

平成 28 年 5 月 19 日

日本調剤株式会社

**日本調剤・自主企画調査**  
**『ビジネスパーソンの健康に関する意識』**  
ビジネスパーソンの 6 割近くは、健康に不安を感じている  
不安を感じる状態は、「疲れやすい」「肩・首こりがひどい」「体がだるい、重い」  
全体の 5 人に 1 人が生活習慣病で医療機関に通院している

全国 47 都道府県で調剤薬局を展開する日本調剤株式会社(本社:東京都千代田区丸の内、代表取締役社長 三津原 博)は、自主企画調査『ビジネスパーソンの健康に関する意識』を実施しました。

ゴールデンウィークも終わり、就職や異動など新しい環境変化が体調に影響する時期です。また、春は自律神経の乱れから体調不良を起こしやすい季節といわれます。

本調査は、全国の 20 歳～69 歳のビジネスパーソン男女 1,000 人を対象に、2016 年 4 月 15 日～18 日の期間にインターネット調査で実施し、その結果をまとめました。



### 調査結果のポイント

- **6 割近くの人が健康に不安を感じる**

ビジネスパーソンの 6 割近くの人が健康に不安を感じることがある。性年代による大きな差はなく、男女ともすべての年代で 5 割以上が健康に不安を感じているが、中でも 20 代の女性は 65.0%と最も割合が高い。

- **不安に感じる状態は「疲れやすい」がトップ**

健康に不安を感じる要因のトップ 3 は、「疲れやすい」(57.7%)、「肩・首こりがひどい」(41.8%)、「体がだるい、重い」(39.5%)。女性は「寝ても疲れがとれない」、「体の冷えやむくみ」の割合も高い。

- **20 代～30 代女性にストレス感が高い**

日ごろのストレスについて、7 割以上の方がストレスを感じることがあり、中でも 20 代と 30 代の女性では 87.0%と高い割合を占める。男女とも年齢が上がるに従いストレスを感じる割合は低くなる模様。

- **5 人に 1 人が生活習慣病で通院**

現在、医療機関に通院している生活習慣病がある人は、全体の 20.2%。30 代以上では、どの年代も女性より男性の方が割合は高く、50 代の男性では 44.0%、同 60 代は 50.0%と半数の人が生活習慣病で通院している。

- **生活習慣病がある人の約 8 割は薬を処方されている**

生活習慣病がある人の 81.7%は処方されている薬があり、処方薬の種類は「1 種類」が最も多く 41.8%。「5 種類以上」処方されている人も 15.2%存在する。

- **日ごろのセルフチェックは「体重測定」**

日ごろ健康のために行っているセルフチェックは、「体重測定」(46.3%)、「体脂肪測定」(19.7%)、「血圧測定」(18.3%)の順だが、行っていることが「特にない」も 43.3%。

- **30代男性は健康への心がけ「なにも行っていない」**

健康のために心がけていることトップ3は、「食事の栄養バランス」(44.3%)、「十分な睡眠」(38.8%)、「規則正しい生活」(34.4%)。30代の男性は「特にない」が34.0%で、何も行っていない割合が最も高い。

- **健康についての相談相手は「家族や親せき」**

健康に関する悩みや不安の相談相手には「家族や親せき」(32.2%)が最も多い。次いで、「医療機関の医師」(24.3%)となった。性年代別で見ると、20代の男性は誰にも「相談しない」割合が高い。



## 調査の結果から

今回の調査結果から、「疲れやすい」「肩・首こりがひどい」「体がだるい、重い」などの体の不調から、ビジネスパーソンの6割近くの方が自分の健康に不安を感じており、7割以上の方が日ごろストレスを抱えていることが判りました。

また、全体の5人に1人が何らかの生活習慣病があり、中でも男性60代では半数の人が生活習慣病で医療機関に通院しており、お薬を処方されているようです。

一方、健康に関する不安や悩みに対しては、栄養バランスや十分な睡眠、規則正しい生活を送ることの重要性は理解しているものの、積極的に健康増進に関する取り組みをあまり行っていない方も多いようです。また、どうすれば健康を維持できるか、その相談相手としては、最も身近な存在である家族や身内に頼ることが多いようです。

