

2023年8月29日

全薬工業株式会社

Emma Sleep Japan 合同会社

～2 社合同で「働く人の健康に関する調査」を実施～**9 割の女性が働きながら不調を感じているが、****半数以上は相談経験なしと回答****理由は「相談しても解決できない」「自分で解決すべきこと」「理解してもらうことが難しい」**

全薬工業株式会社（本社：東京都文京区 代表取締役 橋本弘一）と Emma Sleep Japan 合同会社（本社：東京都中央区、代表：マヌエル・ミュラー）は「働く人の健康」に関して、20～59 歳の男女有職者 848 人（男性：423 人、女性：425 人）を対象にインターネット調査を行いました。両社は、忙しいビジネスパーソンに健康意識を高めるために HER-SELF 女性の健康プロジェクト® (<https://her-self.jp/>) と合同で開催した「女性の健康サミット 2023」でその調査結果を発表しました。

調査の結果から、9 割の女性が働いていて何かしらの不調を感じているが、半数以上が相談をしていないことがわかりました。また、相談しない理由としては、「相談しても解決できない」「自分で解決することだと思っている」「理解してもらうのが難しい」といった回答が上位となり、我慢して自力で乗り切ることが当たり前になっている人が少なくないことが伺えました。

■ 調査結果サマリー

1. 日頃、健康を保つために実際に取り組んでいることは、「十分な睡眠をとる」、「食生活に気を付ける」、「ストレスをためないようにする」が Top3 に。
2. 「健康のために確保したい睡眠時間」と「実際の睡眠時間」には約 2 時間のギャップがあると判明。
3. 眠れない・寝付きが悪いと感じる要因には、「心配ごとがある」、「仕事の考え事がある」、「プライベートの考え事がある」が上位にランクイン。眠れない、寝付きが悪いときに実施している対処方法は、約 4 割が「ベッドや布団に入って目を閉じる」と回答し、対処法がわからない人も一定数いることが判明。
4. 6 割以上が「人間関係などの精神的なストレス」が原因で、働きながら心身の不調を感じると回答。女性の方が不調を感じやすい傾向も。
5. 不調の症状では、「疲れやすい」、「イライラする、情緒不安定」、「眠れない、寝付きが悪い、眠りが浅い」が上位を占める結果に。
6. 心身の不調に対し、食生活や生活習慣の見直しなど簡易的な対処方法を実践する人が多数いる一方、医師や漢方の力に頼る人は一桁台に。「特になし」「対処法がわからない」と回答した人も。
7. 9 割が働いていて何かしらの不調を感じているものの、半数以上が相談をしていないことが判明。相談しない理由には、「相談しても解決できない」、「自分で解決することだと思っている」、「理解してもらうのが難しい」との回答が挙げられ、我慢する人が多い傾向に。

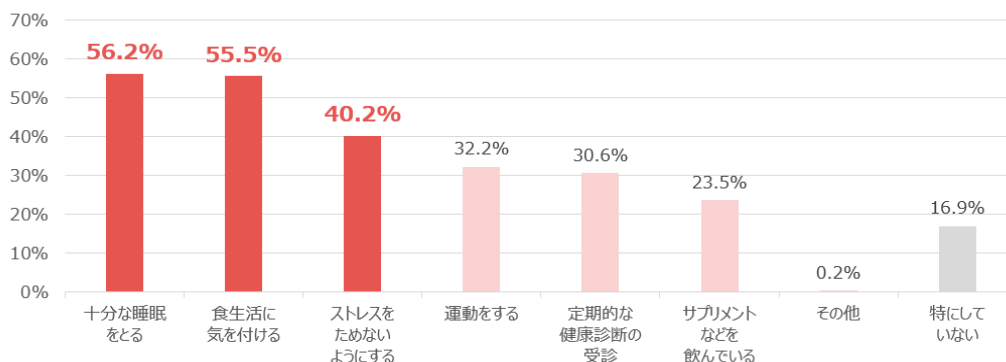
8. 7割以上が、ホルモンバランスによる影響で「イライラ、やる気が起きない、不眠」などの症状が起こり、日常生活に支障をきたしていると回答。
9. 7割以上がホルモンバランスによる不調を感じているにも関わらず、約3割の人がその対応策として、「我慢する」、又は「特にない」と回答。
10. ホルモンバランスの影響による体調不良について、相談経験のない人は半数近く。家族や友達など身近な人への相談は多いが、職場の同僚や上司に相談したことがある人は1割程度となった。相談したことがない理由としては「我慢できるから」がトップに。

