

2020年3月26日

## ビジネスパーソンの健康づくりに関する調査2020

からだの健康・こころの健康の自己評価は？

同僚から言われて一番ストレスを感じたセリフ「まだできないの？」

健康づくりのために使っている金額 平均は3,359円/月

健康的イケメン1位「佐藤健さん」、健康的美人1位「綾瀬はるかさん」

大和証券グループ本社が100%出資する銀行で、「えらべる預金」を展開している株式会社大和ネクスト銀行 (<https://www.bank-daiwa.co.jp/>) (本社：東京都千代田区、代表取締役社長 中村比呂志)は、ビジネスパーソンの心身の健康に関する意識と実態を探るため、2020年3月7日～3月10日の4日間、全国の20歳～59歳の男女ビジネスパーソンを対象に、ビジネスパーソンの健康づくりに関する調査をインターネットリサーチにより実施し、1,000名の有効サンプルを集計しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

### Topics

- **ビジネスパーソンの健康と寿命に関する自己評価** ■ .....P.2～P.4
  - ビジネスパーソンのからだの健康の自己評価は？「からだが健康」20代女性では90%、30代男性では72%
  - ビジネスパーソンのこころの健康の自己評価は？「こころが健康」30代男性では69%と低い傾向
  - ビジネスパーソンの「健康寿命」の予想は平均70.1歳
  - ビジネスパーソンの「資産寿命」の予想は平均71.1歳、こころが健康でない人では平均67.0歳
- **ビジネスパーソンの健康に関する習慣と意識** ■ .....P.5～P.6
  - 健康づくりのためにしていること  
1位「睡眠時間を確保」2位「タバコを吸わない」3位「なるべく歩く・階段を使う」
  - 「健康づくりのために定期的に健康診断を受ける」ビジネスパーソンの3割強
  - 苦手な健康診断・人間ドックの検査は？ 1位「バリウム検査」2位「胃カメラ検査」3位「大腸カメラ検査」
  - 健康のために見直したい生活習慣 1位「夜ふかし」2位「間食」3位「休日に家でゴロゴロ」
- **ビジネスパーソンのストレス実態と対処法** ■ .....P.7～P.10
  - 職場にこんな人がいたらストレスフル 「すぐにキレル人」「いつもイライラしている人」「自己チューさん」
  - 同僚から言われて一番ストレスを感じたセリフ 「まだできないの?」「仕事が遅いね」「使えないね」
  - 同僚から言われて一番癒されたセリフ 「ありがとう」「頑張っているね」「大丈夫だよ」
  - ストレスを感じたときの対処法 1位「気分転換・リフレッシュをする」2位「リラックスする時間を作る」
  - ビジネスパーソンのストレス解消法 3位「ドラマ・映画をみる」、2位「好きな音楽をきく」、1位は？
  - ビジネスウーマンの約3割が「友達・家族に愚痴る」でストレス解消
- **健康づくり・ストレス解消とお金** ■ .....P.11～P.12
  - ビジネスパーソンが健康づくりのために使っている金額 平均は3,359円/月 50代では4,104円/月
  - ビジネスパーソンがストレス解消のために使っている金額 平均は5,758円/月 30代では6,470円/月
- **健康・ストレスとエンタメ** ■ .....P.13～P.14
  - 健康的イケメンだと思う芸能人 1位「佐藤健さん」、健康的美人だと思う芸能人 1位「綾瀬はるかさん」
  - ストレスに強そうな芸能人 1位「明石家さんまさん」2位「出川哲朗さん」3位「武井壮さん」
  - ストレス解消が上手そうな芸能人 1位「明石家さんまさん」2位「所ジョージさん」3位「出川哲朗さん」

## 調査結果

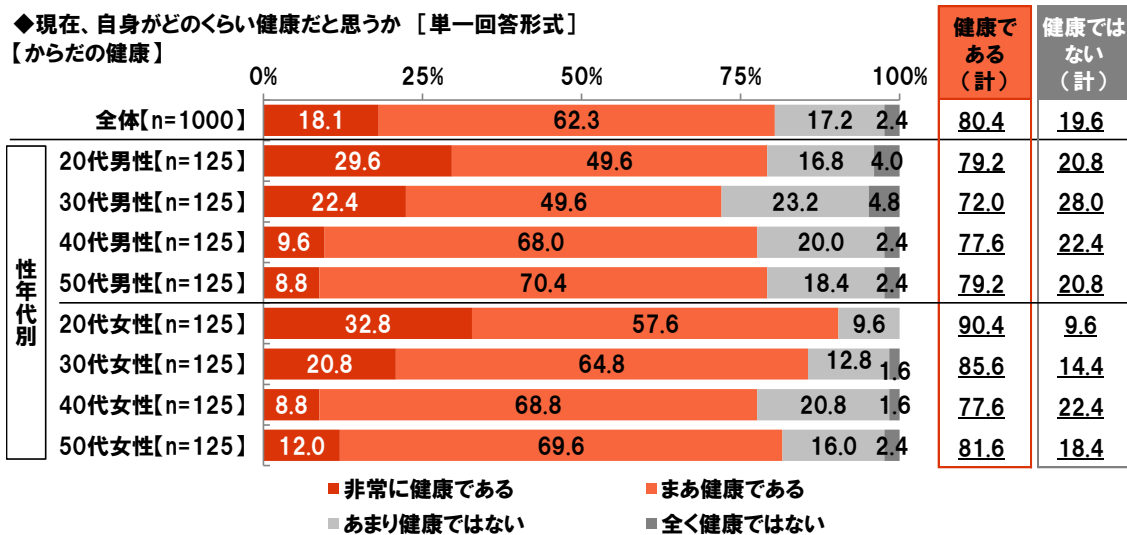
### ■ ビジネスパーソン<sup>①</sup>の健康と寿命に関する自己評価 ■

