

働く人1万人に聞いた「お仕事に関するアンケート」
調査結果の概要 **(速報)**

— 働いている人の8割が日常的に不調を感じている!? —
プレゼンティーズムの発生が懸念！

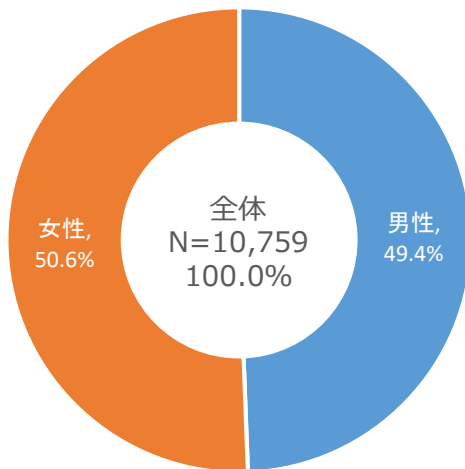
2019年8月

一般社団法人すこやか職場

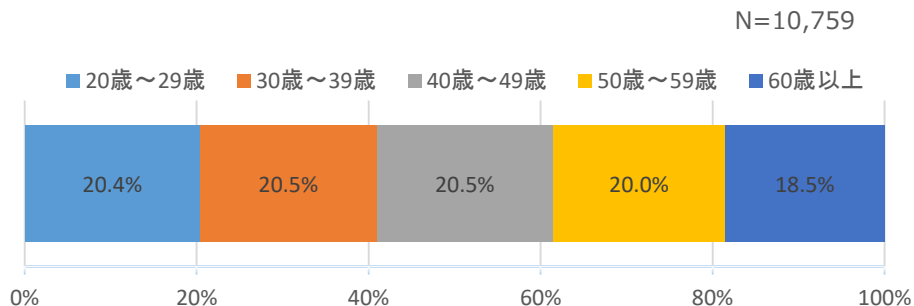


- 調査目的 会社や団体等、何らかの組織で働いている人の食生活や運動に関する意識、体調等を把握することで働く人の意識や職場における課題を明らかにするための基礎データを収集することを目的とする。
- 調査内容
 - ① 食事に関する課題感
 - ② 運動不足感
 - ③ 日常的に感じる不調について
- 調査方法 インターネット調査
- 調査対象
 - ・ 全国47都道府県の20～69歳の男女
 - ・ 会社団体等、何らかの組織で働いている人
 - 注) 自営業、自由業、専業主婦（主夫）、学生は対象外
- 有効回収数 有効回収数10,759票（アンケート回答者数10,074票）
- 調査実施期間 2019年6月25～28日
- 調査実施機関 一般社団法人すこやか職場

