



私たちの更年期を  
たのしい10年に

# アフタヌーン エイジ Project

2024年度版  
株式会社主婦の友社

更年期から、「アフタヌーンエイジ」へ。

誰もが悩みをオープンに語り合える社会へ。

主婦の友社はこれからの人生を前向きに生きる女性を応援します!

日本で更年期に悩む女性は、約300万人。

この数字は、日本の人口の約2%。

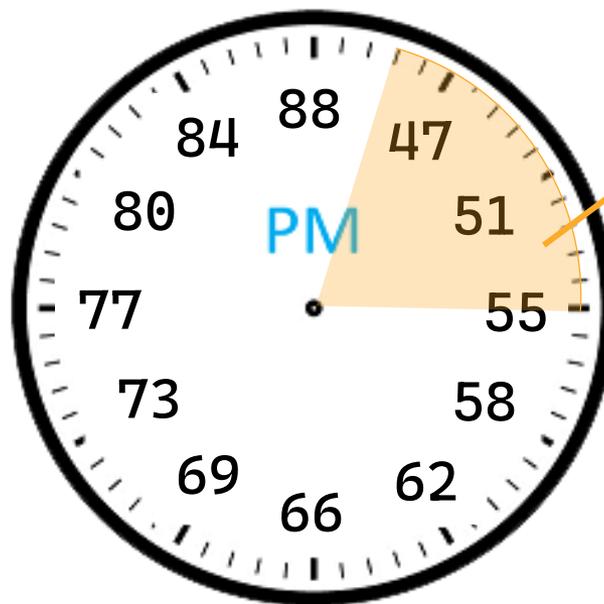
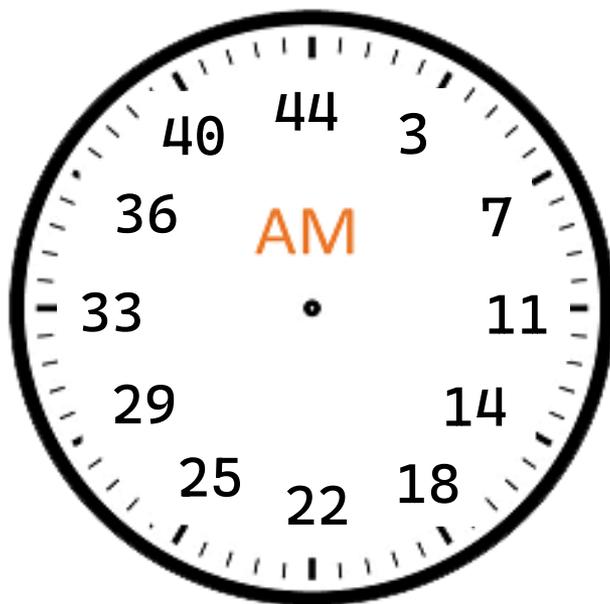
ちなみに今年の主要私立大学の志願者数は、約200万人。

大学受験生より多いとされる更年期の女性が  
個人では解決が難しい身体的・経済的・制度的な要因で  
誰にも悩みを打ち明けられず閉じこもってしまっています。

そんな今こそ、すべての更年期を迎えた女性が  
前向きに生きられる社会にするためのサポートが  
企業には求められているのです。



# アフタヌーンエイジとは



時刻でいうと  
大体13時~15時

人生時計(人の一生を24時間に例える考え方)によると、  
「更年期」と言われる45~55歳は、「アフタヌーンブレイク」の時間帯に当たります。  
誰にでもある人生の折り返し地点なのです。



「After moon」(月経の終わり)が「Afternoon」にあるような  
ゆっくり・優雅・ブレイクタイムといった豊かさを含んだ時になるように思いを込めて  
私たちは“アフタヌーンエイジ”と名付けました。

# 企画の経緯: Webメディアに寄せられた声

弊社が運営する、40代の働く女性向けのWebメディア「OTONA SALONE」には更年期女性の悩みや不安が多く寄せられており、内的な不安面についての声は約8割を占めます。

