

上場企業に勤務する20～50代のビジネスパーソン800人に聞いた「健康意識とストレスに関する調査」

ビジネスパーソンの8割がストレス持ち！ ストレス持ちの6割に胃腸トラブルあり！ 胃腸トラブル対策で“何もしない”人が3割も！

株式会社ヤクルト本社(社長:根岸 孝成)は、ビジネスパーソンの健康意識とストレスの関係を探るべく、1都3県の上場企業に勤務する20代から50代のビジネスパーソン800人(男女各400人ずつ)を対象としたアンケート調査を行いました。

“ストレス社会”と言われて久しい日本社会ですが、ビジネスパーソンはどのようなストレスの解消法、対処法を持っているのか、本調査ではビジネスパーソンの仕事上でのストレスの実態、食生活や健康意識を探るとともに、設問の一部では 約30年前に当社で実施した「サラリーマンの快便度調査※」との比較も行いました。

- ◆ 調査方法:インターネット調査
- ◆ 調査対象:東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県の上場企業に勤務する20代～50代男女800人(各年代・性別に100人ずつ)
- ◆ 調査実施日:2015年1月24日(土)～1月25日(日)

※「サラリーマンの快便度調査」…調査票による留置き法/1984(昭和59)年6月実施/都内の上場企業勤務の20代～50代男性400人対象

☆ストレスが多いのは女性20代、男性40代。人間関係によるストレスが増加

- ビジネスパーソンの84.3%が「ストレスがたまる」。ストレスが多いのは女性は20代(90.0%)、男性は40代(88.0%)。
- 30年前の男性ビジネスパーソンでストレスがたまるのは65.3%。ストレスがたまりやすい人が増加。
- 男性ビジネスパーソンの4人に1人が「職場の人間関係」に悩みあり(25.0%)。30年前(8.0%)の3倍以上に増加。
- 1日11時間以上労働、週5日以上残業、睡眠時間5時間以下、上司から週3回以上叱られる人は、ストレス度大。

☆ストレス持ちの6割に胃腸トラブルあり。予防せずに放置する人が3割も！

- ストレスがたまることがあるビジネスパーソンの6割(60.1%)が胃腸にトラブルあり！
- 日頃の予防策は「乳酸菌飲料」(30.9%)がトップ。一方で「何もしない」で放置する人も3割(30.1%)。
- ストレスで胃腸に症状が出たときも、4人に1人は「何もしない」(26.2%)で我慢している。

☆腸の健康のために、乳酸菌飲料やヨーグルトを摂るビジネスパーソンが増加

- 約8割が朝食も昼食もきちんと食べ、健康のための食生活として「栄養バランス」を心がけている。
- 腸の健康のために実践していること第1位は「乳酸菌飲料の摂取」(76.0%)で、男性ビジネスパーソンで比較すると、30年前の30.3%から75.2%へと倍増。

ビジネスパーソンの仕事上でのストレス実態

仕事とストレス。8割がストレスがたまりやすい“ストレス持ち”

男性ビジネスパーソンの4人に1人は職場の人間関係が悩みのタネ、30年前から3倍に

仕事とストレスは表裏一体で、ビジネスパーソンとストレスは切っても切れない関係にあると言われています。

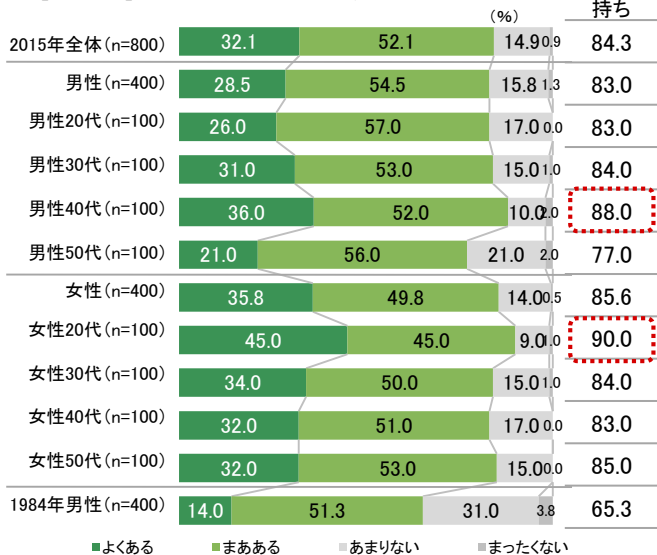
上場企業で働くビジネスパーソン800人(男女各400人ずつ)に、ストレスがたまることがあるかと聞くと、8割以上がストレスがたまることが「ある」(84.3%)と答え、男性(83.0%)より女性(85.6%)の方がストレス度がやや高く、女性の3人に1人はストレスがたまることが「よくある」(35.8%)と答えています。ストレスは20代女性(90.0%)が最も高く、次いで40代男性(88.0%)が高くなっています。1984(昭和59)年に男性ビジネスパーソン(400人対象)に行った同様の調査では、65.3%がストレスがたまることがあると答えていることから、この30年で20ポイント近くも“ストレス持ち”が増えています[グラフ1]。

仕事でストレスがたまるのは「仕事が予定どおりにいかないとき」(54.1%)、「仕事がうまくいかないとき」(47.1%)で男女差はそれほどありません[グラフ2-1]。これを30年前の調査結果(該当項目のみ)と比較すると、「仕事が予定どおりにいかないとき」(30年前67.8% > 現在58.5%)や「スケジュールが過密のとき」(30年前43.3% > 現在34.8%)は30年前の方がストレス度が高いのに対し、「上司とうまくいかないとき」(30年前24.5% < 現在34.5%)や「部下とうまくいかないとき」(30年前6.5% < 現在16.0%)などの人間関係は現在の方がストレス度が高くなっています[グラフ2-2]。

