

令和 4 年度  
過労死等に関する実態把握のための  
労働・社会面の調査研究  
調査報告書  
  
(就業者調査)

令和 5 年 5 月

労働安全衛生総合研究所  
社会労働衛生研究グループ

令和4年度 過労死等に関する実態把握のための労働・社会面の調査研究  
調査報告書（就業者調査）

令和5年5月31日発行

研究班構成

高橋 正也（労働安全衛生総合研究所 社会労働衛生研究グループ 部長）

小林 秀行（同研究所 同グループ 研究員、現 高知県立大学 准教授）

加島 遼平（同研究所 同グループ 研究員）

王 蒼琳（同研究所 同グループ 研究員）

佐々木 毅（同研究所 産業保健研究グループ 部長）

独立行政法人労働者健康安全機構

労働安全衛生総合研究所 社会労働衛生研究グループ

214-8585 川崎市多摩区長尾 6-21-1

## 目次

1 本調査の背景・目的 .....	1
2 就業者調査－方法 .....	2
2.1 方法 .....	2
2.2 調査項目 .....	2
3 就業者調査－結果 .....	4
3.1 基本属性.....	4
3.2 労働時間の状況 .....	19
3.3 時間外労働 .....	23
3.4 睡眠の状況 .....	36
3.5 疲労の状況 .....	44
3.6 不安・うつ傾向.....	47
3.7 職場環境 .....	50
3.8 就業者の生活習慣 .....	60
3.9 現病歴の状況 .....	62
3.10 定期健康診断などの健康確保対策 .....	66
3.11 働きがい、ウェル・ビーイング.....	72
3.12 新型コロナウイルス感染拡大の影響 .....	86
3.13 情報通信端末の利用状況 .....	88
4 各種詳細の検討 .....	91
4.1 労働時間に関する分析.....	91
4.2 睡眠の状況 .....	104
4.3 疲労の回復状況 .....	109
4.4 不安・うつ傾向.....	116
4.5 主観的幸福感 .....	118
4.6 テレワークとの関連 .....	122
4.7 世帯状況の検討 .....	126
付録.....	130

## 1 本調査の背景・目的

個人にとって労働は生計の営みの根幹であるのみならず、社会との接点を提供し、生活を充実させて、生涯にわたって生きがいや自己実現、喜びをもたらすものである。個人が労働を通じて健康で文化的な生活を享受できるようにすることは成熟期を迎えた社会の責務であり、また、個々人の労働を結集することによって社会はより豊かなものになろう。しかし、労働には、個人を生きがいや自己実現、福祉の達成とは正反対の極地に追い込む負的作用があり、その一つが過労死である。過剰な労働が労働者を時として死に追いやることは我が国において 1980 年代後半に大きく注目され、労働と健康との観点から過労死防止のための研究や制度設計が進められてきた。しかしながら、過労死はいまだに後を絶たず、その実態は必ずしも十分に把握されているとは言えない状況であった。

こうした状況に鑑み、平成 26 年に過労死等防止対策推進法が制定され、翌年には過労死等の防止のための対策に関する大綱(以下「大綱」という。)が閣議決定された。以降、過労死等の防止対策が進められるとともに、その課題を整理しながら議論され、令和3年7月には新たな課題を盛り込んで大綱が見直された。大綱では、長時間労働の削減、過重労働による健康障害の防止、メンタルヘルス対策・ハラスメント対策に重点的に取り組むこととされ、そのために過労死等事案の分析や疫学研究と並んで、労働・社会分野の調査・分析を進めることが盛り込まれている。

このような背景から本調査では、就業者における長時間労働や過重労働、ハラスメントの実態と、労働者の心身の健康やウェル・ビーイングの達成状況といった労働衛生・社会学的側面からの検討を行った。

なお、本調査の設計において、独立行政法人労働政策研究・研修機構(JILPT)の池添氏、高見氏、藤本氏に多大なるご協力をいただいた。

## 2 就業者調査－方法

### 2.1 方法

本研究班が実施した令和 3 年度就業者調査で収集した全国の調査会社モニター 10,000 人を対象に自記式調査票を用いたウェブ調査を行った。この就業者 10,000 人は労働力調査基本集計全都道府県全国月次統計より令和 2 年平均の性別・年齢階級別・産業別就業者数(基本統計第 I-B-第 5 表)に基づいて割付された。調査の趣旨・目的・個人情報保護の保護・回答は任意であること等を記した説明文を読み、同意が得られ回答したモニターは 5,828 人であった。回答が得られなかった 4,172 人分の性別・年齢階級別・産業別で欠損となったセグメントを補完するために別なモニターに案内を送り、総計 9,852 人から収集した(表 2.1)。性別・年齢階級別・産業別の属性を満たすモニターから収集できなかった 148 人分のセグメントは欠損のままとした。調査は令和 4 年 12 月 3 日より令和 5 年 1 月 10 日まで実施した。総配信数 85,797 件、総回収数 23,175 件、本調査回答者数 11,432 人であった。

### 2.2 調査項目

本年度調査で用いた調査票を付録に示す。調査票は以下の質問事項から構成される。

- 1:性別、2:年齢層、3:業種、4:就業形態、5:職種、6:勤務先の従業員規模、
- 7:勤務年数、8:最終学歴、9:配偶者の有無、10:世帯年収、11:兼業・副業の実態、
- 12:実労働時間、13:1 か月あたり勤務日数、14:勤務間インターバル、
- 15:時間外労働の状況、16:工作中的の病気の状況、
- 17:心理的な影響のある出来事の有無、18:テレワークの状況、19:コロナ禍の影響、
- 20:身体症状、21:生活習慣(運動、飲酒、喫煙)、22:睡眠の状況、23:身体的疲労、
- 24:不安・うつ傾向(K6 得点)、25:ワーク・エンゲイジメント、26:治療中の疾患、
- 27:健診受診状況、28:ストレスチェック受検状況、
- 29:長時間労働者に対する医師面接指導、30:ワーク・ライフ・バランス、
- 31:ケイパビリティ指標(ICECAP-A)、32:主観的幸福感

表2.1 就業者調査の性別・年齢階級別・業種別回答者数

(単位:人)

	男性						計
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	65歳以上	
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	8	19	32	37	28	124	248
建設業	42	74	134	155	74	127	606
製造業	186	274	353	309	90	108	1,320
電気・ガス・熱供給・水道業	6	10	13	12	3	2	46
情報通信業	58	67	89	63	14	9	300
運輸業、郵便業	45	76	106	121	51	61	460
卸売業、小売業	52	101	176	183	70	120	702
金融業、保険業	20	24	33	40	12	7	136
不動産業、物品賃貸業	12	23	28	30	14	43	150
学術研究、専門・技術サービス業	14	18	27	55	26	49	189
宿泊業、飲食サービス業	22	25	31	42	18	37	175
生活関連サービス業、娯楽業	12	23	33	26	11	34	139
教育、学習支援業	12	19	44	57	26	31	189
医療、福祉	35	74	84	65	33	57	348
複合サービス事業（郵便局・農協など）	7	6	15	12	6	2	48
サービス業（他に分類されないもの）	39	40	64	90	51	119	403
その他	5	5	5	5	5	10	35
計	575	878	1,267	1,302	532	940	5,494

	女性						計
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	65歳以上	
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	5	4	14	14	9	15	61
建設業	16	25	41	32	11	26	151
製造業	82	104	154	127	43	53	563
電気・ガス・熱供給・水道業	2	0	3	3	0	0	8
情報通信業	34	36	33	17	2	2	124
運輸業、郵便業	20	23	42	30	11	8	134
卸売業、小売業	114	158	213	211	77	93	866
金融業、保険業	34	35	41	39	9	7	165
不動産業、物品賃貸業	12	19	18	19	9	23	100
学術研究、専門・技術サービス業	10	25	26	21	9	6	97
宿泊業、飲食サービス業	30	44	66	59	30	36	265
生活関連サービス業、娯楽業	28	44	48	47	18	32	217
教育、学習支援業	35	50	73	87	29	26	300
医療、福祉	130	181	211	254	89	76	941
複合サービス事業（郵便局・農協など）	7	5	9	9	3	1	34
サービス業（他に分類されないもの）	39	49	68	72	29	45	302
その他	5	5	5	5	5	5	30
計	603	807	1,065	1,046	383	454	4,358

### 3 就業者調査－結果

#### 3.1 基本属性

##### 3.1.1 性別・年齢

男性の割合は 55.8%、女性は 44.2%であった。年齢は、男女とも40 歳代、50 歳代の割合が高く、20%台であった(図 3.1.1)。

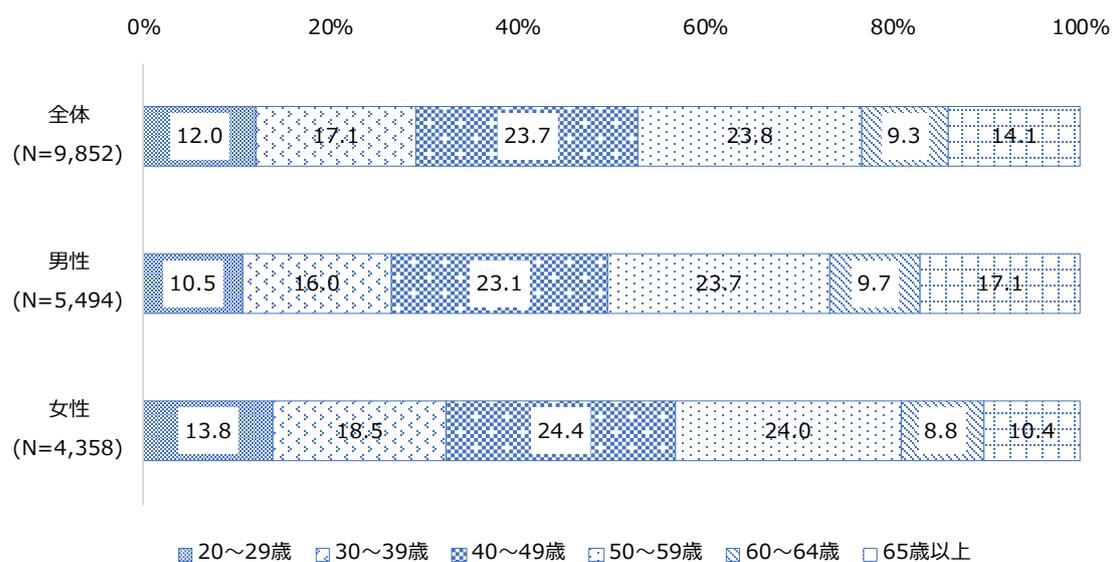


図3.1.1 回答者全体および性別の年齢

### 3.1.2 業種

業種は「製造業」の割合が19.1%で最も高く、以下、「卸売業、小売業」(15.9%)、「医療、福祉」(13.1%)と続いている(図3.1.2)。

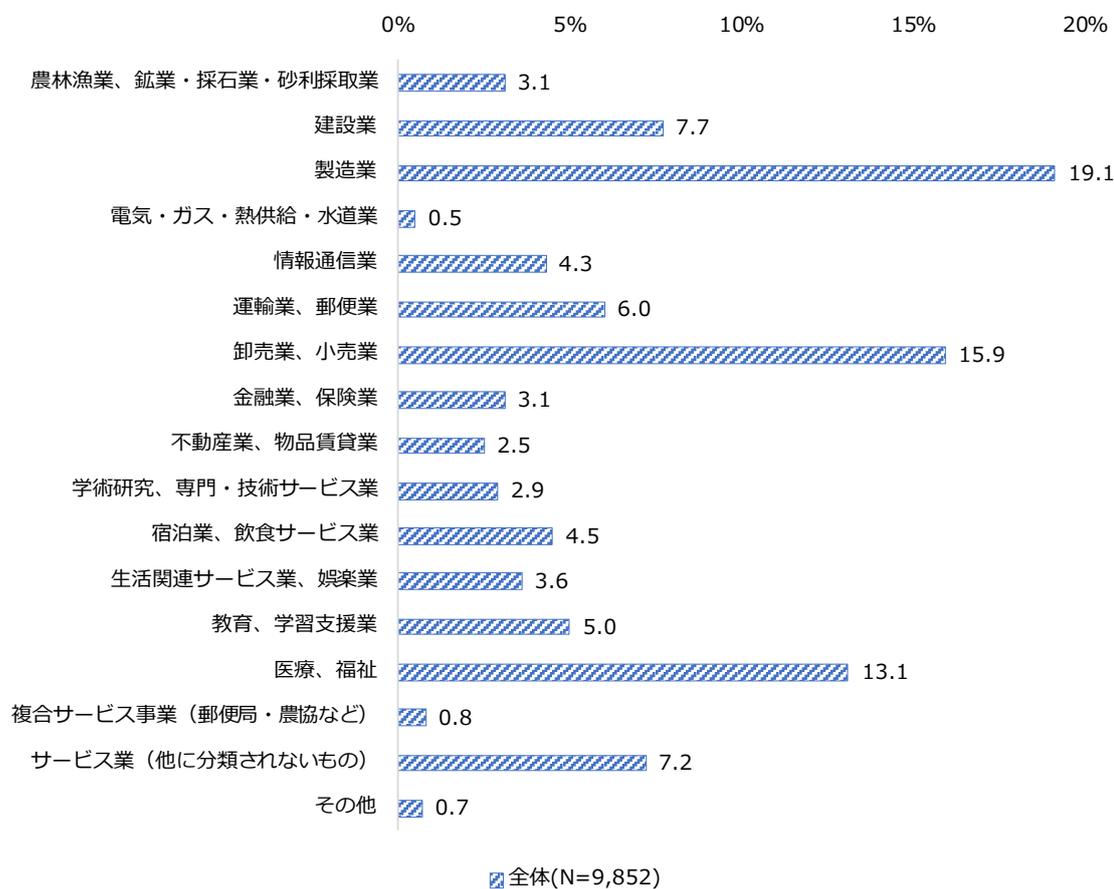


図3.1.2 回答者の業種の分布

### 3.1.3 事業場規模

事業場の規模については、「1～9人」の割合が25.8%で最も高く、以下「10～29人」が14.3%、「100～299人」が13.0%と続いている(図3.1.3)。

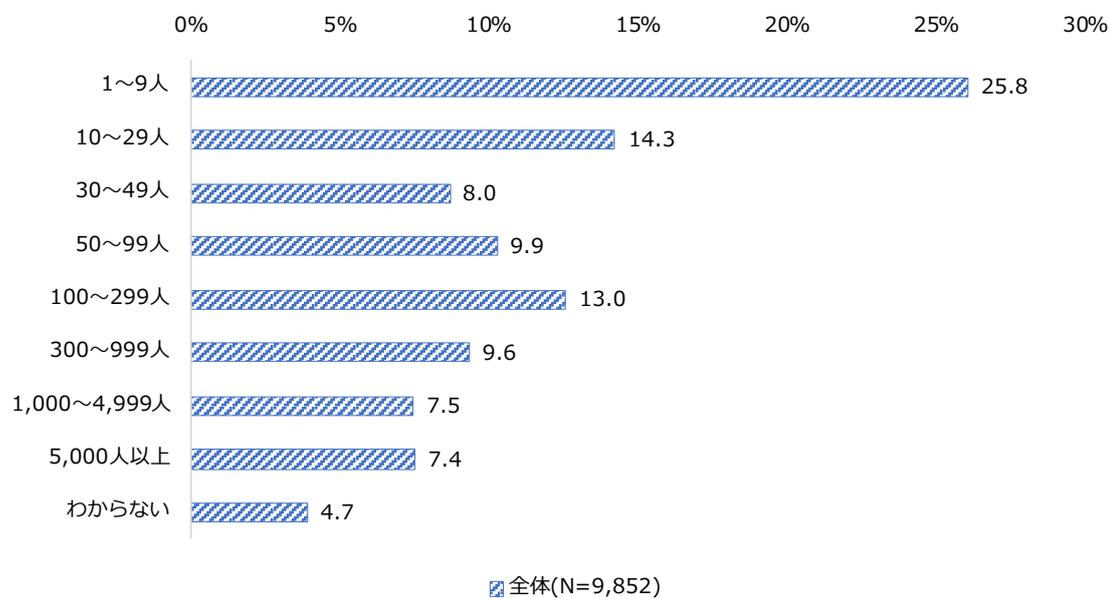


図3.1.3 回答者が勤務する事業場の規模

### 3.1.4 就業形態

就業形態は、「正社員・正職員」の割合が最も高く、65.4%であった(図3.1.4.1)。これ以降、契約社員・嘱託、パート・アルバイト、臨時・日雇社員・労働者派遣事業所の派遣社員を合わせて非正規雇用者とする。また、自営業主(雇人あり)、自営業主(雇人なし)、自家営業の手伝いを合わせて自営業者とする。

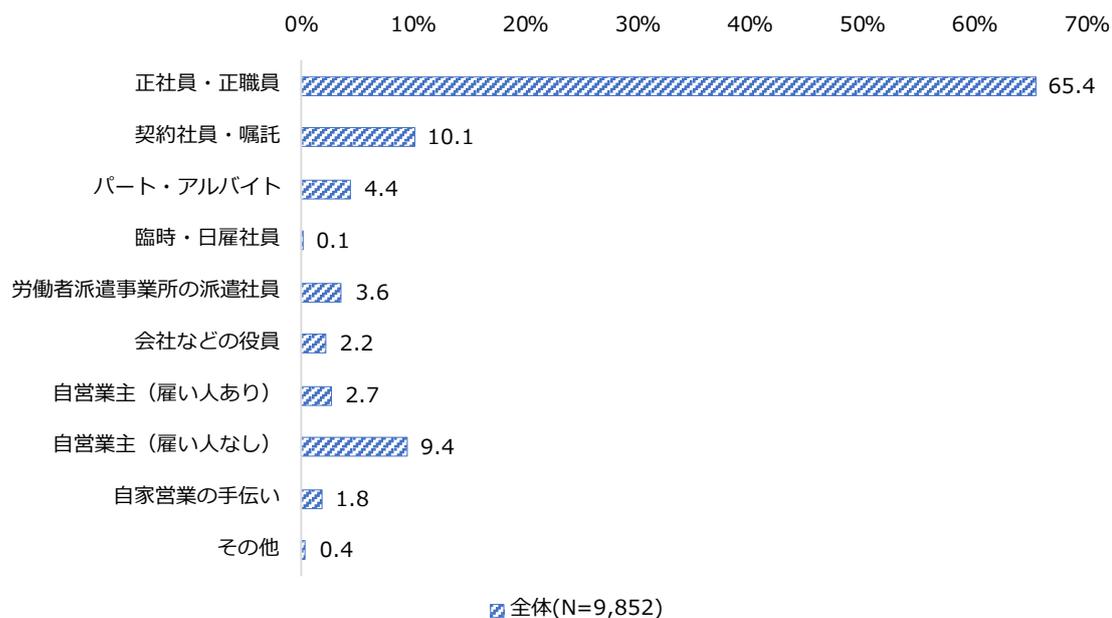


図3.1.4.1 回答者の就業形態

性別の就業形態の分布を図 3.1.4.2 に示す。「正社員」の割合は男性が 68.9%、女性が 61.5%であった。

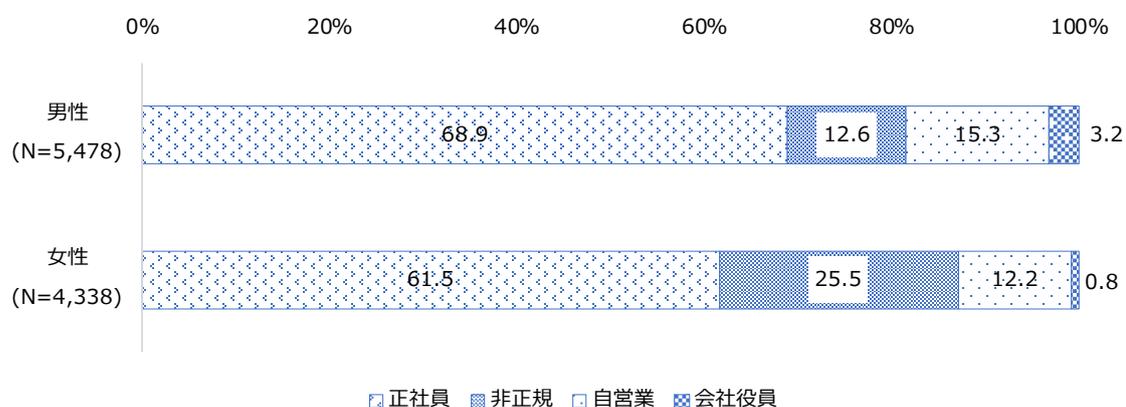


図3.1.4.2 性別の就業形態の分布

(注) 非正規雇用者には、契約社員、嘱託、パート・アルバイト、臨時・日雇社員、労働者派遣事業所の派遣社員を含む。

性別、年齢層別の就業形態を図 3.1.4.3 に示す。男性について見ると、正社員の割合は、年齢とともに漸減するものの 20～49 歳まで 8 割以上で推移し、50～59 歳で 75.2%となる。その年齢層では、非正規雇用者は 5～7%程度で推移し、自営業者は 20～29 歳の 2.3%から 50～59 歳の 14.5%まで年齢が高い程割合が高い傾向が見受けられた。

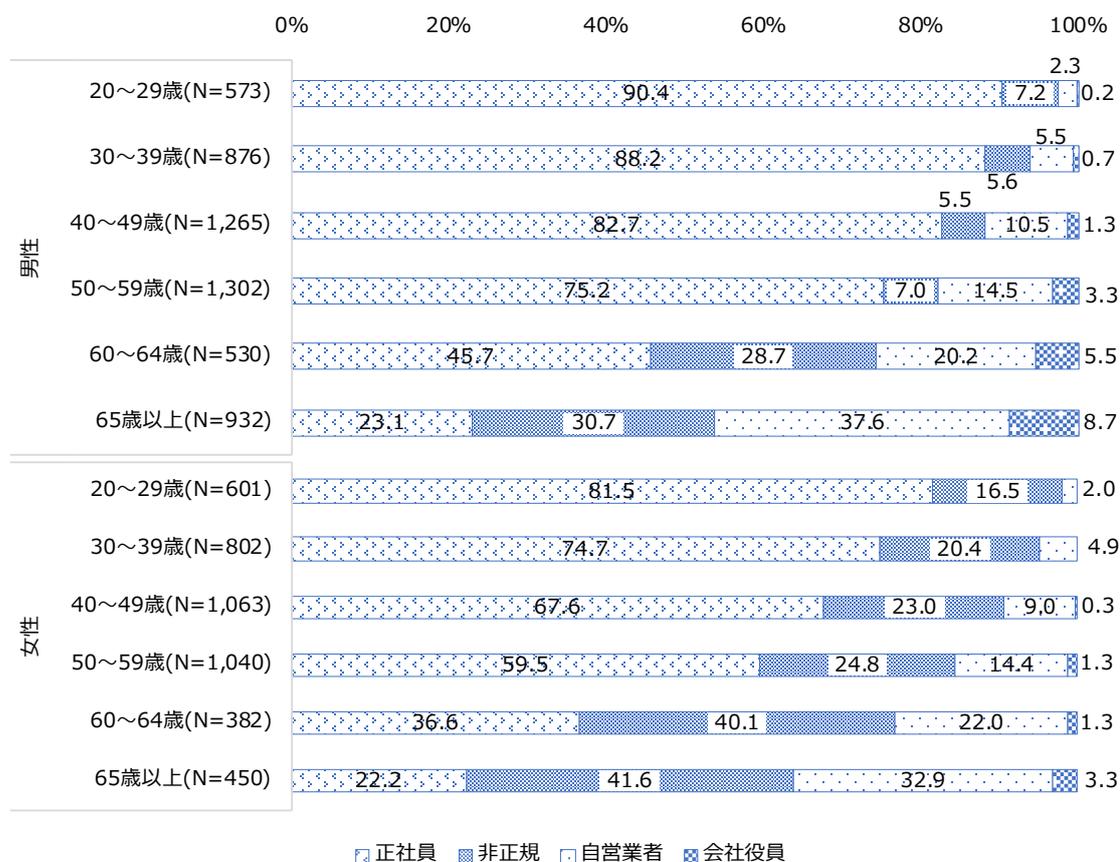


図3.1.4.3 性別・年齢層別の就業形態の分布

(注) 非正規雇用者には、契約社員、嘱託、パート・アルバイト、臨時・日雇社員、労働者派遣事業所の派遣社員を含む。自営業者には、自営業主(雇い人あり・雇い人なし)、自家営業の手伝いを含む。