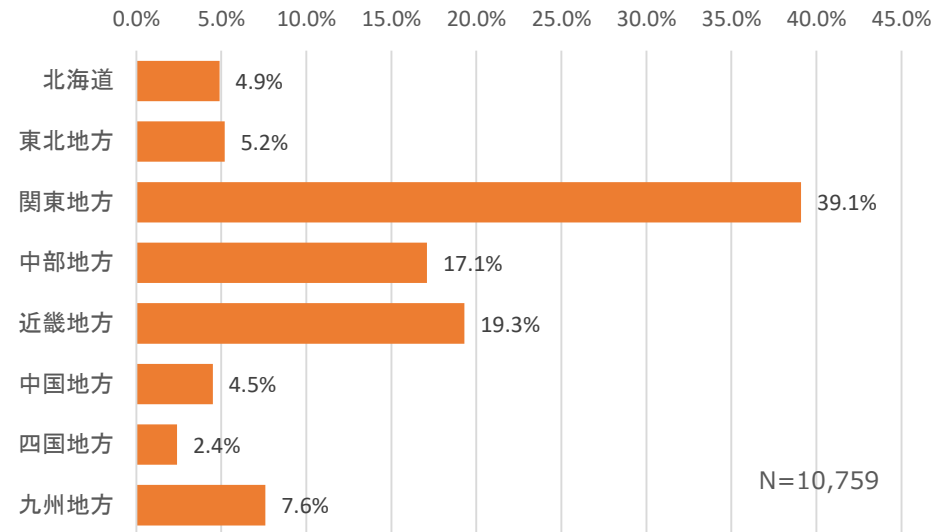
図表A. 性別



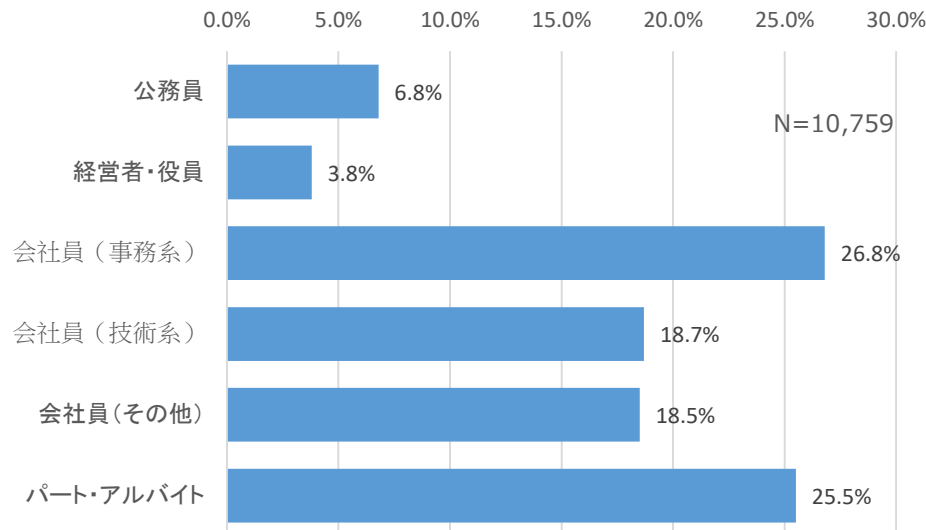
図表B 年代



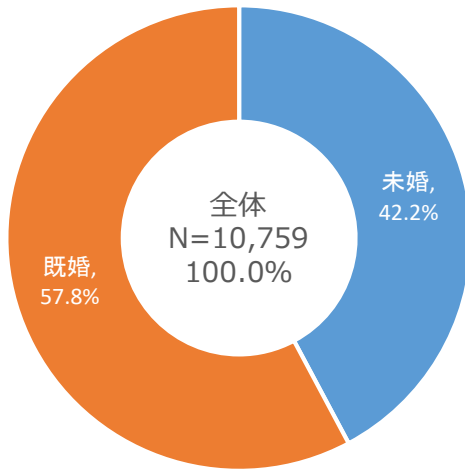
図表C. 居住地（地域別）



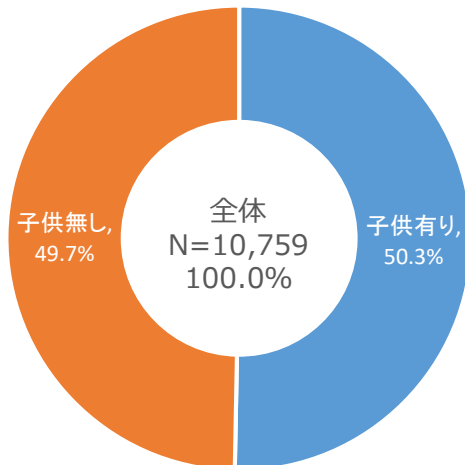
図表D. 職業



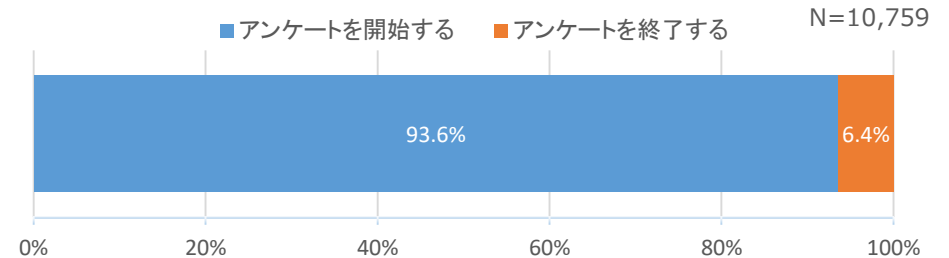
図表E. 未既婚



図表F. 子供の有無



図表G. アンケート回答の可否



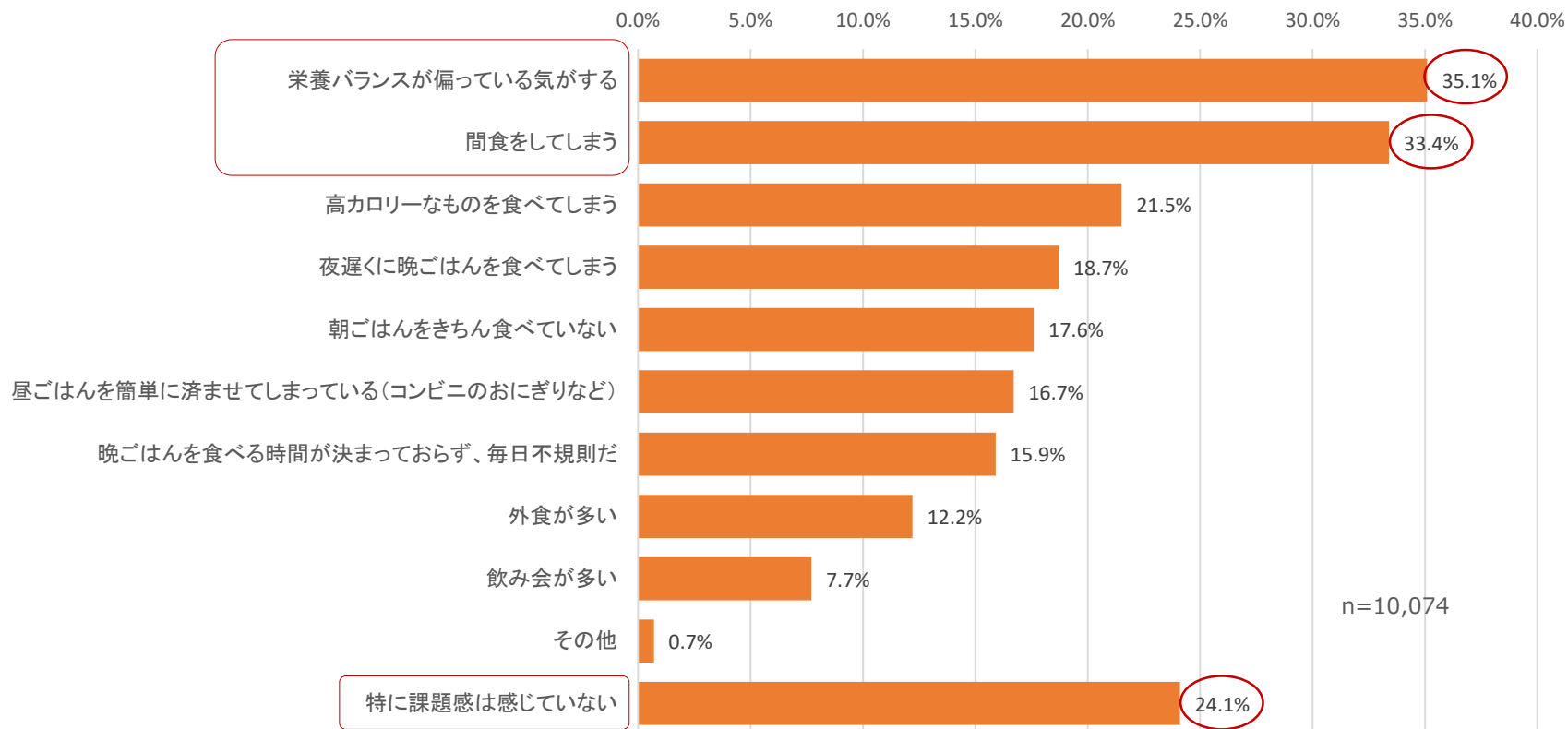
- 回答者の64.0%が「会社員」
- 回答者の居住地は、関東、近畿及び中部など大都市圏を抱えた地域が全体の75.5%を占める

- 性別は、「男性」が49.4%、「女性」が50.6%でほぼ均等である。
- 年代は、「60歳以上」が18.5%で他の年代よりもやや少ないが、各年代ともほぼ20%の割合となっている。
- 居住地は、地域別にみると、「関東地方」が39.1%で最も多く、次いで、「近畿地方」が19.3%、「中部地方」が17.1%の順となっている。大都市圏を抱えた地域の割合が多く、関東、近畿、中部の3地域の合計は75.5%を占めている。
- 職業は、「会社員（事務系）」が26.8%で最も多く、以下、「パート・アルバイト」が25.5%、「会社員（技術系）」18.7%、「会社員（その他）」が18.5%で続いている。会社員の合計は64.0%となっている。ちなみに、自営業、自由業、専業主婦（主夫）、学生などの属性については、何らかの組織で働く人を対象とする当調査の趣旨から対象外としている。
- 未既婚別では、「未婚」が42.2%、「既婚」が57.8%で、「既婚者」の割合が多くなっている。
- 子供の有無では、「子供有り」が50.3%、「子供無し」が49.7%でほぼ均等となっている。
- 当調査は、『体の不調に関する内容を伴う調査』であることを事前に提示し、回答について同意した人のみが対象となる。図表Gはその可否の結果であり、全体の93.6%、サンプル数で10,074人の人がアンケートの回答について同意している。

栄養バランス、高カロリーなど食生活の「質」と、夜遅くの食事の摂取や朝ごはんの欠食など、食の「行動」に対して課題感を感じている人が多い

- 🍌 「栄養バランスが偏っている気がする」が35.1%で最も多く、次いで、「間食をしてしまう」33.4%、「高カロリーなものを食べてしまう」が21.5%、「夜遅くに晩ごはんを食べてしまう」18.7%、「朝ごはんをきちんと食べていない」が17.6%が続いている。
- 🍌 「特に課題感を感じていない」は24.1%となっている。