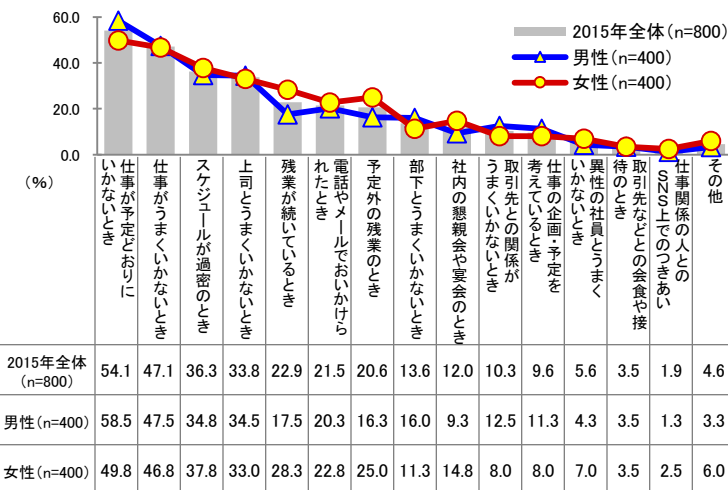
職場での人間関係は約8割が「スムーズである」(77.6%)と答え、概ね良好ですが、男性ビジネスパーソンは4人に1人が「スムーズではない」(25.0%)と感じており、30年前(8.0%)と比べ3倍以上も増えています[グラフ3]。

[グラフ1] ストレスがたまるかどうか (Q21)

ストレス持ち

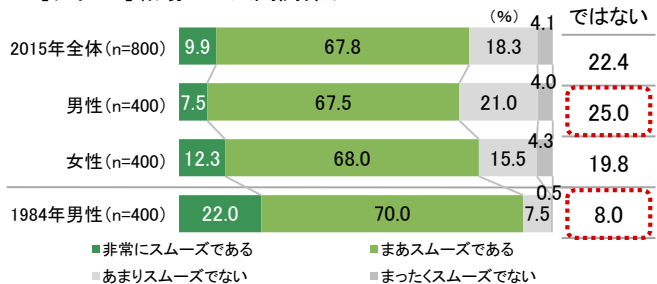


[グラフ2-1] ストレスがたまるのはどんなときか (複数回答) (Q22)

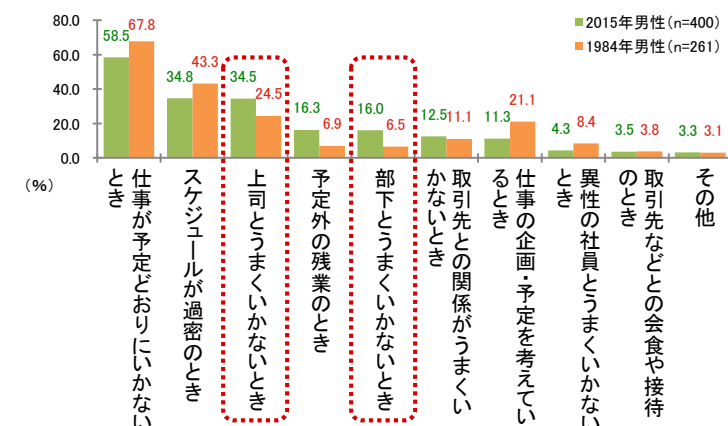


[グラフ3] 職場での人間関係 (Q8)

スムーズではない



[グラフ2-2] ストレスがたまるのはどんなときか (30年前比較) (Q21)



ストレスがたまりやすい人の傾向

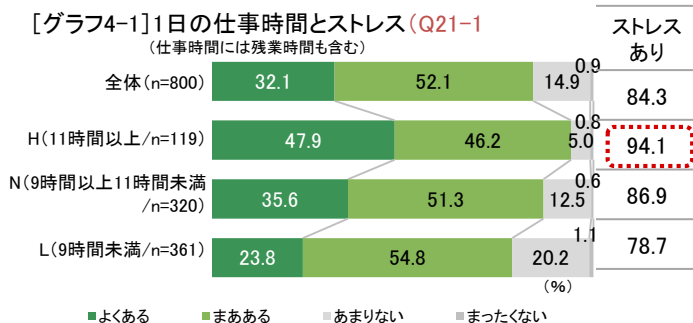
ストレスをためやすいタイプは、1日11時間以上働く人、週5日以上残業する人、睡眠時間が5時間以下の人、上司から週3回以上叱られる人

ストレスをためやすい現在のビジネスパーソン。

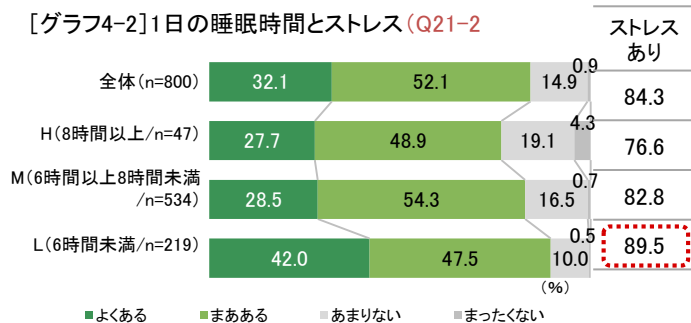
どんなタイプがストレスをためやすいのか見てみると、残業を含む1日の仕事時間が「1日11時間以上」(94.1%)の長時間労働の人や[グラフ4-1]、睡眠時間が「1日5時間以下」(89.5%)の人[グラフ4-2]、残業が「週に5日以上」(92.5%)ある人[グラフ4-3]がストレスをより強く感じるようです。また、上司に週3回以上叱られる人では95.8%がストレスを感じ、最もストレス度の高い「よくある」が61.1%と非常に高くなっています[グラフ4-4]。一方、片道の通勤時間や1週間の外食日数では、大きな差はありませんでした[グラフ4-5.6]。

1日の仕事時間が11時間以上と長い人、睡眠時間が5時間以下と短い人、週5日以上残業する人、上司からよく叱られる人などはストレスを感じやすい環境にあると言えます。

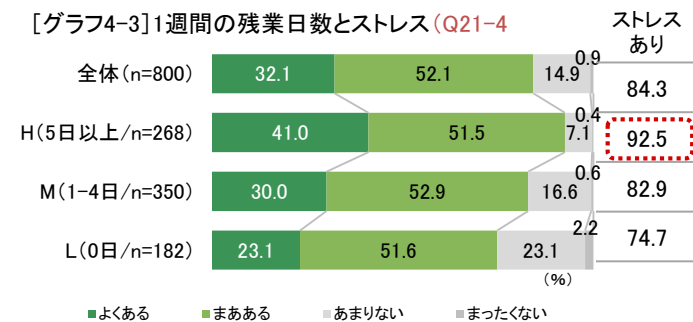
[グラフ4-1]1日の仕事時間とストレス(Q21-1)
(仕事時間には残業時間も含む)



