

ビジネスパーソンの“今”をデータで読み解く  
第7回「ビジネスパーソン1000人調査」【仕事と健康編】

**健康で働くには「職場の人間関係」が最重要**

次いで「健康的な食事」「趣味の時間」「定期健診」

一方、残業により犠牲になるのは「趣味」「睡眠」「食生活」

1日2時間以上残業する人の4人に1人は「精神面での不調」も

一般社団法人日本能率協会（JMA、会長：中村正己）は、2013年より全国のビジネスパーソン1000人に対し、職場や仕事に対する考えについて意識調査を行っています。この調査は、働く人びとに焦点を当て、その時々々の旬の話題をデータで紹介するシリーズです。

従業員の健康が企業経営にも効果をもたらすという「健康経営」の考え方が広がり始めていますが、今回は仕事と健康をテーマに、働く人の意識を聞きました。

## トピックス

1. 健康で働くために効果があると思うことは「職場の良好な人間関係」が全体で約4割となり、女性は男性よりも9ポイント高い。次いで「食事」「趣味」「定期健診」がともに約3割。
2. 残業による私生活への影響は「趣味の時間が減った」「睡眠不足」「食生活が乱れた」の順。1日あたりの平均残業時間が2時間以上の人では、4人に1人が「精神面で不調を感じる」と回答。
3. 残業をする理由は「自身の日常業務が終わらないから」が約半数。次いで「突発的なことに対応する必要があるから」が3割弱。1日あたりの平均残業時間が3時間以上の人では、約3割が「職場が残業する雰囲気だから」と回答するなど、長時間残業に職場風土が影響か。
4. 残業を減らすために職場に求めることは、「必要ない業務をやめること」「残業をしない職場の雰囲気づくり」。
5. 残業を減らすために自身で工夫することとしては「優先順位の高いものから取組む」「目の前の仕事に集中する」。3時間以上残業をしている人の4割超は、自身で工夫していることは「ない」と回答。長時間残業を減らすには、個人任せではなく職場ぐるみの取組みが必須。