■調査結果

1. 日頃、健康を保つために実際に取り組んでいることは、「十分な睡眠をとる」、「食生活に気を付ける」、「ストレスをためないようにする」がTop3に。

「日頃、健康を保つためにどのようなことをしていますか？」と伺ったところ、「十分な睡眠をとる」、「食生活に気を付ける」、「ストレスをためないようにする」がTop3となりました。このことから、日々の睡眠の重要性を認識している生活者が多いことが推測されます。

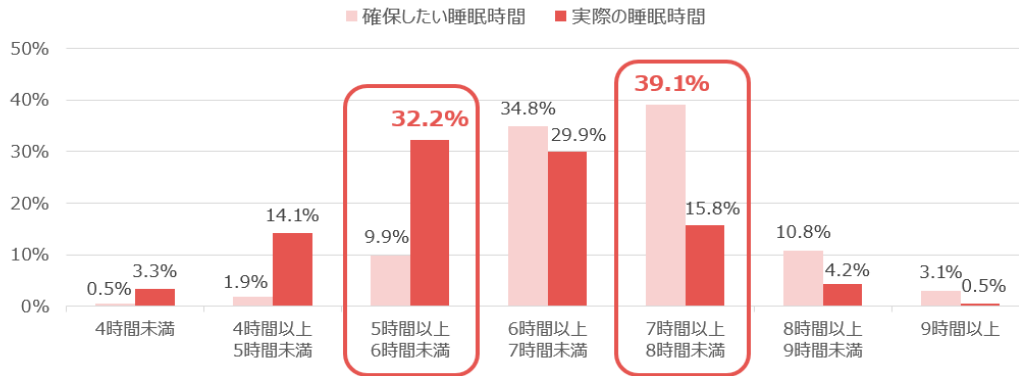
日頃、健康を保つためにどのようなことをしていますか？
(複数回答)



※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ (N=女性425人)

2. 「健康のために確保したい睡眠時間」と「実際の睡眠時間」には約2時間のギャップがあることが判明。続いては、「健康のために確保したい睡眠時間」と「実際の睡眠時間」について伺いました。確保したい時間は【7時間以上8時間未満】が1位であるのに対し、実際の睡眠時間は【5時間以上6時間未満】がトップという結果に。理想と現実では約2時間も乖離があることがわかりました。仕事に加え、家事や子育てによる影響で、理想の睡眠時間を確保できていない可能性があります。

「健康のために確保したい睡眠時間」と「実際の睡眠時間」はそれぞれどのくらいですか？



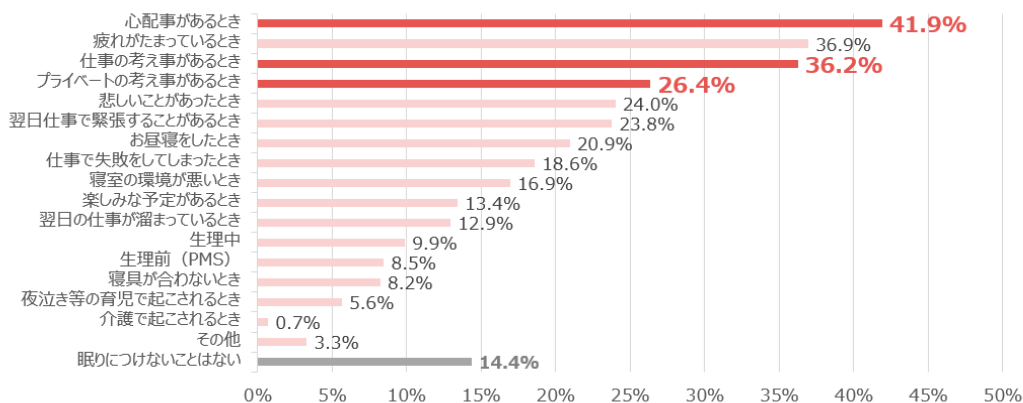
※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ (N=女性425人)

