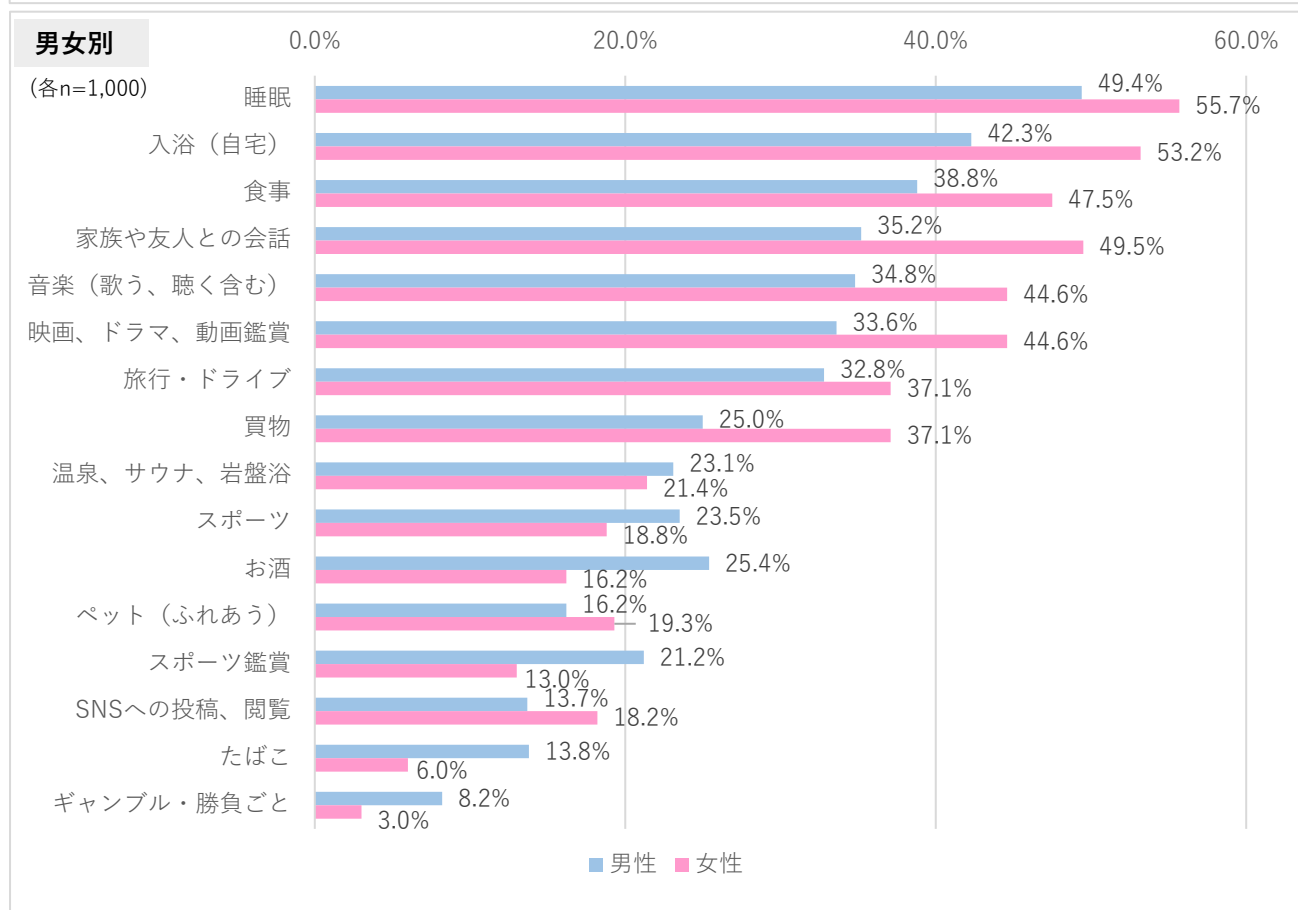
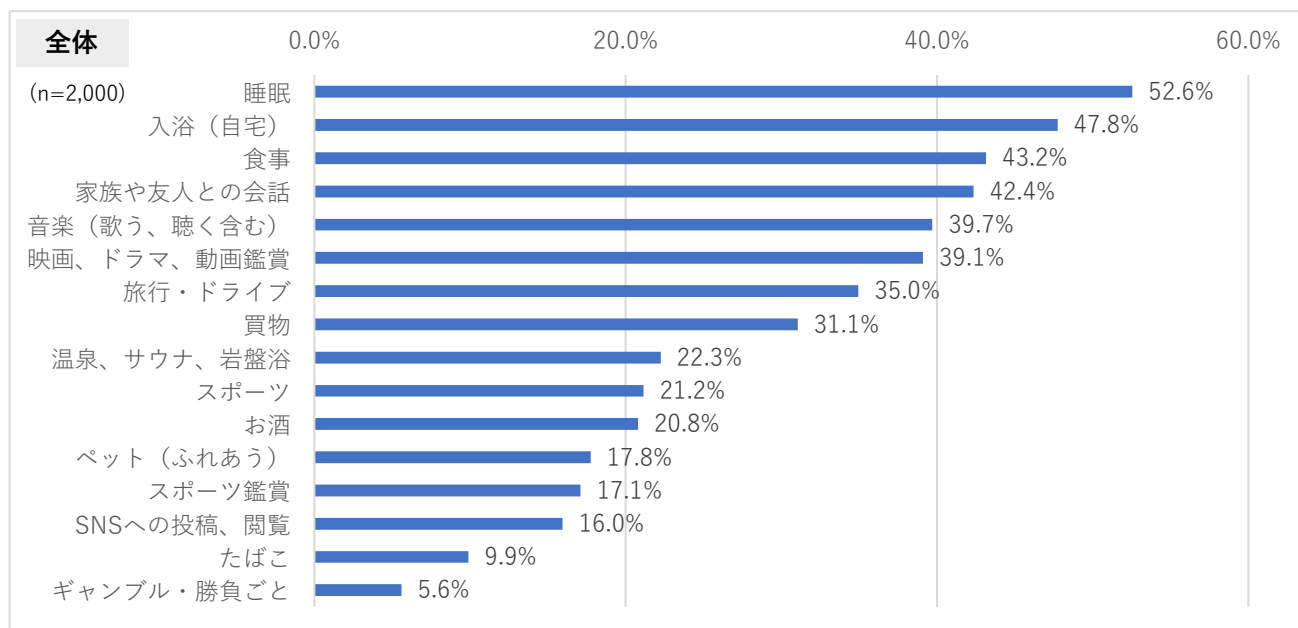
高ストレス群とその他群の間でポイント差が大きかった項目は、上位から「対人関係（パワハラ・セクハラ・孤立・いじめを含む）（27.2pt 差）」「仕事内容が合わない（26.0pt 差）」「仕事の量が多い（24.2pt 差）」であった。

