

福利厚生情報

2024 VOL.Ⅱ



- 働く男性・女性の自覚症状(健康問題)
- 【2024年(令和6年)4月施行】労働条件明示のルール変更について 第1回
- 人的資本経営とHRMナレッジ大系®
第3回 HRMナレッジ大系®で整理する「新しい資本主義」
～人への投資、賃上げ、労働市場改革～

働く男性・女性の自覚症状 (健康問題)

ニッセイ基礎研究所
生活研究部研究員

乾 愛 Megumi Inui



1 はじめに

近年、従業員等の健康の保持・増進に向けた取組みである「健康経営®」の視点到が注目が集まっています。厚生労働省は*1、従業員の健康関連コストの主要因は、「プレゼンティーイズム（勤務はしているものの万全ではない状態）」にあり、「アブセンティーイズム（健康上の問題により勤務不可の状態）」による損失よりはるかに大きいことを指摘しています。また、健康と労働生産性の関連性に関して検証した研究では*2、健康状態が企業の業績に有意に影響を与えとの結果が報告されています。企業が従業員の健康状態を把握することは「健康経営」に取組むうえで大変重要な事項となります。

(※1) 厚生労働省保険局「データヘルス・健康経営を促進するための
コラボヘルスガイドライン」

<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12401000-Hokenkyoku-Soumuka/0000171483.pdf>

(※2) 山本勲・黒田祥子(2018)「健康と労働生産性の関係に関する労働経済学的研究」厚生労働科学研究補助金分担研究報告

https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2018/182031/201809009A_upload/201809009A0004.pdf

ニッセイ基礎研究所では、2019年3月より毎年「被用者の働き方と健康に関する調査」をインターネットで実施しています。本調査は、全国の18～64歳の被用者（公務員もしくは会社に雇用されている人）の男女を対象として

おり、直近の2023年3月の調査では5,747件の回答を得ています。

本稿では、この調査結果を用いて、働く男性・女性の自覚症状（健康問題）に関する実態を明らかにし、企業の健康経営に関する取組みに向けた示唆を得たいと思います。

「健康経営®」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

2 働く男性・女性の自覚症状 (健康問題)

今回分析するデータは、調査時点（2023年3月）において専業主婦（夫）や学生ではなく、何らかの形態で就労中である5,747人のものです。性別の内訳は、男性3,458人、女性2,289人で、平均年齢は、男性42.24歳(SD10.97)、女性40.83歳(SD11.78)です。

なお、SD（標準偏差）とは、標準的な平均値との差（数値のばらつき）を示します。

仕事の業種別では、男女とも「正社員・正職員（一般）」が7割前後を占め、婚姻状況では男性の既婚者が5割強である一方で女性は未婚者が6割を占めていました。最終学歴は男女とも「大学卒」が最も多く、個人収入についても男女とも「300万円-700万円未満」が最多となるデータでした。

では、直近3カ月間で感じた自身の身体の

不調に関する自覚症状（健康問題）について調査した結果について紹介します。（参照：図表1-1、1-2）この自覚症状に関する設問項目は、厚生労働省国民生活基礎調査の内容を参考に作成されたものであり、多重回答のため回答件数が人数を上回ることにご留意いただきたいです。（回答件数：男性 6,983 件、女性 6,299 件）