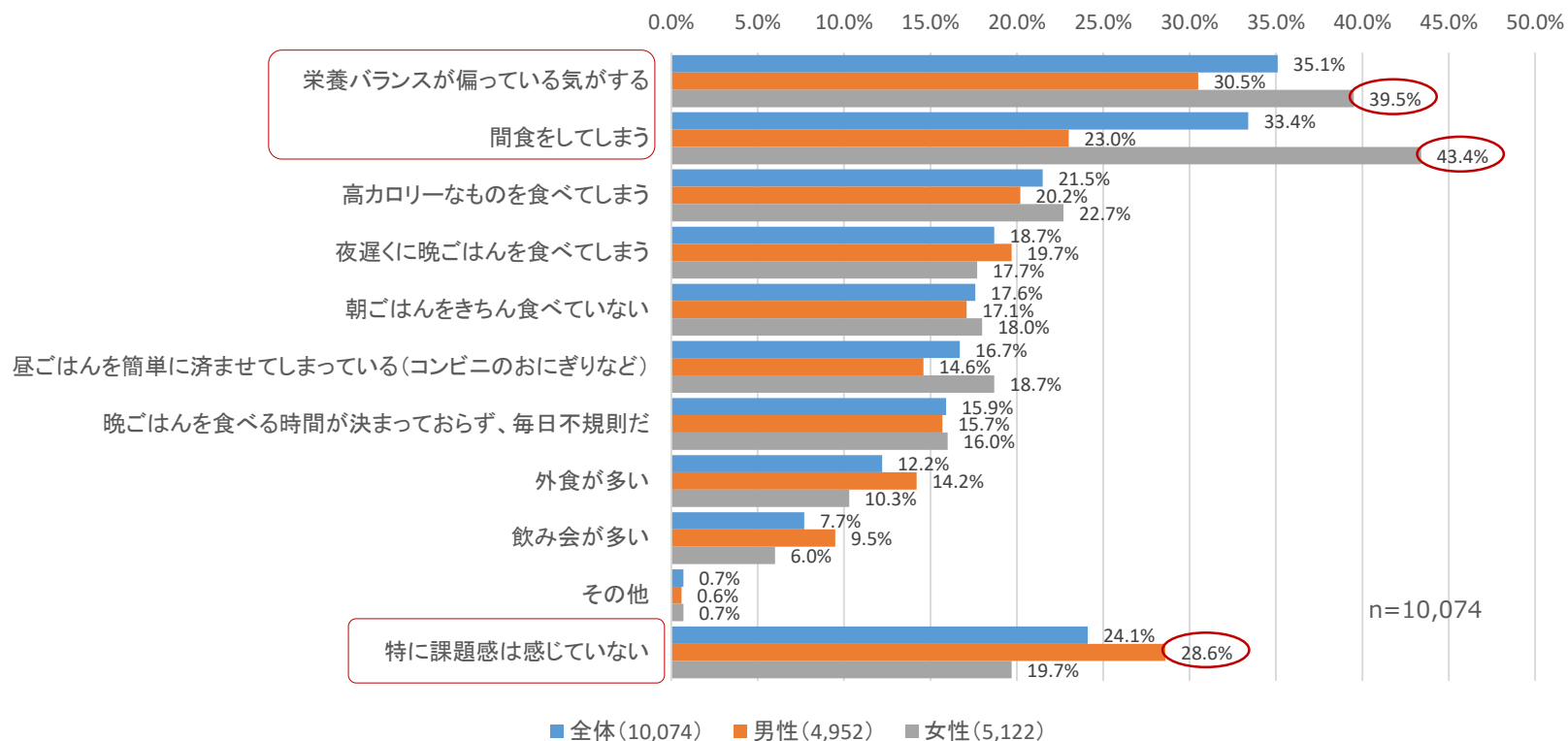
図表1. 食事に関する課題感【全体】（複数回答）



食事に関する課題感については総じて女性の意識が高い。 特に「間食」や「栄養バランス」について課題として認識している女性の割合が突出している

- 「夜遅くに晩ごはんを食べてしまう」、「外食が多い」、「飲み会が多い」を除く項目で、〈男性〉に比べ〈女性〉の比率が多くなっている。
- 〈女性〉で最も多かったのが、「間食をしてしまう」で43.4%となっており、〈全体〉に対し10.0ポイント、〈男性〉に対しては20.4ポイント高くなっている。
- 同様に、〈全体〉で最も多い「栄養バランスが偏っている気がする」でも〈女性〉は39.5%で、〈全体〉の35.1%に対し4.4ポイント、〈男性〉の30.5%に対し9.0ポイント高くなっている。
- 「特に課題感を感じていない」では、〈男性〉28.6%、〈女性〉が19.7%と、〈男性〉の方が10ポイント近く高くなっている。

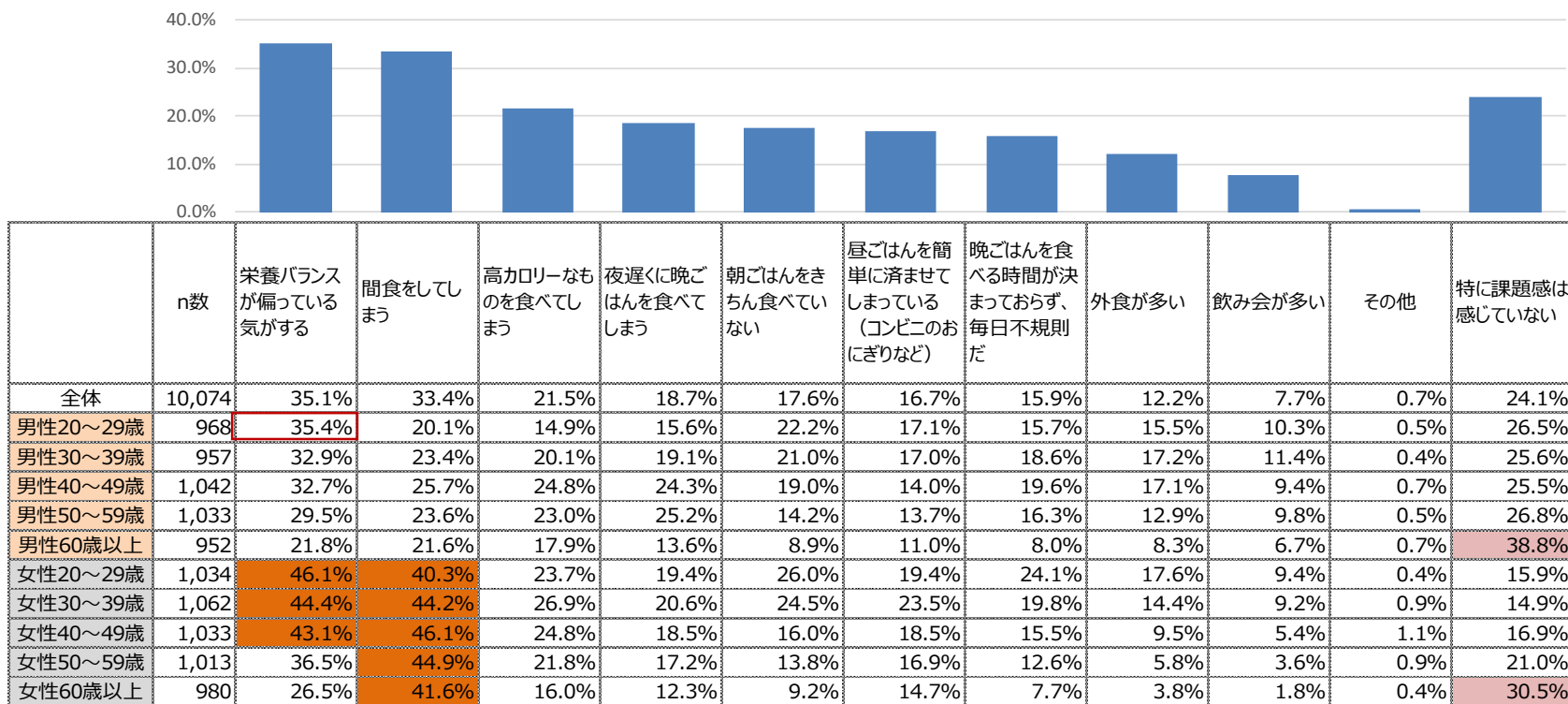
図表2. 食事に関する課題感【全体／性別】（複数回答）



「栄養バランス」に課題感を抱いているのは、女性の20歳代、30歳代、40歳代、
「間食」は、女性のすべての年代でいずれも40%を超えている

- 性・年代別にみると、「栄養バランスが偏っている気がする」では、女性の20歳代、30歳代、40歳代で40%を超えており、「間食をしてしまう」では、20歳代から60歳以上のすべての年代で40%を超えている。これに対し、男性の場合は、〈男性20～29歳〉を除く各年代で〈全体〉の比率を下回っているほか、「間食をしてしまう」ではすべての年代で20%台となっており、いずれも〈全体〉の33.4%を下回る結果となっている。
- 「特に課題感を感じていない」では、〈全体〉の24.1%に対し、〈男性60歳以上〉が38.8%、〈女性60歳以上〉が30.5%と多くなっており、他の年代に比べ課題感を感じる人が相対的に少ないことがわかる。

