

2020年6月24日

人生100年時代 働く人を対象にした「健康とセルフケアの実態調査」

## 自身の健康を守るセルフケア、45.7%が実践できていない。

## 70歳になっても元気に働く自信がない人は58.4%。

セルフケアが実践できている人はOTC医薬品※を上手に利用。休むべきときは休み、幸福度の高い生活を送っている。

※OTC医薬品とは、薬局やドラッグストアなどにおいて自分で選んで買える医薬品（要指導医薬品、一般用医薬品）のことです。

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」という考え方が人生100年時代を迎えつつある日本において重要なテーマになることを見据え、20代～60代の働く人、男女1,000人を対象に「健康とセルフケアに関する実態調査」を行いました。その結果、半数近くがセルフケアができていない一方、できている人は70歳まで元気に働く自信があると回答する割合が多く、仕事や生活が充実し、幸福度が高いことが分かりました。主な調査結果は以下の通りです。

### ①働く人の健康とセルフケアの実態：働く人の約半数はセルフケアができていないと感じ、自宅の常備薬の理解も不十分。

- 自分自身の健康を守り対処する「セルフケア」。約8割がセルフケアの考え方に共感するも、**セルフケアができていないと感じる人は45.7%**。
- セルフケアができない理由は「多忙」「面倒」「お金がない」。「家事・育児で忙しい」を理由に挙げる共働き世帯は片働き世帯の3倍以上。
- セルフケアにかけるお金は1カ月平均4,697円。管理職が8,907円と最も高く、役職のない社員の3,000円台と大きな開き。
- **自宅の常備薬、きちんと把握しているのは29.8%**。男性、特に20代男性の多くは常備薬を持たない。上の年代ほど常備薬の種類が多い。働く人はセルフケアのために「OTC医薬品は役立つ」（75.2%）、「OTC医薬品の知識を増やしたい」（62.2%）と考えている。

### ②働く人の健康と勤務実態：有休を取らず体調不良でも仕事をする休み下手。70歳まで働く自信が持てない人は約6割。

- **有休取得日数は年間平均9.4日。1日も取らなかった「有休0日」の人は16.7%、上の世代ほど多い。**
- 体調不良でも休まない日本人。**86.5%が体調不良でも出社**することがある。
- **仕事を休む基準となる体温を聞くと、38.0℃と回答する人が最も多い。**
- 体調不良でも出社するのは、「同僚に迷惑をかけたくない」「仕事への責任感」などが理由。若手では女性が「同僚に迷惑をかけたくない」、男性が「評価に影響」と、気にかける点は異なる。
- 人生100年時代 **65.0歳まで働きたい、という回答が最多。**
- **70歳まで元気に働く自信がある人は36.6%にとどまり、ない人が58.4%と多数派。**
- 今後、働くことにおいて「健康がますます重要になる」と約9割が認識。

### ③セルフケアができている人の実態：セルフケアができている人は休み上手でOTC医薬品に詳しく、70歳まで働く自信あり。

- **セルフケアができている人ほど、ワーク・ライフ・バランスが保たれている。**また、OTC医薬品に詳しいと自認し、OTC医薬品を正しく使う割合も高い。
- **セルフケアができている人ほど、70歳まで働く自信がある。**仕事も趣味も生活も充実し、幸福度が高い。

### withコロナ時代、働く上でのセルフケアの重要性ーフェミナス産業医・労働衛生コンサルタント事務所 石井りな先生の見解



- 体調不良でも休まない時代は終わり、**ニューノーマルの生活様式として、働く日本人には一層セルフケアが重要になる。**
- 仕事をコントロールできなくなっている状況を見直し、**セルフケアにも意識を振り向けることで人生の充実にもつながる。**

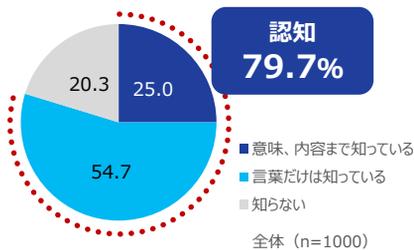
# ①働く人の健康とセルフケアの実態

## □ 自分自身の健康を守り対処する「セルフケア」。約8割がセルフケアの考え方に共感するも、セルフケアができていないと感じる人は45.7%。

セルフケアとは自分自身の健康を守り対処することです。このセルフケアという言葉への認知について聞いたところ、4人に1人（25.0%）が「意味、内容まで知っている」と答えています。「言葉だけは知っている」（54.7%）と答えた割合を合わせると、79.7%がセルフケアについて何らか認知しています〔図1-1〕。また、セルフケアという考え方については、82.6%が共感できるとしています〔図1-2〕。

