

オフィスワーカー800名に聞いた

**「オフィスワーカーのストレスに関する調査」****仕事上でストレスを感じる人が78.4%**  
**68.1%の人が週に3~4日以上ストレスを感じていた****800名の意識調査に加え、32名の血圧計測も実施した結果は**

総合マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回、2019年4月13日（土）～2019年4月14日（日）の2日間、オフィスワーカー20～59歳の男女800人を対象に「オフィスワーカーのストレス」をテーマにしたインターネットリサーチ及びその後就業中前後の血圧計測を32名に対して行い、その変化を計測しました。

## &lt; 調査背景 &gt;

数年前より一定の条件のもと、「ストレスチェック制度」が導入され、2019年4月以降「働き方改革関連法」が順次施行されるなど、働きやすい環境づくりが推奨されています。働く環境が制度として整う中、就業者側では仕事上どの程度のストレスを感じているのでしょうか。今回は就業者の中でも特にオフィスワーカーを対象に、ストレスをテーマにした調査を実施しました。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

## 【WEB アンケート調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEB アンケート
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20歳から59歳の男女の中から、オフィス内での就業割合が75%の方を対象に実施
3. 有効回答数：WEB アンケート 800名（20代、30代、40代、50代：男女各100名ずつ）
4. 調査実施日：WEB アンケート 2019年4月13日（土）～4月14日（日）

## ◆WEB アンケートの主な質問と回答

## ◆平日にストレスを感じることはありますか？

・86.6%の人が「ある」と回答。

## ◆仕事上でのストレスを感じることは？

・「強く感じる」が28.3%「やや感じる」50.1%で合計78.4%が仕事上ストレスを感じている。

## ◆仕事上のストレスを感じる頻度は？

・「毎日」が33.5%、「週に3~4日程度」34.6%で68.1%。7割弱の人が、週に3~4日はストレスを感じている。

## ◆ストレスの内容は？

・「人間関係」が62.0%「仕事内容」51.1%と半数を超える。3番目にあがったのは「労働環境」で25.3%。

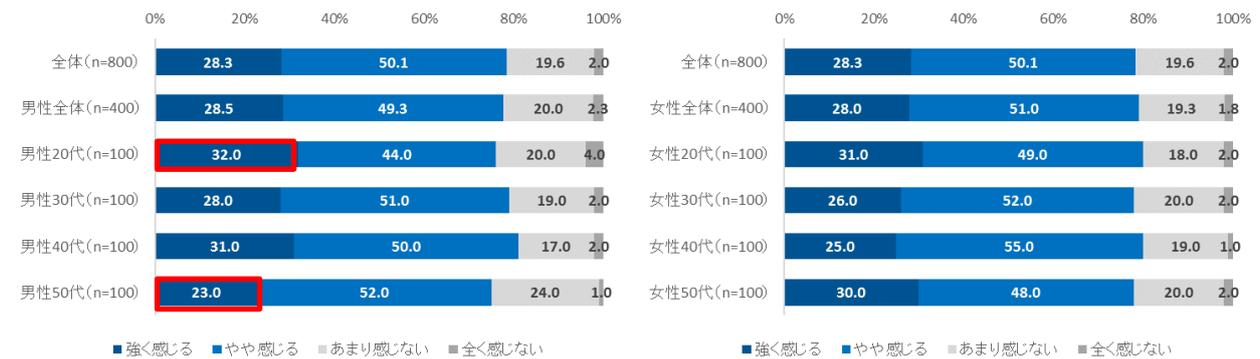
Q1. あなたは平日ストレスを感じることがありますか。（単一回答）【n=800】