図表3. 食事に関する課題感【全体／性・年代】（複数回答）



食生活において何らかの課題感を持っている人は、「栄養バランスの偏り」を気にしている人が多い

- 表側にあげた食生活における行動項目（欠食や不規則な食生活、外食の多さ等）のほとんどで、「栄養バランスが偏っている気がする」の比率が多くなっており、中でも「高カロリーなものを食べてしまう」を課題感に挙げている人の比率が最も多くなっている。

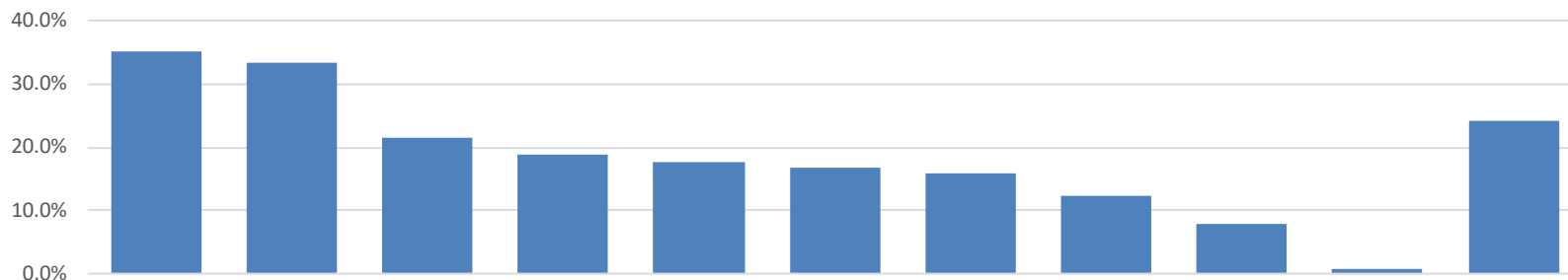
図表4. 食事に関する課題感【全体／食生活】（複数回答）

	n数	朝ごはんをきちんと食べていない	昼ごはんを簡単に済ませてしまっている（コンビニのおにぎりなど）	晩ごはんを食べる時間が決まっておらず、毎日不規則だ	飲み会が多い	外食が多い	栄養バランスが偏っている気がする	間食をしてしまう	夜遅くに晩ごはんを食べてしまう	高カロリーなものを食べてしまう	その他
全体	10,074	17.6%	16.7%	15.9%	7.7%	12.2%	35.1%	33.4%	18.7%	21.5%	0.7%
朝ごはんをきちんと食べていない	1,770	—	31.1%	34.1%	13.2%	23.1%	49.7%	37.3%	33.7%	30.5%	0.3%
昼ごはんを簡単に済ませてしまっている（コンビニのおにぎりなど）	1,679	32.8%	—	32.6%	15.7%	22.2%	53.4%	44.8%	29.4%	30.6%	0.5%
晩ごはんを食べる時間が決まっておらず、毎日不規則だ	1,600	37.8%	34.2%	—	16.3%	29.0%	54.2%	43.9%	52.0%	36.4%	0.6%
飲み会が多い	777	30.1%	33.8%	33.6%	—	44.9%	39.6%	31.0%	33.8%	33.6%	0.5%
外食が多い	1,234	33.1%	30.2%	37.6%	28.3%	—	57.3%	42.7%	37.7%	41.3%	0.2%
栄養バランスが偏っている気がする	3,535	24.9%	25.3%	24.6%	8.7%	20.0%	—	45.7%	28.7%	35.9%	0.5%
間食をしてしまう	3,362	19.7%	22.4%	20.9%	7.2%	15.7%	48.0%	—	27.0%	36.5%	0.5%
夜遅くに晩ごはんを食べてしまう	1,882	31.7%	26.2%	44.2%	14.0%	24.7%	53.9%	48.3%	—	44.0%	0.6%
高カロリーなものを食べてしまう	2,167	24.9%	23.7%	26.9%	12.0%	23.5%	58.6%	56.7%	38.3%	—	0.6%
その他	66	9.1%	12.1%	13.6%	6.1%	4.5%	28.8%	27.3%	16.7%	19.7%	—

食生活において何らかの課題感を持っている人は、運動不足を感じている人でもある

- 運動不足を「大いに感じている」人は、食事に関する課題を意識している人が多く、いずれの課題感も（全体）の比率を超えている。
- 「特に課題感を感じていない」の比率をみると、運動不足感を感じていない人ほど比率が多くなっている。

図表5. 食事に関する課題感【全体／運動不足を感じている人】（複数回答）

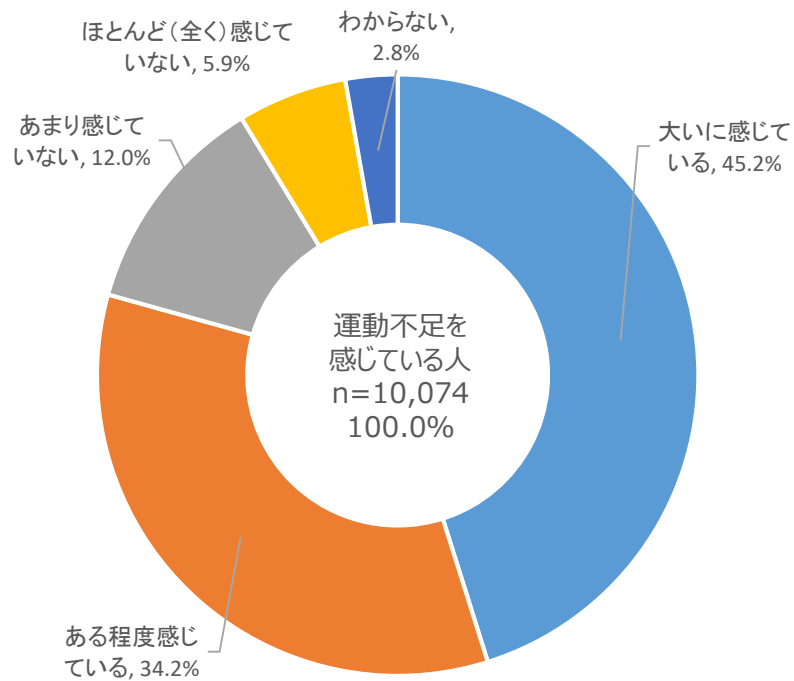


	n数	栄養バランスが偏っている気がする	間食をしてしまう	高カロリーなものを食べてしまう	夜遅くに晩ごはんを食べてしまう	朝ごはんをきちん食べていない	昼ごはんを簡単に済ませてしまっている（コンビニのおにぎりなど）	晩ごはんを食べる時間が決まっておらず、毎日不規則だ	外食が多い	飲み会が多い	その他	特に課題感を感じていない
全体	10,074	35.1%	33.4%	21.5%	18.7%	17.6%	16.7%	15.9%	12.2%	7.7%	0.7%	24.1%
大いに感じている	4,556	45.8%	42.2%	29.9%	24.6%	23.2%	20.9%	20.5%	14.8%	8.5%	0.9%	14.2%
ある程度感じている	3,443	31.4%	30.5%	18.3%	15.8%	15.3%	15.7%	14.2%	11.8%	7.5%	0.5%	24.3%
あまり感じていない	1,206	21.9%	23.1%	10.5%	12.9%	10.2%	10.9%	11.2%	9.5%	7.1%	0.7%	34.5%
ほとんど（全く）感じていない	591	16.2%	17.6%	7.6%	9.6%	8.1%	8.0%	6.3%	6.1%	6.9%	0.2%	49.6%