4. ストレスの解消法

働いている人が、日頃どのような方法でストレスに対処しているか調べるため、ストレスの解消法を質問した。

Q：普段、ストレスを解消するために行っているものについて、当てはまるものをお答えください。また、ストレス解消に役に立つと思うかについてもお答えください。

※以下のグラフは、4つの選択肢「役に立つと思うのでしている」「役に立つと思っていないがやっている」「役に立つと思うがしていない」「役に立つと思わないしやっていない」のうち、「役に立つと思うのでしている」を選択した項目について集計したものである。



性別・年代別

		睡眠	入浴（自宅）	食事	家族や友人との会話	音楽（歌う、聴く含む）	映画、ドラマ、動画鑑賞	旅行・ドライブ	買物	温泉、サウナ、岩盤浴	スポーツ	お酒	ペット（ふれあう）	スポーツ鑑賞	SNSへの投稿、閲覧	たばこ	ギャンブル・勝負ごと
全体	n = 2000	52.6	47.8	43.2	42.4	39.7	39.1	35.0	31.1	22.3	21.2	20.8	17.8	17.1	16.0	9.9	5.6
男性20代	200	45.0	38.0	41.0	30.5	37.0	30.0	28.5	26.5	27.5	22.0	17.0	15.5	22.0	24.0	10.0	12.0
男性30代	200	46.5	37.0	39.5	33.0	31.5	27.5	31.5	20.5	19.5	27.0	20.0	16.5	18.5	14.5	10.5	7.0
男性40代	200	50.5	41.5	37.0	36.0	34.5	34.5	29.5	26.0	20.5	29.0	23.5	15.5	20.5	12.0	13.5	6.5
男性50代	200	48.0	41.5	40.0	31.5	34.5	36.0	34.0	29.5	18.5	17.5	31.0	17.0	19.5	7.0	16.5	7.5
男性60代	200	57.0	53.5	36.5	45.0	36.5	40.0	40.5	22.5	29.5	22.0	35.5	16.5	25.5	11.0	18.5	8.0
女性20代	200	51.0	42.5	41.0	41.5	44.0	38.0	33.5	39.0	21.0	16.5	11.0	15.5	9.0	26.5	6.0	5.5
女性30代	200	54.0	43.5	48.0	42.0	44.0	39.0	37.0	33.5	14.5	14.5	13.0	21.0	10.0	21.0	2.5	3.5
女性40代	200	55.0	50.0	46.5	47.5	41.0	42.0	33.0	33.5	20.5	20.0	19.0	16.0	13.5	15.5	10.5	1.5
女性50代	200	53.0	61.5	49.5	55.0	48.0	51.5	40.0	39.0	25.5	17.5	18.0	22.5	16.5	16.5	4.5	3.5
女性60代	200	65.5	68.5	52.5	61.5	46.0	52.5	42.0	40.5	25.5	25.5	20.0	21.5	16.0	11.5	6.5	1.0

