

2022 年 5 月 24 日
オンウェーブ株式会社

「健康管理と働き方に関する意識と実態調査」

コロナ禍 3 年目、働く人の改善させたい生活スタイル 1 位はやはり「運動不足」
健康意識は高まる一方、「十分な健康管理ができていないと感じる」人は 4 人に 1 人
不調がある場合も「誰にも相談しない」人が約 6 割
働く人の健康管理はまだ課題大

製薬・医療・バイオの人材紹介、求人・システムソリューション開発等を行うオンウェーブ株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：角貝 恵）は、20～59 歳の男女 400 名を対象に「働き方と健康管理に関する意識と実態調査」を WEB アンケートにて実施いたしました。

【 調査サマリ 】

■コロナ禍 3 年目、働く人の約 6 割がなにかしらの不調を感じている。また、女性の方が多く不調を感じている結果に。生活の中で改善したいものは「運動不足」「睡眠」「体重・体型」が多く、メンタル不調も約 6 割の人が直近 1 年で感じている。

⇒体で不調を感じるものとしては「疲労感」（31.5%）、「目の疲れ」（31.5%）が特に多い。

⇒改善させたい、あるいは不足していると感じるものとしては、「運動」（46.3%）、「睡眠」（37%）が多い。

⇒一方、直近 1 年でメンタルで不調を感じたことがある人は 58.0%と半数を超える。

■健康管理について、「十分だと感じる」のはわずか 4 人に 1 人。不調に関する相談を誰にもしない人が約 6 割と、不調を解決できている人は多くない。

⇒自身の健康管理が十分だと感じる人は 26.2%。十分だと感じない、わからないが 73.8%。

⇒不調を感じた場合「特に誰にも相談しない」が最も多く 57.3%。

⇒不調を相談しない理由は、「相談しても仕方がない」「相談する程のことではない」「相談相手がない」「相談の仕方がわからない」等の声が多数。

■コロナ禍で健康管理に関する新たな取り組みが導入された企業は 3 割に満たない。ストレスチェックを「受けたことがある」は 6 割強いるものの、満足した人はわずか 22.8%。オンライン健康相談サービスを受けたことがある人はわずか 4.7%。