事業場規模別に正社員・非正規雇用の割合を図 3.1.4.4 に示す。標本のうち自営業者・会社役員は除いて示している。規模による大きな差は見られなかった。

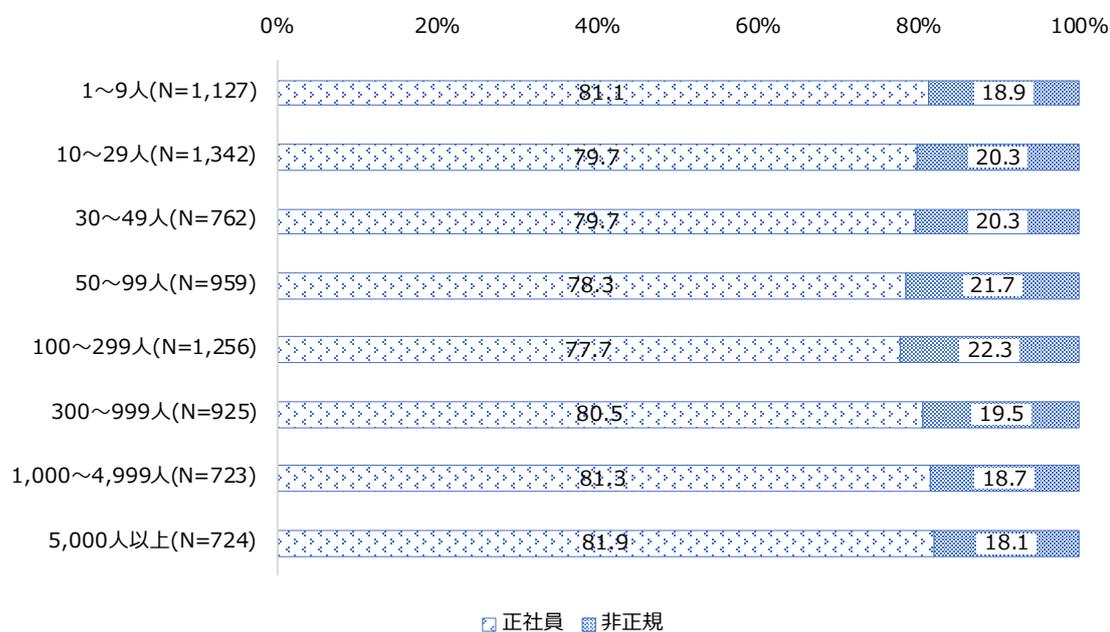


図3.1.4.4 事業場規模別の就業形態の分布

(注) 非正規雇用者には、契約社員、嘱託、パート・アルバイト、臨時・日雇社員、労働者派遣事業所の派遣社員を含む。

### 3.1.5 職種

職種別では、「事務従事者」の割合が 25.0%で最も高く、次いで「専門的・技術的職業従事者」が 16.3%であった(図 3.1.5)。

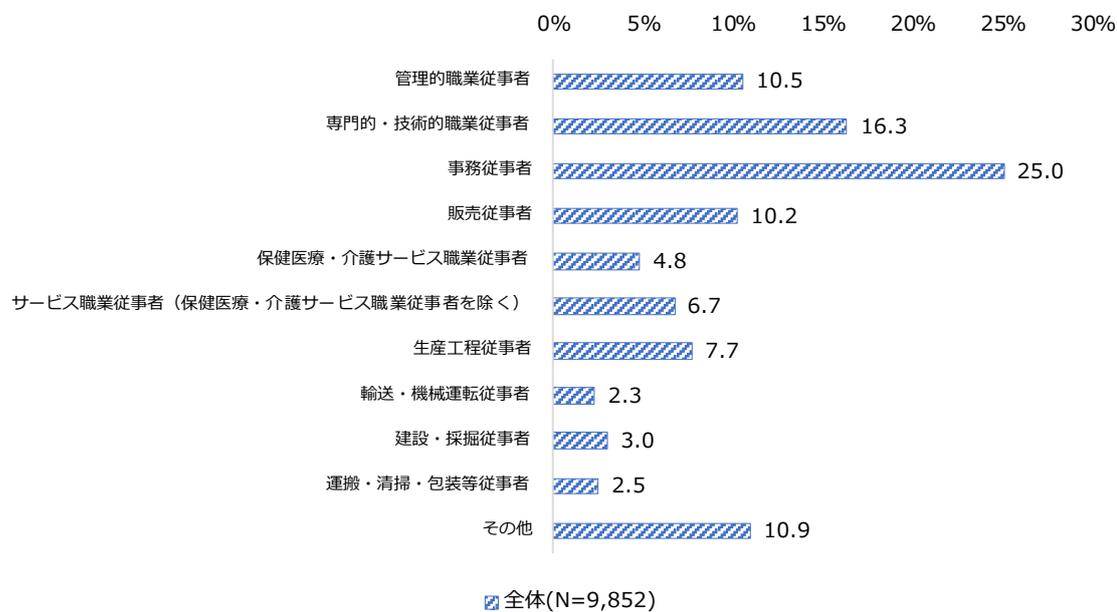


図3.1.5 回答者の職種

### 3.1.6 勤務先の属性

勤務先が外資系に該当するのは2.5%、親会社が存在するのは17.9%であった。26.9%に労働組合があり、7.1%に労使協議機関があった(図 3.1.6)。

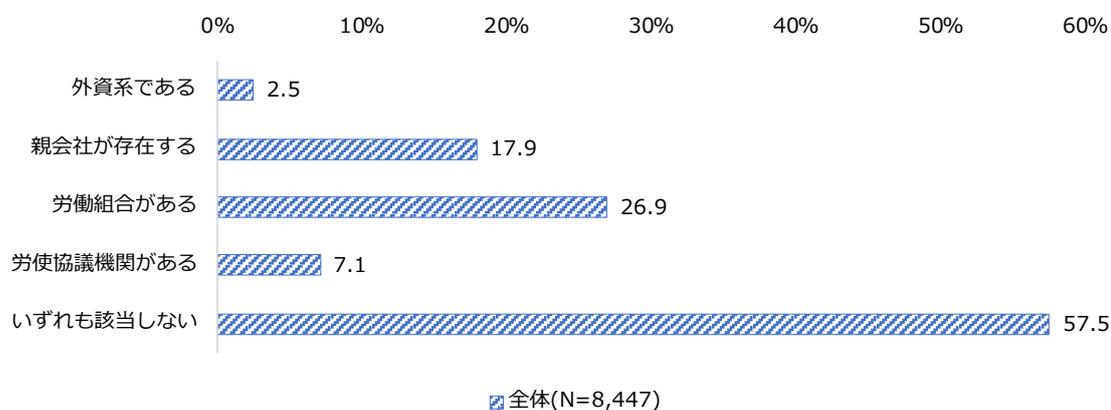


図3.1.6 勤務先の属性

(注) 複数回答を得た結果。

### 3.1.7 勤務年数

現在の勤務先の勤務年数は、「10年以上20年未満」の割合が25.1%で最も高く、次いで「1年以上5年未満」が23.1%であった(図3.1.7.1)。業種別の勤務年数の分布を表3.1.7.2に、事業場規模別の勤務年数の分布を表3.1.7.3に示す。

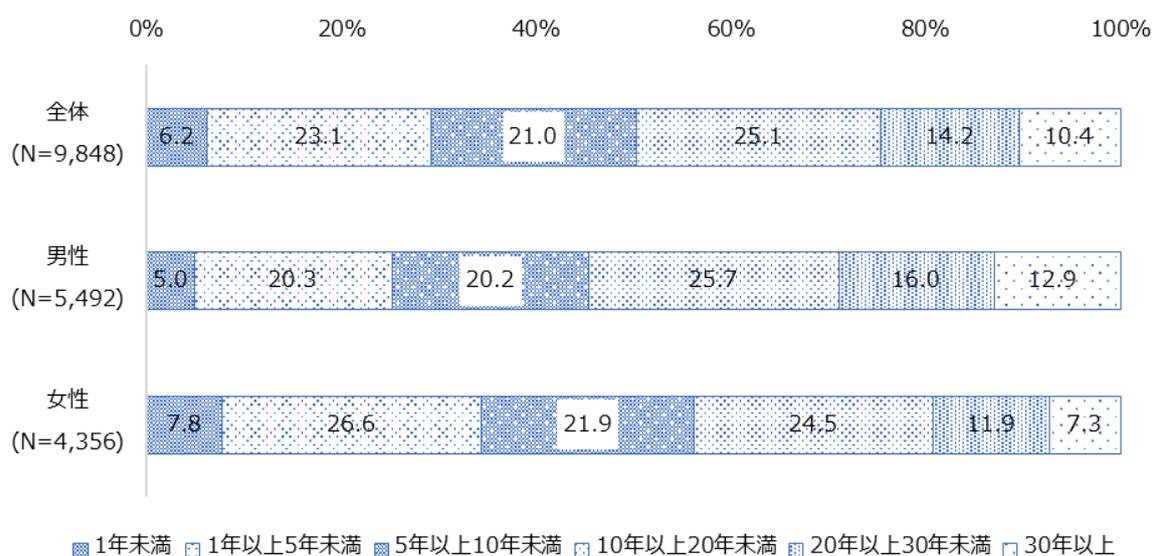


図3.1.7.1 回答者全体および性別の勤務年数

表3.1.7.2 業種別の勤務年数

	N	平均勤続年数 (年)	勤続年数の分布(%)					
			1年未満	1年以上 5年未満	5年以上 10年未満	10年以上 20年未満	20年以上 30年未満	30年以上
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	17.9	2.6	13.3	18.1	30.7	13.3	22.0
建設業	757	17.1	4.2	17.7	14.9	24.3	19.4	19.4
製造業	1,882	13.9	5.2	20.1	21.3	26.1	15.2	12.1
電気・ガス・熱供給・水道業	54	12.3	11.1	24.1	20.4	22.2	11.1	11.1
情報通信業	424	9.7	8.0	33.5	21.7	20.8	11.8	4.2
運輸業、郵便業	594	11.3	6.4	25.6	22.9	26.1	13.3	5.7
卸売業、小売業	1,568	14.2	4.7	20.7	19.3	27.6	15.9	11.9
金融業、保険業	301	11.0	6.6	27.6	24.9	21.6	12.0	7.3
不動産業、物品賃貸業	250	12.9	4.0	18.8	21.2	31.6	17.6	6.8
学術研究、専門・技術サービス業	284	14.5	6.3	21.8	17.3	22.5	17.6	14.4
宿泊業、飲食サービス業	440	13.6	4.5	21.6	22.7	25.0	13.2	13.0
生活関連サービス業、娯楽業	356	14.0	6.7	21.6	20.2	23.0	15.7	12.6
教育、学習支援業	489	13.8	6.5	22.3	18.4	24.5	17.6	10.6
医療、福祉	1,288	9.4	6.7	29.4	25.9	26.4	8.9	2.8
複合サービス事業（郵便局・農協など）	82	11.3	12.2	20.7	23.2	20.7	17.1	6.1
サービス業（他に分類されないもの）	705	10.3	13.3	28.2	21.3	18.3	10.5	8.4
その他	65	9.8	12.3	29.2	21.5	20.0	10.8	6.2

表3.1.7.3 事業場規模別の勤務年数

	N	平均勤続年数 (年)	勤続年数の分布(%)					
			1年未満	1年以上 5年未満	5年以上 10年未満	10年以上 20年未満	20年以上 30年未満	30年以上
1～9人	2,537	16.8	3.8	15.1	16.7	27.6	18.7	18.1
10～49人	2,195	11.1	8.1	25.7	23.5	24.2	12.2	6.2
50～299人	2,251	11.7	5.7	25.6	23.0	25.8	13.1	6.8
300～999人	944	12.7	5.0	25.0	21.8	24.7	13.7	9.9
1,000人以上	1,462	13.2	5.3	24.0	20.7	24.6	14.1	11.4

### 3.1.8 役職

回答者全体および性別ごとの役職の分布を図 3.1.8.1 に示す。全体的にみると、「管理職(職長、部長、課長等)」の割合が 16.2%、「管理職以外」が 83.8%であった。「管理職(職長、部長、課長等)」の割合は、男性が 24.8%、女性が 5.7%であった。

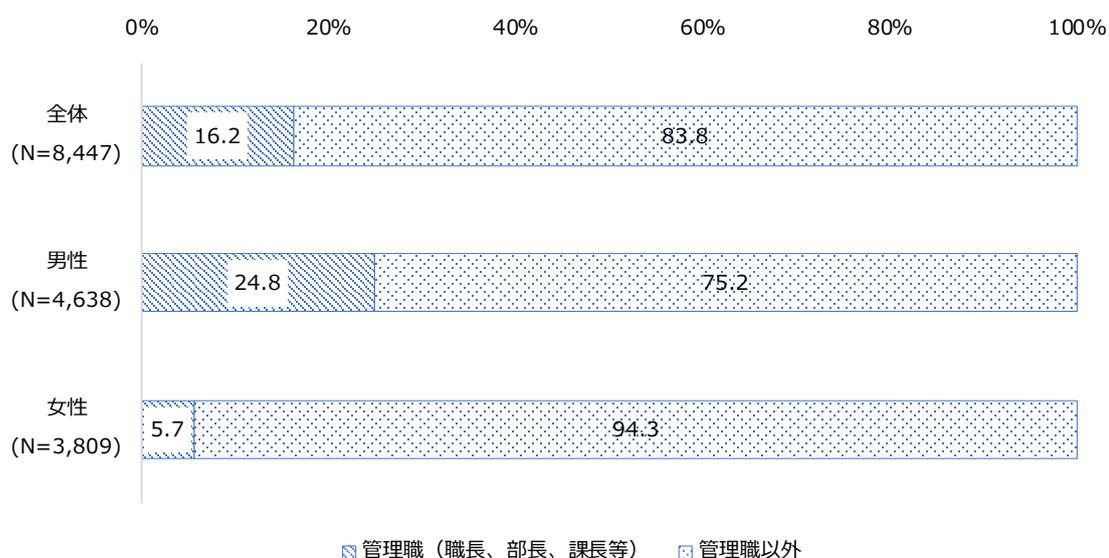


図3.1.8.1 回答者全体および性別の役職

業種別の役職分布を図 3.1.8.2 に示す。「建設業」及び「電気・ガス・熱供給・水道業」(各々26.9%)、「不動産業、物品賃貸業」(26.3%)は管理職の割合が高く、「医療・福祉」(10.0%)は管理職の割合が最も低かった。

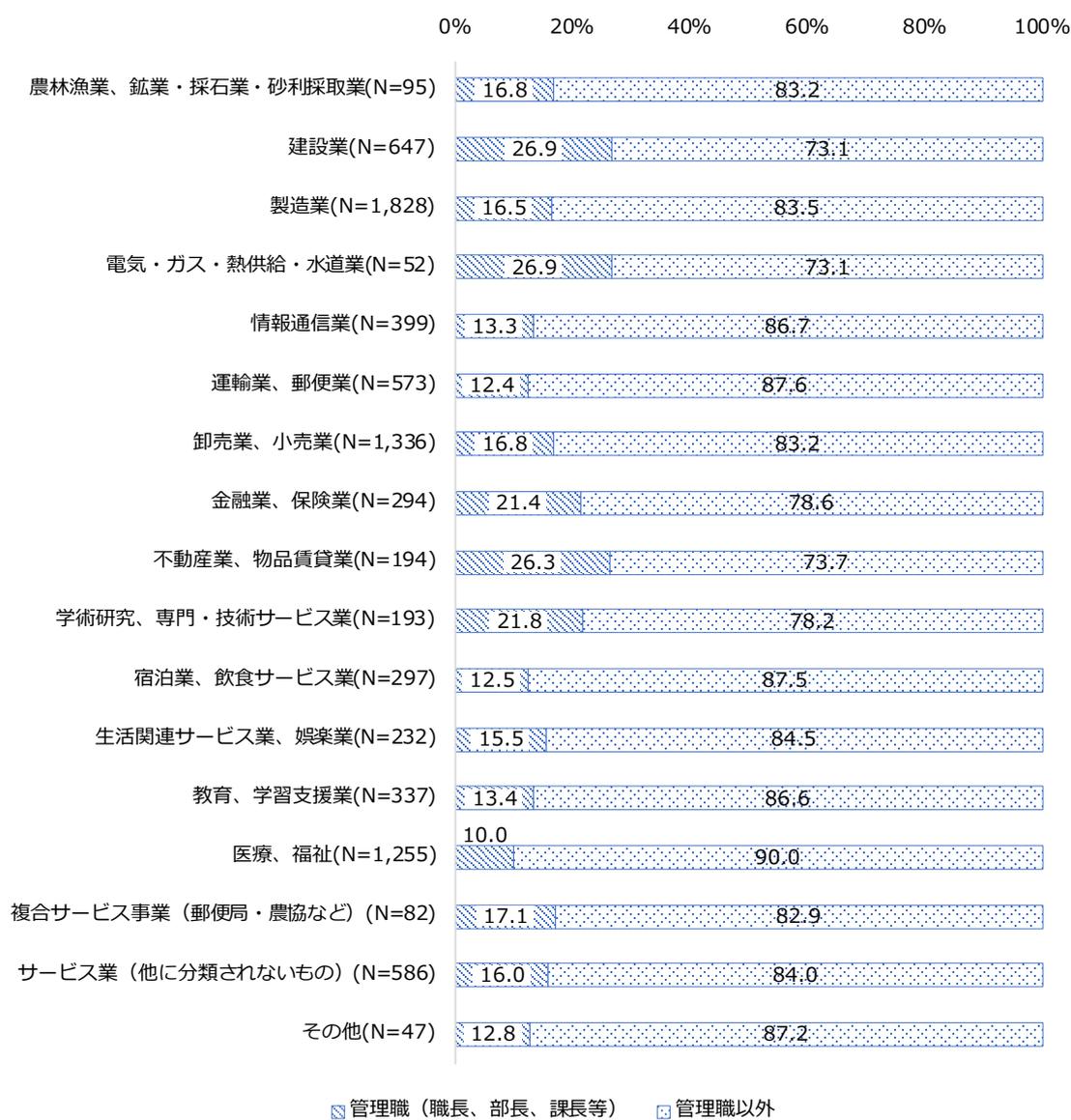


図3.1.8.2 業種別の役職

### 3.1.9 兼業・副業の状況

回答者のうち 700 人(7.1%)が兼業・副業を行っていた(図 3.1.9.1)。兼業・副業を行っている者 700 人のうち、本業の勤務先に兼業・副業の制度・規定がある就業者は 37.3%であった(図 3.1.9.2)。兼業・副業の規定がある者 261 人のうち、本業先に届出を行っているのは 86 人(33.0%)であった(図 3.1.9.3)。

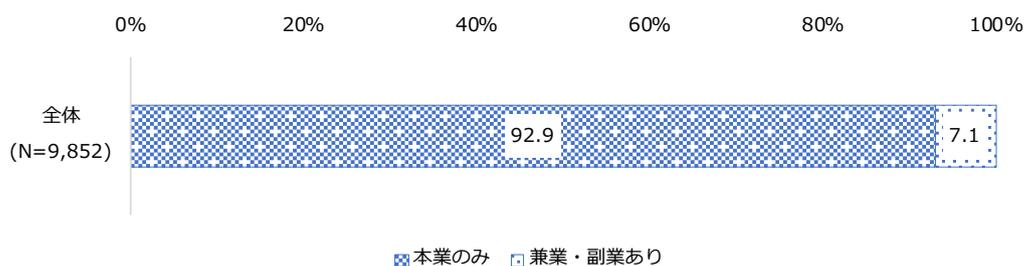


図3.1.9.1 兼業・副業の状況

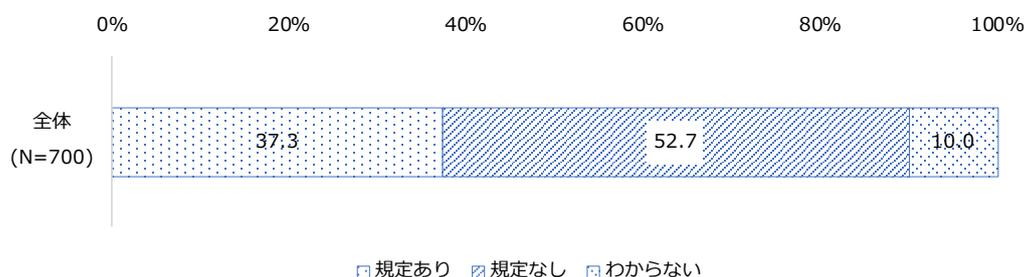


図3.1.9.2 本業勤務先における兼業・副業の規定・制度

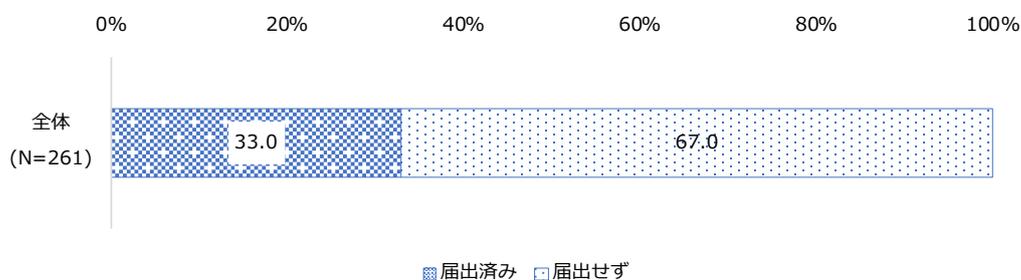


図3.1.9.3 本業勤務先への兼業・副業の届出

### 3.1.10 店舗の保有(自営業者)

自営業者 1,196 人のうち、店舗を保有しているのは 36.4%であった。性別ごとでは、男性の 31.5%、女性の 45.9%が店舗を保有しており、店舗の保有率は女性の方が 14.4 ポイント高かった(図 3.1.10)。

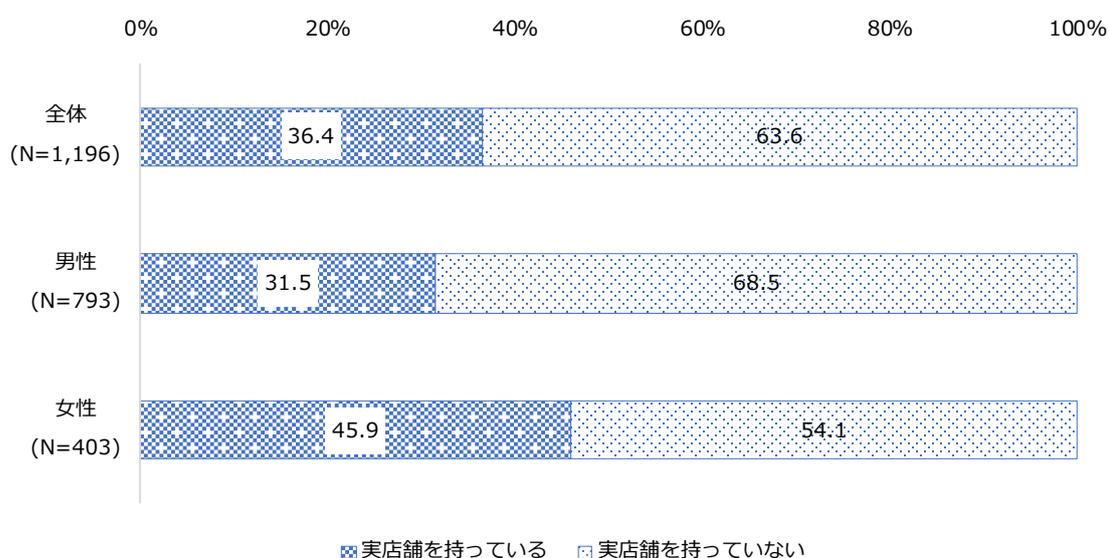


図3.1.10. 自営業者全体および性別の店舗の保有状況

## 3.2 労働時間の状況

労働時間の状況を検討するため、就業者調査の回答者に直近1か月間の1週間あたりの実労働時間数を問うた。回答形式は1時間単位の数値入力である。

兼業・副業がある場合は本業の実労働時間数と兼業・副業の実労働時間数を別に問うており、その和を集計に用いている。

### 3.2.1 全標本の実労働時間

全標本の実労働時間の分布を図3.2.1に示す。1週間あたりの実労働時間数が35時間以上の就業者は84.3%、60時間以上<sup>1</sup>の就業者は7.5%であった。1週間あたりの実労働時間数が週40時間以上の就業者に占める60時間以上の就業者の割合は10.2%であった。

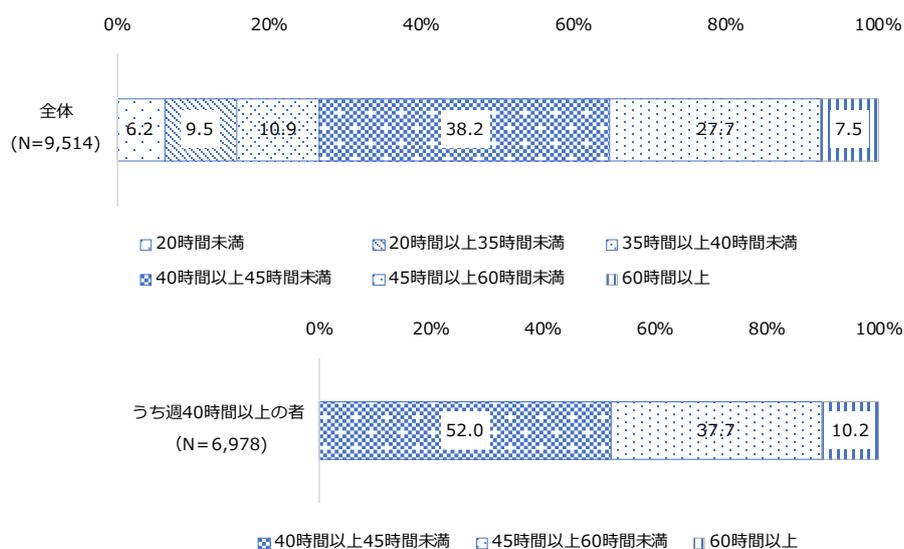


図3.2.1 全標本の1週間あたりの実労働時間

(注) 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。

<sup>1</sup> 1か月あたり時間外労働時間80時間以上に該当する。これは労働安全衛生対策としての長時間労働者に対する医師面接の実施が必要とされる水準である。

### 3.2.2 性別・就業形態別の実労働時間

就業形態を正社員、非正規雇用者(契約社員・嘱託、パート・アルバイト、臨時・日雇社員、労働者派遣事業所の派遣社員)、自営業者(雇人のいる自営業主、雇人のいない自営業主、自家営業の手伝い)、会社役員に分類し、性別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の回答分布を表3.2.2に示す。1週間あたりの実労働時間数60時間以上の長時間労働を行った就業者は、自営業者男性15.4%と高く、次いで会社役員男性11.5%、正社員男性10.1%の順に高かった。

表3.2.2 性別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数

	N	平均労働時間 (時間)	労働時間の分布(%)						
			20時間未満	20時間以上 35時間未満	35時間以上 40時間未満	40時間以上 45時間未満	45時間以上 60時間未満	60時間以上	
男性	正社員	3,625	45.6	0.9	2.7	6.2	39.1	41.0	10.1
	非正規	667	36.3	11.4	18.6	13.9	36.7	16.2	3.1
	自営業	826	39.5	14.3	19.7	8.5	20.3	21.8	15.4
	会社役員	174	42.4	8.0	9.8	8.6	28.7	33.3	11.5
女性	正社員	2,550	41.8	0.7	5.7	13.6	52.3	23.7	4.0
	非正規	1,086	33.4	16.9	20.7	21.0	29.8	8.3	3.2
	自営業	514	33.4	24.7	23.2	10.7	15.2	18.5	7.8
	会社役員	36	33.1	16.7	19.4	13.9	30.6	16.7	2.8