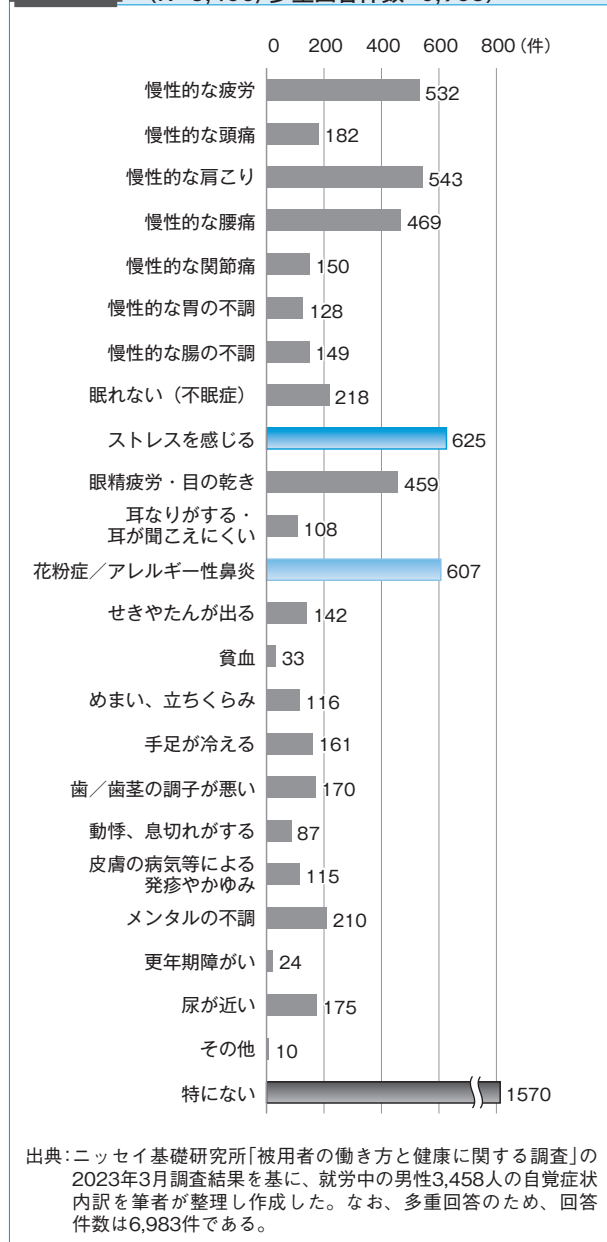
調査の結果、男性においては、特に自覚した健康問題はないと回答した「特になし」が 1,570 人（22.5%，ケースの割合 45.4%）と最も多く、次に「ストレスを感じる」が 625 人（9.0%，ケースの割合 18.0%）、続いて「花粉症／アレルギー鼻炎」が 607 人（8.7%，ケー

スの割合 17.6%）という結果でした。

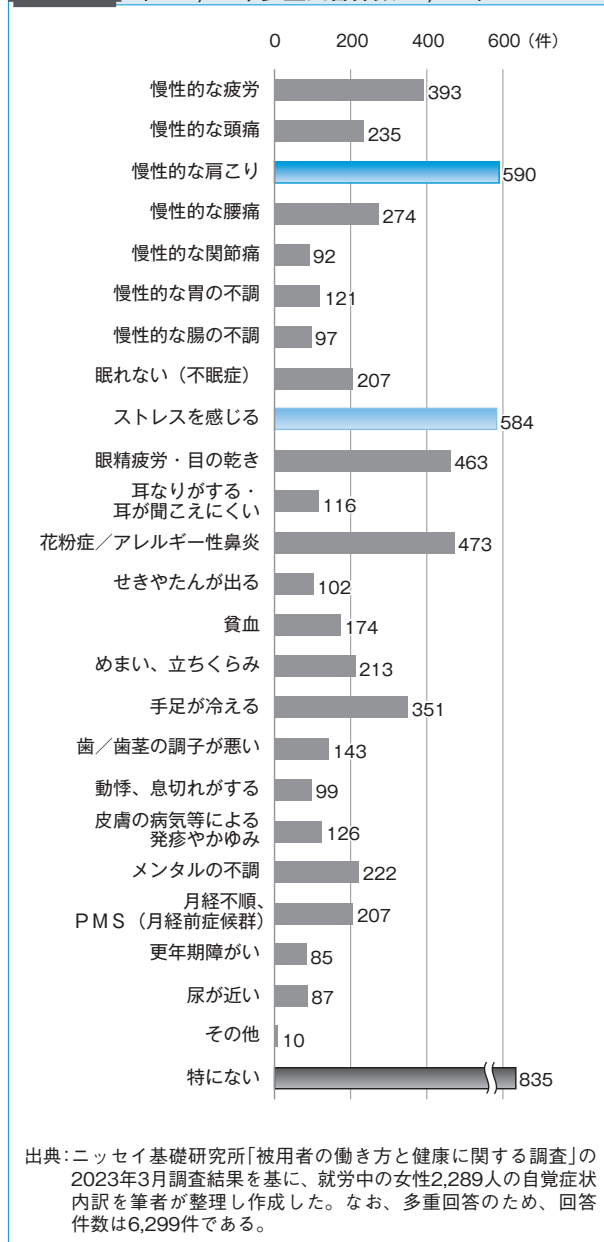
一方女性では、特に自覚した健康問題はないと回答した「特になし」が 835 人（13.6%，ケースの割合 36.5%）と最も多く、次に「慢性的な肩こり」が 590 人（9.4%，ケースの割合 25.8%）、続いて「ストレスを感じる」が 584 人（9.3%，ケースの割合 25.5%）という結果となりました。