3. 眠れない・寝付きが悪いと感じる要因には、「心配ごとがある」、「仕事の考え事がある」、「プライベートの考え事がある」の3つが上位にランクイン。眠れない、寝付きが悪いときに実施している対処方法は、約4割が「ベッドや布団に入って目を閉じる」と回答し、対処法がわからない人も一定数いることが判明。

続いて、「眠れない・寝付きが悪いと感じるときはどんなときですか？」と伺ったところ、「心配ごとや、仕事・プライベートの考えごと」があるときに眠れないと感じている人が多く、心理的な要因が睡眠に影響を与えていることがうかがえます。また、「眠りにつけないことはない」と回答した人が15%に満たないことから、働く女性の多くが睡眠について何らかの課題を感じているのではと推測できます。

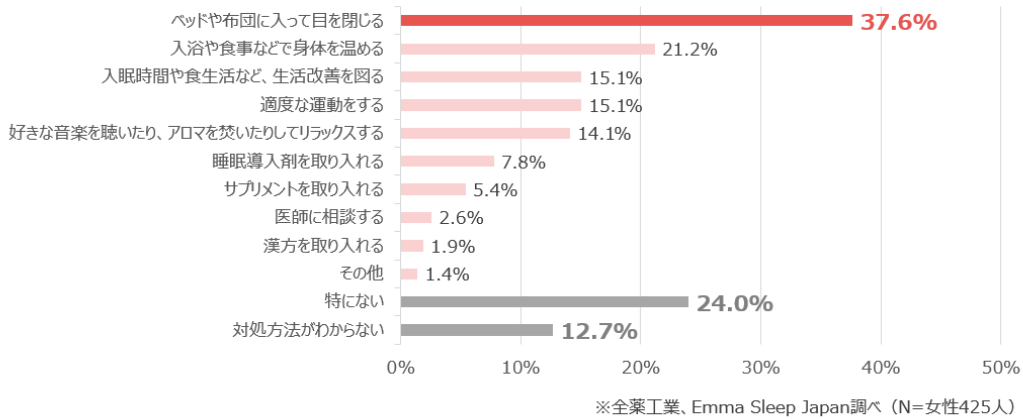
また、「眠れないときに実施している対処方法」について伺ったところ、4割近くもの人が「目を閉じる」だけで済ませているほか、「特にない」、「対処法がわからない」と回答した人も一定数いることがわかりました。正しい対処法を知らない又は根本的な改善には繋がらない簡易的方法でしのいでいる人が多いようです。

眠れない・寝付きが悪いと感じるときはどんなときですか？ (複数回答)



※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ (N=女性425人)

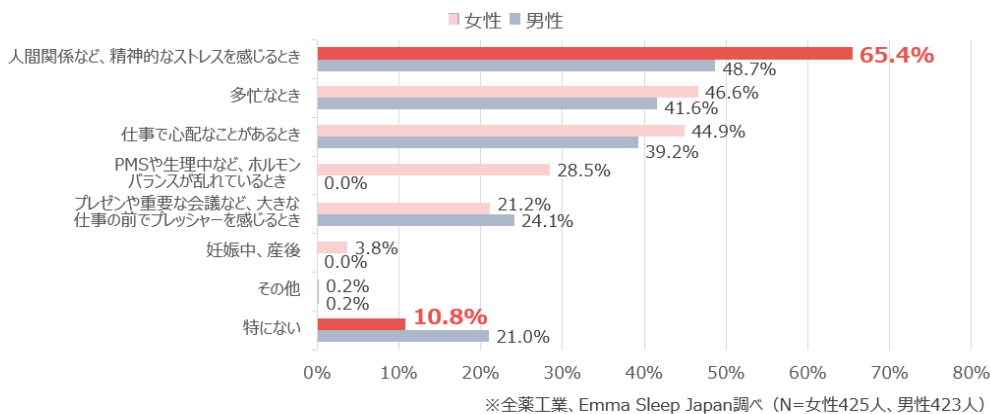
眠れない、寝付きが悪い、眠りが浅いときに実施している対処方法はありますか？
(複数回答)