### 3.2.3 性別・年齢層別の実労働時間

性別・年齢層別の1週間あたりの実労働時間数の回答分布を表3.2.3に示す。週あたり実労働時間数35時間以上の就業者の割合は、男性は60歳未満のいずれの階層でも90%以上で年齢階層によらずに一定であるのに対して、女性は20～29歳(88.7%)、30～39歳(87.4%)、40～49歳(85.9%)、50～59歳(80.9%)と年齢層が高くなるにつれて徐々に低くなる傾向が見受けられた。労働時間が35時間以上の割合は男女ともにいずれの年齢階層においても男性の方が高く、その差は年齢層が高くなるほど広がっていた。1週間あたりの実労働時間数が60時間以上の者は、男性では20～29歳(8.9%)、30～39歳(11.6%)、40～49歳(13.2%)、50～59歳(11.6%)と高く、60歳以降は5～6%であった。一方、女性はいずれの年齢階層においても2～5%程度とほぼ一定であった。

表3.2.3 性別・年齢層別の1週間あたりの実労働時間数

	N	平均労働時間 (時間)	労働時間の分布(%)						
			20時間未満	20時間以上 35時間未満	35時間以上 40時間未満	40時間以上 45時間未満	45時間以上 60時間未満	60時間以上	
男性	20～29歳	541	44.6	1.8	4.3	6.7	41.0	37.3	8.9
	30～39歳	844	45.6	2.5	2.4	4.4	38.0	41.1	11.6
	40～49歳	1,237	46.2	1.7	3.2	5.8	35.1	41.0	13.2
	50～59歳	1,266	45.6	1.7	3.6	6.9	37.2	38.9	11.6
	60～64歳	513	41.2	4.7	9.6	13.3	37.8	28.7	6.0
	65歳以上	907	34.6	16.4	25.1	11.2	26.6	15.3	5.3
女性	20～29歳	571	40.6	3.9	7.4	13.1	50.4	20.3	4.9
	30～39歳	774	40.5	4.3	8.3	14.2	44.4	24.0	4.8
	40～49歳	1,027	40.1	5.1	9.2	16.0	44.8	20.3	4.8
	50～59歳	1,016	39.0	6.4	12.6	16.2	40.8	20.0	3.9
	60～64歳	374	36.0	12.0	16.0	18.2	39.0	12.3	2.4
	65歳以上	444	29.3	28.4	25.5	12.4	21.6	8.8	3.4

### 3.2.4 業種別の実労働時間

業種別の1週間あたりの実労働時間数の分布を表3.2.4に示す。週60時間以上の割合が高い業種は、「運輸業、郵便業」(13.3%)、「宿泊業、飲食サービス業」(12.3%)であった。

表3.2.4 業種別の1週間あたりの実労働時間数

	N	平均労働時間 (時間)	労働時間の分布(%)					
			20時間未満	20時間以上	35時間以上	40時間以上	45時間以上	60時間以上
			35時間未満	40時間未満	45時間未満	60時間未満		
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	299	36.2	16.4	21.7	9.7	22.4	21.1	8.7
建設業	730	43.7	3.6	5.9	8.4	37.4	35.2	9.6
製造業	1,820	43.3	2.2	4.9	7.8	44.7	33.8	6.6
電気・ガス・熱供給・水道業	54	41.3	3.7	9.3	9.3	31.5	44.4	1.9
情報通信業	403	41.6	3.0	6.2	14.4	39.5	32.5	4.5
運輸業、郵便業	578	44.6	2.8	7.3	9.0	33.9	33.7	13.3
卸売業、小売業	1,516	41.3	4.5	10.2	12.7	39.9	24.5	8.2
金融業、保険業	283	41.9	2.8	6.0	18.4	40.6	26.1	6.0
不動産業、物品賃貸業	245	37.8	13.9	10.2	13.1	28.2	27.8	6.9
学術研究、専門・技術サービス業	276	39.4	8.0	15.9	13.0	31.5	25.4	6.2
宿泊業、飲食サービス業	430	42.3	9.1	13.5	8.6	27.2	29.3	12.3
生活関連サービス業、娯楽業	348	40.1	11.5	10.6	10.3	30.7	27.9	8.9
教育、学習支援業	476	37.8	16.2	14.9	12.0	28.8	18.9	9.2
医療、福祉	1,237	39.8	5.4	9.9	10.7	47.6	23.7	2.7
複合サービス事業(郵便局・農協など)	77	40.3	6.5	7.8	11.7	46.8	22.1	5.2
サービス業(他に分類されないもの)	678	38.8	10.8	13.6	14.5	33.3	19.5	8.4
その他	64	33.8	18.8	17.2	17.2	29.7	14.1	3.1

### 3.2.5 事業場規模別の実労働時間

事業場規模別の1週間あたりの実労働時間数の分布を表3.2.5に示す。週60時間以上の割合はいずれの事業場規模においても10%未満であった。

表3.2.5 事業場規模別の1週間あたりの実労働時間数

	N	平均労働時間 (時間)	労働時間の分布(%)					
			20時間未満	20時間以上	35時間以上	40時間以上	45時間以上	60時間以上
			35時間未満	40時間未満	45時間未満	60時間未満		
1~9人	2,469	38.4	13.0	16.8	11.4	27.1	22.4	9.4
10~49人	2,101	41.5	4.7	8.0	10.8	42.0	28.1	6.4
50~299人	2,171	42.8	3.0	6.0	10.2	43.5	29.8	7.4
300~999人	908	43.0	2.5	5.6	10.1	43.5	31.4	6.8
1,000人以上	1,419	43.3	1.7	5.8	10.9	39.9	34.8	6.9

### 3.3 時間外労働

過去1年間における時間外労働の時間数について、通常期と繁忙期の別に回答を得た。裁量労働制や自営業者の場合は1日8時間を超える労働時間についての回答を得た。

#### 3.3.1 標本全体の時間外労働

全標本の時間外労働の状況を表3.3.1に示す。通常期に時間外労働が週5時間未満の就業者は78.3%おり、これは繁忙期に60.9%となっていた。また、通常期に時間外労働が週15時間以上と答えた就業者は6.2%であったが、繁忙期では14.7%であった。

表3.3.1 全標本の通常期・繁忙期別時間外労働

(単位:%)

	N	週1時間 未満	週1時間 以上5時間 未満	週5時間 以上10時間 未満	週10時間 以上15時間 未満	週15時間 以上20時間 未満	週20時間 以上
通常期	9,852	55.9	22.4	11.4	4.1	1.9	4.3
繁忙期	9,852	39.6	21.3	15.1	9.3	5.6	9.1

### 3.3.2 性別の時間外労働

性別の時間外労働の状況を表 3.3.2 に示す。時間外労働が週 5 時間未満の就業者の割合は、通常期は男性 70.4%、女性 88.2%、繁忙期は男性 51.8%、女性は 72.6%であり、女性の方が週 5 時間未満の時間外労働をする割合が高い。週 15 時間以上の時間外労働をする割合は、通常期は男性 8.5%、女性は 3.4%、繁忙期は男性 19.6%、女性 8.4%であり、男性の方が長時間労働をする割合が高く、その差を見ると通常期(5.1 ポイント)より繁忙期(11.2 ポイント)に男女間の差が拡大しており、繁忙期に増大した業務量を、男性がより多くの長時間労働をすることによって処理していると考えられる。

表3.3.2 性別の通常期・繁忙期別時間外労働

(単位:%)

		N	週 1 時間 未満	週 1 時間 以上 5 時間 未満	週 5 時間 以上 10 時間 未満	週 10 時間 以上 15 時間 未満	週 15 時間 以上 20 時間 未満	週 20 時間 以上
通常期	男性	5,494	46.6	23.8	15.3	5.8	2.6	5.9
	女性	4,358	67.6	20.6	6.5	1.9	1.1	2.3
繁忙期	男性	5,494	32.7	19.1	16.6	12.0	7.2	12.4
	女性	4,358	48.4	24.2	13.2	5.8	3.5	4.9

### 3.3.3 業種別の時間外労働

業種別の通常期・繁忙期の時間外労働の状況を表 3.3.3.1、表 3.3.3.2 に示す。通常期に週 15 時間以上の時間外労働をする就業者の割合が最も高い業種から順に、「電気・ガス・熱供給・水道業」(14.9%)、「運輸業、郵便業」(9.6%)、「宿泊業、飲食サービス業」(8.9%)、「建設業」(8.3%)、「金融業、保険業」(8.0%)であり、これらの業種は慢性的に長時間労働が多い可能性が示唆される。一方、繁忙期に週 15 時間以上の時間外労働をする就業者の割合が高い業種は、「情報通信業」(23.1%)、「電気・ガス・熱供給・水道業」(22.3%)、「建設業」(20.2%)であった。15 時間以上の時間外労働をする就業者の割合の通常期と繁忙期の差に注目すると、「情報通信業」(通常期と繁忙期の差 15.6 ポイント、以下同)、「学術研究、専門・技術サービス業」(13.9 ポイント)、「製造業」(12.2 ポイント)、「建設業」(11.9 ポイント)は、業務の繁閑の差が大きな業種であることが示唆される。

表3.3.3.1 業種別の時間外労働(通常期)

(単位:%)

	N	週1時間 未満	週1時間 以上5時間 未満	週5時間 以上10時間 未満	週10時間 以上15時間 未満	週15時間 以上20時間 未満	週20時間 以上
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	74.1	12.0	5.8	3.9	0.6	3.6
建設業	757	51.4	22.9	11.8	5.7	3.0	5.3
製造業	1,883	48.1	22.4	16.4	6.6	2.1	4.4
電気・ガス・熱供給・水道業	54	42.6	24.1	14.8	3.7	5.6	9.3
情報通信業	424	41.7	30.9	15.8	4.0	3.5	4.0
運輸業、郵便業	594	38.4	28.8	18.2	5.1	2.7	6.9
卸売業、小売業	1,568	61.6	21.6	8.9	2.9	1.6	3.4
金融業、保険業	301	46.5	26.9	14.6	4.0	1.0	7.0
不動産業、物品賃貸業	250	62.4	18.8	11.2	4.0	1.2	2.4
学術研究、専門・技術サービス業	286	59.8	22.4	9.1	4.5	1.4	2.8
宿泊業、飲食サービス業	440	56.1	23.0	7.7	4.3	2.3	6.6
生活関連サービス業、娯楽業	356	63.8	16.3	11.5	2.2	1.7	4.5
教育、学習支援業	489	63.2	22.3	7.6	2.0	1.2	3.7
医療、福祉	1,289	60.6	23.5	9.5	1.7	1.5	3.2
複合サービス事業(郵便局・農協など)	82	63.4	18.3	6.1	4.9	1.2	6.1
サービス業(他に分類されないもの)	705	65.7	18.6	6.2	3.7	1.6	4.3
その他	65	66.2	15.4	7.7	6.2	1.5	3.1

表3.3.3.2 業種別の時間外労働(繁忙期)

(単位:%)

	N	週1時間 未満	週1時間 以上5時間 未満	週5時間 以上10時間 未満	週10時間 以上15時間 未満	週15時間 以上20時間 未満	週20時間 以上
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	52.1	23.0	7.1	6.1	2.6	9.1
建設業	757	36.2	17.8	16.9	8.9	7.1	13.1
製造業	1,883	29.6	20.4	17.8	13.5	8.2	10.5
電気・ガス・熱供給・水道業	54	27.8	25.9	9.3	14.8	5.6	16.7
情報通信業	424	25.5	17.7	17.9	15.8	10.6	12.5
運輸業、郵便業	594	25.8	21.7	19.5	14.5	6.2	12.3
卸売業、小売業	1,568	43.2	24.7	14.8	6.9	3.6	6.8
金融業、保険業	301	34.9	19.6	19.3	8.6	6.3	11.3
不動産業、物品賃貸業	250	54.8	11.2	11.6	11.6	6.0	4.8
学術研究、専門・技術サービス業	286	41.3	16.4	14.3	9.8	5.2	12.9
宿泊業、飲食サービス業	440	42.0	24.5	13.0	5.7	3.9	10.9
生活関連サービス業、娯楽業	356	50.3	17.4	11.0	7.3	5.9	8.1
教育、学習支援業	489	48.5	19.4	16.0	6.1	3.3	6.7
医療、福祉	1,289	44.9	27.2	13.4	6.5	3.3	4.6
複合サービス事業（郵便局・農協など）	82	42.7	15.9	15.9	8.5	4.9	12.2
サービス業（他に分類されないもの）	705	49.9	18.9	11.2	6.2	5.0	8.8
その他	65	50.8	15.4	10.8	7.7	7.7	7.7

### 3.3.4 事業場規模別の時間外労働

事業場規模別の時間外労働の状況を表 3.3.4.1(通常期)、表 3.3.4.2(繁忙期)に示す。週 10 時間以上の時間外労働の割合は、通常期、繁忙期ともに、事業場規模が大きくなるにつれて多くなった。

図3.3.4.1 事業場規模別の時間外労働(通常期)

(単位:%)

	N	週 1 時間 未満	週 1 時間 以上 5 時間 未満	週 5 時間 以上10時間 未満	週10時間 以上15時間 未満	週15時間 以上20時間 未満	週20時間 以上
1~9人	2,537	73.6	14.2	5.2	2.1	1.3	3.7
10~49人	2,197	56.8	24.0	10.5	4.1	1.4	3.3
50~299人	2,252	49.1	26.0	14.3	4.4	1.7	4.4
300~999人	944	44.1	26.6	15.3	5.5	3.2	5.4
1,000人以上	1,462	39.0	26.9	18.3	6.6	3.2	6.0

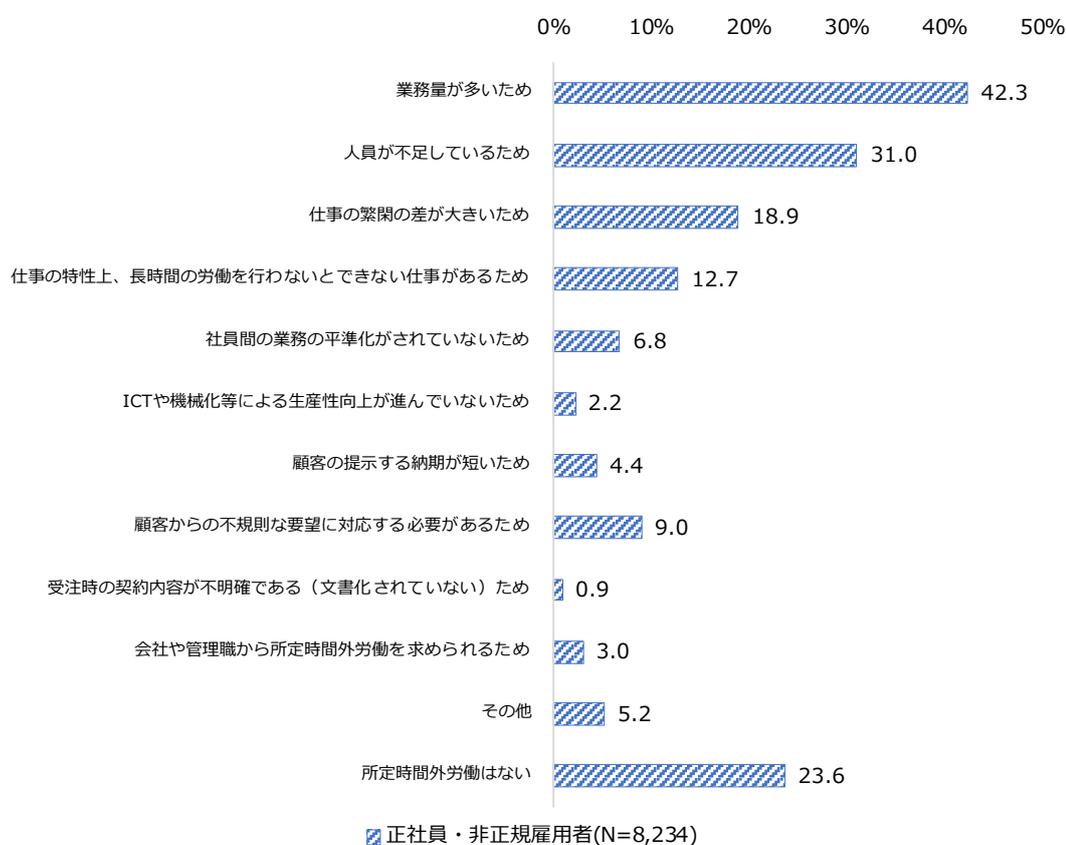
図3.3.4.2 事業場規模別の時間外労働(繁忙期)

(単位:%)

	N	週 1 時間 未満	週 1 時間 以上 5 時間 未満	週 5 時間 以上10時間 未満	週10時間 以上15時間 未満	週15時間 以上20時間 未満	週20時間 以上
1~9人	2,537	56.9	19.4	9.8	3.9	2.9	7.0
10~49人	2,197	39.9	23.9	13.9	9.2	5.7	7.3
50~299人	2,252	32.0	22.9	18.0	11.8	5.6	9.8
300~999人	944	26.4	21.5	19.0	12.9	8.6	11.7
1,000人以上	1,462	25.8	18.4	20.5	13.5	8.8	13.1

### 3.3.5 時間外労働が生じる理由

労働者(正社員および非正規雇用者)の時間外労働が生じる理由の回答(複数回答)を図 3.3.5.1 に示す。「業務量が多いため」(42.3%)、「人員が不足しているため」(31.0%)のような人的資源の不足、「仕事の繁閑の差が大きいため」(18.9%)、「社員間の業務の平準化がされていないため」(6.8%)のような企業の内部要因の他、「顧客からの不規則な要望に対応する必要があるため」(9.0%)、「顧客の提示する納期が短いため」(4.4%)のように顧客との関係、「仕事の特性上、長時間の労働を行わないとできない仕事があるため」(12.7%)という仕事の特性上の理由もあった。なお、「所定時間外労働はない」と答えた回答者は 23.6%であり、76.4%が時間外労働をする中で、「会社や管理職から所定時間外労働を求められるため」を理由に挙げた回答者は 3.0%に過ぎず、会社や管理職からの明示的な指示よりも、業務量が多い等の理由により所定の勤務時間内では業務が終わらないなど、必要に迫られて時間外労働を行っているものと考えられた。



### 図3.3.5.1 時間外労働が生じる理由(正社員および非正規雇用者)

(注) 複数回答を得た結果。

労働者の業種別の時間外労働が生じる理由を表 3.3.5.2 に示す。「業務量が多いため」は情報通信業(56.1%)、製造業(50.7%)、電気・ガス・熱供給・水道業(49.0%)、金融業、保険業(47.9%)、学術研究、専門・技術サービス業(47.6%)で、「人員が不足しているため」は宿泊業、飲食サービス業(48.4%)、医療、福祉(36.9%)で回答割合が高かった。

表3.3.5.2 業種別の時間外労働が生じる理由(労働者)

(単位:%)

	N	業務量が多いため	人員が不足しているため	仕事の繁閑の差が大きいため	仕事の特性上、長時間の労働を行わないとできない仕事があるため	社員間の業務の平準化がされていないため	ICTや機械化等による生産性向上が進んでいないため
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	91	25.3	16.5	20.9	11.0	5.5	1.1
建設業	613	38.0	28.4	18.9	12.2	6.7	1.6
製造業	1,794	50.7	32.1	19.2	11.1	7.8	3.1
電気・ガス・熱供給・水道業	51	49.0	25.5	13.7	11.8	3.9	3.9
情報通信業	396	56.1	31.3	21.2	12.6	9.1	2.0
運輸業、郵便業	563	41.7	31.3	18.8	23.8	6.4	1.4
卸売業、小売業	1,293	41.1	28.1	22.4	10.8	7.5	1.9
金融業、保険業	288	47.9	24.7	20.1	10.1	5.9	3.1
不動産業、物品賃貸業	174	43.1	23.0	18.4	12.1	4.6	1.1
学術研究、専門・技術サービス業	185	47.6	25.4	23.2	14.1	10.3	1.6
宿泊業、飲食サービス業	289	34.3	48.4	21.1	10.7	7.3	1.0
生活関連サービス業、娯楽業	228	35.5	30.3	17.1	10.5	6.1	0.9
教育、学習支援業	331	42.3	28.4	18.7	17.8	8.2	3.3
医療、福祉	1,237	36.6	36.9	12.4	13.0	4.7	2.3
複合サービス事業（郵便局・農協など）	81	44.4	23.5	25.9	8.6	6.2	2.5
サービス業（他に分類されないもの）	573	30.5	27.7	18.7	11.0	6.3	2.1
その他	47	34.0	31.9	29.8	14.9	2.1	2.1

	N	顧客の提示する納期が短い	顧客からの不規則な要望に対応する必要があるため	受注時の契約内容が不明確である（文書化されていない）ため	会社や管理職から所定時間外労働を求められるため	その他	所定時間外労働はない
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	91	4.4	6.6	1.1	2.2	8.8	35.2
建設業	613	7.3	9.6	1.5	2.1	5.1	24.8
製造業	1,794	7.9	9.3	1.1	3.7	4.5	19.3
電気・ガス・熱供給・水道業	51	2.0	2.0	0.0	0.0	9.8	15.7
情報通信業	396	11.1	13.9	1.3	3.8	4.3	17.9
運輸業、郵便業	563	1.8	7.1	0.7	3.6	6.6	16.3
卸売業、小売業	1,293	3.0	9.8	0.8	2.7	4.9	24.8
金融業、保険業	288	2.4	11.1	0.3	2.8	3.1	21.9
不動産業、物品賃貸業	174	1.1	12.1	0.0	4.6	3.4	29.9
学術研究、専門・技術サービス業	185	11.9	15.7	2.7	3.2	1.6	24.9
宿泊業、飲食サービス業	289	1.0	6.9	0.0	2.4	4.8	22.8
生活関連サービス業、娯楽業	228	0.9	9.2	0.9	3.1	4.8	31.6
教育、学習支援業	331	2.1	8.2	1.2	3.9	5.1	25.1
医療、福祉	1,237	1.2	6.5	0.3	2.2	6.8	25.7
複合サービス事業（郵便局・農協など）	81	3.7	8.6	1.2	3.7	2.5	30.9
サービス業（他に分類されないもの）	573	1.9	7.7	0.7	1.6	7.3	31.8
その他	47	6.4	10.6	2.1	8.5	4.3	31.9

労働者の事業場規模別の時間外労働が生じる理由を表 3.3.5.3 に示す。「業務量が多いため」の割合は、1～9 人(31.6%)で最も低く、事業場規模が大きくなるにしたがって割合が高くなり、1,000 人以上では 52.7%であった。「人員が不足しているため」の指摘も同様で、1～9 人は 24.0%で最も低く、事業場規模が大きくなるにつれて割合が高い傾向がみられ、300～999 人で 33.8%、1,000 人以上で 33.5%であった。

表3.3.5.3 事業場規模別の時間外労働が生じる理由(労働者)

(単位:%)

	N	業務量が多いため	人員が不足しているため	仕事の繁閑の差が大きい	仕事の特性上、長時間の労働を行わないとできない仕事があるため	社員間の業務の平準化がされていないため	ICTや機械化等による生産性向上が進んでいないため
1~9人	1,127	31.6	24.0	17.2	10.1	3.7	1.0
10~49人	2,104	37.4	31.8	19.9	12.7	6.1	2.1
50~299人	2,215	45.3	32.6	18.2	14.3	8.5	2.5
300~999人	925	48.8	33.8	22.9	15.1	7.5	3.2
1,000人以上	1,447	52.7	33.5	19.3	12.3	8.3	2.7

	N	顧客の提示する納期が短い	顧客からの不規則な要望に対応する必要があるため	受注時の契約内容が不明確である(文書化されていない)ため	会社や管理職から所定時間外労働を求められるため	その他	所定時間外労働はない
1~9人	1,127	3.7	9.8	0.6	1.7	5.8	34.9
10~49人	2,104	4.5	8.9	0.8	2.6	5.3	25.5
50~299人	2,215	4.9	9.2	1.0	3.6	5.0	19.6
300~999人	925	5.2	9.3	0.4	4.3	5.1	16.8
1,000人以上	1,447	4.4	10.0	1.3	3.1	5.0	16.9

行っている仕事の特徴について問うた結果を図 3.3.5.4 に示す。「そうだ」、「まあ  
 そうだ」でみると、「自分で仕事の順番・やり方を決めることができる」(70.3%)が最  
 も高く、以下、「かなり注意を集中する必要がある」(68.9%)、「一生懸命働かなけれ  
 ばならない」(67.3%)と続く。一方、最も低いのは「時間内に仕事が処理しきれない」  
 (42.0%)であった。

