

就労している女性の健康意識・課題に関するウェブ調査

速報版報告書

2024年3月29日

研究班

伊藤 真理：研究責任者

中央大学研究開発機構（AI・データサイエンス社会実装ラボ機構准教授）

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター（ストレス科学研究所客員研究員）

松山 裕

東京大学大学院医学系研究科（生物統計学分野教授）

研究事務局

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター

I. 背景と目的

わが国では20～30歳代の7～8割が就労していますが、20歳代、30歳代の方々は、(法律上の)特定健康診査・特定保健指導の対象になっていません。また、この年代は、中高年期と比べると様々な生活習慣関連疾患が顕わになりにくい年代でもあります。一方で、疾病発症リスクを上昇させる生活習慣は既にこの時期に始まっています。近年では若い世代のやせ(BMI<18.5)や、やせるための極端な食事制限が様々な健康問題に関連し、中高年期の健康にも大きく影響する可能性があることが分かってきています。しかし、分かっていないことも多いために更なる研究が必要です。

既に超高齢社会であるわが国では、2025年4月には全ての企業で定年廃止や65歳までの引き上げといった対応をしなければならなくなっており、女性が長く健やかに働き続けられる環境づくりも重要になってきます。そこで、保健医療施策の基礎資料とするため、このような調査を計画しました。

本調査の目的は就労している女性がどのような健康意識を持ち、また働くうえでどのような困難や課題を感じているのか、現状を把握するとともに、職域でどのような対応が可能なのか、その基礎資料となるデータを収集して検討することです。

II. 方法

対象：企業や団体にお勤めの成人女性（18歳以上）

期間：2024年2月～3月

方法：ウェブアンケートによる調査（質問項目は39問、本報告書最後に掲載）

III. 結果

調査期間：2024年2月15日～3月24日

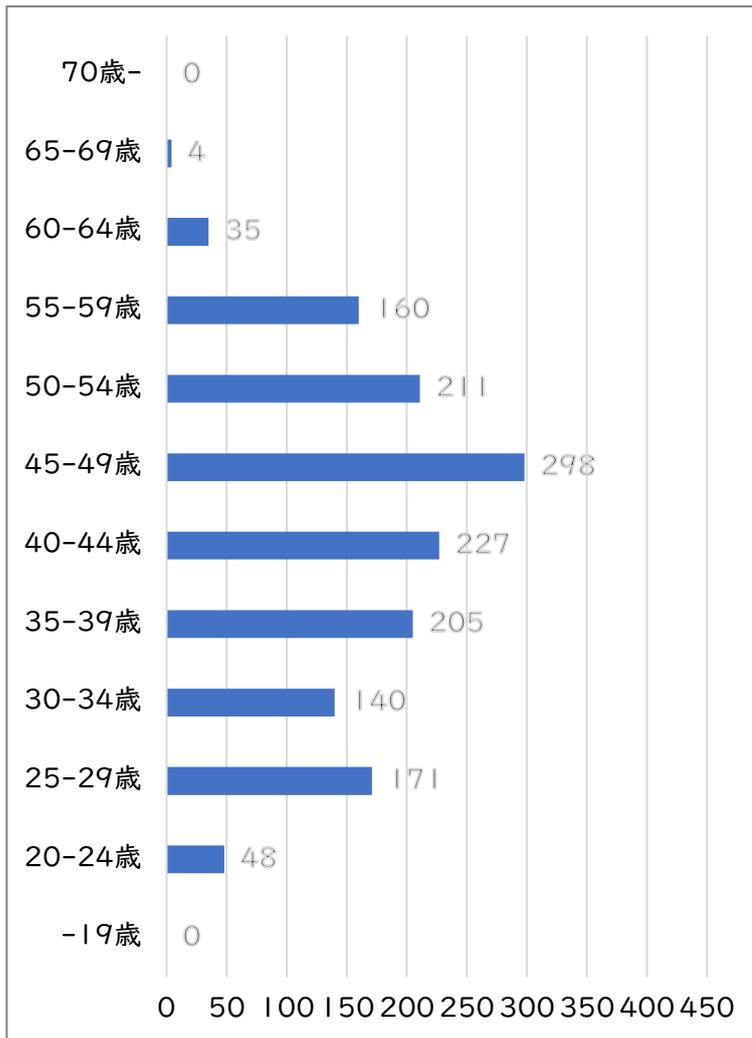
調査参加：企業4社

「職域における女性の健康セミナー」（2024年2月27日開催）参加者

回答者数：1499件

結果概要：2024年3月29日現在、全体集計・解析作業を実施しており自由記述回答部分を除く単純集計結果を速報版報告用として次ページより図表にて報告します。順番は調査で行った質問の順番です。詳細な集計解析を実施した最終報告書は5月上旬に公表を予定しています。

1. 年齢

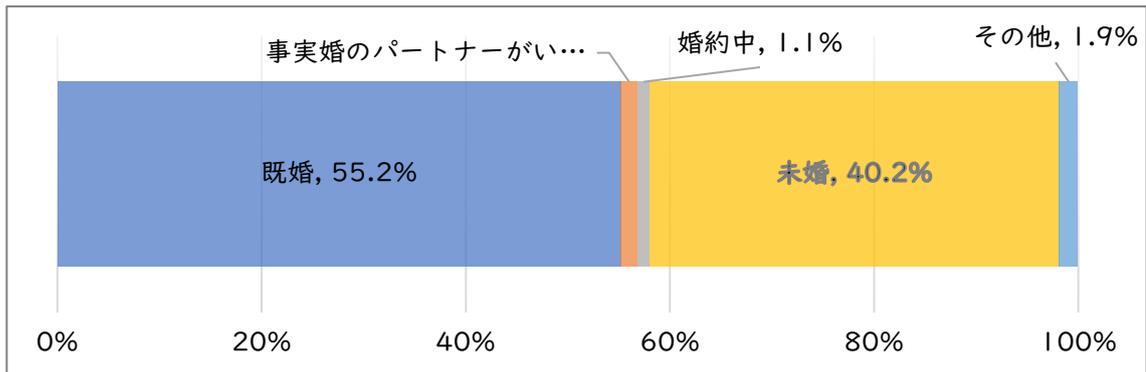


2. 住所（都道府県）

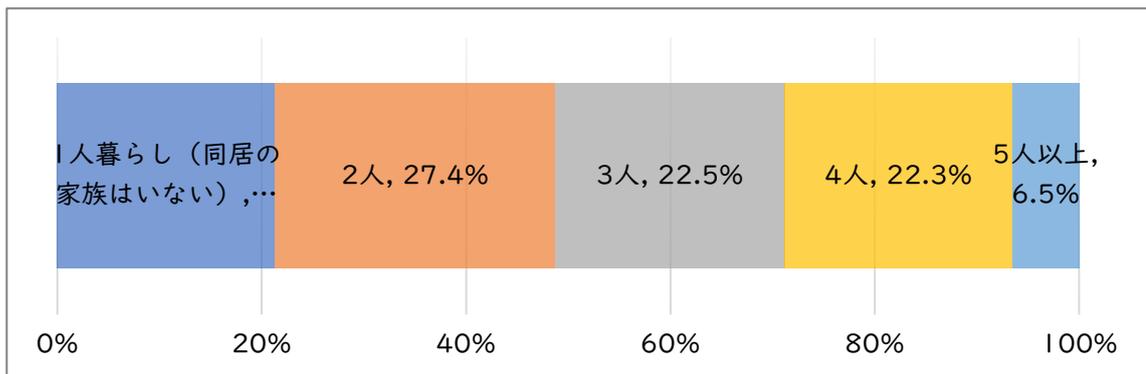
東京都	26.6%
神奈川県	18.3%
兵庫県	8.2%
北海道	7.9%
大阪府	5.1%
埼玉県	5.0%
群馬県	2.9%
千葉県	2.6%
三重県	2.5%
愛知県	1.9%
福岡県	1.9%
鹿児島県	1.7%
岡山県	1.5%
宮城県	1.3%