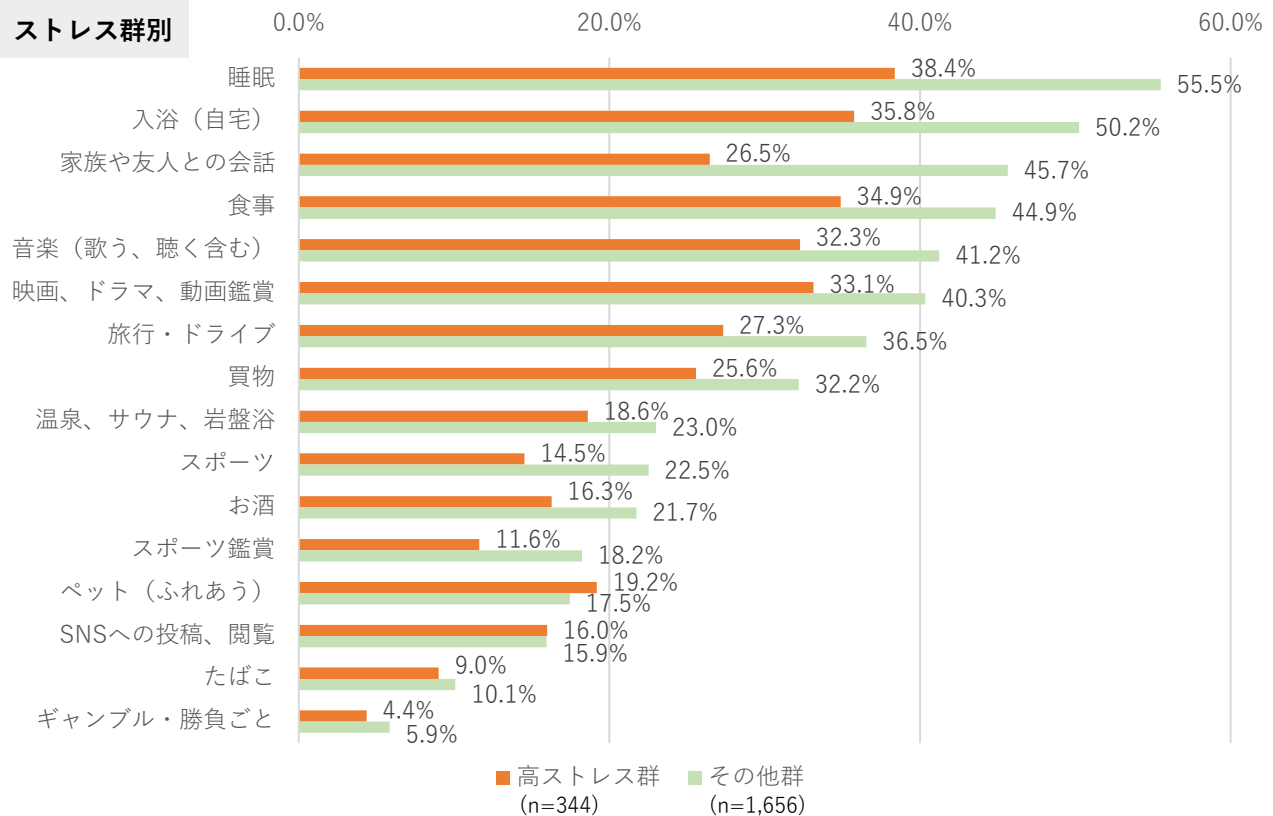
全体より10%以上高い

全体より5%以上高い

全体より5%以上低い

全体より10%以上低い

ストレス群別



全体でみると、ストレスの解消法として「役に立つと思うのでしている」上位項目は「睡眠」「入浴（自宅）」「食事」「家族や友人との会話」であった。

女性が男性よりも多く実施しているストレスの解消法について、ポイント差が大きい項目は「家族や友人との会話（14.3pt 差）」「買物（12.1pt 差）」「映画、ドラマ、動画鑑賞（11.0pt 差）」「入浴（自宅）（10.9pt 差）」となっている。一方、男性が女性よりも多く実施しているストレスの解消法について、ポイント差が大きい項目は、「お酒（9.2pt 差）」「スポーツ鑑賞（8.2pt 差）」「たばこ（7.8pt 差）」であった。