超高齢社会に突入した現在、地域における身近な健康をサポートする存在として「かかりつけ薬局」の存在が注目を浴びています。薬局には薬剤師という医薬のプロフェッショナルがおり、また市販薬や医療機器、ヘルスケア商品を揃えており、服用されているお薬に関するアドバイスはもちろん、地域の身近な相談場所として、日々の健康に関するお悩みやご不安に対しても、しっかりとサポートする存在へと変わりつつあります。

ちょっとした健康への不安感や体調不良からくる病気への恐れは、日々仕事に追われるビジネスパーソンであれば、なおさら早く解消したいもの。日々の生活を快適に過ごすためにも、調剤薬局をうまく活用してはいかがでしょうか。

### 【調査概要】

調査方法: インターネット調査

調査地域: 全国

調査対象者: 20歳～69歳のビジネスパーソン男女1,000人

サンプル構成: 全体1,000 男性500 女性500

20～29歳(全体200 男性100 女性100)

30～39歳(全体200 男性100 女性100)

40～49歳(全体200 男性100 女性100)

50～59歳(全体200 男性100 女性100)

60～69歳(全体200 男性100 女性100)

調査期間: 2016年4月15日(金)～4月18日(月)

調査手法: 株式会社インテージに委託して、インターネット調査で実施

※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。

【日本調剤株式会社について】 <http://www.nicho.co.jp/>

1980(昭和 55)年の創業以来、一貫して国の健康保険制度を支える調剤薬局のあるべき機能・役割を全うすべく「医薬分業」を追求し、調剤薬局 展開を積極的に行っています。現在では、全都道府県に調剤薬局を展開し約 2,500 名の薬剤師を有する、日本を代表する調剤薬局企業として評価を得ています。また、ジェネリック医薬品の普及や在宅医療への取り組みを積極的に進めており、さらに超高齢社会に必要とされる良質な医療サービスを提供する「日本のかかりつけ薬局」を目指して取り組んでいます。

【本ニュースリリースに関するお問い合わせ先】

■日本調剤株式会社 広報部 広報担当

TEL:03-6810-0826 FAX:03-3201-1510

E-Mail: [pr-info@nicho.co.jp](mailto:pr-info@nicho.co.jp)