⇒利用したことがあるサービスは「LINE ヘルスケア」「アスクドクター」「Fast Call」等。

満足度の理由は、「形式的な対応で、対外的な実績づくりといった意味合いが強い」。

【調査概要】

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：20～59 歳の全国の男女

有効回答数：400 名

調査実施日：2022 年 4 月 20 日～4 月 22 日

調査主体：オンウェーブ株式会社

※本調査データを掲載いただく際は、必ず「オンウェーブ株式会社調べ」と記載をお願いいたします。

※調査主体のオンウェーブ(株) 代表取締役 角貝恵、種市摂子先生への取材やコメント提供も可能です。

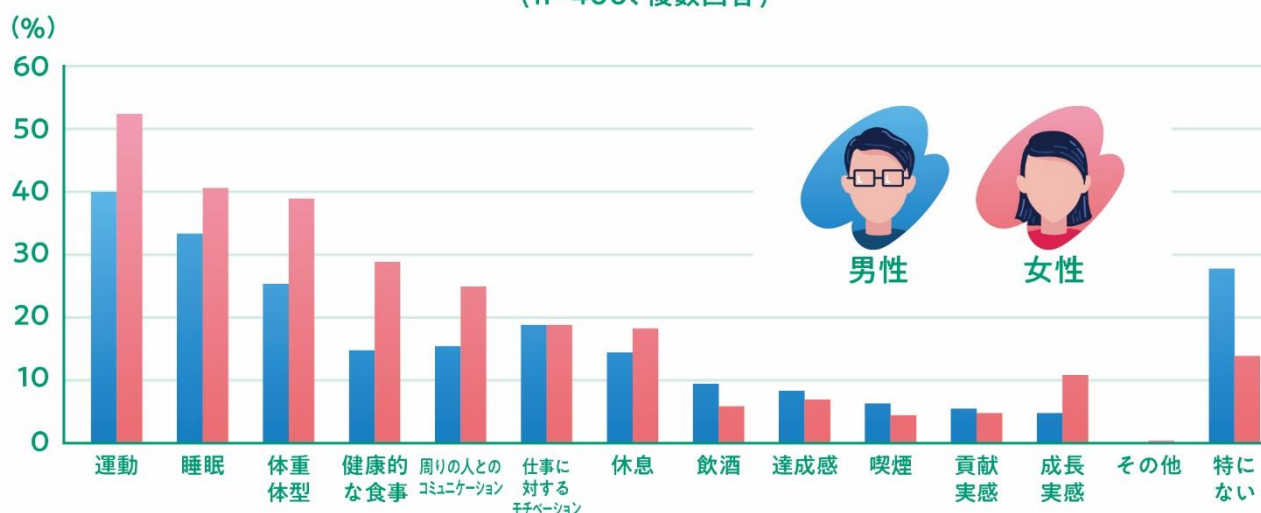


コロナ禍3年目、働く人の約6割が体の不調を感じていることが明らかに。
また女性の方が男性よりも多く不調を感じており、改善させたい生活スタイル
「運動」「睡眠」「体重・体型」等も女性の方が多い結果に。
直近1年で、男女合わせ約6割がメンタルヘルス不調を感じている。

- ・ 体で不調を感じるものとしては「疲労感」（男女合わせ 31.5%）、「目の疲れ」（男女合わせ 31.5%）が多かった。
- ・ 生活の中で改善させたい、あるいは不足していると感じるものとしては、「運動」（男女合わせ 46.3%）、「体重・体型」（男女合わせ 32.3%）が多い。
- ・ 一方、直近1年でメンタルで不調を感じたことがある人は全体の 58.0%。

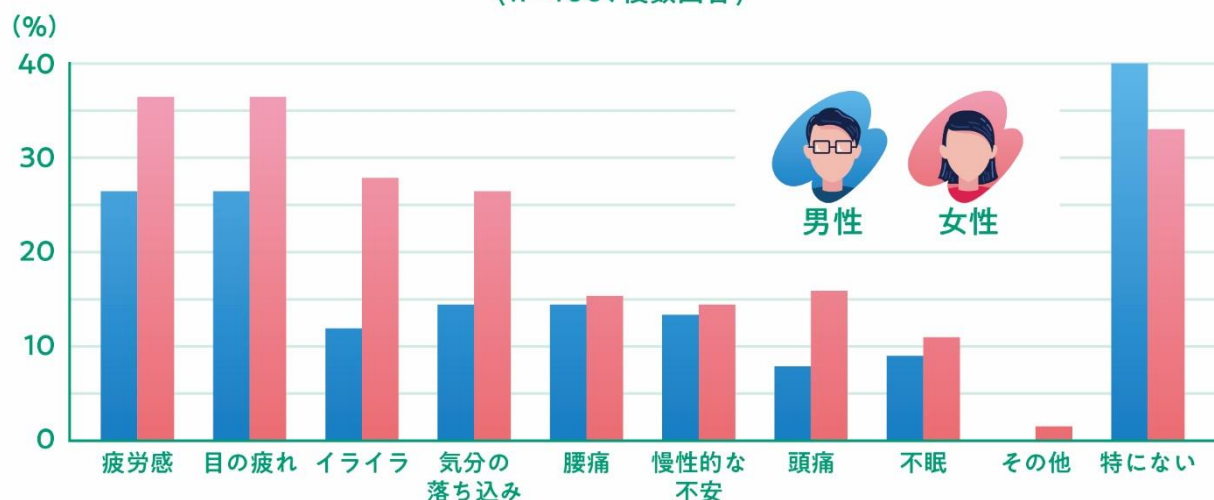
生活の中で改善させたい、あるいは不足していると感じるもの

(n=400、複数回答)



コロナ禍3年目、新しい生活様式で感じる心身の不調

(n=400、複数回答)



直近1年、メンタルの不調を感じたことがある

(n=400)



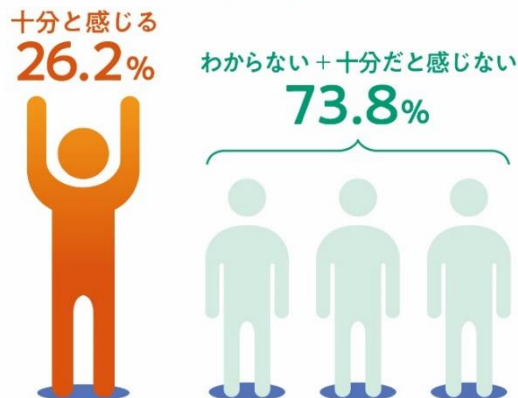
自身の健康管理について十分と感じている人はわずか26.2%。

不調に気づいたとき受診したのは17%にとどまり、特に誰にも相談していない人が約6割。

- ・自身の健康管理について、健康管理が「十分と感じる」人は約4人に1人となる26.2%。「十分だと感じない」人が36.8%、「わからない」人が37.0%。合計73.8%、およそ4人中3人が自身の健康管理を十分と感じてはいないという結果に。
- ・不調に気づいた場合、「特に誰にも相談していない」が57.3%と最も多い。相談する人は「家族に相談」する人が最も多く22.4%、「病院やクリニックに受診」する人はわずか17.2%にとどまった。

