

2026 年 8 月 27 日

#OneMoreChoice プロジェクト

【社内制度「#OneMoreChoice アクション」導入 4 年目進捗レポート】

「Female ケア」取得日数は名称変更前の約 3.6 倍に

社員が不調を「隠れ我慢」しない企業へ

「Female ケア」制度利用は 4 年連続で増加、社員の健康行動を支える取り組みを推進

株式会社ツムラ（本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：加藤照和、以下 当社）は、生理のつらさを、我慢なくていい社会を目指して取り組む#OneMoreChoice プロジェクトの一環として、社内においては社員が不調を「隠れ我慢^{※1}」しない企業を目指し、2022 年 4 月より社内制度「#OneMoreChoice アクション」を施行しています。

社内名称を「Female ケア」に変更した生理休暇は、総取得日数・総取得人数ともに 4 年連続で増加し、2025 年度の総取得日数は名称変更前の 2021 年度と比較して約 3.6 倍、総取得人数は約 2.6 倍となりました。希望する全社員が費用負担なく受診できる婦人科検診についても、会社の検診を利用した 35 歳以上の社員では、乳がん検診受診率が 78.1%、子宮頸がん検診受診率が 75.4%となり、いずれも国の目標値^{※2}を上回る水準となりました。

※1：隠れ我慢＝心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行うこと。株式会社ツムラが定義

※2：国の目標値 第 4 期がん対策推進基本計画（厚生労働省）<https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/about/law.html>

■不調を我慢しない職場づくりに向けた取り組み

「#OneMoreChoice アクション」の利用促進に加え、「隠れ我慢」を減らすためのアイデアを基に当社で開発したオリジナル研修「#OneMoreChoice 研修」を管理職や新入社員等を対象に継続的に実施しています。研修では生理痛 VR 体験装置を活用した疑似体験のほか、グループワークを通じて相互理解を深め、制度利用の促進にとどまらず、社員が不調を感じた際に、コミュニケーションや制度利用、健康管理の側面から、我慢



ライフステージごとに起こり得る不調について考えるワーク中の管理職

自然と健康を科学する

以外の選択肢をとれる・提示できる職場環境づくりを進めています。

<#OneMoreChoice アクション^{※3}> 2022年4月1日施行

施策	内容
① 婦人科検診*は全社員が費用負担なしで受診可能 * 婦人科検診:子宮頸がん検診/乳がん検診	婦人科検診は、従来 35 歳以上の社員において年 1 回の健康診断の検査項目に含まれていましたが、希望する全社員が費用負担なしで受診可能とし、費用負担の年齢制限を撤廃しました。
② 生理休暇の社内名称を「Female ケア」へ変更	従来、労働基準法における生理休暇は利用可能でしたが、社内名称の変更とともに、ホルモンバランスに由来する不調での取得を可能としました。
③ 社員の休暇制度の拡充 -誰もが不調でも休みやすい制度へ-	性別にかかわらず社員が、診断書のない不調でも「隠れ我慢」せずに働ける環境づくりとして、下記施策を導入。 ・入社時に失効年休積立有給休暇 6 日を新たに付与。(2022 年 4 月入社より) ・失効年休積立有給休暇の使用条件に、新たに体調不良(診断書不要)を追加。 ・従来、診断書とともに申請が必要であった通院休暇は、申請不要で年間 12 日まで取得可能。

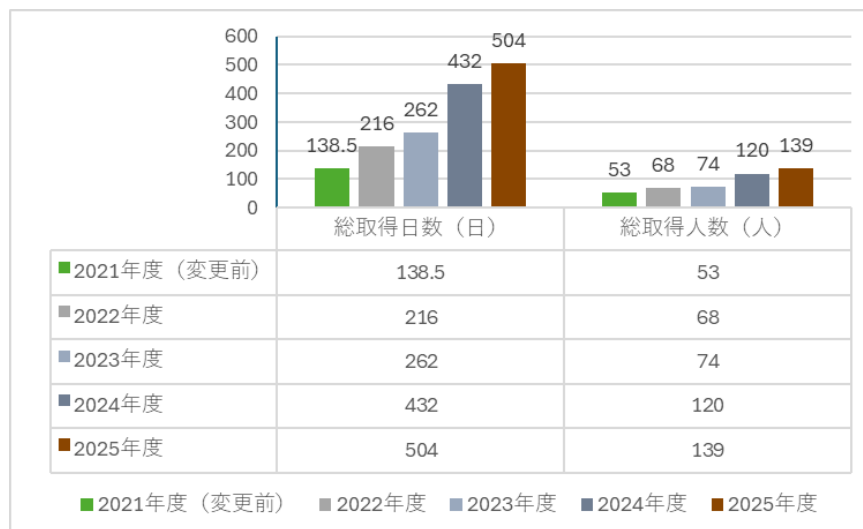
※3 : 2022 年 4 月 1 日 社員が不調を「隠れ我慢」しない企業へ。「#OneMoreChoice アクション」をスタート
<https://www.tsumura.co.jp/news/newsrelease/item/160f6cd315ca98fa183e8bd22796e090.pdf>