#### ◆ビジネスパーソン<sup>①</sup>のからだの健康の自己評価は？「からだ健康」20代女性では90%、30代男性では72%

全国の20歳～59歳の男女ビジネスパーソン1,000名(全回答者)に、心身の健康状態について聞きました。

まず、【からだの健康】について、自身がどのくらい健康だと思うか聞いたところ、『健康である(計)』(「非常に健康である」と「まあ健康である」の合計)は80.4%となりました。ビジネスパーソン<sup>①</sup>の多くは、からだの健康に問題はないと自負していることがわかりました。

性年代別にみると、『健康である(計)』と回答した人の割合は、多くの年代で男性と比べて女性のほうが高い傾向がみられました。自己評価は20代女性(90.4%)で最も高くなり、30代男性(72.0%)で最も低くなりました。



自身のからだ健康ではないと感じるのは、どのような理由によるのでしょうか。

自身のからだ健康ではないと感じる理由をみると、20代では「よくからだを壊すから」(男性)、30代では「疲れがなかなかとれないから」(女性)、40代では「昔に比べて疲れるようになったから」(女性)、50代では「健康診断の結果が良くなかったから」(女性)といった回答が多くみられました。

#### ◆『からだ健康ではない』と回答した理由 [自由回答形式]

対象：自身のからだ健康ではないと回答した人【n=196】

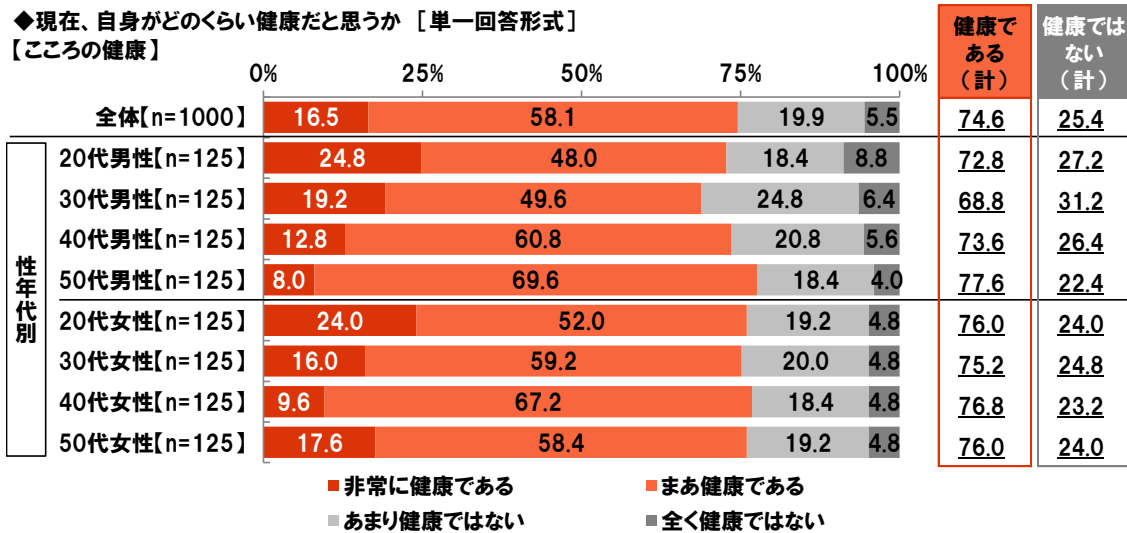
※回答を抜粋して表示

年代	理由(抜粋)
20代	よくからだを壊すから(男性)
	疲れやすいから(女性)
30代	体重が増加したから(男性)
	疲れがなかなかとれないから(女性)
40代	持病があるから(男性)
	昔に比べて疲れるようになったから(女性)
50代	風邪を引きやすいから(男性)
	健康診断の結果が良くなかったから(女性)

### ◆ビジネスパーソンのこころの健康の自己評価は？「こころが健康」30代男性では69%と低い傾向

次に、【こころの健康】について、自身がどのくらい健康だと思うか聞いたところ、『健康である(計)』は74.6%となりました。【からだの健康】と同様、こころの健康に自信を持っている人が多いようです。

性年代別にみると、『健康である(計)』と回答した人の割合は、男性では年代差が大きくなり、女性では年代差が小さくなるという傾向がみられました。自己評価は50代男性(77.6%)で最も高くなり、30代男性(68.8%)で最も低くなりました。



自身のこころが健康ではないと感じる理由をみると、20代では「日によって気分の差が激しいから」(男性)、30代では「漫然とした不安感があるから」(男性)、40代では「仕事で精神的に疲れることが多いから」(男性)、50代では「ストレスを感じていて、憂鬱な日が多いから」(女性)といった回答が挙げられました。

◆『こころが健康ではない』と回答した理由 [自由回答形式]  
対象:自身のこころが健康ではないと回答した人【n=254】  
※回答を抜粋して表示

年代	理由(抜粋)
20代	日によって気分の差が激しいから(男性)
	家庭や周りの環境のことで悩んで鬱になりそうだから(女性)
30代	漫然とした不安感があるから(男性)
	悩み事が絶えないから(女性)
40代	仕事で精神的に疲れることが多いから(男性)
	いつも解決しないストレスがあるから(女性)
50代	睡眠時間が短く、会社での人間関係が大変だから(男性)
	ストレスを感じていて、憂鬱な日が多いから(女性)