セルフケアの実践度では、「セルフケアができていない」（できていない+どちらかというとできていない）が45.7%、「セルフケアができていない人」（どちらかというとできていない+できていない）は45.7%となり、拮抗状態にあることが分かりました〔図1-3〕。

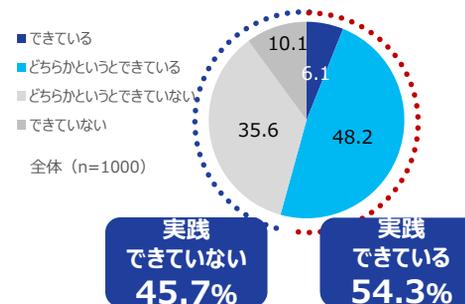
【図1-1】「セルフケア」認知



【図1-2】「セルフケア」共感



【図1-3】「セルフケア」実践できているか



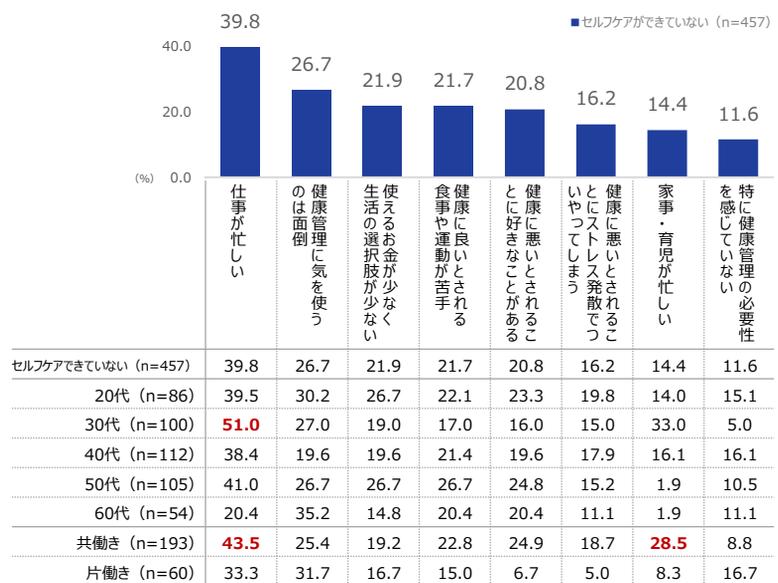
## □ セルフケアができない理由は「多忙」「面倒」「お金がない」。

### □ 「家事・育児で忙しい」を理由に挙げる共働き世帯は片働き世帯の3倍以上。

〔図1-3〕で「セルフケアができていない」と答えた457人にその理由を聞くと、「仕事が忙しい」（39.8%）、「健康管理に気を使うのは面倒」（26.7%）、「使えるお金が少なく生活の選択肢が少ない」（21.9%）などが挙げられました。

トップの「仕事が忙しい」を理由に挙げた人は30代で51.0%と特に高率です。また、共働き世帯は「家事・育児が忙しい」が28.5%と高く、片働き世帯（8.3%）の3倍以上にも上ります。共働き世帯は「仕事が忙しい」（43.5%）も高率で、家事・育児に仕事に忙しく、自身の健康にかまう時間がないことがうかがえます〔図2〕。

