

2025年3月17日

## 雪印ビーンスターク 妊娠と仕事に関する実態調査

### つわりがあったという回答は 84.7%と高い結果に

#### つわりの症状が勤め先の上司に妊娠したことを情報共有するきっかけの1つになっている可能性も

雪印メグミルクグループの雪印ビーンスターク株式会社（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：渡辺 滋）は、メンバーズクラブ「まめコミ」会員のうち、妊娠を経験した人を対象に「妊娠と仕事に関する意識調査」を実施いたしました。

まめコミ URL: <https://www.mamecomi.jp/>

#### ■ 調査概要

調査期間	: 2024年11月26日(火)～12月2日(月)
対象者	: 雪印ビーンスターク メンバーズクラブ「まめコミ」会員
回答者数	: 3466名
調査方法	: インターネットリサーチ

#### ■ TOPICS

##### ● つわりの症状に関する調査結果

- ・つわりがあったという回答は 84.7%。妊娠中の女性の多くがつわりを経験
- ・つわりの症状の1位は「眠気やだるさ」。続いて「食べづわり」、「においが気になる」が上位
- ・つわりは始まるタイミングも終わるタイミングも個人差が大きい  
辛いつわりは5週目～10週目頃でからはじまり20週目ごろまで辛かったという回答も
- ・つわりで産婦人科を受診した割合は 22.9%
- ・産婦人科を受診しなかった理由は「生活や仕事にやや支障はでたががまんできたから」「改善すると思わなかったから」「がまんすればいいと思ったから」の回答が多い
- ・つわりで受診した結果のアドバイスは、「休み時間を増やす」、「食事の取り方の工夫」や「葉酸の摂取」などが多く、「ビタミン B6」の摂取についてのアドバイスは少ない

##### ● つわりと仕事に関する調査結果

- ・つわりで生活や仕事に支障が出た人は 68.8%、そのうち入院した人が 2.7%
- ・上司や同僚に情報共有したタイミングは個人差があるものの、早めに（妊娠初期）上司に相談し、同僚には安定期（妊娠中期）に入ってから
- ・上司に情報共有した理由は「つわりで体調が悪くなったので」「勤め先に迷惑をかけるかもしれない」「担当業務に影響がでると思った」など、同僚については「安定期に入ったから」「同僚に迷惑をかけるかもしれない」
- ・つわりの始まりと上司に妊娠を情報共有するタイミングが一致する傾向がみられ、つわりの症状が上司に話すきっかけの1つになる可能性

##### ● 妊娠期の不安感と「母健連絡カード」の使用について

- ・妊娠がわかったとき、生活や仕事の変化について不安を感じたと回答した割合は 60.9%
- ・主治医等が行った指導事項の内容を、妊産婦である女性労働者から事業主へ的確に伝えるためのカード「母健連絡カード」は、認知度は 67.2%と高いのに対し、母健連絡カードをもらった割合は、22.6%と低い結果に
- ・母健健康カードをもらっている人の症状は、つわりが半数の 52.3%と高く、続いて妊娠悪阻、子宮収縮という傾向に  
※妊娠悪阻は、妊娠によって起こる激しい吐き気や嘔吐によって体重が減ったり、脱水症状になること