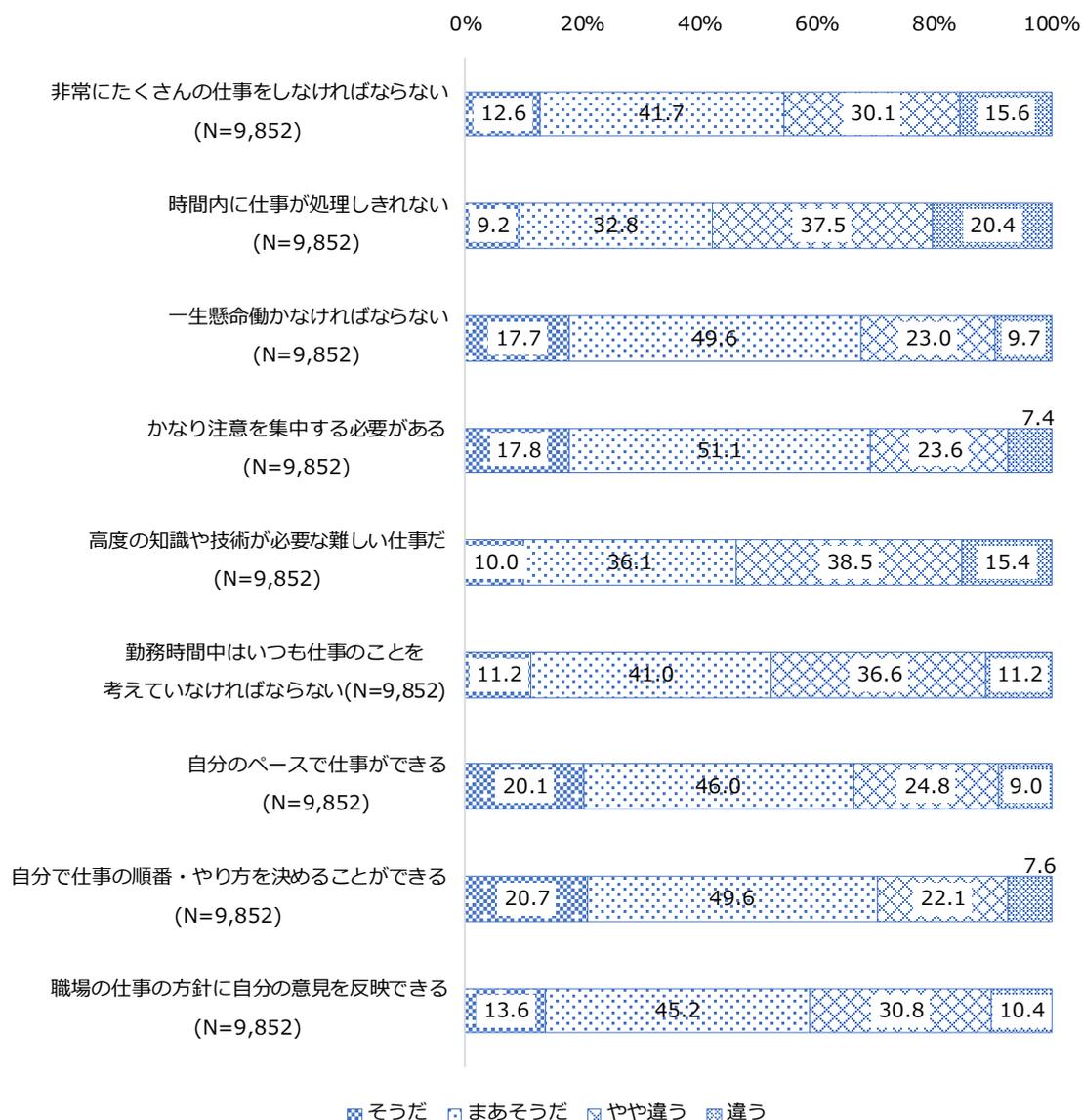


図3.3.5.4 仕事の特徴

### 3.3.6 就業時間の調整の自由

「仕事の始業・終業時刻を自分でどのくらい調整できますか」という項目によって就業時間の自己調整の自由について回答を得た(図 3.3.6.1)。「まったくできない」「めったにできない」は合わせて 40.6%であった。一方、「ほぼできる」は 31.3%であった。

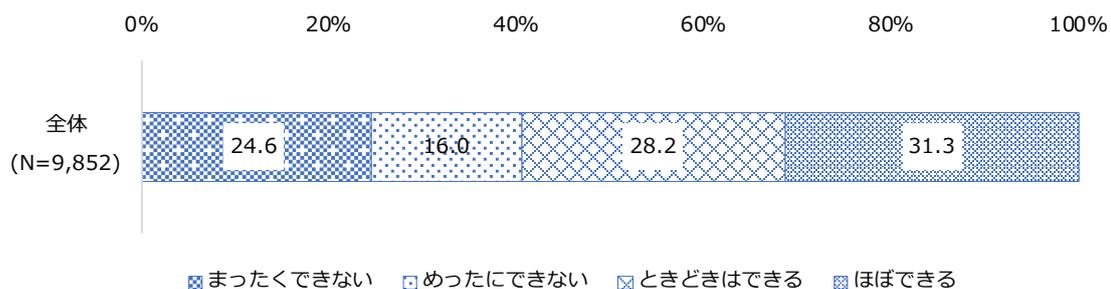


図3.3.6.1 就業時間の調整の自由

業種別の就業時間調整の自由を表 3.3.6.2 に示す。「まったくできない」が高かったのは、「医療、福祉」(38.1%)、「運輸業、郵便業」(33.0%)、「複合サービス事業(郵便局・農協など)」(30.5%)であった。一方、「ほぼできる」が高かったのは、「農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業」(61.8%)、「学術研究、専門・技術サービス業」(48.3%)、「不動産業、物品賃貸業」(45.2%)であった。

表3.3.6.2 業種別の就業時間調整の自由

(単位:%)

	N	まったくできない	めったにできない	ときどきはできる	ほぼできる
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	10.0	7.1	21.0	61.8
建設業	757	16.5	18.5	28.8	36.2
製造業	1,883	26.1	15.7	28.6	29.6
電気・ガス・熱供給・水道業	54	18.5	18.5	24.1	38.9
情報通信業	424	16.7	19.1	32.8	31.4
運輸業、郵便業	594	33.0	16.5	30.8	19.7
卸売業、小売業	1,568	23.4	15.8	27.6	33.3
金融業、保険業	301	20.9	14.0	34.6	30.6
不動産業、物品賃貸業	250	18.4	10.8	25.6	45.2
学術研究、専門・技術サービス業	286	10.1	13.3	28.3	48.3
宿泊業、飲食サービス業	440	21.1	19.1	29.8	30.0
生活関連サービス業、娯楽業	356	23.3	18.3	25.3	33.1
教育、学習支援業	489	21.9	15.3	28.8	33.9
医療、福祉	1,289	38.1	17.5	26.1	18.2
複合サービス事業(郵便局・農協など)	82	30.5	14.6	34.1	20.7
サービス業(他に分類されないもの)	705	25.8	14.8	27.4	32.1
その他	65	16.9	16.9	26.2	40.0

事業場規模別の就業時間調整の自由を表 3.3.6.3 に示す。「まったくできない」は 10～49 人(30.6%)、50～299 人(30.0%)が高かった。「ほぼできる」は 1～9 人(51.3%)と 1,000 人以上(33.1%)が高かった。事業場規模が大きい又は小さいほど就業時間調整の自由度が高まる二極化の傾向が見られた。

表3.3.6.3 事業場規模別の就業時間調整の自由

(単位:%)

	N	まったくできない	めったにできない	ときどきはできる	ほぼできる
1～9人	2,537	14.6	10.6	23.5	51.3
10～49人	2,197	30.6	19.1	28.4	21.9
50～299人	2,252	30.0	18.3	29.4	22.3
300～999人	944	25.7	16.3	33.7	24.3
1,000人以上	1,462	20.5	16.3	30.1	33.1

### 3.4 睡眠の状況

直近 1 か月について、ふだんの夜の睡眠の状況について回答を得た。交替勤務者には日勤の時について回答を得た。就業者全体の睡眠時間分布を図 3.4.1 に示す。睡眠時間は、「5～6 時間未満」(35.5%)、「6～7 時間未満」(35.2%)の割合が高く、次いで「7～8 時間未満」が 15.7%であった。睡眠時間が「5 時間未満」の就業者は 10.0%であった。

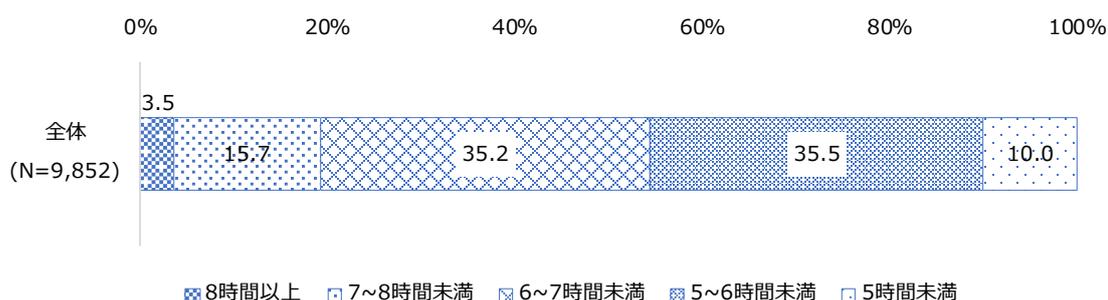


図3.4.1 全標本の睡眠時間の分布

業種別の睡眠時間の分布を表 3.4.2 に示す。「5 時間未満」が高かった業種は、「サービス業(他に分類されないもの)」(12.2%)、「宿泊業、飲食サービス業」(11.6%)、「医療、福祉」(11.2%)であった。

表3.4.2 業種別の睡眠時間の分布

(単位:%)

	N	8時間以上	7~8時間未満	6~7時間未満	5~6時間未満	5時間未満
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	7.8	25.2	31.4	27.2	8.4
建設業	757	3.4	14.1	34.6	38.6	9.2
製造業	1,883	2.1	13.8	36.6	37.4	10.0
電気・ガス・熱供給・水道業	54	3.7	16.7	37.0	40.7	1.9
情報通信業	424	3.1	16.7	37.3	33.5	9.4
運輸業、郵便業	594	3.9	13.8	35.4	36.9	10.1
卸売業、小売業	1,568	3.2	16.9	35.3	34.4	10.3
金融業、保険業	301	4.7	9.6	32.6	42.5	10.6
不動産業、物品賃貸業	250	3.6	16.0	36.4	35.6	8.4
学術研究、専門・技術サービス業	286	4.5	18.5	40.9	25.5	10.5
宿泊業、飲食サービス業	440	5.0	19.1	30.9	33.4	11.6
生活関連サービス業、娯楽業	356	5.3	18.5	36.0	32.6	7.6
教育、学習支援業	489	4.7	15.3	33.3	37.8	8.8
医療、福祉	1,289	2.8	14.8	36.2	35.1	11.2
複合サービス事業(郵便局・農協など)	82	1.2	14.6	29.3	50.0	4.9
サービス業(他に分類されないもの)	705	4.1	16.7	32.5	34.5	12.2
その他	65	6.2	10.8	38.5	38.5	6.2

事業場規模別の睡眠時間の分布を表 3.4.1.3 に示す。「5 時間未満」の割合は、8~11%程度であった。

表3.4.3 事業場規模別の睡眠時間の分布

(単位:%)

	N	8時間以上	7~8時間未満	6~7時間未満	5~6時間未満	5時間未満
1~9人	2,537	5.1	19.5	34.7	32.0	8.7
10~49人	2,197	2.9	14.0	36.0	37.1	10.0
50~299人	2,252	1.9	13.9	35.5	37.8	10.9
300~999人	944	3.6	12.9	35.3	38.1	10.1
1,000人以上	1,462	3.8	16.1	34.7	34.9	10.6

性別ごとの睡眠時間を図 3.4.4 に示す。男女間に大きな差異は見られなかった。「5 時間未満」の割合は男性 9.0%、女性 11.3%であった。

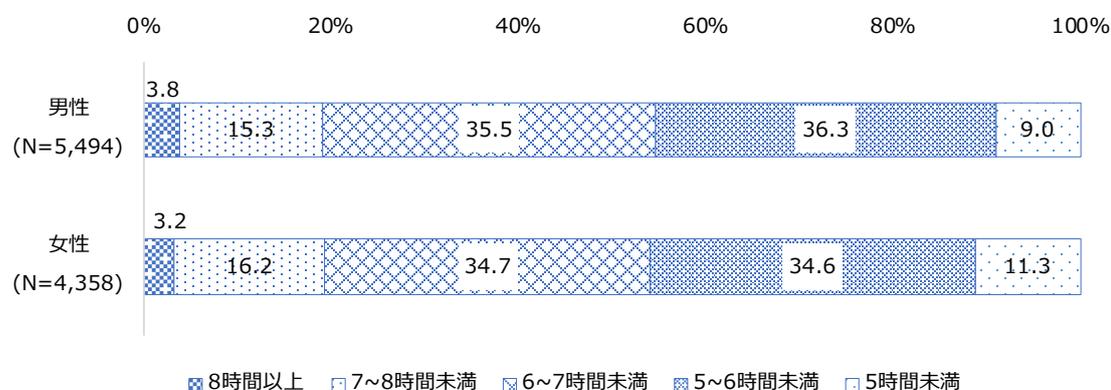


図3.4.4 性別の睡眠時間の分布

年齢層別の睡眠時間の分布を表 3.4.5 に示す。「5 時間未満」の割合は 50～59 歳(13.7%)が高く、40 歳未満は 7～8%台であった。

表3.4.5 年齢層別の睡眠時間の分布

(単位:%)

	N	8時間以上	7~8時間未満	6~7時間未満	5~6時間未満	5時間未満
20~29歳	1,178	4.2	20.2	38.7	29.4	7.6
30~39歳	1,685	4.0	16.7	36.6	34.4	8.3
40~49歳	2,332	2.8	15.3	35.1	36.7	10.1
50~59歳	2,348	2.6	12.2	32.6	38.9	13.7
60~64歳	915	2.8	13.6	34.9	37.7	11.0
65歳以上	1,394	5.7	18.7	35.2	33.1	7.2

入眠障害について、「ふだん、布団に入ってから眠るまでにどのくらい時間がかかりますか」という項目に対して回答を得た(図 3.4.6)。眠るまでに 1 時間以上かかる就業者は 7.9%であった。

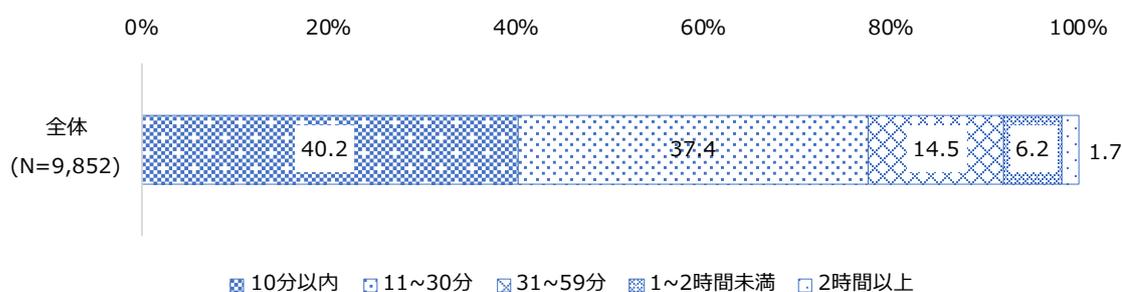


図3.4.6 入眠障害の状況

中途覚醒については「就寝中に途中で目が覚めて、眠りにつけないことはどのくらいありますか」という項目に対して回答を得た(図 3.4.7)。中途覚醒が「ほぼ毎日」見られる就業者は 5.4%、「週 3 回以上」の就業者は 5.1%であった。

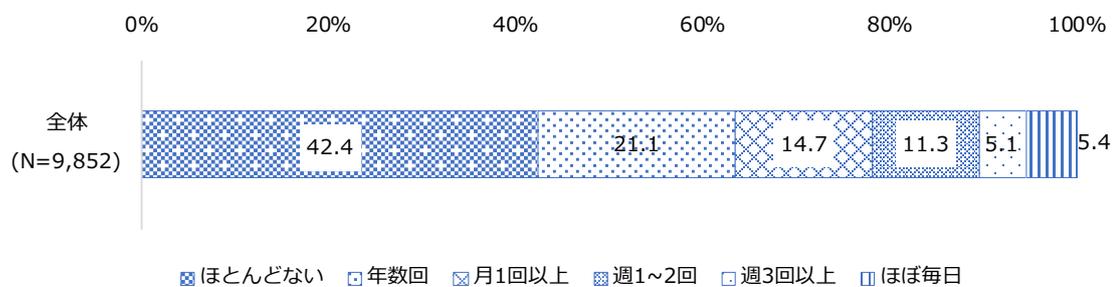


図3.4.7 中途覚醒

早朝覚醒について、「朝早く目が覚めて、そのあと、眠れなくてつらいことはどのくらいありますか」という項目に対して回答を得た(図 3.4.8)。早朝覚醒が「ほぼ毎日」見られる就業者は 2.9%、「週 3 回以上」の就業者は 4.0%であった。

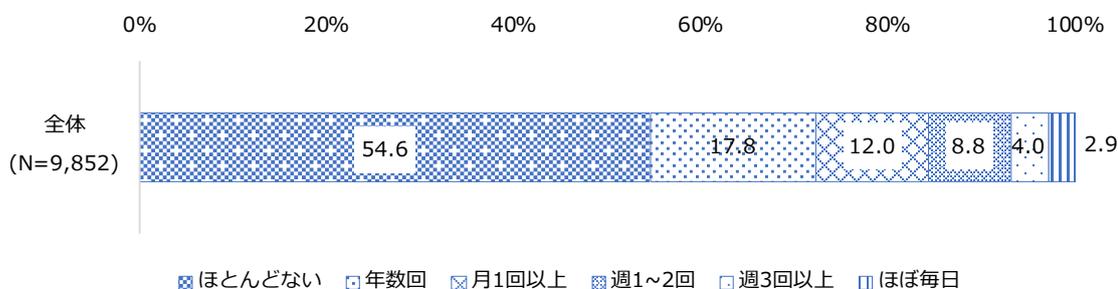


図3.4.8 早朝覚醒

熟眠障害の状況について、「朝起きた時、疲れを感じることはどのくらいありますか」という項目に対して回答を得た(図 3.4.9)。熟眠障害が「ほぼ毎日」見られる就業者は 11.1%、「週 3 回以上」の就業者は 8.5%であった。

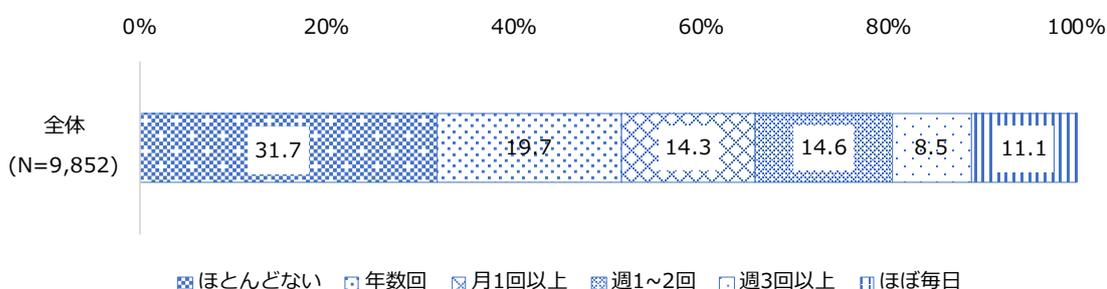


図3.4.9 熟眠障害

日中傾眠の状況について、「工作中に、居眠りしそうなほど強い眠気を感じることはどのくらいありますか」という項目に対して回答を得た(図 3.4.10)。日中傾眠が「ほぼ毎日」見られる就業者は 3.9%、「週 3 回以上」の就業者は 5.4%であった。

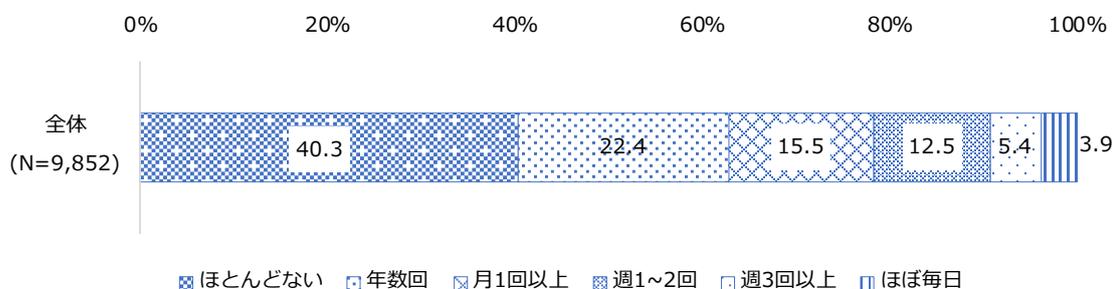


図3.4.10 日中傾眠

理想の睡眠時間と実際の睡眠時間の分布を図 3.4.11 に示す。理想の睡眠時間として最も多く挙げられたのは「7~8 時間未満」(45.4%)であるが、実際に「7~8 時間未満」の睡眠が取れているのは 15.7%であった。また、「5~6 時間未満」、「5 時間未満」について見ると、理想の睡眠時間として挙げられたのは 7.2%、1.4%であるのに対して、実際の睡眠時間ではそれぞれ 35.5%、10.0%であった。

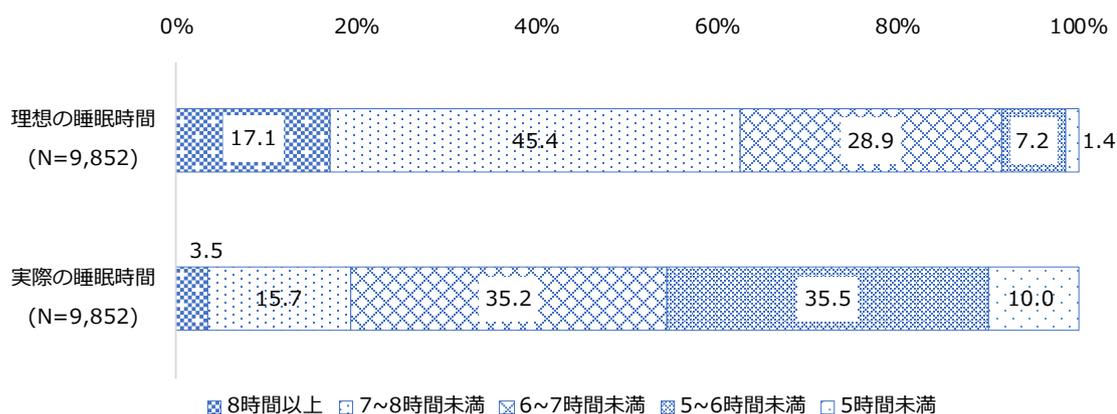


図3.4.11 睡眠の理想時間と実際の睡眠時間

睡眠の理想時間と実時間の乖離の状況を図 3.4.12 に示す。理想の睡眠時間以上睡眠がとれている就業者は 30.7%で、乖離がある場合、1 時間不足が 39.6%、2 時間不足が 21.3%、3 時間不足が 6.2%、4 時間不足が 1.8%、5 時間不足が 0.4%となっている。

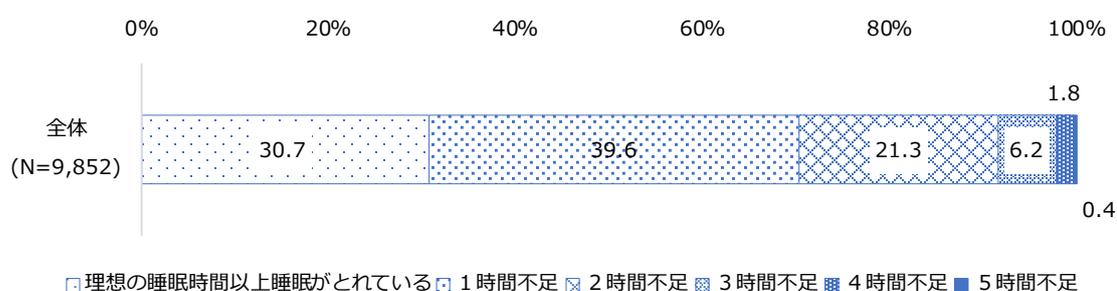


図3.4.12 睡眠の理想時間と実時間の乖離の状況

仕事等でふだんより遅く帰宅したとき、睡眠と家事のどちらを優先するかについて回答を得た結果を図 3.4.13 に示す。「家事を優先」・「どちらかという家事を優先」は合わせて 45.1%、「睡眠を優先」・「どちらかという睡眠を優先」は合わせて 54.9%であった。

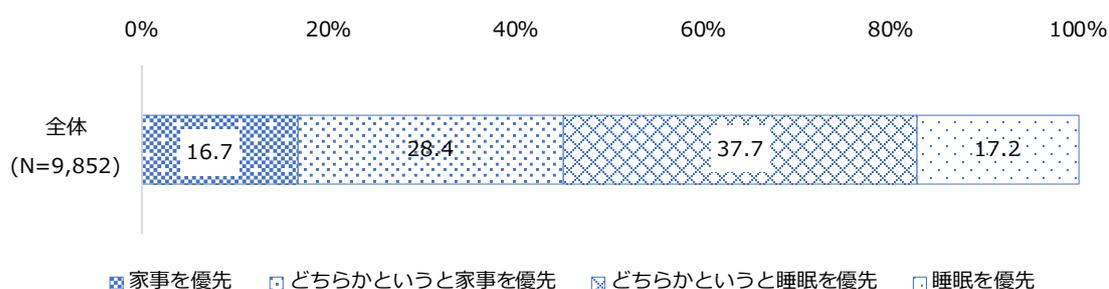


図3.4.13 家事と睡眠の優先度

仕事等でふだんより遅く帰宅したとき、睡眠と趣味等のどちらを優先するかについて回答を得た結果を図3.4.14に示す。「趣味等を優先」・「どちらかという趣味等を優先」は合わせて32.0%、「睡眠を優先」・「どちらかという睡眠を優先」は合わせて68.0%であった。

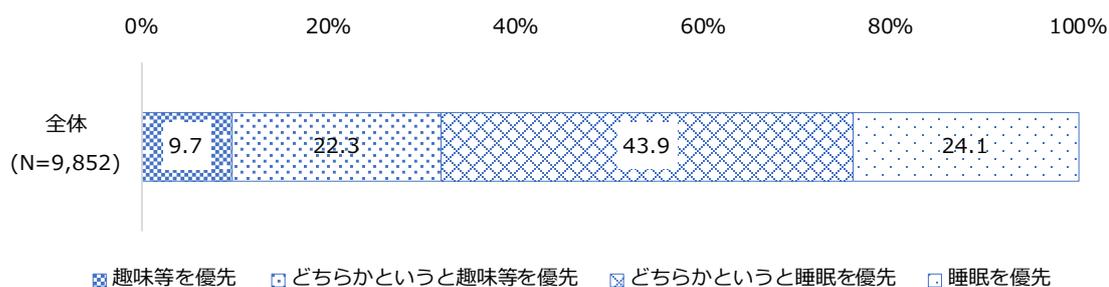


図3.4.14 趣味と睡眠の優先度

### 3.5 疲労の状況

就業者の疲労の状況について、「あなたは仕事や仕事以外で疲れた場合、疲労の回復状況は次のどれにあたりますか」という項目に対して回答を得た(図 3.5.1)。一晩の睡眠でだいたい疲労は回復する就業者は 41.3%であった。一方で、翌朝に前日の疲労を持ち越すことが「いつも」である就業者は 8.5%、「よくある」就業者は 12.7%であった。

