

知っていますか?男性にもある「更年期」

～“なんとなく不調”の正体を知り、職場の活力を守るために知っておきたい基礎知識～

最近、職場で「なんとなく元気がない」「些細なことでイライラしている」

——そんな様子の方はいませんか?

その背後には、いわゆる“男性の更年期”にみられる心身の変化が

隠れているかもしれません。

本セミナーを通じて、職場の健康づくりについて考えてみませんか?



実施概要

開催方法：オンデマンド配信 ※申込不要

配信期間：令和8年3月2日(月)～令和9年3月31日(水)

主な対象：区内事業所の事業主及び従業員 ※どなたでも視聴可

区公式YouTubeチャンネルからご視聴ください。



プログラム

1. 特別講演



TMGあさか医療センター 泌尿器科部長 松下一仁先生

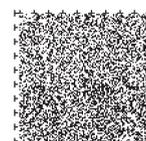
2001年に北里大学医学部を卒業後、米国Memorial Sloan Kettering Cancer Centerにて泌尿器がんとメンズヘルスの研究に従事。帰国後は聖路加国際病院、順天堂医院に勤務し、現在はTMGあさか医療センター泌尿器科部長。泌尿器がん治療と男性更年期医療を専門とし、「男性の性腺機能低下症診療ガイドライン2022」「LOH症候群ガイドライン」の策定にも関与。啓発活動にも注力している。

2. 健康経営実践企業認定制度について (全国健康保険協会(協会けんぽ)東京支部)

3. 区内事業所による健康経営の実践報告 (ユナイト株式会社)

4. 世田谷区地域・職域連携推進連絡会からの情報提供

裏面に、男性更年期のセルフチェックシートを掲載しています。
「なんとなく不調」の原因を知るきっかけになるかもしれません。





その不調、疲れやすさ、イライラ… 男性の更年期障害かも？

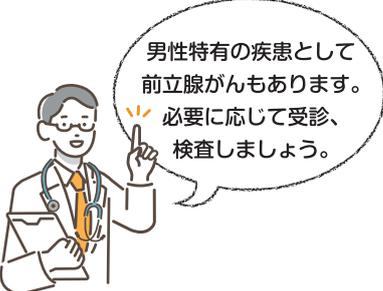
体調がよくないのは
更年期障害のせい？
セルフチェックしてみましょう。

AMSスコア

17項目の質問について、
症状がない場合1点、
非常に重い場合5点というように
症状の重さに合わせて1～5点の
点数をつけます。

問診項目	
1. 総合的に調子が思わしくない	<input type="checkbox"/>
2. 関節や筋肉の痛み	<input type="checkbox"/>
3. ひどい発汗	<input type="checkbox"/>
4. 睡眠の悩み	<input type="checkbox"/>
5. よく眠くなる	<input type="checkbox"/>
6. イライラする	<input type="checkbox"/>
7. 神経質になった	<input type="checkbox"/>
8. 不安感	<input type="checkbox"/>
9. からだの疲労や行動力の減退	<input type="checkbox"/>
10. 筋力の低下	<input type="checkbox"/>
11. 憂うつな気分	<input type="checkbox"/>
12. 「絶頂期は過ぎた」と感じる	<input type="checkbox"/>
13. 力尽きたと感じる	<input type="checkbox"/>
14. ひげの伸びが遅くなった	<input type="checkbox"/>
15. 性的能力の衰え	<input type="checkbox"/>
16. 早朝勃起の回数の減少	<input type="checkbox"/>
17. 性欲の低下	<input type="checkbox"/>
合計…………… <input type="checkbox"/>	

各項目の合計は何点でしたか？
結果を見てみましょう！



合計	結果
17-26点	なし
27-36点	軽度
36-49点	中等度
50点以上	重度

50点以上になる場合は、
早急に治療を受ける必要があるとされています。
複数項目に該当し、体調が悪いと感じる場合は、
泌尿器科・内科等の医療機関を受診しましょう。

出典：加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き2022

男性の更年期障害は、加齢に伴う男性ホルモン(テストステロン)の低下やストレスによって引き起こされる様々な症状のことです。

倦怠感や多汗などの心身症状の他、性機能症状、イライラやうつなどの精神症状が起こることもあります。
基本的な生活習慣を整え、社会的な役割を持つことで男性ホルモンの低下を予防できると言われています。

協 力

全国健康保険協会(協会けんぽ)東京支部、世田谷区地域・職域連携推進連絡会(※)
※東京商工会議所世田谷支部、世田谷区商店街連合会・世田谷区商店街振興組合連合会、公益社団法人世田谷工業振興協会、東京都社会保険労務士会世田谷支部、渋谷労働基準監督署、全国健康保険協会(協会けんぽ)東京支部、東京西部地域産業保健センター(世田谷区医師会、玉川医師会)、公益財団法人世田谷区産業振興公社、公益財団法人世田谷区保健センター、世田谷区(事務局：世田谷保健所健康企画課・健康推進課)

世田谷区地域・職域連携推進連絡会とは…

区内における地域保健及び職域保健に係る機関相互の連携を推進し、区民の継続的な健康管理を支援するための環境を整備することを目的として、平成27年5月に設置されました。連絡会事業として、健康管理に関するセミナーや普及啓発など、働く人の健康と事業所の活性化のための取組みを行っています。