【図2】セルフケアができない理由（複数回答）



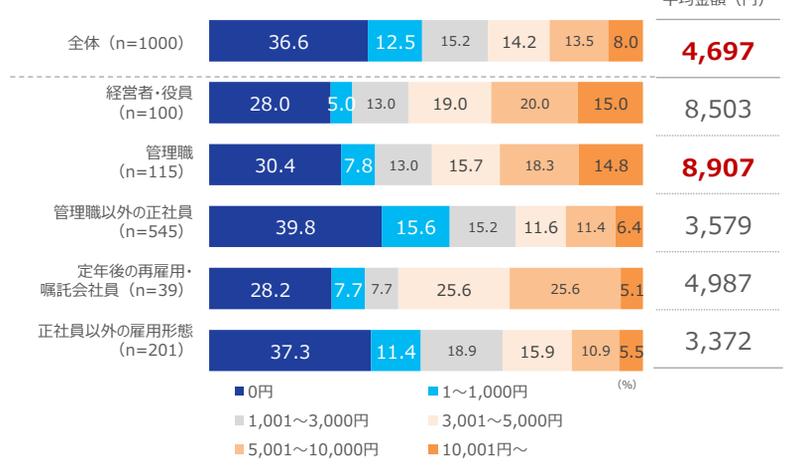
## セルフケアにかけるお金は1カ月平均4,697円。

### 管理職が8,907円と最も高く、役職のない社員の3,000円台と大きな開き。

セルフケアにかけている費用は、1カ月間の平均で4,697円となりました。

役職別で見ると、役職の付く「管理職」や「経営者・役員」で10,000円以上という回答が多く、平均金額は「管理職」で8,907円、「経営者・役員」では8,503円であるのに対し、役職のない「管理職以外の正社員」が3,579円、「正社員以外の雇用形態の会社員」が3,372円となり、役職の有無で大きな開きがあります [図3]。