上から多い順。記載のない県は1%未満。山梨県、徳島県は共に0%。

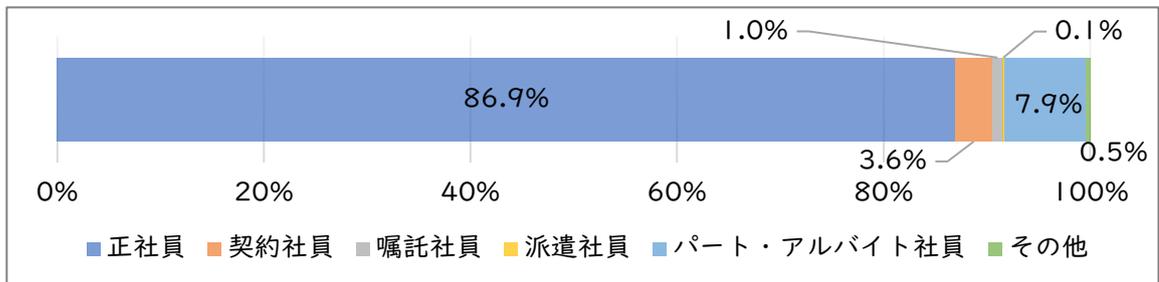
3. 婚姻状況



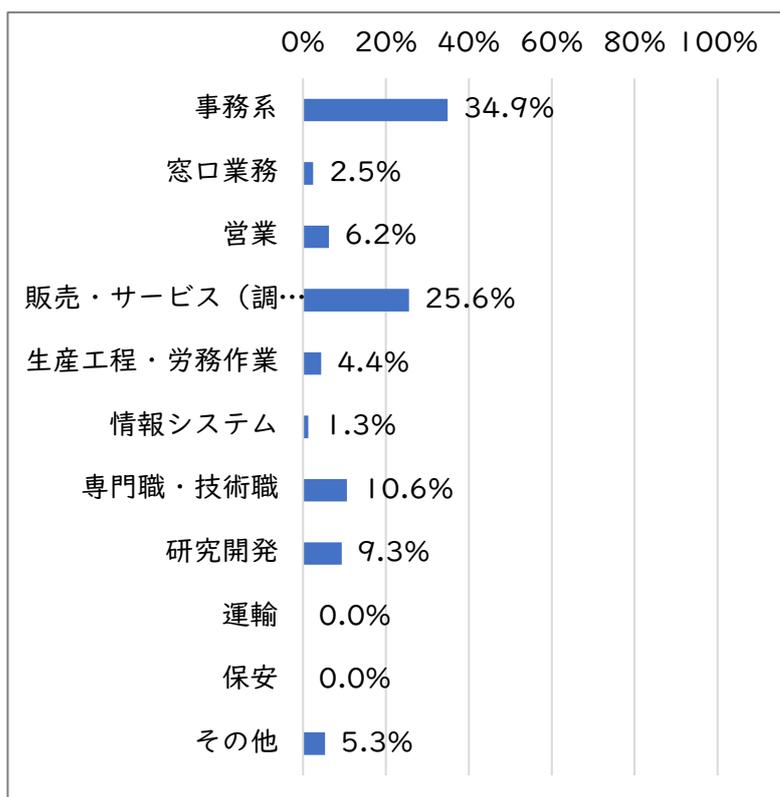
4. 同居家族



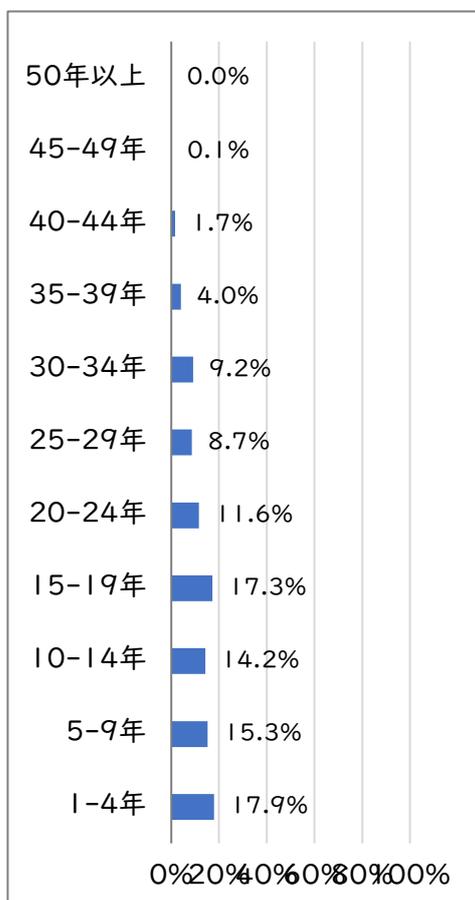
5. 雇用形態



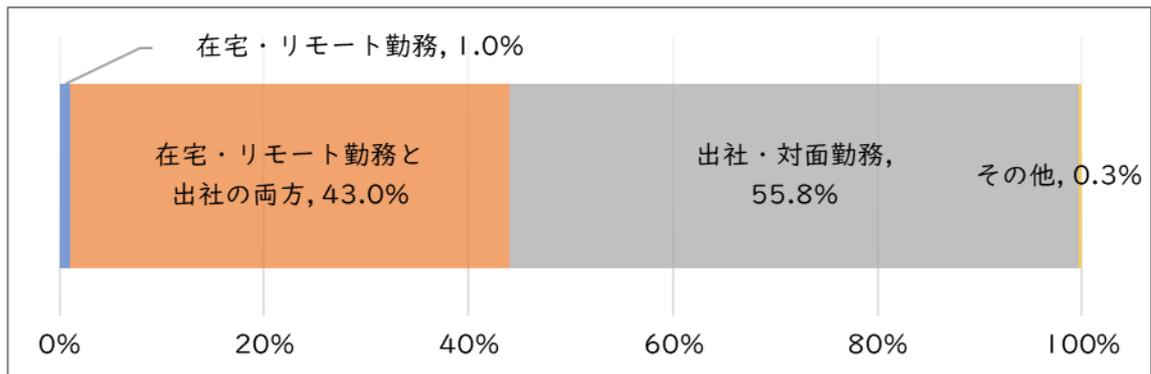
6. 仕事の職種



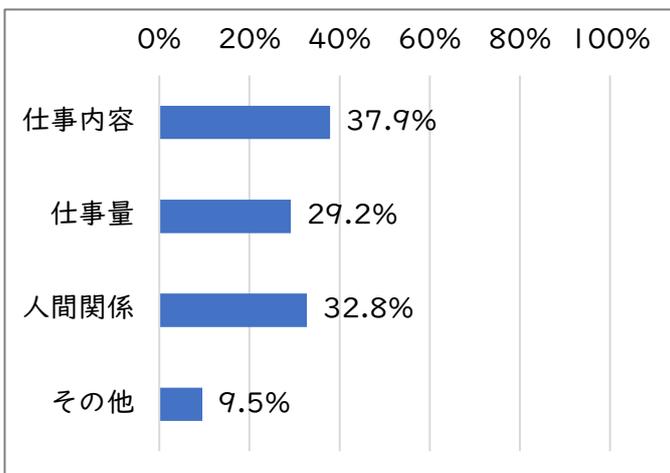
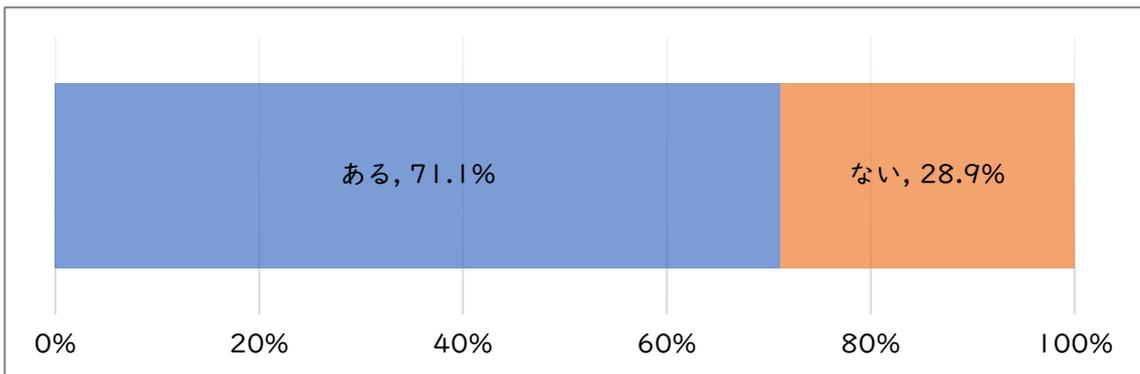
7. 勤続年数



