

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



アフタヌーンエイジ
Project

presented by SHUFUNOTOMO

なぜ？

「更年期」という言葉を聞くと
重い気持ちになるのだろうか？
「更年期」は誰にでも起きる体の変化です。

人生100年と考えれば、45才～55才は人生の折り返し地点。
一日に例えたら、アフタヌーン・ブレイクの時間。

更年期から、「アフタヌーンエイジ」へ。

2022年10月のプロジェクト立ち上げから
約1年半活動を行ってきました。
誰もが悩みをオープンに語りあえる社会へ。

主婦の友社はこれからの人生を前向きに生きる人々を応援します—。

日本で更年期に悩む女性就労者は、約406万人。
更年期に現れる症状が原因で仕事を辞めざるを得なくなる、
いわゆる「更年期離職」の社会的関心は高まっています。
更年期症状が原因で「更年期離職」を経験したことのある人は女性だけで
約110万人にもものぼり、経済損失は約1.9兆円（男性もあわせると3.1兆円）と推定され、
更年期症状・障害がもたらす影響が明らかになってきています。

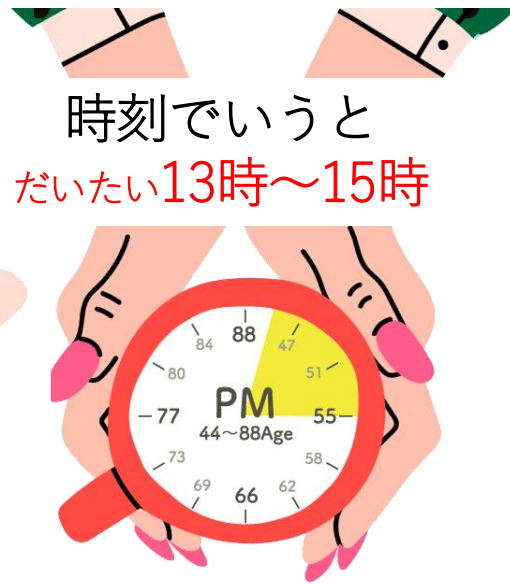
個人では解決が難しい身体的・経済的・制度的な要因で
誰にも悩みを打ち明けられず閉じこもっている人は多数いるのです。

また内閣府が「2030年までに大企業の女性役員比率30%」
という目標を掲げていることから、
更年期症状・障害への対策は企業にとっても見過ごせない課題です。

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

「アフタヌーンエイジ」とは

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、
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
豊かさを含んだ時間を過ごせるように
と思いを込め

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：更年期女性の具体的悩み

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。

症状鑑別が難しい



先行きが見えない



たらいまわし



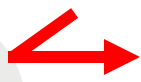
周囲の無理解



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



情報共有できる場所・体験の共有や、理解され、選択肢が広がる社会をつくる必要性があります!