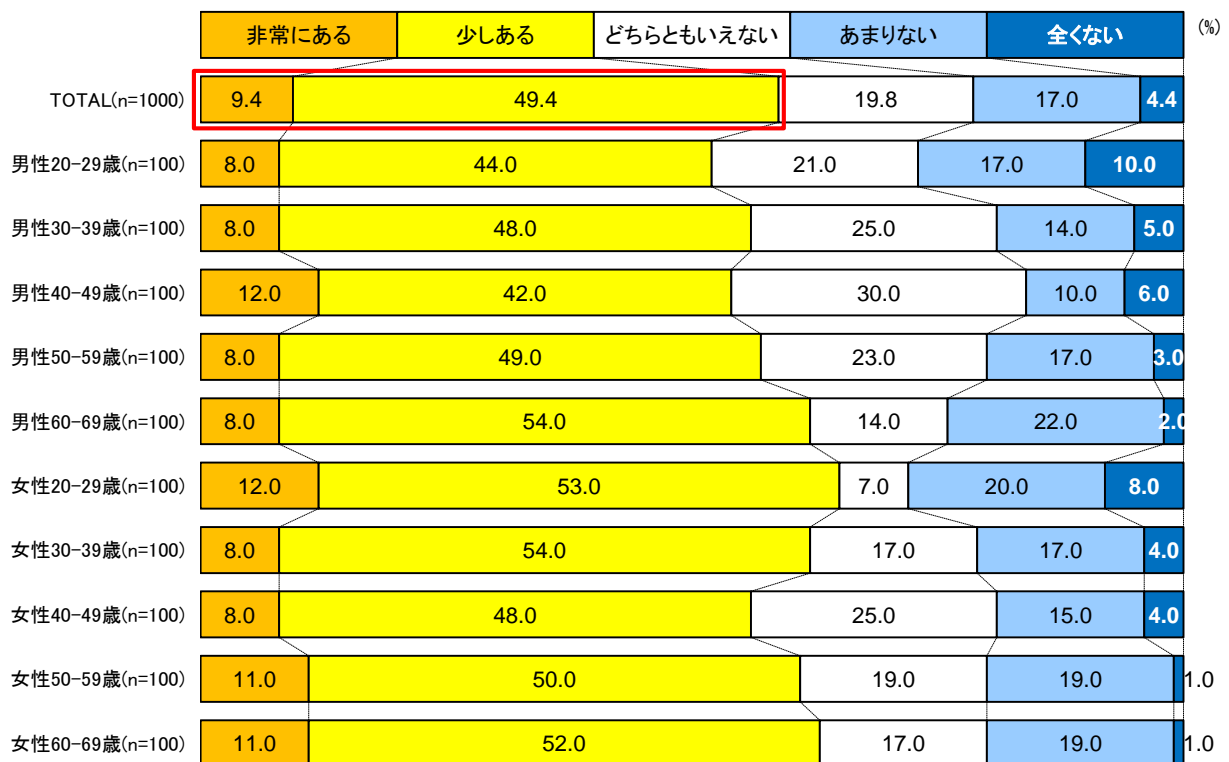
## 【調査結果】

### Q1 あなたは現在、ご自身の健康に不安を感じることはありますか。(回答は1つ)

自身の健康に不安を感じる人がいる人は、「非常にある」が9.4%、「少しある」は49.4%となり、6割近くの人が健康に不安を感じている。

性年代による大きな差はなく、男女ともすべての年代で5割以上が健康に不安を感じている。中でも、最も割合が高いのは、女性20代で65.0%（「非常にある」12.0%+「少しある」53.0%）が不安を感じている。次いで、女性60代（63.0%）、女性30代（62.0%）、男性60代（62.0%）の順となった。

【図1】健康への不安感(単数回答)



### Q2 あなたが健康に不安を感じるのは、どのような体の状態からですか。(回答はいくつでも)

【回答者: Q1で健康に不安を感じる人が「非常にある」「少しある」と回答した人】

健康に不安を感じている人の不安の要因トップ3は、「疲れやすい」が最も多く57.7%。次いで「肩・首こりがひどい」(41.8%)、「体がだるい、重い」(39.5%)であった。

男女別で見ると、女性は「寝ても疲れがとれない」、「体の冷えやむくみ」、「めまいを感じる」といった不調の割合も男性より高い。

【表2】健康に不安を感じる要因:男女別(複数回答)

	回答者数	疲れやすい	肩・首こりがひどい	体がだるい、重い	寝ても疲れがとれない	頭痛がある	体の冷えやむくみ	胃腸の調子が悪い	よく眠れない	めまいを感じる	食欲がない	その他	特にない
TOTAL	588	57.7	41.8	39.5	33.2	22.4	22.3	21.3	20.2	13.9	2.7	11.6	4.9
男性	281	55.2	33.6	38.9	26.7	16.3	9.6	20.0	19.6	9.6	2.8	9.8	6.4
女性	307	59.8	49.7	40.1	39.3	28.5	33.7	22.4	21.0	18.2	2.6	12.9	3.6