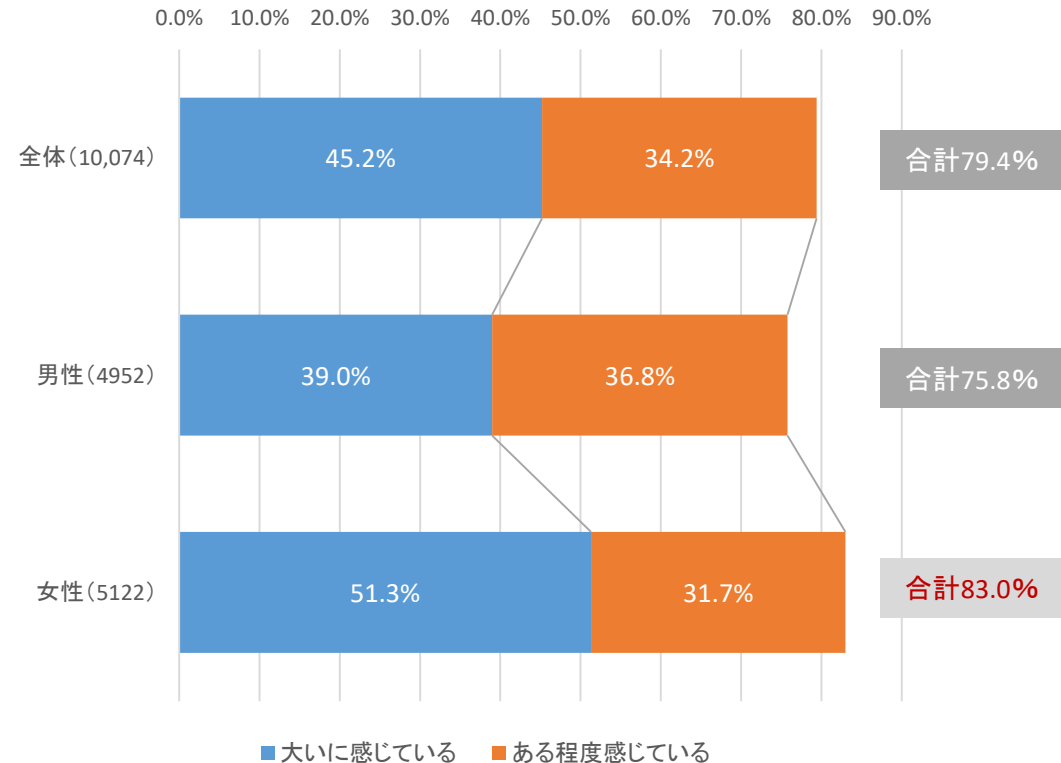
全体の8割近くの人が運動不足を感じている。 運動不足感は、女性の方が男性よりもやや多くなっている

- 運動不足を「大いに感じている」人は45.2%、「ある程度感じている」は34.2%で、全体の79.4%が運動不足を自覚している。
- 性別でみると、〈女性〉の51.3%が「大いに感じている」と回答、「ある程度感じている」と合わせると83.0%の人が運動不足を感じている。
- 〈男性〉は、「大いに感じている」が39.0%、「ある程度感じている」が36.8%で、男性全体で75.8%となり、〈全体〉、〈女性〉それぞれの合計よりも少ないものの、70%以上の人が運動不足を感じている。

図表6.運動不足を感じている人【全体】



図表7.運動不足を感じている人【全体／性別】

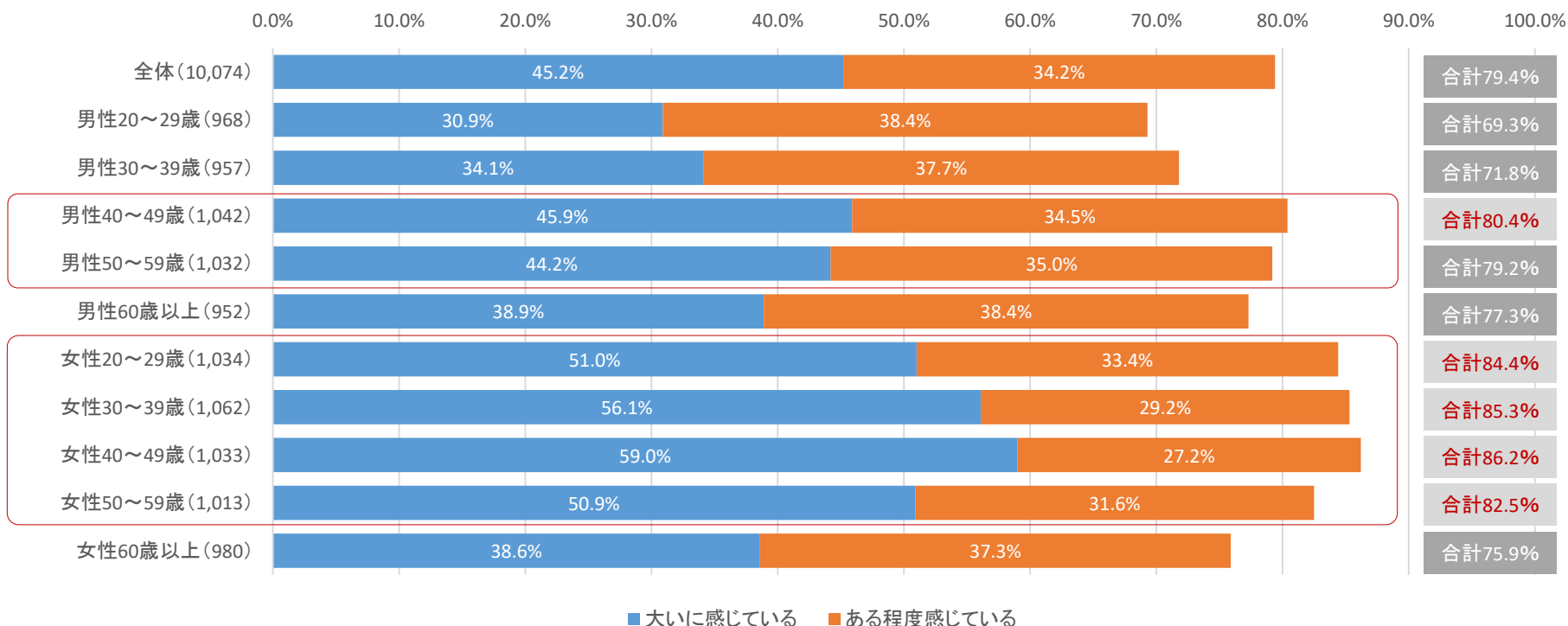


注1) () 内はn数 注2) 合計値の赤字は全体の比率よりも多い数値

女性は40歳代、30歳代及び20歳代、男性は40歳代、50歳代で運動不足を感じている人が多い。
男女とも60歳以上になると運動不足を感じる人が相対的に低くなっている

- <女性>の20歳代、30歳代、40歳代及び50歳代で運動不足を感じている人が多い。特に<女性40～49歳>は、「大いに感じている」が59.0%、「ある程度感じている」が27.2%で、双方を合わせた合計値は86.2%、次いで多かったのは<女性30～39歳>で合計値は85.3%（「大いに感じている」56.1%、「ある程度感じている」29.2%）となっている。
- 総じて<男性>は<女性>よりも低くなっているが、<男性40～49歳>が合計値で80.4%で最も多く、<男性50～59歳>で同79.2%が続いている。
- 男女とも<60歳以上>の比率が他の年代よりも低くなっている。