何らかの症状を呈する有症状者のうち、「ストレスを感じる」と回答した男性は全体の 2 割近く、女性では全体の 2 割強を占めており、男女とも共通してみられる症状であることが明らかとなりました。

図表 1-1 働く男性の自覚症状（健康問題）
（N=3,458/多重回答件数=6,983）



図表 1-2 働く女性の自覚症状（健康問題）
（N=2,289/多重回答件数=6,299）



3

仕事に影響を与える自覚症状 (健康問題)

続いて、上記の設問で、現在身体の不調について感じていないと回答した者を除外し、何かしらの自覚症状を有していた者を対象に、仕事へ最も影響を与えた自覚症状（健康問題）について調査しました。（参照：図表 2-1、2-2）

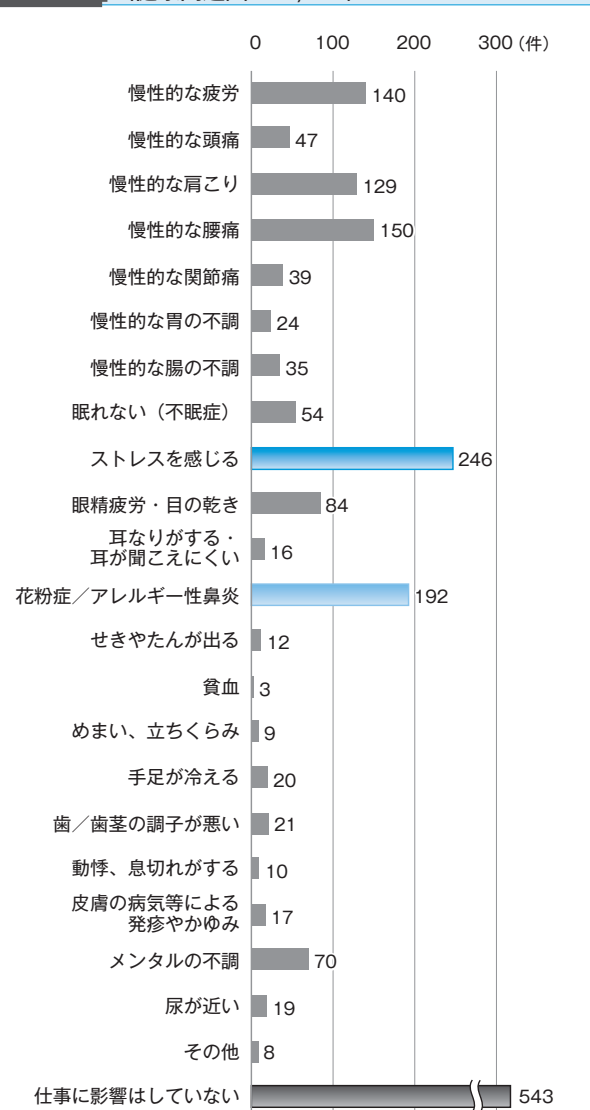
その結果、男性においては、「仕事に影響はしていない」と回答する者が 543 人（15.7%）と最も多く、次に「ストレスを感じる」と回答した者が 246 人（7.1%）、続いて「花粉症／アレルギー性鼻炎」と回答した者が 192 人

