

県内企業初！男性更年期をテーマにした社員向けセミナーを開催 ～働き盛り世代の健康課題に企業として向き合う～

沖縄セルラーは、Moon Creative Lab Inc.と共同で、2025 年 10 月 23 日に「男性更年期とプレゼンティーズム」をテーマとしたセミナーを本社ビルで開催しました。本セミナーは、男性更年期に関する正しい知識の普及と、働き盛り世代の健康維持・職場でのパフォーマンス向上を目的としています。

県内企業として初めて男性更年期をテーマにした本セミナーには、沖縄セルラーの社員や県内企業の人事・健康経営推進担当者など約 150 名（オンラインを含む）が参加しました。

■開催の背景

近年、働き盛りの男性において、加齢やストレス、生活習慣の乱れによる男性ホルモン（テストステロン）低下が心身の不調を招く「男性更年期」が注目されています。

特に「プレゼンティーズム（Presenteeism）」と呼ばれる、出勤しているものの体調不良や精神的な不調で本来のパフォーマンスが発揮できず生産性が低下する現象は、企業や社会全体にとって大きな課題です。

沖縄県は全国平均より BMI が高く、生活習慣病リスクも大きいことが明らかになっています。男性更年期障害は肥満やメタボリックシンドロームと密接に関連し、生活習慣の改善や適切な治療によって健康指標が大きく改善することが報告されています。



〈講師の秋元隆宏先生〉



〈ハーフスクワットを実践する参加者〉

■セミナーの様子

セミナーでは、琉球大学医学部 泌尿器科専門医の秋元隆宏先生を講師に迎え、男性更年期の基礎知識や簡易チェック、セルフケアの方法、職場での対策について分かりやすく解説いただきました。また、対策に効果的だという筋トレや瞑想も行われ、参加者は積極的に実践し、健康への意識を高めていました。

■男性参加者の声（一部抜粋）

「具体的な症状やセルフケアの方法を学べ、とても参考になりました。」
「適切な睡眠や食事の重要性が理解できたので、改善に向けて取り組みたいと思います。」

■今後の展望

沖縄セルラーは、今後も社員の健康増進や働きやすい職場づくりに積極的に取り組み、県内企業や関係機関と連携しながら、健康経営のさらなる推進を目指してまいります。