※仕事のある平日を想定してお答えください

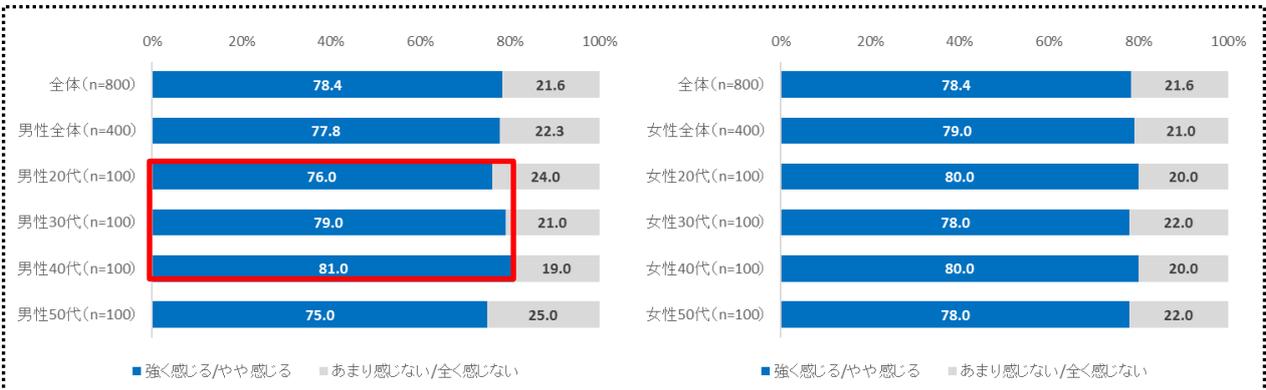


オフィスワーカーの人に平日ストレスを感じることがあるか聞いたところ、全体で 86.6%の人がストレスを感じたことがあるという結果となりました。男女別では男性が 85.5%、女性が 87.8%と女性の方がわずかに高くなっています。年代別では20代女性が 90.0%、30代の男性が 91.0%の中、20代男性は 81.0%と10ポイントほど低い結果となりました。

Q2. あなたは仕事上でのストレスを感じることがありますか。（単一回答）【n=800】



TOP2 Bottom2まとめ



続いて、仕事上でのストレスを感じることがあるか聞いたところ、78.4%の人が感じると回答しています。今回のアンケート結果からは、男性が20代、30代、40代と年代を追うごとにストレスを感じる割合が上がっており、50代では低減しています。男性20代と男性50代でストレスを感じる割合（TOP2）は同程度でしたが、その強度（強く感じる割合）には違いがあるようです。