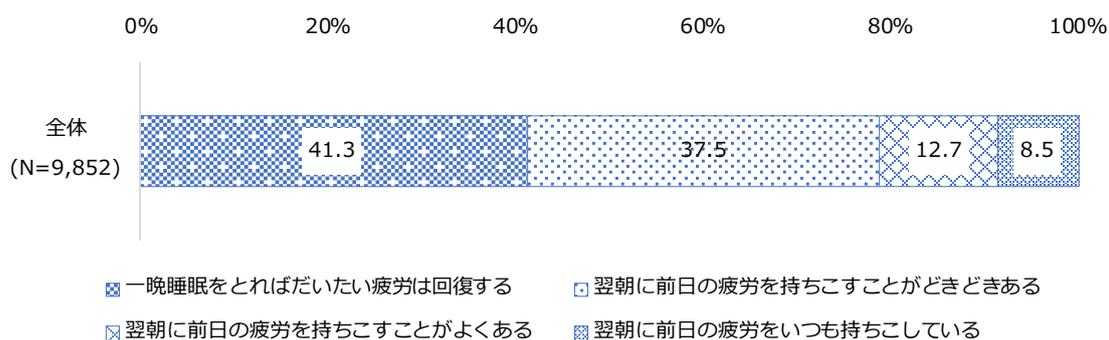


図3.5.1 疲労回復の状況

疲労の状況を業種別に示したものが表3.5.2である。翌朝に前日の疲労を持ち越すことが「いつも」である割合が最も高い業種から順に、「電気・ガス・熱供給・水道業」(14.8%)、「金融業、保険業」(11.3%)、「情報通信業」(11.1%)、「医療、福祉」(10.0%)であった。

表3.5.2 業種別の疲労回復の状況

(単位:%)

	N	一晚睡眠をとればだいた い疲労は回復する	翌朝に前日の疲労を持ち こすことがときどきある	翌朝に前日の疲労を持ち こすことがよくある	翌朝に前日の疲労をいつ も持ちこしている
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	45.6	37.9	9.7	6.8
建設業	757	43.5	36.6	12.9	7.0
製造業	1,883	40.8	37.4	13.0	8.8
電気・ガス・熱供給・水道業	54	40.7	38.9	5.6	14.8
情報通信業	424	35.1	39.6	14.2	11.1
運輸業、郵便業	594	42.3	36.9	13.0	7.9
卸売業、小売業	1,568	43.5	37.6	11.6	7.3
金融業、保険業	301	36.5	36.2	15.9	11.3
不動産業、物品賃貸業	250	44.0	36.0	12.4	7.6
学術研究、専門・技術サービス業	286	42.7	36.7	13.3	7.3
宿泊業、飲食サービス業	440	41.6	36.8	12.7	8.9
生活関連サービス業、娯楽業	356	42.1	37.1	12.6	8.1
教育、学習支援業	489	42.3	36.8	13.1	7.8
医療、福祉	1,289	36.6	40.1	13.3	10.0
複合サービス事業（郵便局・農協など）	82	32.9	42.7	17.1	7.3
サービス業（他に分類されないもの）	705	45.5	34.5	10.9	9.1
その他	65	38.5	36.9	20	4.6

事業場規模別の疲労の状況を表 3.5.3 に示す。翌朝に前日の疲労を持ち越すことが「いつも」である割合はいずれの規模でも 6～9%程度であった。一晚睡眠をとればだいたい回復する者の割合は、1～9 人の規模で 48.2%と高く、他の規模より 8～11 ポイント高かった。

表3.5.3 事業場規模別の疲労回復の状況

(単位:%)

	N	一晚睡眠をとればだいた い疲労は回復する	翌朝に前日の疲労を持ち こすことがどきどきある	翌朝に前日の疲労を持ち こすことがよくある	翌朝に前日の疲労をいつ も持ちこしている
1～9人	2,537	48.2	34.1	10.9	6.7
10～49人	2,197	38.1	39.6	13.5	8.7
50～299人	2,252	39.8	38.3	13.2	8.7
300～999人	944	37.9	39.6	13.1	9.3
1,000人以上	1,462	39.5	38.5	13.5	8.4

年齢層別の疲労回復の状況を表 3.5.4 に示す。一晚睡眠をとれば回復する就業者の割合は、20～49 歳までの各年齢層が 30%台で、50～64 歳は 40%台、65 歳以上は 62.4%となっていた。

表3.5.4 年齢層別の疲労回復の状況

(単位:%)

	N	一晚睡眠をとればだいた い疲労は回復する	翌朝に前日の疲労を持ち こすことがどきどきある	翌朝に前日の疲労を持ち こすことがよくある	翌朝に前日の疲労をいつ も持ちこしている
20～29歳	1,178	34.1	40.7	13.7	11.5
30～39歳	1,685	32.5	39.6	18.1	9.8
40～49歳	2,332	35.6	38.6	15.1	10.6
50～59歳	2,348	41.0	38.7	11.8	8.5
60～64歳	915	49.9	36.0	8.2	5.9
65歳以上	1,394	62.4	29.3	5.7	2.7

### 3.6 不安・うつ傾向

本調査では労働者の不安・うつ傾向についてK6 得点を用いて調査した。K6 は、Kessler et.al. (2002)<sup>2</sup>によって提案されたうつ病や不安障害等の精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された尺度である。日本語版の有効性がFurukawa et.al. (2008)<sup>3</sup>で確認されており、日本語版は国民生活基礎調査でも用いられている。「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈みこんで、何か起こっても気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」という 6 項目に、「いつも」～「まったくない」の 4～0 点で回答し、その合計得点(得点範囲:0～24 点)によって判定をする。5 点以上で不安・うつ傾向あり、10～12 点でうつ・不安障害疑い、13 点以上で重度のうつ・不安障害疑いとされる。

全体のK6 得点の分布を図 3.6.1 に示す。「重度のうつ・不安障害の疑い(13 点以上)」の割合は 9.8%、「うつ・不安障害の疑い(10～12 点)」の割合は 12.2%であった。

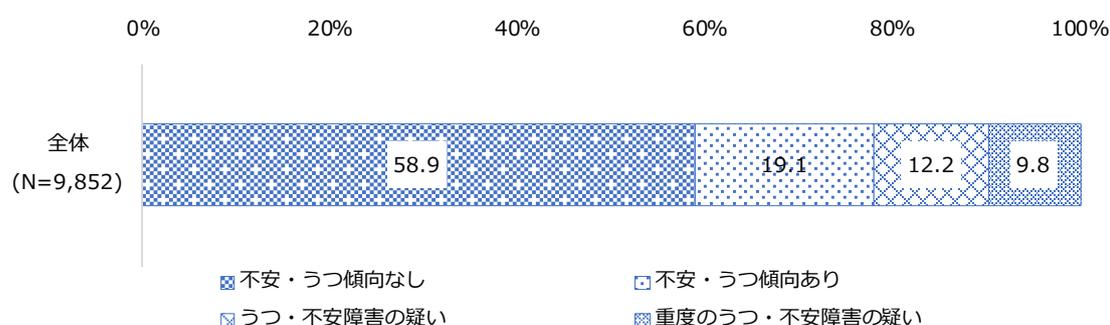


図3.6.1 不安・うつ傾向(K6得点)の分布

<sup>2</sup> Kessler, D., Bennewith, O., Lewis, G., & Sharp, D. (2002). Detection of depression and anxiety in primary care: follow up study. *Bmj*, 325(7371), 1016-1017.

<sup>3</sup> Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., ... & Kikkawa, T. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International journal of methods in psychiatric research*, 17(3), 152-158.

性別のK6 得点の分布を図 3.6.2 に示す。「重度のうつ・不安障害の疑い(13 点以上)」の割合は、女性 10.8%、男性 8.9%であった。

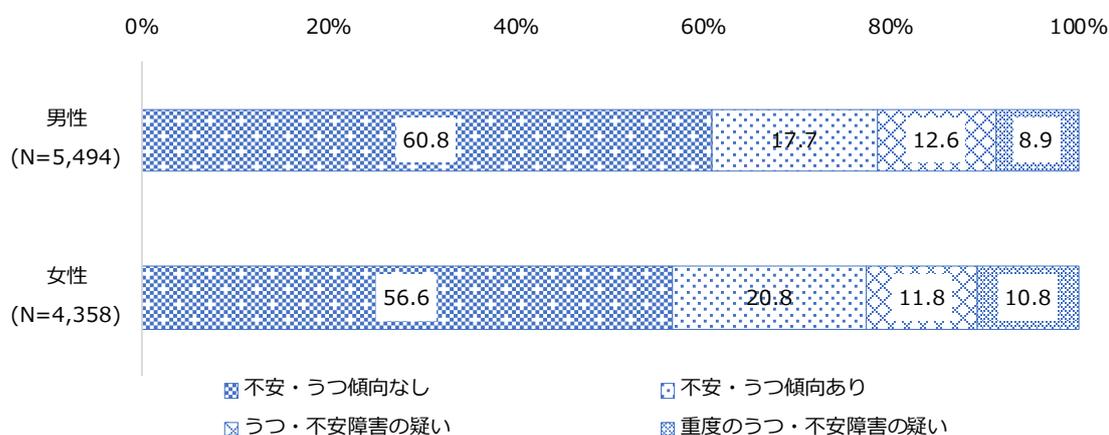


図3.6.2 性別の不安・うつ傾向(K6得点)

年齢層別のK6 得点の分布を表 3.6.3 に示す。「重度のうつ・不安障害の疑い(13 点以上)」の割合は、20 代 16.2%、30 代 13.9%、40 代 11.8%、50 代 8.3%、60～64 歳 4.9%、65 歳以上が 1.5%であった。

表3.6.3 年齢層別の不安・うつ傾向

(単位:%)

	N	不安・うつ傾向なし	不安・うつ傾向あり	うつ・不安障害の疑い	重度のうつ・不安障害の疑い
20～29歳	1,178	42.8	20.7	20.3	16.2
30～39歳	1,685	47.4	21.5	17.2	13.9
40～49歳	2,332	54.3	20.8	13.1	11.8
50～59歳	2,348	62.3	19.4	10.1	8.3
60～64歳	915	71.4	15.5	8.2	4.9
65歳以上	1,394	80.4	13.8	4.3	1.5

業種別のK6 得点の分布を表 3.6.4 に示す。「重度のうつ・不安障害の疑い(13点以上)」の割合は、「電気・ガス・熱供給・水道業」(18.5%)、「金融業、保険業」(13.6%)、「複合サービス事業(郵便局・農協など)」(12.2%)、「情報通信業」(11.6%)で多かった。

表3.6.4 業種別の不安・うつ傾向

(単位:%)

	N	不安・うつ傾向		うつ・不安障害	
		なし	あり	の疑い	重度のうつ・不安障害の疑い
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	64.7	19.1	8.4	7.8
建設業	757	62.0	17.6	11.6	8.9
製造業	1,883	57.5	19.9	13.1	9.6
電気・ガス・熱供給・水道業	54	63.0	11.1	7.4	18.5
情報通信業	424	55.4	19.1	13.9	11.6
運輸業、郵便業	594	63.3	15.5	11.6	9.6
卸売業、小売業	1,568	61.9	17.4	11.9	8.8
金融業、保険業	301	55.1	18.9	12.3	13.6
不動産業、物品賃貸業	250	68.4	13.2	9.2	9.2
学術研究、専門・技術サービス業	286	62.2	18.2	10.8	8.7
宿泊業、飲食サービス業	440	57.7	19.5	13.0	9.8
生活関連サービス業、娯楽業	356	60.4	18.8	10.7	10.1
教育、学習支援業	489	61.3	19.0	9.4	10.2
医療、福祉	1,289	54.3	22.2	13.3	10.2
複合サービス事業(郵便局・農協など)	82	41.5	22.0	24.4	12.2
サービス業(他に分類されないもの)	705	55.5	21.4	13.0	10.1
その他	65	46.2	30.8	15.4	7.7

事業場規模別のK6 得点の分布を表 3.6.5 に示す。「重度のうつ・不安障害の疑い(13 点以上)」の割合は、事業場規模が 1～9 人で 7.2%と他より低く、10 人以上の規模はいずれも 9～11%台であった。

表3.6.5 事業場規模別の不安・うつ傾向

(単位:%)

	N	不安・うつ傾向なし	不安・うつ傾向あり	うつ・不安障害 の疑い	重度のうつ・ 不安障害の疑い
1～9人	2,537	65.7	17.3	9.8	7.2
10～49人	2,197	58.5	19.8	11.3	10.5
50～299人	2,252	55.7	21.5	12.9	9.9
300～999人	944	54.3	18.8	15.4	11.5
1,000人以上	1,462	58.8	17.2	13.5	10.5

性別・就業形態別のK6 得点の分布を表 3.6.6 に示す。「重度のうつ・不安障害の疑い(13 点以上)」の割合は、男女共に正社員で割合が最大であった。

表3.6.6 性別・就業形態別の不安・うつ傾向

(単位:%)

	N	不安・うつ傾向なし	不安・うつ傾向あり	うつ・不安障害 の疑い	重度のうつ・ 不安障害の疑い
男性 正社員	3,773	57.2	18.2	14.6	10.0
非正規	688	66.6	17.3	8.3	7.8
自営業	840	68.9	16.8	8.5	5.8
会社役員	177	74.6	14.7	6.8	4.0
女性 正社員	2,667	53.6	21.4	13.0	12.0
非正規	1,106	58.6	21.0	10.8	9.6
自営業	529	65.6	17.6	8.7	8.1
会社役員	36	77.8	13.9	5.6	2.8

## 3.7 職場環境

### 3.7.1 心理的負荷のある具体的出来事

本調査では、職場において心理的負荷の高い具体的出来事のうちパワーハラスメント等について、過去 1 年間の間に経験したかどうかの回答を得た(図 3.7.1.1)。経

験割合が最も高い順に、「上司から、身体的攻撃、精神的攻撃等のパワーハラスメントを受けた」(5.7%)、「上司とのトラブルがあった」(4.3%)、「(重度の)病気やケガをした」(2.9%)、「カスタマーハラスメントを受けた」(1.8%)、「セクシュアルハラスメントを受けた」(1.0%)であった。

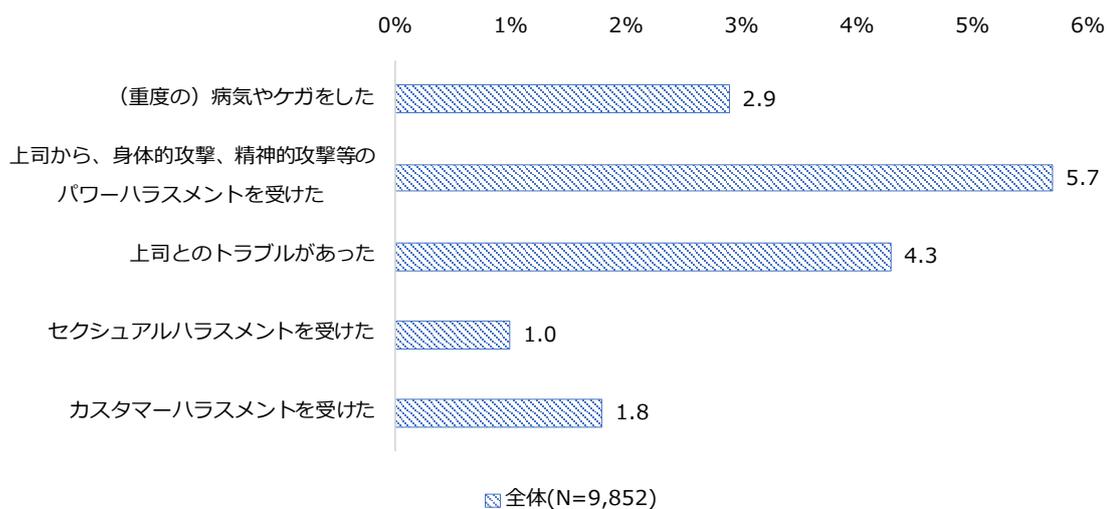


図3.7.1.1 心理的負荷のある具体的出来事の経験

性別の心理的負荷のある具体的出来事の経験を図 3.7.1.2 に示す。「上司とのトラブルがあった」は男性(4.5%)・女性(4.1%)であり、男性がより多く経験していた。一方で、「上司から、身体的攻撃、精神的攻撃等のパワーハラスメントを受けた」は男性(5.0%)・女性(6.6%)、「セクシュアルハラスメントを受けた」は男性(0.8%)・女性(1.2%)で、「カスタマーハラスメントを受けた」は男性(1.5%)・女性(2.3%)で、女性がより多く経験していた。

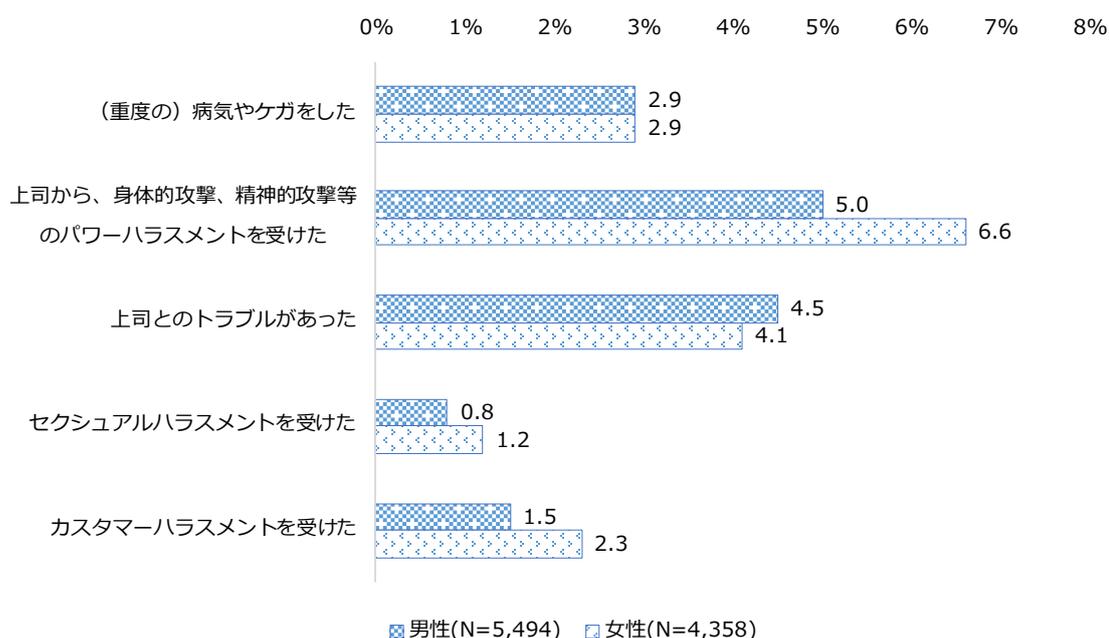


図3.7.1.2 性別の心理的負荷のある具体的出来事の経験

年齢層別の心理的負荷のある具体的出来事の経験を男性(表 3.7.1.3)・女性(表 3.7.1.4)別に示す。まず男性について見ると、「(重度の)病気やケガをした」は、20～29 歳(4.0%)、次いで 65 歳以上(3.5%)が高かった。「上司から、身体的攻撃、精神的攻撃等のパワーハラスメントを受けた」、「上司とのトラブルがあった」、「セクシュアルハラスメントを受けた」は、いずれも年齢が若いほど高くなる傾向があった。「上司から身体的攻撃、精神的攻撃等のパワーハラスメントを受けた」は 20～29 歳(7.8%)、40～49 歳(6.8%)、「上司とのトラブルがあった」は 30～39 歳(6.4%)、20～29 歳(6.3%)、「セクシュアルハラスメントを受けた」は 20～29 歳(2.1%)、30～39 歳(1.1%)であった。

表3.7.1.3 年齢層別の心理的負荷のある具体的出来事の経験(男性)

(単位:%)

	N	上司から、身体的 (重度の) 病気 攻撃、精神的攻撃 やケガをした 等のパワーハラス メントを受けた	上司とのトラ ブルがあった	セクシュアル ハラスメントを 受けた	カスタマー ハラスメントを 受けた	上記にはなし	
20～29歳	575	4.0	7.8	6.3	2.1	2.8	82.8
30～39歳	878	3.2	5.9	6.4	1.1	1.5	86.2
40～49歳	1,267	2.4	6.8	5.8	0.9	1.7	86.0
50～59歳	1,302	2.4	5.1	4.1	0.5	1.5	89.9
60～64歳	532	3.0	3.2	3.4	0.6	0.6	91.2
65歳以上	940	3.5	1.2	0.9	0.1	1.0	93.6

次に女性について見ると、「(重度の)病気やケガをした」は、60～64 歳(3.4%)、次いで 20～29 歳(3.3%)が高かった。「上司から、身体的攻撃、精神的攻撃等のパワーハラスメントを受けた」は、年齢が若いほど高く、20～29 歳(7.6%)、30～39 歳(7.4%)、40～49 歳(7.1%)と続く。「上司とのトラブルがあった」と「セクシュアルハラスメントを受けた」は、年齢が若い方が高い傾向があった。「上司とのトラブルがあった」は 30～39 歳(5.3%)、20～29 歳(5.0%)であった。「セクシュアルハラスメントを受けた」は 30～39 歳(2.4%)、20～29 歳(1.5%)であった。

表3.7.1.4 年齢層別の心理的負荷のある具体的出来事の実験(女性)

(単位:%)

	N	上司から、身体的 (重度の) 病気 攻撃、精神的攻撃 やケガをした 等のパワーハラス メントを受けた	上司とのトラブ ルがあった	セクシュアル ハラスメントを 受けた	カスタマー ハラスメントを 受けた	上記にはなし	
20～29歳	603	3.3	7.6	5.0	1.5	1.8	84.4
30～39歳	807	3.2	7.4	5.3	2.4	2.1	85.1
40～49歳	1,065	2.1	7.1	3.6	1.2	2.6	87.5
50～59歳	1,046	3.2	7.0	4.7	1.0	2.6	85.4
60～64歳	383	3.4	5.5	2.9	0.5	3.1	86.7
65歳以上	454	2.4	2.2	1.3	0.0	0.9	93.6

業種別の心理的負荷のある具体的出来事の経験を表3.7.1.5に示す。「(重度の)病気やケガをした」の経験が高かったのは、「その他」(9.2%)、「医療、福祉」(5.0%)、「生活関連サービス業、娯楽業」(4.2%)であった。「上司から、身体的攻撃、精神的攻撃等のパワーハラスメントを受けた」が高かったのは、「医療・福祉」(8.7%)、「複合サービス事業(郵便局・農協など)」(8.5%)であった。

表3.7.1.5 業種別の心理的負荷のある具体的出来事の経験

(単位:%)

	N	上司から、身体的 (重度の) 病気 攻撃、精神的攻撃 やケガをした 等のパワーハラス メントを受けた	上司とのトラブ ルがあった	セクシュアル ハラスメントを 受けた	カスタマー ハラスメントを 受けた	上記にはなし	
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	2.9	2.3	2.3	1.0	0.3	92.9
建設業	757	3.2	4.6	2.8	1.5	0.8	90.4
製造業	1,883	2.3	5.7	4.9	1.2	0.8	88.4
電気・ガス・熱供給・水道業	54	3.7	5.6	5.6	1.9	5.6	85.2
情報通信業	424	2.4	4.7	3.8	1.4	2.6	88.7
運輸業、郵便業	594	3.5	5.4	4.2	0.3	1.5	87.4
卸売業、小売業	1,568	2.2	5.9	4.3	1.0	2.2	87.8
金融業、保険業	301	2.0	5.6	4.3	0.3	2.7	88.4
不動産業、物品賃貸業	250	3.6	4.8	2.8	0.4	1.2	90.4
学術研究、専門・技術サービス業	286	2.1	3.1	2.8	0.7	0.7	92.0
宿泊業、飲食サービス業	440	1.8	5.9	5.0	0.7	3.4	85.5
生活関連サービス業、娯楽業	356	4.2	5.9	4.5	1.4	3.9	85.7
教育、学習支援業	489	2.5	5.3	3.7	1.4	2.5	88.8
医療、福祉	1,289	5.0	8.7	5.0	0.8	2.6	82.3
複合サービス事業(郵便局・農協など)	82	1.2	8.5	7.3	0.0	3.7	82.9
サービス業(他に分類されないもの)	705	2.0	4.5	4.5	1.0	1.3	89.6
その他	65	9.2	7.7	4.6	0.0	1.5	81.5

事業場規模別の心理的負荷のある具体的出来事の経験を表 3.7.1.6 に示す。「(重度の)病気やケガをした」の経験は、300～999 人(3.5%)、50～299 人(3.2%)、1～9 人(3.0%)がやや高く、その他の規模は2%台であった。「上司から、身体的攻撃、精神的攻撃等のパワーハラスメントを受けた」、「上司とのトラブルがあった」、「セクシュアルハラスメントを受けた」、「カスタマーハラスメントを受けた」ともに、1～9 人の規模の事業場は、他の規模より割合が低かった。

表3.7.1.6 事業場規模別の心理的負荷のある具体的出来事の経験

(単位:%)

	N	上司から、身体的 (重度の) 病気 やケガをした	攻撃、精神的攻撃 等のパワーハラス メントを受けた	上司とのトラブ ルがあった	セクシュアル ハラスメントを 受けた	カスタマー ハラスメントを 受けた	上記にはなし
1～9人	2,537	3.0	3.0	2.0	0.4	1.5	91.7
10～49人	2,197	2.4	7.0	4.7	1.1	1.8	86.6
50～299人	2,252	3.2	6.9	5.3	1.5	2.3	85.2
300～999人	944	3.5	7.4	7.0	1.1	1.7	84.2
1,000人以上	1,462	2.8	6.4	4.9	1.1	2.1	87.2