※調査概要、結果の詳細は次ページ以降をご覧ください。

### 【本件に関するお問い合わせ】

一般社団法人日本能率協会 KAIIKA センター JMA 広報室（担当：斎藤）

TEL：03-3434-8620／FAX：03-3433-0269／Email：jmapr@jma.or.jp

〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋 1-2-2 住友商事竹橋ビル 14階

## 調査概要

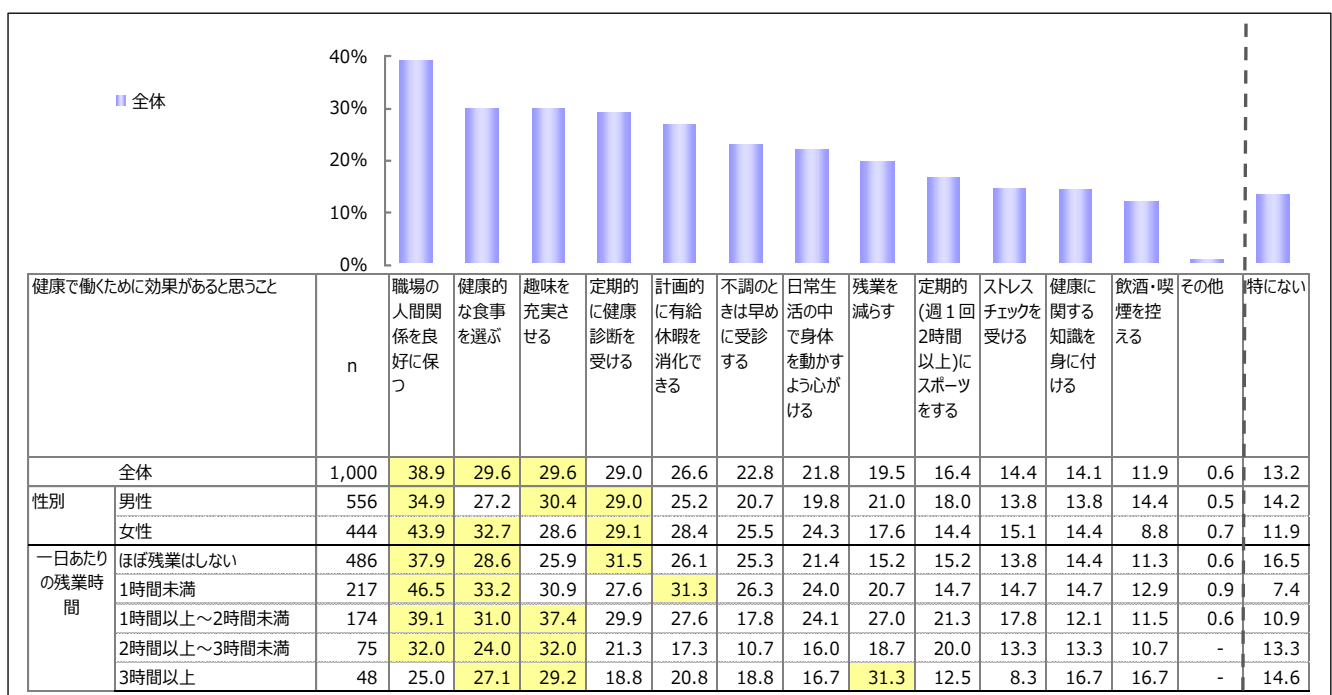
調査名称	第7回ビジネスパーソン1000人調査【仕事と健康編】
調査期間	2016年7月26日（火）～2016年8月1日（月） 7日間
調査対象	(株)日本能率協会総合研究所「JMARリサーチモニター」のうち全国の20歳～69歳までの正規・非正規雇用の就業者(企業や団体に働く正社員、役員、経営者、契約・嘱託社員、派遣社員。ただしパート・アルバイト、医師・弁護士などの専門職業、自由業を除く)
調査方法	インターネット調査
回答数	1,000人
属性	性別：男性 556人、女性 444人 年代：20代 159人、30代 245人、40代 249人、50代 202人、60代 145人 雇用形態：正規 640人、非正規 360人

※回答は%表記とし、小数点第2位を四捨五入

## 調査結果

- 健康で働くために効果があると思うことは「職場の良好な人間関係」が全体で約4割となり、女性は男性よりも9ポイント高い。次いで「食事」「趣味」「定期健診」がともに約3割。