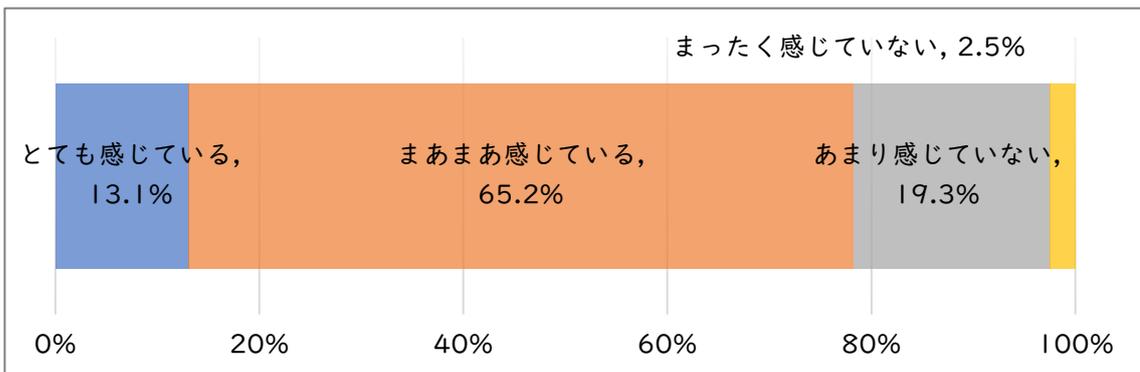
8. 就労形態（出勤有無）



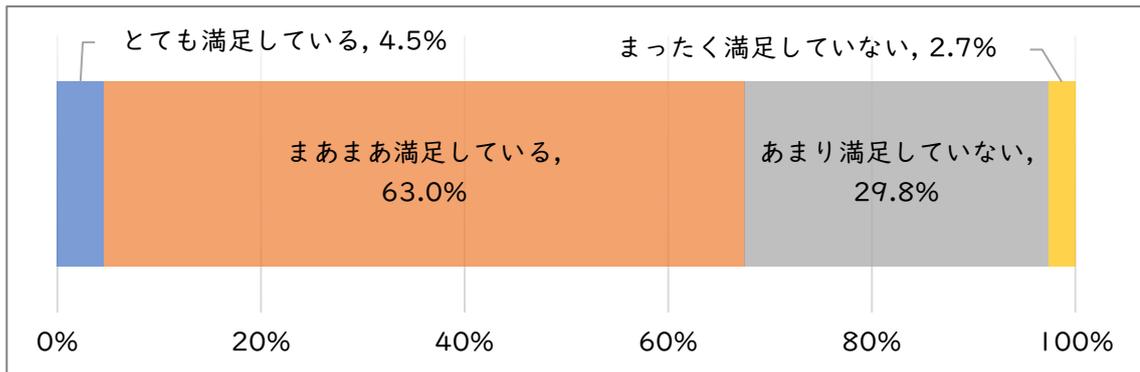
9. 仕事・職場環境へのストレスの有無と内容



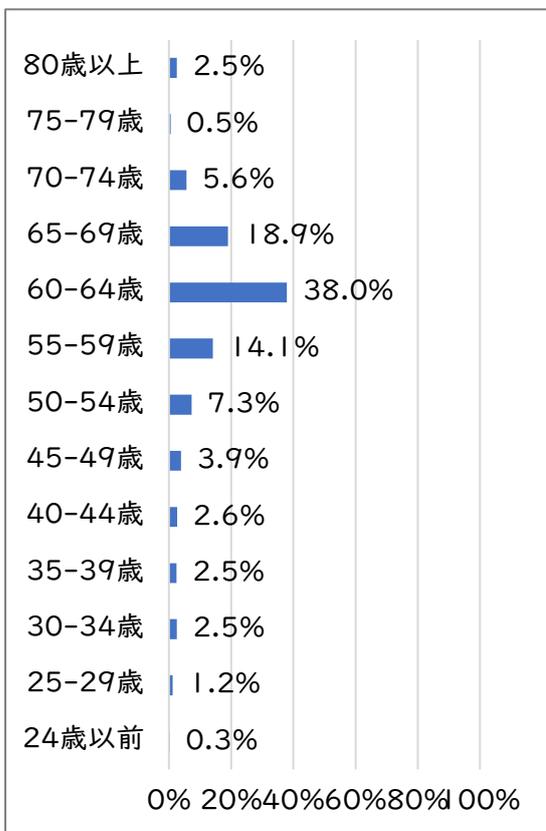
10. 仕事へのやりがい



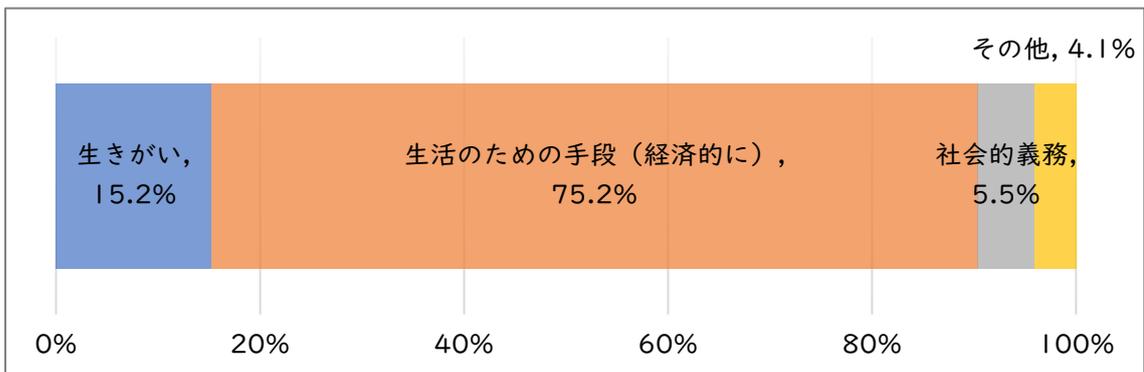
11. 自分の仕事パフォーマンスへの満足度



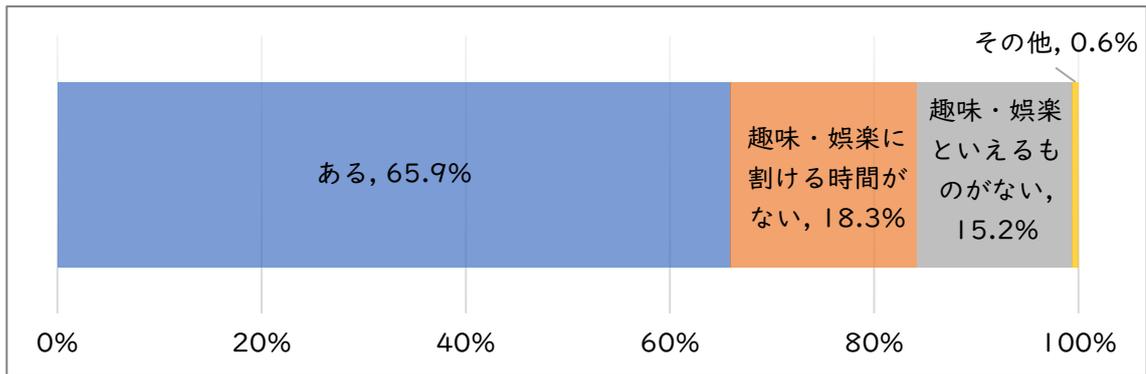
12. 何歳まで働きたいか



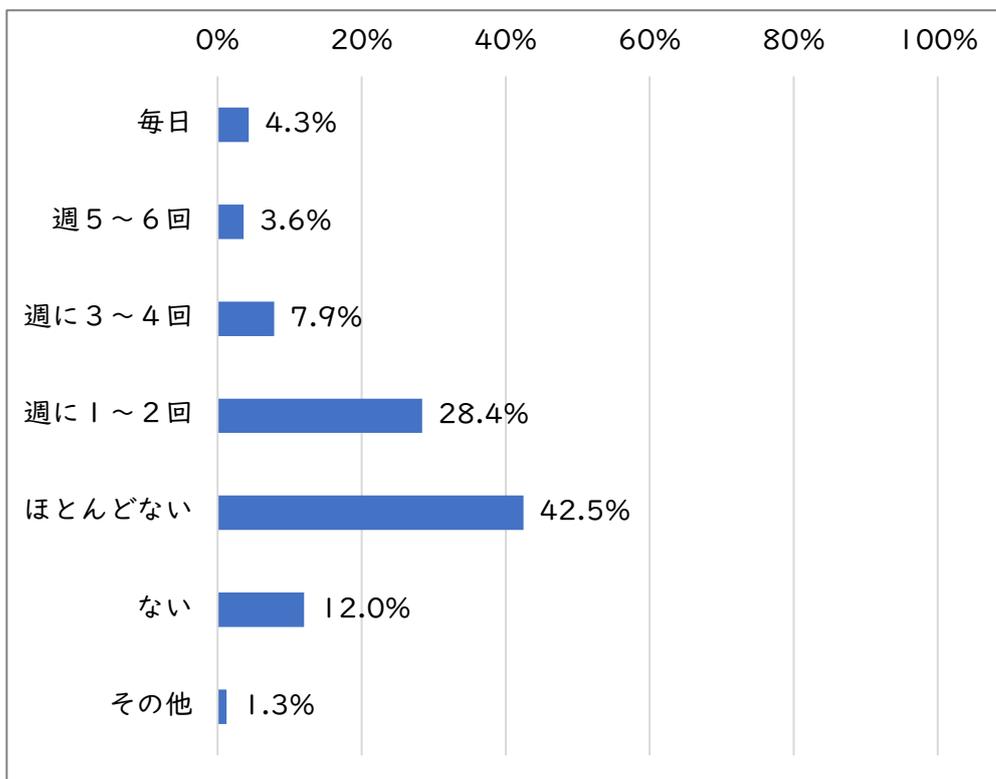
13. あなたにとって仕事とは？



14. 日常的な（週1回あるいは月2～3回程度）趣味や娯楽の時間



15. 運動習慣（1回30分程度）の有無



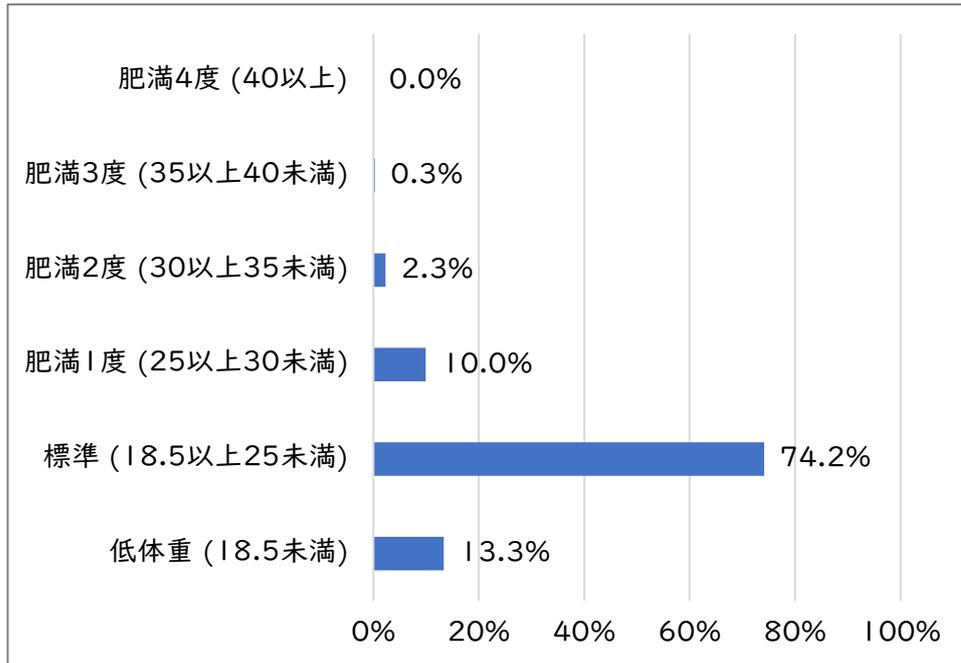
16. 現在の身長、体重（記述統計とBMI分布）