【図3】 1カ月あたりのセルフケアにかかる費用



## 自宅の常備薬、きちんと把握しているのは29.8%。男性、特に20代男性の多くは常備薬を持たない。

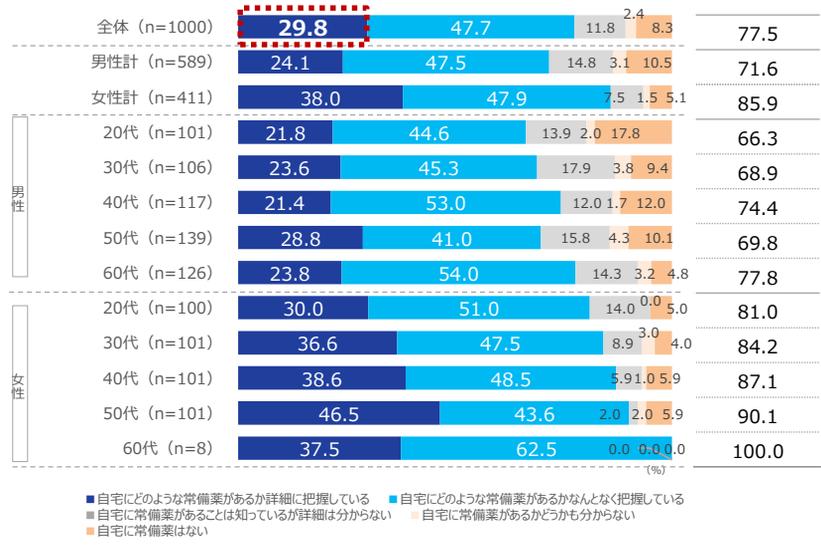
自宅の常備薬について聞きました。

自宅にどのような常備薬があるか「詳細に把握している」割合は29.8%にとどまっています。

その一方で、「自宅に常備薬はない」と答えた人は8.3%います。

性別で見ると、男性は女性に比べ常備薬について把握しておらず、特に20代では男性の17.8%が「自宅に常備薬はない」とさき答えており、男女差が顕著です [図4]。

【図4】 自宅の常備薬の把握状況

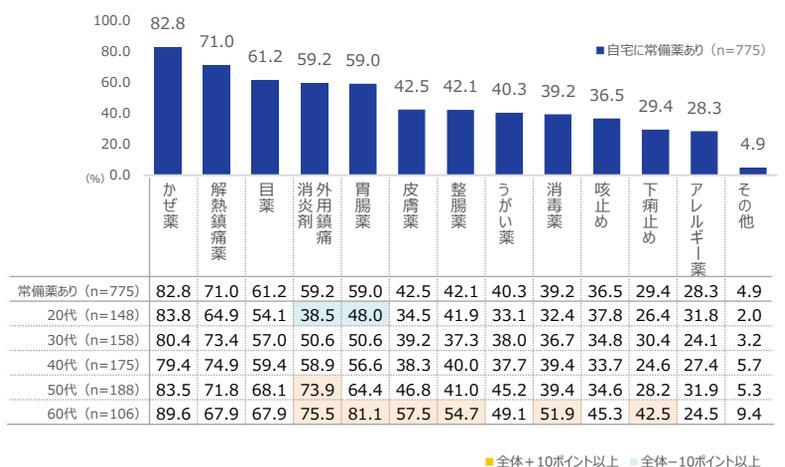


## 上の年代ほど常備薬の種類が多い。常備薬として最も多いのは「かぜ薬」。

自宅の常備薬を把握していると答えた775人にその種類を聞くと、「かぜ薬」(82.8%)、「解熱鎮痛薬」(71.0%)、「目薬」(61.2%)、シブなどの「外用鎮痛消炎剤」(59.2%)、「胃腸薬」(59.0%)の順となりました。

上の世代ほど常備薬の種類も多くなり、特に胃腸薬と外用鎮痛消炎剤は顕著です [図5]。

【図5】 自宅の常備薬の種類 (複数回答)

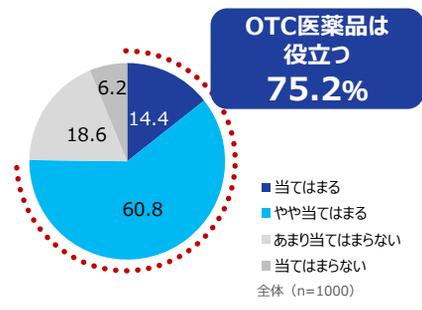


# 働く人はセルフケアのために「OTC医薬品は役立つ」（75.2%）、「OTC医薬品の知識を増やしたい」（62.2%）と考えている。

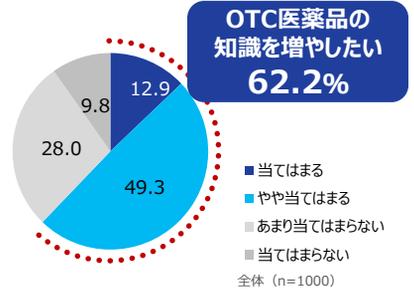
セルフケアに関する考え方を提示すると、75.2%が「セルフケアのためにOTC医薬品は役立つ」、62.2%が「セルフケアのためにOTC医薬品について知識を増やしたい」と答えています [図6]。

【図6】セルフケアとOTC医薬品

①セルフケアのためにOTC医薬品は役立つ



②セルフケアのためにOTC医薬品について知識を増やしたい



## ②働く人の健康と勤務実態

# 働く人の有休取得日数は年間平均9.4日。1日も取らなかった「有休0日」の人は16.7%、上の世代ほど多い。

続いて勤務状況について聞きました。1カ月の労働時間は平均で160.6時間、残業時間は15.6時間でした [図7]。また、1年間の有給休暇の取得日数は平均で9.4日となりました [図8]。

なお、有休取得日数が「0日」と答えた人は16.7%存在し、年代別に見ると、年代が上がるごとに有休取得0日の割合が高くなる一方、平均有休取得日数が増加していることから、取得状況の二極化が進む様子がうかがえます。

【図7】1カ月の残業時間



【図8】1年間の有休取得日数



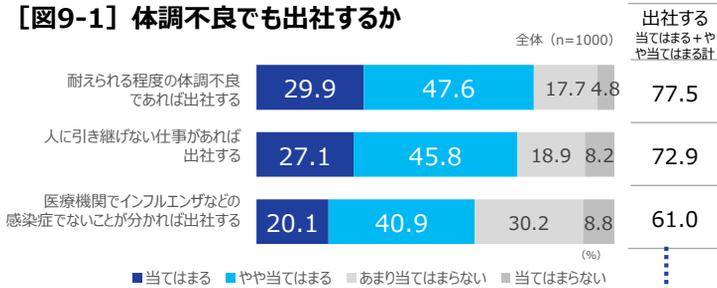
□ 体調不良でも休まない日本人。86.5%が体調不良でも出社することがある。

□ 仕事を休む基準となる体温を聞くと、38.0℃と回答する人が最も多い。

体調不良時の出社実態について詳しく聞きました。「耐えられる程度の体調不良であれば出社する」と答えた人は77.5%、「人に引き継がない仕事があれば出社する」のは72.9%、「医療機関でインフルエンザなどの感染症でないことが分かれば出社する」は61.0%でした。この3つのうちいずれかで出社すると答えたのは86.5%に上り、多くの人が体調不良を押しても出社する意向であることが明らかになりました [図9-1]。

