

【会社員の仕事のパフォーマンスと健康に関する意識調査②】

## 会社員は平均4.6個の体の不調に悩まされている？

### 体の不調「ベスト10」もご紹介

「企業に勤務している会社員1,500名を対象とした仕事のパフォーマンスと健康に関する意識調査①」より、体の不調でパフォーマンスが低下している会社員が数多くいることがわかりました。今回はその不調の内容と傾向の分析を行いました。

#### 【調査トピックス】

##### ■ 体の不調、トップは頭痛

体の不調でパフォーマンスが低下している会社員は、年に1回以上が71.1%、週1日以上が30.1%、毎日が6.9%（会社員の仕事のパフォーマンスと健康に関する意識調査①参照）の割合でいます。

その不調の内容は以下のとおりでした。

- 最もよく起こる不調の内容（1つのみ回答）は「**頭痛**」がもっとも多く、特に**30代の女性**が多かった。次いで「**疲労感・倦怠感**」が多く、年代別では50代男性に多かった。
- 平均して**1人あたり4.6個の不調**を感じていた。

##### <不調の原因に関する主なコメント>

不調の原因（自由記述）を集計したところ、「パソコン・PC」「目・眼」「姿勢」「仕事」「ストレス」「疲労」といった“働く環境”に関するキーワードが多くみられました。

- ・「パソコンを利用している仕事が多いため目が疲れる」
- ・「デスクワークでの長時間同姿勢による肩こり」
- ・「仕事で座りっぱなし、家事で立ちっぱなし」
- ・「日本でサービス業してればストレスは常にたまる、日本人のバカヤロー」
- ・「タバコの吸いすぎ。ストレスで煙草増え、悪循環。」
- ・「PC画面を見る時間が年々長くなったせいだと思う」

※調査結果は、端数処理の都合上、計と内訳の数値が一致しない場合があります。

#### 最もよく起こる体の不調ベスト10

1位	頭痛
2位	疲労感・倦怠感
3位	目の疲れ
4位	肩こり
5位	腰痛
6位	不眠・睡眠不足
7位	ストレス
8位	腹痛
9位	風邪
10位	便秘・下痢



今回の分析により、不調の現れ方は多様であり、複数あることがわかりました。現在、ストレスチェックの義務化などにより、会社員のメンタルヘルス対策やストレス対策は進んでいます。一方で、病欠以外の体の不調によるパフォーマンス低下の影響は大きく、多くは未着手です。

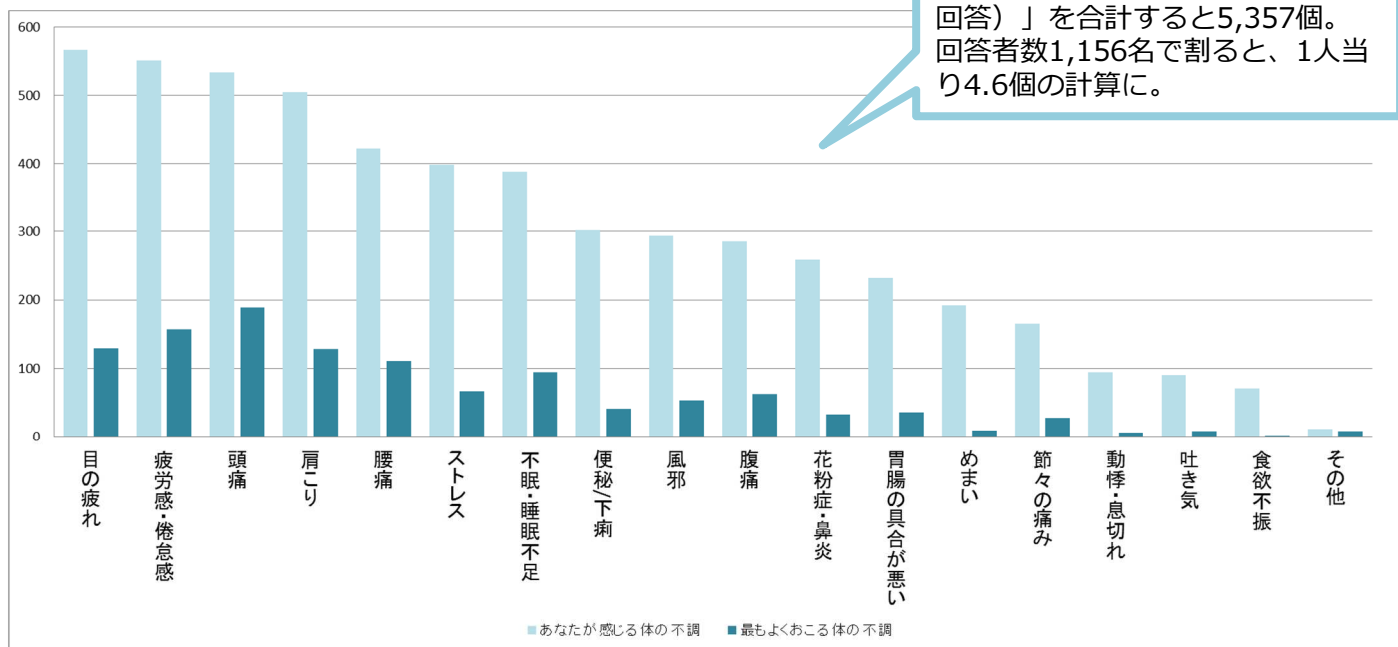
不調の現れ方は様々であるため、**心と体の双方に着目**することで、生産性の向上といったより効果的な健康経営®施策が可能になると考えられます。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