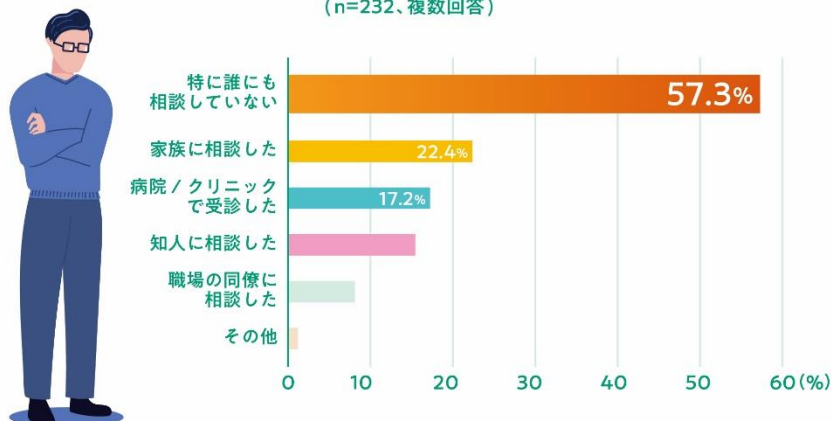
ご自身の健康管理が十分だと感じますか

(n=400)



体や心の不調に気づいた場合、相談した相手

(n=232、複数回答)

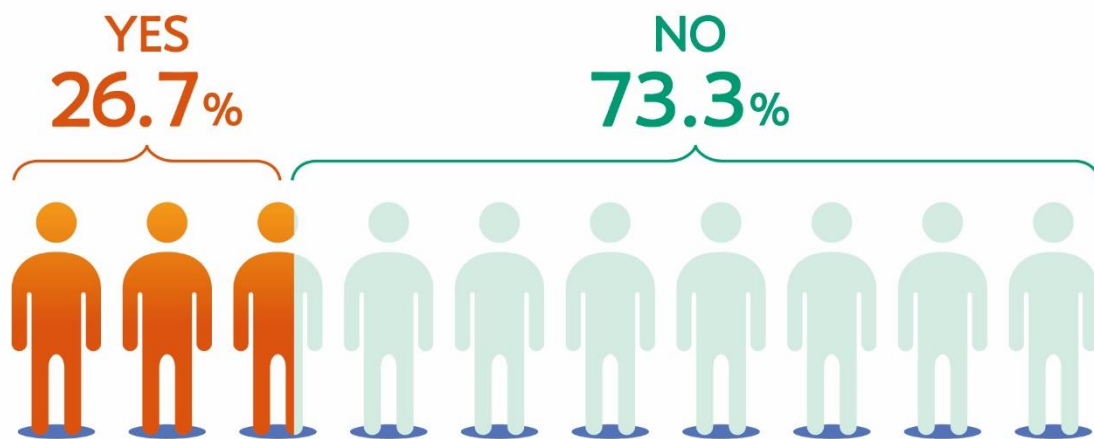


コロナ禍で健康管理に関する新たな取り組みが導入された企業は3割に満たない。
ストレスチェックを「受けたことがある」は6割強いるものの、満足した人はわずか22.8%。
オンライン健康相談サービスを受けたことがある人はわずか4.7%。

- ・コロナ禍において、勤め先で新しい働き方等に伴い福利厚生が導入された人は26.7%のみ。
- ・勤め先のストレスチェックを受けたことがある人は61.3%と半数以上。が、満足度については、「とても満足」「満足」を合わせ22.8%と、高いとは言えない。理由として、「ストレスは想定内、何が変わるものでもない」「形だけの面接だった」「全く理解してもらえなかった」等、ストレスチェック後の施策や面接の質の担保等の課題が浮き彫りに。
- ・オンライン健康相談を受けたことがある人はわずか4.7%。健康管理のための新たな福利厚生サービスとして、拡大の余地あり。