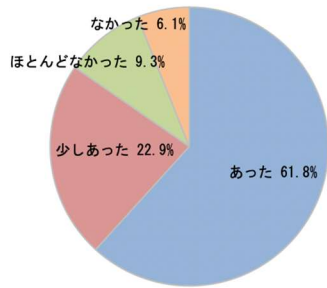
■ 調査結果の詳細

**1. つわりの症状に関する調査結果**

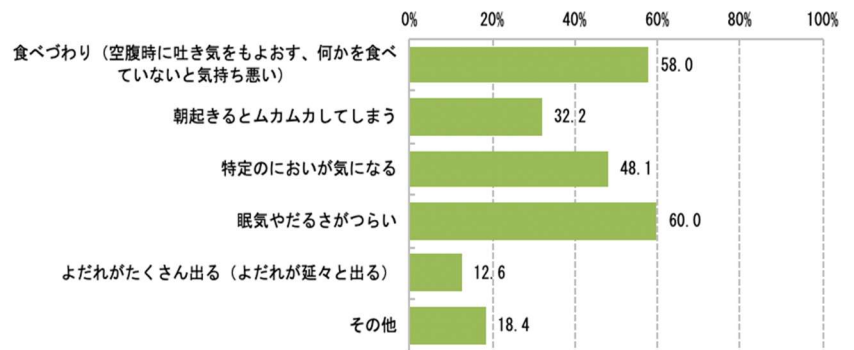
- ・つわりがあったという回答は **84.7%**と高い結果に
- ・つわりの症状は**眠気やだるさ**が **1 位**、続いて**食べづわり**、**においが気になる**が上位

つわりがあった、少しあった、という回答は 84.7%と高く、ほとんどなかった、なかったは 15.4%にとどまりました。つわりの症状別では、眠気やだるさが 1 位、続いて食べづわり、においが気になる、朝起きるとムカムカしてしまうとが上位になりました。

一番下の子を妊娠しているとき、つわりはありましたか (n=3355)



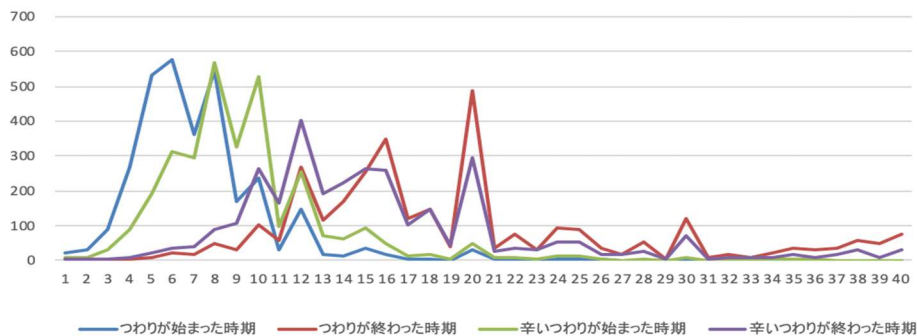
どのようなつわりでしたか。(複数回答 n=3152)



- ・つわりは**始まるタイミングも終わるタイミングも個人差が大きい**
- ・**4 週目から始まる人が多く、終わるタイミングは 20 週が最も多い**
- ・辛いつわりは **8 週目~10 週目頃が多く、20 週目ごろまで辛かったという回答も**

つわりが始まった時期は 6 週目頃が一番多く、5 週目くらいから 8 週目で始まる傾向がみられ、早い人は 12 週頃で終わり、15~20 週頃で終わる人も多くみられます。しかしその一方で出産直前までつわりが続いた人もいました。辛いつわりの始まりは 8~10 週が多く、終わりは 12 週、20 週頃との回答が多い結果となりました。

つわりが始まった時期や終わった時期、中でもつわりが一番辛かった時期について (n=3152)

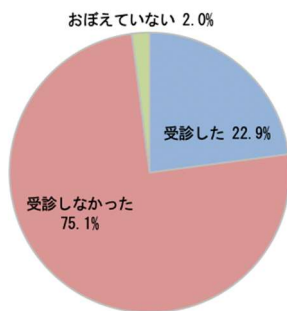


- ・つわりで産婦人科を受診した割合は 22.9%と低い結果に
- ・産婦人科を受診しなかった理由は「生活や仕事にやや支障はでたががまんできたから」「改善すると思わなかったから」「がまんすればいいとおもったから」が上位
- ・つわりで受診した際のアドバイスは、「休み時間を増やす」、「食事の取り方の工夫」や「葉酸の摂取」などが多く「ビタミン B6」の摂取についてのアドバイスは少ない状況