図表8.運動不足を感じている人【全体／性・年代】

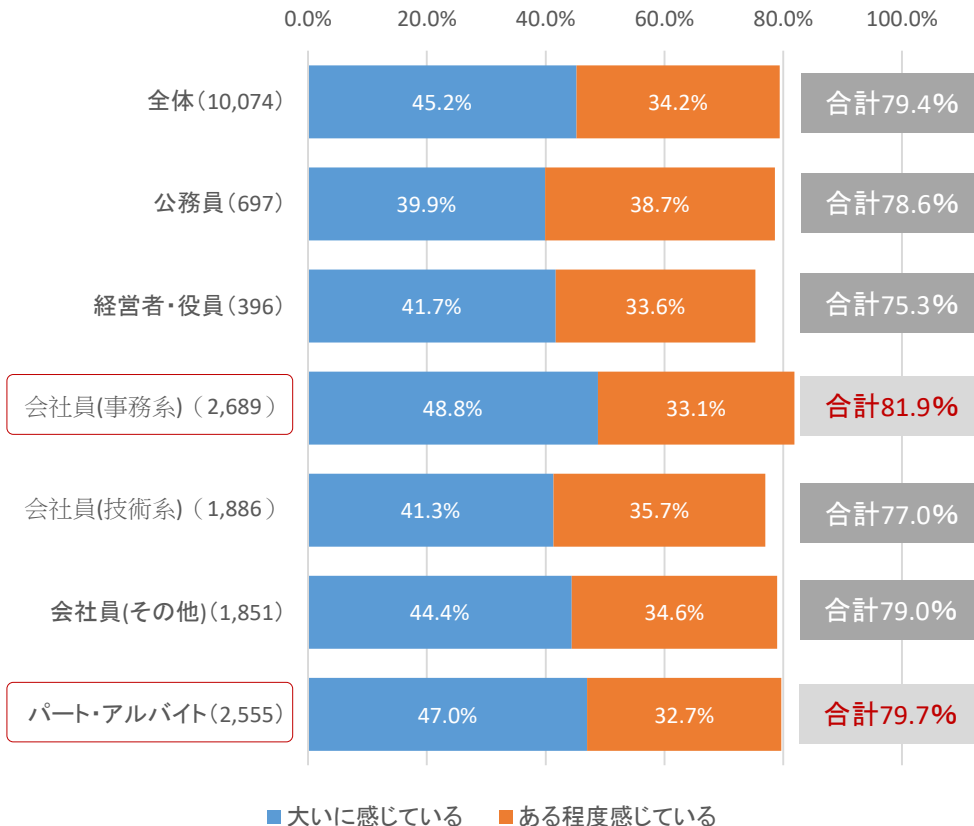


注1) () 内はn数 注2) 合計値の赤字は全体の比率よりも多い数値

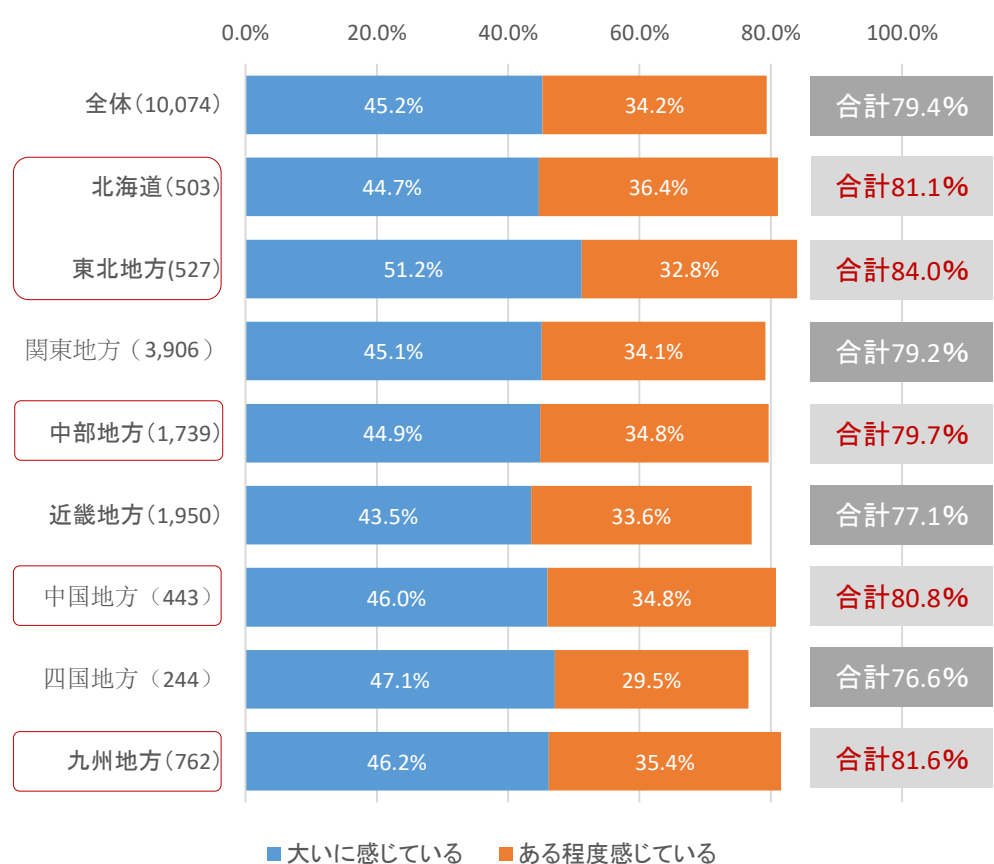
職業別では、会社員（事務系）及びパート・アルバイトで運動不足を感じている人が多い。
地域別では、関東地方及び近畿地方を除く地方で運動不足を感じている人が相対的に多い

- 運動不足を感じている人について、職業別にみても、〈会社員（事務系）〉が合計値81.9%で最も多く、〈パート・アルバイト〉が同79.7%で続いている。
- 地域別では、〈北海道〉、〈東北地方〉、〈中部地方〉、〈中国地方〉及び〈九州地方〉で運動不足を感じている人の比率が多くなっている。最も運動不足を感じているのが多かった地域は〈東北地方〉で合計値84.0%となっている。