4. 6割以上の女性が「人間関係などの精神的なストレス」が原因で、働きながら心身の不調を感じると回答。女性の方が不調を感じやすい傾向も。

「働いていて、心身の不調を感じる時はどんなときですか？」という質問を働く男女にそれぞれ伺いました。多くの項目で女性の該当者数が男性を上回っており、特に「人間関係などの精神的なストレス」は6割を超えています。さらに、「特にない」と回答した人が男性2割に対し、女性は1割であることから、女性のほうが比較的不調を感じやすく、9割の女性が何かしらの不調を感じていることが推測できます。

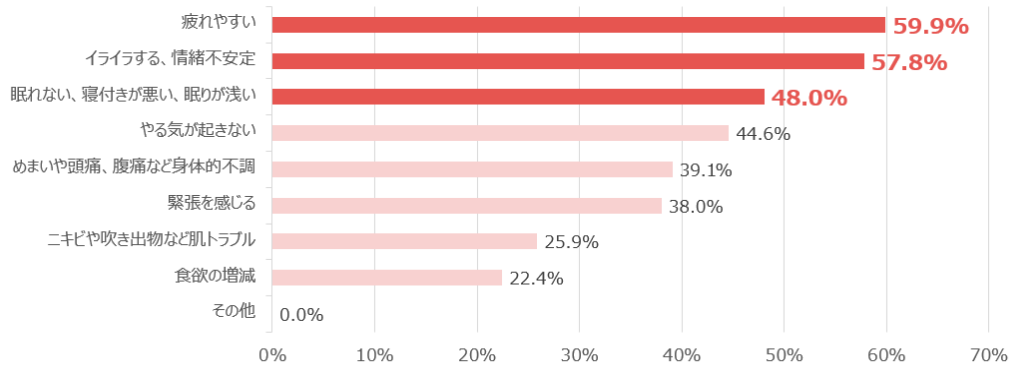
働いていて、心身の不調を感じる時はどんなときですか？
(複数回答)



5. 不調の症状では、「疲れやすい」、「イライラする、情緒不安定」、「眠れない、寝付きが悪い、眠りが浅い」が上位を占める結果に。

続いて、「どのような不調の症状がありますか？」という問いに対して、「疲れやすい」、「イライラする、情緒不安定」、「眠れない、寝付きが悪い、眠りが浅い」の3つがランクイン。身体的な不調よりも精神的な不調で悩んでいる人が多いことが示唆されます。

どのような不調の症状がありますか？ (複数回答)

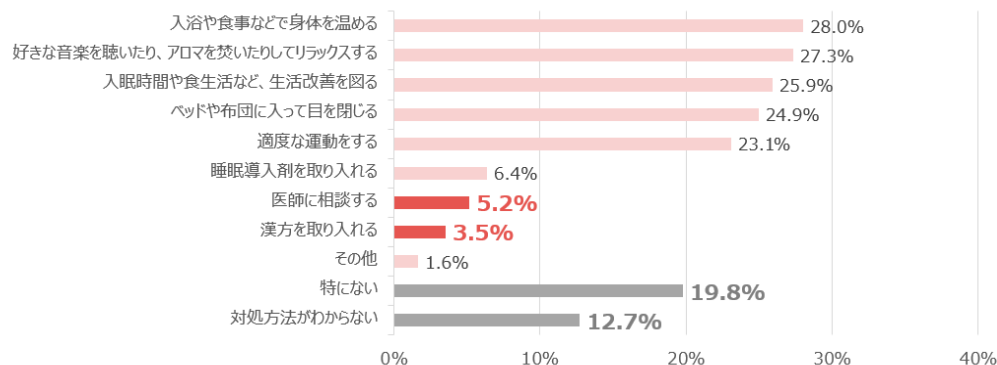


※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ (N=女性425人)

6. 心身の不調に対し、食生活や生活習慣の見直しなど簡易的な対処方法を実践する人が多数いる一方、医師や漢方の力に頼る人は一桁台に。「特にない」「対処法がわからない」と回答した人も。

「心身の不調に対して、どのような対処や予防をしていますか？」と質問したところ、「入浴や食事などで身体を温める」、「好きな音楽を聴いたり、アロマを焚いたりしてリラックスする」、「入眠時間や食生活など、生活改善を図る」など簡易的なものが上位を占め、「特にない」「対処法がわからない」と回答した人が一定数いることがわかりました。医師や漢方の力に頼る人は一桁台と少なく、不調を感じても、なんとなく我慢して乗り切ってしまう人が多いのではと推測ができます。