	人数	平均値	標準偏差	最小値	第1四分位点	中央値	第3四分位点	最大値
身長_cm	1484	159.1	5.3	140	156	159	162	180
体重_kg	1366	54.4	8.7	36	48	53	58	100
BMI	1366	21.5	3.2	13.8	19.3	20.8	22.9	37.2

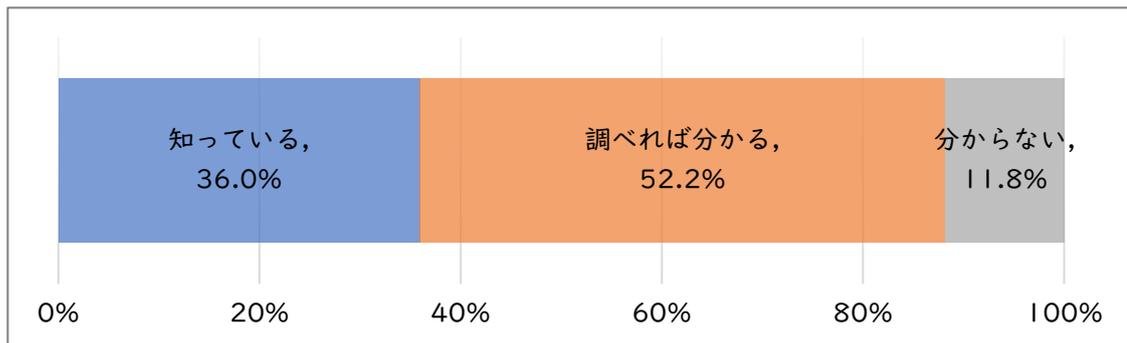
※わからないと回答した方は除外して集計しています。

BMIの分布は次頁。

前頁からの続き。BMI 分布



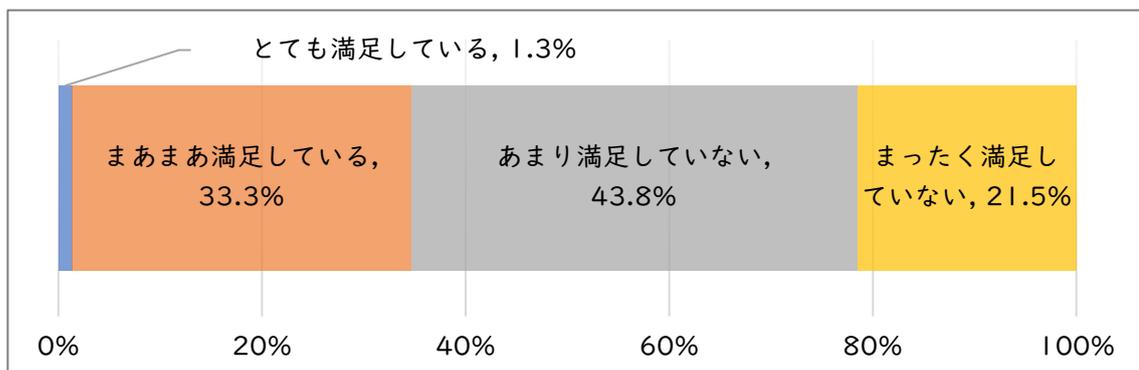
17. 出生体重を知っているかどうか、知っている場合は具体的数字（記述統計）



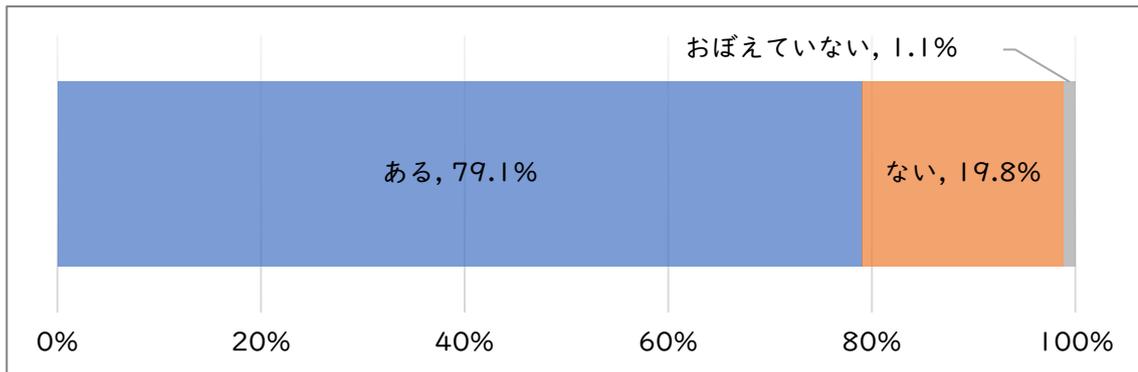
	人数	平均値	標準偏差	最小値	第1四分位点	中央値	第3四分位点	最大値
出生時体重	533	3093.8	562.3	1,250	2,836	3,130	3,500	4,300
	531	3090.8	515.5	920	2,800	3,080	3,500	4,900