図表9.運動不足を感じている人【全体／職業】



図表10.運動不足を感じている人【全体／地域】

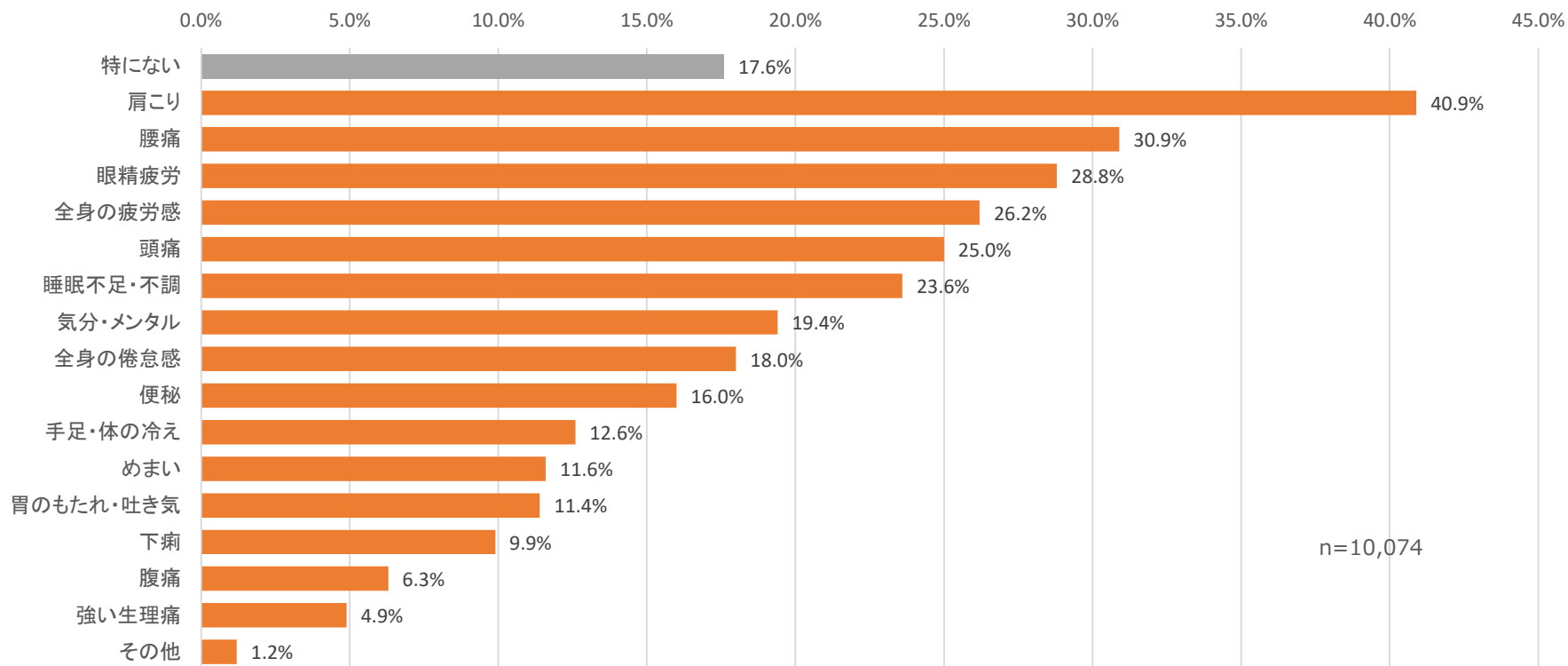


注1) () 内はn数 注2) 合計値の赤字は全体の比率よりも多い数値

日常的に不調を感じている人は全体の8割を超えている。最も多い症状は「肩こり」で40.9%

- 日常的に不調を感じるについて尋ねたところ、「特にない」と回答したのは17.6%にとどまった。
- 最も多かったのは、「肩こり」で40.9%、以下、「腰痛」30.9%、「眼精疲労」28.8%、「全体の疲労感」26.2%、「頭痛」が25.0%で続いている。

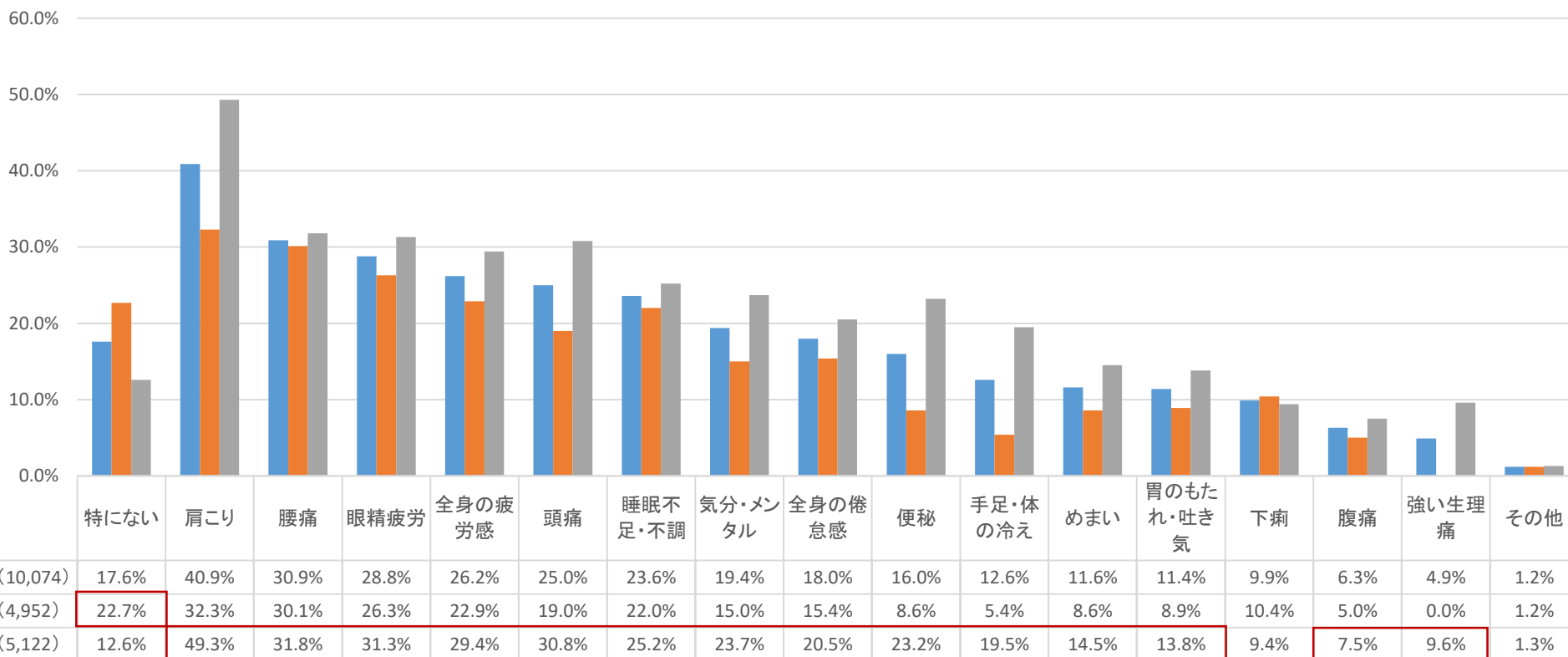
図表3. 日常的に不調を感じる【全体】（複数回答）



ほとんどの不調の症状について、男性よりも女性が感じている。
男性に比して、女性で特に多かったのは、「肩こり」、「頭痛」、「便秘」、「手足・体の冷え」

- ほぼ全ての不調について、〈女性〉の比率が〈男性〉を上回る結果となっている。
- 〈男性〉よりも10ポイント以上高い症状は、「肩こり」、「頭痛」、「便秘」、「手足・体の冷え」などの症状となっている。
- 〈男性〉は「特にない」と回答した人が22.7%で、〈女性〉よりも10.1ポイント多くなっている。