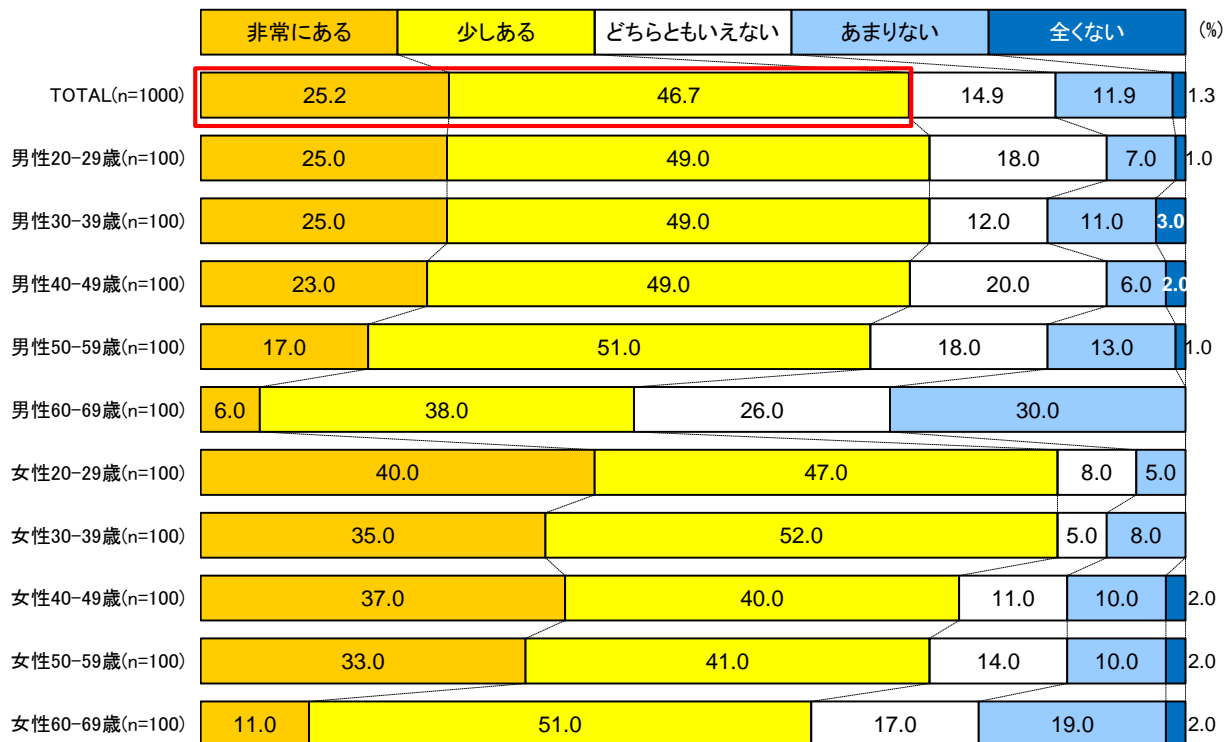
**Q3 あなたは日ごろ、ストレスを感じることはありますか。(回答は1つ)**

日ごろのストレスについて聞いた結果、7割以上の方がストレスを感じることがあると回答(「非常にある」25.2%+「少しある」46.7%)。

性年代別で比較すると、最もストレスを感じる割合が高いのは、女性20代と30代で87.0%(「非常にある」+「少しある」)、次いで女性40代(77.0%)。

一方、最も低いのは男性60代で44.0%、次いで女性60代62.0%となり、男女とも年齢が上がるに従いストレスを感じる割合は低くなる模様。

**[図3]日ごろのストレス(単数回答)**



**Q4 あなたは現在、定期的に医療機関に通院している生活習慣病がありますか。(回答は1つ)**

※生活習慣病とは、心臓病・高血圧症・糖尿病・脂質異常症など、不適切な食事、運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣に起因すると考えられる病気