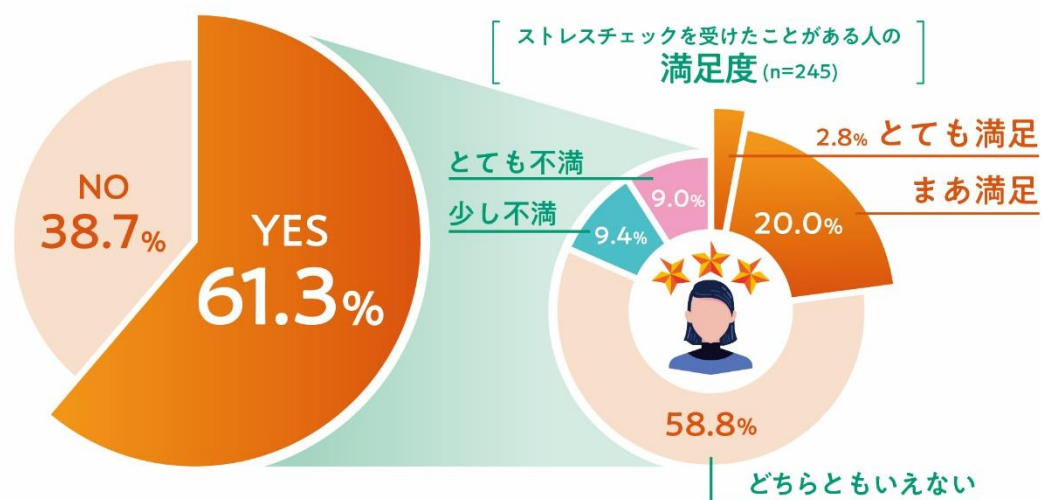
コロナ禍において、勤め先で新しい働き方や新しい福利厚生など導入されましたか

(n=400)



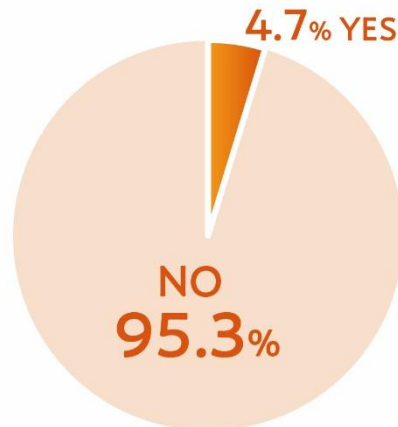
勤め先のストレスチェックを受けたことがありますか

(n=400)



オンライン健康相談を受けたことがありますか

(n=400)



【専門家の見解】

東京大学 教育学研究科 特任助教
種市 摂子先生

合同会社 Ridente 産業医事務所代表・東京大学教育学研究科特任助教
精神科専門医・日本医師会認定産業医・メンタルヘルス法務主任者・ストレングス
ファインダー認定コーチ・健康経営アドバイザー。
香川大学医学部卒業・名古屋大学医学部大学院卒業。救急医療・脳神経外科・睡眠
診療・精神科診療を経て、法人向けに産業医サービスを開始。
日本精神神経学会産業保健に関する委員会委員。
日本産業精神保健学会優秀賞受賞。



コロナ禍で高まった健康意識

働き方の多様性が生まれる中、「健康」と「人との繋がり」は、
個人にも企業にもかけがえのない価値

COVID-19 の感染拡大は、社会的な危機でもあり、私達一人ひとりにとって、“本当に大切なものが何か”を問い直すきっかけとなりました。そして、その大切なものには、何よりも「健康」そして「人との繋がりによる安心」が挙げられるのではないのでしょうか。

今回の調査から、心身症・疲労感・肥満・眼性疲労等、様々な健康問題が明らかになりました。また、心や体の不調を感じていたとしても、「誰にも相談していない方」は約6割にものぼります。このことは、「幸福度の低下」や「不調の深刻化」にも繋がると考えられ、既存の医療や産業医サービスでもカバー出来ていない領域です。

そして「健康」「人との繋がりによる安心」は、働く上での土台を成すものでもあり、新しい健康管理のサービスが望まれます。現在の状況が、個人にとっても、企業や社会にとっても、既存のサービスの見直しと、新しいスタンダード構築の機会になることを願っています。

■2022 年 5 月提供開始

多様な働き方にあわせた新しい健康経営の福利厚生「QOL オンライン」

「QOL オンライン」は、医療関連の国家資格を持った専門家のケアコンサルが、多職種連携をしながらアドバイスする「オンライン健康相談サービス」です。アドバイスは、多角的な視点でエビデンスに基づいています。医療機関受診は、心理的にも時間的にもハードルが高く、一方で「専門家による視点で健康サポートをして欲しい」という従業員の声も多いことから、健康不安に寄り添う企業様へ福利厚生として、2022 年 5 月から提供開始しました。