◆ビジネスパーソンの「健康寿命」の予想は平均70.1歳

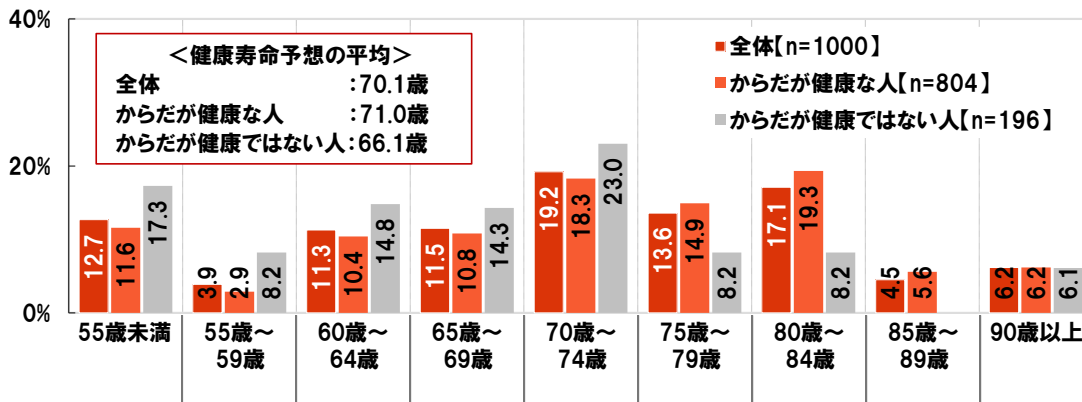
◆ビジネスパーソンの「資産寿命」の予想は平均71.1歳、ところが健康でない人では平均67.0歳

“人生100年時代”を迎えるにあたり、“健康寿命”と“資産寿命”を延ばすことが重要だと言われています。“健康寿命”とは、健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる年齢、“資産寿命”とは、資産を枯渇させずに生活できる年齢のことです。全回答者(1,000名)に、自身の健康寿命と資産寿命はそれぞれ何歳だと思うか予想を聞きました。

まず、自身の健康寿命は何歳だと思うか聞いたところ、「70歳～74歳」(19.2%)や「80歳～84歳」(17.1%)に回答が集まり、健康寿命予想の平均は70.1歳でした。

からだの健康の自覚別にみると、健康寿命年齢の平均は、からだが健康な人では71.0歳と、からだが健康ではない人(66.1歳)と比べて4.9歳高くなりました。今、からだが健康だと、将来の健康状態に対しても、より前向きに捉えることができるようです。

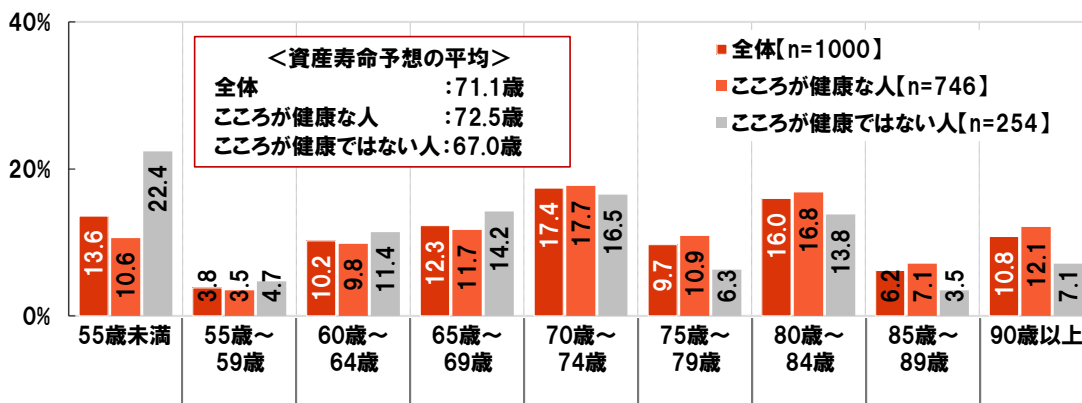
◆自身の健康寿命は何歳だと思うか [単一回答形式]



次に、自身の資産寿命は何歳だと思うか聞いたところ、「70歳～74歳」(17.4%)や「80歳～84歳」(16.0%)に回答が集まり、資産寿命予想の平均は71.1歳となりました。

こころの健康の自覚別にみると、資産寿命予想の平均は、こころが健康な人では72.5歳と、こころが健康ではない人(67.0歳)と比べて5.5歳高くなりました。今、こころが健康でないと、将来の資産状況に対しても、悲観的な見通しを持つ傾向が高まるようです。

◆自身の資産寿命は何歳だと思うか [単一回答形式]