### 3.7.2 業務負荷急増時の同僚からの支援

本調査では、通常より多くの仕事や急ぎの仕事をかかえる業務負荷急増時に、同僚からの支援が得られる職場環境かどうかを、「いつもより仕事量が多いときや急ぎの仕事があるとき、職場の同僚や仕事仲間など周りは手助けしてくれますか」という項目で問うた(図 3.7.2.1)。業務負荷急増の状況の経験がない就業者は 11.7%であった。業務負荷急増の状況を経験する就業者のうち、同僚からの支援が得られるのが「いつも」(22.5%)、「たまに」(38.7%)であった。

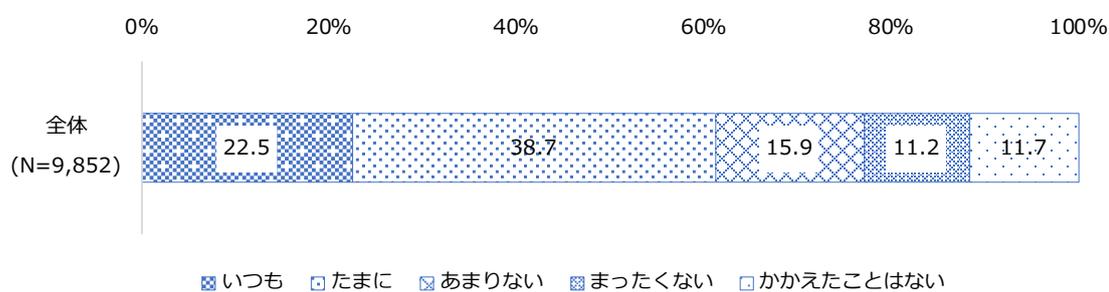


図3.7.2.1 業務負荷急増時の同僚からの支援

次に、業種別に同僚からの支援の状況を見る(表 3.7.2.2)。業務負荷急増の状況の有無は業種により異なる。業務負荷急増の状況の経験がない就業者は、「不動産業、物品賃貸業」(21.2%)、「生活関連サービス業、娯楽業」(17.4%)、「サービス業(他に分類されないもの)」(17.3%)などで割合が高かった。業務負荷急増の状況の経験がある就業者の中で「いつも」の割合が高い業種に着目すると、業務負荷急増時に同僚の支援が得られやすいのは、「医療・福祉」(28.1%)、「電気・ガス・熱供給・水道業」(27.8%)、「宿泊業、飲食サービス業」(27.0%)であった。また、業務負荷急増の状況の経験がある就業者の中で同僚の支援が得にくいと考えられる「あまりない」「まったくない」の合計値に着目すると、最も高い順に「学術研究、専門・技術サービス業」(38.4%)、「建設業」(32.5%)であった。

表3.7.2.2 業種別の業務負荷急増時の同僚からの支援

(単位:%)

	N	いつも	たまに	あまりない	まったく ない	かかえた ことはない
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	23.9	36.2	9.7	14.2	15.9
建設業	757	19.3	37.0	18.9	13.6	11.2
製造業	1,883	21.2	41.5	17.3	10.6	9.5
電気・ガス・熱供給・水道業	54	27.8	42.6	7.4	9.3	13.0
情報通信業	424	21.5	37.7	17.9	12.3	10.6
運輸業、郵便業	594	23.1	39.4	14.0	12.0	11.6
卸売業、小売業	1,568	24.3	39.2	14.5	10.7	11.3
金融業、保険業	301	22.3	44.2	13.3	10.0	10.3
不動産業、物品賃貸業	250	15.6	37.6	16.0	9.6	21.2
学術研究、専門・技術サービス業	286	14.3	37.4	21.3	17.1	9.8
宿泊業、飲食サービス業	440	27.0	38.0	12.0	11.4	11.6
生活関連サービス業、娯楽業	356	19.4	35.4	13.8	14.0	17.4
教育、学習支援業	489	19.0	38.2	15.5	13.5	13.7
医療、福祉	1,289	28.1	39.2	16.6	7.5	8.6
複合サービス事業(郵便局・農協など)	82	24.4	39.0	15.9	11.0	9.8
サービス業(他に分類されないもの)	705	21.6	33.3	16.5	11.3	17.3
その他	65	16.9	35.4	18.5	12.3	16.9

事業場規模別の同僚からの支援の状況を表 3.7.2.3 に示す。業務負荷急増の状況は事業場規模 10 人を境に様相が異なった。1～9 人の事業場規模においては、業務負荷急増の状況の経験がない就業者は 18.7%おり、10 人以上の規模(6～10%程度)よりも割合が高かった。その一方で、業務負荷急増の経験のある就業者のうち業務負荷急増時に同僚の支援が「あまりない」「まったくない」の合計値で見ると、いずれの規模においても 25～30%程度であった。

表3.7.2.3 事業場規模別の業務負荷急増時の同僚からの支援

(単位:%)

	N	いつも	たまに	あまりない	まったく ない	かかえた ことはない
1～9人	2,537	22.2	31.8	11.6	15.7	18.7
10～49人	2,197	23.1	39.6	17.8	9.2	10.2
50～299人	2,252	22.1	42.0	16.6	10.7	8.6
300～999人	944	20.8	43.1	20.4	9.6	6.0
1,000人以上	1,462	23.8	43.0	17.2	8.6	7.4

## 3.8 就業者の生活習慣

### 3.8.1 運動習慣

次に、運動習慣の状況を問うた。軽く汗をかく程度の運動を余暇時間(家事を含む)にどの程度の頻度で行っているかの回答を求めた(図 3.8.1)。「週に計 60 分未満」または「週に計 60 分以上」軽く汗をかく程度の運動をしている就業者は、合わせて 30.8%であった。

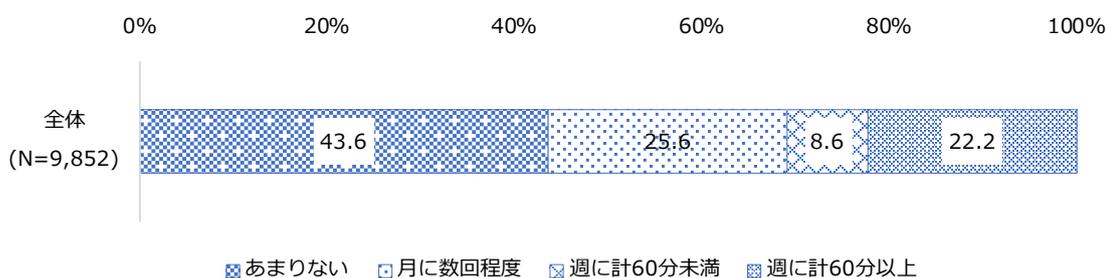


図3.8.1 全標本の軽く汗をかく程度の運動の頻度

### 3.8.2 嗜好品の摂取

飲酒の頻度を図 3.8.2.1 に示す。飲酒習慣のない就業者は全体の 46.0%であった。一方で、ほぼ毎日飲酒している就業者は 19.9%であった。

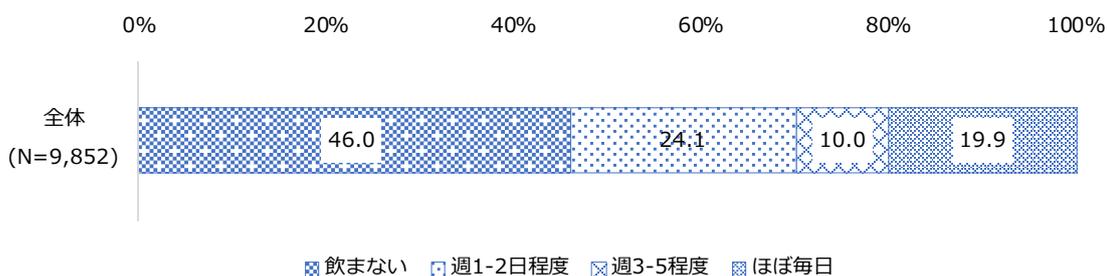


図3.8.2.1 全標本の飲酒の頻度

喫煙の頻度を図 3.8.2.2 に示す。喫煙習慣のない就業者は全体の 59.8%、禁煙した者(過去に喫煙していた者)は 18.4%、現在喫煙している者は 21.9%であった。

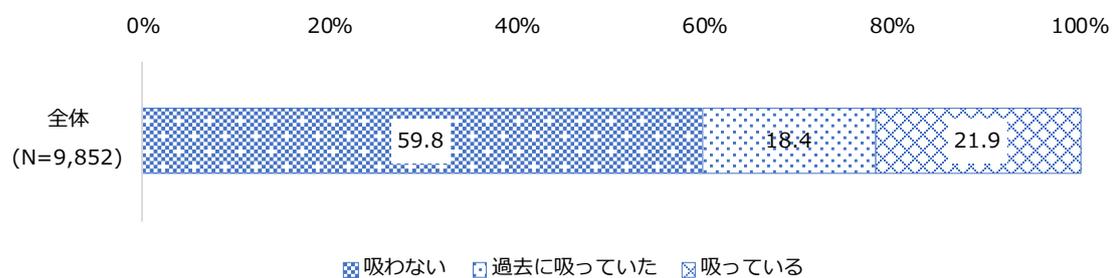


図3.8.2.2 全標本の喫煙の状況

### 3.9 現病歴の状況

直近 1 年間に健康診査において指摘されたり、医師の治療を受けたことがある疾患について回答を得た(複数回答)。

男女別の標本数に占める有病者の割合を図 3.9.1 に示す。有病者の割合が 5% を超える疾患は、男性では「高血圧症」(17.5%)、「高脂血症」(7.2%)、「糖尿病」(6.5%)、女性では「高血圧症」(7.2%)、「高脂血症」(5.6%)であった。有病者の割合を男女について比較すると、「高血圧症」(男性の有病者割合は女性の 2.4 倍、以下同じ)、「糖尿病」(3.0 倍)、「痛風・高尿酸血症」(21.5 倍)、「心臓病」(3.2 倍)、「腎臓病」(2.5 倍)、「十二指腸潰瘍」(4.0 倍)、「メタボリックシンドローム」(3.8 倍) は男性の有病者の割合が女性の 2 倍以上であった。うつ病と不眠症は、いずれも男女ともに 2~3%程度に見られた。

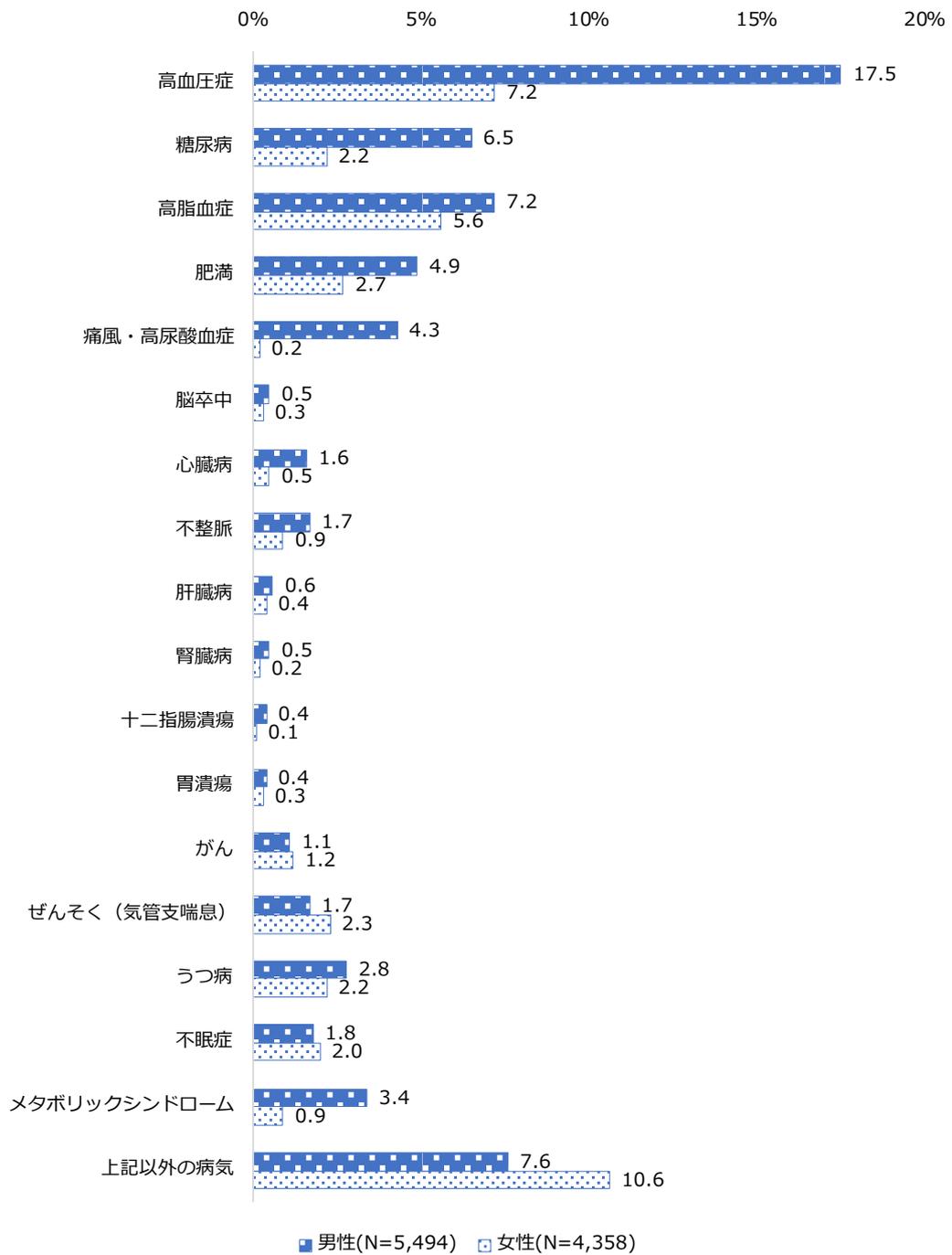


図3.9.1 就業者の性別有病率

(注) 過去1年間に指摘されたり医師の治療を受けた疾患の有無を問い、有病者の割合を示した。

次に、1 週間あたりの実労働時間数別の現病歴の状況を図 3.9.2 に示す。実労働時間数が週 35 時間以上の就業者について、週 35～60 時間未満と週 60 時間以上の 2 群に分けて各疾患の有病率を示した。有病率を群間比較すると、「肝臓病」（週 60 時間以上の有病率は週 35～60 時間未満の 1.8 倍、以下同じ）、「十二指腸潰瘍」（3.0 倍）、「胃潰瘍」（2.3 倍）、「がん」（2.1 倍）は、週 60 時間以上の群の有病率が週 35～60 時間未満の群に比べて 1.5 倍以上となっている。ただし、本調査結果は、ある時点における労働時間の群に属する就業者の有病率を示したものであり、労働時間が有病率に与える影響を示すものではない。また、有病率や疾患の発症は年齢や性別との関連が大きいいため、そのリスクファクターにも留意する必要がある。

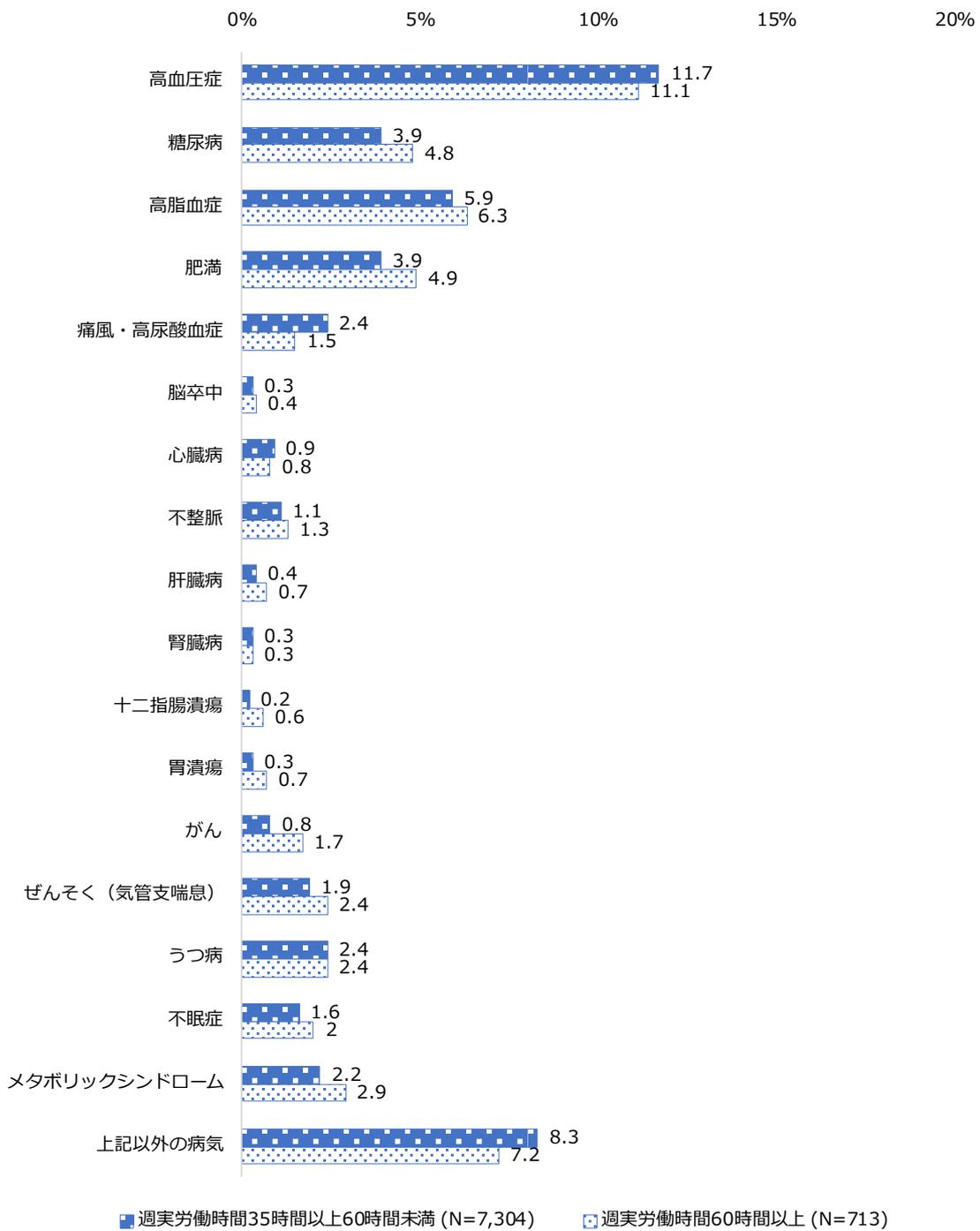


図3.9.2 就業者の1週間あたりの実労働時間数<sup>1</sup>別の有病率<sup>2</sup>

(注)1. 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。週 35 時間以上 120 時間未満の者を有効回答とし、60 時間を境に群分けして比較した。

2. 過去 1 年間に指摘されたり医師の治療を受けた疾患の有無を問い、有病者の割合を示した。

### 3.10 定期健康診断などの健康確保対策

#### 3.10.1 定期健康診断の受診状況

就業形態別の直近1年間における定期健康診断の受診状況を表3.10.1.1に示す。受診率は、正社員(78.7%)、非正規雇用者(77.4%)、自営業者(51.9%)、会社役員(64.8%)であった。

表3.10.1.1 就業形態別の定期健康診断受信状況と受診場所

(単位:%)

	N	受診率	健診受診場所					
			会社	健康保険組合	市区町村	自費で受診した	その他	分からない
正社員	6,440	78.7	79.3	19.1	2.4	3.3	0.5	0.3
非正規	1,794	77.4	62.7	22.6	13.7	5.0	0.9	0.6
自営業	1,369	51.9	7.2	16.5	58.6	21.4	3.0	0.3
会社役員	213	64.8	44.2	32.6	10.1	16.7	2.2	0.7

定期健康診断を受診しなかった者に受診しなかった理由についての回答を得た(図3.10.1.2)。「都合がつかなかった」(25.1%)、「面倒だった」(19.6%)、「自分は健康上の問題はないと思った」(12.3%)、「健診があることを知らなかった・案内が届かなかった」(5.5%)の他、「特に理由はない」が37.5%であった。

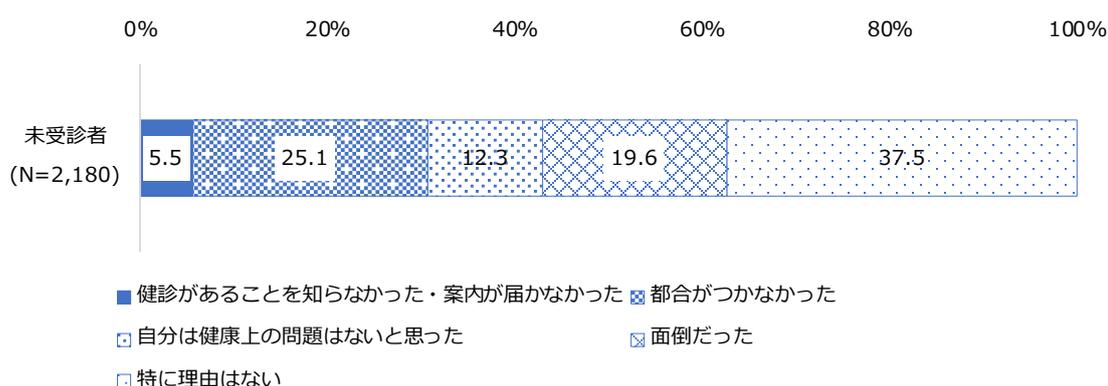


図3.10.1.2 定期健康診断未受診の理由

### 3.10.2 ストレスチェック受検状況

就業形態別のストレスチェック受検状況を表 3.10.2.1 に示す。受検率は正社員(48.5%)、非正規雇用者(42.1%)、自営業者(3.5%)、会社役員(13.1%)であった。

表3.10.2.1 就業形態別のストレスチェック受検状況

(単位:%)

	N	ストレス チェック 受診率	未受診						覚えて いない・ わからない
			案内がなかつたために、受けなかった	案内はあったが、受けなかった	未受診				
					答える時間がなかった	自分は健康上の問題はないと思った	面倒だから	特に理由はない	
正社員	6,440	48.5	29.8	5.8	11.3	19.6	34.6	34.6	15.9
非正規	1,794	42.1	33.3	7.4	12.9	15.9	36.4	34.8	17.2
自営業	1,369	3.5	59.2	5.1	5.7	11.4	28.6	54.3	32.2
会社役員	213	13.1	56.3	8.5	0.0	16.7	16.7	66.7	22.1

ストレスチェックについて「職場から案内はあったが、受けなかった」と回答した者595名に、受検しなかった理由を問うた結果を図 3.10.2.2 に示す。「特に理由はない」(38.2%)、「面倒だから」(33.6%)、「自分は健康上の問題はないと思った」(17.6%)、「答える時間がなかった」(10.6%)であった。

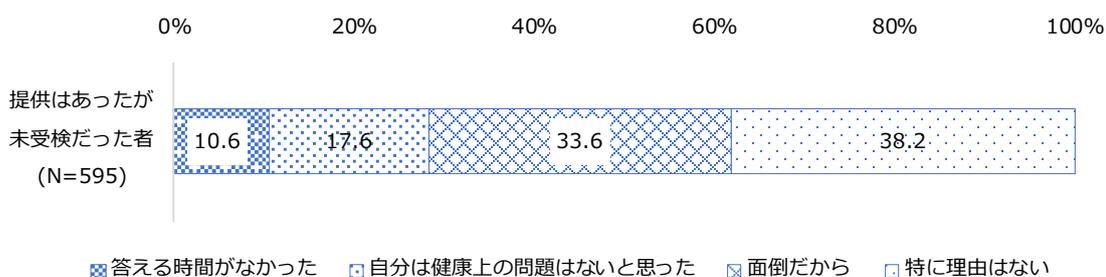


図3.10.2.2 ストレスチェック未受検者(提供された者)の未受検理由

(注) 直近の1年間にストレスチェックを職場(自営業者の場合は取引先等)から提供があったものの受検しなかった就業者の未受検理由

ストレスチェックの結果とその後の帰結を図 3.10.2.3 に示す。ストレスチェックに特に問題なかった就業者は 67.8%であった。「やや問題はあったが高ストレス者とは判定されなかった」者は 15.7%で、「高ストレス者と判定された」者は 12.7%であった。その内訳は、「高ストレス者と判定され、医師による面接指導を受けた」者が 2.5%、「高ストレス者と判定されたが、医師による面接指導は受けなかった」者が 10.2%であった。

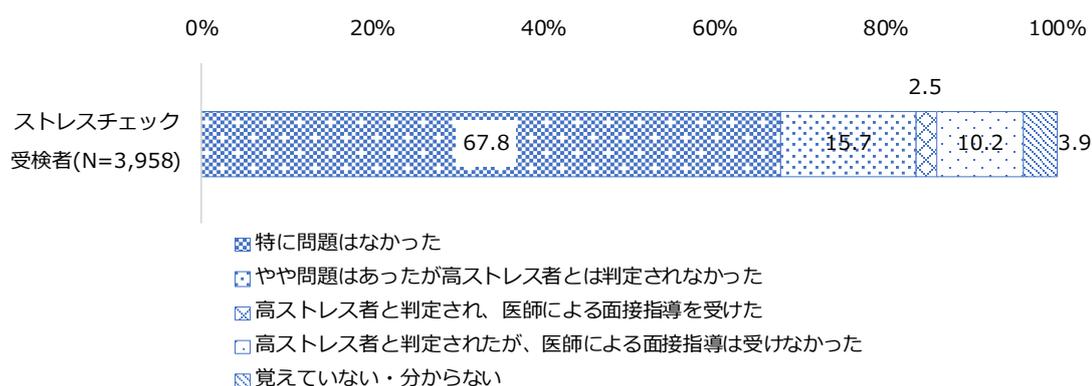


図3.10.2.3 ストレスチェック受検者の結果と転帰

(注) 直近の 1 年間にストレスチェックを職場(自営業者の場合は取引先等)で受検した者の結果。高ストレス者と判定された者については医師による面接指導の受診の有無について回答を得た。

