

# 「A 更年期症状と労働生産性との関連性の検討に関するコホート調査」及び「B 更年期症状と労働生産性との関連性の検討に関する睡眠状態の測定」へのご協力をお願い

2024 年

## A 更年期症状と労働生産性との関連性の検討に関するコホート調査

### ■ 調査の背景

現在、日本の更年期世代(45歳～55歳前後)の女性は多くいらっしゃり、働く女性の4分の1がこの世代です。しかし更年期には女性ホルモンの減少により心身への影響が大きく、仕事との両立が難しいことが知られています。現在、更年期症状の程度を自分で測れる「簡略更年期指数: Simplified Menopause Index (SMI)※」がありますが、健全な状態から軽い不調も含めた症状の変化を把握しやすい新たな評価方法が必要となります。更に、更年期症状と労働生産性との関連を明らかにし、更年期世代が働きやすい環境づくりへの提案や、今後の健康づくりに活かしていく必要があります。

※出典: 小山嵩夫 (小山嵩夫クリニック)

### ■ 調査の目的

- ① 更年期症状を簡略更年期指数(SMI)によって測定し、更年期症状の悪化・改善の変化の程度や受診の目安が分かりやすい更年期評価尺度を提案する。
- ② 労働生産性のスコアを測定し、労働生産性と更年期症状との関連を検出する。

### ■ 調査内容・調査対象

- ・本研究では、働く更年期世代(40歳～60歳)の女性を対象にウェブアンケート調査にご参加頂き、SMIによる更年期症状のスコアと労働生産性スコアを測定して頂き、その関連性を検証します。
- ・ご参加頂いた方には、約7カ月間、毎月1回のウェブアンケート調査(計7回)にご協力頂きます。
- ・パートやアルバイト、非正規雇用の方も対象に含まれます。現在お仕事をしていない方は対象に含まれません。
- ・男性は調査対象に含まれません。

### ■ 調査実施時期 2024年3月～2025年1月頃までを予定しています。

### ■ 調査協力謝礼

7回目のアンケート回答後に500円のAmazonギフトカード(Eメールタイプ)を謝礼としてお渡しします。

## B 更年期症状と労働生産性との関連性の検討に関する睡眠状態の測定

### ■ 調査の背景

現在、日本の更年期世代(45歳～55歳前後)の女性は多くいらっしゃり、働く女性の4分の1がこの世代です。しかし更年期には女性ホルモンの減少により心身への影響が大きく、仕事との両立が難しいことが知られています。特に、更年期症状としての睡眠の問題が労働生産性に与える影響も知られていることから、睡眠が労働生産性に与える影響や睡眠の主観的・客観的程度の差を明らかにし、今後の睡眠の改善に向けた提案をしていく必要があります。

### ■ 調査の目的

- ① 頭部に巻くタイプのウェアラブルのデバイスを用いて睡眠スコアを測定し、睡眠の主観的程度と客観的程度の差を検出する。
- ② 睡眠と労働生産性との関連を検討する。

### ■ 調査内容・調査対象

- ・本測定では、働く女性(若年世代: 20歳～39歳、及び更年期世代: 40歳～60歳)を対象に睡眠状況を測定して頂き、労働生産性との関連を検証します。
- ・ご参加頂いた方には、約2週間にわたり毎晩、就寝時に簡易型脳波測定デバイスを頭部に装着して頂きます。
- ・簡易型脳波測定デバイスは、SmartSleep®(Philips社製)を使用いただきます。測定したデータの表示と蓄積は、デバイスと連動したスマートフォンになされます。
- ・測定の実施期間中、ウェブアンケートにご協力頂きます。
- ・パートやアルバイト、非正規雇用の方も対象に含まれます。現在お仕事をしていない方は含まれません。
- ・男性は調査対象に含まれません。

### ■ 調査実施時期 2024年5月～2025年3月頃までを予定しています。

### ■ 調査協力謝礼 5,000円のAmazonギフトカード(Eメールタイプ)を謝礼としてお渡しします。(裏面に続く)

## ■ 調査主体・研究責任者

昭和大学医学部 医学教育学講座 准教授 有馬牧子

## ■ 調査実施機関

株式会社日本リサーチセンター 東京都墨田区江東橋4-26-5

URL : <https://www.nrc.co.jp/>

プライバシーポリシー : <https://www.nrc.co.jp/privacy/>



## ■ 個人情報の利用範囲

当調査では氏名・メールアドレスなどの個人情報をお聞きしますが、こちらは調査の実施に際して、当調査に関するご連絡・謝礼品の発送を行う場合にのみ使用されます。ご回答はすべて「〇〇という回答が△△パーセント」というように統計的数字にまとめられます。あなた様のお名前が出ることは絶対にございませぬ。また、ご意見をお伺いするのが目的でセールス等に利用することは一切ございませぬ。

## ■ 【ご注意】 ※ご応募が多いときは抽選とさせていただきます。

- 以上の説明をお読みいただき、現時点での参加希望につきまして、以下の手順で、**ウェブ(インターネット)アンケート** にご回答ください。

## ウェブアンケート 回答方法のご案内

## 【1a】タブレット・スマートフォンで回答される方

・右記の2次元コードを

タブレット・スマートフォンで読み取り、

回答画面へアクセスしてください。



## 【1b】パソコンで回答される方



・インターネットで、以下のURLを直接入力してください。

<https://www14.cyber.nrc.co.jp/gtw/swam2401/>

## 【2】ウェブ(インターネット)アンケート画面にアクセス後

・画面の案内に従って、ご回答ください。

推奨ブラウザ

【Windows】	Chrome 最新版、Firefox 最新版、Microsoft Edge 最新版
【MacOS】	Chrome 最新版、Firefox 最新版、Safari 最新版
【Android】	標準ブラウザ(Chrome) 最新版
【iOS】	標準ブラウザ(Safari) 最新版、Chrome 最新版

×フィーチャーフォン・

ガラケーでの

ご回答は

できません