※下段は、280g、7500gという回答を除外した集計値

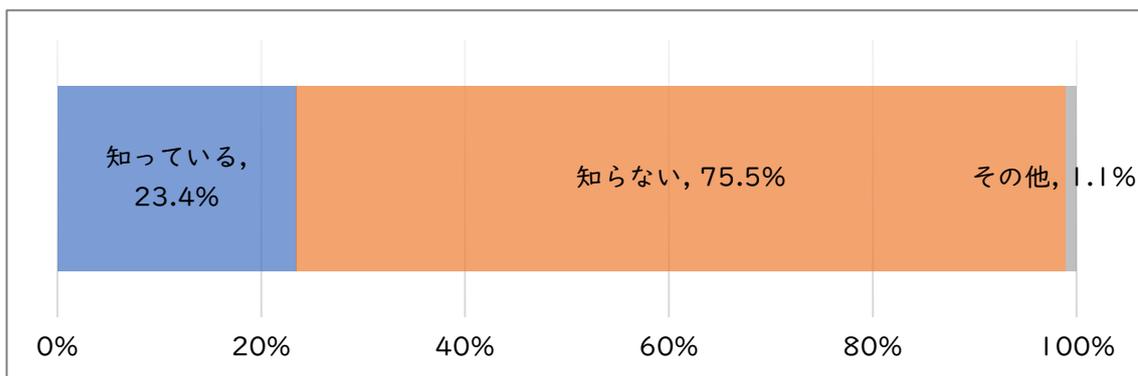
18. 自分の体型への満足度



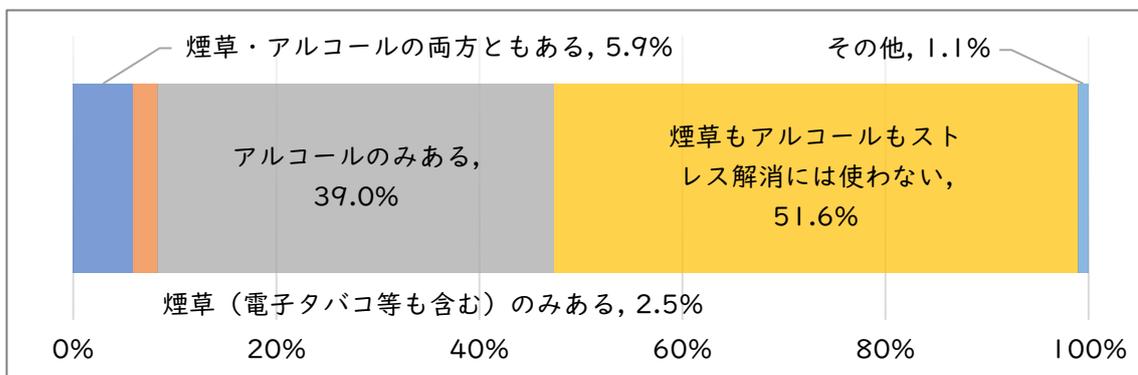
19. 体型を気にしてのダイエット経験の有無



20. 自分自身に必要な一日の目標摂取カロリーを知っているかどうか



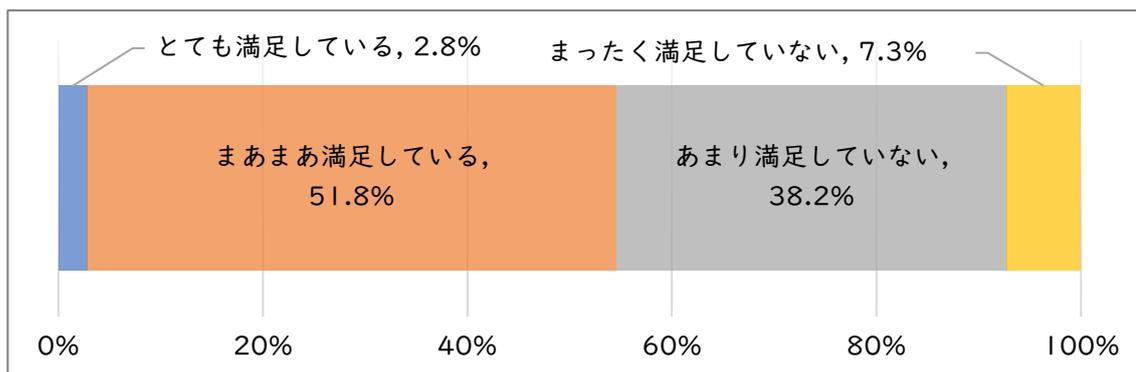
21. ストレス解消のための喫煙・飲酒の有無



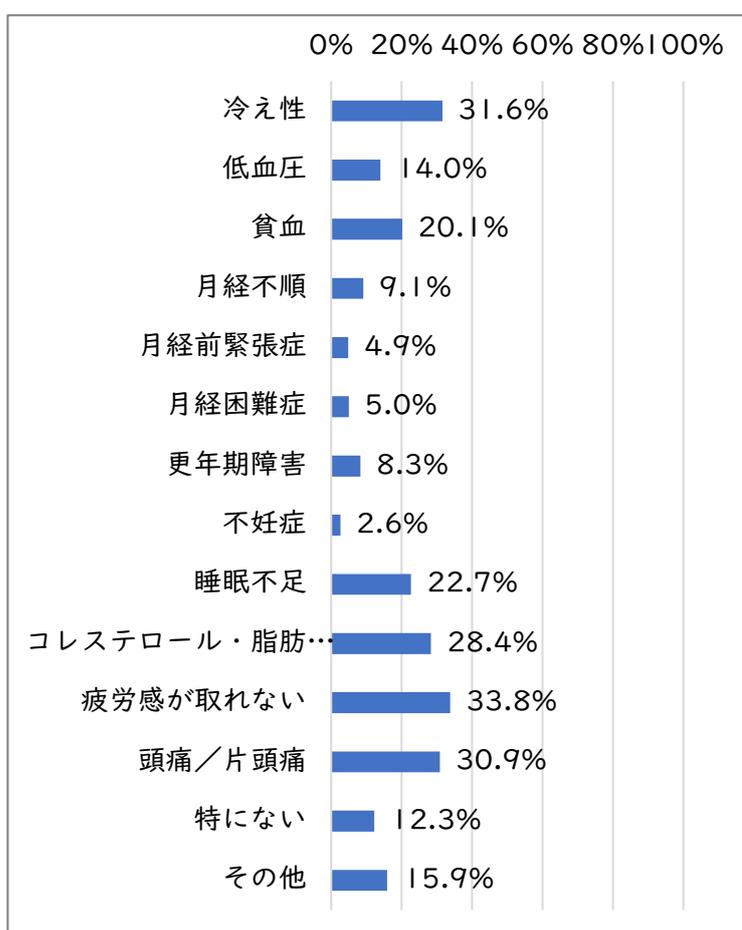
22. 健康に気を付けていること

自由記述式回答のため速報版報告書では割愛、最終報告書（5月上旬公開）をお待ち下さい。

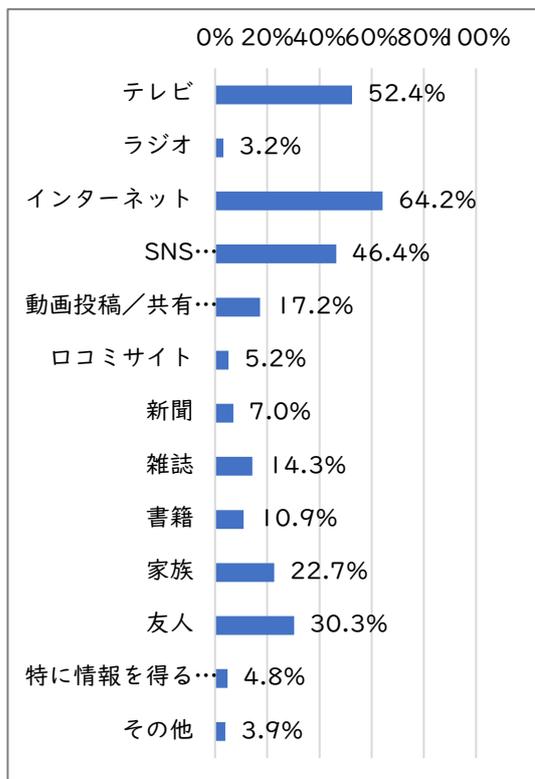
23. 自分の健康状態への満足度



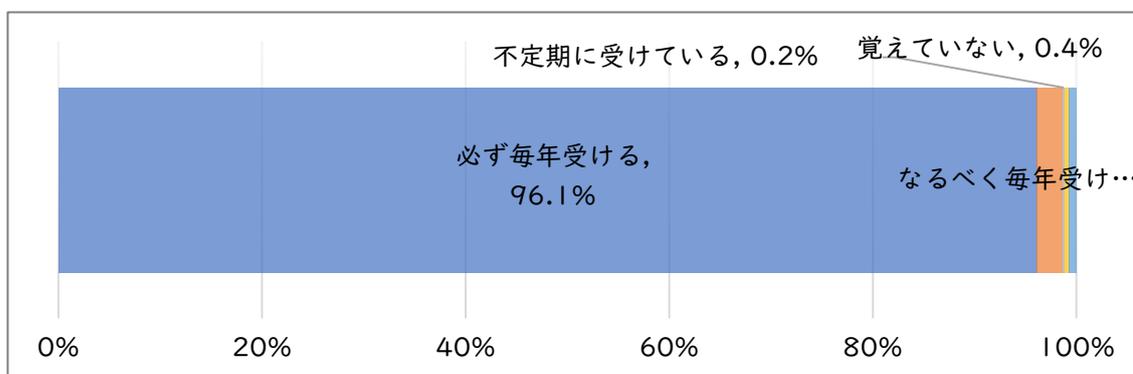
24. 健康課題（困っていたり健診などで指摘されたりしたこと）



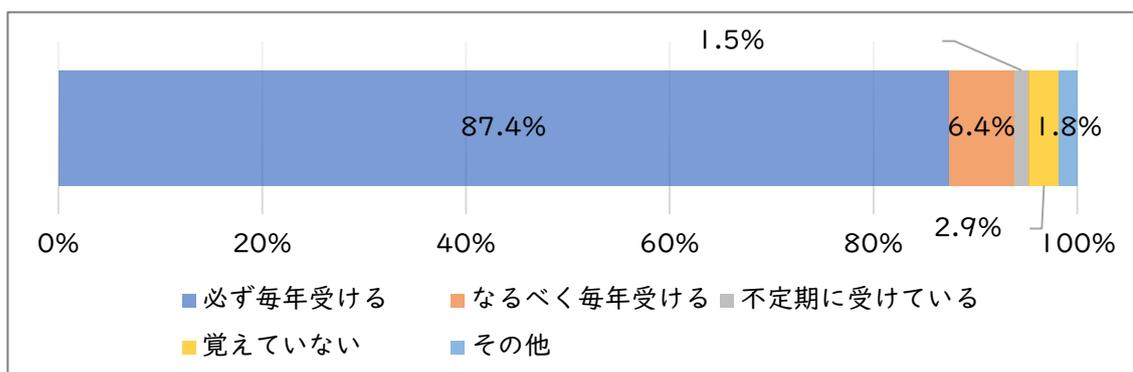
25. 健康関連の情報をどこから得ているか



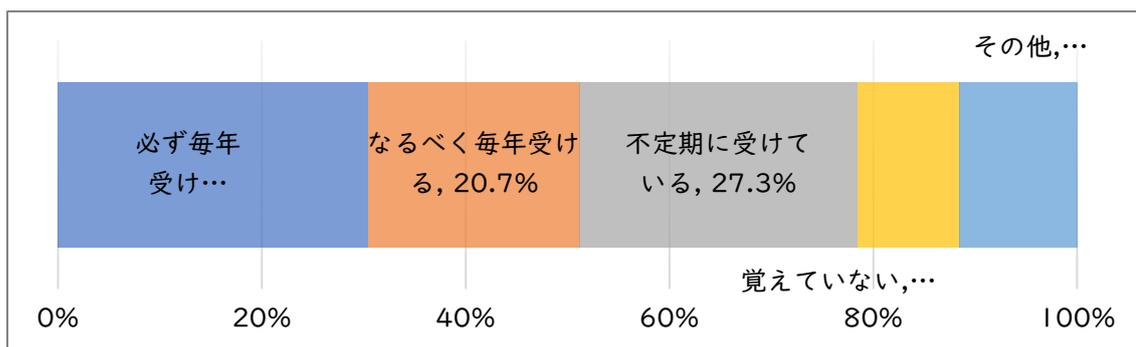
26. 職場での健康診断受診状況



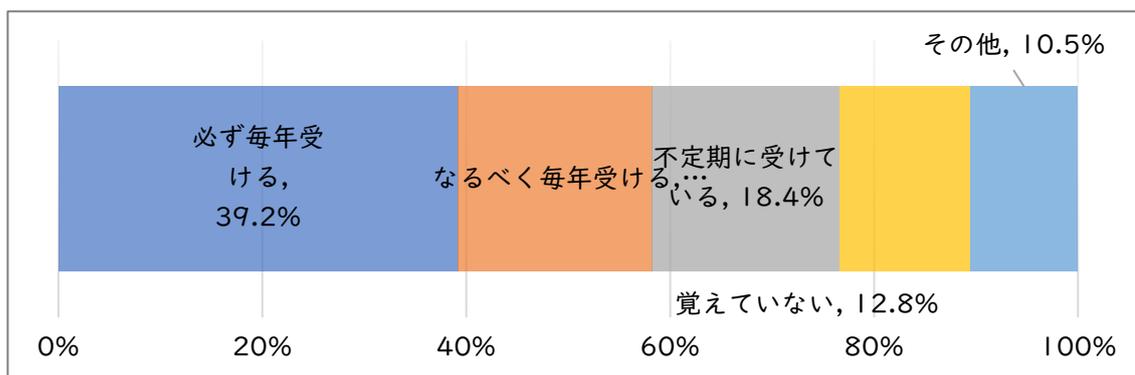
27. 職場でのストレスチェックの受診状況



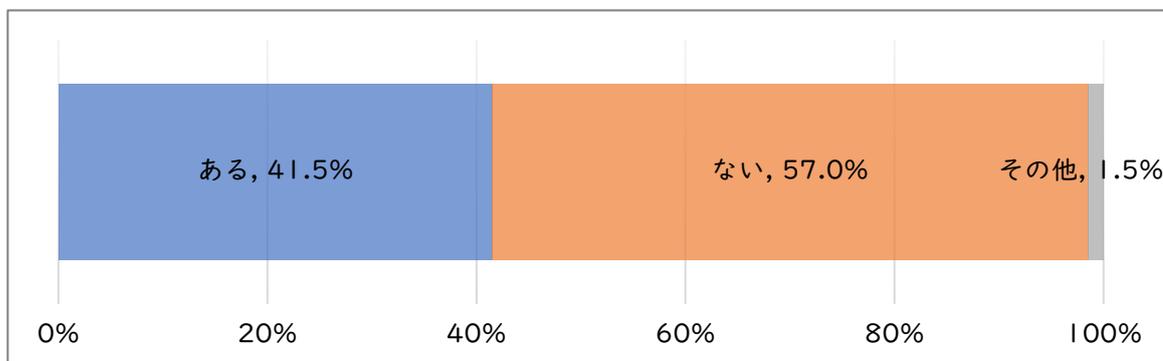
28. 子宮頸がん検診の受診状況



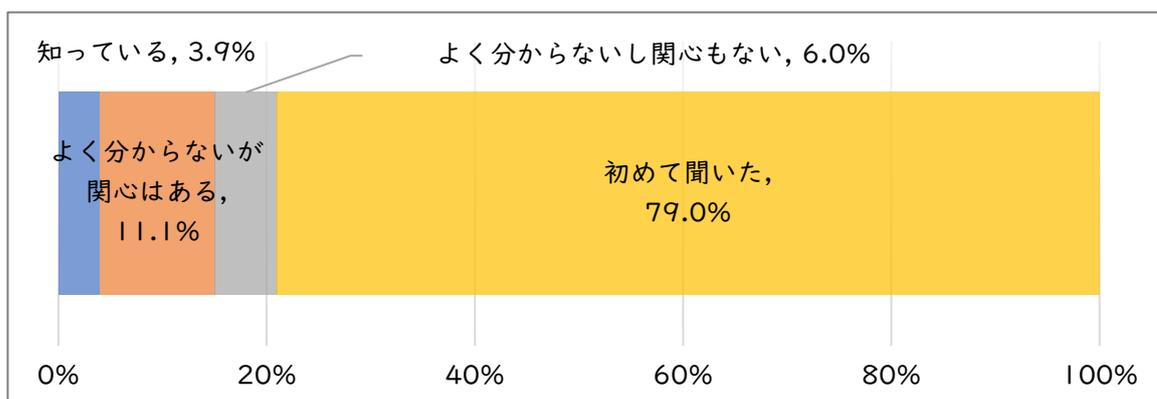
29. 乳がん検診の受診状況



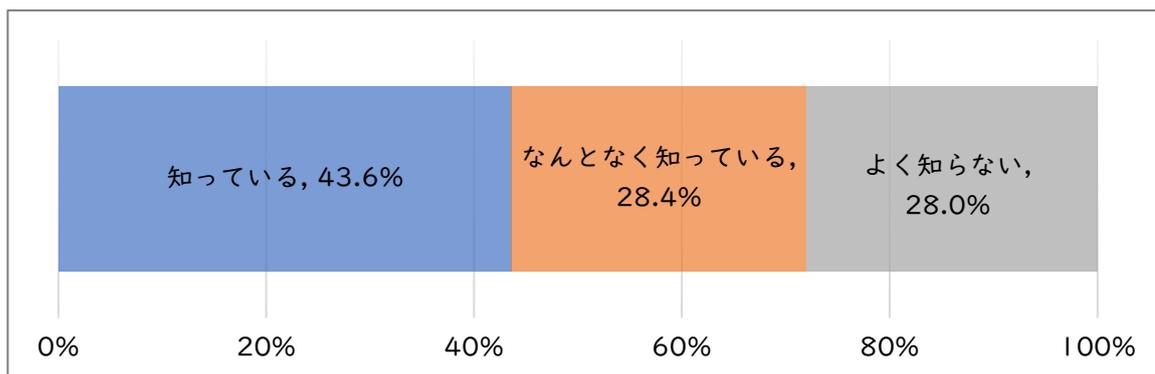
30. かかりつけ婦人科の有無



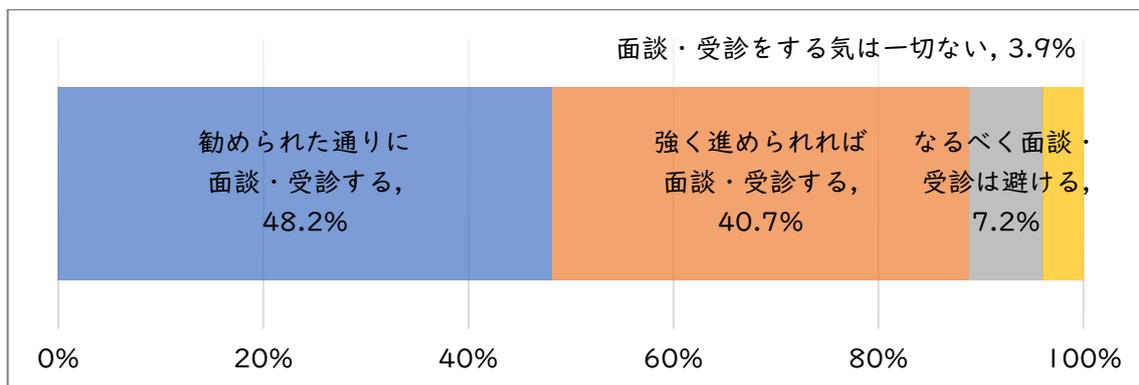
31. プレコンセプションケア、リプロダクティブヘルス/ライツについて



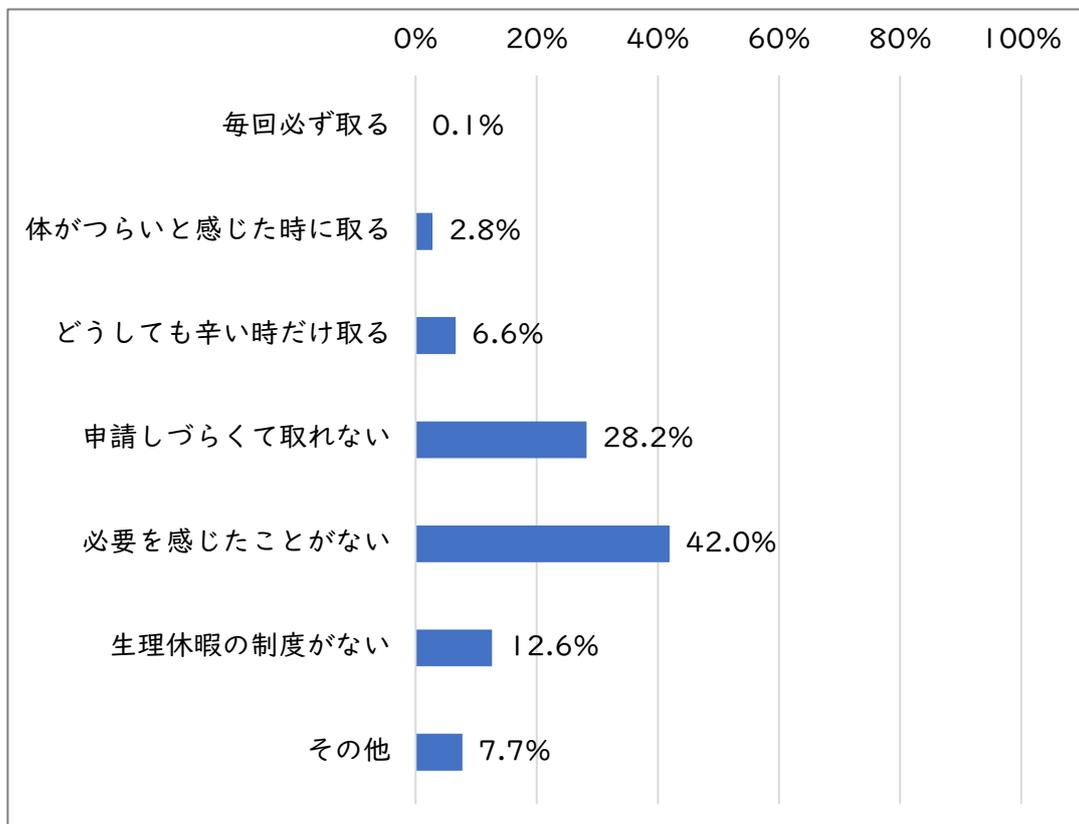
32. 産業医制度の認知度



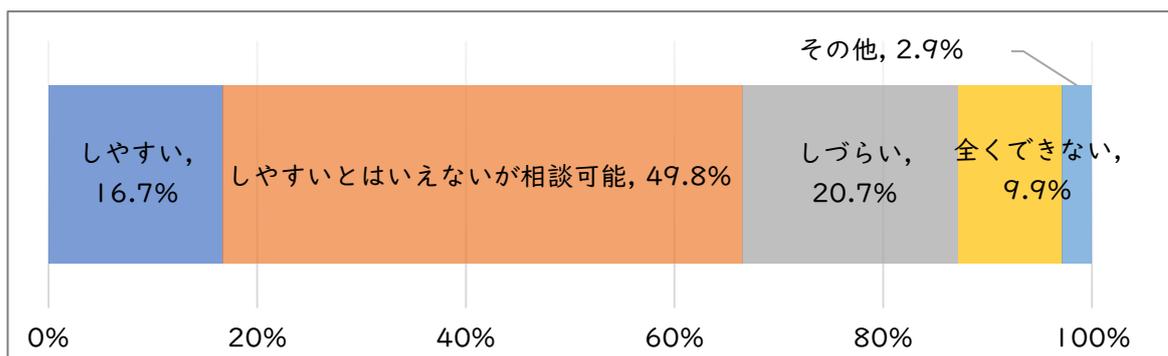
33. 健診・ストレスチェック等の結果から受診を勧められた場合の対応



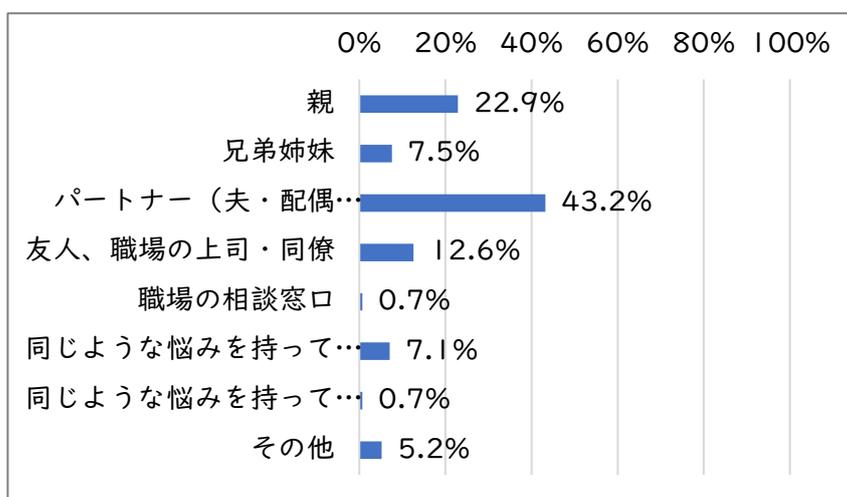
34. 生理休暇の取得状況



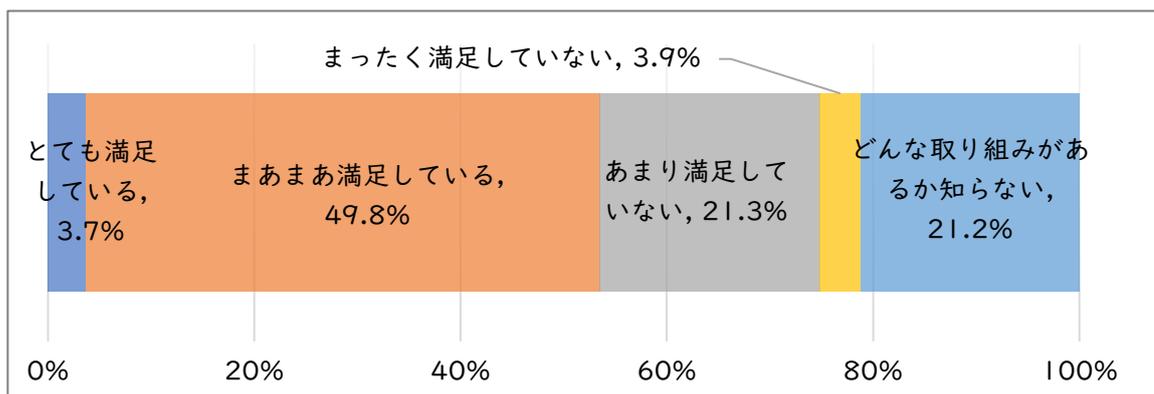
35. 女性特有の健康問題についての職場での相談しやすさ