PRESS RELEASE

2019. 6. 5

Q3. あなたが仕事上でのストレスを感じる頻度を教えてください。(単一回答)【n=784】

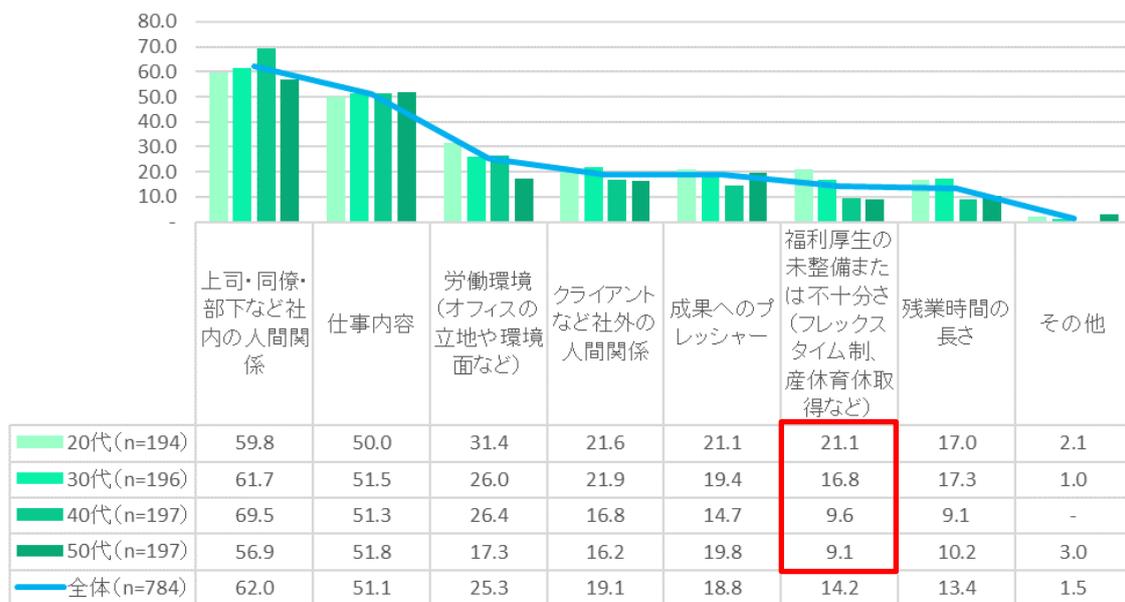


次に、仕事上でストレスを感じる人がいる人の中でストレスを感じる頻度を聞きました。

全体では毎日ストレスを感じる人が33.5%、週に3~4日程度ストレス感じている人が34.6%で、合わせて68.1%の人が週に3~4日以上はストレスを感じているという結果になりました。年代別では30代男性がストレスを感じる頻度がやや高い割合となっています。

Q4. 仕事上でのストレスを感じる方がお聞きします。

あなたが仕事上でのストレスを感じるのはどのような内容ですか (単一回答)【n=784】



次にストレスを感じる内容を聞いたところ、「上司・同僚・部下など社内の人間関係」が62.0%と最も高く、ついで仕事内容 (51.1%) という結果になりました。年代別では、「福利厚生の未整備または不十分さ」が20代~30代と40代~50代で差が大きく、若年層の方がストレスの要因になりやすいのかもしれない。

## 血圧計測

意識調査の結果では、78.4%の方々が仕事上のストレスを感じているという結果になりました。では実際に体にはどの程度のストレスがかかっているのでしょうか。ストレスを測る指標は種々ありますが、今回はストレスが血圧上昇の原因になっていると考え、血圧を測定しました。

### 【血圧計測概要】

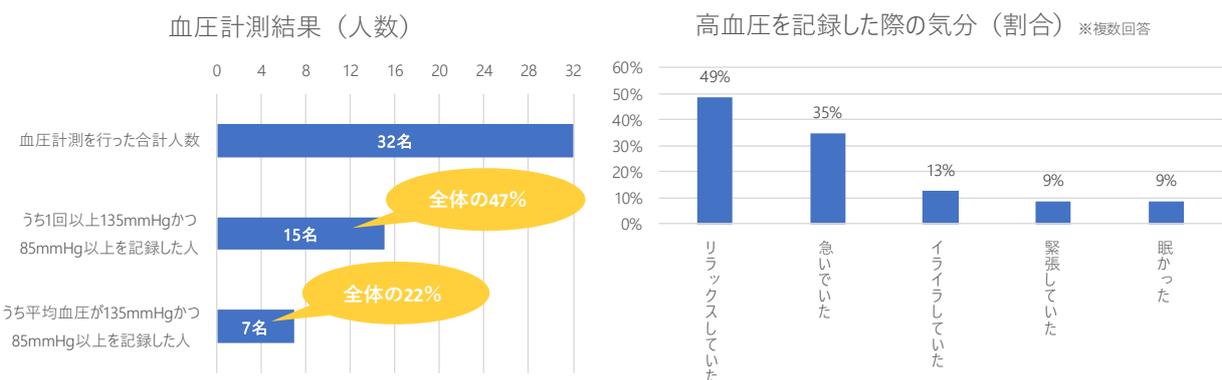
1. 測定方法：血圧計を用いて、就業日1日の血圧を12回（就業前～就業後）に分けて計測
2. 調査機器：手首式血圧計 HEM-6233T（オムロン社製）
3. 調査対象者：アイリサーチ登録モニターのうち、1都3件の20歳から59歳の男女の中から、オフィス内での就業割合が75%の方でこれまでの健康診断で正常血圧と診断されている方（病院での計測で最高血圧が140mmHgかつ最低血圧が90mmHg未満）  
年齢構成 20代：8名、30代：8名、40代：8名、50代：8名の計32名
4. 調査実施日：血圧計測 2019年4月22日（月）～4月24日（水）