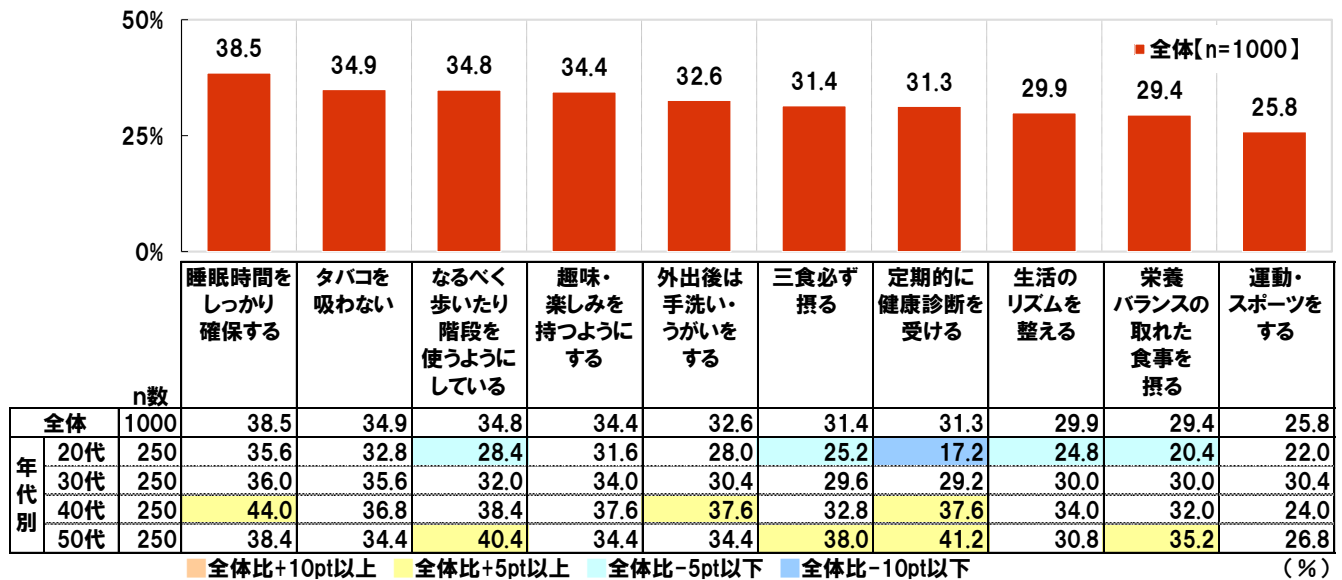
### ■ ビジネスパーソンに関する健康に関する習慣と意識 ■

- ◆健康づくりのためにしていること 1位「睡眠時間を確保」2位「タバコを吸わない」3位「なるべく歩く・階段を使う」
- ◆「健康づくりのために定期的に健康診断を受ける」ビジネスパーソンの3割強
- ◆苦手な健康診断・人間ドックの検査は？ 1位「バリウム検査」2位「胃カメラ検査」3位「大腸カメラ検査」

全回答者(1,000名)に、健康づくりのためにしていることを聞いたところ、「睡眠時間をしっかり確保する」(38.5%)が最も高く、次いで、「タバコを吸わない」(34.9%)、「なるべく歩いたり階段を使うようにしている」(34.8%)、「趣味・楽しみを持つようにする」(34.4%)、「外出後は手洗い・うがいをする」(32.6%)となりました。

年代別にみると、「定期的に健康診断を受ける」(20代17.2%、30代29.2%、40代37.6%、50代41.2%)は、年代が上がるにつれて高くなりました。上の年代の人ほど、健康診断の定期的な受診を心がけているようです。

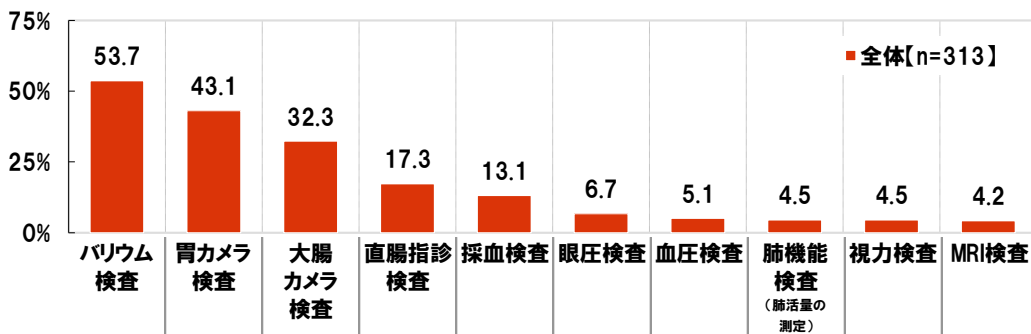
#### ◆健康づくりのためにしていること [複数回答形式] ※上位10位までを表示



健康診断の受診には、病気の早期発見や、生活面でのアドバイスを受けることができるというメリットがありますが、検査によっては一定の苦痛を伴うものがあります。では、健康診断や人間ドックで行われている検査のうち、どの検査に苦手意識を持っている人が多いのでしょうか。

健康づくりのために定期的に健康診断を受けている人(313名)に、苦手な健康診断・人間ドックの検査を聞いたところ、「バリウム検査」(53.7%)が最も高く、半数を超えました。発泡剤やバリウムに抵抗感を持っている人は多いようです。以降、「胃カメラ検査」(43.1%)、「大腸カメラ検査」(32.3%)が続きました。

#### ◆苦手な健康診断・人間ドックの検査 [複数回答形式] ※上位10位までを表示 対象:健康づくりのために「定期的に健康診断を受ける」ことを行っている人



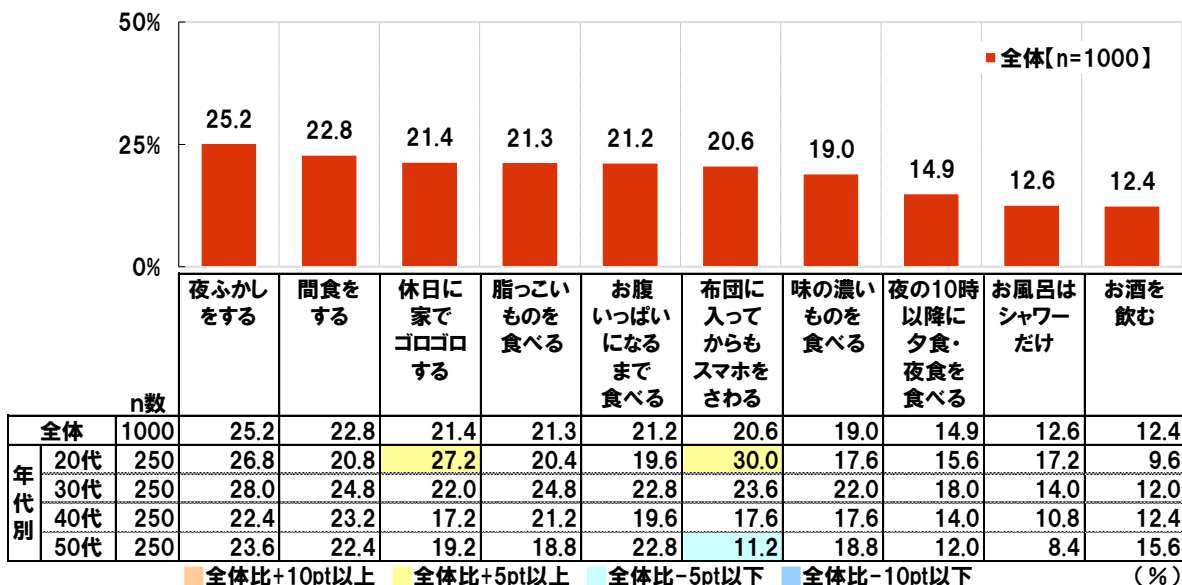


### ◆健康のために見直したい生活習慣 1位「夜ふかし」2位「間食」3位「休日に家でゴロゴロ」

全回答者(1,000名)に、健康のために見直したい生活習慣を聞いたところ、「夜ふかしをする」(25.2%)が最も高く、次いで、「間食をする」(22.8%)、「休日に家でゴロゴロする」(21.4%)、「脂っこいもの食べる」(21.3%)、「お腹いっぱいになるまで食べる」(21.2%)となりました。