また熱が何度あれば仕事を休むかと聞くと、38.0℃という回答が最も多くなりました（平均値では37.8℃） [図9-2]。なお、体調不良時に会社を休んで療養することを優先するか否かを聞くと、「療養を優先」（当てはまる+やや当てはまる）と答えた割合が53.3%にとどまり、46.7%は療養よりも仕事を優先する実態がうかがえます [図9-3]。

【図9-1】 体調不良でも出社するか

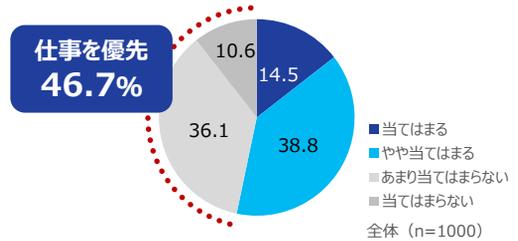


3つの理由いずれかで出社 86.5%

【図9-2】 体温が何度だったら仕事を休むか



【図9-3】 体調不良時は療養を優先するか



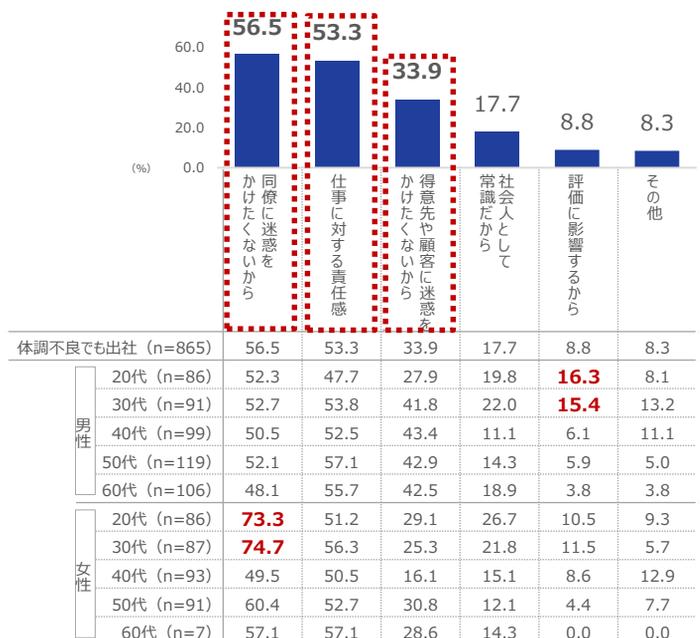
□ 体調不良でも出社するのは、「同僚に迷惑をかけたくない」「仕事への責任感」などが理由。

□ 若手では女性が「同僚に迷惑をかけたくない」、男性が「評価に影響」と、気にかける点は異なる。

[図9-1] で体調不良でも出社すると答えた865人に理由を聞くと、「同僚に迷惑をかけたくない」(56.5%)、「仕事に対する責任感」(53.3%)、「得意先や顧客に迷惑をかけたくない」(33.9%)などが挙げられました。

この結果を性・年代別に見ると、女性の20代(73.3%)・30代(74.7%)は「同僚に迷惑をかけたくない」という回答が多い一方、男性の20代(16.3%)・30代(15.4%)は「評価に影響する」という理由が他の世代に比べて高くなっており、同じ若い世代でも気にかける点が異なることが浮き彫りになりました [図10]。

【図10】 体調不良でも出社する理由 (複数回答)



□ 人生100年時代 65.0歳まで働きたい、という回答が最多。

□ 70歳まで元気に働く自信がある人は36.6%にとどまり、ない人が58.4%と多数派。

□ 今後、働くことにおいて「健康がますます重要になる」と約9割が認識。

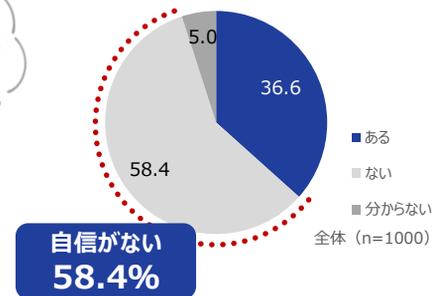
日本は「人生100年時代」を迎えます。そこで、何歳まで働きたいと思うか聞いたところ、65.0歳という回答が最も多くなりました【図11-1】。70歳になっても元気に働くことについて、自信があるという人が36.6%で、約6割（58.4%）が「自信がない」と答えています【図11-2】。