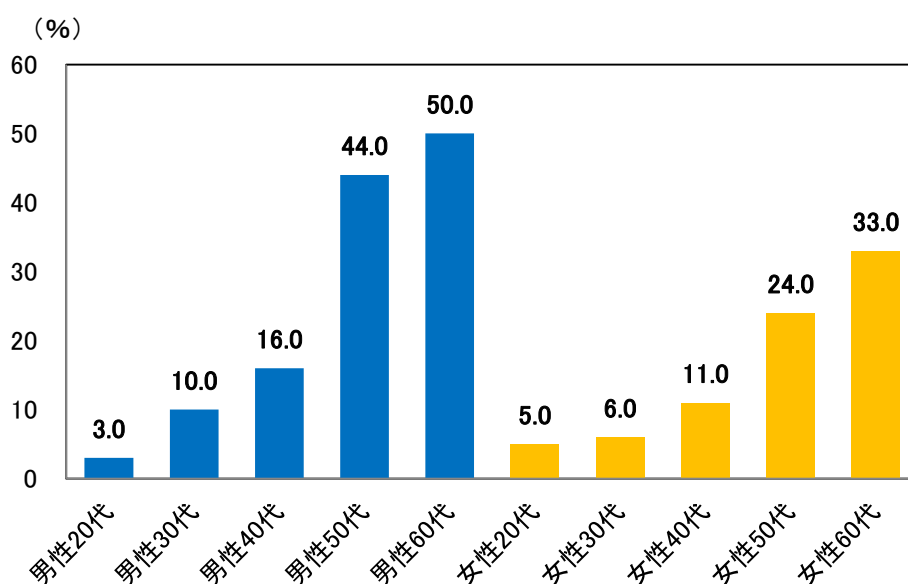
現在、医療機関に通院している生活習慣病があるか聞いた結果、全体では20.2%の人が「ある」と回答。

性年代別でみると、30代以上では男性の方が女性より生活習慣病がある割合が高い。さらに、当然のことながら年代が上がるに従い割合は高くなり、男性50代では44.0%、男性60代では50.0%と半数の人が生活習慣病で医療機関に通院している。

**[表4]生活習慣病の有・無:性年代別(単数回答)**

(%)			
	回答者数	ある	ない
TOTAL	1,000	20.2	79.8
男性20-29歳	100	3.0	97.0
男性30-39歳	100	10.0	90.0
男性40-49歳	100	16.0	84.0
男性50-59歳	100	44.0	56.0
男性60-69歳	100	50.0	50.0
女性20-29歳	100	5.0	95.0
女性30-39歳	100	6.0	94.0
女性40-49歳	100	11.0	89.0
女性50-59歳	100	24.0	76.0
女性60-69歳	100	33.0	67.0

**[図4]生活習慣病が「ある」割合:性年代別(単数回答)n=1,000**



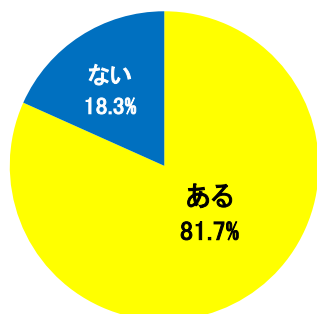
Q5 あなたは現在、生活習慣病で医療機関から処方されている薬はありますか。また、「ある」と回答された方は、何種類処方された薬がありますか。(回答は1つ)

【回答者: Q4 で生活習慣病が「ある」と回答した人】

定期的に医療機関に通院している生活習慣病がある人で、処方されている薬があるのは 81.7%。

薬を処方されている人の処方されている薬の種類を聞いた結果、最も多いのは「1種類」(41.8%)、次いで「2種類」(22.4%)となったが、「5種類以上」処方されている人も 15.2%存在する。

[図 5] 処方薬の有・無(単数回答)n=202



[表 5] 処方されている薬の種類(単数回答)