心身の不調に対して、どのような対処や予防をしていますか？ (複数回答)



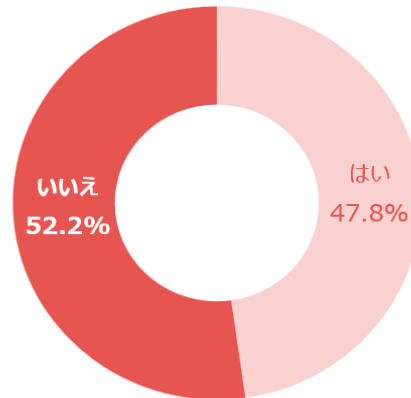
※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ (N=女性425人)

7. 9割の女性が働いていて何かしらの不調を感じているが、半数以上が相談をしていないことが判明。相談しない理由には、「相談しても解決できない」、「自分で解決することだと思っている」、「理解してもらるのが難しい」との回答が挙げられ、我慢する人が多い傾向に。

「働いていて心身の不調を感じたとき、誰かに相談したり話したことはありますか？」と伺ったところ、調査結果 4から「働く女性の約9割が何らかの不調を感じている」と推測できるにも関わらず、半数以上の人々が「相談したことがない」と回答しました。

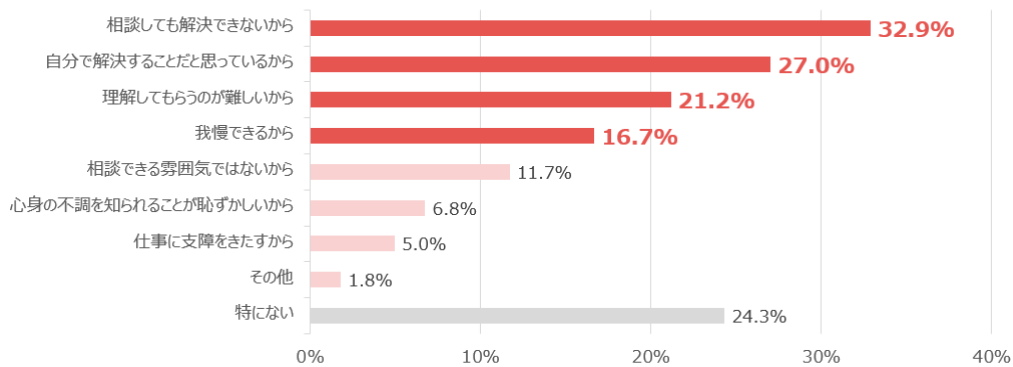
「相談しない理由」については、「相談しても解決できない」「自分で解決することだと思っている」「理解してもらるのが難しい」といった回答が上位となりました。「我慢できるから」という回答も一定数あり、相談すること自体をあきらめていたり、我慢して自力で乗り切ることが当たり前になっていたりする人が少なくないのではと考えます。

働いていて心身の不調を感じたとき、誰かに相談したり話したことはありますか？



※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ (N=女性425人)

相談しない理由は何ですか？
(複数回答)

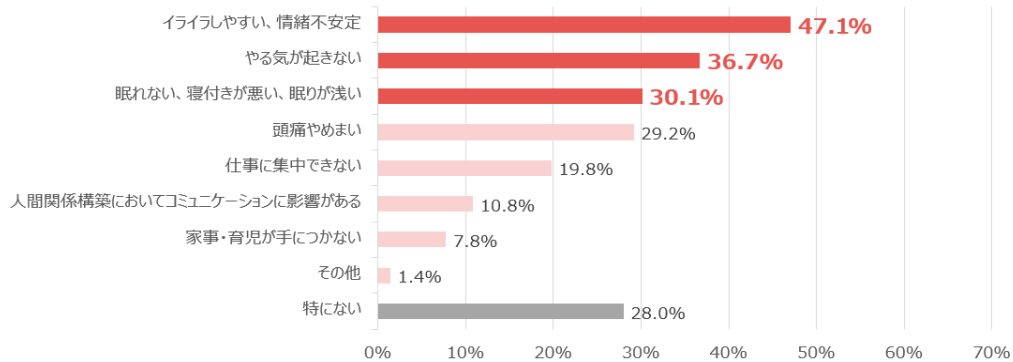


※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ (N=女性425人)