症状鑑別の難しさ

この不調、更年期なの？  
それとも老化？  
怖い病気？

医療の敷居

この程度のこと  
で病院なんて  
行っていいの？

周囲の無理解

こんなに辛いのに、  
職場でも家族にも  
理解してもらえないんです

内的な不安面

外的扶助の欠如

私の更年期、  
本当に終わりがくるのか  
不安です

先行きの見えなさ

誰に相談すれば  
いいかわからない…

相談先がない

情報共有できる場所・体験の共有・理解され  
選択肢が広がる社会をつくる必要性

# 更年期女性の具体的悩み

Web「OTONA SALONE」で公開している読者の体験漫画は「共感できる」と人気です。

## 症状鑑別の難しさ



## 先行きの見えなさ



## 医療の敷居



## 周囲の無理解



## 相談先がない



いずれも「OTONA SALONE」連載「マンガ100人の更年期」より

# 更年期女性の現状

職場・家庭で身体的・経済的・制度的サポートがないため、更年期障害を抱え込む人が多い状況があります。

## 職場

休暇・休憩を  
とりづらい

更年期に対する  
偏見・嫌がらせ

降格など  
労働条件の劣化

昇進辞退  
自主退職・強制退職

更年期症状で仕事にマイナス影響があった人は  
働く40～50代男女で100万人を超える。

また、更年期離職による経済損失は  
年間約6,300億円にもものぼる。

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」

## 家庭

体調不良で  
家事ができない

医療機関に行きづらい  
(診療科がわかりづらい)

医療費などで  
家計が深刻になる

家族の理解不足による  
孤独感

40～60代女性のそれぞれ約3割が自分に  
「更年期障害の可能性あり」と考えているが、  
実際に受診する人はどの年代も  
約1割にも満たない。

参考：厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」

# 目指すべき姿

全ての更年期の人が悩みを抱え込まず生きるために、周囲が協力してサポートする社会を目指します。

全ての更年期の人々が更年期の悩みを分かちあえる  
周囲が更年期を合理的にサポートする社会



症状が出ても不安なく  
生活を送ることができる

更年期の人のための  
商品・(法)制度が充実

職場・家庭・医療機関で  
更年期の悩みを相談できる

行政機関による  
更年期のための制度拡充・  
地域コミュニティの創設

企業・団体による  
商品・サービスを活用した  
更年期の啓発活動・サポート  
フェムテックアイテムの拡充

更年期の有識者と協力し  
更年期の相談機関を設置・  
情報の普及拡散

## 更年期の全ての人々が前向きに語り合える みんなで安心できる社会に!

全ての更年期を迎えた人、  
そしてAfter moon (閉経) を迎えた女性が  
悩みを前向きに語り合える、安心して生きられる社会。  
そんな社会にするには家庭、職場、地域、そして国による  
関心・理解・サポートが必要不可欠です。

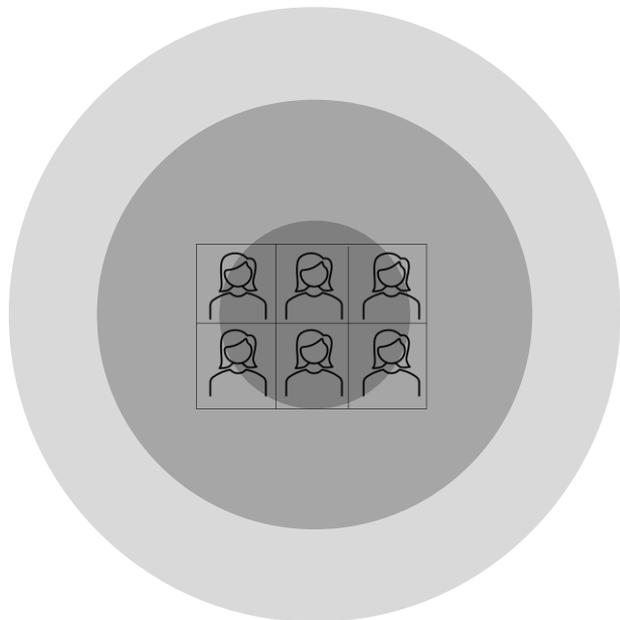
安心して生きることができれば、多様に選択肢が広がり、  
エンパワーメントの促進、家庭・企業・日本経済の発展にまでも  
つなげられると信じ、更年期をポジティブな価値として刷新するのが当プロジェクトです。