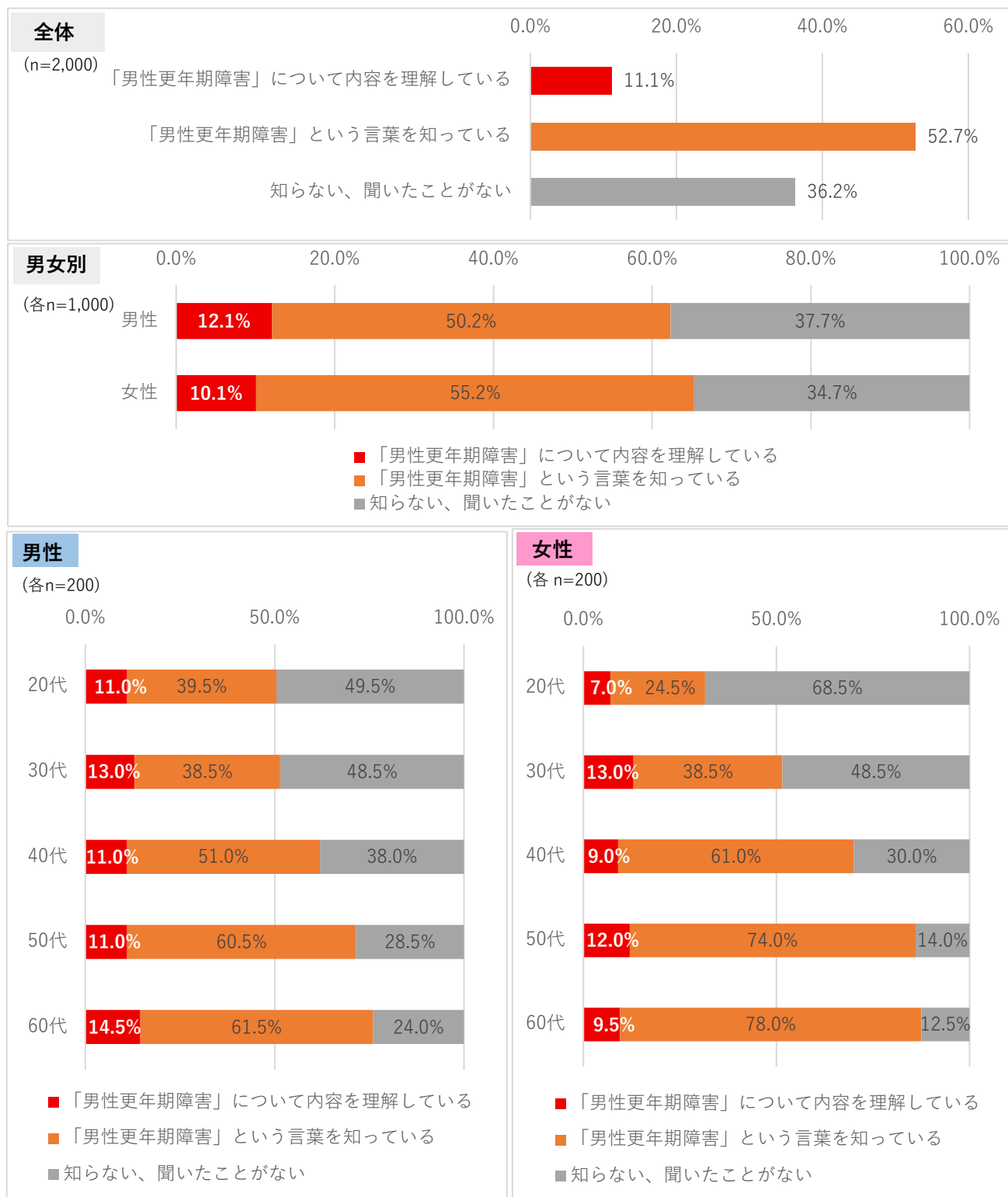
年代別でみると、20代は「SNS への投稿、閲覧」が多くなっている。

高ストレス群とその他群を比較したところ、高ストレス群ではストレスの解消法を役に立つと思って実践している人の割合が全体的に低いことがわかった。とくに「家族や友人との会話」については、高ストレス群とその他群の差が大きい結果となった。（19.2pt 差）