（5.6%）という結果でした。

一方女性では、仕事に影響する症状は「仕事には影響していない」と回答する者が 371 人（16.2%）と最も多く、次に「ストレスを感じる」と回答した者が 198 人（8.7%）、続いて「慢性的な肩こり」と回答した者が 154 人（6.7%）という結果でした。

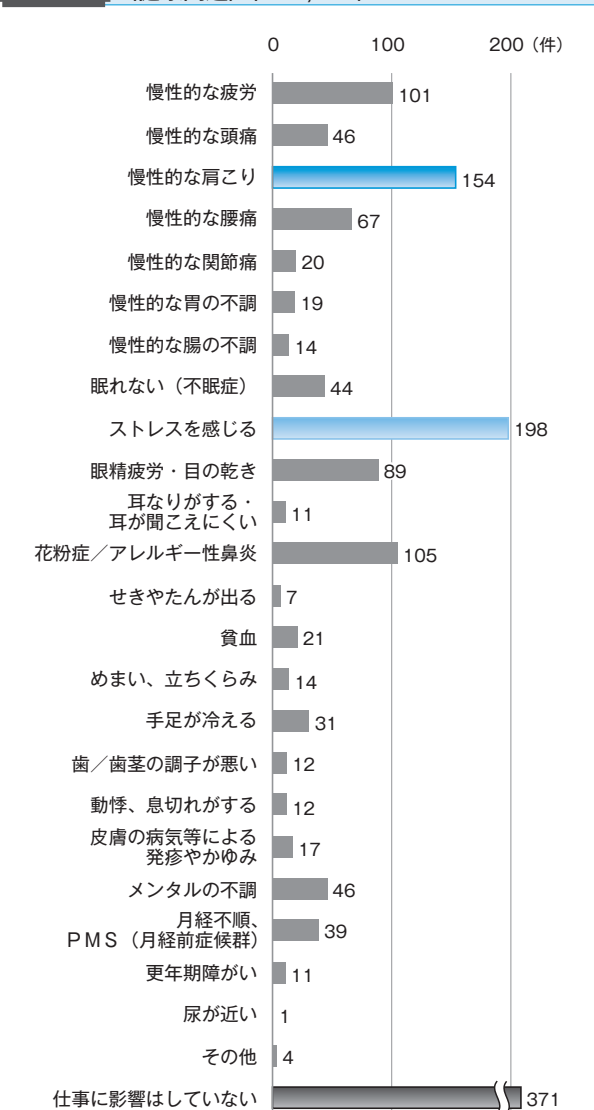
これらの結果は、男女とも前述の有症状者のうちの自覚症状（健康問題）の順位とも合致しており、「ストレスを感じる」は男女に共通して仕事に影響する健康問題であることが明らかになったと言えます。

図表 2-1 男性において仕事へ最も影響を与えた自覚症状（健康問題）（N=1,888）



出典：ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」の2023年3月調査結果を基に、就労中の男性3,458のうち、自覚症状を有する1,888人に絞り、仕事へ最も影響を与えた自覚症状内訳を筆者が整理し作成した。

図表 2-2 女性において仕事へ最も影響を与えた自覚症状（健康問題）（N=1,454）



出典：ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」の2023年3月調査結果を基に、就労中の女性2,289のうち、自覚症状を有する1,454人に絞り、仕事へ最も影響を与えた自覚症状内訳を筆者が整理し作成した。