**理念に共感していただけるパートナー企業を募集しています!**

# #AfternoonAge

## ▷Vision

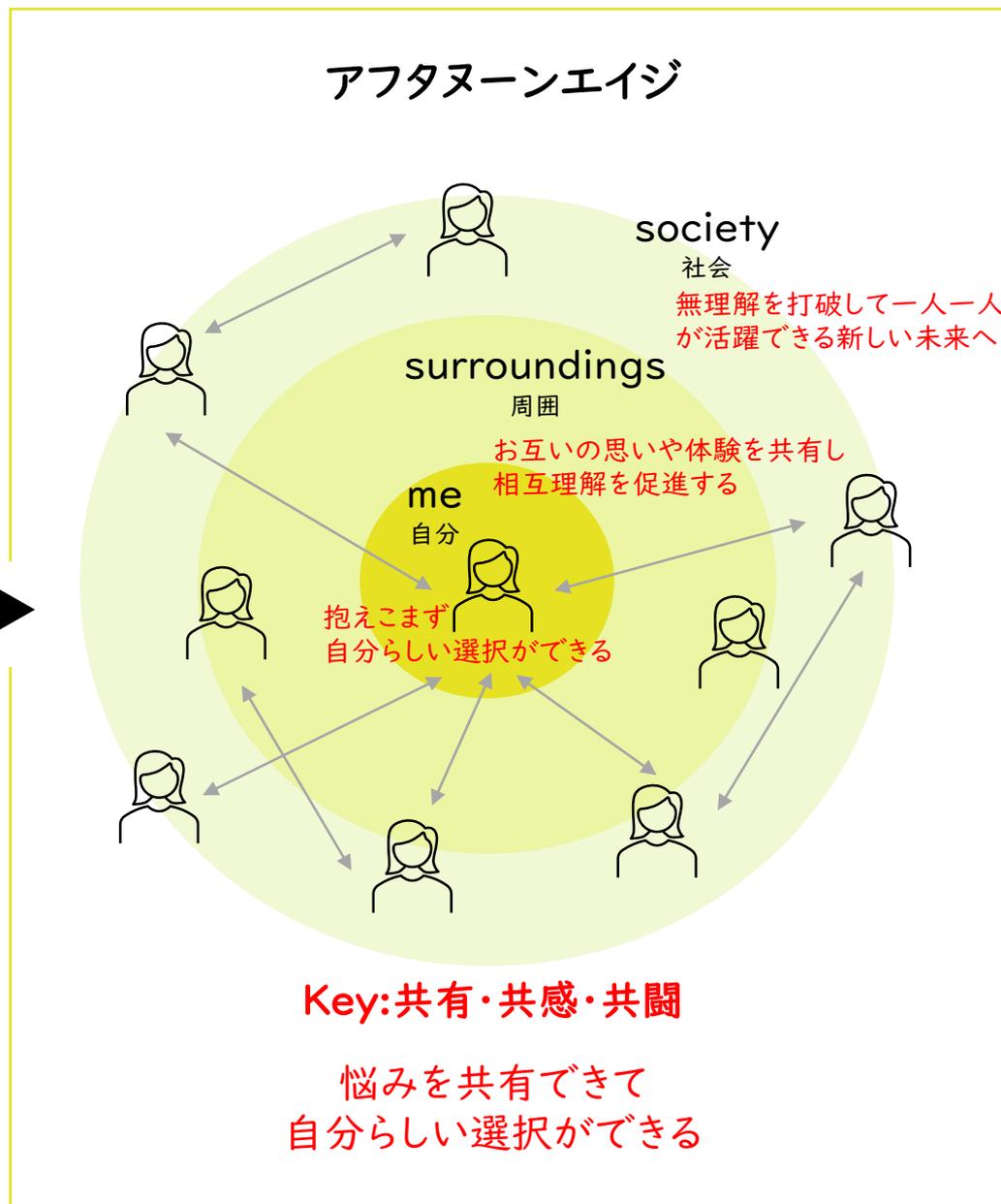
### 更年期



Key:痛み・悩み・不安

誰にも相談ができない  
200万人がそれぞれで閉じこもり  
抱え込んでいる

### アフタヌーンエイジ



Key:共有・共感・共闘

悩みを共有できて  
自分らしい選択ができる

# アフタヌーンエイジプロジェクト 今後の活動予定

## 1 | ラウンドテーブル

### アフタヌーンエイジ サローネ

#### ●実施内容：【ベーシックVer】

医師・薬剤師等専門家にAfternoon ages（読者や会員・希望者）がお悩み相談をする形でラウンドテーブルを実施。少人数制で知識を深め、思いを共有しあうことで、抱え込まずに共感の輪を広げていく。



#### 協賛 【パートナーVer】

医師のセミナーと、少人数のラウンドテーブルを同時に数テーブル展開し、思いや悩みを共有していく。その後アフタヌーンエイジ世代に役立つサービスや商品などを紹介するコーナーを設ける。また、実際に心や体にいい体験等も企画し実施する。

※企業様の商品やサービス・ご意見によっては、別途オリジナルな内容をご提案いたします！

#### ●採録：『OTONA SALONE』・『アフタヌーンエイジプロジェクト』各サイト

『アフタヌーンエイジプロジェクトX（旧Twitter）』に開催レポートを掲載予定（意識調査の結果も掲載予定）

### パートナーVerの想定テーマ

#### ●テーマ：ホットフラッシュを少しでも快適に乗り越える

ホットフラッシュの解決に有効な漢方・生活習慣  
