

男性更年期の取組みをスタート

～ピンクリボン運動から広がる男性の健康課題～

近年、男性の健康課題への関心が高まり、政府も今年初めて「男性更年期」という言葉を公的な文書に盛り込むなど、社会的な注目が高まっています。損害保険ジャパン株式会社（代表取締役社長：石川耕治、以下「損保ジャパン」）は、健康経営の観点から、いち早く男性更年期に焦点を当てた取組みを開始しました。

1. 背景

損保ジャパンでは、例年10月を「SJピンクリボン月間」と定め、女性の健康課題に関する啓発活動を全社的に展開してきました。しかし、更年期は女性だけでなく男性にも起こりうることから、社員からは「男性の健康課題も取り上げてほしい」という声が上がっていました。

損保ジャパンの社員の平均年齢は45.4歳（2025年3月末時点）であり、男性更年期の影響を受けやすい年代に差し掛かっています。男性更年期は、女性の更年期と異なり、症状が緩やかに進行するため、不調に気づきにくいという特徴があります。こうした背景をふまえ、損保ジャパンは2025年6月から、社内向けの健康ポータルサイトで男性更年期の基礎知識に関する情報発信を開始しました。

＜画面イメージ：社内向け健康ポータルサイト＞

男性更年期シリーズ (クリックすると音声流れます。)



男性更年期 Vol.1 (加齢性雄激素低下症、LOH症候群)

最近、「疲れやすくなった」「突然のほてりや発汗」「イライラ」「ぐっすり眠れない」「関節が痛い」「憂鬱」などの症状はありませんか？

加齢と性ホルモンの分泌の変化

男性ホルモンの分泌は、20代前半にピークを迎え、その後徐々に低下していきます。この低下が、男性更年期の原因となります。

男性と女性の更年期障害の違い		
男性	女性	
原因	男性ホルモンの低下	女性ホルモンの低下
発症	徐々に進んでいく（40歳から50歳まで）	閉経の前後に急激に（50歳前後）
特徴	寝つきが悪い	閉経後5年以上で症状が現れる

＜男性更年期を予防・おさめる食生活＞

大豆、乳製品、魚、肉、野菜、果物、全粒穀物、ナッツ、オリーブオイル、パスタ、サプリメント



男性更年期 Vol.2 (こころの不調)

イライラする、眠れない、記憶力や集中力が低下した、不安や心配がある

このような症状は・・・うつ病と診断されてしまうことがあります。なかなか改善しないときは男性更年期の可能性もあります。

うつ病と男性更年期の違い

うつ病：気分が落ち込みやめしめないなど、精神的な症状が出やすい。ストレスの原因が明らかである。男性更年期：身体的な症状と合わせてこころの不調がある。ストレスが不明である。

テストステロンの維持のための工夫

（男性更年期は、テストステロンが減少し引き起こされます。）

栄養バランスの良い食事、睡眠による疲労回復（休養）、適度な運動で適正体重キープ、趣味でリフレッシュ

へるすあっぷのAM5スコアでチェック！

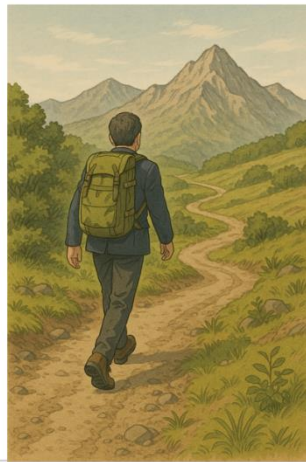
2. 具体的な取組み内容

11月の「国際男性デー」に合わせて、男性更年期をテーマとした社内向けオンラインセミナーを開催しました。このセミナーには、メンズヘルス外来の第一人者である堀江重郎先生を講師として迎え、全国から310名の社員が参加しました。セミナー後のアンケートでは、参加者の95.8%が満足と回答し、90%が今後も情報提供を希望するなど、男性更年期への関心の高さを裏付ける結果となりました。

<画面イメージ：セミナー資料>

知っておきたい 男性の更年期

堀江 重郎
順天堂大学大学院
一般社団法人日本メンズヘルス医学会
一般社団法人更年期健康経営協会



3. 今後の展開

男性更年期は、女性の更年期に比べてまだ社会的な認知度が低い分野です。損保ジャパンは今後も、社員だけでなく、その家族にも情報を届け、ともに健康を支え合える環境づくりを目指してまいります。損保ジャパンは、「安心・安全・健康であふれる未来へ」というパーパスのもと、性別に関わらず、全ての社員が心身ともに健康で、いきいきと活躍できるように推進していく方針です。

以上