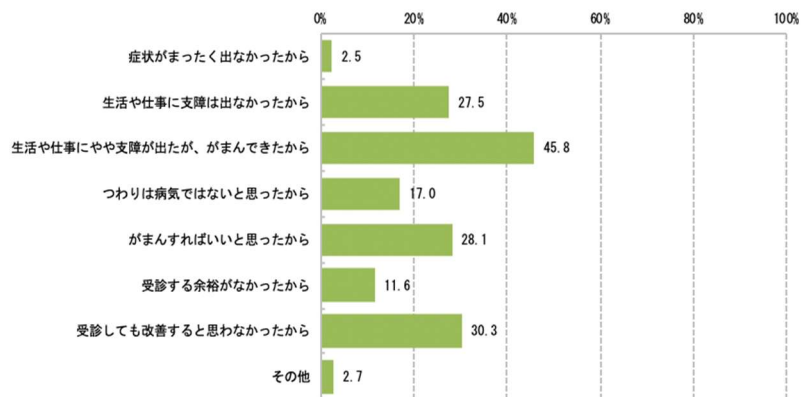
つわりで産婦人科を受診した割合は 22.9%という結果となりました。産婦人科を受診しなかった理由は「生活や仕事にやや支障はでたががまんできたから」「改善すると思わなかったから」「がまんすればいいとおもったから」が上位に。

つわりで受診した際の産婦人科からのアドバイスは、「休み時間を増やす」、「食事の取り方の工夫」や「葉酸の摂取」などが多く、「ビタミン B6」の摂取は 1 割程度でした。

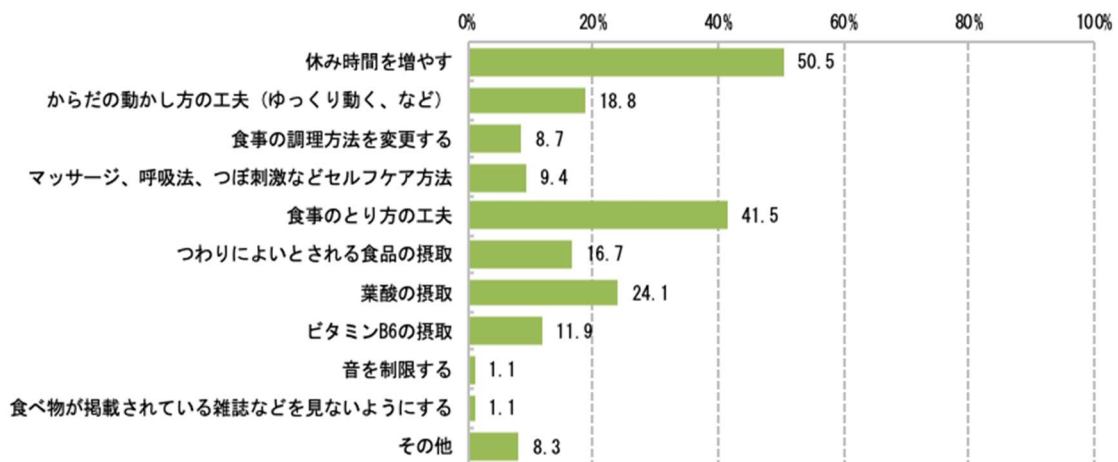
一番下の子を妊娠しているとき  
つわりのことで産婦人科を受診しましたか (n=3152)



受診をしなかった理由を教えてください。(複数回答 n=2366)



つわりで受診した結果、生活に関してどのような指示やアドバイスがありましたか(複数回答 n=436)