年代別にみると、「布団に入ってからスマホをさわる」(20代30.0%、30代23.6%、40代17.6%、50代11.2%)は、若い層ほど高くなりました。寝る直前までスマホを見ることにより、睡眠に悪影響が出ると言われています。布団に入ってからスマホをさわってしまう習慣を改めたいという若手ビジネスパーソンは少なくないようです。

◆健康のために見直したい生活習慣 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



### ■ ビジネスパーソンのストレス実態と対処法 ■

#### ◆ 職場にこんな人がいたらストレスフル 「すぐにキレル人」「いつもイライラしている人」「自己チューさん」

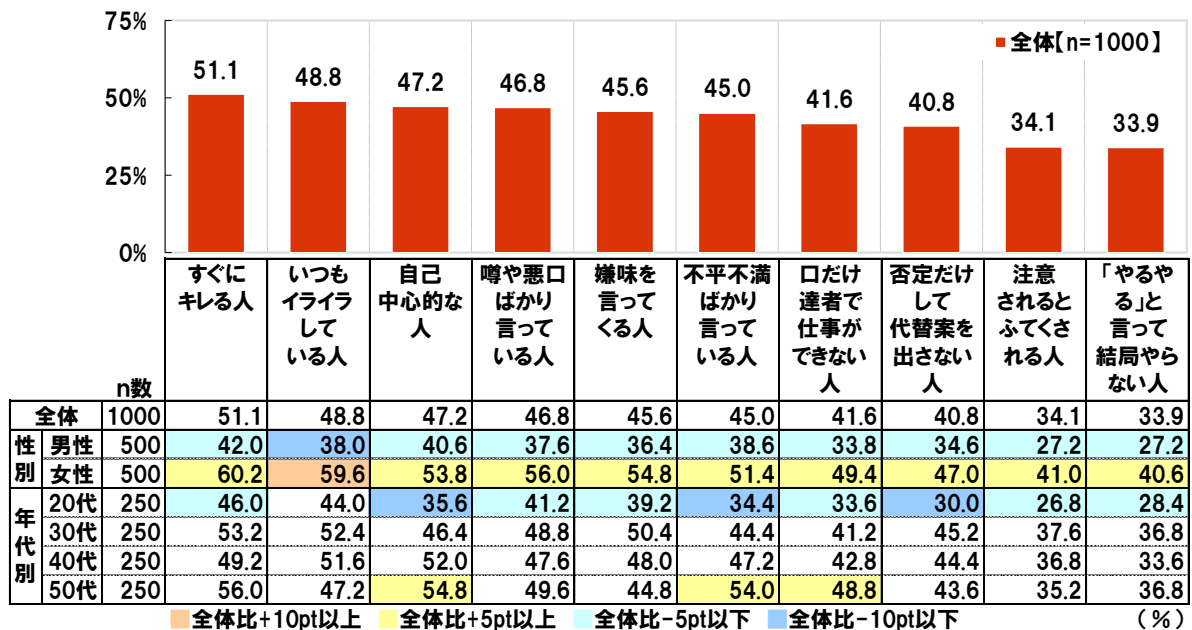
ビジネスパーソンがこころの健康を害する原因の一つとして、職場の人間関係によるストレスがあるのではないのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、“こんな人が職場にいたらストレスが溜まってしまう”と思う人について聞いたところ、「すぐにキレル人」(51.1%)が最も高く、次いで、「いつもイライラしている人」(48.8%)、「自己中心的な人」(47.2%)、「噂や悪口ばかり言っている人」(46.8%)、「嫌味を言ってくる人」(45.6%)となりました。すぐにキレル、イライラするなど、ネガティブな気持ちを態度に出すような人に対し、ストレスを感じる人が多いようです。

男女別にみると、「いつもイライラしている人」(男性38.0%、女性59.6%)は、男性と比べて女性のほうが21.6ポイント高くなりました。

年代別にみると、50代では「自己中心的な人」(54.8%)、「不平不満ばかり言っている人」(54.0%)、「口だけ達者で仕事ができない人」(48.8%)が、他の年代と比べて高くなりました。50代ビジネスパーソンは、周囲への気配りができない人や、口だけで行動が伴っていないような人に対して、ストレスを感じるようです。

◆ “こんな人が職場にいたらストレスが溜まってしまう”と思う人 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



- ◆同僚から言われて一番ストレスを感じたセリフ 「まだできないの?」「仕事が遅いね」「使えないね」
- ◆同僚から言われて一番癒されたセリフ 「ありがとう」「頑張っているね」「大丈夫だよ」

職場では、同僚のどのような言葉がストレスの原因となってしまうのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、同僚から言われて一番ストレスを感じたセリフを聞いたところ、1位「まだできないの?」(34件)、2位「仕事が遅いね」(12件)、3位「使えないね」(10件)となりました。仕事をせかされたり、仕事のスピードについて指摘されたりすると、気持ちが焦り、精神的な負担につながってしまうのではないのでしょうか。

- ◆同僚から言われて一番ストレスを感じたセリフ [自由回答形式]  
※上位10位を表示 全体[n=1000]

順位	回答	件数
1位	まだできないの?	34
2位	仕事が遅いね	12
3位	使えないね	10
4位	どうしてできないの?	8
	私には無理です	8
6位	あなたならできるよ	7
	やっておいて	7
8位	やる気あるの?	6
9位	ダメだなあ	5
	仕事ができないね	5