36. 健康問題を誰に相談するか



37. 勤務先の「職場での健康づくり」への満足度



38. 女性特有の健康課題に関して勤務先にどのような取り組みや制度を望むか

自由記述式回答のため速報版報告書では割愛、最終報告書（5月上旬公開）をお待ち下さい。

39. 職域における女性の健康づくりに関する面談に応じられるかどうか

任意回答で集計対象ではないためデータなし。

IV. ウェブ調査質問項目一覧

【属性・家族】

- (1) あなたの今の年齢を教えてください。
20歳未満、20代前半、20代後半……60代後半、70代以上
(年齢は5年きざみのプルダウン選択肢で)
- (2) 現在住んでいる都道府県を教えてください
(47都道府県+その他のプルダウン選択肢で)
- (3) あなたは結婚していますか？
既婚、事実婚のパートナーがいる、婚約中、未婚、その他(具体的に)
- (4) あなたご自身を含めた、同居家族の人数をお教えてください。
1人暮らし(同居の家族はいない)、2人、3人、4人、5人以上

【仕事】

- (5) あなたの雇用形態を教えてください。(主なもの一つ)
正社員、契約社員、嘱託社員、派遣社員、パート・アルバイト社員、その他
- (6) あなたのお仕事の職種を教えてください。(主なもの一つ)
事務系、窓口業務、営業、販売・サービス(調理、接客等)、生産工程・労務作業、情報システム、専門職・技術職、研究開発、運輸、保安、その他(具体的に)
- (7) 現在の職場(会社・団体)における勤続年数を教えてください。
1年、2年……、49年、50年以上(1年きざみのプルダウン選択肢で)
- (8) あなたの現在の就労形態(出勤有無)を教えてください。
在宅・リモート勤務、在宅・リモート勤務と出社の両方、出社・対面勤務、その他(具体的に)
- (9) あなたは現在の仕事や職場環境にストレスがありますか？
ある、ない
- (9-2) ある場合は何に対してですか？
(仕事内容、仕事量、人間関係、その他(具体的に))複数選択
- (10) あなたは現在の仕事にやりがいを感じていますか？
とても感じている、まあまあ感じている、あまり感じていない、まったく感じていない
- (11) あなたは現在のご自身の仕事のパフォーマンスにどれくらい満足していますか。
とても満足している、まあまあ満足している、あまり満足していない、まったく満足していない
- (12) 今のお仕事や正社員・非正社員に限らず、何歳まで働きたいと思いますか？
25歳以前、26~30歳、76~80歳、81歳以降(5年きざみのプルダウン選択肢で)
- (13) あなたにとって仕事は何ですか？(主なもの一つ)
生きがい、生活のための手段(経済的に)、社会的義務、その他(具体的に)【生活習慣と健康】