上質インナーや汗をかいたときの消臭グッズ

#### ●テーマ：新生活を快眠で元気に迎える！

睡眠の悩みを解決するアイデア&グッズ

## 2 | インタビュー

### 働くアフタヌーンエイジ女性・著名人のインタビュー記事の掲載

#### ●取材候補：アフタヌーンエイジ世代タレント ※調整中

更年期向けの商品やサービスを提供している企業、団体様

#### ●採録：『OTONA SALONE』『アフタヌーンエイジプロジェクト』各LP

『アフタヌーンエイジプロジェクトX（旧Twitter）』に記事を掲載予定

### 過去OTONA SALONEでの実績

- ・梅宮アンナさん（タレント）
- ・青木さやかさん（タレント）
- ・君島十和子さん（美容家）
- ・沖縄県子ども生活福祉部 女性力・平和推進課
- ・NHK報道番組センター

# アフタヌーンエイジプロジェクト 今後の活動予定

## 3 イベント

- 仮題：アフタヌーンエイジズフェス
- 時期：2024年10月5日・6日
- 会場：都内ホテルや商業施設等（仮）
- ターゲット：一般のアフタヌーンエイジズたち
- 規模：オンライン含む500名規模予定（※1ヶ月間試聴可能設置予定）※要調整
- 採録：『OTONA SALONE』・『アフタヌーンエイジプロジェクト』LP  
『アフタヌーンエイジプロジェクトX（旧Twitter）』  
を通じて発信しつつ外部メディアへの誘導も実施。専門家の提言、パネルディスカッションなどを通じ、全ての更年期の方が前向きに生きていける社会にするための思いの連鎖を生んでいく。