多職種の医療従事者によるアドバイスの“ケアリレー”は、相談者の悩みに寄り添い、「いつでもあなたの健康サポートチームが側にいますよ」というコンセプトを実現します。「QOL オンライン」をご活用頂くことは、企業にとっては“社員の皆さんの健康を大切にする”というメッセージになり、社員の皆さんにとっては“大切にされている安心”となるでしょう。「QOL オンライン」は、医療者の連携による温かなサービスです。社員の皆さんに「安心」を提供したいと思いませんか？



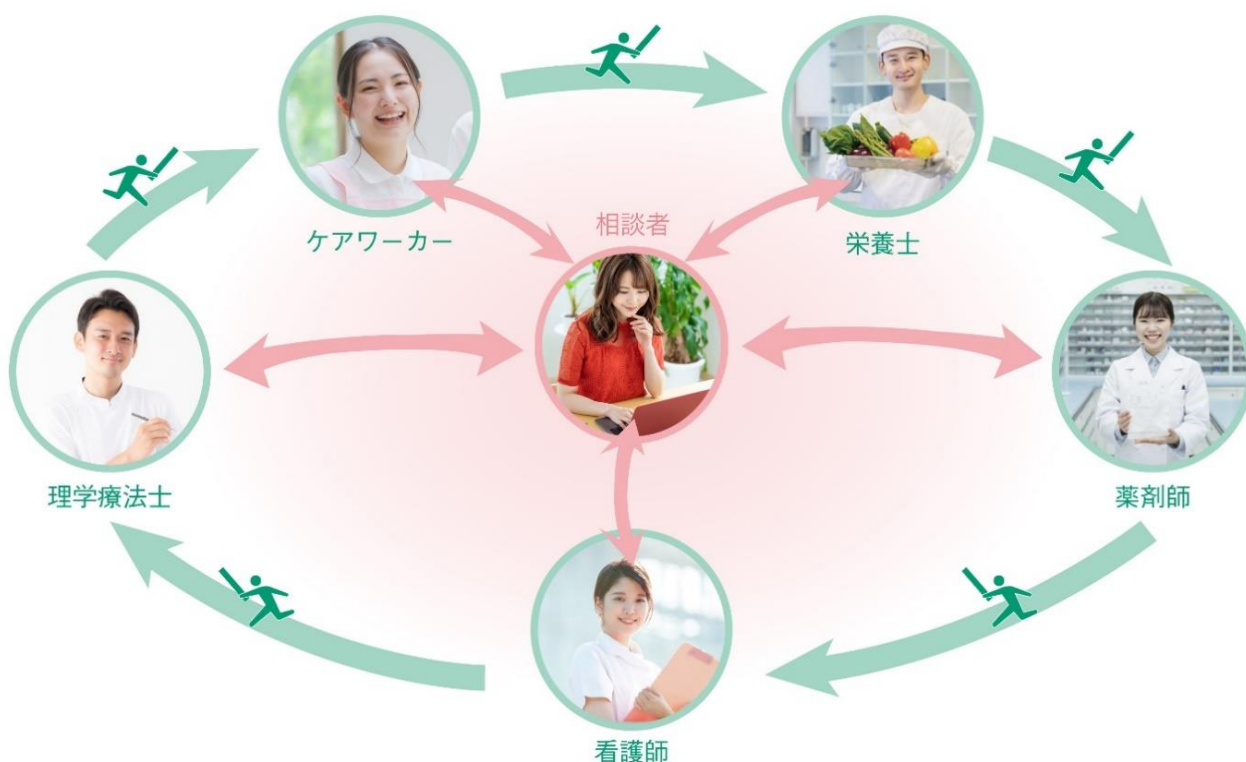
料金体系

- ・システム利用料（年額）：132,000 円（税込）

1 企業何名でも利用可能で、1 ポイント 1 円で購入し、従業員がサービスを利用するたびにポイントを消化する方法でお支払いいただきます。詳細は以下のサービス URL にてご確認ください。

サービス URL：

<https://qolonline.com/>



■オンウェーブ株式会社 企業情報

商号 : オンウェーブ株式会社
代表者 : 代表取締役 角貝 恵
本社所在地 : 〒101-0032 東京都千代田区岩本町 3 - 9 - 2 PMO 岩本町 7 階
電話番号 : 03-6206-8690
設立 : 2005 年 6 月 17 日
事業内容 : 製薬・医療・バイオの人材紹介、求人・システムソリューション開発
会社サイト : <https://www.on-wave.jp/>