5. 男性更年期障害とストレス

5-1. 男性更年期障害の認知度

Q：「男性更年期障害」について、当てはまるものをお答えください。

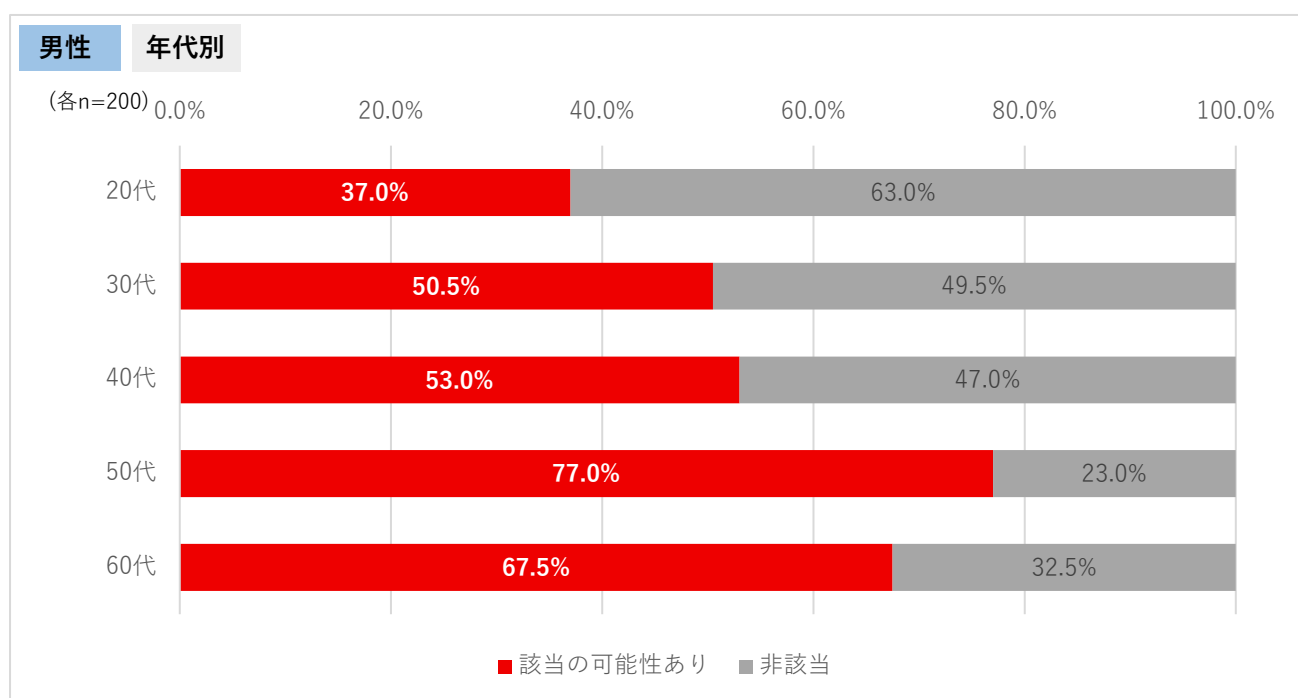
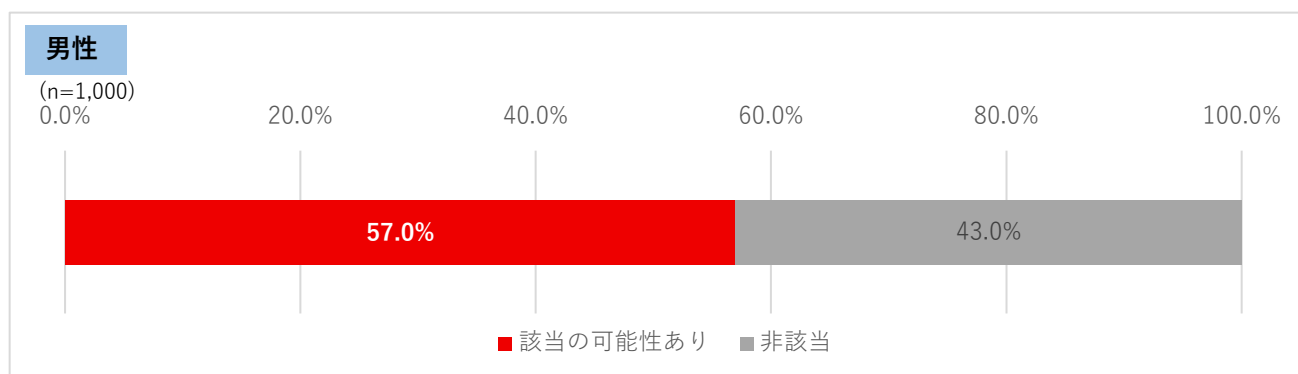


働いている人の男性更年期障害の認知度は「内容を理解している」「言葉を知っている」を合わせて63.8%であった。特に、50代以上では男女とも7割以上が認知している一方で、20代女性は3割程度と、性別・年代別で認知度の差が大きいことが分かった。