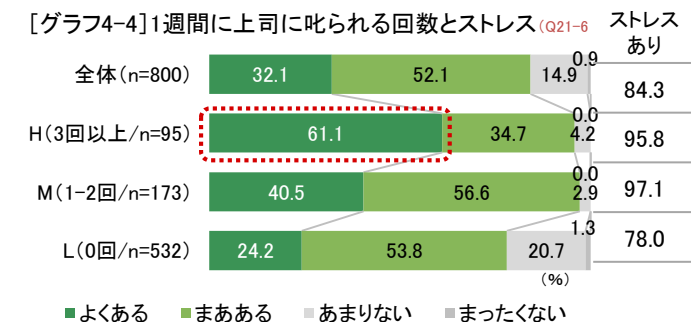
[グラフ4-2]1日の睡眠時間とストレス(Q21-2)



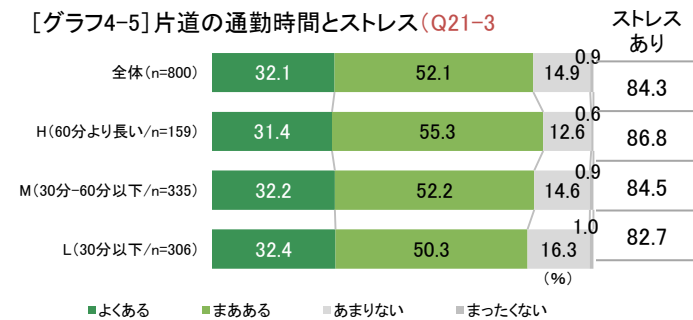
[グラフ4-3]1週間の残業日数とストレス(Q21-4)



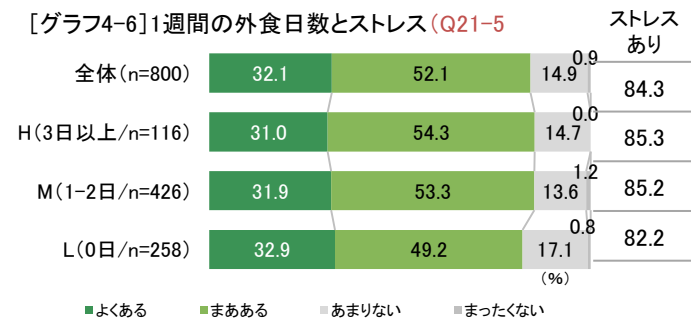
[グラフ4-4]1週間に上司に叱られる回数とストレス(Q21-6)



[グラフ4-5]片道の通勤時間とストレス(Q21-3)



[グラフ4-6]1週間の外食日数とストレス(Q21-5)



ストレスと胃腸トラブル

ストレスをためやすい人の6割に胃腸トラブルあり！日頃の対策は「乳酸菌飲料」

しかし、胃腸トラブルを抱えながらも30.1%が何の対策もしていない

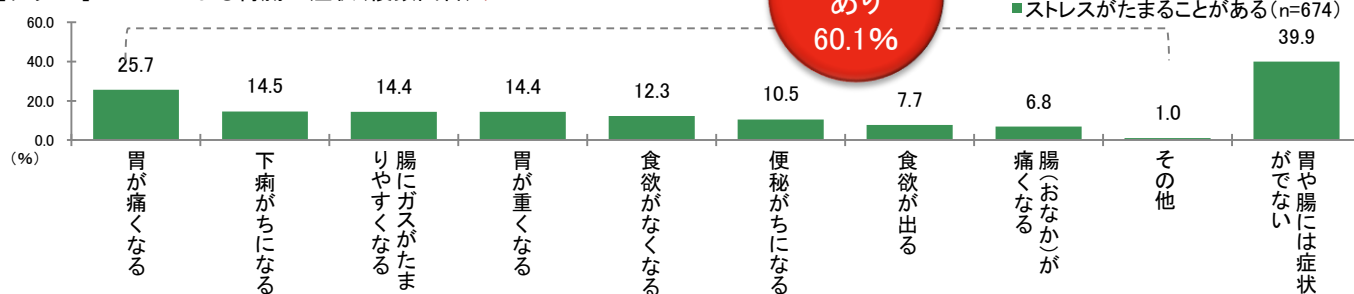
ストレスが胃や腸に影響をおよぼすことは広く知られていますが、ストレスがたまることがある（たまりやすい）人は、どんな症状を抱えているのでしょうか。

ストレスがたまることがあると答えた“ストレス持ち”674人に、ストレスがたまると出る胃や腸の症状を聞くと「胃が痛くなる」（25.7%）、「下痢がちになる」（14.5%）、「腸にガスがたまりやすくなる」「胃が重くなる」（同率14.4%）となり、ストレス持ちの6割（60.1%）が胃腸に何らかのトラブルを抱えていることがわかりました〔グラフ5〕。

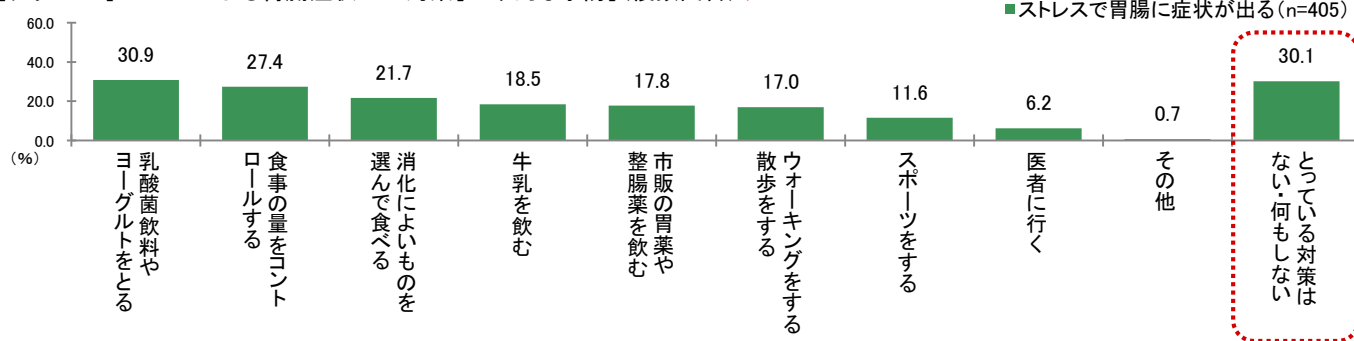
ストレスで胃や腸に症状が出ると答えた405人に、胃腸症状を日常的に予防する方法を聞くと、「乳酸菌飲料やヨーグルトをとる」（30.9%）がトップで、「食事の量をコントロールする」（27.4%）、「消化によいものを選んで食べる」（21.7%）など食事での改善が主流となっています。しかし約3割は「何もしない」（30.1%）と放置したままです〔グラフ6-1〕。