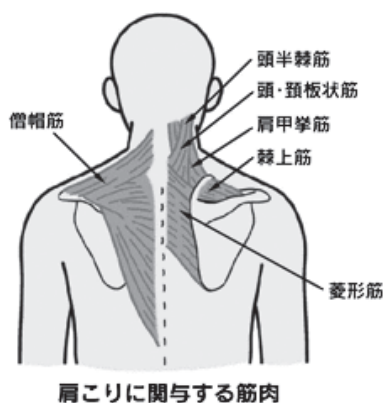
4 企業の取組み事例を交えた 打開策

本調査において、働く女性の自覚症状（健康問題）において、「慢性的な肩こり」が占める割合が高い結果が明らかとなりました。

日本整形外科学会によると、慢性的な肩こりとは、「首筋、首の付け根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの症状を感じる。吐き気や頭痛を伴うこともある。」と定義されています^{*3}。図表3のとおり、肩こりに関与する筋肉は様々存在しますが、特に首の後ろから肩や背中にかけて張っている僧帽筋（そうぼうきん）と呼ばれる筋肉に影響がおよぶ症状が出現した場合に、肩こりと称される症状となります。また、「慢性的な肩こり」というのは、この症状が数カ月程度継続する状態を示し、首や背中が緊張するような姿勢での作業や、猫背や前かがみなどの不適切な姿勢、長時間の同一姿勢などが原因になるとされています。

（*3）日本整形外科学会 「肩こり」
https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html

図表3 肩こりに関与する筋肉



出典：日本整形外科学会HPより

2022年の国民生活基礎調査では^{*4}、肩こり症状の有訴率は男女とも第2位であることが報告されており、上位を占めています。ここ数年は、新型コロナウイルス感染症による勤務体制の変容により、デスクワーク環境が不適切な

状態での勤務を続けている影響も否定できません。また、勤労者の肩こりの関連要因を分析した研究では^{*5}、「女性」「仕事中の姿勢が座位中心で歩かない」「体幹筋筋肉率が低値である」ほど、肩こり症状との有意な関連性を示すと報告されています。

（*4）厚生労働省「2022年国民生活基礎調査の概況」結果の概要、Ⅲ－1 自覚症状の状況

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>

（*5）加藤剛平ら（2019）「勤労者の肩こり症状に関連する因子の検討」日本職業・災害医学会会誌第67巻第2号,87-94.

<http://www.jsomt.jp/journal/pdf/067020087.pdf>

一般的に女性は、男性に比べて体幹の筋肉量が少ないため、姿勢が崩れやすいです。デスクワークなどで長時間不良姿勢を続けると、体幹筋の活動不足による血行不良に陥り、頸肩腕部の負担が増加することで慢性的な肩こりへつながるため、就労中の女性は特に留意する必要があります。

肩こりにならないようにするには、座位時に腰回りの体幹筋を意識し、腰椎が過度な前弯もしくは反り腰とならないように、かつ胸椎が過度な後弯（猫背）とならないように注意することが重要です。

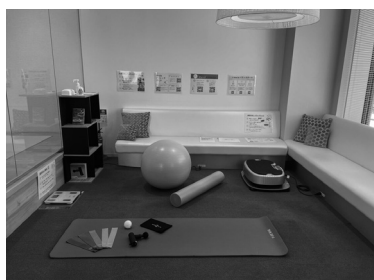
ここで肩こり対策に取り組む企業の事例を紹介します。化粧品等の企画販売をしている伸栄商事株式会社では、働き盛りの方が抱える肩こりや腰痛などの痛みをもたらす疾患が労働生産性を著しく低下させることを理由に^{*6}、年に数回パーソナルフィットネスプログラムやコンディショニングプログラム等を実施しています。（図表4）専門家である株式会社 R-body の監修の基、週に1回業務時間中にレッスンに参加し、その他の時間は各自で取り組みます。このプログラムに参加した全員の機能性評価をすると、実施前と実施後では平均3.7点の身体機能の改善がみられたと報告されています^{*7}。「肩こりが改善した」との声も聞かれており、企業が主体となり取り組むことで、従業員のオフィスワークなどに伴う各種症状に対し積極的な働きかけ（改善）ができた事例と言えます。

(※6) Nagata T, et al. Total Health-Related Costs Due to Absenteeism, Presenteeism, and Medical and Pharmaceutical Expenses in Japanese Employers. J Occup Environ Med. 2018;60(5):e273-e280.