「高ストレス者と判定されたが、医師による面接指導は受けなかった」と回答した403名に、受けなかった理由を問うた結果を図3.10.2.4に示す。「面倒だから」が43.2%で最も多く、以下、「医師の面接指導の案内はきていない」が19.9%、「仕事上の理由で都合がつかなかった」が8.9%と続いている。「特に理由はない」は13.9%であった。

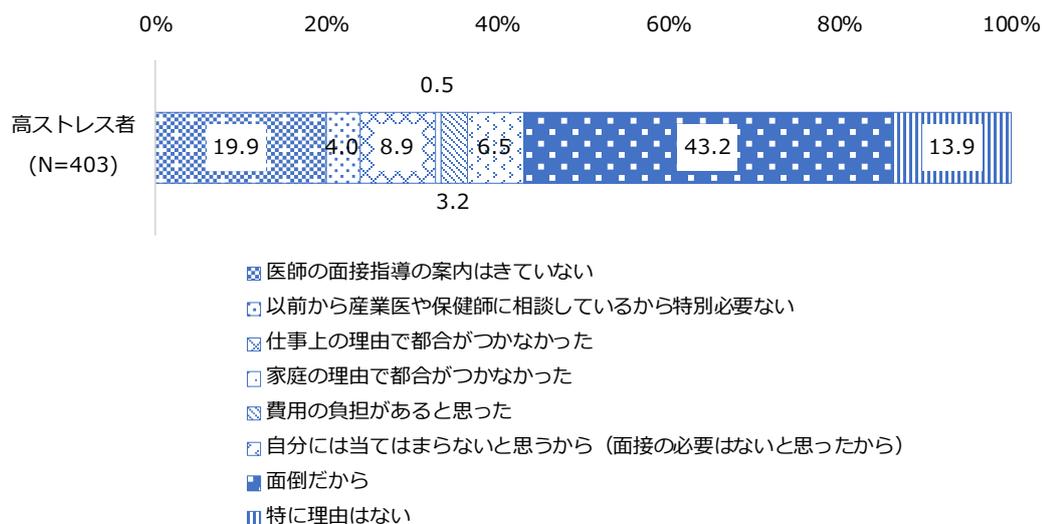


図3.10.2.4 高ストレス者の医師による面接指導を受けなかった理由

(注) 直近の1年間に高ストレス者と判定された就業者の医師による面接指導を受けなかった理由

### 3.10.3 長時間労働者に対する医師による面接指導

1 か月間の時間外・休日労働時間が 80 時間超の就業者に対して実施される医師による面接指導を、直近 1 年間以内に受けたかどうか、就業形態別に回答を得た(図 3.10.3.1)。1 か月間の時間外・休日労働時間が 80 時間超の就業者は、正社員で 7.5%、非正規雇用者で 3.1%、自営業で 6.2%、会社役員で 9.4%、面接指導を受けた割合は、2.6%、0.8%、0.5%、2.8%であった。

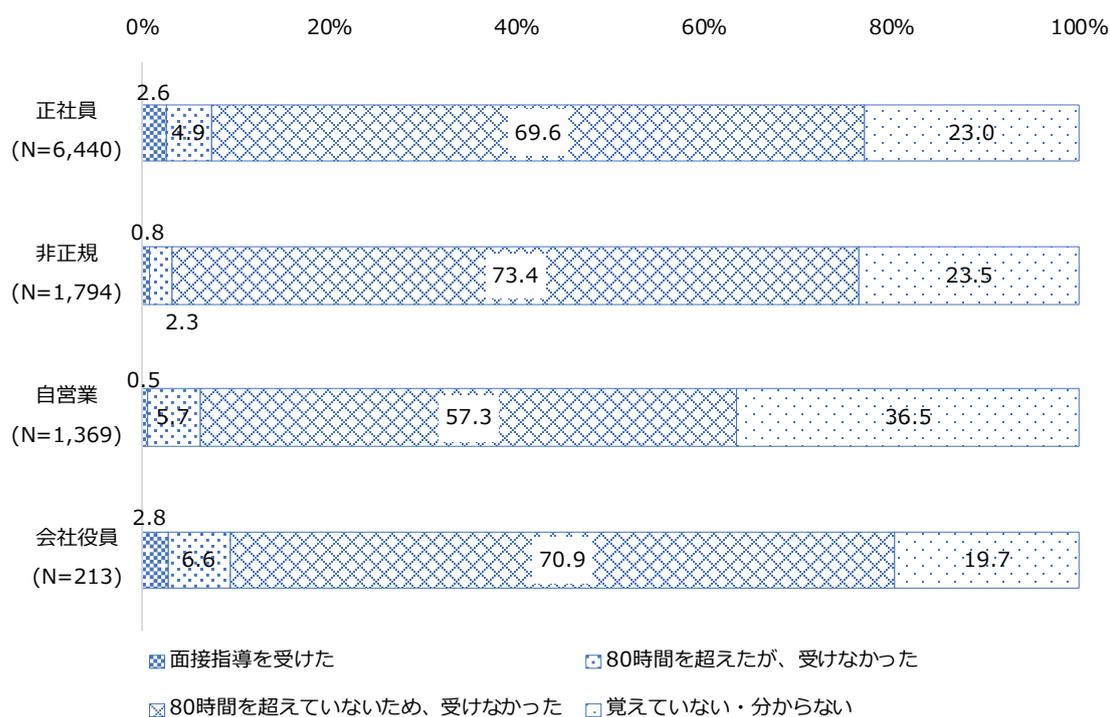


図3.10.3.1 就業形態別長時間労働者に対する医師による面接指導

1 か月間の時間外・休日労働時間が 80 時間超の就業者のうち医師による面接指導を受けなかった者にその理由について回答を得た(図 3.10.3.2)。「面倒だった」が 13.8%、「都合がつかなかった」が 9.6%の他、「自分には必要ないと思った」が 18.7%、「この制度があることを知らなかった」が 35.9%であった。

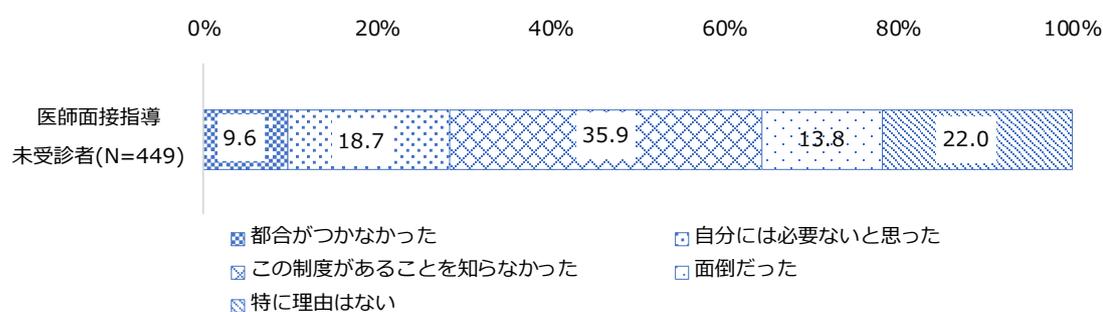


図3.10.3.2 長時間労働者に対する医師による面接指導を受けなかった理由

### 3.11 働きがい、ウェル・ビーイング

#### 3.11.1 ワーク・エンゲイジメント

仕事に積極的に向かい活力を得ているかどうかについての尺度であるユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度 3 項目版を用いて回答を得た。これは活力(「仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる」)、熱意(「仕事に熱心である」)、没頭(「私は仕事にのめり込んでいる」)の 3 項目からなり、燃え尽き症候群の対概念として考えられている。「いつも感じる(=6 点)」「とてもよく感じる(=5 点)」「よく感じる(=4 点)」「時々感じる(=3 点)」「めったに感じない(=2 点)」「ほとんど感じない(=1 点)」「全くない(=0 点)」に得点化される。全標本の得点分布を図 3.11.1.1 に示す。「よく感じる」・「とてもよく感じる」・「いつも感じる」を合わせた割合は、活力が 16.7%、熱意が 27.5%、没頭が 17.2%で、熱意の割合が高かった。

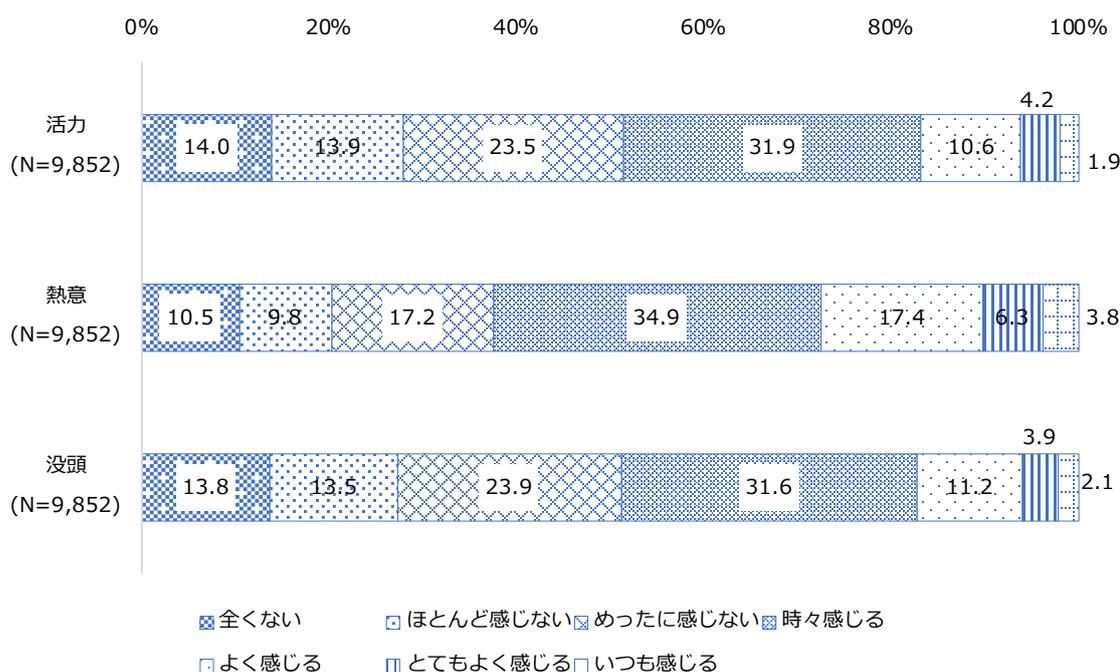


図3.11.1.1 ワーク・エンゲイジメント3項目の得点分布

性別のワーク・エンゲイジメントの得点分布を図 3.11.1.2 に示す。「よく感じる」・「とてもよく感じる」・「いつも感じる」を合わせた割合について見ると、男女ともに、「熱意」の割合が最も高く、次いで男性は「没頭」、「活力」、女性は「活力」、「没頭」と続く。「活力」、「熱意」では男女で大きな差はなく、「没頭」は男性(18.0%)、女性(16.1%)と、男女間で 1.9 ポイント差があった。

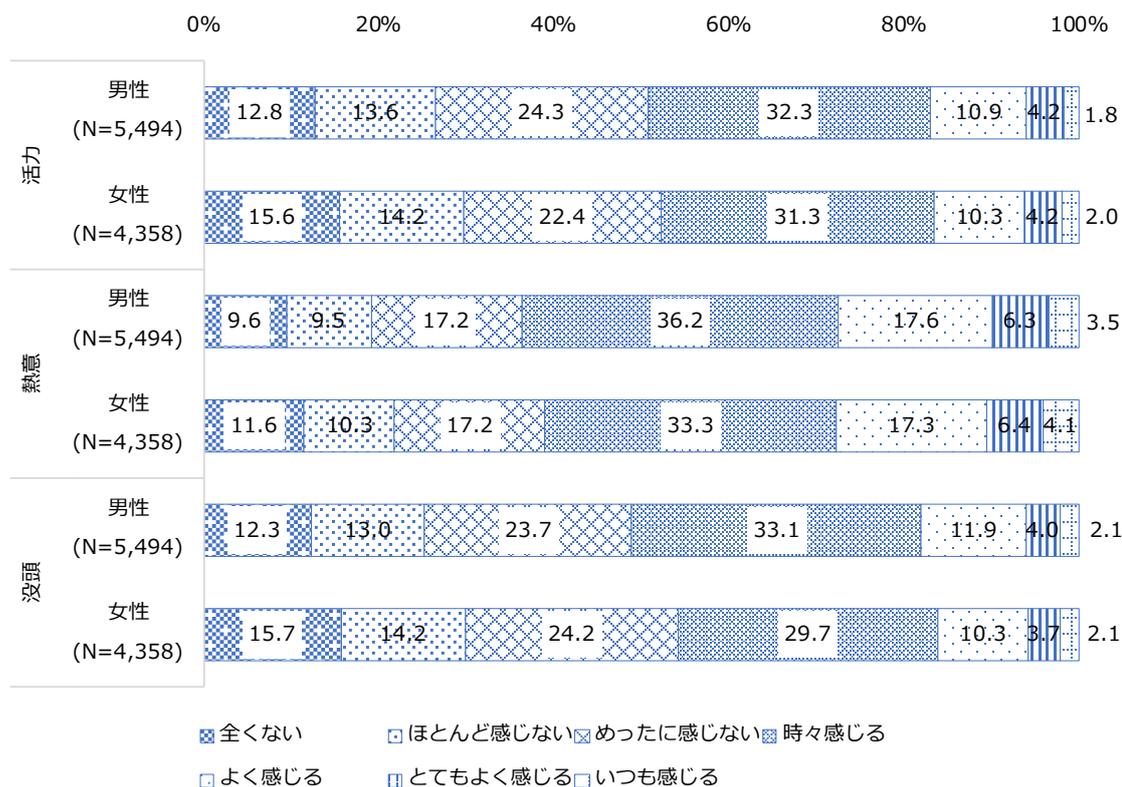


図3.11.1.2 ワーク・エンゲイジメントの性別分布

### 3.11.2 ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスについては、仕事・家庭生活間の緊張(「仕事が家庭生活の妨げになることがある」、「家庭生活が仕事の妨げになることがある」という対応のある 2 項目)と、仕事による家庭生活の侵害(「仕事をしていないときにも仕事のことが気になる」という項目)への回答により検討した。図 3.11.2.1 に仕事・家庭生活間の緊張の結果を示す。「仕事が家庭生活の妨げになる」ことが「よくある」・「ときどきある」は、「家庭生活が仕事の妨げになる」ことが「よくある」・「ときどきある」よりもそれぞれ 3.3 ポイント、7.8 ポイント高かった。

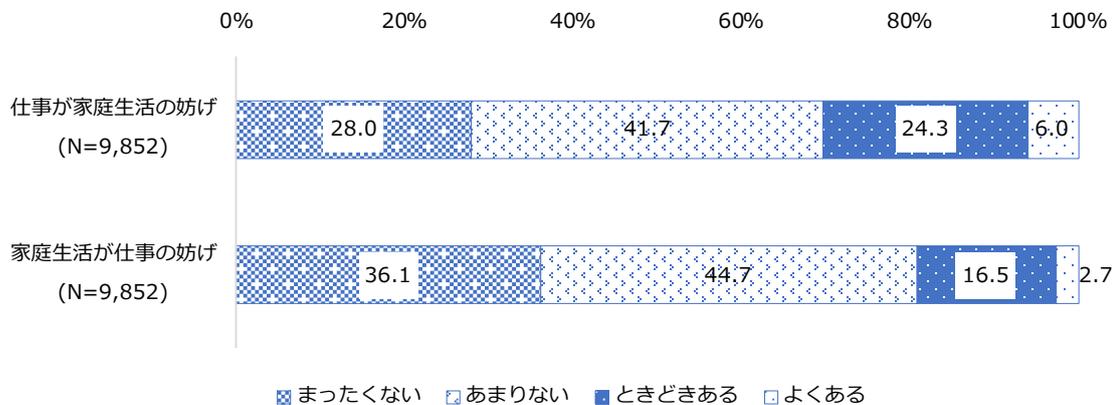


図3.11.2.1 仕事・家庭生活間の緊張

仕事による家庭生活の侵害は「仕事をしていないときにも仕事のことが気になる」という項目により検討した(図 3.11.2.2)。「よくある」は 11.6%で、「ときどきある」が 36.3%であった。

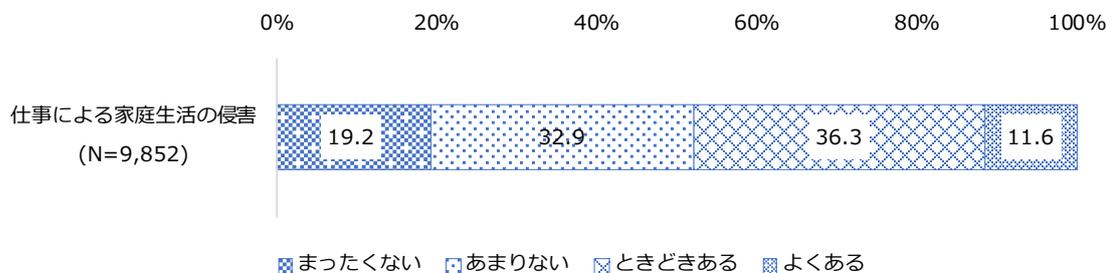


図3.11.2.2 仕事による家庭生活の侵害

### 3.11.3 家庭内での時間の使い方

過去1か月間に仕事のある日に家事、育児、介護の3つの活動に費やした平均時間について回答を得た結果を図3.11.3に示す。家事では「1時間未満」の割合が最も高く32.7%であった。また、育児を行っている従業員は18.3%で、「1時間未満」が5.6%、「1～2時間未満」が4.9%と続く。介護を行っている従業員は全体の8.1%で、最も高いのは「1時間未満」の2.6%であった。

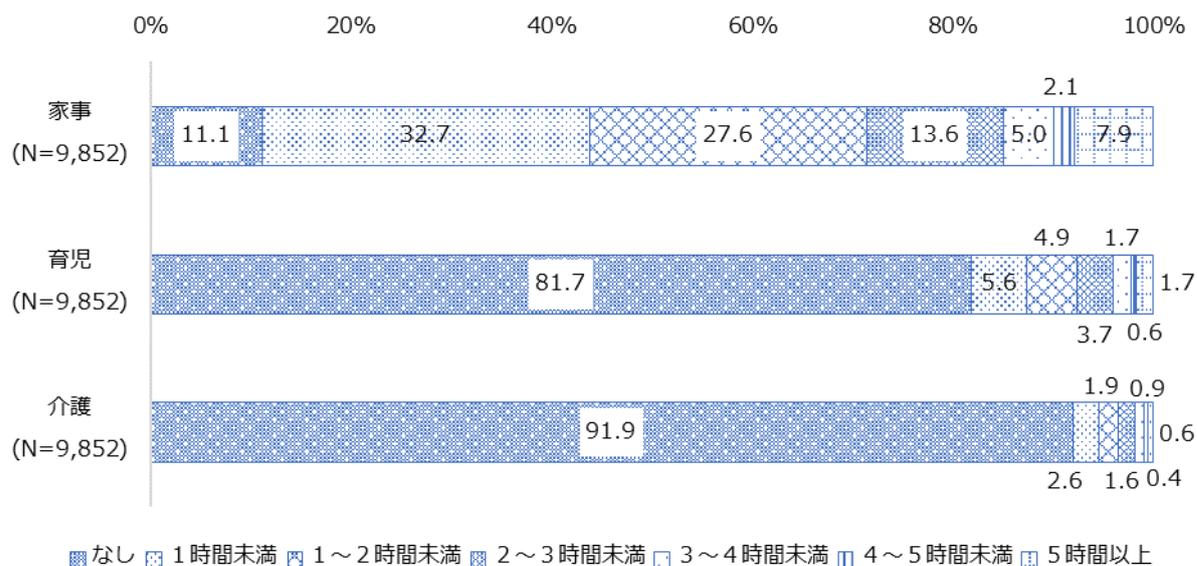


図3.11.3 家事・育児・介護への時間の使い方

### 3.11.4 資産保有と退職意思

資産保有が就業の継続や退職の意思と関連があるか検討するため、「仮に、あなたにとって十分な資産が今得られたとしたら、引き続き働きますか、または、働くことをやめますか」という項目に回答を得た(図 3.11.4.1)。「働くのをやめる」20.7%、「働く時間を減らす」38.7%、「変わらず働く」32.2%であった。

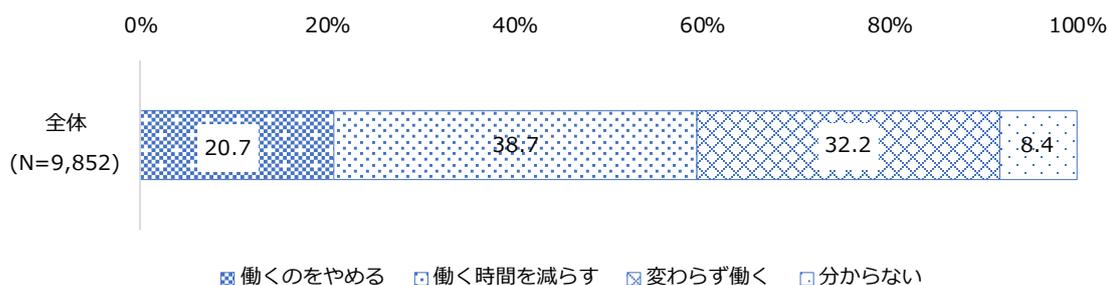


図3.11.4.1 資産保有と就労・退職意思

年齢層別の資産保有と就労・退職意思を表 3.11.4.2 に示す。十分な資産が得られても「変わらず働く」は 65 歳未満では 28.4~33.2%程度と大きな変動は見られなかったが、65 歳以上では 44.1%と割合が高かった。一般的な退職年齢以降に働く就業者においては資産保有によらずに就労の意思を有する者が多い可能性が示唆される。

表3.11.4.2 年齢層別の資産保有と就労・退職意思

	N	(単位:%)			
		働くのをやめる	働く時間を減らす	変わらず働く	分からない
20~29歳	1,178	16.6	35.9	31.5	16.0
30~39歳	1,685	19.8	39.8	29.9	10.6
40~49歳	2,332	21.5	41.6	28.4	8.5
50~59歳	2,348	23.7	39.5	30.5	6.3
60~64歳	915	21.9	40.0	33.2	4.9
65歳以上	1,394	18.2	32.6	44.1	5.1

性別の資産保有と就労・退職意思を図 3.11.4.3 に示す。十分な資産が得られるならば「働くのをやめる」割合は、男性 23.7%、女性 16.9%であった。「変わらず働く」は男性 32.5%、女性 31.8%で同程度であった。

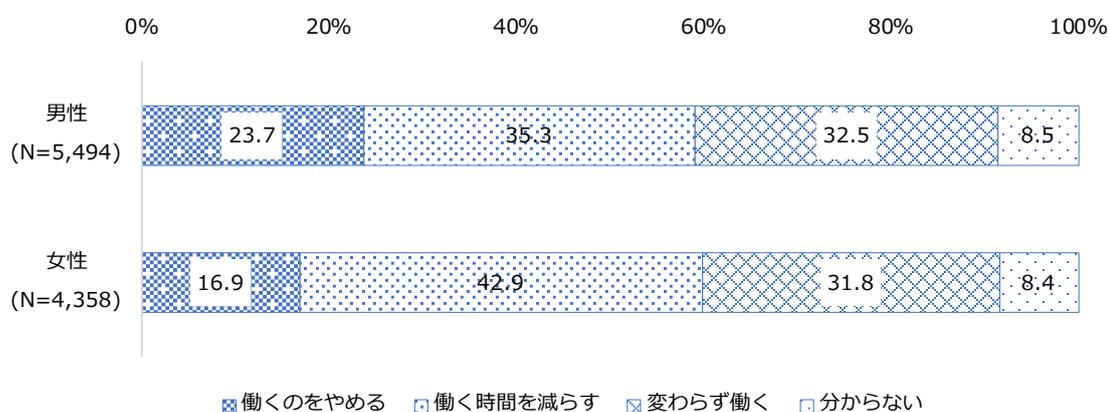


図3.11.4.3 性別の資産保有と就労・退職意思

「これから1年以内に今の仕事を失うおそれどのくらいありますか」という項目に対して回答を得た(図 3.11.4.4)。「ない」は 32.1%、「あまりない」は 42.3%、「少しある」は 19.8%、「かなりある」は 5.9%であった。

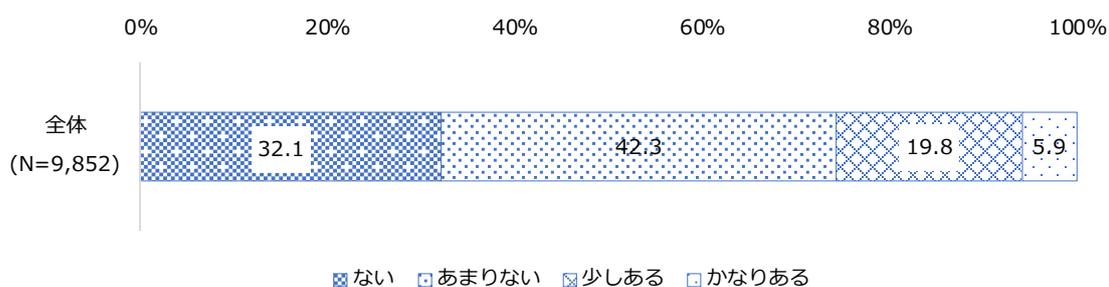


図3.11.4.4 仕事を失うおそれ

今後1年以内に今の仕事を失うおそれを年齢層別に示した(表 3.11.4.5)。「かなりある」割合は、「30～39歳」(4.3%)、「20～29歳」(4.9%)で低く、最も高いのは「60～64歳」(8.2%)であった。