実際に症状が出たときは「市販の胃薬や整腸薬を飲む」（25.9%）がトップですが、「医者に行く」（14.6%）よりも「乳酸菌飲料やヨーグルトをとる」（20.0%）や「消化によいものを選んで食べる」（17.8%）が多く、できれば病院に行かずに治したい…と持っている様子うかがえます。実際に症状が出たときも、4人に1人は「何もしない」（26.2%）と答えており、胃腸の不調を我慢している様子うかがえます〔グラフ6-2〕。

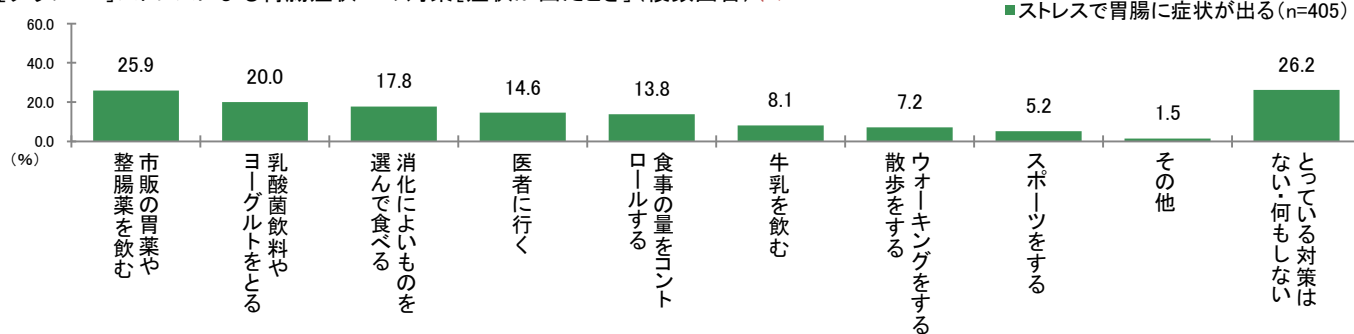
〔グラフ5〕ストレスによる胃腸の症状（複数回答）（Q23）



〔グラフ6-1〕ストレスによる胃腸症状への対策〔日常的な予防〕（複数回答）（Q24-1）



〔グラフ6-2〕ストレスによる胃腸症状への対策〔症状が出たとき〕（複数回答）（Q24-2）



ストレスと健康トラブル

“ストレス持ち”は、ストレスだけでなく健康トラブルが総じて多い

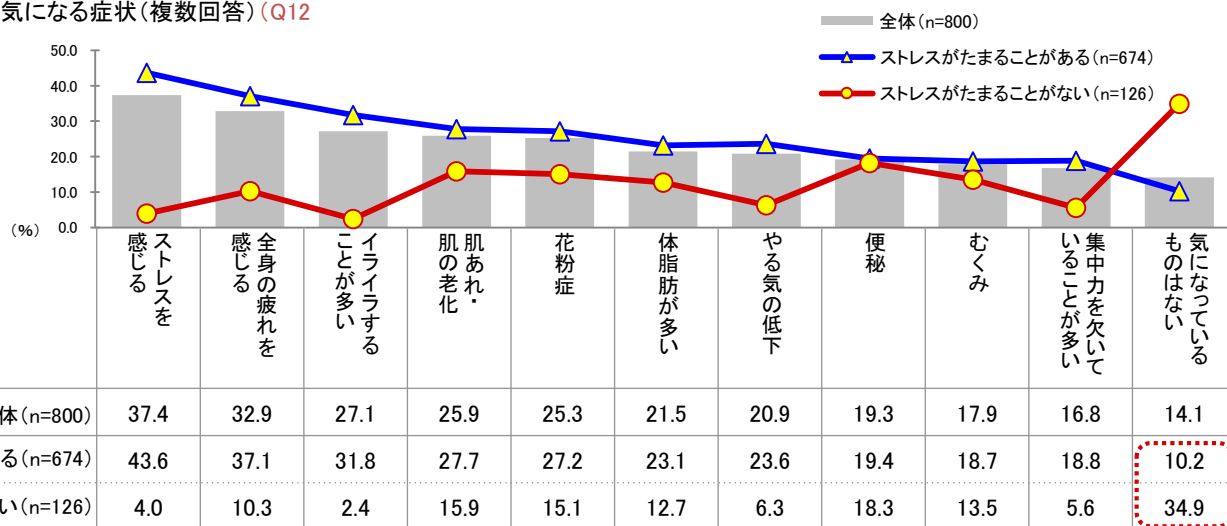
全身の疲れもイライラもやる気の低下も、ストレスによる胃腸ダメージの影響？

ストレスに限らず日常的に気になっている症状を聞くと、1位「ストレス」(37.4%)、2位「全身の疲れ」(32.9%)、3位「イライラすることが多い」(27.1%)の順で、「肌あれ・肌の老化」(25.9%)、「花粉症」(25.3%)、「体脂肪が多い」(21.5%)、「やる気の低下」(20.9%)などが上位にあげられました。

これをストレスがたまりやすいかどうかで見ると、ストレスがたまりやすい人は「ストレス」(43.6%)が高いのはもちろん、ストレスがたまることのない人に比べ健康状態が総じて良くない傾向があります。ストレスがたまることのない人では3人に1人が「気になっているものはない」(34.9%)と答えているのに対し、ストレスがたまることがある人では10人に1人(10.2%)と1/3以下まで減少しています[グラフ7]。

ストレスにより免疫力をつかさどる胃腸の機能が低下し、全身の健康にも影響をおよぼしているようです。

[グラフ7] 日頃気になる症状(複数回答)(Q12)