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

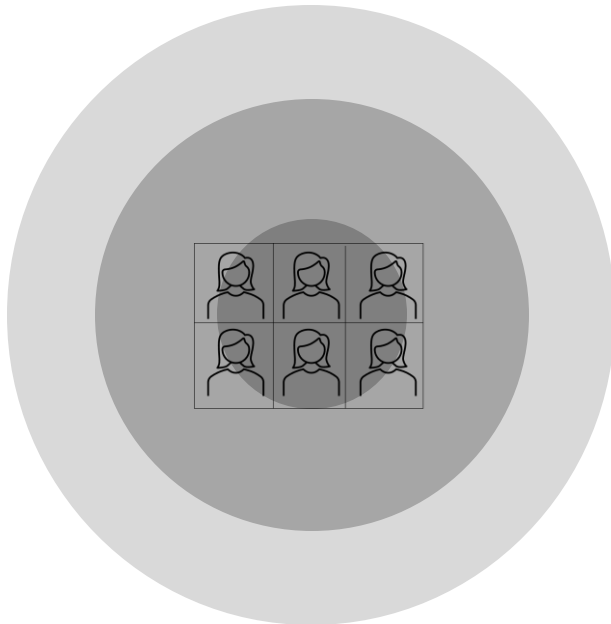
職場・家庭・医療機関で
更年期の悩みを相談できる

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・メノアイテムの拡充

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

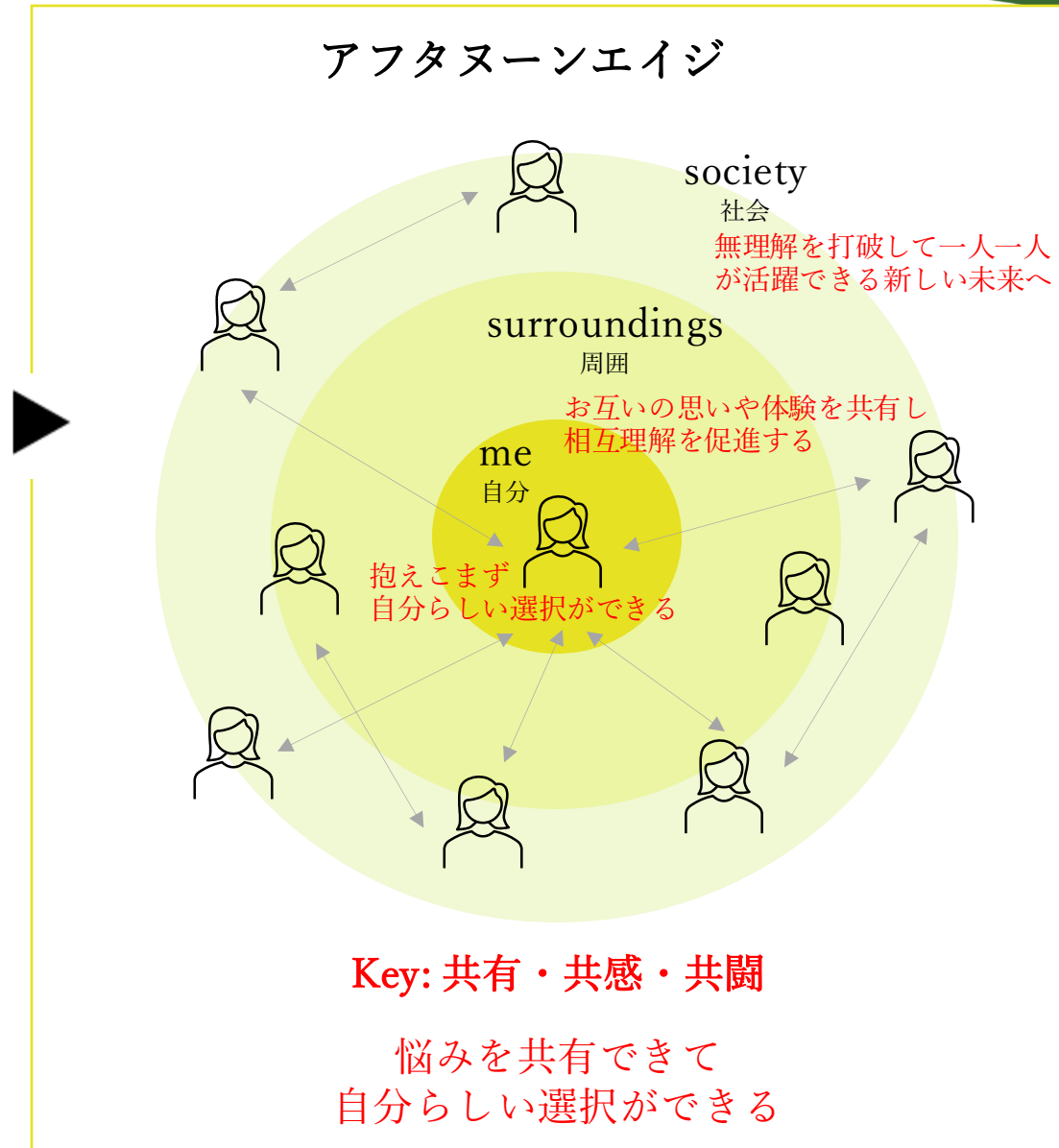
更年期



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

年間スケジュール

更年期の身体の変化や症状についてなどの正しい情報を得るための場や男女や世代を問わず多くの方がお互いの状況を語り合っていたくための場を創出し、皆が横へつながって広げていく「参加型」の活動を行っていきます。

| | 2024年 | | | | | | | | | | | | 2025年 | | | | | |
|--|----------------|-----|-----|--|----|----|----|----|----|----|----|------|-------|----------|-----|----|------|-------------------------------|
| | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| アフタヌーンエイジ 公開取材 | | | 取材 | | | 取材 | | | 取材 | | | 取材 | | | 取材 | | | 取材 |
| アフタヌーンエイジ サローネ 公開取材記事配信 | 公開取材を全5～6回程度実施 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OTONA SALONEでの インタビュー記事掲載 | ▶ | ▶ | ▶ | 企業で働く人やタレント・著名人の情報を随時発信 | | | | | | | | | | | | | | |
| イベント | | | | | | | | | | | | イベント | | | | | イベント | |
| イベント採録 | | | | | | | | | | | 告知 | | | 告知, レポート | | | レポート | |
| 企業様向け研修 「男女で知っておきたい更年期- アフタヌーンエイジ研修」 | ▶ | ▶ | ▶ | 企業研修スタート（事務局運用） | | | | | | | | | | | | | | |