また、「就労において健康がますます重要になると思う」（90.9%）、「高齢でも元気に働ける人が重用されそうだ」（83.7%）と感じており、働く人のほとんどが健康の重要性を認識しています【図11-3】。

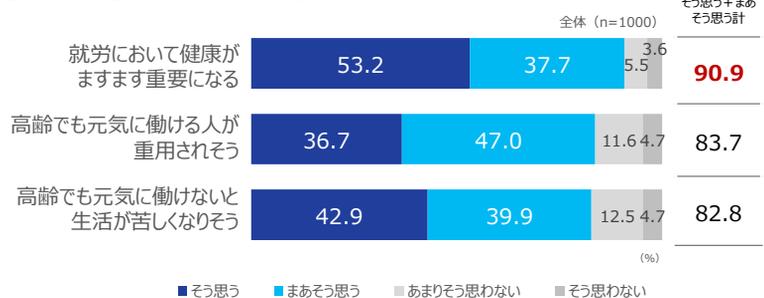
【図11-1】 何歳まで働きたいか？



【図11-2】 70歳になっても元気に働く自信があるか？



【図11-3】 人生100年時代の働き方について



### ③セルフケアができている人の実態

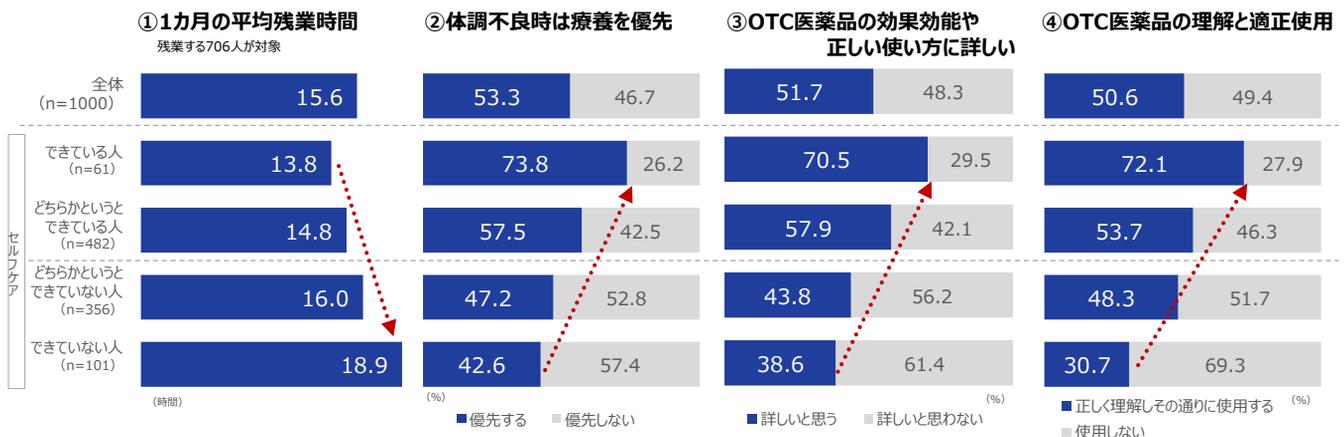
□ セルフケアができていない人ほど、ワーク・ライフ・バランスが保たれていない。また、OTC医薬品に詳しいと自認し、OTC医薬品を正しく使う割合も高い。

「セルフケア」を実行している人は、どのような人でしょうか。

まず、働き方について見ると、1カ月の残業時間は平均で15.6時間（前述図7）でしたが、セルフケアができていない人ほど①残業時間は短く、「できている人」は13.8時間、「できていない人」は18.9時間と、5時間もの差があります。②体調不良時に仕事を休むより休んで療養することを優先する割合も、セルフケアができていない人ほど高くなっています。

また、OTC医薬品の効能・効果や正しい使い方について詳しいと思うかを聞くと、全体では51.7%が「詳しいと思う」と回答しているのに対し、「できている人」では70.5%と20ポイント近く高く、セルフケアができていない人ほどOTC医薬品に詳しいと自認しています。さらに、OTC医薬品の使用方法を正しく理解しその通りに使用する割合も、セルフケアができていない人ほど高くなっています。セルフケアができていない人は、OTC医薬品を上手に活用している様子が見えにくいです【図12】。