ビジネスパーソンへのストレス解消法

ビジネスパーソンへのストレス解消法、第1位は男女とも「十分な睡眠」

男性は家族と会話やネットなど静的、女性は食べ歩きや買い物など動的に

ビジネスパーソンへのストレス解消法を聞くと、男女ともに「睡眠を十分にとる」(全体58.8%、男性51.8%、女性65.8%)が第1位です。2位以下を見ると、男性は「配偶者や恋人と話をする」(23.3%)、「お酒を飲む」(22.3%)、「インターネットをする」(19.5%)など静的なストレス解消法が多いのに対し、女性は「おいしいものを食べに行く」(41.8%)、「友人と話をする」(34.8%)、「買い物をする」(31.3%)などが上位にあげられ、女性のストレス解消法は行動的である様子がうかがえます。

一方、30年前の男性ビジネスパーソンへのストレス解消法は「スポーツや運動をする」(49.4%)が第1位で、現在の男性ビジネスパーソン(第4位 22.3%)よりもアクティブです。また「パチンコ・マージャンをする」は、今回は圏外(7.3%)ですが、30年前は第4位(17.6%)と上位で、男性ビジネスパーソンへのストレス解消法としてポピュラーだったようです[表1]。

[表1] ストレス解消法(複数回答)(Q25)

						(%)		
		2015年全体(n=800)	2015年男性(n=400)		2015年女性(n=400)		1984年男性(n=400)	
1位	睡眠を十分にとる	58.8	睡眠を十分にとる	51.8	睡眠を十分にとる	65.8	スポーツや運動をする	49.4
2位	おいしいものを食べに行く	30.5	配偶者や恋人と話をする	23.3	おいしいものを食べに行く	41.8	早く帰宅して寝る	29.1
3位	配偶者や恋人と話をする	29.5	お酒を飲む	22.3	配偶者や恋人と話をする	35.8	音楽を聴く	22.2
4位	友人と話をする	23.6	スポーツをする	22.3	友人と話をする	34.8	パチンコ・マージャンをする	17.6
5位	お酒を飲む	23.4	インターネットをする	19.5	買い物をする	31.3	お酒を飲んで会社のグチを言う	16.9
6位	音楽を聴く	23.0	おいしいものを食べに行く	19.3	音楽を聴く	27.5	読書をする	15.7
7位	家族と過ごす家族と出かける	22.1	家族と過ごす家族と出かける	18.8	旅行に出かける	25.8	一人静かに酒を飲む	13.0
8位	買い物をする	21.4	音楽を聴く	18.5	家族と過ごす家族と出かける	25.5	カラオケで歌いまくる	8.4
9位	旅行に出かける	20.5	ウォーキングをする散歩をする	17.8	お酒を飲む	24.5	映画をみる	7.3
10位	インターネットをする	19.8	旅行に出かける	15.3	インターネットをする	20.0	碁・将棋を楽しむ	6.1