また、「内容を理解している」と回答した人はどの性別・年代別でも1割程度に留まっており、男性更年期障害の内容についてはあまり理解されていない実態も分かった。

5-2. 男性更年期障害の可能性がある人の割合と医療機関受診率

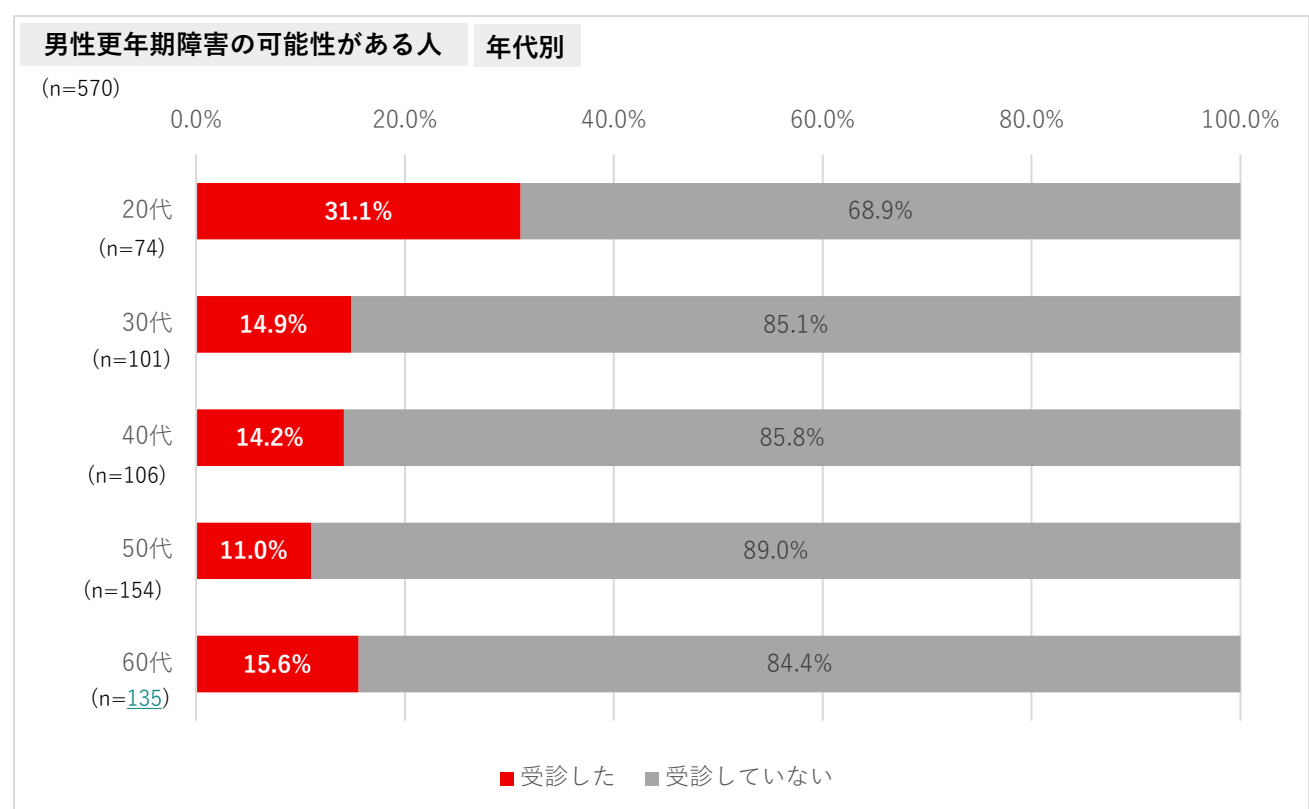
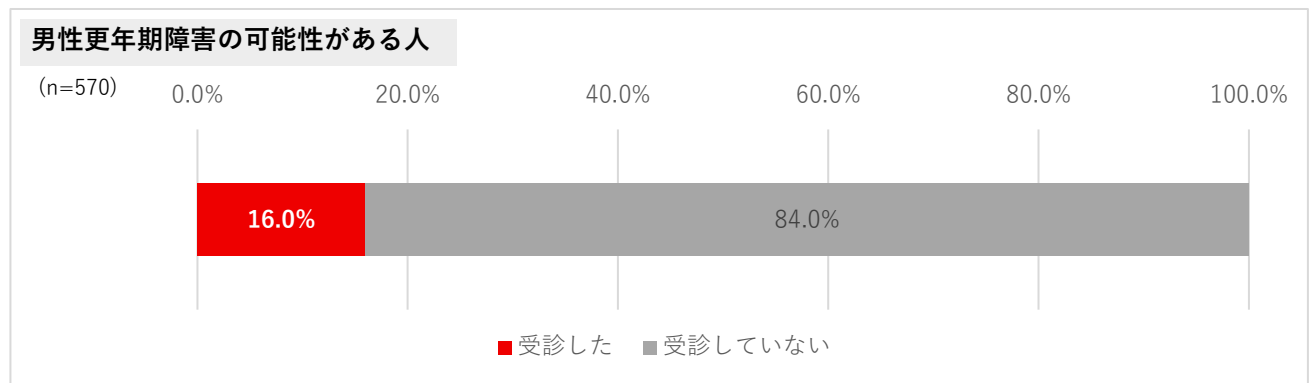
男性更年期障害のセルフチェック（3 ページ参照）を使用し、回答者のうち男性更年期障害の可能性がある人の割合を算出した。