【図12】セルフケアが実行できている人の傾向

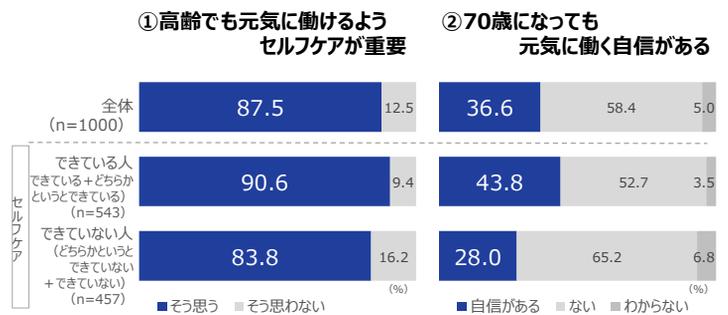


セルフケアができていない人ほど、70歳まで働く自信がある。

高齢でも元気に働けるようセルフケアがますます重要になると聞くと、全体の87.5%が「そう思う」と答える中、セルフケアができていない人が90.6%と肯定率が高く、人生100年時代におけるセルフケアの重要性を認識しています。

これは、70歳になっても元気に働く自信のある割合が、セルフケアができていない人では43.8%と、できていない人の28.0%に比べ15.8ポイントも高くなっていることにも表れています【図13】。

【図13】セルフケアができていない人の就労意識

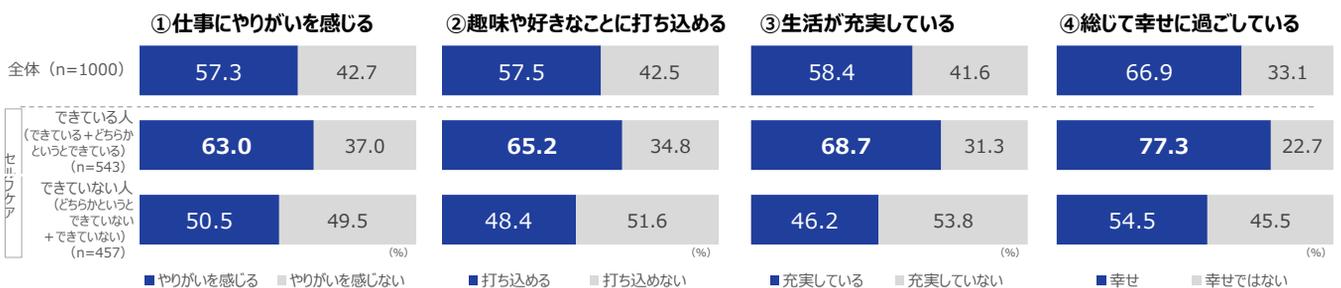


セルフケアができていない人ほど、仕事も趣味も生活も充実し、幸福度が高い。

さらにセルフケアができていない人は、①仕事にやりがいを感じ（63.0%）、②趣味や好きなことにより打ち込み（65.2%）、③生活が充実しており（68.7%）、④総じて幸せに過ごしている（77.3%）と実感しています【図14】。

セルフケアの実践は、健康の維持・向上だけではなく、人生を謳歌する土台作りとなることが示唆されます。

【図14】セルフケアが実行できている人の傾向



### ■ 体調不良でも休まない時代は終わり、ニューノーマルの生活様式として、働く日本人には一層セルフケアが重要になる。

今回の調査結果は勤勉な日本人の姿を表しています。これまでは、例えば微熱やかぜの症状があっても、今回の結果のように周りに迷惑をかけたくないから、責任があるからと、仕事を優先する人が多かったように思います。しかし、今回の新型コロナウイルス感染症の流行によって、無理して働くことは、かえって周囲に迷惑をかけてしまうことが明らかになりました。これからは、新しい生活様式として、体調の悪いときには休む等、柔軟な選択ができるといいですね。