ビジネスパーソンの将来の夢

男女とも「老後」が気になる今の20代。男性の出世意欲は下降曲線

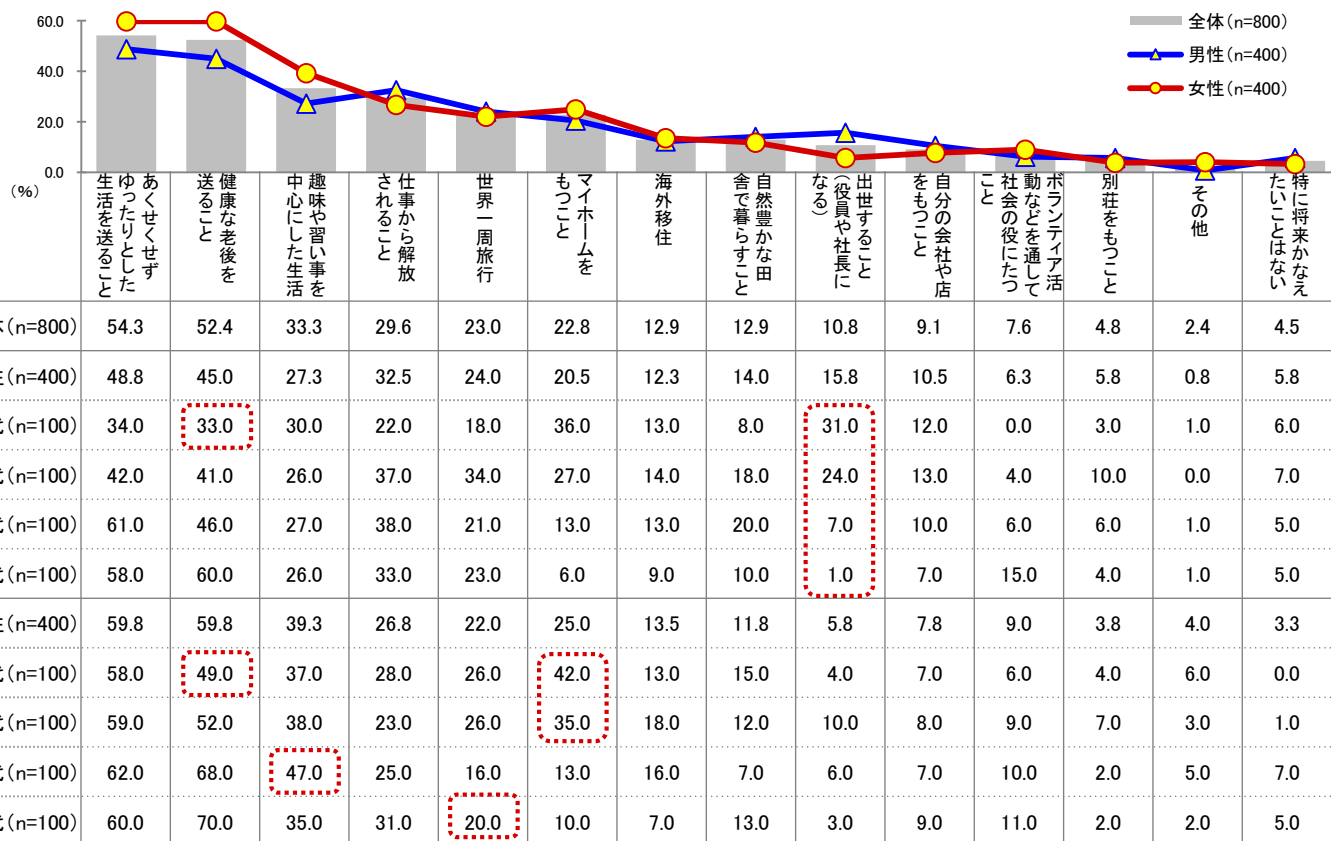
20代マイホーム、40代海外移住、50代世界一周と自由を謳歌したい女性

将来かなえたいことを聞くと、男女とも1位「あくせくせずゆったりとした生活を送ること」(男性48.8%、女性59.8%)、2位「健康な老後を送ること」(男性45.0%、女性59.8%)は共通で、男性の3位以下は「仕事から解放されること」(32.5%)、「趣味や習い事を中心にした生活」(27.3%)、「世界一周旅行」(24.0%)の順、女性は「趣味や習い事を中心にした生活」(39.3%)、「仕事から解放されること」(26.8%)、「マイホームをもつこと」(25.0%)の順となっています。

性・年代別に見ると、20代男性は「マイホームをもつこと」(36.0%)が1位ですが、第3位には「健康な老後を送ること」(33.0%)があげられ、「出世すること(役員や社長になる)」(31.0%)よりも上位です。それでも出世意欲が最も高いのは20代で(31.0%)、30代(24.0%)7位、40代(7.0%)10位、50代(1.0%)12位と、出世意欲は年代とともにどんどん低下しています。

女性も20代で約半数が「健康な老後を送ること」(49.0%)を望んでおり、若い世代が既に老後を心配していることがわかります。住まいについて見ると20代・30代女性は「マイホーム」(20代42.0%・30代35.0%)への関心が高いのに対し、40代では13.0%に下がります。40代は「趣味や習い事を中心にした生活」(47.0%)への関心が高い一方で、50代になると「世界一周旅行」(20.0%)への興味がわいたり、自由を求めて活発に活動したがるということがわかります。[グラフ8]

[グラフ8] 将来かなえたいこと(複数回答)(Q4)



ビジネスパーソンの今の生きがい

パートナーや子どもが生きがいの男性、食べ歩きや旅行など自分の楽しみを優先させたい女性 ストレスをためがちな内向き男子と発散上手な外向き女子(?)

将来は、男女ともゆったりとした健やかな老後を望むビジネスパーソン。今の生きがいはどうなっているのでしょうか。

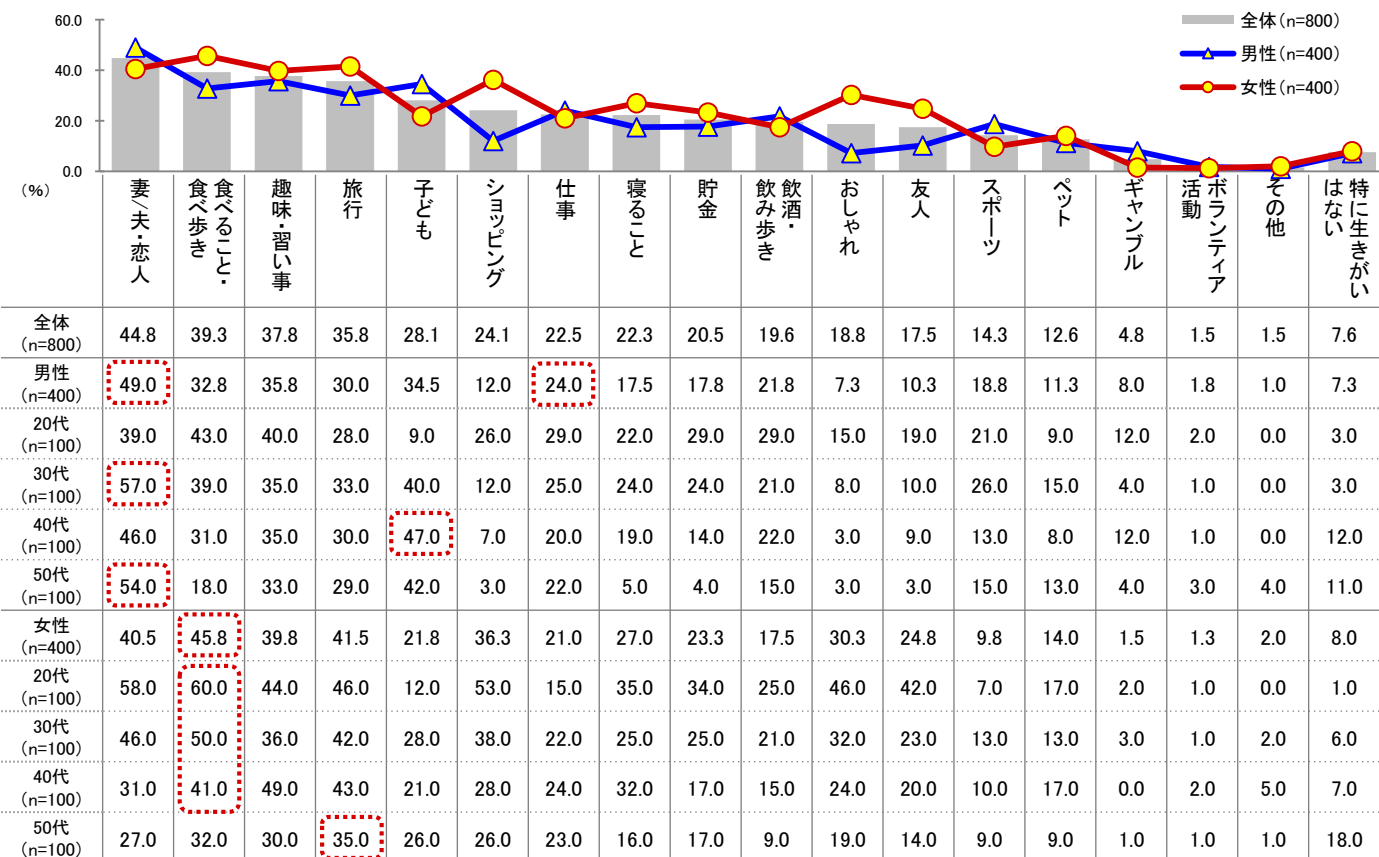
男性の生きがいは「妻・恋人」(49.0%)、「趣味・習い事」(35.8%)、「子ども」(34.5%)、「食べること・食べ歩き」(32.8%)、「旅行」(30.0%)、「仕事」(24.0%)の順で、仕事を生きがいと答えた男性は4人に1人で、仕事よりプライベートを大事にする男性が多いようです。