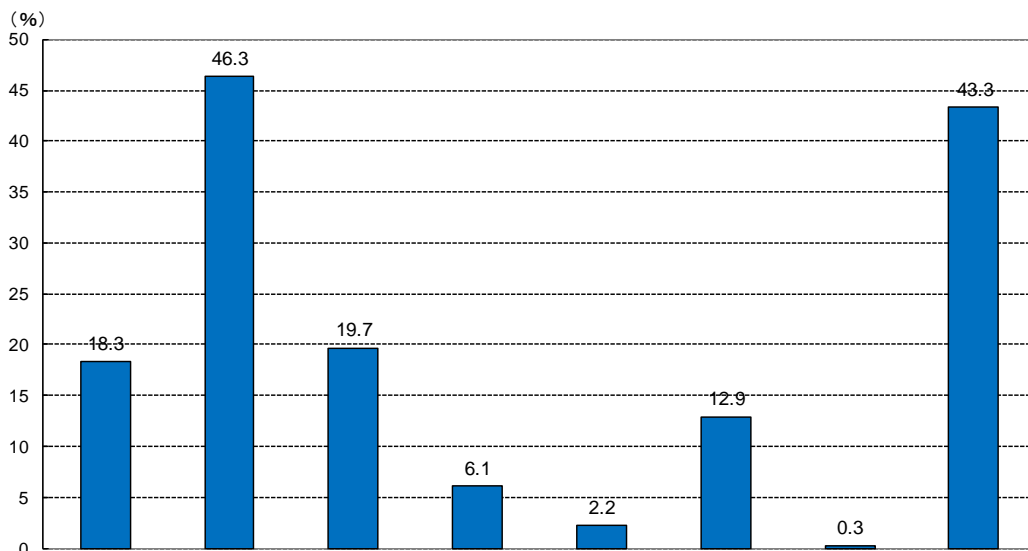
	回答者数	%
TOTAL	165	100.0
1種類	69	41.8
2種類	37	22.4
3種類	18	10.9
4種類	16	9.7
5種類以上	25	15.2

Q6 あなたは日ごろ、健康状態を確認するために行っているセルフチェックはありますか。あてはまるものをすべてお答えください。(回答はいくつでも)

日ごろ、健康状態を確認するために行っているセルフチェックのトップ3は、「体重測定」(46.3%)、「体脂肪測定」(19.7%)、「血圧測定」(18.3%)。行っていることは「特にない」も43.3%となった。

性年代別でみると、男性50代、60代、女性30代～60代は5割前後の人がセルフチェックで「体重測定」を行っている。一方、男性20代～40代と女性20代の5割以上は、行っているセルフチェックは「特にない」。

[表6]健康状態を確認するために行っているセルフチェック:性年代別(複数回答)



	回答者数	血圧測定	体重測定	体脂肪測定	体温測定	血糖値測定	尿や便の状態のチェック	その他	特にない
TOTAL	1,000	18.3	46.3	19.7	6.1	2.2	12.9	0.3	43.3
男性20-29歳	100	6.0	31.0	12.0	4.0	0.0	2.0	0.0	63.0
男性30-39歳	100	6.0	42.0	28.0	3.0	2.0	8.0	0.0	50.0
男性40-49歳	100	18.0	35.0	11.0	8.0	4.0	10.0	0.0	52.0
男性50-59歳	100	29.0	50.0	22.0	0.0	3.0	12.0	0.0	37.0
男性60-69歳	100	48.0	51.0	21.0	2.0	6.0	10.0	1.0	27.0
女性20-29歳	100	2.0	45.0	16.0	5.0	0.0	12.0	0.0	51.0
女性30-39歳	100	5.0	49.0	21.0	15.0	1.0	21.0	1.0	46.0
女性40-49歳	100	13.0	51.0	21.0	12.0	0.0	21.0	1.0	40.0
女性50-59歳	100	25.0	49.0	22.0	4.0	4.0	17.0	0.0	33.0
女性60-69歳	100	31.0	60.0	23.0	8.0	2.0	16.0	0.0	34.0



Q7 あなたは日ごろ、健康維持のために心がけていることはありますか。あてはまるものをすべてお答えください。(回答はいくつでも)

健康のために心がけていることのトップ 5 は、1 位「食事の栄養バランス」(44.3%)、2 位「十分な睡眠」(38.8%)、3 位「規則正しい生活」(34.4%)、4 位「運動やスポーツ」(27.0%)、5 位「十分な休養」(20.6%)となった。