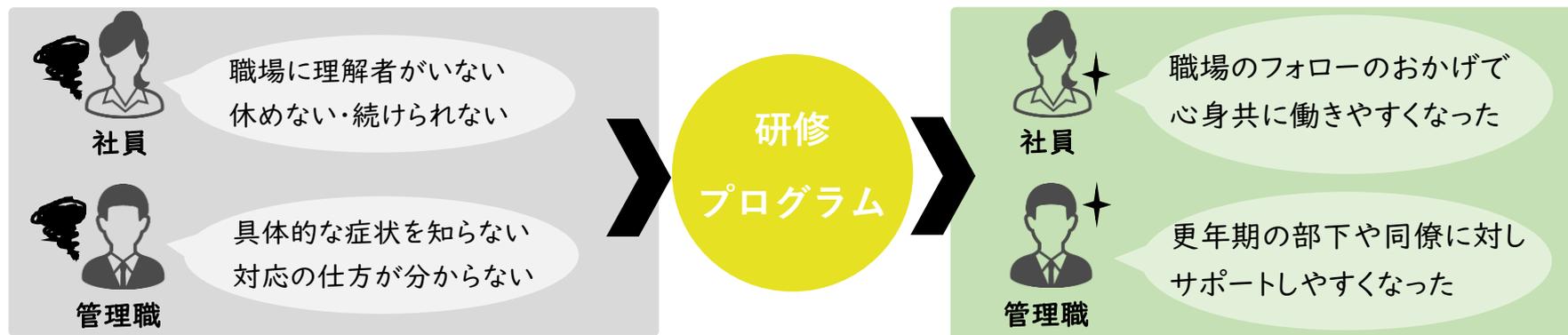
## 想定開催内容 ※内容はパートナー企業さまと共につくりあげます

- テーマ：Afternoonages DISCUSSION  
専門の医師×更年期を経験した女性タレントによるディスカッション
- テーマ：AA partners presented “アフタヌーンエイジ見本市”  
ラウンドテーブルで聞いたみんなの推し商品、メノケア関連商品やサービス、アフタヌーンエイジ世代にすすめたい・役立つ商品を展示する見本市。展示のみで参加者は購入のプレッシャーを感じず商品の知識を深めることができるように。一部商品によっては体験できるコーナーを設ける
- テーマ：AWARENESS of Afternoonage
  - ・女性ホルモンのこと女性の体のことを知る
  - ・さまざまなAA女性たちの状況を知る
  - ・さまざまな生き方の選択ができることを知る
- テーマ：Afternoonage SALONE plus  
ミニアフタヌーンティーをしながらラウンドテーブルを行ったり、ヨガ・ピラティスや体操トレーニングなど体を動かす参加型の企画をご用意
- テーマ：Afternoonage ACTION  
プロジェクトの最終目標である政策提言の内容・プロジェクトのアンバサダーを紹介。社会変革に向けての具体的なアクションをみんなで作っていく

# アフタヌーンエイジプロジェクト 今後の活動予定

## 4 企業様向け研修

- 時期：2024年2月より提供開始 ※予定
- 主催：主婦の友社 事務局運営：主婦の友社
- 内容：医師による講義コンテンツや少人数制でラウンドテーブルを実践するプログラムをご提供
- 採録：導入企業様のご希望によって『アフタヌーンエイジプロジェクト』LPに企業研修レポートを掲載することも可能。



## 5 サンプリング

- 内容：アフタヌーンエイジ世代に役に立つ、心地よく感じていただける商品やサービスを厳選し、パートナー企業様よりご提供いただき各種組織会員を中心に送付してサンプリングする。
- サンプリング実施先候補：
  - ①『OTONA SALONE』読者（約460万UU ※ Google Analytics 2022年12月～2023年2月実績平均）
  - ②パートナー企業団体会員

# アフタヌーンエイジプロジェクト これまでの実績

## 1 | ラウンドテーブル

アフタヌーンエイジ サローネ

※一部をご紹介



第1回 2022年12月実施

「『加齢と更年期はどう違う？』更年期のリアルな疑問に専門家がズバリ回答！」

OTONA SALONEでもおなじみの「婦人科&漢方の医療専門家」である医師・新見正則先生、薬剤師・笹森有起先生を囲んで更年期の疑問をトーク。

更年期と加齢の違いについて、更年期にはどんな治療があるのかなど読者からの「診察室では質問しにくい『ホンネの質問』」に、先生2人が回答。

アルテイシアさん×宋美玄先生公開対談



意外と聞く機会がない！  
「おへそから下の更年期」のこと

第2回 2023年3月実施

「アルテイシアさん×宋美玄先生の公開対談」

更年期世代が特に周りに聞きづらい「GSM（閉経関連泌尿生殖器症候群）」をテーマに著書も多数の産婦人科医の宋美玄（そん・みひょん）先生と

「選択的子なし」を宣言して40歳で子宮を全摘出した作家のアルテイシアさんに公開取材。OTONA SALONE読者50名を招待し、オンライン形式でのラウンドテーブルを実施。