- (14) 現在、日常的(週1回あるいは月2~3回以上)に時間を割いて活動できる趣味や娯楽がありますか？
ある、趣味・娯楽に割ける時間がない、趣味・娯楽といえるものがない、その他(具体的に)
- (15) 運動習慣(1回30分程度)はありますか？

毎日、週5～6回、週に3～4回、週に1～2回、ほとんどない、ない、その他（具体的に）

(16-1) 現在の身長について教えてください（数字の記述）。

() cm、分からない

(16-2) 現在の体重について教えてください（数字の記述）。

() kg、分からない

(17) あなたは生まれた時の体重を知っていますか？

知っている、調べれば分かる、分からない

(17-2) 「知っている」場合、何gですか？

() g

(18) あなたはご自身の体型にどれくらい満足していますか？

とても満足している、まあまあ満足している、あまり満足していない、まったく満足していない

(19) あなたは体型を気にしてダイエットをしたことが一度でもありますか？

ある、ない、おぼえていない

(20) あなたは自分自身に必要な一日の目標摂取カロリーを知っていますか？

知っている、知らない、その他（具体的に）

(20-2) 「知っている」場合、何Kcalですか？

() Kcal

(21) あなたはストレス解消のために喫煙（電子タバコ等も含む）や飲酒をすることがありますか？

煙草・アルコールの両方ともある、煙草（電子タバコ等も含む）のみある、
アルコールのみある、煙草もアルコールもストレス解消には使わない、その他（具体的に）

(22) 健康について気をつけていることがあれば具体的に教えてください。

記述式 ()

(23) あなたは現在のご自身の健康状態にどれくらい満足していますか？

とても満足している、まあまあ満足している、あまり満足していない、まったく満足していない

(24) 下記の項目で実際に困っていたり健康診断などで指摘されたりしたものがあれば

すべて丸をして下さい。（複数選択）

冷え性、低血圧、貧血、月経不順、月経前緊張症、月経困難症、更年期障害、不妊症、
睡眠不足、コレステロール・脂肪の値が高め、疲労感が取れない、その他（具体的に）、
特にない

(25) あなたは「健康」に関して参考にする情報は主にどこから得ていますか？（複数選択）

テレビ、ラジオ、インターネット、SNS（Facebook, X, Instagram, LINE）、
動画投稿／共有サイト（YouTube, TiKTok 等）、口コミサイト、新聞、雑誌、書籍、家族、
友人、特に情報を得ることはない、その他（具体的に）

【健康意識】

(26) 職場の健康診断は毎年受けていますか？

必ず毎年受ける、なるべく毎年受ける、不定期に受けている、覚えていない、