(※7) 仲栄商事株式会社「健康経営に関する取り組み」

<https://shineigroup.com/2022/10/info20221001/>

図表4 腰痛・肩こり・猫背などの社員の悩みを改善するフィットネスプログラム



出典: Fitness Business 【健康経営 企業の取り組み事例】「仲栄商事×R-body 腰痛・肩こりが招く職場の経済損失を防ぐ」より

次に、本調査では仕事に最も影響を与える自覚症状（健康問題）として、男女とも「ストレスを感じる」が共通した健康課題であることが明らかとなりました。

この「ストレスを感じる」というのは、なんらかの外部からの刺激（ストレッサー）によって、身体的心理的に生じる反応のことを示します。人間の身体では、ストレスが生じると、それを解消しようとする防御反応が働き、ストレッサーをうまく制御できた場合には「適用」という様態をとり、うまく制御ができなかった場合には、「不適応」を引き起こし、心身に様々な影響が現れます。精神面に限ると、不安や抑うつ症状、錯乱状態などの反応性精神障がいや、急性ストレス障がい、心的外傷後ストレス障がい（PTSD）などがこれに当たります。

今回の調査では、このストレスを感じるに至る原因は特定されていないものの、何らかの外的刺激によりストレス反応を生じた結果、仕事にまで影響を来している状態であると捉えられます。設問項目をみると、数ある身体症状を抑

えて、この「ストレスを感じる」という精神反応が、最も仕事へ影響を及ぼす自覚症状であることが分かります。このストレス反応に対する対策が困難であるのは、同じストレス要因でも個人により捉え方が異なること、また、このストレスに対する対処行動（ストレスコーピング）の方法も大きく異なるためです。

適切な対処行動を取るためには、まず前段階として個人のストレス状態を把握する必要があります。労働安全衛生法では、労働者が50人以上の事業所において毎年1回ストレスチェックを実施することが義務付けられています。これに対し、コニカミノルタ株式会社^{※8}では、全従業員を対象として年に2回のストレスチェックを実施しており、高ストレス職場数の減少に成功しています。また、高ストレス者に対し産業医面談の他、外部EAPによるカウンセリングの事後フォローを実施し、さらに産業健康スタッフがテーマごとに作成したe-learningを全管理職対象に実施するなどして、メンタル不調者の早期発見・対応に積極的に取り組んでいます。

西川株式会社^{※8}では、外部のストレスチェックサービスの導入に加え、ストレスと密接に関わりのある睡眠を通じた各種施策を実施しています。社内資格制度である「スリープマイスター」を設けて睡眠リテラシーの向上に努め、部署ごとに睡眠評価と勤務内容の相関を把握し、主観評価と合わせて職場環境の改善に努めています。また、仮眠ルーム「ちょっと寝ルーム」を設けることで、従業員の90%が「眠気」や「ストレス」の軽減につながったと評価しています。いずれも企業が健康経営の一環として成果をあげている一例ですが、様々な先進事例を参考に、全ての企業が「慢性的な肩こり」や「ストレス」などへの対策に積極的に取組まれることに期待したいです。

(※8) 健康長寿産業連合会健康経営ワーキング(2023年3月) 参考資料5「健康経営先進企業事例集2023」
<https://www.well-being100.jp/policy/20230316482/>

2024 VOL.Ⅱ
福利厚生情報



日本生命保険相互会社
法人営業企画部 人的資本経営支援室

ニッセイホームページアドレス
<https://www.nissay.co.jp>

WS2024-13 (2024.3.25)