性年代別でも心がけていることの内容に大きな違いはないが、男性 30 代は「特になし」が 34.0%と最も割合が高い。

[表 7]健康のために心がけていること:性年代別(複数回答)

	回答者数	食事の栄養 バランス	規則正しい 生活	十分な睡眠	十分な休養	運動やス ポーツ	飲酒を控え る	健康食品・ サプリメント の摂取	整体・マッ サージを受け る	その他	特になし
TOTAL	1,000	44.3	34.4	38.8	20.6	27.0	14.0	17.8	9.1	0.5	20.4
男性20-29歳	100	30.0	21.0	33.0	16.0	33.0	19.0	8.0	4.0	0.0	30.0
男性30-39歳	100	33.0	23.0	30.0	18.0	24.0	6.0	10.0	5.0	0.0	34.0
男性40-49歳	100	33.0	24.0	31.0	23.0	25.0	10.0	14.0	5.0	0.0	28.0
男性50-59歳	100	39.0	26.0	32.0	17.0	27.0	13.0	16.0	11.0	0.0	24.0
男性60-69歳	100	46.0	48.0	50.0	19.0	38.0	21.0	14.0	7.0	0.0	14.0
女性20-29歳	100	38.0	33.0	47.0	20.0	14.0	20.0	13.0	7.0	1.0	20.0
女性30-39歳	100	50.0	36.0	51.0	34.0	24.0	15.0	18.0	13.0	2.0	14.0
女性40-49歳	100	44.0	34.0	32.0	18.0	20.0	10.0	24.0	8.0	0.0	22.0
女性50-59歳	100	64.0	46.0	42.0	21.0	34.0	12.0	29.0	14.0	2.0	9.0
女性60-69歳	100	66.0	53.0	40.0	20.0	31.0	14.0	32.0	17.0	0.0	9.0

Q8 あなたは、健康に関する不安や悩みを相談する場合、どのような相手、場所に相談することが多いですか。最も多いものをお答えください。(回答は1つ)

健康の不安や悩みの相談相手を聞いた結果、「家族や親せき」が最も多く 32.2%。次いで「医療機関の医師」(24.3%)、「知人や友人」(10.3%)であったが、約 1/4 の人は誰にも「相談しない」(25.5%)と回答。

性年代別で見ると、男性 50 代、60 代、女性 60 代は生活習慣病で医療機関に通院している人が多いためか、「医療機関の医師」に相談する割合が高い。誰にも「相談しない」割合が高いのは男性 20 代(44.0%)、男性 40 代(36.0%)

[表 8]健康の不安や悩みの相談相手:性年代別(単数回答)

	回答者数	家族や親せき	知人や友人	職場の同僚や 上司	職場の健康管 理室	医療機関の医 師	薬局・薬剤師	ウェブの相談 サイト	相談しない
TOTAL	1,000	32.2	10.3	2.7	2.0	24.3	0.9	2.1	25.5
男性20-29歳	100	33.0	9.0	5.0	2.0	7.0	0.0	0.0	44.0
男性30-39歳	100	45.0	7.0	5.0	3.0	8.0	1.0	4.0	27.0
男性40-49歳	100	29.0	4.0	0.0	3.0	25.0	1.0	2.0	36.0
男性50-59歳	100	25.0	4.0	1.0	4.0	40.0	1.0	2.0	23.0
男性60-69歳	100	17.0	4.0	0.0	1.0	50.0	1.0	2.0	25.0
女性20-29歳	100	43.0	15.0	5.0	1.0	9.0	0.0	2.0	25.0
女性30-39歳	100	43.0	15.0	6.0	1.0	13.0	1.0	3.0	18.0
女性40-49歳	100	37.0	15.0	3.0	1.0	19.0	2.0	2.0	21.0
女性50-59歳	100	32.0	21.0	2.0	2.0	27.0	0.0	3.0	13.0
女性60-69歳	100	18.0	9.0	0.0	2.0	45.0	2.0	1.0	23.0