

## 働く女性の健康可視化で、仕事のパフォーマンス向上実感 47%が向上を実感、実感なし層の23%も行動開始

株式会社ヘルスケアシステムズ（本社：愛知県名古屋市、代表取締役社長：瀧本陽介、以下 当社）は、2026年2月、全国の働く女性832名を対象に、ヘルスケア検査受検後の、仕事のパフォーマンスに与える影響について意識調査を実施しました。

調査の結果、47.1%が検査後に仕事のパフォーマンス向上を実感したと回答しました。また、「変化なし」と回答した層のうち、23.1%がすでに具体的な健康行動を開始していることが明らかになりました。

本調査は、人的資本可視化指針の改訂が進み、人的資本投資と経営戦略との具体的な連動性が求められる中、重点項目の一つである「女性活躍」に関連し、ヘルスケア検査による健康状態の可視化と仕事のパフォーマンスとの関係を検証しました。

健康状態の可視化によるパフォーマンス向上の実感は、行動変容を通じて業務への取り組みやすさに寄与し、生産性を高める要素となる可能性が示される結果となりました。

### ■調査サマリー

#### ヘルスケア検査後の、仕事のパフォーマンス向上に関する調査

- 受検者の**47.1%**がパフォーマンスの「**向上を実感**」と回答
- 変化なしと回答した**23.1%**がすでに具体的な「**健康行動**」を開始
- 職位 / 職種による効果実感の格差が鮮明に。**役員層66.7%**に対し**会社員42.7%**

※本調査は当社検査受検者を対象としており、一般女性全体を代表するものではありません。

### ■調査概要

調査名称：ヘルスケア検査後の、仕事のパフォーマンス向上に関するアンケート調査

調査方法：インターネットアンケート調査

調査期間：2026年2月19日～2026年2月23日

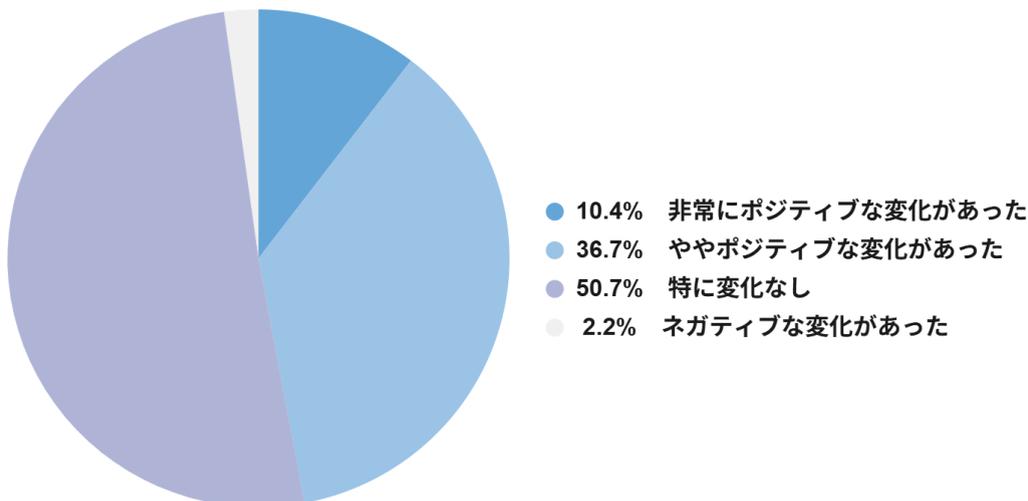
有効回答：エクオール検査「ソイチェック」<sup>1</sup>を受検し、2025年12月31日までに結果を確認している、全国の働く女性832名

<sup>1</sup> エクオール検査「ソイチェック」：尿中のエクオール産生量を測定するヘルスケア検査です。エクオールは大豆イソフラボンから腸内細菌により産生される成分で、エストロゲンに似た働きをするため、女性の健康維持との関連が報告されています。

## ■結果と解説

### 調査結果① 47.1%が検査後にパフォーマンス向上を実感

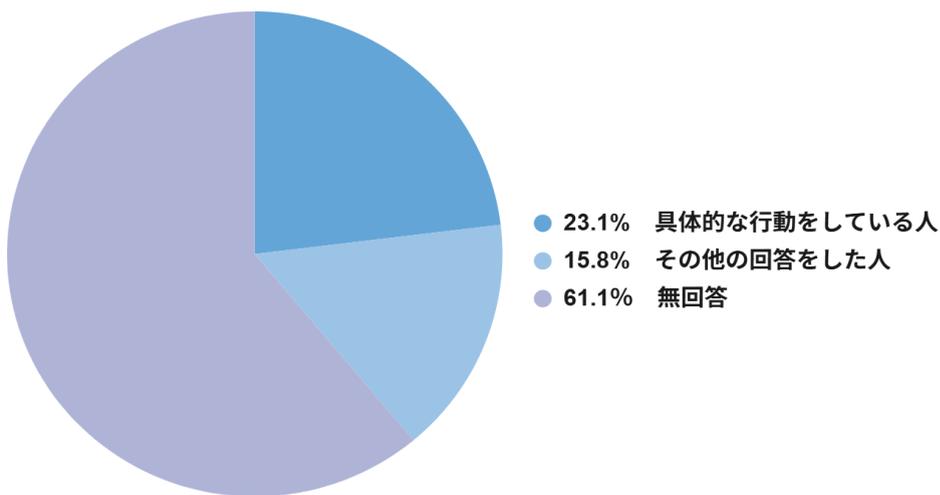
「検査を受けて健康状態が見える化したことが、仕事のパフォーマンス（質やスピードなど）にどのような影響がありましたか」（n=832）と質問したところ、「ポジティブな変化があった（非常に・ややの合計）」と回答した割合は47.1%となりました。一方で、50.7%は「特に変化なし」と回答しています。