【調査結果】

Q:体の不調でパフォーマンスが落ちることがある方にお聞きします。あなたが感じる体の不調について、あてはまるものをすべてお答えください。（お答えはいくつでも）その中で、最もよくおこる体の不調についてお答えください。（お答えは1つ）（N1156）

【グラフ1】体の不調の内容（件数）



【表1】最もよくおこる体の不調の内容（年代別：割合）

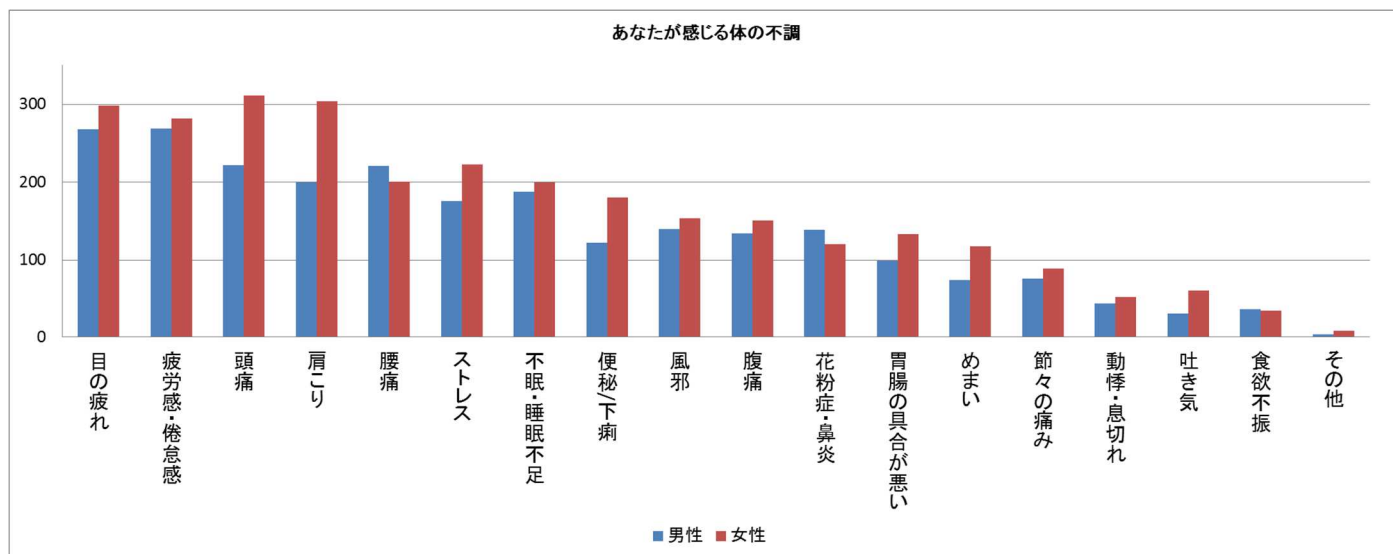
(%)	頭痛	腹痛	腰痛	節々の痛み	目の疲れ	めまい	肩こり	胃腸の具合が悪い	食欲不振	便秘/下痢	風邪	動悸・息切れ	吐き気	ストレス	不眠・睡眠不足	疲労感・倦怠感	花粉症・鼻炎	その他
20代	55.2	37.1	25.4	7.3	41.5	18.1	32.3	16.9	8.1	29.0	23.4	5.2	12.5	35.1	33.1	37.5	14.9	-
30代	54.5	30.5	31.7	10.6	41.1	22.0	41.5	24.8	8.1	24.4	29.3	8.9	9.8	35.4	34.1	40.7	24.8	2.4
40代	47.2	23.6	40.6	15.7	53.1	16.1	50.4	19.3	5.1	28.7	27.2	9.1	5.9	38.6	34.3	55.9	24.8	0.4
50代	40.3	13.1	41.9	20.8	55.5	14.0	53.8	18.2	3.4	23.7	21.6	8.1	5.9	36.4	36.4	55.5	22.9	0.8
60代以上	27.3	15.7	45.9	18.6	55.8	11.0	39.0	21.5	5.2	23.8	25.6	9.9	3.5	23.8	28.5	49.4	25.6	1.2