男性更年期障害のセルフチェックの結果、該当する可能性がある人の割合は男性全体の 57.0% であった。年代別にみると、50 代が 77.0% で最も多い結果となっている。

Q：男性更年期障害のセルフチェックで「当てはまる」と回答した内容に対して、病院を受診したことはありますか。

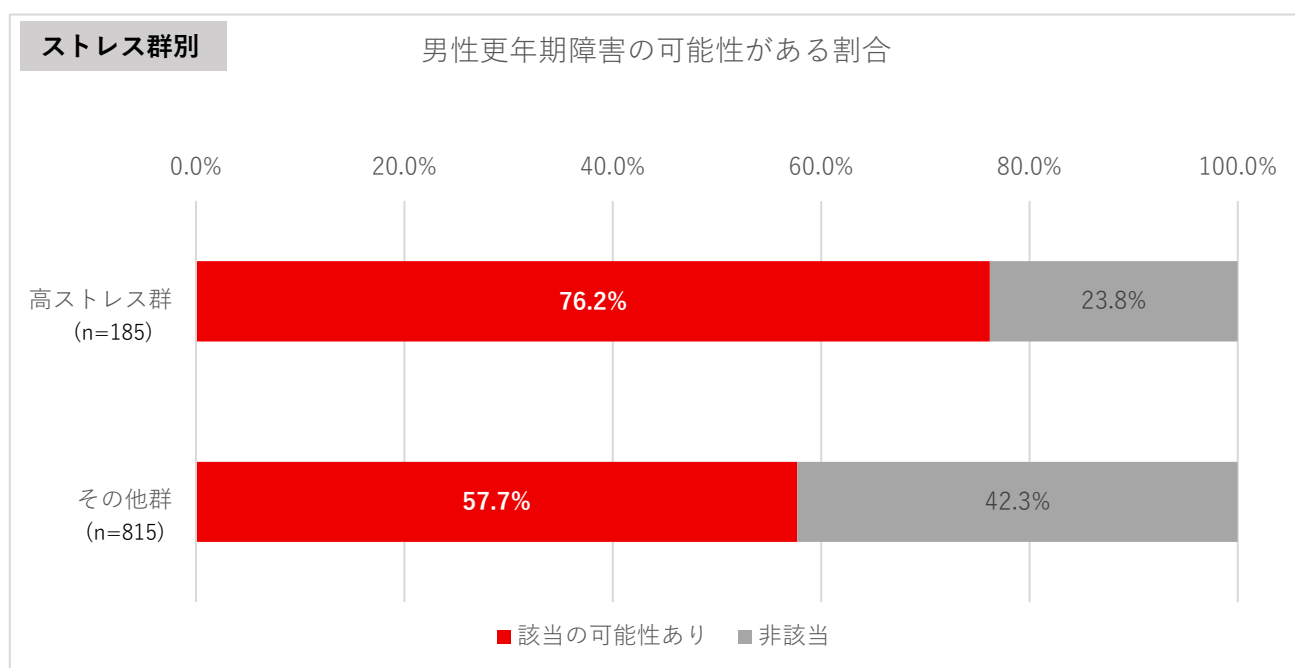
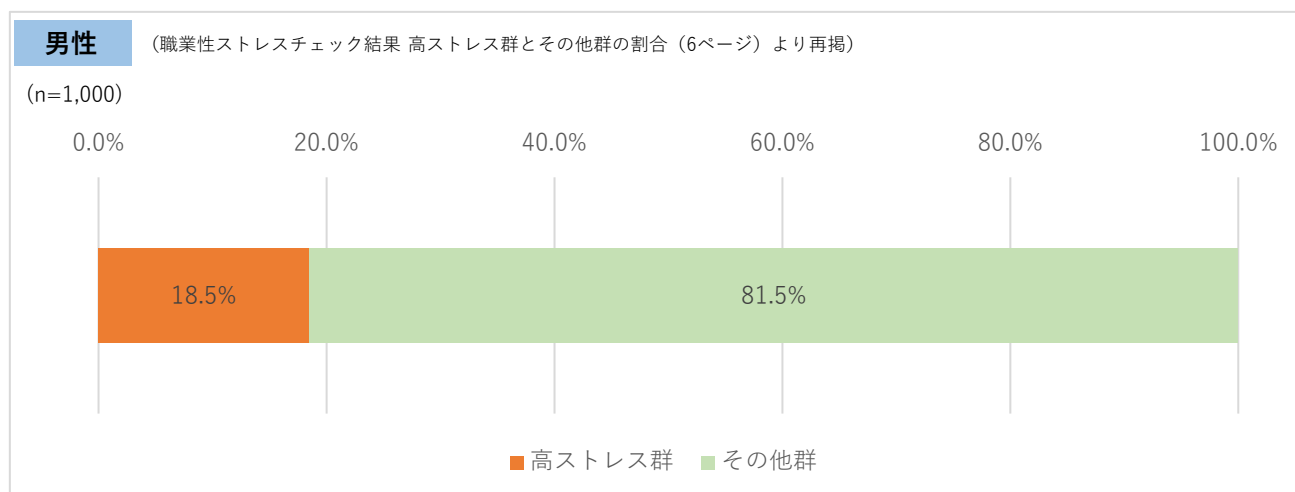
上記質問の回答を用いて、「男性更年期障害の可能性のある人」のうち病院を受診した割合を確認した。