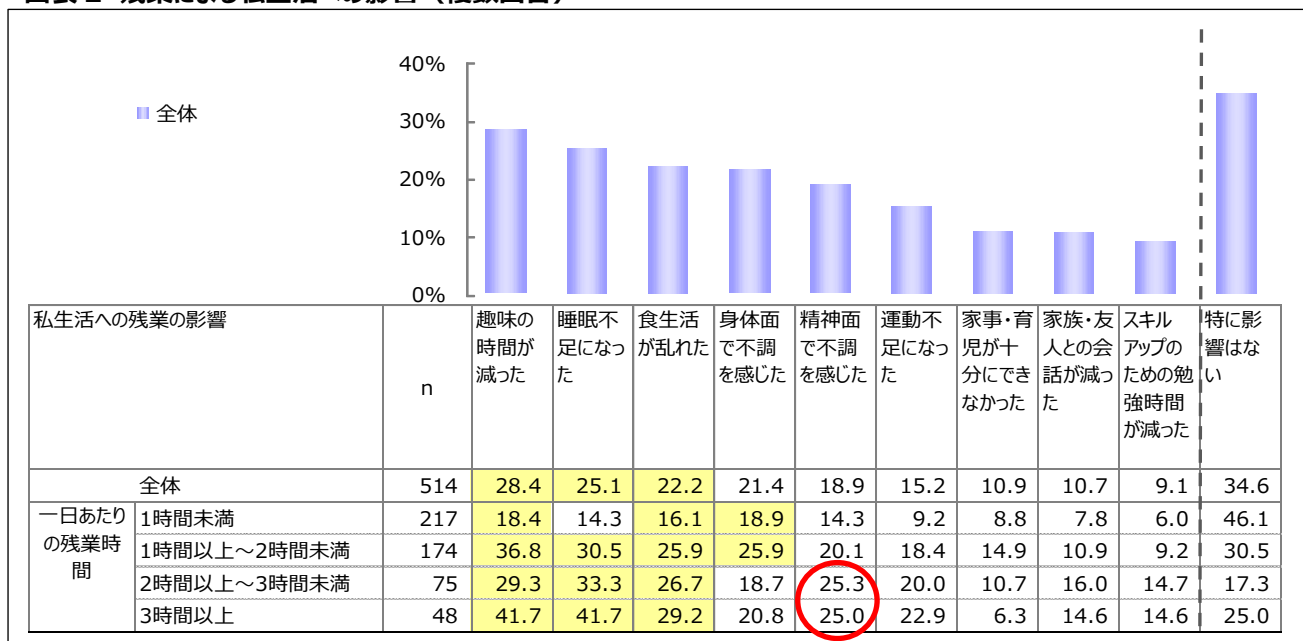
図表1 健康で働くために効果があると思うこと（複数回答）



- 健康で働くために効果があると思うことを聞いたところ、「職場の人間関係を良好に保つ」（38.9%）が最多となりました。性別で見ると、男性 34.9%、女性 43.9%となり、女性では4割を超えました。
- 次いで「健康的な食事を選ぶ」（29.6%）、「趣味を充実させる」（29.6%）、「定期的に健康診断を受ける」（29.0%）が続きました。
- 1日あたりの平均残業時間別にみると、残業時間3時間以上の人では、1位は「残業を減らす」（31.3%）となり、「職場の人間関係を良好に保つ」（25.0%）は4位でした。

2. 残業による私生活への影響は「趣味の時間が減った」「睡眠不足」「食生活が乱れた」の順。1日あたりの平均残業時間が2時間以上の人では、4人に1人が「精神面で不調を感じる」と回答。

