



報道各位

<https://www.maturelife.org>

「男女4割もの「更年期かどうかわからない」という『更年期不明』からの卒業

## 「ホルモンセルフチェック測定キット」の販売を開始

「更年期」のウェルビーイングは、ご自身の状態を知ることから

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会（本社：東京都港区／代表理事：今井 麻恵）（以下、幸年期マチュアライフ協会）は、40~50代マチュア世代の「更年期の不の解消」と「更年期の自覚」に注目し、株式会社あすか製薬メディカルの女性ホルモン・男性ホルモンの「ホルモンセルフチェック測定キット」の販売を開始いたします。このキットはそれぞれ、女性ホルモン（プロゲステロン）、男性ホルモン（テストステロン）のレベルを4段階で評価するものです。3cmほど切った5~10本程度の毛髪をご購入されたキット台紙に貼り、郵送で検査、2~3週間後にメールで結果と対策が記載されたレポートが送付される、手軽なキットになります。※当検査は、疾患や病状を診断するものではありません。

<https://my-site-106125-105632.square.site>

2025年度の定量調査（20~60代、男女1000sずつ計2000s）では、「更年期の自覚」の違いで、更年期や日常の健康との向き合い方が異なるということがわかっています。

特に、『更年期かどうかわからない「更年期不明層」』では、普段の生活での健康意識や、「更年期」への認知・関心が低く、また「更年期の症状」の改善・緩和・予防のための対処法についての認知・関心も非常に低い状況。また、日常の生活で感じる心身の不調では、首のコリ、腰痛、睡眠不良、精神不安定（イライラ・不安）という更年期症状と合致する不調があり、比較的高い傾向でした。

「更年期かどうか自分ではわからない」という理由には、「イライラや疲れ、体調不良があるがこれがストレスなのか更年期なのかわからない」「病院で診断されたわけではないからわからない」「更年期についてよくわからない」など、知識・関心不足による理由が多く見られます。

この「更年期かどうか自分ではわからない」という4割の『更年期不明者』の“更年期無関心”が自身のまた周囲の「更年期ロス（更年期症状によって生活や仕事に何らかのマイナスの影響がでること）」を招くことに繋がります。また、更年期のかかりつけ医の有無について聞くと、6割強が、「更年期のかかりつけ医」を持っていない状況でした。男女ともに、更年期での受診・検査へのハードルがまだ高いと推測もでき、まずは、ご自身がどのレベルなのかを安全に痛みもなく調べられる、キットの活用を推奨いたします。

上記に関するお問い合わせは

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会 [info@maturelife.org](mailto:info@maturelife.org)

〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-703

このキットが目安となり、更年期症状に対するセルフケアや、辛い症状に対しては産婦人科・泌尿器科での相談のきっかけになり、幸年期に繋がることを願っています。

切った毛髪の郵送で検査、メールで結果と対策が記載されたレポートが送付される、手軽なキットは、以下よりご購入いただけます。

<https://my-site-106125-105632.square.site>

#### <当協会活動>

幸年期マチュアライフ協会は、2021年10月26日に男女マチュア世代の「更年期のウェルビーイング」のために設立しました。更年期を「人生の次へのステップ」と捉え、「更年期」における「不」の解消と、その先にある「幸年期」「健幸ウェルビーイング」の実現に向け、アクションに導く価値提案を行い、気持ち・暮らしを変える活動をサポートしております。そのために活動のエビデンスとして、「更年期」の意識や行動実態を定期的に定量・定性調査を行い、確認しております。その調査結果を踏まえ、セミナー内容やワークショップで活用する更年期を自分ゴト化し理解を深めるオリジナルカードゲーム「更年期が幸年期になるカードゲーム」を開発しました。更なる啓発活動の活性化に向け、「更年期が幸年期になるカードゲーム」ファシリテーターの育成も実施しております。※「更年期が幸年期になるカードゲーム」は、2024 WOMAN's VALUE AWARD Femtechにてエンパワーメント部門特別賞を受賞いたしました。

また、私どもは更年期の不調で家庭に、仕事にマイナスの影響が起こる「更年期ロス」がなく、男女マチュア世代の更年期が『幸年期』と捉えられる社会の実現を目指し、社会基盤の整備、実現を目指しています。その実現に向け、毎年定量・定性調査を実施し、更年期における多面的な課題を、地方自治体・企業・団体・様々な分野の専門家とともに取り組みをしております。特に、更年期の対策として何らかのアクションをしている層が『幸年期』傾向ということも調査結果よりわかっております。運動に、趣味に、推し活、リフレッシュ活動など、その方なりのアクションに結びつくよう、様々な「健幸ウェルビーイング」提案をし、「更年期ロスのない社会」の実現に向け活動しております。まずは、更年期を知る関心をもっていただくために「更年期検定」の実施を開始いたしました。

代表理事 今井麻恵

※「幸年期マチュアライフ協会」：<https://www.maturelife.org>

※Facebook ページ：<https://www.facebook.com/happymaturelife>

※Instagram：[https://www.instagram.com/happy\\_maturelife\\_association/](https://www.instagram.com/happy_maturelife_association/)

#### 【上記に関するお問い合わせ】

一般社団法人 幸年期マチュアライフ協会

[info@maturelife.org](mailto:info@maturelife.org)

〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-703