また、今後は、アレルギー疾患や持病をコントロールしていくことが大切です。特に呼吸器症状を伴う花粉症、咳喘息、アレルギー性鼻炎等は注意が必要です。こうした症状は感染性ではありませんが、せきやくしゃみをしていると、たとえマスクをしていたとしても、これまでと同じようには周囲は受け止めないでしょう。症状が治まらないと、そのたびに会社に行きづらくなってしまいます。OTC医薬品は種類が豊富なので、症状のコントロールにうまく活用しセルフケアを実践してください。

### ■ 仕事をコントロールできなくなっている状況を見直し、セルフケアにも意識を振り向けることで人生の充実にもつながる。

調査では管理職や経営者など責任が重い仕事の人の方が、セルフケアにお金をかける結果となりました。経済的な要因もあるでしょうが、責任が増すと健康への意識が高まるのだと思います。産業医が実施するストレスチェックでは、仕事のコントロールができていない人ほどストレスが少ない傾向がみられます。調査でもセルフケアができていない人は忙しいなど外的要因に振り回されていて、仕事や生活のコントロールができていない傾向にあります。ご自身の仕事を振り返り、コントロールを取り戻すことが、セルフケアに意識を向けるきっかけになり、結果的にストレスを減らし、仕事の成果や生きがい、人生の充実につながっていくのではないのでしょうか。

### ■ withコロナの今、セルフケアでは健康観察も重要な要素に。健康観察で不調を感じたらOTC医薬品の活用も。

感染対策の多くが個人の健康管理、セルフケアによるものです。withコロナの時代はセルフケアの時代になると思います。感染予防としてのセルフケアには大きく3つあり、①衛生対策、②感染しにくい体づくり、③健康観察（検温、体調チェックなど）です。①や②はこれまでも重要性が語られていましたが、③の健康観察が今回新たに加わりました。感染拡大時期には、むやみに医療機関を受診することは避けたいといわれています。ですから、まずは健康観察を徹底し、不調がみられたら、すぐに医療機関を受診するのではなく、軽度であればOTC医薬品の活用もお勧めです。もちろん用法・用量を必ず守って、適正使用してください。OTC医薬品を適正使用することは、改善が得られなかったとき、医療機関を受診するという判断の一助にもなります。

OTC医薬品は必要な時に早く手に入り、忙しい中でも急な症状に対応できるのがメリットです。最近では、これまで病院でしか処方してもらえなかった成分を配合した薬が薬局やドラッグストアなどで購入できる、スイッチOTC医薬品も増えてきました。withコロナ時代はOTC医薬品を上手に使ってセルフケアに役立ててほしいです。

### ■ 人生100年、セルフケアは人生の後半戦のQOL（生活の質）を左右する。家庭では子どもにも重要性を伝えてほしい。

日本人の人生は長く、長寿化しているため、セルフケアをしてきた人と、してこなかった人で将来の過ごし方が変わってきます。セルフケアをすることで未然に防げる病気はたくさんありますので、防げたはずの病気で足をすくわれたいようにしたいものです。特に人生の後半は、セルフケアのいかんによって元気に活動できる年数に違いが出てきます。セルフケアは習慣だけでなく、スキルとしての要素もあるので、若い時はできていなくても、手遅れではありません。今からでも、セルフケアスキルを高めましょう。一方で、子どもの頃からの習慣や意識付けもできると理想的です。お子さんがいるご家庭では、「自分の体は自分で守る」をテーマに、親子でセルフケアについて話し合う機会をぜひ設けてください。そして大人がセルフケアに取り組む姿を積極的に見せてください。定期的に話題に挙げ、親子で実践していくことで、セルフケアの意識がお子さんに根付き、行動へ、そして習慣になっていきます。

#### 石井りな先生 / フェミナス産業医・労働衛生コンサルタント事務所



千葉大学医学部卒。総合病院にて内科・外科・救命救急を経験。その後、精神科専門病院・メンタルクリニック、リワーク機関にて精神科医として、軽度から重度、休職～復職支援まで研鑽を積む。並行して認知行動療法、集団精神療法、力動的療法について習得。順天堂大学院にて衛生学を学ぶ。2010年から専門医としての経験のみならず、衛生学、労働環境、人事、労働法務にも精通したプロ産業医として活動。2016年心も体も治療できる九段下駅前ココリニックに参画。心身双方からアプローチできる医師・産業医であるよう心がけている。医学的側面だけでなく社員一人ひとりの仕事状況に合わせたアドバイスを行っている。メディア執筆多数。