

## 企業従業員の労働パフォーマンス低下には 抑うつ症状と不定愁訴が強く関係する

日本の企業従業員を対象とした分析で、労働パフォーマンスの低下には抑うつ症状が最も強く関係し、次いで食欲がない、よく眠れないなど不定愁訴が関係することが分かりました。また、男性は女性より健康問題と労働パフォーマンスの関係が強く、精神疾患や他の不定愁訴もその低下に関係していました。

日本では超少子高齢化の進行による生産年齢人口の減少に伴い、生産性の低下が大きな社会課題となっています。そのため企業では、従業員の健康を保ち、労働パフォーマンスの改善を目指す「健康経営」の観点からさまざまな取り組みが行われています。しかし、実際にどのような健康問題が日本の企業従業員の労働パフォーマンスに関係しているのか、それらが男女によりどう異なるのかについてはこれまで十分明らかにされていませんでした。

本研究では、日本の企業従業員（1万2526人、21～69歳）の健康診査、ストレスチェック、診療報酬明細書、労働パフォーマンスのデータを用いて、26の健康問題と労働パフォーマンスとの関係を性別に検討しました。その結果、男女とも九つの健康問題が労働パフォーマンスの低下に関係していることが分かりました。男女とも抑うつ症状が最も強く関係し、次いで食欲がない、よく眠れない、動悸や息切れといった不定愁訴が関係していました。さらに男性では、精神疾患の受療や他の不定愁訴も含めた14の健康問題が労働パフォーマンスに関係していました。また、健康問題と労働パフォーマンスの関係も女性より強いことが分かりました。

これらの結果から、ストレスチェックを活用して企業従業員のメンタルヘルスや不定愁訴、睡眠の改善に取り組むことが、労働パフォーマンス向上のための健康支援策として効果的だと考えられます。また、男性に対する重点支援として、長時間労働や仕事の過重負荷、職場の対人関係における葛藤など職場の心理社会的環境の改善を中心に検討する必要があると思われます。

研究代表者

筑波大学体育系

武田 文 教授

## 研究の背景

超少子高齢化の進行による生産年齢人口の減少から、日本では生産性の低下が社会課題となっ  
ています。そのため企業においては、労働者の健康保持を通して労働パフォーマンスの改善を  
図る「健康経営」の観点から、さまざまな取り組みが行われています。しかし、日本の企業  
従業員において実際にどのような健康問題が労働パフォーマンスに関係するのか、またそれら  
に性差があるのかについては、これまで十分に明らかにされていませんでした。そこで本研  
究では、日本の企業従業員の健康診査、ストレスチェック、診療報酬明細書のデータ、およ  
び労働パフォーマンスに関する調査データを用いて、26 の健康問題と労働パフォーマンス  
との関係を性別に分析しました。

## 研究内容と成果

2016 年の日本のある 1 企業の従業員（21～69 歳）の健康診査、ストレスチェック、診療  
報酬明細書のデータおよび労働パフォーマンスの調査データを用い、表に示す項目に欠損の  
ない 1 万 2526 人分について以下の 26 の健康問題と労働パフォーマンスとの関係を分析し  
ました。

健康診査のデータから「標準的な健診・保健指導プログラム」（厚生労働省）に基づき、  
①肥満、②高血圧、③LDL コレステロール、④HDL コレステロール、⑤中性脂肪、⑥空腹時  
血糖、を判定しました。またストレスチェックのデータから「労働安全衛生法に基づく  
ストレスチェック制度実施マニュアル」（厚生労働省）に基づき⑦抑うつ症状を判定し、  
不定愁訴の 11 項目（⑧めまい、⑨ふしぶしの痛み、⑩頭が重い／頭痛、⑪首筋のこり／  
肩こり、⑫腰痛、⑬目の疲れ、⑭動悸や息切れ、⑮胃腸の具合が悪い、⑯食欲がない、  
⑰便秘や下痢、⑱よく眠れない）の有無を判定しました。さらに診療報酬明細書の  
データから⑲高血圧症、⑳脂質異常症、㉑糖尿病、㉒悪性新生物、㉓精神疾患、㉔感  
染症、㉕筋骨格系疾患、㉖歯科、に関して治療・処置・薬剤投与いずれかの有無を基  
に受療を判定しました。労働パフォーマンスについては、出勤している労働者の健康  
問題による労働遂行能力の低下を表す「プレゼンティーズム<sup>注1)</sup>」の指標である「  
世界保健機関 健康と労働パフォーマンスに関する質問紙（短縮版）日本語版」（WHO-  
HPQ）の調査データ（表参照）から、HPQ 得点を算出しました。