【表2】最もよくおこる体の不調の内容：年代別ベスト10

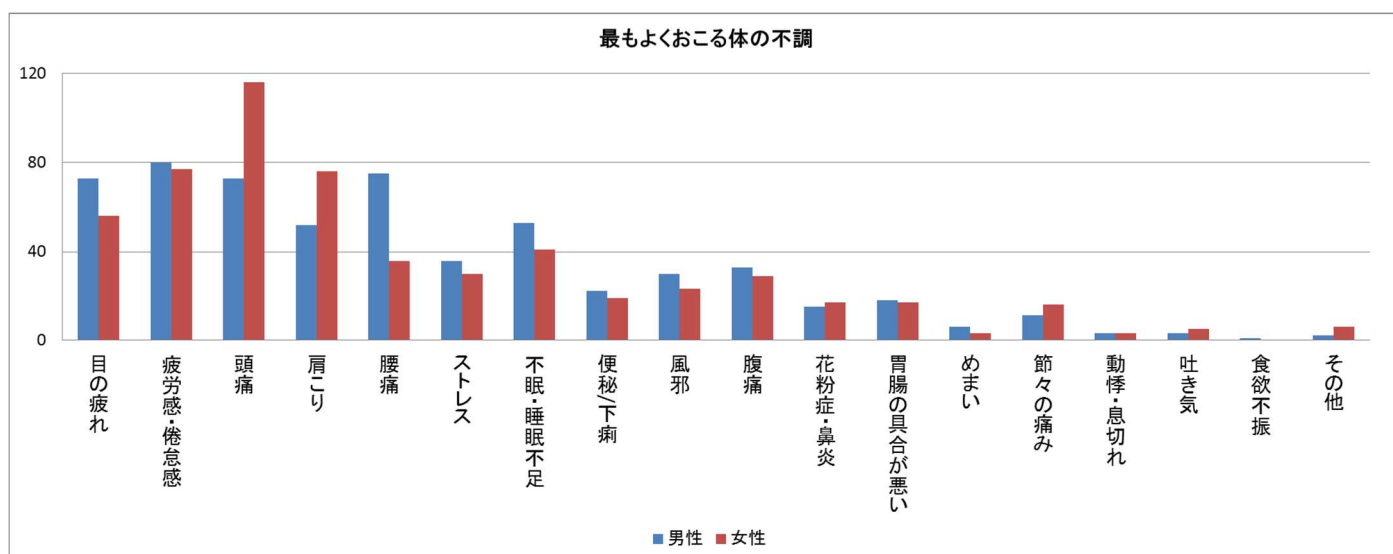
	20代	30代	40代	50代	60代以上
1位	頭痛	頭痛	頭痛	疲労感・倦怠感	目の疲れ
2位	腹痛	肩こり	疲労感・倦怠感	肩こり	疲労感・倦怠感
3位	目の疲れ	不眠・睡眠不足	腰痛	目の疲れ	腰痛
4位	疲労感・倦怠感	疲労感・倦怠感	肩こり	腰痛	不眠・睡眠不足
5位	肩こり	腰痛	目の疲れ	頭痛	肩こり
6位	ストレス	腹痛	不眠・睡眠不足	不眠・睡眠不足	頭痛
7位	不眠・睡眠不足	目の疲れ	ストレス	ストレス	風邪
8位	風邪	風邪	花粉症・鼻炎	胃腸の具合が悪い	花粉症・鼻炎
9位	腰痛	ストレス	便秘/下痢	節々の痛み	節々の痛み
10位	便秘/下痢	節々の痛み	腹痛	風邪	胃腸の具合が悪い