8. 7割以上の女性が、ホルモンバランスによる影響で「イライラ、やる気が起きない、不眠」などの症状が起り、日常生活に支障をきたしていると回答。

女性ならではの課題として、ホルモンバランスの影響が挙げられます。そこで、「ホルモンバランスの影響で日常生活に支障がでることは何ですか？」と伺ったところ、「特にない」と回答した人は3割にとどまり、7割以上の女性が支障を感じていることがうかがえました。症状としては、「イライラ、やる気が起きない、不眠」などが上位を占めています。

ホルモンバランスの影響で日常生活に支障がでることは何ですか？ (複数回答)

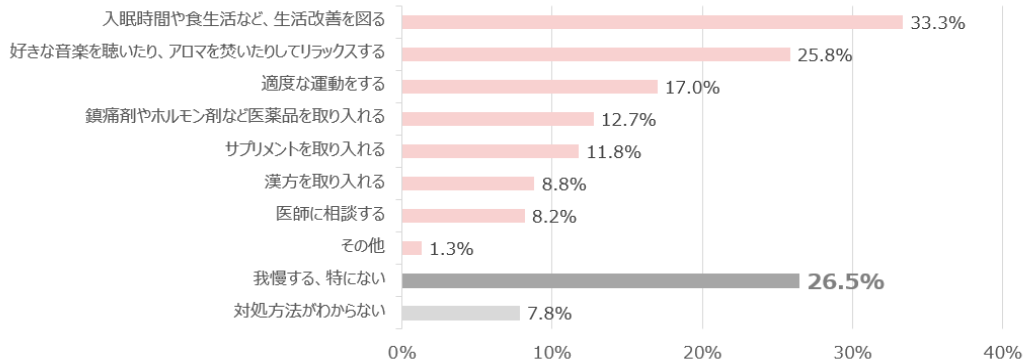


※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ (N=女性425人)

9. 7割以上の女性がホルモンバランスによる不調を感じているにも関わらず、約3割近くの人がある対応策として、「我慢する」、又は「特にない」と回答。

調査結果 8 より、7割以上の女性がホルモンバランスによる不調を感じていることがわかりましたが、「ホルモンバランス不調時の改善策として、とっている対応策はありますか？」と質問したところ、約3割近くの人がある「我慢する、特にない」と回答しました。不調を感じても「我慢して乗り切ろう」という心理があることがうかがえます。

ホルモンバランス不調時の改善策として、とっている対応策はありますか？ (複数回答)



※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ (N=女性425人)

10.ホルモンバランスの影響による体調不良について、相談経験のない人は半数以上。家族や友達など身近な人への相談は多いが、職場の同僚や上司に相談したことがある人は1割程度。

相談したことがない理由としては「我慢できるから」がトップに。

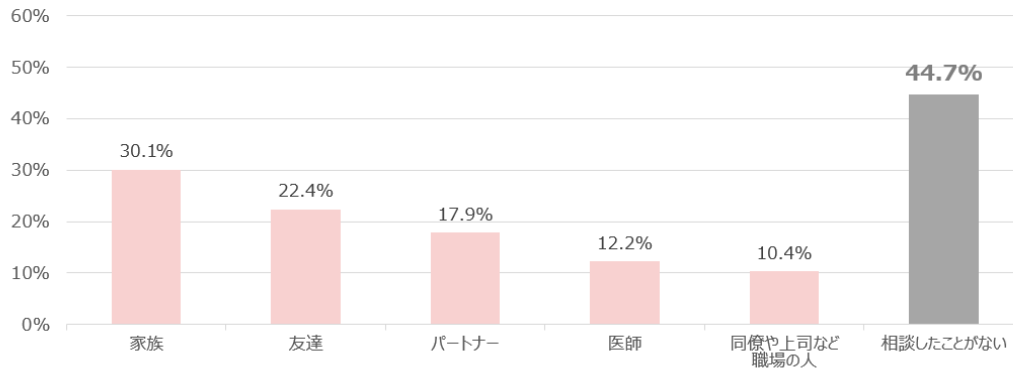
最後に、「ホルモンバランスの影響で心身の不調があったとき、誰かに相談したり話したりしたことはありますか？」と質問したところ、「相談したことがない」という回答した人が半数近くに上り、最も多い割合を占めました。相談したことのある人も家族や友達が多く、職場の同僚や上司に相談したことがある人は1割程度でした。この結果から、職場の人たちに相談することへのハードルの高さうかがえます。