男女別に、HPQ 得点を目的変数、26 の健康問題をそれぞれ説明変数とし、属性（年  
齢、職種、役職）を調整した重回帰分析（強制投入法）を実施しました（参考図）。

その結果、男性では 14 の健康問題が HPQ 得点と関係し、抑うつ症状（ $\beta$ <sup>注2)</sup> = -0.257）、  
食欲がない（ $\beta$  = -0.183）、よく眠れない（ $\beta$  = -0.173）、動悸や息切れ（ $\beta$  = -0.120）、  
胃腸の具合が悪い（ $\beta$  = -0.116）、頭が重い／頭痛（ $\beta$  = -0.098）、めまい（ $\beta$  = -0.098）、  
便秘や下痢（ $\beta$  = -0.095）、ふしぶしの痛み（ $\beta$  = -0.076）、精神疾患での受療（ $\beta$  = -0.072）、  
腰痛（ $\beta$  = -0.050）、目の疲れ（ $\beta$  = -0.047）、首筋のこり／肩こり（ $\beta$  = -0.037）が負  
の関連、歯科の受療（ $\beta$  = 0.035）が正の関連を認めました。

女性では、男性と共通する九つの健康問題すなわち抑うつ症状（ $\beta$  = -0.199）、食欲が  
ない（ $\beta$  = -0.085）、動悸や息切れ（ $\beta$  = -0.074）、よく眠れない（ $\beta$  = -0.072）、め  
まい（ $\beta$  = -0.064）、便秘や下痢（ $\beta$  = -0.048）、ふしぶしの痛み（ $\beta$  = -0.041）、  
胃腸の具合が悪い（ $\beta$  = -0.038）、頭が重い／頭痛（ $\beta$  = -0.034）が負の関連を  
認めました。

これらから、日本の企業従業員の労働パフォーマンス低下には、男女ともに抑うつ  
症状が最も強く関係し、次いで食欲がない、よく眠れない、動悸や息切れがあるとい  
った不定愁訴が関係することが分かりました。男性ではこれに加えて精神疾患の受療  
や他の不定愁訴も含めた 14 の健康問題が関係しており、関係の強さも女性に比  
べて強いことが明らかになりました。また男性では、歯科の受療が労働パフォーマンス  
向上に関係していました。歯科の治療では虫歯や歯周病の予防処置の占める割合が  
高く、歯科疾患の予防行動を取る者は労働パフォーマンスが高いことを表している  
と考えられます。

## 今後の展開

本研究から、日本の企業従業員の労働パフォーマンス低下には抑うつ症状が最も強く関係し、次いで食欲がない、よく眠れない、動悸や息切れがするといった不定愁訴が関係することが分かりました。さらに男性では、精神疾患の受療や他の不定愁訴も関係しており、健康問題と労働パフォーマンスの関係が女性より強いことが明らかになりました。従って、企業従業員の労働パフォーマンス改善に向けた健康支援策としては、ストレスチェックを活用し、メンタルヘルスや不定愁訴、睡眠の改善に取り組むことが効果的だと考えられます。また、男性に対する重点的支援策として、長時間労働や仕事の過重負荷、職場の対人関係における葛藤など職場の心理社会的環境の改善を中心に検討することが必要だと思われま

表 健康問題と労働パフォーマンスに関する使用データ

<p>【健康診査】「標準的な健診・保健指導プログラム」（厚生労働省）に基づく          ①肥満（体重kg÷身長m<sup>2</sup>≧25） ②高血圧（収縮期血圧≧130 mmHgまたは拡張期血圧≧85 mmHg）          ③LDLコレステロール（≧120 mg/dL） ④HDLコレステロール（&lt; 40 mg/dL）          ⑤中性脂肪（≧150 mg/dL） ⑥空腹時血糖（≧100 mg/dL）</p>
<p>【ストレスチェック】「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」（厚生労働省）に基づく          ⑦抑うつ症状          抑うつ感の6項目（ゆううつだ、何をしても面倒だ、物事に集中できない、気分が晴れない、仕事が手につかない、悲しいと感じる）の回答          [1点.ほとんどなかった、2点.ときどきあった、3点.しばしばあった、4点.ほとんどいつもあった]の合計≧13点</p>
<p>⑧めまい ⑨ふしぶしの痛み ⑩頭が重い/頭痛 ⑪首筋のこりや肩こり ⑫腰痛 ⑬目の疲れ          ⑭動悸や息切れ ⑮胃腸の具合が悪い ⑯食欲がない ⑰便秘や下痢 ⑱よく眠れない          不定愁訴の11項目それぞれの回答          [ときどきあった、しばしばあった、ほとんどいつもあった、ほとんどなかった]のうち「あった」もの</p>
<p>【診療報酬明細書】          ⑲高血圧症 ⑳脂質異常症 ㉑糖尿病 ㉒悪性新生物 ㉓精神疾患 ㉔感染症 ㉕筋骨格系疾患 ㉖歯科に関する治療・処置・薬剤投与のいずれかがあったもの</p>
<p>【労働パフォーマンス調査】WHO-HPQ（World Health Organization Health and Work Performance Questionnaire）短縮版          「過去4週間の間のあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。0-10の尺度上で評価してください。」の回答×10=HPQ得点 ※得点範囲は0-100点。得点が高いほど労働パフォーマンスが高い。</p>