【調査結果】

【グラフ2】あなたが感じる体の不調（男女別：件数）（複数回答）



【グラフ3】最もよくおこる体の不調（男女別：件数）（1つまで）



【表3】最もよくおこる体の不調の内容：男女別ベスト10

男性

1位	疲労感・倦怠感
2位	腰痛
3位	目の疲れ
4位	頭痛
5位	不眠・睡眠不足
6位	肩こり
7位	ストレス
8位	腹痛
9位	風邪
10位	便秘/下痢

女性

1位	頭痛
2位	疲労感・倦怠感
3位	肩こり
4位	目の疲れ
5位	不眠・睡眠不足
6位	腰痛
7位	ストレス
8位	腹痛
9位	風邪
10位	便秘/下痢

## 【調査結果】

Q:あなたが最もよくおこる体の不調について、その原因を分かる範囲でお答えください。（自由記述）

【表●】体の不調の内容の原因（1,156件の中から一部抜粋）

体の不調の内容	その原因	性別	年代
頭痛	不眠やストレスから来る頭痛だと思う	女性	20代
腰痛	以前物流関係の仕事をしていた時に少し痛めた	男性	20代
頭痛	パソコンによる目の疲れから来ているか、単純に偏頭痛なのかはよくわからないが、おそらくどっちかだと思う	女性	20代
ストレス	日本でサービス業してればストレスは常にたまる、日本人のバカヤロー	男性	20代
目の疲れ	パソコンの画面をずっと見つめている	男性	20代
肩こり	オフィスワークで座った体勢でばかりいること。	男性	20代
疲労感・倦怠感	泊まり勤務であり、勤務時間も不規則なため体に負担がかかっているから	男性	20代
疲労感・倦怠感	仕事におけるストレスからくる精神的な面と、それに伴う睡眠不足だと思う。	男性	20代
腰痛	仕事で座りっぱなし、家事で立ちっぱなし	女性	30代
不眠・睡眠不足	勤務時間が長くなる事が多いのと、生活リズムが不安定で睡眠が浅くよく寝られない事で、疲れが取れないまま出勤することが多いです。	男性	30代
肩こり	1日中パソコンを利用しているし、同じ座った体型なのが気になる。	女性	30代
疲労感・倦怠感	仕事・家事・介護で心身ともに疲れ・ストレスを感じているため	女性	40代
疲労感・倦怠感	貧血による倦怠感。子宮筋腫のせいなのか、更年期障害の症状なのか、貧血の原因そのものは検査したのですがわかりません。	女性	40代
疲労感・倦怠感	タバコの吸いすぎ。ストレスで煙草増え、悪循環。	男性	40代
便秘/下痢	下痢がひどくトイレから離れられない状態。お酒の飲みすぎ（辛い食べ物等）	男性	50代
疲労感・倦怠感	何事も継続ができなくなった。集中力、運動、家事に至るまで、少しやるとすぐ疲れてしまう。がんばって無理をすると動悸がしたり頭痛がしてしまう。更年期とストレス、頭がちゃんと寝ていない睡眠不足からきていると医者からいわれた。	女性	50代
目の疲れ	PC画面を見る時間が年々長くなったせいだと思う	男性	50代
目の疲れ	ほとんど一日中パソコンを見ている。書類も細かい。	男性	60代
不眠・睡眠不足	夜中に目が覚める回数が数回	男性	70代

**【会社員の健康を取り巻く背景】**

近年、病欠とは異なる労働損失として、出社していても何らかの健康問題によって業務効率が落ちている状況（**プレゼンティーイズム**）への対策も注目を集めています※。

企業が成長戦略の一環として健康管理を経営的視点から戦略的に実践する「**健康経営**」への関心も高く、2017年前半には「健康経営銘柄2017」や「ホワイト500」などの発表が予定されています。

一方、改正労働安全衛生法に基づき、平成27年12月以降、常時50人以上の労働者を使用する事業場は毎年1回の「**ストレスチェック**」の実施と労基署への報告が**義務化**され、**平成28年11月末はその最初の期限**となります。

今回の調査を通じて、出社していても体の不調で生産性が低下しているケースが多いこと、また不調の内容も心身ともに多岐にわたることから、**健康経営を効果的に取り組むためにはストレス対策だけでなく、心と体の双方からアプローチすることが重要**であるといえます。

※疾患・症状が仕事の生産性等に与える影響に関する調査

**調査概要**

- ・ 調査期間 2016年8月26日～8月29日
- ・ 調査方法 インターネット調査（委託先調査会社：株式会社ネオマーケティング）
- ・ 調査対象 全国20歳以上の会社員（正社員、契約社員、派遣社員含む）の男女1,500名

【調査に関するお問い合わせ】

ティーベック株式会社

問い合わせ担当： 塩崎、佐藤

〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 HF上野ビルディング

電話：03-3839-1105 e-mail: [marketing@t-pec.co.jp](mailto:marketing@t-pec.co.jp) ホームページ <http://www.t-pec.co.jp>