女性ホルモンの変動は、生産性低下の一因となり得ます。今回「ネガティブな変化があった」割合が2.2%と極めて少なかったことは、健康状態の把握が少なくとも業務水準の維持につながる可能性が考えられます。

### 調査結果② 「特に変化なし」層の23.1%が自律的な健康行動の開始

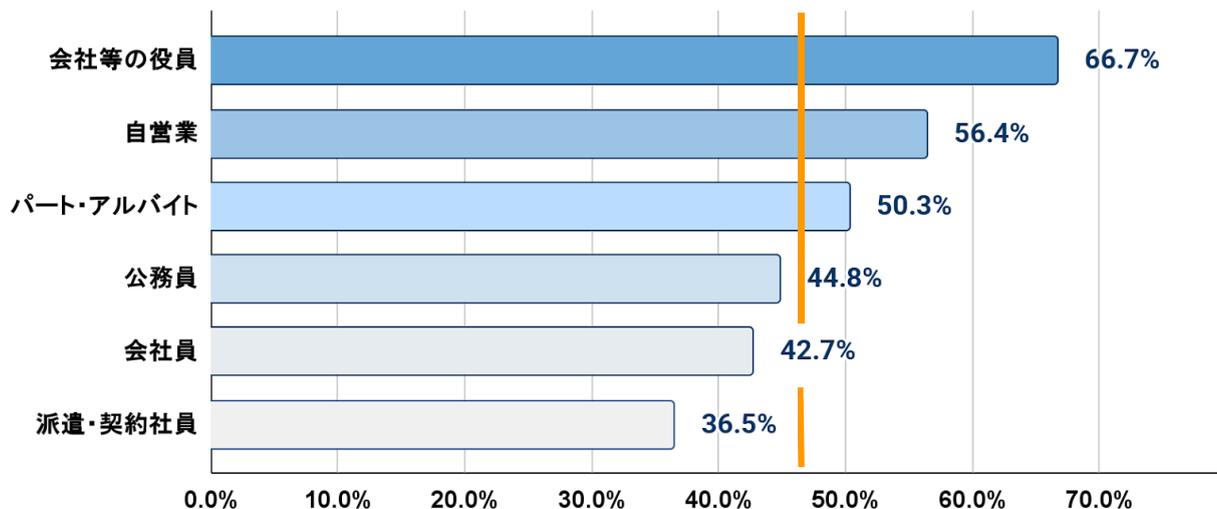
「特に変わらない」と回答した層の自由記述を分析したところ、23.1%が食生活の見直しや、体調を踏まえて婦人科を受診したなど、自律的な健康行動を開始していることが明らかになりました。



パフォーマンス向上の実感に直結していない層においても、約4人に1人がリスク管理に向けた自律的な健康行動を起こしています。検査結果という客観的指標が健康課題の自分事化を促している可能性が考えられます。

### 調査結果③ 会社等の役員と会社員でパフォーマンス向上の実感に格差

職種別に分析したところ、**会社等の役員**において向上実感が**66.7%**、**会社員**は**42.7%**となりました。**会社等の役員層**や**自営業**は、**平均（47.1%）**を上回る結果となっています。



裁量度の高い層ほど、検査結果を業務パフォーマンスに反映しやすい傾向が確認されました。組織に属する層では、個人の行動変容をパフォーマンス向上につなげるための環境要因が影響している可能性が示唆されます。

#### ■調査背景

現在、人的資本可視化指針の改訂が進む中、企業には人的資本投資が経営戦略の達成にどのように寄与するのか、その具体性が求められています。

女性特有の健康課題は、年間約3.4兆円の経済損失を生んでいるとされ、その約7割は月経や更年期等のホルモンバランスの変動に起因<sup>2</sup>しています。これらは、欠勤や、プレゼンティーイズム<sup>3</sup>の増加を通じて、労働生産性に影響し、企業価値に関連するテーマです。

本調査では、個人の体質差が大きい領域において、客観的に把握可能な健康状態の可視化が、業務パフォーマンスとどのように関係するのかを検証する目的で実施しました。

#### ■まとめ

本調査の結果、ヘルスケア検査による健康状態の可視化と仕事のパフォーマンス向上実感との間に一定の関連が確認されました。47.1%が向上を実感し、「変化なし」とした層のうち23.1%が具体的な健康行動を開始しており、可視化が行動変容の契機となっていることが明らかとなりました。

さらに役員層では66.7%が向上を実感する一方、会社員層では42.7%にとどまり、裁量や組織構造が影響する可能性が示されます。

なお、エクオール検査「ソイチェック」を導入した企業においても、約9割の社員がセルフケア意識の向上を実感するなど、可視化が行動変容を促す傾向が確認されています。本調査は、健康状態の可視化が行動変容を通じて業務への取り組みやすさに寄与し、生産性向上につながり得る可能性を示す結果となりました。人的資本投資と経営戦略の連動が求められる中、その一要素として健康状態の可視化の意義が浮き彫りとなりました。

<sup>2</sup> 出典：経済産業省「健康経営における女性の健康課題への対応」令和6年3月

<sup>3</sup> 心身の不調を抱えたまま無理して出勤し、生産性が低下している疾病就業の状態