### ◆血圧計測の結果

#### ◆約5人に1人が職場高血圧

- ※職場での血圧の平均値が135mmHgかつ85mmHg以上を職場高血圧とした場合
- ・高血圧ではない方でも高血圧の基準とされる、最高血圧が135mmHgかつ最低血圧が85mmHg以上を記録することがある（基準となる最高血圧及び最低血圧は家庭で計測する場合）。
- ・血圧の平均値では基準に満たないものの、状況によって135mmHg/85mmHg以上となる人は32名中15名が該当した。
- ・高血圧を記録した際の気分として、「リラックスしていた」が最も多く、「急いでいた」「イライラしていた」がその後続く。

### 【血圧計測結果及び、高血圧を記録した際の気分】



今回の血圧計測の結果では、血圧の平均値が基準以上となる人が7名いました。また平均血圧は基準値未満となっている人でも、計測するタイミングによっては基準値である135mmHg/85mmHg以上となる人は32名中で15名が該当しました。

今回、健康診断で正常血圧と診断されている方を対象に検討しましたが、職場では血圧が上昇するケースが少なく、約22%が職場高血圧と強く疑われました。高血圧ではないと考えられる方でも場面によっては高血圧の基準値を超えてしまうことはあるようです。

## 池谷医院 院長 池谷 敏郎 先生によるコメント

これまでの検診で、血圧が正常と判定されているオフィスワーカー32 例を対象に日中の血圧の測定を行った結果、日中の平均の血圧が、家庭における高血圧の基準とされる 135/85mmHg 以上だった人は 7 人いました。つまり、今回の調査対象 32 人のうち 22%の人が「職場高血圧」と考えられます。また、平均の血圧は 135/85mmHg 以上に満たなかったものの、状況によって 135/85mmHg 以上を記録した人は 15 人で、全体の 47%となりました。

日中の血圧値が 135/85mmHg 以上を記録した状況を調べると、「リラックスしていた」が最も多く、ついで「急いでいた」、「イライラしていた」の順となっています。急いだり、イライラする際には交感神経が緊張し、血圧値が上昇することは想像に難くないですが、本人がリラックスしていると感じている際にも、職場では高血圧の状態に陥っている危険性が示唆されます。

高血圧は自覚症状に乏しいですが、動脈硬化の最大の危険因子です。そして血圧の急上昇は血管事故の引き金となることから「サイレントキラー」とも呼ばれます。高血圧の人のみならず、検診で正常と診断されている人も、日頃から血圧の上昇に配慮した生活習慣を心がけていただきたいです。特に職場においては、仕事や予定を無理なく計画的に立てる、イライラするシーンでは発想を変えるなどして気分を落ち着かせてみる必要があります。さらに、職場ではホッと一息ついている際にも血管の緊張状態が続き、血圧が高い状態になっている可能性があることから、喫煙やカフェインなどの交感神経の緊張を高める嗜好品を控え、その緊張緩和に役立つ可能性のある飲料を楽しむなどの工夫もおすすめします。また、普段の生活習慣に気をつけることで、より血圧改善が図れます。

まずは朝食を摂ることが重要です。朝食を抜くと血圧は上がりやすくなるため必ず食べるようにしておきたいですね。朝食を抜くと血圧が上がりやすくなるため、ヨーグルトとトマトジュースだけでも摂取するようにしていただきたいと思います。現在既に朝食を食べる習慣がある人は、普段の朝食に、ヨーグルトやトマトジュースをプラスすることをおすすめします。トマトジュースには GABA が入り神経の高ぶりを抑え、血圧の安定に役立つ効果が期待できます。また、キウイなど低糖質のフルーツも動脈硬化対策となるため合わせて食べるとより効果的でしょう。仕事の合間には、缶コーヒーなどに代えてトマトジュースがおすすめです。なお、ダークチョコレートにも GABA がはいっているのでトマトジュース同様の効果が期待できるのでおすすめです。

### 【プロフィール】



池谷医院 院長 池谷 敏郎 先生

1962 年、東京都生まれ。1988 年、東京医科大学医学部卒業後同大病院第二内科に入局。1997 年、池谷医院理事長兼院長に就任。臨床の現場に立つ傍ら、内科、循環器科のエキスパートとして、各種メディアへの出演・寄稿に加え講演を行うなど多方面で活躍中。

### ■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

■「ネオマーケティング」URL : <https://www.neo-m.jp/>