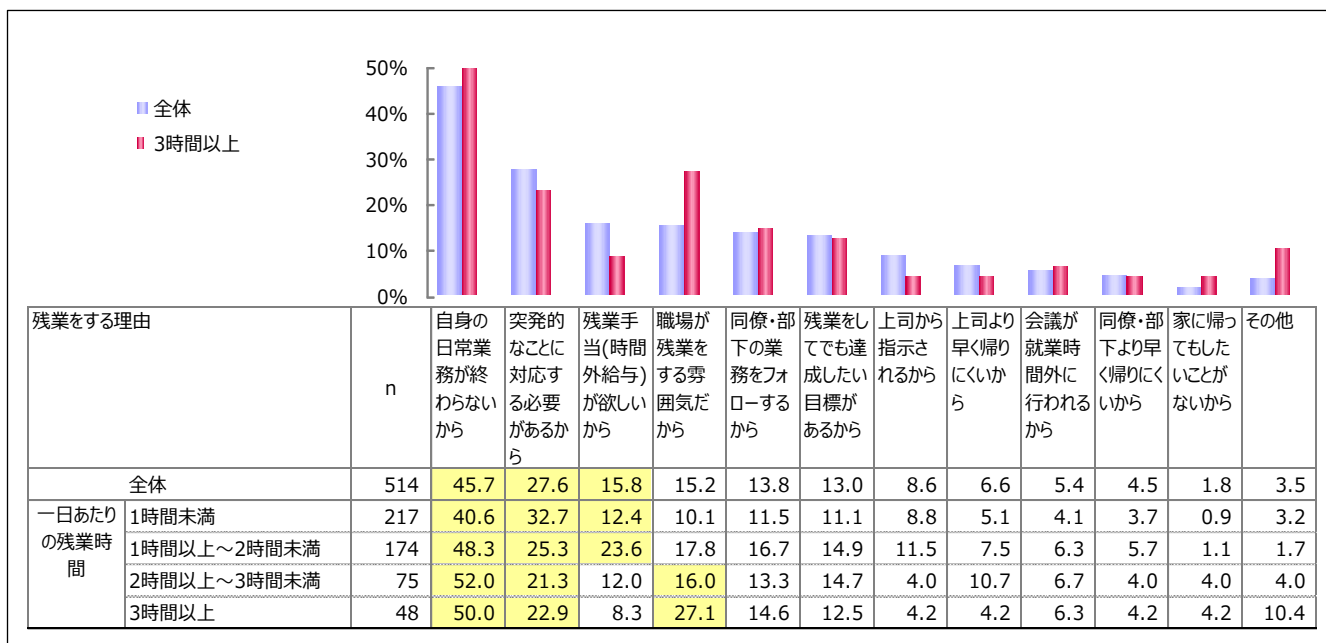
図表2 残業による私生活への影響（複数回答）



- ・日常的に残業をしている人 514 人に、残業による私生活への影響を聞いたところ、1 位「趣味の時間が減った」(28.4%)、2 位「睡眠不足になった」(25.1%)、3 位「食生活が乱れた」(22.2%) となり、残業により健康で働くために効果があると考える食事や趣味を犠牲にしている状況になっていることが伺えます。
- ・1 日あたりの平均残業時間別にみると、2 時間未満の人では、身体面の不調が精神面での不調を上回っているものの、2 時間以上の人では、精神面での不調が身体面での不調を上回っており、2 時間以上 3 時間未満の人で 25.3%、3 時間以上の人で 25.0%の人が、精神面で不調を感じています。

3. 残業をする理由は「自身の日常業務が終わらないから」が約半数。次いで「突発的なことに対応する必要があるから」。1日あたりの平均残業時間が3時間以上の人では、約3割が「職場が残業する雰囲気だから」と回答するなど、長時間残業に職場風土が影響か。