相談したことがない理由としては、「我慢できるから」がトップとなり、やはり「我慢して乗り切る」傾向は根強く見られます。女性の活躍シーンが広がっている現代においても、女性特有の不調を職場の人に相談するハードルは

まだまだ高いのが現状のようです。「不調の際は我慢しなくてもいい、無理をしなくてもいい」という周囲の意識浸透や環境作りの必要性を感じる結果となりました。

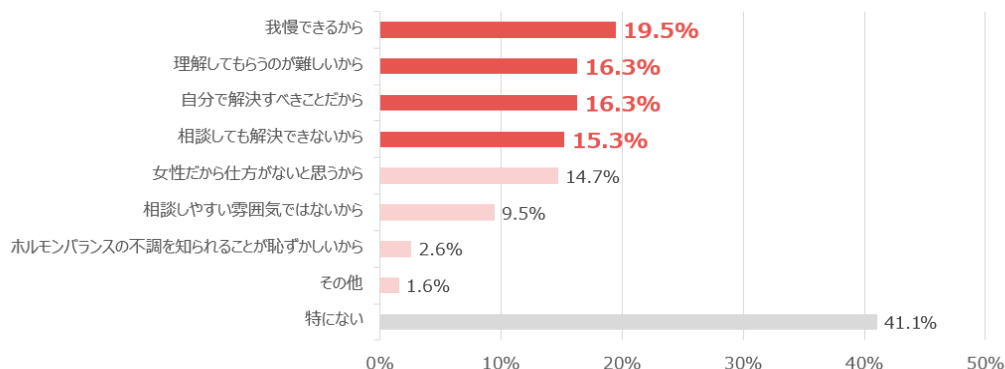
不調を感じた際は、ドラッグストアで手に入る漢方薬を取り入れる、自分に合った寝具を選ぶなど、まずは手軽な方法で改善策を取ってみることをおすすめします。

ホルモンバランスの影響で心身の不調があったとき、 誰かに相談したり話したりしたことはありますか？（複数回答）



※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ（N=女性425人）

相談したことがない理由は何ですか？ （複数回答）



※全薬工業、Emma Sleep Japan調べ（N=女性425人）

■ 調査概要

調査主体：全薬工業株式会社、Emma Sleep Japan 合同会社

調査名：「働く人の健康に関する調査」

実施時期：2023年8月4日から8月7日

調査方法：インターネット調査

調査対象：20～59歳の男女有職者 848人（男性：423人、女性：425人）

調査委託先：株式会社インテージ

■ 本調査をご使用の際は以下の注釈の記載をお願いいたします。

※全薬工業、Emma Sleep Japan 調べ

■全薬工業株式会社について

商号：全薬工業株式会社

本社：東京都文京区大塚 5 丁目6-15

代表：代表取締役社長 橋本弘一

創業：1950 年 7月19日

事業内容：医薬品、医薬部外品、基礎化粧品、健康食品などの製造、販売

HP：<https://www.zenyaku.co.jp/>

■Emma Sleep Japan 合同会社について

商号：Emma Sleep Japan 合同会社（エマ スリープ ジャパン）

本社：東京都中央区京橋 2-7-8

代表：Manuel Mueller（マヌエル・ミュラー）

設立：2020 年 10 月（日本）

事業内容：マットレスの輸入・販売／その他寝具の輸入・販売

HP：<https://emma-sleep-japan.com/>

■HER-SELF 女性の健康プロジェクト®について

女性個人と、働く環境を整える企業の双方へのアプローチで、健康と経済に貢献するプロジェクトです。HER-SELF には 2 つの想いを込めています。

1. 「Herself = 女性自身」が健康でいきいきと活躍できる世の中を作りたいという想い
2. HER=女性個人 と、女性を取り巻く周囲の人々を表す言葉の頭文字、S.E.L.F.（S= Society（社会）E=Employer（雇用主、企業）L=Life Partner（パートナー）F=Family and Friends（家族や友人））を合わせ、さまざまなステークホルダーとのパートナーシップで女性の健康を実現していくという想い

URL：<https://her-self.jp/>