| 企業研修レポート | | | | | | | | | | | | | | | | | | 企業研修後レポートをLPに掲載 （意識調査等も含む） |
| サンプリング企画 「アフタヌーンエイジBOX」 | ▶ | ▶ | ▶ | グッズをセットにしたサンプリング（ギフトボックス）を随時実施 （意識調査等も含む） | | | | | | | | | | | | | | |

アフタヌーンエイジプロジェクト 実績

インタビュー

働くアフタヌーンエイジ女性や著名人にインタビューを行い、体験や得た知識をみんなでシェアします。

過去OTONA SALONEでの実績 【19943576 PV, 443416 UU】 ※2023年4月時点

●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/>)

●青木さやかさんへのインタビュー記事



青木さやかさん、あまり語ってないですが、49歳の更年期はどうですか？
「意識はしないけれど、ホットフラッシュは出ていますよ」
(<https://otonasalone.jp/304256/>)

●女性医学の権威へのインタビュー記事



もしかして更年期は「45歳スタート」ではない？
閉経平均年齢を「50.54歳から52.1歳に」
認識変更すべきこれだけの理由
(<https://otonasalone.jp/356894/>)

●沖縄県子ども生活福祉部 女性力・平和推進課 課長への取材記事



「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/>)

多様なコンテンツ

取材に基づきリアルな更年期の現状をひもとく「100人の更年期」をはじめ、更年期世代の多様な関心事に対し、様々な角度からアプローチするコンテンツを配信。千差万別の悩みや疑問に寄り添います。



アフタヌーンエイジプロジェクト 実績

イベント

二日間で目標来場者数合計1000名想定のところ、1,500名来場を記録。

初日は更年期世代をターゲットに、2日目はプレコンを軸とした内容を中心にしたトークセッションやご自愛を意識したワークショップ、ブースでの商品展示やサンプリングなどを行いました。

- 題：ご自愛市
- 日時：2024年10月5日・6日 ● 会場：WITH HARAJUKU 3F ラウンジ
- 規模：リアル参加者は1,500名以上を記録
- 拡散：『みんなのプレコンセプションケアプロジェクトX (旧Twitter)』
『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、それぞれのLPや外部メディアへの誘導も実施。