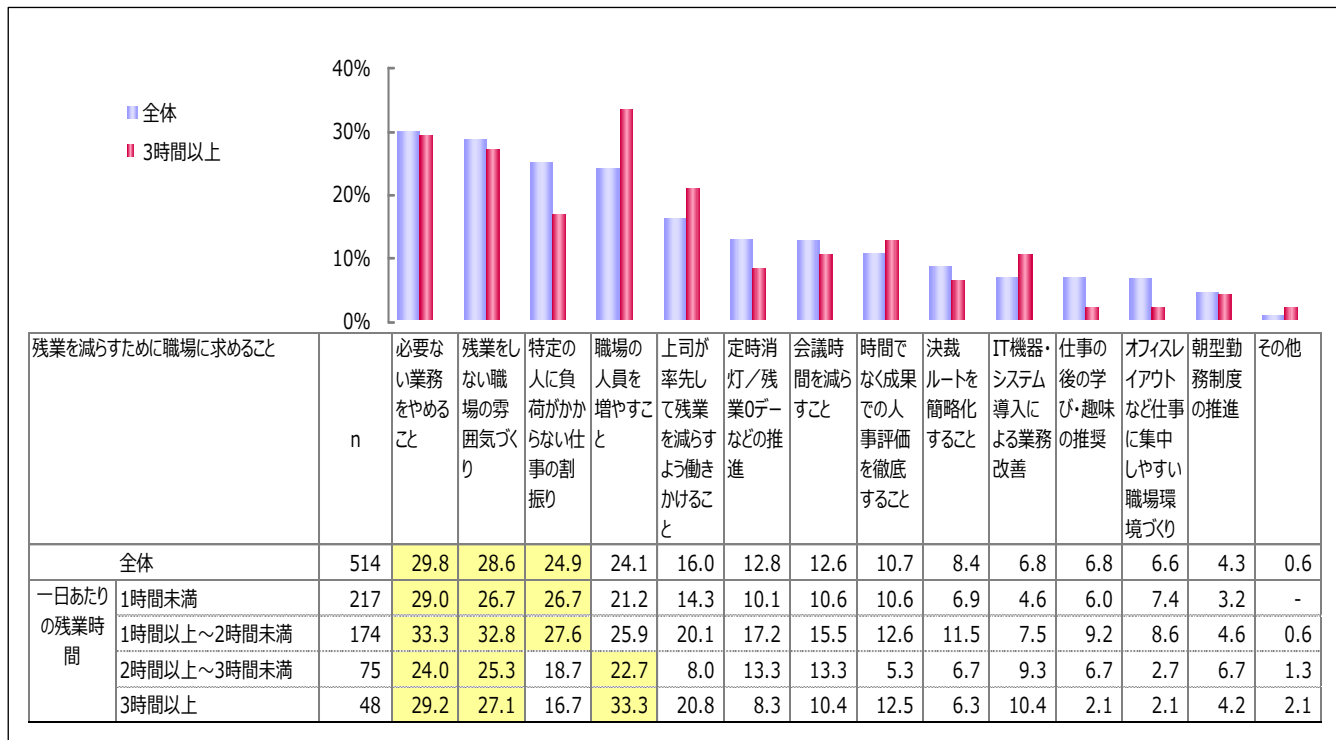
図表3 残業をする理由（複数回答）



- ・ 残業をする理由は、「自身の日常業務が終わらないから」が最多で45.7%でした。次いで「突発的なことに対応する必要があるから」(27.6%)、「残業手当(時間外給与)が欲しいから」(15.8%)でした。
- ・ 1日あたりの平均残業時間が3時間以上の人では、「自身の日常業務が終わらないから」(50.0%)に次いで多いのが「職場が残業をする雰囲気だから」(27.1%)でした。長時間残業の背景には、職場風土の影響がうかがえます。