## 2. つわりと仕事に関する調査結果

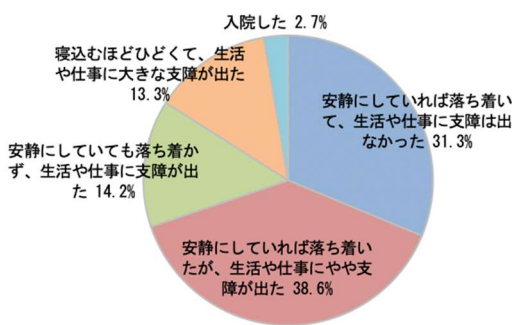
- ・つわりで生活や仕事に支障が出た人は 68.7%、そのうち入院してしまった人が 2.7%
- ・上司や同僚に情報共有したタイミングは個人差があるものの、上司には早めに、同僚には安定期に入ってから
- ・上司に情報共有した理由は「つわりで体調が悪くなったので」「勤め先に迷惑をかけるかもしれない」「担当業務に影響がでると思った」などが上位となり、同僚には安定期にはいつから報告することが多い傾向に
- ・つわりが始まりと上司に伝えるタイミングが一致する傾向、つわりの症状が上司に話すきっかけの 1 つになる可能性

つわりで生活や仕事に支障が出なかった人は 31.3%、支障が出た人は 68.7%、そのうち入院してしまった人が 2.7%となり、つわりで生活や仕事に支障が出たケースが多い傾向となりました。

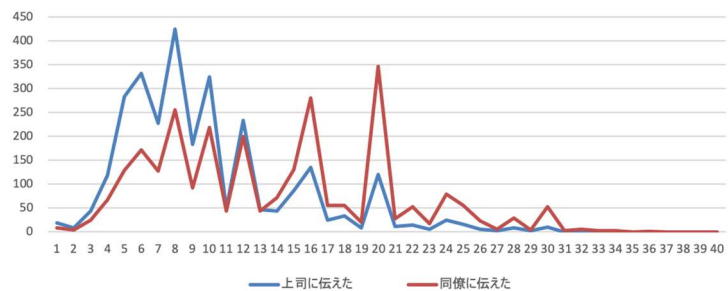
妊娠に関する報告を上司や同僚に伝えたタイミングは個人差があるものの、上司と同僚とでは伝える時期が異なる傾向があり、上司には妊娠初期に、同僚には妊娠初期から中期（安定期）にかけて伝えている傾向でした。

上司に伝えた理由は「つわりで体調が悪くなった」「勤め先に迷惑をかけるかもしれない」「担当業務に影響がでると思った」など、同僚に伝えた理由は「安定期にはいつから」「同僚へ迷惑をかけると思った」などの理由が上位になりました。

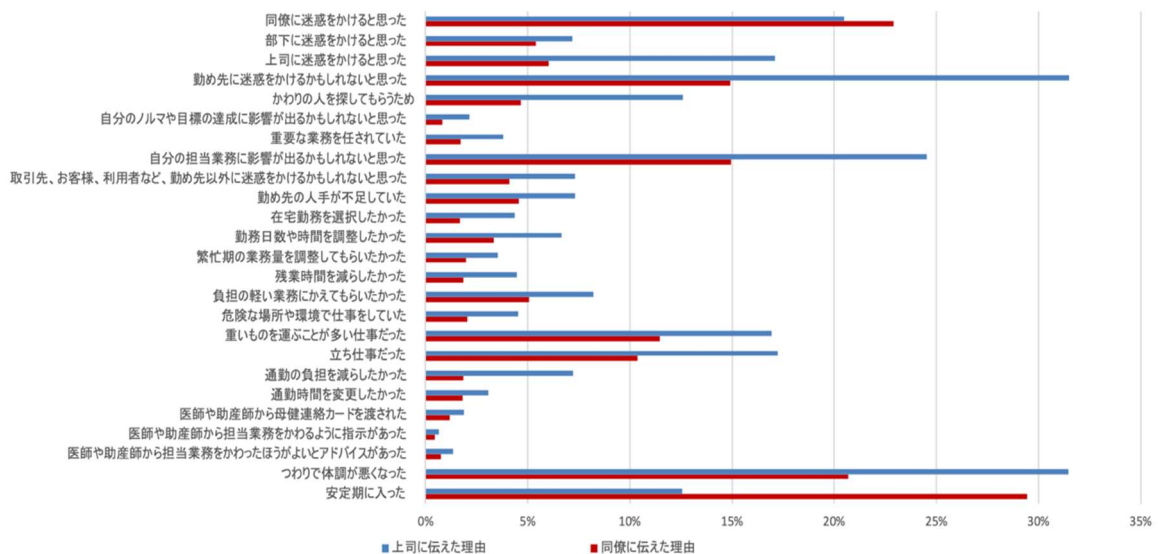
つわりで生活や仕事に支障が出ましたか(n=3088)