「男性更年期障害の可能性のある人」のうち病院を受診した人の割合は 16.0% であった。年代別で見ると、20 代は医療機関を受診している人の割合が高く 31.1% となっている。

5-3. 男性更年期障害のセルフチェックと職業性ストレスチェックの結果の比較

職業性ストレスチェックにて分類した高ストレス群とその他群それぞれについて、男性更年期障害の可能性のある割合を調べた。



職業性ストレスチェックにおいて高ストレス群に該当した男性の 76.2%が、男性更年期障害に該当する可能性があったが、一方でその他群でも 57.7%と半数以上の男性が男性更年期障害の可能性のある結果となった。

おわりに



順天堂大学大学院 医学研究科 泌尿器科学主任教授

堀江重郎先生

より、本調査に対するコメントをいただきました。

堀江重郎先生 プロフィール

男性更年期障害や ED 等、男性に特化した医療「メンズヘルス外来」を日本で初めて立ち上げるなど、日本の泌尿器科を牽引している。

順天堂大学大学院 医学研究科 泌尿器科学主任教授

順天堂大学医学部附属順天堂医院 副院長

一般社団法人日本メンズヘルス医学会 理事長

NPO 法人日本抗加齢協会 理事長

堀江先生コメント

本調査は、現代社会において見過ごされがちな「男性の更年期」と「職業性ストレス」との関連性を明らかにする重要な一歩です。特に、働き盛りである 40～50 代男性の約 8 割がストレスの多い生活を送り、そのうち 76.2%が男性更年期障害の可能性を示しているという結果は、非常に示唆的です。

男性更年期は、ストレス、生活習慣、社会的役割の変化が複雑に絡み合っただけで症状を悪化させる「職場病」としての側面があります。にもかかわらず、認知度の低さや受診率の低さが顕著であることは、男性の健康に対する社会的支援がまだ十分でないことを物語っています。

今後は、医療現場のみならず、企業や社会全体で「男性の更年期」を正しく理解し、予防と支援のための取り組みを進める必要があります。本調査を機に、誰もが年齢を重ねても生き生きと働き、暮らせる社会の実現に向けた議論と行動が広がることを期待しています。

< 転載・引用について >

- ・本アンケートの著作権は、株式会社太陽生命少子高齢社会研究所が保有します。
- ・本調査レポートの内容を転載・引用する場合には、出所として株式会社太陽生命少子高齢社会研究所、調査名称および調査時期を明記してご利用ください。

■ 転載・引用に関する注意事項

以下の行為は禁止いたします。

- ・本レポートの一部または全部を改変すること
- ・本レポートの一部または全部を販売・出版すること
- ・出所を明記せずに転載・引用を行うこと
- ・公序良俗に反する利用や違法行為につながる可能性がある利用を行うこと

※転載・引用されたことにより、利用者又は第三者に損害その他トラブルが発生した場合、当社および研究所は一切その責任を負いません。

※本欄の記載事項は、著作権法上認められている引用などの利用について制限するものではありません。