4. 残業を減らすために職場に求めることは、「必要ない業務をやめること」「残業をしない職場の雰囲気づくり」。

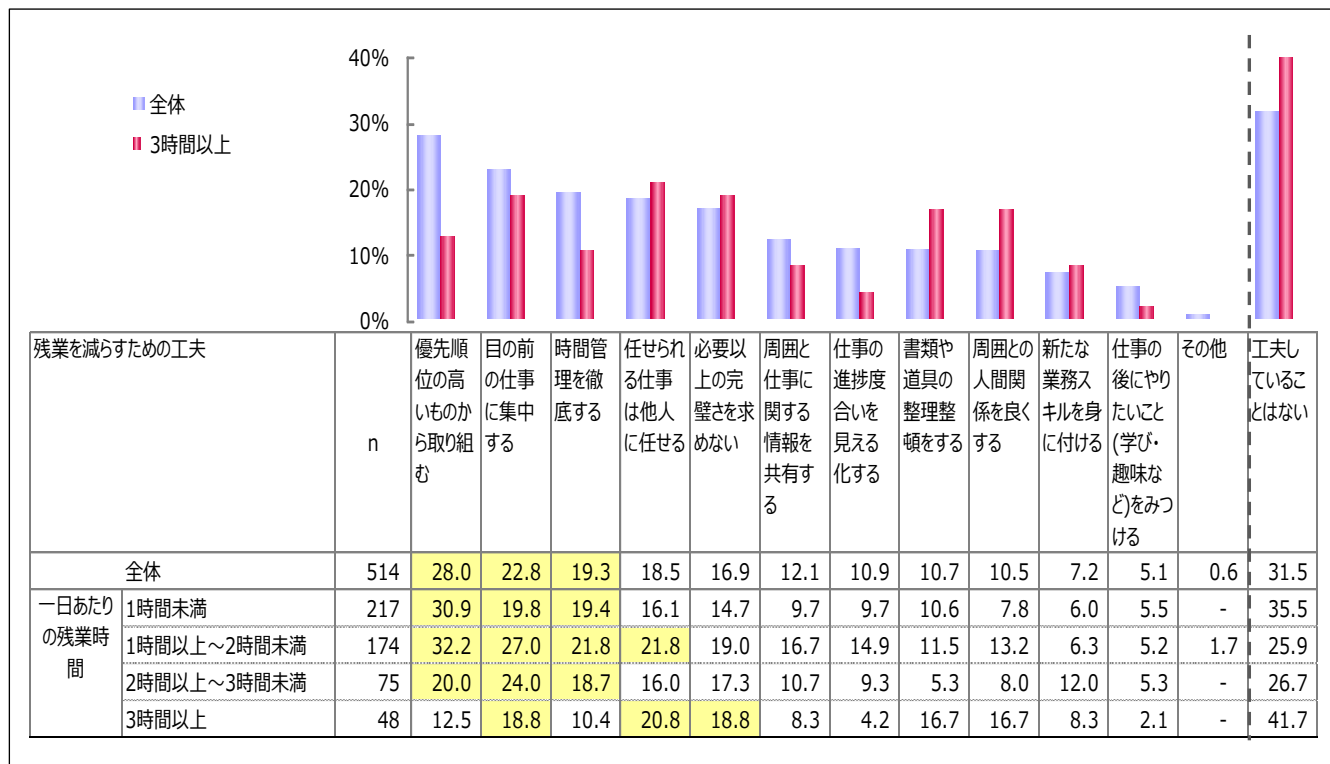
図表 4 残業を減らすために職場に求めること（複数回答）



- ・ 残業を減らすために職場に求めることは、1位「必要ない業務をやめること」(29.8%)、2位「残業をしない職場の雰囲気づくり」(28.6%)、3位「特定の人に負荷がかからない仕事の割り振り」(24.9%)でした。3時間以上残業をしている人では、「職場の人員を増やすこと」(33.3%)が最多でした。

5. 残業を減らすために自身で工夫していることは「優先順位の高いものから取り組む」「目の前の仕事に集中する」。3時間以上残業をしている人の4割超は、自身で工夫していることは「ない」と回答。長時間残業を減らすには、個人任せではなく職場ぐるみの取組みが必須。

図表5 残業を減らすために自身で工夫していること（複数回答）



・ 残業を減らすために自身で工夫していることは、1位「優先順位の高いものから取り組む」(28.0%)、2位「目の前の仕事に集中する」(22.8%)、3位「時間管理を徹底する」(19.3%)でした。3時間以上残業をしている人では、「任せられる仕事は他人に任せる」(20.8%)が最多となった一方、「工夫していることはない」と回答した人が41.7%にのぼるなど、長時間残業をする人は個人的な工夫にあまり積極的ではない様子が見えます。

## まとめ

従業員の健康が経営に効果をもたらすという「健康経営」の考え方のもと、いま企業でリラクゼーションスペースの設置や社員食堂の改革など、従業員の健康をサポートする様々な取組みが進められています。また、2015年12月には「ストレスチェック制度」も始まり、企業は身体面だけでなく精神面にも従業員の健康に配慮することが必要となっています。

こうした中、ビジネスパーソン個人が心身の健康にどう向き合っているか、また、残業が私生活にどう影響があるのかについて聞きました。

結果から、健康で働くために効果があることとして、「職場の人間関係を良好に保つ」が4割にのびました。次いで「健康的な食事」「趣味」「定期検診」がともに3割となりました。

一方、残業により犠牲になるのは「趣味」「睡眠」「食生活」でした。この結果から、本人が自覚する以上に残業による健康への影響は大きいと推察されます。

残業の理由は、「自身の日常業務が終わらない」「突発的なことへの対応」が主なものですが、長時間残業をする人は「職場の雰囲気」をあげる人が目立ちます。また、長時間残業をする人は、残業を減らすための個人的な工夫に消極的であることもわかりました。長時間残業の背景には、業務量の問題に加え、職場の雰囲気に配慮するあまり残業削減に取組みにくい状況があることがうかがえます。

長時間残業の削減に向けては、個人的な業務の工夫で済ますのではなく、職場ぐるみで残業を減らす雰囲気をつくっていくこと、特に経営層や職場のリーダーが率先して働きかけることが第1歩です。