その他（具体的に）

(27) 職場でのストレスチェックは毎年受けていますか？

毎年必ず受ける、なるべく毎年受ける、不定期に受けている、覚えていない、
その他（具体的に）

(28) 子宮頸がん検診は定期的に受けていますか？

必ず定期的に受ける、なるべく定期的に受ける、不定期に受けている、
覚えていない、その他（具体的に）

(29) 乳がん検診は定期的に受けていますか？

必ず定期的に受ける、なるべく定期的に受ける、不定期に受けている、
覚えていない、その他（具体的に）

(30) かかりつけの婦人科はありますか？

ある、ない、その他（具体的に）

(31) プレコンセプションケア、リプロダクティブヘルス/ライツという言葉について

知っている、よく分からないが関心はある、よく分からないし関心もない、初めて聞いた

(32) 産業医制度を知っていますか？

知っている、なんとなく知っている、よく知らない、その他（具体的に）

(33) 健診やストレスチェック等の結果から産業医面談や外部医療機関の受診を勧められたらどうしますか？

勧められた通りに面談・受診する、強く進められれば面談・受診する、
なるべく面談・受診は避ける、面談・受診をする気は一切ない

(34) 生理休暇を取ったことはありますか？一番近い選択肢を選んでください。

毎回必ず取る、体がつらいと感じた時に取る、どうしても辛い時だけ取る

申請しづらくて取れない、必要を感じたことがない、生理休暇の制度がない、その他（具体的に）

(35) あなたの職場は月経や更年期障害など女性特有の健康問題を相談しやすい雰囲気ですか？

しやすい、しやすいとはいえないが相談可能、しづらい、全くできない、
その他（具体的に）

(36) あなたがご自身の健康について心配なことがあった場合、誰に相談しますか？(主なもの一つ)

親、兄弟姉妹、パートナー（夫・配偶者・恋人など）、友人、職場の上司・同僚、

職場の相談窓口、同じような悩みを持っている友人、同じような悩みを持っている職場の上司・同僚

(37) あなたは勤務先（会社等）が取り組んでいる「職場での健康づくり」に満足していますか？

とても満足している、まあまあ満足している、あまり満足していない、まったく満足していない
どんな取り組みがあるか知らない

(38) あなたの職場（会社等）で女性特有の健康課題に向けてどのような取り組みや制度があるとよいと思いますか？

記述式（具体的に）

(39) 本調査とは別に職域での女性の健康づくりに関して具体的な意見が聞きたい場合、個別にインタビューに応じていただけますか？応じていただける場合には、お名前とメールアドレスの記入をお願いします。

氏名（テキスト入力）、メールアドレス（テキスト入力）

以上