勤め先の上司や同僚にはいつ頃知らせましたか(n=3355)



勤め先の上司や同僚に話した理由を教えてください(複数回答 n=3355)



つわりが始まったタイミングで勤め先の上司に情報共有した人がもっとも多かった妊娠週数は、妊娠 5 週から 10 週と妊娠 12 週。

つわりが、勤め先の上司に妊娠したことを情報共有するきっかけになっている可能性がある。  
(n=3152)

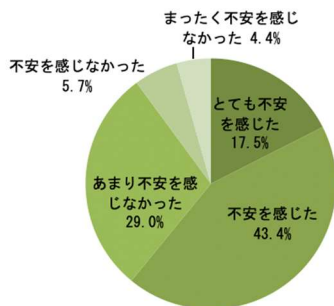
		勤め先の上司に知らせた時期 (妊娠週数)												
		(3152)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
つわりが 妊娠週数) 始まった 時期	1	(22)	3	0	0	1	3	2	0	1	1	4	0	0
	2	(31)	1	1	6	1	0	0	1	6	0	3	1	3
	3	(89)	2	1	10	11	8	11	3	4	4	1	1	5
	4	(269)	2	1	7	37	40	21	7	28	8	17	3	13
	5	(533)	0	0	4	23	120	65	45	43	22	35	5	20
	6	(577)	1	2	3	16	38	115	47	79	29	45	2	39
	7	(362)	3	1	3	7	16	38	57	47	19	34	7	26
	8	(547)	3	1	3	5	26	36	41	120	36	74	6	36
	9	(168)	0	0	1	4	5	15	6	18	32	20	6	11
	10	(236)	2	2	0	2	8	13	4	36	11	42	4	16
	11	(29)	0	0	1	0	1	0	1	1	2	3	5	5
	12	(145)	0	0	0	3	3	1	1	15	6	12	2	33

### 3. 妊娠期の不安感と「母健連絡カード」の使用について

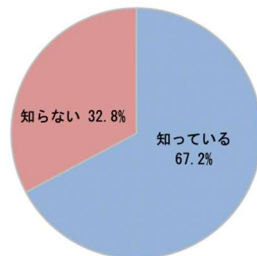
- ・妊娠がわかったとき、生活や仕事の変化について不安を感じたと回答した割合は 60.9%
- ・主治医等が行った指導事項の内容を勤め先に的確に伝えるためのカード「母健連絡カード」の認知度は 67.2%と高いが、母健連絡カードをもらったことがある方の割合は 22.6%と低い
- ・母健健康カードをもらった時の症状はつわりが 52.3%と高く、続いて妊娠悪阻、子宮収縮という傾向に

妊娠がわかったとき、生活や仕事の変化について不安を感じたと答えた割合は 60.9%と高い割合となりました。また、主治医等が行った指導事項の内容を、妊産婦である女性労働者から事業主へ的確に伝えるためのカード「母健連絡カード」の認知度は高いものの、あまり活用されていないことがわかりました。また、母健連絡カードをもらっている人の症状は、つわりが 52.3%、妊娠悪阻が 35.6%、ついで子宮収縮という結果でした。

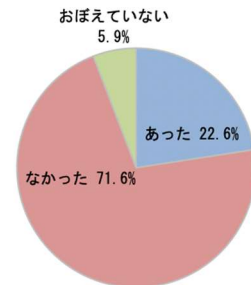
妊娠がわかったとき、生活や仕事の変化について不安を感じましたか。(n=3355)