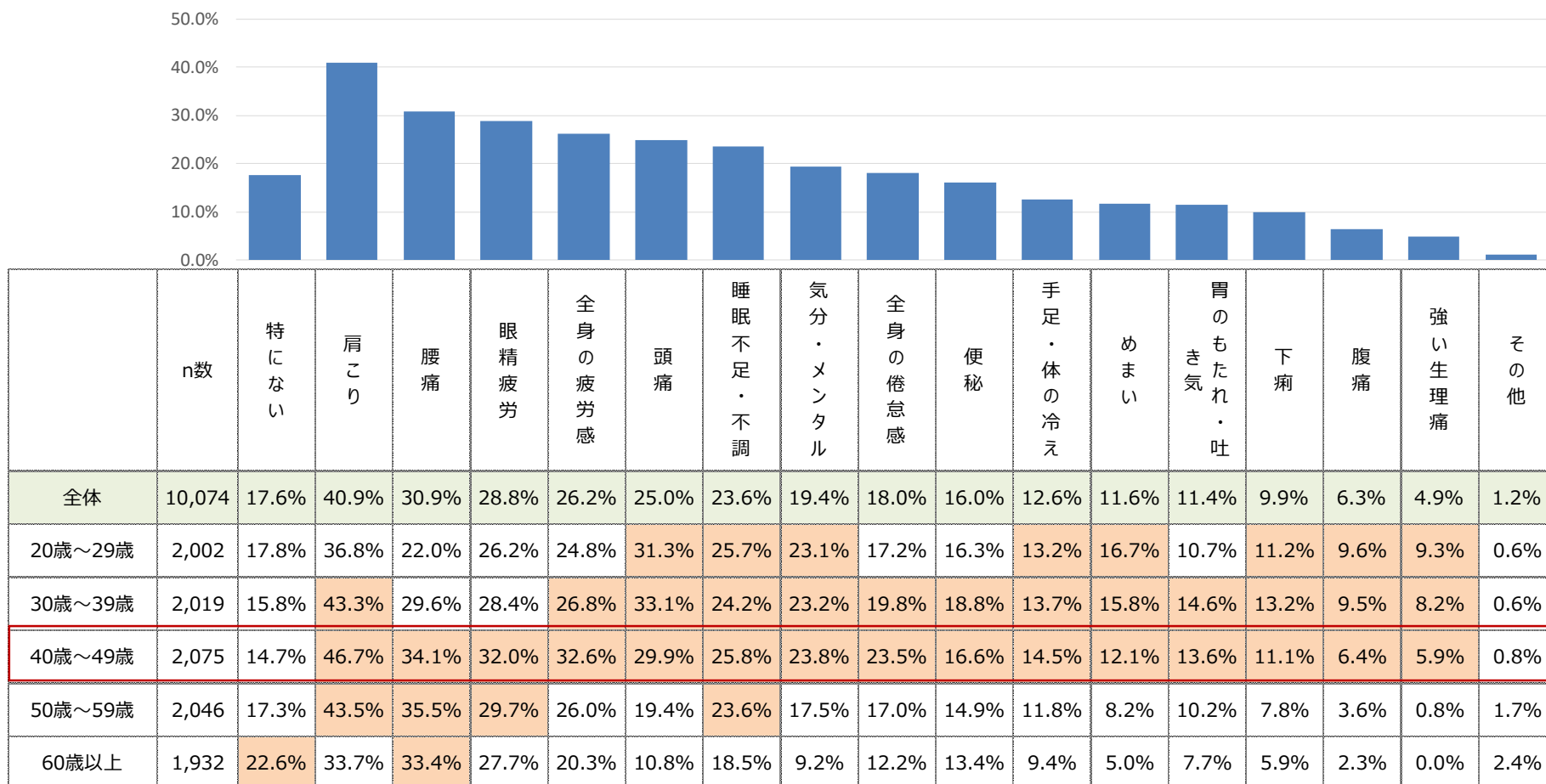
図表12. 日常的に不調を感じること【全体／性別】（複数回答）



40歳代、30歳代で不調を感じている人が相対的に多い

- 🔴 <40～49歳>で、不調の各症状すべてについて<全体>の比率を超えている。次いで<全体>の比率を超えている症状が多いのが<30～39歳>で、不調を感じる中心年代層は30歳代、40歳代であることがわかる。

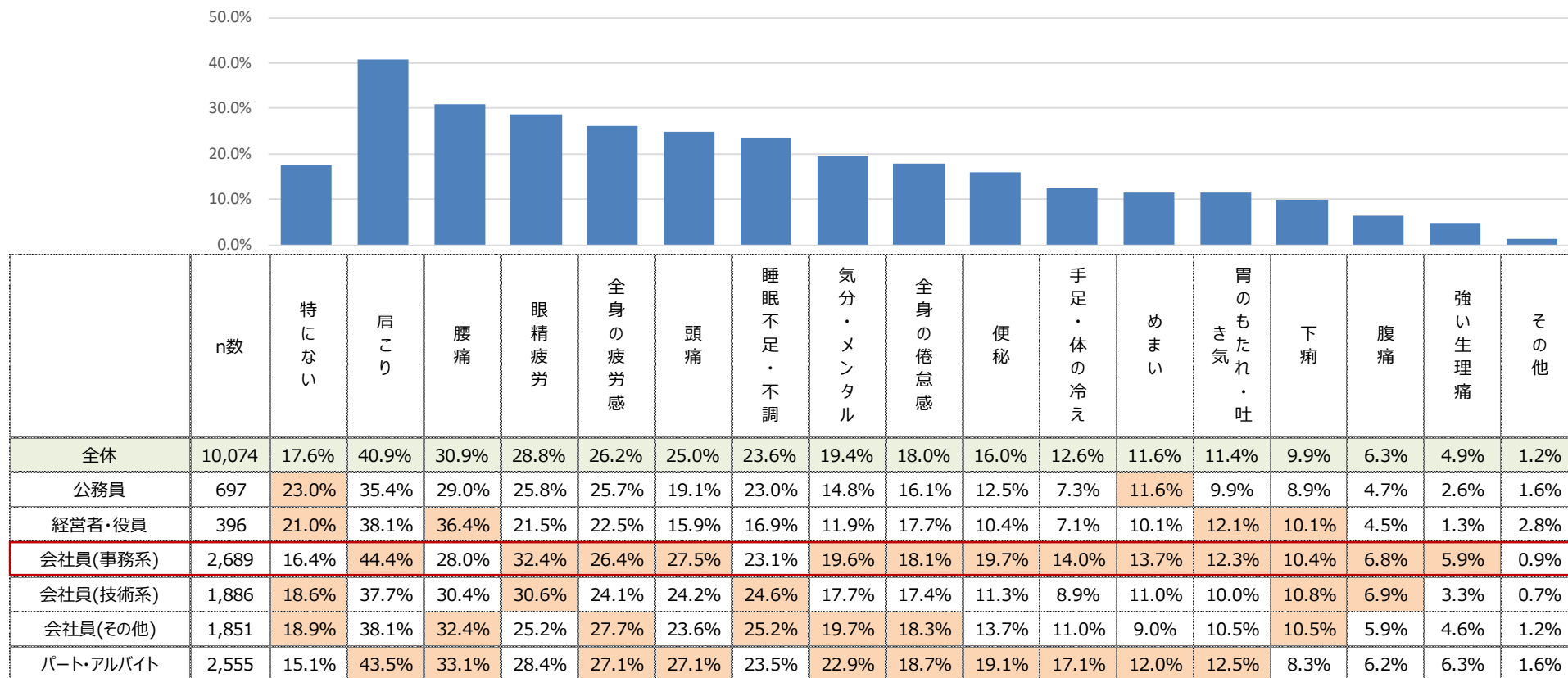
図表13. 日常的に不調を感じる【全体／年代】（複数回答）



不調を感じる人が多いのは事務系の会社員。公務員、経営者・役員は各症状とも相対的に比率が低くなっている

- <会社員（事務系）>で、<全体>の比率を超えている症状が多く、同様に<パート・アルバイト>も多い。
- <公務員>、<経営者・役員>は、<全体>の比率を超えている症状が少なくなっている。

図表14. 日常的に不調を感じる【全体／職業】（複数回答）



運動不足を「大いに感じて」いる人 = 日常的に不調を感じる人が多い

- 運動不足を「大に感じている」人は、すべての症状で（全体）の比率を超えている。
- 「あまり感じていない」、「ほとんど（全く）感じていない」人は、不調が「特にない」の比率が多くなっている。

図表15. 日常的に不調を感じる【全体／運動不足】（複数回答）