「#OneMoreChoice アクション」4 年目利用実績

■ 社内名称を「Female ケア」に変更後、4 年で総取得日数が約 3.6 倍に

2022 年 4 月から「生理休暇」の社内名称を「Female ケア」に変更した後、2022 年度以降 4 年連続で総取得日数・総取得人数ともに増加しました。2025 年度の総取得日数は、前年度(2024 年度)と比べて約 1.2 倍(16.7%増)、変更前(2021 年度)と比べて約 3.6 倍(263.9%増)、総取得人数は前年度と比べて約 1.2 倍(15.8%増)、変更前と比べて約 2.6 倍(162.3%増)となりました。これらの結果から、不調を抱えた際に「我慢」だけでなく、休暇取得という選択肢を活用できる環境づくりが進んでいると考えています。

<「Female ケア」利用実績の推移(総取得日数と総取得人数)>



■婦人科検診受診率は高水準を維持

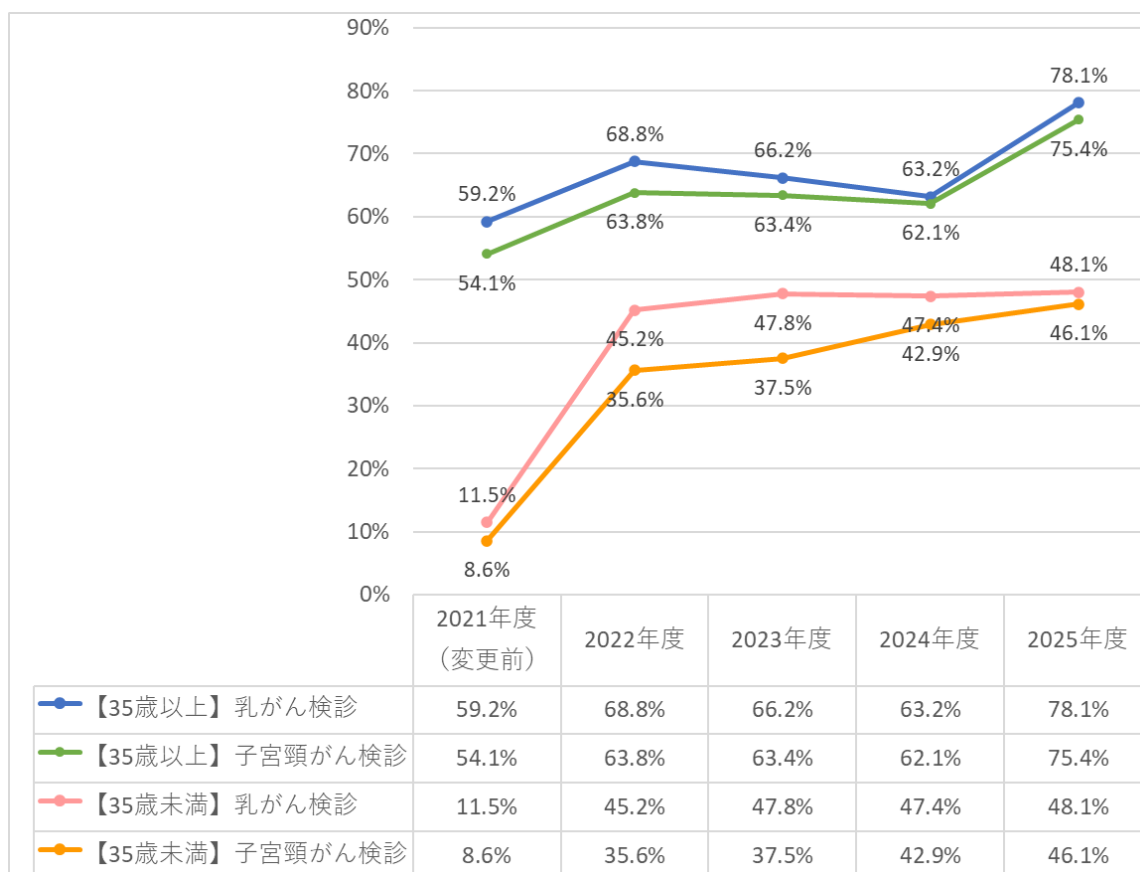
#OneMoreChoice アクションでは、休暇制度の拡充に加え、希望する全社員が婦人科検診を費用負担なしで受診できるよう、費用負担の年齢制限を撤廃しています。