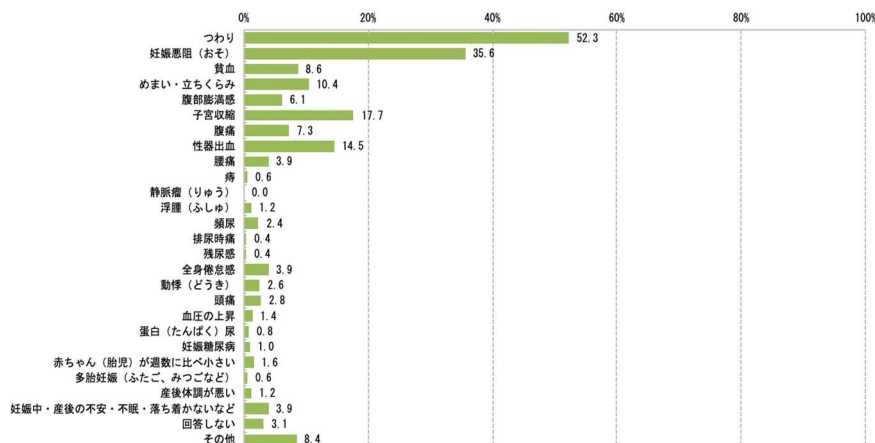
母健連絡カードを知っていますか。(n=3355)



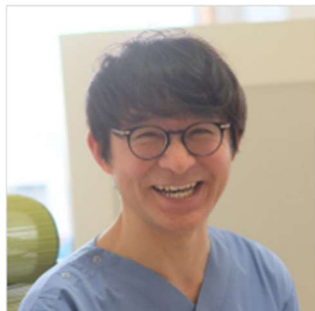
医師や助産師から母健連絡カードをもらったことがありますか。(n=2255)



母健連絡カードをもらったときの症状を教えてください (複数回答 n=509)



## マミーズクリニック ちとせ 院長 島田 茂樹先生よりコメント



妊婦さんにとってつわりは、「あって当然」「わざわざ言うほどのことではない」という思い込みがあるのか、医師から「つわりはありますか？」と質問しないと、つわりの有無を話してもらえないことが少なくありません。

たしかにつわりは、10人中5～8人の妊婦さんにあらわれる、ありふれた症状ではありますが、決して「あって当然」のものではないです。

妊娠中の体は、特別な健康状態にあります。だからこそ、ご自分の体調のちょっとした変化にも気付くことが大切です。そして気付いたことがあれば、妊婦健診の際などに遠慮せず医師に伝えて情報を共有し、手当てをしていきましょう。

## 【雪印ビーンスタークのメンバーズクラブ「まめコミ」における、つわりに苦しむ方をサポートする情報提供の取り組み「つわりサポーター」】

つわりに苦しむ人や不安な方、つわりに苦しんだ経験から、次子妊娠をためらう人など、つわりに悩む人に寄り添い、役立つ情報を提供します。

URL : <https://www.mamecomi.jp/useful/morning-sickness-supporter>



## ■ 雪印ビーンスターク ホームページ

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

雪印ビーンスタークは、70年以上続く母乳研究を生かした粉ミルクや液体ミルクなど育児用ミルクや育児用品の開発・製造販売のほか、全国の栄養士による産前産後のお母さんへの調乳・栄養相談の展開をつうじて、産婦人科施設など妊娠、出産、育児を支える皆様とともに、赤ちゃんのすこやかな成長と育児をされるご家族皆様の健康といきいきとした暮らしをサポートするための企業活動を継続してまいります。

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【雪印ビーンスターク株式会社】とご明記ください。

また、出典が弊社調べの調査であることも併せてご明記ください。

本件に関する報道機関からのお問合せ  
雪印ビーンスターク(株) ウェルネス事業部 広報担当 田中健一  
TEL : 03-3226-2335 FAX : 03-3226-2415  
MAIL: m990020@beanstalksnow.co.jp