

## 働く人のストレス調査（第二弾）

“こころ”と“カラダ”の健康は、明らかに相関。ストレスの原因の大小より、  
周囲のサポートやコーピング、睡眠などが心身の健康を左右

人材の“採用”から“定着”、その先の“活躍”までを支援する人材サービス事業を展開する株式会社ヒューマネージ（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：齋藤 亮三、以下ヒューマネージ）は、企業で実施されたストレスチェックと健康診断結果の関連分析を発表しました。2023年から2025年の3ヶ年にわたり、ヒューマネージが提供するストレスチェック『Co-Labo(コラボ)』及び健康管理システム『HealthCore(ヘルスコア)』のデータを対象に、大規模分析を行ったものです。

**ストレスチェックの「高ストレス者」は、定期健診の「有所見率」が高い。**

**一方で、ストレスの原因の大小は、「有所見率」との明確な関連はみられず**

企業が実施するストレスチェックでは、ストレスによる不調が顕著な人や、今後さらに不調が進むリスクが高い人を「高ストレス者」と選定し、医師による面接指導の対象としています。今回、高ストレス者とそれ以外の人について、健康診断の「有所見率」（要再検査・要治療など、異常所見が認められた人の割合）を確認したところ、高ストレス者の有所見率が高く、“こころ”の健康（ストレスチェック）と“カラダ”の健康（健診結果）に明らかな相関がみられました。

一方、ストレスチェックの測定項目のうち「ストレスの原因（ストレス）」と、健康診断の「有所見率」を確認したところ、年代や性別によってばらつきがみられ、明確な相関は確認されませんでした。

**高ストレス者と、健康診断の「有所見率」:**

	全体	20代		30代		40代		50代以上	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
高ストレス者	67.7%	52.1%	50.8%	64.6%	53.9%	80.6%	60.7%	84.6%	77.5%
それ以外	66.5%	52.0%	43.0%	66.0%	47.4%	74.3%	55.7%	81.6%	76.5%
差	+1.1pt	+0.2pt	+7.8pt	-1.4pt	+6.5pt	+6.3pt	+5.0pt	+3.0pt	+0.9pt

**ストレスの原因（ストレス）と、健康診断の「有所見率」:**

	全体	20代		30代		40代		50代以上	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
注意群	65.7%	51.4%	40.2%	65.8%	51.0%	80.3%	60.1%	75.9%	74.9%
良好群	66.6%	53.2%	51.0%	57.3%	37.6%	75.7%	56.3%	81.8%	78.8%
差	-0.9pt	-1.8pt	-10.8pt	+8.5pt	+13.5pt	+4.6pt	+3.9pt	-5.9pt	-3.9pt

※ 生活習慣病に関連する項目（「身体計測（BMI・腹囲）」「血圧測定」「血液検査（脂質・血糖・肝機能）」「尿検査」）において、公益社団法人日本人間ドック学会が公表する判定区分「C（要再検査・生活改善）」または「D（要精密検査・治療）」に該当する場合、有所見と判定

※ ストレスチェックで、評価2以下＝注意群、評価4以上＝良好群とする

**ほかに、カラダの健康と相関がみられた項目は、「上司・同僚等のサポート」「ストレスの原因への対処」「睡眠」など。これらの要素が心身の健康に関連している可能性**

ストレスチェックの測定項目のうち、健康診断の「有所見率」と相関がみられたのは、ほかに「上司や同僚等のサポート（ソーシャルサポート）」「ストレスの原因への対処（行動コーピング・認知コーピング）」があり、これらが低い人は、健康診断の「有所見率」が高い傾向がみられました。

また、「運動・身体活動」「睡眠」も、健康診断の「有所見率」との相関がみられ、これらの要素が心身の健康と関連している可能性が示されました。

**上司や同僚等のサポート（ソーシャルサポート）と、健康診断の「有所見率」:**

	全体	20代		30代		40代		50代以上	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
注意群	70.0%	54.4%	48.1%	69.8%	50.1%	79.8%	58.6%	80.7%	78.1%
良好群	64.1%	54.6%	42.8%	66.3%	47.7%	70.2%	55.5%	81.0%	76.6%
差	+5.9pt	-0.2pt	+5.3pt	+3.6pt	+2.4pt	+9.6pt	+3.2pt	-0.3pt	+1.5pt

**ストレスの原因への対処（行動コーピング）と、健康診断の「有所見率」:**

	全体	20代		30代		40代		50代以上	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
注意群	68.9%	51.3%	47.2%	66.3%	51.7%	78.0%	59.8%	83.8%	77.3%
良好群	66.3%	51.7%	46.4%	69.8%	45.2%	76.6%	55.6%	79.9%	79.9%
差	+2.6pt	-0.4pt	+0.9pt	-3.5pt	+6.6pt	+1.5pt	+4.2pt	+3.9pt	+1.3pt