では、同僚のどのような言葉に“癒された”と感じるのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、同僚から言われて一番癒されたセリフを聞いたところ、「ありがとう」(101件)がダントツとなり、以降、2位「頑張っているね」(34件)、3位「大丈夫だよ」(18件)が続きました。ビジネスパーソンの多くが、同僚からの感謝の言葉に癒されているようです。また、仕事での頑張りを認めてもらえたり、「大丈夫」と心強い言葉をかけてもらえたりすると、気持ちが安らぐ人が多いのではないのでしょうか。

- ◆同僚から言われて一番癒されたセリフ [自由回答形式]  
※上位10位を表示 全体[n=1000]

順位	回答	件数
1位	ありがとう	101
2位	頑張っているね	34
3位	大丈夫だよ	18
4位	お疲れさま	13
	頼りになるね	13
6位	助かるよ	12
	優しいね	12
8位	仕事ができるね	11
9位	すごいね	10
10位	さすがだね	9
	気にしなくていいよ	9



### ◆ストレスを感じたときの対処法 1位「気分転換・リフレッシュをする」2位「リラックスする時間を作る」

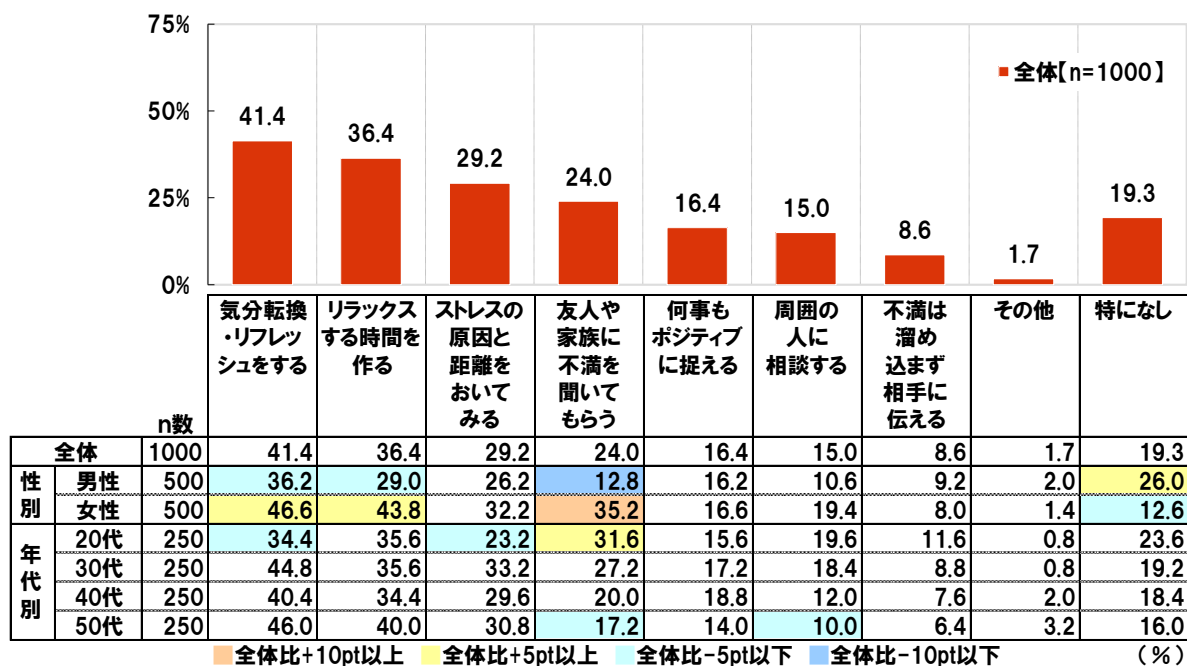
続いて、ビジネスパーソンへのストレス対処法について聞きました。

全回答者(1,000名)に、ストレスを感じたとき、どのように対処しているか聞いたところ、「気分転換・リフレッシュをする」(41.4%)が最も高く、次いで、「リラックスする時間を作る」(36.4%)、「ストレスの原因と距離をおいてみる」(29.2%)、「友人や家族に不満を聞いてもらう」(24.0%)、「何事もポジティブに捉える」(16.4%)となりました。

男女別にみると、「友人や家族に不満を聞いてもらう」(男性12.8%、女性35.2%)は、男性と比べて女性のほうが22.4ポイント高くなりました。女性には、心の内を人に話して吐き出すことで、ストレスに対処しているという人が多いようです。

年代別にみると、「友人や家族に不満を聞いてもらう」(20代31.6%、30代27.2%、40代20.0%、50代17.2%)と「不満は溜め込まず相手に伝える」(20代11.6%、30代8.8%、40代7.6%、50代6.4%)は、若い年代ほど高くなりました。若手ビジネスパーソンには、不満を積み重ねないようにすることで、ストレスと上手に付き合っている人が多いのではないのでしょうか。