## 参考図

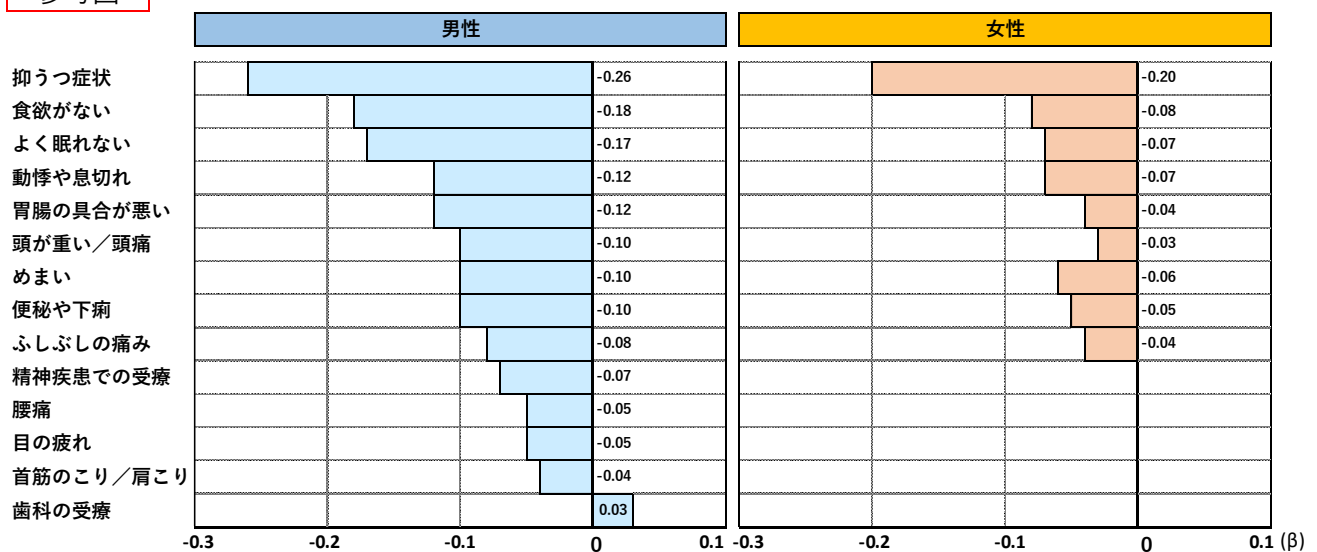


図. 重回帰分析により労働パフォーマンスと関係が認められた健康問題 (βのマイナス絶対値が大きいほど労働パフォーマンスが低い)

## 用語解説

注1) プレゼンティーズム：アブセンティーズム（欠勤）の対比語で、労働者が健康問題を持ちながら出勤して生産性が低下している状態を表わす。

注2)  $\beta$ ：標準化偏回帰係数。ここでは、 $|\beta|$ が大きいほど健康問題と労働パフォーマンスの関係が強いことを示す。

## 研究資金

本研究は、東京海上ディーアール株式会社（旧：東京海上日動リスクコンサルティング株式会社）の受託研究の一環として実施されました。

## 掲載論文

【題 名】 Health problems related to presenteeism among Japanese employees.

（日本の企業従業員のプレゼンティーズムに関連する健康問題）

【著者名】 Sakiko Ozawa, Takafumi Monma, Momoko Tsuchida, Ayako Kikuchi, Fumi Takeda

【掲載誌】 Journal of Occupational and Environmental Medicine

【掲載日】 2023年9月27日（オンライン先行公開）

【DOI】 10.1097/JOM.0000000000002985

## 問い合わせ先

【研究に関すること】

武田 文（たけだ ふみ）

筑波大学体育系 教授

URL: <https://www.hcs.tsukuba.ac.jp/~takeda/>

【取材・報道に関すること】

筑波大学広報局

TEL: 029-853-2040

E-mail: [kohositu@un.tsukuba.ac.jp](mailto:kohositu@un.tsukuba.ac.jp)