**ストレスの原因への対処（認知コーピング）と、健康診断の「有所見率」:**

	全体	20代		30代		40代		50代以上	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
注意群	68.0%	51.4%	49.3%	63.4%	52.4%	85.4%	60.9%	84.3%	79.3%
良好群	66.0%	50.1%	41.0%	66.2%	47.7%	72.8%	54.8%	79.9%	75.7%
差	+2.0pt	+1.3pt	+8.3pt	-2.8pt	+4.8pt	+12.6pt	+6.1pt	+4.4pt	+3.6pt

**身体活動（日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施）と、健康診断の「有所見率」:**

	全体	20代		30代		40代		50代以上	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
していない	68.6%	57.5%	48.5%	67.6%	50.2%	75.7%	58.0%	83.9%	77.5%
している	62.5%	47.7%	40.3%	61.3%	46.9%	75.0%	56.1%	78.0%	74.9%
差	+6.1pt	+9.8pt	+8.2pt	+6.3pt	+3.3pt	+0.7pt	+1.9pt	+5.9pt	+2.6pt

**睡眠（睡眠で休養が十分にとれていますか）と、健康診断の「有所見率」:**

	全体	20代		30代		40代		50代以上	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
とれていない	68.6%	53.8%	48.9%	64.8%	50.8%	75.1%	58.9%	83.4%	77.5%
とれている	64.0%	50.4%	42.2%	64.4%	47.3%	75.4%	56.0%	80.1%	75.5%
差	+4.6pt	+3.4pt	+6.7pt	+0.4pt	+3.5pt	-0.4pt	+2.9pt	+3.3pt	+1.9pt

## 弊社の考察

“こころ”と“カラダ”の健康は、本当につながっているのか。これを明らかにするため、今回、ストレスチェック(こころの健康)と健診結果(カラダの健康)の関係に注目し、大規模分析を行ったところ、“こころ”と“カラダ”の健康には相関がみられました。

さらに詳細にみていくと、従業員の心身の健康管理において真っ先に注目される「ストレスの原因(ストレッサー)の大小」はカラダの健康との明確な関連がみられませんでした。一方で、「上司や同僚のサポート(ソーシャルサポート)」「ストレスの原因への対処(コーピング)」といった個人の持つ資源や、「運動・身体活動」「睡眠」といった生活習慣が、カラダの健康とも関連している可能性が示されました。

このことから、従業員の心身の健康管理・促進においては、職場の環境改善と並行して、これらの要素、すなわち個人や組織が持つストレス対処のための資源の拡充に取り組むことが有効と考えられます。具体的には、以下のような支援が挙げられます。

- ・ 相談体制の整備などによるソーシャルサポートの支援
- ・ 研修等によるストレスコーピングの向上支援
- ・ 睡眠・運動等の推奨による適切な生活習慣の支援

昨今、従業員の健康情報を一元管理する健康管理システムが注目を集めていますが、“こころ”と“カラダ”の健康には相関があり、総合的に支援することが重要であることから、今後ますます活用が進むものと考えられます。

## 分析対象;

調査時期	2023年、2024年、2025年の3年間
対象データ	ストレスチェック『Co-Labo』（『職業性ストレス簡易調査票』+独自設問が追加された調査票）、健康管理システム『HealthCore』のデータ
対象者数	37,818名(延べ)

## 健康管理システム『HealthCore』について;

一人ひとりのウェルビーイングを組織の成長につなげる。

健康管理システム  
**HealthCore**

2024 HR TECHNOLOGY AWARDS

- 業界初**  
日本医師会ほかが進推する  
健診標準フォーマット対応!  
様式バラバラな健診結果を  
統一規格へ変換→一元管理
- 従業員様の  
ヘルスリテラシーを向上する  
従業員向けマイページを  
標準搭載
- 年間60万人超の受検実績のある  
ストレスチェック、  
エンゲージメント・サーベイを  
利用可能

[>> サービスサイトはこちらからご覧ください。](#)

健康管理システム『HealthCore』は、従業員の健康データの一元管理や業務効率化の実現はもちろん、データを活用し、戦略的に健康経営を実践するための健康管理システムです。(開発:株式会社ヒューマネージ)。

株式会社ヒューマネージについて: <https://www.humanage.co.jp/>

本社所在地 : 東京都千代田区紀尾井町 4-1 ニューオータニ ガーデンコート 18 階

創業 : 1988 年 11 月 10 日 (設立: 2004 年 12 月 1 日)

資本金 : 50 百万円

代表取締役社長 : 齋藤 亮三

主要事業 : ウェルビーイングソリューション事業、採用ソリューション事業、適性アセスメント事業

本件に関するお問い合わせ

株式会社ヒューマネージ

経営企画本部 広報グループ 担当: 山口

e-mail : [contact@humanage.co.jp](mailto:contact@humanage.co.jp)

tel : 03-5212-7170

fax : 03-5212-7180

以上