## 2 | インタビュー

働くアフタヌーンエイジ女性・著名人のインタビュー記事の掲載



\*梅宮アンナさんへのインタビュー記事

梅宮アンナさん、50歳の更年期はどうですか？「大きな心配事を乗り越えて…いまは霧が晴れたようです」

(<https://otonasalone.jp/300724/>)



\*沖縄県子ども生活福祉部 女性力・平和推進課 課長へのインタビュー記事

「女性同士でも更年期の不調は言い出しにくい」。沖縄県庁では「休める職場」をどう作った？

(<https://otonasalone.jp/304856/>)

# アフタヌーンエイジプロジェクト これまでの実績

## 3 イベント

- 題：フェムの市
- 時期：2023年12月2日・3日 ●会場：WITH HARAJUKU 3F ラウンジ
- 規模：リアル参加者は1,100名を記録
- 採録：『OTONA SALONE』・『アフタヌーンエイジプロジェクト』LP『アフタヌーンエイジプロジェクトX（旧Twitter）』を通じて発信しつつ外部メディアへの誘導も実施。
- 協賛企業：新田ゼラチン、ミズノ、ライオン、麒麟ホールディングス 明治、味の素AGF、おやつカンパニー、リシュブルー、はくばく、MNC New York/Be-A Japan



- 公式サイトQRコード



## 実施したセッション・ワークショップの内容

### ●トークセッション①

【タレント・モデル 梅宮アンナ×オトナサローネ編集長】  
「私の30代、40代そして更年期の過ごし方」  
梅宮アンナさんは30代から40代をどう過ごし、何を備えた状態で更年期に突入したのか。「アンナ流ヘルスケア」を紹介。



### ●トークセッション②

【医師 石原新菜先生×雑誌『健康』編集長 志岐麻子】  
「女性はとにかく『温』！一生役立つ冷えとり技術」  
腸活と冷え取りの第一人者である石原先生が、女性の日常生活や食事の注意点、美と健康の改善方法を解説。



### ●ワークショップ①

【更年期のゆらぎをととのえるフィットネス体験 yoriFit by MIZUNO】  
ミズノが提供するオンラインフィットネスレッスン・『yoriFit』のフェムの市限定スペシャルプログラム。通常有料のレッスンを特別に、無料で体験。

### ●ワークショップ②

【40代50代女性の栄養と健康「その疑問ホント？」 5つのQ by新田ゼラチン】  
城西大学 薬学部医療栄養学科 君羅好史先生を講師に招きコラーゲンの健康効果や、女性ならではの健康上の悩みを解決するための食生活を解説。

# アフタヌーンエイジプロジェクト これまでの実績

## 4 イベントでの講演

2023年2月に開催されたジェンダード・イノベーションEXPOの連動企画として実施された、ビジネスカンファレンスの1つにOTONA SALONE編集長・井一が登壇。メノポーズカウンセラーとしての知見も活かしつつ、男女更年期について講演。

ビジネスカンファレンスタイトル：

【主要メディアが連続登壇！フェムテックブームの影響 ～男女の健康意識・行動・消費はこう変化した～】



# アフタヌーンエイジ パートナーメニュー

実施内容 \ プラン	ゴールドパートナー	シルバーパートナー	オフィシャルパートナー
『OTONA SALONE』・雑誌『健康』 タイアップ記事 (PV保証・合計値)			
アフタヌーンエイジサイト 誘導枠			
アフタヌーンエイジサイト 企業ロゴ掲載(1年間)			
認定ロゴ提供/使用期間1年間 (オンライン限定使用)			
アフタヌーンエイジサロネ	○		×
イベント	○		×
サンプリング	○		×

パートナーシップに関しては個別に対応させていただきますので  
お問い合わせフォームよりお問い合わせください。

私たちの更年期をたのしい10年に  
アフタヌーンエイジ Project



アフタヌーンエイジ  
Project

私たちはお客さまのために奉仕する精神で

世の中の声を編み

発見と感動を届け、

女性ひとりひとりの毎日に

灯りをともし続けます。

主婦の友社

▷お問合せ 主婦の友社 アフタヌーンエイジプロジェクト事務局  
03-5280-7567 / [afternoon-age@shufunotomo.co.jp](mailto:afternoon-age@shufunotomo.co.jp)