### ◆ストレスを感じたとき、どのように対処しているか [複数回答形式]



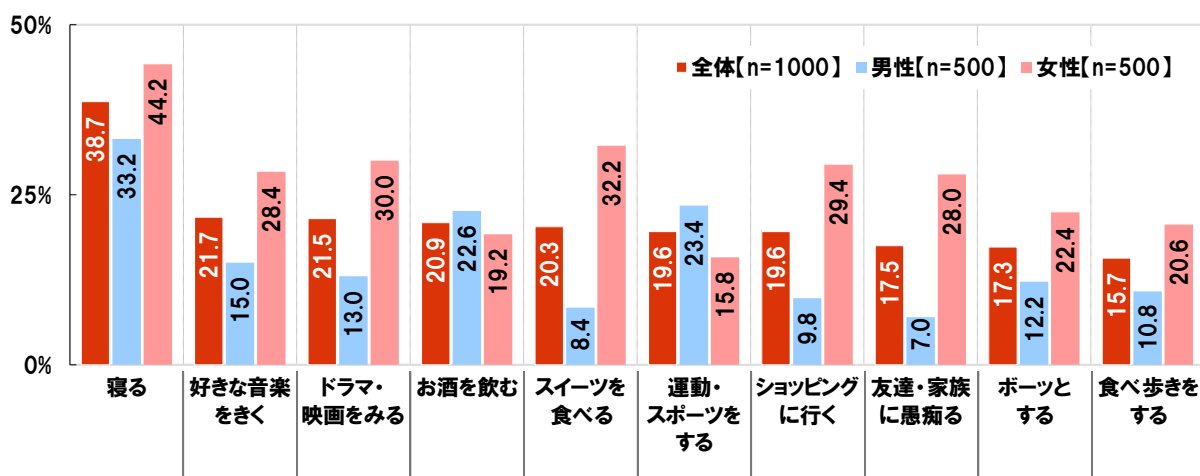
◆ビジネスパーソンのストレス解消法 3位「ドラマ・映画をみる」、2位「好きな音楽をきく」、1位は？

◆ビジネスウーマンの約3割が「友達・家族に愚痴る」でストレス解消

全回答者(1,000名)に、どのようにしてストレスを解消しているか聞いたところ、「寝る」(38.7%)が最も高く、次いで、「好きな音楽をきく」(21.7%)、「ドラマ・映画をみる」(21.5%)、「お酒を飲む」(20.9%)、「スイーツを食べる」(20.3%)となりました。

男女別にみると、「ドラマ・映画をみる」(男性13.0%、女性30.0%)や「スイーツを食べる」(男性8.4%、女性32.2%)、「ショッピングに行く」(男性9.8%、女性29.4%)、「友達・家族に愚痴る」(男性7.0%、女性28.0%)は男性と比べて女性のほうが15ポイント以上高くなりました。エンタメやグルメ、ショッピング、親しい人とのコミュニケーションなど、ビジネスウーマンのストレス解消法は多岐にわたっているようです。他方、「お酒を飲む」(男性22.6%、女性19.2%)と「運動・スポーツをする」(男性23.4%、女性15.8%)は女性と比べて男性のほうが高くなりました。

◆どのようにしてストレスを解消しているか [複数回答形式] ※全体の上位10位までを表示



### ■ 健康づくり・ストレス解消とお金 ■

◆ビジネスパーソンが健康づくりのために使っている金額 平均は3,359円/月 50代では4,104円/月

◆ビジネスパーソンがストレス解消のために使っている金額 平均は5,758円/月 30代では6,470円/月

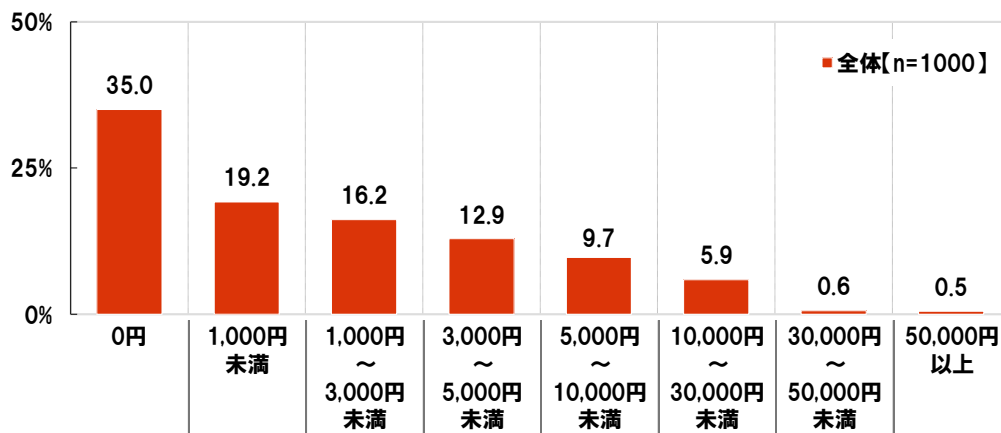
ビジネスパーソンは、からだところの健康のために、どのくらいお金を使っているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、健康づくりのために、1ヶ月間に使っているお金を聞いたところ、「0円」(35.0%)が最も高かった一方、「1,000円未満」(19.2%)や「1,000円～3,000円未満」(16.2%)にも回答が集まり、平均金額は3,359円でした。

男女別に平均額をみると、男性3,168円、女性3,549円と、女性のほうがやや高くなりました。

年代別にみると、平均額は50代(4,104円)が最も高くなりました。

◆健康づくりのために、1ヶ月間に使っているお金 [単一回答形式]



◆健康づくりのために、1ヶ月間に使っているお金

※平均を表示

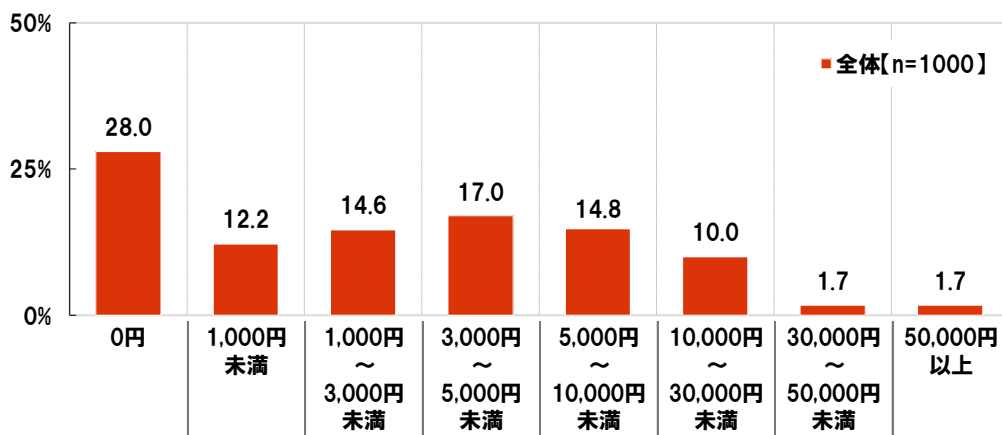
		0円	2,500円	5,000円
全体[n=1000]		3,359円		
性別	男性[n=500]	3,168円		
	女性[n=500]	3,549円		
年代別	20代[n=250]	2,858円		
	30代[n=250]	3,628円		
	40代[n=250]	2,844円		
	50代[n=250]	4,104円		