- 協賛企業：株式会社NTTドコモ様、MNC New York株式会社様、株式会社 再春館製薬所様、株式会社グレイスグループ様、TOPPANエッジ株式会社様、日清食品株式会社様、株式会社バリューアドバイザーズ様、プレミアムウォーター株式会社様、株式会社Be-A Japan様、株式会社 明治様、ライオン株式会社様、楽天証券株式会社様

〈実施したセッション・ワークショップ〉

● トークセッション①

医師三島千明先生/ちせさん/今井アンジェリカさんご登壇
「ドクター教えて！生理・PMS…Z世代みんなの疑問」

▶若年層から非常に人気のあるお二人を招き、日頃から感じている生理やPMSなどについての素朴な疑問を医師とセッションする中で解消し、同じ若年層の視聴者の理解を促進。

● トークセッション②

経済産業省×みんなのプレコンセプションケアプロジェクト
「プレコンセプションケアと健康経営」

☑▶そもそもプレコンって何？という基礎的なことから丁寧に解説し、健康経営とプレコンについて、企業による現状の取り組みや国の施策を経済産業省の視点から解説。

● トークセッション③

タレント・歌手千秋さん/石原新菜先生ご登壇
「走る！歌う！笑う！健康トーク」

▶タレント・歌手として大活躍中の千秋さんによるご自愛についての思考法や石原新菜先生による医師としての観点から走ることのメリットを解説。

● ワorkshop

オリジナル薬膳茶づくり

Presented by Afternoon Age Project × 再春館製薬所

▶ご自身の好みや今の身体に合うものを選びながら、数種類の茶葉や花びら、果実の中から好みの素材をブレンドし、オリジナルのマイ薬膳茶を作成。

アフタヌーンエイジプロジェクト 実績

イベント

二日間で1,100名来場を記録。フェムケア、メノケア内容を中心にしたタレントトークショーやワークショップ、ブースでの商品展示、サンプリングなどを行いました。

- 名称：フェムの市 ●時期：2023年12月2日・3日
- 会場：WITH HARAJUKU 3F ラウンジ
- 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、キリンホールディングス
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 (敬称略・順不同)



●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



- ・タイトル：私の30代、40代そして更年期の過ごし方
- ・登壇者：タレント・モデル 梅宮アンナ
- ・リアル参加人数：43名／募集30名
- ・実施時間：45分
- ・配信：X (afternoon_age)381名 *アーカイブは6日から
Instagram (<https://www.instagram.com/p/C0VuhRdpXV0/?hl=ja>) 1.2万

●トークセッション②



- ・タイトル：女性とはにかく『温』！一生役立つ冷え取り術
- ・登壇者：イシハラクリニック 副院長 医師・石原新菜先生
- ・リアル参加人数：30名／募集30名
- ・実施時間：50分
- ・配信：X (afternoon_age)291名 *アーカイブは7日から

アフタヌーンエイジProjectのXアカウント @afternoon_age にて45分尺の トークセッション動画をアーカイブ配信



わずか5日程度で
100万人を超える再生数を達成！

●ワークショップ①②

①タイトル：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の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。

②タイトル：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 実績

研修

ボリュームゾーン・管理職層である更年期世代が健康課題を解決し、生き生きと活躍することで、個人として、そして組織として活力・生産性を向上することを旨とした研修プログラムを提供します。

●プログラム内容（2部構成・全2時間*） *カスタマイズ可能

〈1部〉講義1時間

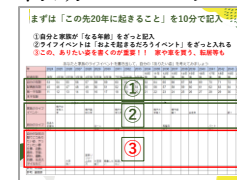
講義を通じ、更年期におこりうる男性・女性それぞれの身体の変化に関して、受講者の認知・理解を深めます。