一方女性は、「食べること・食べ歩き」(45.8%)、「旅行」(41.5%)、「夫・恋人」(40.5%)、「趣味・習い事」(39.8%)、「ショッピング」(36.3%)、「おしゃれ」(30.3%)の順で、プライベートの充実はもちろんのことながら、夫や恋人よりも、食や旅行、おしゃれやショッピングなど自分の楽しみを生きがいとしているようです。

性・年代別に見ると、男性は「妻・恋人」や「子ども」を生涯の生きがいと感じているのに対し、女性は「食べ歩き」や「ショッピング」、「旅行」など外向き志向で生きがいをあれこれ見つけています[グラフ9]。

ストレス発散法にしても将来の夢や今の生きがいを見ても、男性より女性の方が外向きで活動的です。[グラフ1]のストレス度を見ると、女性は20代から下がるのに対し、男性は年代とともに上がる傾向にあります。女性はストレスをうまく発散できているのに対し、男性はストレスをため込みやすいのかもしれません。

[グラフ9]今の生きがい(複数回答)(Q3)



ビジネスパーソンの食生活

朝食も昼食も8割が食べているが、定時に昼食を食べるのは30年前から半減 健康のために食生活でいちばん気をつけているのは「栄養バランス」

次にビジネスパーソンの食生活を見てみましょう。

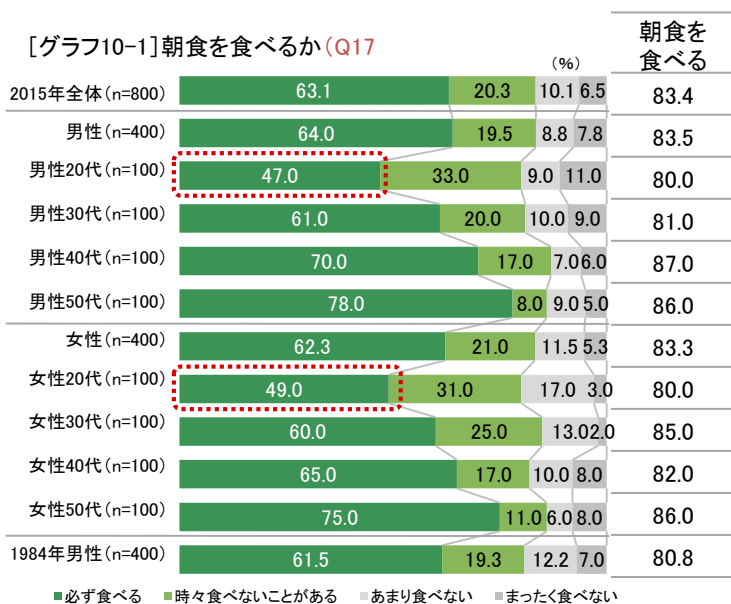
朝食は男性(83.5%)女性(83.3%)とも8割以上が食べていますが、20代は他の年代と比べて「必ず食べる」割合が男女とも半数以下と低くなっています(20代男性47.0% 女性49.0%)。男性ビジネスパーソン同士で比較すると、30年前の80.8%から今回は83.5%へとやや改善しています[グラフ10-1]。

昼食は8割以上が食べていますが、「定時に食べる」は3人に1人(35.6%)で、30年前の男性ビジネスパーソン(70.8%)と比べると 定時の昼食率は半減[グラフ10-2]。フレックスタイムなど就業スタイルの変化が、食習慣にも影響しているようです。

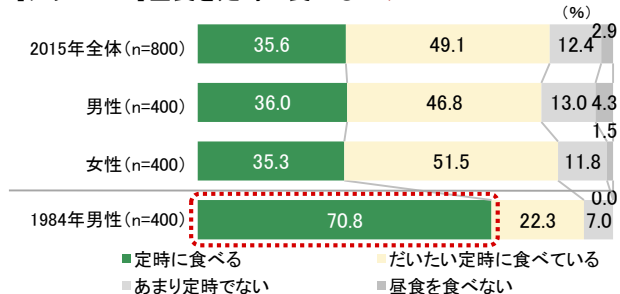
健康のために食生活で気をつけていることは、「栄養バランスに気をつける」(49.9%)が1位で、「野菜から食べる」(38.8%)、「夜、寝る前に食べない」(31.0%)の順となり、全体的に男性より女性の方が意識が高めです[グラフ11]。

30年前の男性ビジネスパーソンが食生活で気をつけていたことは、「野菜をよく食べる」(44.8%)、「食べすぎないようにする」(30.0%)、「塩分を控える」(28.5%)の順で、現在1位の「栄養バランスに気をつける」(27.3%)は第5位でした。この30年間で栄養バランスにも気を配るようになったようです。

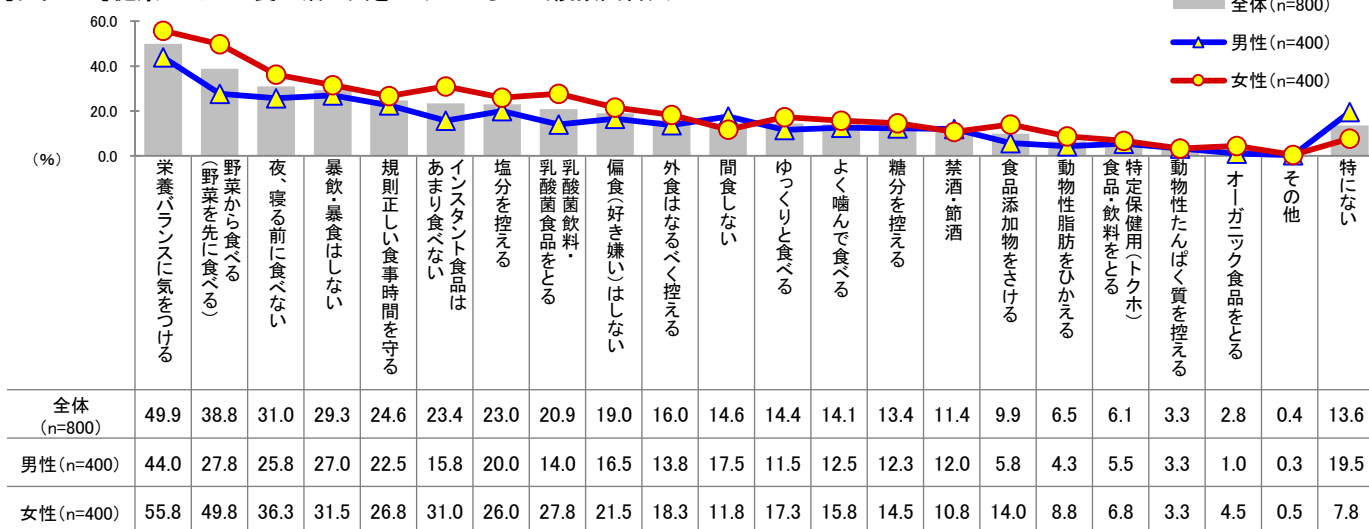
[グラフ10-1] 朝食を食べるか(Q17)