また、ストレス解消のために、1ヶ月間に使っているお金を聞いたところ、「0円」(28.0%)が最も高くなったほか、「3,000円～5,000円未満」(17.0%)にも回答が集まり、平均金額は5,758円と、健康づくりのために使っている平均金額より2,399円高くなりました。ビジネスパーソンが多くが、からだの健康よりもこころの健康にお金をかけているようです。

男女別に平均額をみると、男性5,469円、女性6,047円と、女性のほうが578円高くなりました。

年代別にみると、平均額は30代(6,470円)が最も高くなりました。

### ◆ストレス解消のために、1ヶ月間に使っているお金 [単一回答形式]



### ◆ストレス解消のために、1ヶ月間に使っているお金

※平均を表示

		0円	5,000円	10,000円
全体[n=1000]		5,758円		
性別	男性[n=500]	5,469円		
	女性[n=500]	6,047円		
年代別	20代[n=250]	5,330円		
	30代[n=250]	6,470円		
	40代[n=250]	5,360円		
	50代[n=250]	5,872円		

### ■ 健康・ストレスとエンタメ ■

#### ◆健康的イケメンだと思う芸能人 1位「佐藤健さん」、健康的の美人だと思う芸能人 1位「綾瀬はるかさん」

全回答者(1,000名)に、健康的イケメンだと思う芸能人を聞いたところ、1位「佐藤健さん」(31件)、2位「竹内涼真さん」「武井壮さん」(どちらも26件)となりました。スティックにからだづくりを行っていることで知られる芸能人が上位を占めました。

また、健康的の美人だと思う芸能人を聞いたところ、1位「綾瀬はるかさん」(77件)、2位「新垣結衣さん」(28件)、3位「石原さとみさん」(26件)となりました。元気な笑顔が印象的な綾瀬はるかさんが1位でした。

#### ◆「健康的イケメン/健康的の美人」だと思う芸能人 [各自由回答形式]

※上位10位を表示 全体[n=1000]

順位	健康的イケメン	件数	順位	健康的の美人	件数
1位	佐藤健	31	1位	綾瀬はるか	77
2位	竹内涼真	26	2位	新垣結衣	28
	武井壮	26	3位	石原さとみ	26
4位	木村拓哉	23	4位	長澤まさみ	24
5位	田中圭	18	5位	菜々緒	23
6位	松岡修造	14	6位	中村アン	22
7位	武田真治	13	7位	広瀬すず	19
8位	菅田将暉	10	7位	北川景子	19
9位	横浜流星	9		9位	天海祐希
	吉沢亮	9	10位	土屋太鳳	15
	福山雅治	9		米倉涼子	15
	明石家さんま	9			

◆ストレスに強そうな芸能人 1位「明石家さんまさん」2位「出川哲朗さん」3位「武井壮さん」

◆ストレス解消が上手そうな芸能人 1位「明石家さんまさん」2位「所ジョージさん」3位「出川哲朗さん」

全回答者(1,000名)に、ストレスに強そうな芸能人を聞いたところ、1位「明石家さんまさん」(75件)、2位「出川哲朗さん」(41件)、3位「武井壮さん」(14件)となりました。ストレスを笑いに変えてしまいそうな、明石家さんまさんが1位となりました。

◆ストレスに強そうな芸能人 [自由回答形式]

※上位10位を表示 全体[n=1000]

順位	芸能人	件数
1位	明石家さんま	75
2位	出川哲朗	41
3位	武井壮	14
4位	タモリ	13
5位	みやぞん	11
	所ジョージ	11
7位	ビートたけし	10
	天海祐希	10
9位	坂上忍	9
	指原莉乃	9
	和田アキ子	9

最後に、ストレス解消が上手そうな芸能人を聞いたところ、「明石家さんまさん」(77件)がダントツで、“ストレスに強そうな芸能人”と合わせて二冠となりました。以降、2位「所ジョージさん」(31件)、3位「出川哲朗さん」(16件)が続きました。たくさんの趣味を持ち、ストレスを上手に発散していそうな所ジョージさんを挙げる人が多い結果となりました。

◆ストレス解消が上手そうな芸能人 [自由回答形式]

※上位10位を表示 全体[n=1000]

順位	芸能人	件数
1位	明石家さんま	77
2位	所ジョージ	31
3位	出川哲朗	16
4位	タモリ	15
5位	綾瀬はるか	11
6位	ヒロミ	9
	マツコ・デラックス	9
	みやぞん	9
9位	中居正広	8
10位	松岡修造	7
	有吉弘行	7



《調査概要》

- ◆調査タイトル : ビジネスパーソンの健康づくりに関する調査 2020
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
全国の20歳～59歳の有職男女
- ◆調査期間 : 2020年3月7日～3月10日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル(有効回答から男女の比率が均等になるように抽出)

	20代	30代	40代	50代	計
男性	125s	125s	125s	125s	500s
女性	125s	125s	125s	125s	500s

- ◆調査協力会社 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「大和ネクスト銀行調べ」と付記のうえ、ご使用いただきますようお願い申し上げます。

■■会社概要■■

会社名 : 株式会社大和ネクスト銀行  
 代表者名 : 代表取締役社長 中村 比呂志  
 設立 : 2010年4月1日  
 所在地 : 東京都千代田区丸の内一丁目9番1号