テキスト：
「マンガでわかる！男女で知っておきたい更年期」（弊社刊）

〈2部〉ワークショップ45分

受講者がワークショップに取り組み、自身のキャリアと健康を考え、次の行動につなげる機会にします。



〈実施したセミナーの内容〉

日産自動車様にて少人数制のトライアルを実施。男性の更年期症状に関する課題感をヒアリングし、男性中心の内容へ。講義とワークショップ、2つのアプローチを経て、認知度が低い男性更年期の気づきの機会に。

- 企業：日産自動車様
- 会場：本社ホール
- 構成：講義（1時間）、ワークショップ（45分）
- 課題：男性更年期の認知と職場環境の改善
- 内容：

〈講義〉

男性および女性の更年期症状と
その対処・治療方法

〈ワークショップ〉

健康増進のための行動計画と
キャリアを含むライフプランの検討



健康面も含めて将来にむけてのアクションを考える
いいきっかけになった

〈受講者の声〉

危機感を持っていなかったが、自分にあてはまる症状があることを知った。
早めに医療機関を受診しようと思う

アフタヌーンエイジプロジェクト 実績

企業コラボ

キッコーマンニュートリケア・ジャパン様の事例として、商品に使用されている成分の認知拡大を目的とし、以下のような施策を通じて複合的に訴求施策を展開しました。

〈キッコーマンニュートリケア・ジャパン様の事例〉

●LPの設置



●コンテンツ配信



●俳優・鈴木砂羽さんと産婦人科医のトークイベントの実施・YouTubeでの配信・メディア露出



メディアパートナー

国内のフェムテック、フェムケア関連イベントにメディアパートナーとして協力し、同領域の認知拡大を目指します。

健康博覧会

ジェンダード
イノベーション EXPO

Femtech Japan 2022
Femcare Japan 2022

Femtech Japan 2023
Femcare Japan 2023

Femtech Japan 2024
Femcare Japan 2024



Femtech Japan 2024 / Femcare Japan 2024 では、OTONA SALONE編集長がセミナーに登壇。日産自動車様への公開取材を実施しました。

アフタヌーンエイジプロジェクト 新たな取り組み

アフタヌーンエイジPJ サンプルボックス

メノ・フェム分野の商品サービスを更年期世代へとつなぐ活動も積極的に行います。

- 時期：随時
- 内容：更年期世代に役に立つ、心地よく感じていただける商品やサービスを厳選し、パートナー企業様からご提供いただき、プロジェクトにおけるリーチ先にサンプリングを行います。
- 想定数：50～500*個/回 *内容により個数は変動します。サンプリング商材に関してはお問合せください。
- サンプリング実施先候補：『OTONA SALONE』読者（約44万UU ※2023年4月時点）、イベント参加希望者など
- サンプリング商品例：さまざまな商品やサービス体験チケット等（医師やクリニックによるカウンセリング、サプリメント、漢方、食事、店頭体験、ヨガなど）



ホルモン量測定キット

大学病院や企業研究などに用いられる分析機器を用いて、毛髪からホルモン量を測定。自身のホルモン量と更年期症状の関連性・疾患リスクを数値で可視化することができます。

女性ホルモン
プロゲステロン

〈更年期・プレ更年期〉

- 更年期のセルフチェック
- 肌の潤いやハリ、髪の艶やボリューム
- 体型の変化



男性ホルモン
テストステロン

〈男性更年期〉

- 男性更年期のセルフチェック
- 昔のように活力が湧かない
- 筋トレなどの運動の成果確認



〈女性ホルモン測定用〉〈男性ホルモン測定用〉

定期的な検査で
体の変化を
確認することが可能です

- ① ホルモン検査
- ② 対策の実施
(受診・運動・サプリ etc)
- ③ 3～6ヶ月に一度、
ホルモン検査で確認

※本測定キットは特定の疾患の診断にかわるものではありません。
医師の診断・指導を優先してください。

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



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。

まずはお気軽にご連絡ください。



お問い合わせ
主婦の友社 アフタヌーンエイジ Project 事務局
03-5280-7567
afternoon-age@shufunotomo.co.jp