[グラフ10-2] 昼食を定時に食べるか(Q18)



[グラフ11] 健康のために食生活で気をつけていること(複数回答)(Q20)



ビジネスパーソンの健“腸”意識

腸の健康のために、4人に3人が乳酸菌飲料やヨーグルトを積極的に摂取中！

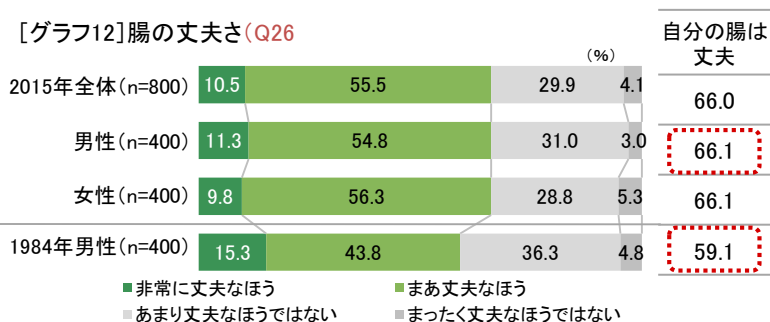
腸が丈夫になったと実感し、男性ビジネスパーソンは下痢体質から快便体質に改善

最後に腸の健康意識について聞きました。ヒトの免疫細胞の半数以上が集中する腸は“第2の脳”と呼ばれ、腸内環境を整えることが健康のカギと言われています。

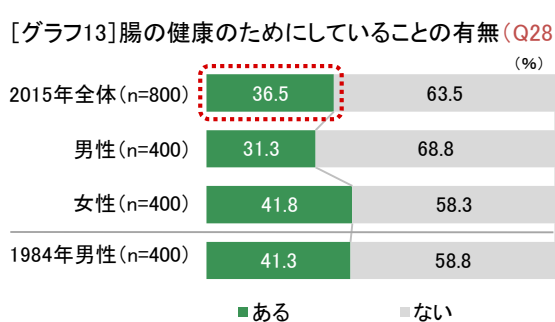
腸の丈夫さを聞くと、全体の約7割が自分の腸は「丈夫」(66.0%)と認識しており、男性で比較すると、現在の方が丈夫と感じる人が増えています(30年前59.1%→現在66.1%)[グラフ12]。また、全体の3人に1人が腸の健康のために意識して実行していることが「ある」(36.5%)と答えており[グラフ13]、実行していると答えた292人にその内容を聞くと「乳酸菌飲料やヨーグルトをとる」(76.0%)が第1位で、4人中3人が実践しています[グラフ14]。ちなみに、男性ビジネスパーソンで「乳酸菌飲料やヨーグルトをとる」と答えたのは75.2%で、30年前の30.3%から倍増しています。

お通じ状況を聞くと、女性は53.3%が「便秘体質」で、お通じの自己採点も64.3点と低めなのに対し、男性は「快便体質」が44.0%と最多で自己採点も72.4点と高くなっています。30年前の男性ビジネスパーソンは自己採点は78.4点と今より高くなっていますが、約4割が「下痢体質」(40.1%)です。今の男性ビジネスパーソンの下痢体質は29.6%に減少し、約半数が「快便体質」となっていることから、お通じの面からも健“腸”を実感しているようです[グラフ15]。

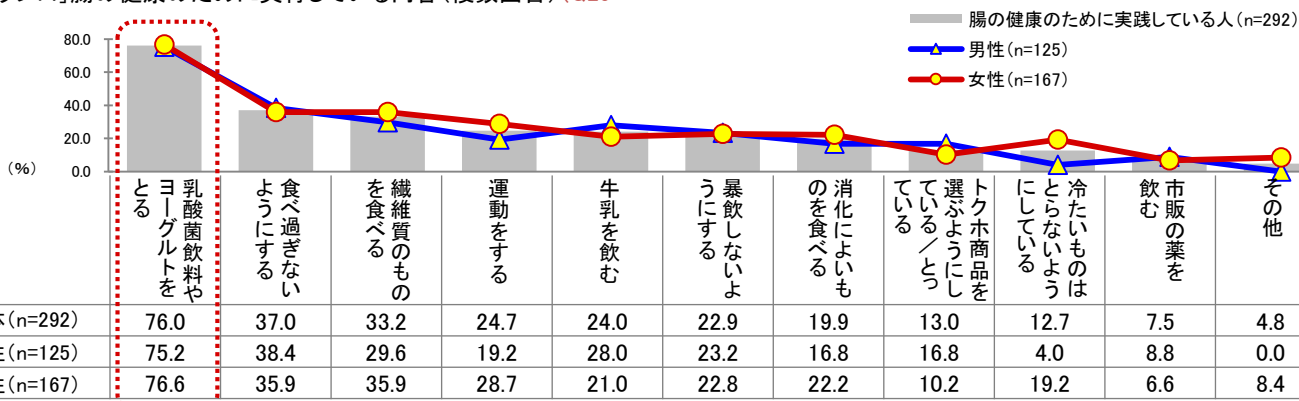
[グラフ12] 腸の丈夫さ (Q26)



[グラフ13] 腸の健康のためにしていることの有無 (Q28)



[グラフ14] 腸の健康のために実行している内容 (複数回答) (Q29)



[グラフ15] 自分のお通じ体質 (Q36)