厚生労働省では、がん検診の受診率を 60%以上とすることを目標に掲げています※2。

当社においては、2025 年度に会社の検診を利用した社員のうち 35 歳以上の乳がん検診受診率は 78.1%、子宮頸がん検診受診率は 75.4%となり、いずれも国の目標値を上回る水準となりました。また、35 歳未満の乳がん検診受診率は 48.1%、子宮頸がん検診受診率は 46.1%となりました。

こうした結果は、毎月社内で発行している「#OneMoreChoice ニュース」や制度の申請方法が記載された POP、#OneMoreChoice 研修等を通じた#OneMoreChoice アクションの周知に加え、各拠点の保健師をはじめとする医療職による継続的な働きかけによるものと考えています。今後も#OneMoreChoice プロジェクトでは、#OneMoreChoice アクションに関する情報にとどまらず、社員一人ひとりが不調を隠れ我慢しない環境づくりを進めてまいります。

＜婦人科検診受診率の推移＞



社内で培った知見を企業や大学へ提供

当社では、「隠れ我慢」を減らすためのアイデアとして、オリジナルで開発した「#OneMoreChoice 研修」を、社内だけでなく社外にも無償提供し、当社社員が講師として参加しています。研修では、ライフステージごとに起こり得る不調やその対処法について学び、一人ひとりが自身に合った我慢以外の選択肢（＝OneMoreChoice）を考える機会を提供しています。これまでに企業や大学などで実施し、延べ 600 人以上が参加しています。当社では、社内で得られた知見や経験を広く共有することで、不調を隠れ我慢しない環境づくりに貢献するとともに、誰もが我慢以外の選択肢をとれる社会の実現を目指しています。

* 企業・大学等で実施している「#OneMoreChoice 研修」の活動内容や実施事例の詳細は、#OneMoreChoice プロジェクト公式 note をご覧ください。 <https://note.com/onemorechoice>

#OneMoreChoice プロジェクトとは

#OneMoreChoice プロジェクトは、「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」をステートメントに掲げ、創業から 130 年以上にわたり女性の健康に寄り添ってきたツムラが健やかな社会を目指して、2021 年から取り組んでいるプロジェクトです。

プロジェクト開始以来、「隠れ我慢」という多くの人々が抱えている問題を調査により浮き彫りにし、我慢に代わる選択ができるようなアクションを提案し続けてきました。

不調の際に休む、働き方を変える、誰かに相談する、など、我慢以外の選択肢（＝OneMoreChoice）をとれるようになり、一人ひとりが、そして組織やコミュニティが、生理や PMS を正しく理解し行動するきっかけをつくり続けています。

<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>

「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」

心身の不調を抱えながらも、周りに迷惑をかけたくない。言い出しにくい。そんな理由からいつも通りに振る舞う人たちが多くいます。不調への「隠れ我慢」を減らし、誰もがもっと心地よく生きられる健やかな社会をめざして、漢方のツムラが取り組んでいます。

プロジェクトステートメント



プロジェクトロゴ

「株式会社ツムラ」について

医薬品（漢方製剤、生薬製剤他）等を製造販売する製薬企業で、主力となる医療用漢方製剤は 129 品目を取り扱っています。「自然と健康を科学する」という経営理念を掲げ、一人ひとりの心身の調和に寄り添い、活力ある心豊かな社会をつくることを志しています。