表3.11.4.5 年齢層別の仕事を失うおそれ

		(単位:%)			
	N	ない	あまりない	少しある	かなりある
20～29歳	1,178	35.3	44.1	15.6	4.9
30～39歳	1,685	32.9	44.5	18.3	4.3
40～49歳	2,332	27.7	45.2	21.4	5.7
50～59歳	2,348	29.6	42.4	22.3	5.7
60～64歳	915	33.9	40.8	17.2	8.2
65歳以上	1,394	38.7	34.0	19.9	7.4

今後1年以内に今の仕事を失うおそれを性別に示した(図 3.11.4.6)。「ない」との答えは男性 32.9%、女性 31.0%で男性が1.9ポイント高い程度であり、男女で大きな差異はみられなかった。

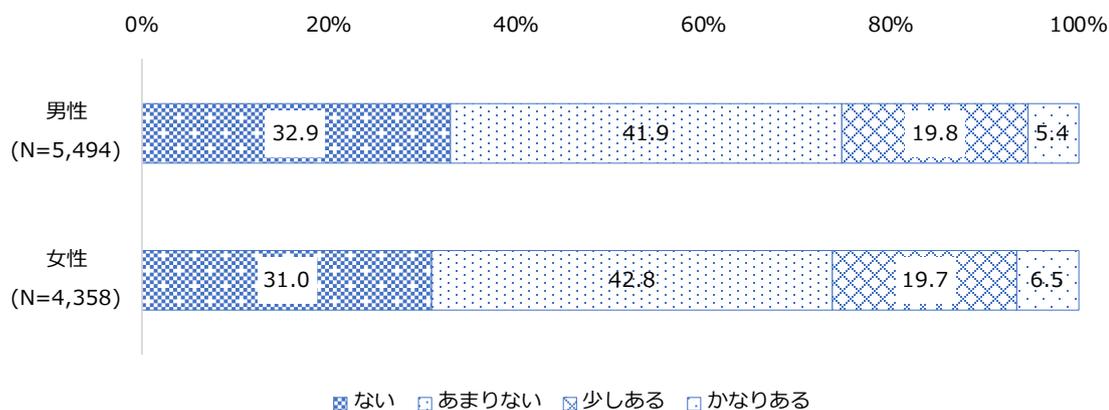


図3.11.4.6 性別の仕事を失うおそれ

「仮に今の仕事を失ったとしたら、待遇が今より悪くない仕事をすぐに見つけられると思いますか」という項目に対して回答を得た(図 3.11.4.7)。「おそらく見つかる」は 8.2%、「たぶん見つかる」は 23.2%、「やや難しい」は 33.8%、「難しい」は 34.7%であった。

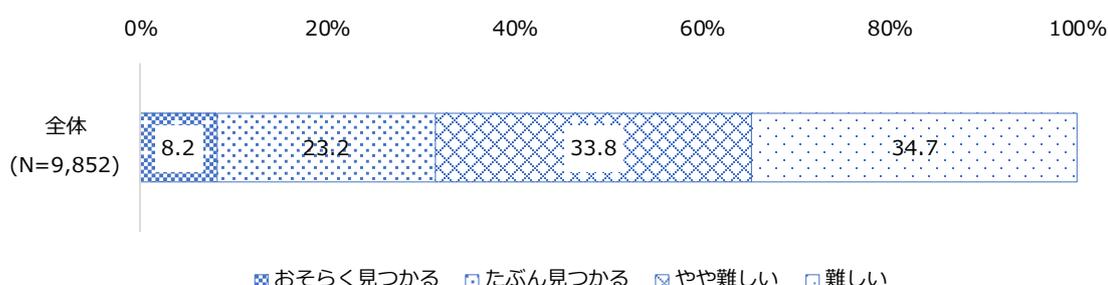


図3.11.4.7 転職の容易さ

仮に今の仕事を失った場合に待遇が今より悪くない仕事を見つけられると思うか問うた結果を年齢層別に示した(表 3.11.4.8)。「難しい」割合は、20～29 歳では 12.1%で最も小さく、65 歳以上では 54.9%で、年齢が上がるにしたがって、割合も増えている。

表3.11.4.8 年齢層別の転職の容易さ

		(単位:%)			
	N	おそらく見つかる	たぶん見つかる	やや難しい	難しい
20～29歳	1,178	14.3	40.0	33.5	12.1
30～39歳	1,685	12.0	32.8	37.0	18.2
40～49歳	2,332	7.6	23.8	36.0	32.6
50～59歳	2,348	5.3	17.2	34.6	42.8
60～64歳	915	6.2	14.6	30.9	48.2
65歳以上	1,394	5.5	12.5	27.0	54.9

仮に今の仕事を失った場合に待遇が今より悪くない仕事を見つけられると思うか問うた結果を性別に示した(図 3.11.4.9)。「やや難しい」、「難しい」の合計は、男性が 69.7%、女性が 67.2%で、男性が女性より 2.5 ポイント高い程度であり、男女で大きな差異はみられなかった。

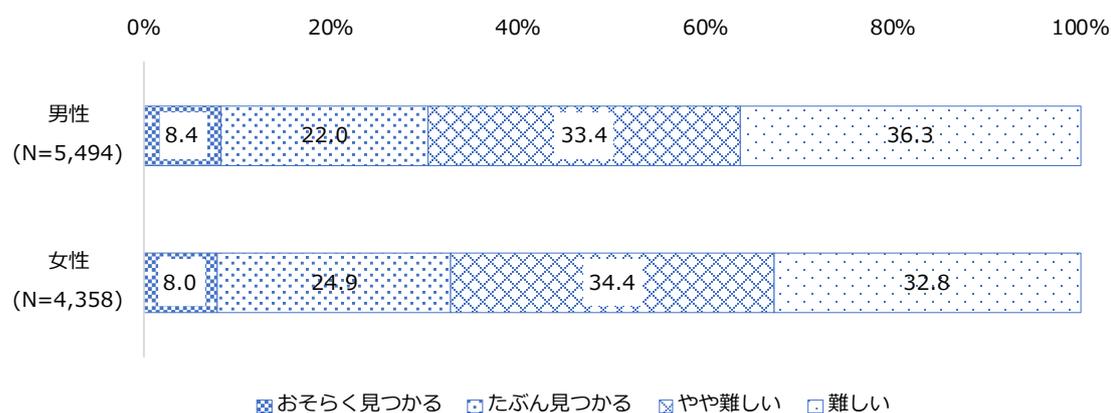


図3.11.4.9 性別の転職の容易さ

### 3.11.5 厚生のお機ゑと自由(ケイパビリティ)

個人がゆたかな生活(ウェル・ビーイング)を達成するためには、物質的に恵まれてゐることとは別に、本人にとって大事なことを実現する機会をもち、本人にとって価値あるように自由に状態や行いを決定できることが重要である。その機会と自由の豊かさ(ケイパビリティ)を、ここでは ICECAP-A(成人用ケイパビリティ指標)によって評価する。「安定・安心」、「愛情・友情・助け合い」、「自立」、「達成・成長」、「楽しみ・喜び」の5項目を、機会や自由がゆたかな順に4~1点で得点化する。

図3.11.5.1に厚生のお機ゑと自由の5項目の得点分布を示す。最高得点の4点を付けた就業者の割合は、「安定・安心」、「愛情・友情・助け合い」、「自立」、「楽しみ・喜び」は13~17%であったが、「達成感・成長」は8.4%であった。

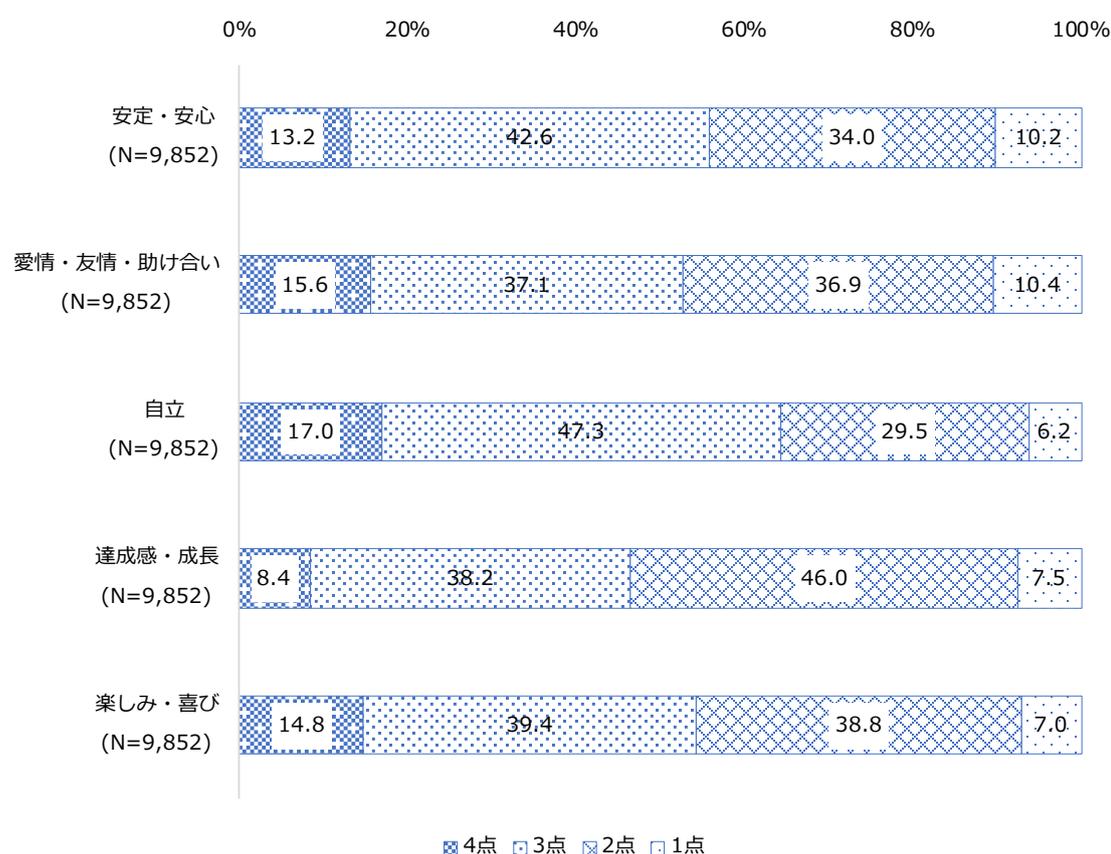


図3.11.5.1 厚生のお機ゑと自由(ケイパビリティ)

「あなたの想像できる最も良い健康状態を 100 点、最も悪い健康状態を 0 点とした時、あなたの今日の健康状態は何点ですか」という項目に対して回答を得た(図 3.11.5.2)。「80～100 点」が 63.6%で最も多く、以下、「60～80 点未満」が 22.0%、「40～60 点未満」が 9.1%であった。

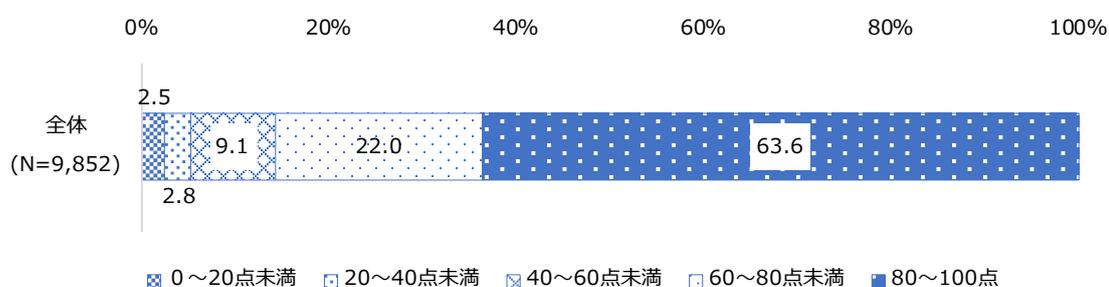


図3.11.5.2 全標本の主観的健康感得点分布

「過去 1 年間に、自分の病気やケガなどの体調不良で何日仕事を休みましたか」という項目に対して回答を得た(図 3.11.5.3)。「休んでいない」は 70.5%だった。休んだ場合、「1～4 日」が 14.1%、「5～9 日」が 7.4%、「10～14 日」が 4.6%、「15 日以上」が 3.5%であった。

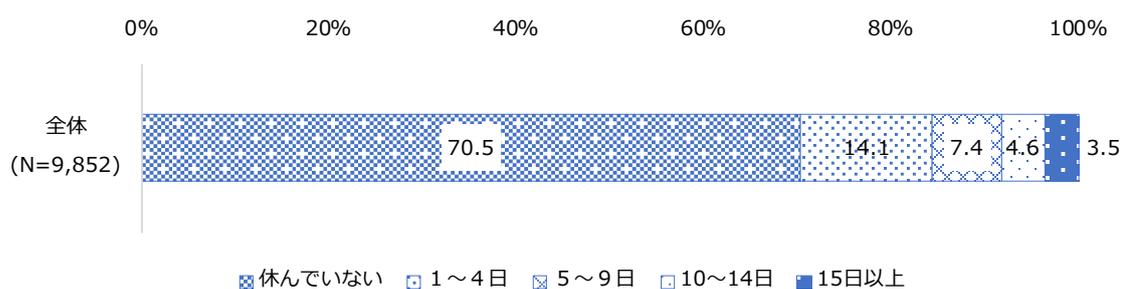


図3.11.5.3 全標本の体調不良での休日数

病気やケガがないときに発揮できる仕事の出来を100%として、過去1ヶ月における自身の仕事の評価(プレゼンティーズム)を問うた結果を図3.11.5.4に示す。「100%」と答えた就業者の割合は40.3%、「90~100%未満」が16.5%、「80~90%未満」が20.9%、「70~80%未満」が8.6%で70%以上と答えた合計は86.3%であった。また、「50%未満」と答えた割合は4.0%であった。

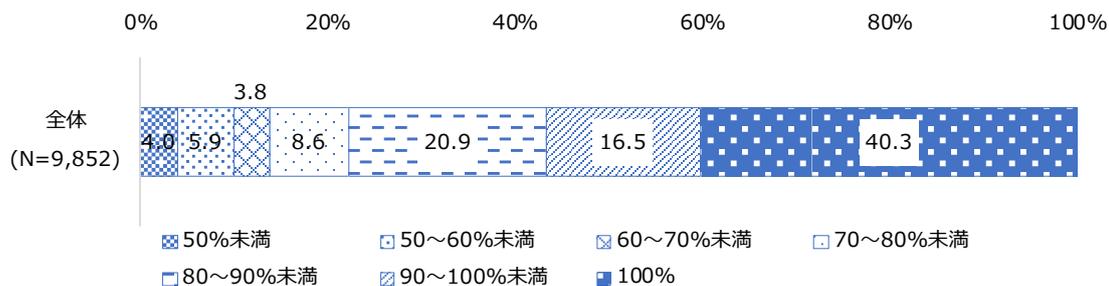


図3.11.5.4 プレゼンティーズムの分布

### 3.11.6 主観的幸福感

主観的幸福感は内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる評価方法で、「とても幸せ」10点～「とても不幸せ」1点の10段階得点を選択するものである。全標本の得点分布を図3.11.6.1に示す。最頻値は8点で20.3%、次いで7点が17.7%であった。

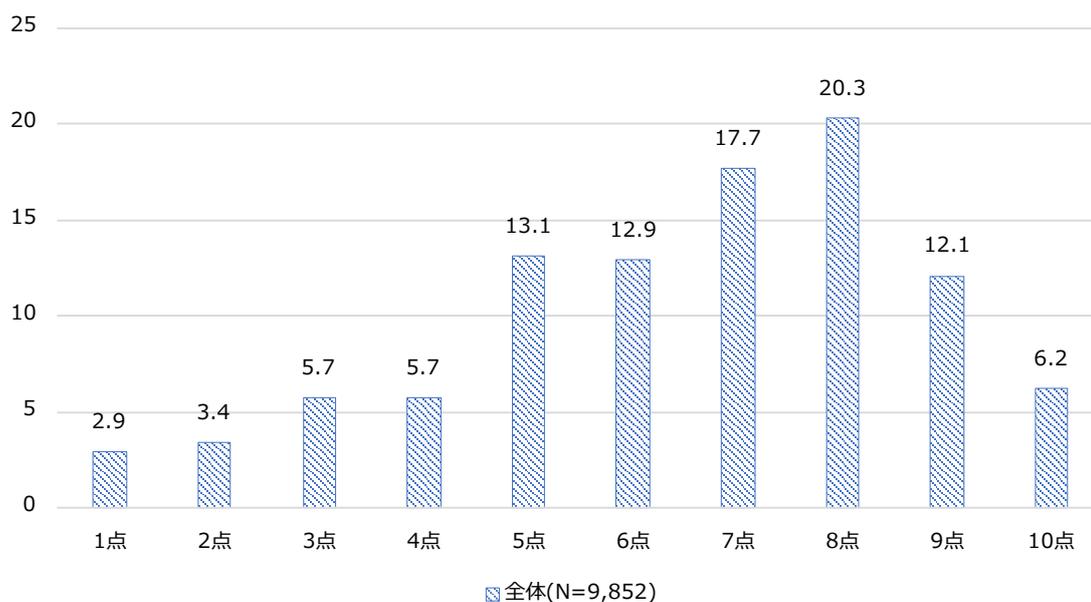


図3.11.6.1 全標本の主観的幸福感得点分布

業種別の主観的幸福感の平均点と得点分布を表 3.11.6.2 に示す。多くの業種では、8 点の割合が最も高くなっているが、「その他」、「金融業、保険業」では 7 点の割合が最も高い。

	N	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	2.6	1.6	5.8	2.9	9.7	11.7	17.8	25.6	14.6	7.8
建設業	757	3.0	3.0	4.9	5.4	14.9	12.3	16.8	21.8	12.2	5.7
製造業	1,883	3.2	3.0	6.3	5.7	14.8	14.4	17.5	20.4	10.2	4.4
電気・ガス・熱供給・水道業	54	3.7	7.4	5.6	5.6	14.8	5.6	14.8	24.1	11.1	7.4
情報通信業	424	4.5	5.2	4.7	6.8	17.7	13.2	17.7	18.6	9.0	2.6
運輸業、郵便業	594	2.9	4.9	6.6	5.6	11.3	12.5	18.9	19.4	12.8	5.4
卸売業、小売業	1,568	2.2	3.6	5.3	6.4	13.3	12.4	17.7	19.6	12.6	7.0
金融業、保険業	301	4.3	4.3	4.0	5.6	16.9	11.6	19.9	18.9	10.6	3.7
不動産業、物品賃貸業	250	2.4	4.4	7.2	4.4	11.6	11.6	14.0	18.8	17.2	8.4
学術研究、専門・技術サービス業	286	1.7	2.8	7.0	4.2	11.2	15.4	18.5	21.0	13.6	4.5
宿泊業、飲食サービス業	440	2.7	3.6	5.9	5.9	10.5	13.4	18.4	19.5	12.7	7.3
生活関連サービス業、娯楽業	356	3.1	3.7	7.6	7.3	12.6	9.3	18.3	18.5	12.4	7.3
教育、学習支援業	489	1.8	1.8	7.0	5.9	8.0	13.3	16.0	24.7	13.1	8.4
医療、福祉	1,289	2.9	3.5	4.7	5.8	13.2	12.9	17.2	19.1	13.3	7.4
複合サービス事業（郵便局・農協など）	82	4.9	3.7	4.9	4.9	18.3	8.5	22.0	24.4	7.3	1.2
サービス業（他に分類されないもの）	705	3.1	2.8	5.4	5.0	10.5	13.2	18.7	20.4	12.8	8.1
その他	65	0.0	0.0	7.7	6.2	13.8	10.8	27.7	15.4	9.2	9.2

表3.11.6.2 業種別の主観的幸福感<sup>1</sup>

(注) 内閣府「国民生活選好度調査」でも用いられる、とても幸せ～とても不幸せの 10 段階評価で、「家族」や「健康」を想起して回答しているとされている。

### 3.12 新型コロナウイルス感染拡大の影響

新型コロナウイルス感染拡大前からの収入の変化を問うた。本調査標本全体のコロナ禍による収入の変化の状況を図 3.12.1 に示す。「収入減少」は 28.5%、「変化なし」は 63.2%、「収入増加」は 8.4%であった。

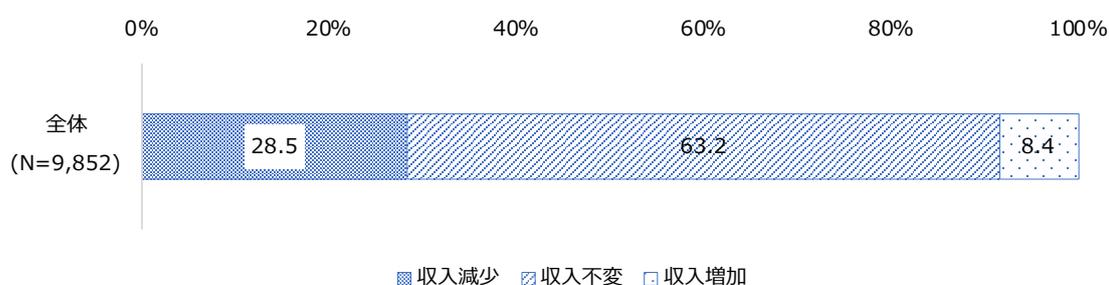


図3.12.1 就業者調査標本全体のコロナ禍による収入の変化の分布

業種別の新型コロナウイルス感染拡大前からの収入の変化を図 3.12.2 に示す。「収入減少」の割合は高い順に、「宿泊業、飲食サービス業」(47.7%)、「生活関連サービス業、娯楽業」(46.6%)、「サービス業(他に分類されないもの)」(34.6%)であった。

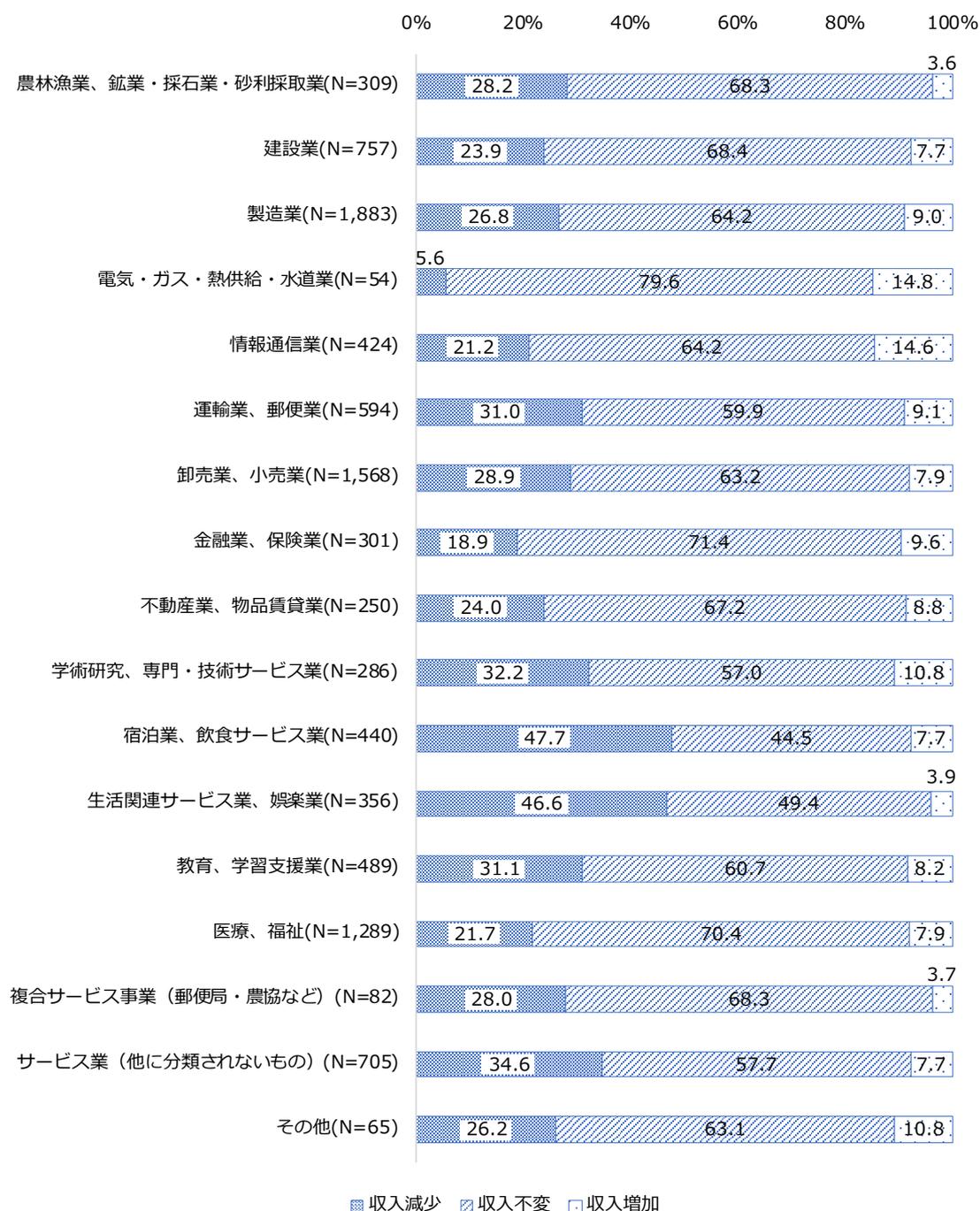


図3.12.2 業種別の新型コロナウイルス感染拡大による収入の変化

### 3.13 情報通信端末の利用状況

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、就業中や通勤時の密集を回避できるという利点から情報通信端末を利用したテレワークを導入する事業場が増えた。感染対策としての側面に加えて、通勤時間の軽減や、家庭生活と仕事の時間を柔軟に組み合わせられる等のワーク・ライフ・バランスの推進の効果も期待される一方で、職員間のコミュニケーション困難なども指摘されるところである。本調査では情報通信端末の利用状況について回答を得た。

#### 3.13.1 テレワークの実施頻度

最近1か月のテレワークの平均的な頻度を問うた結果を図3.13.1.1に示す。テレワークを実施していない就業者は78.0%であった。テレワークをしている就業者のうち、最も割合が高い頻度は「週2～3日程度」で6.2%であった。

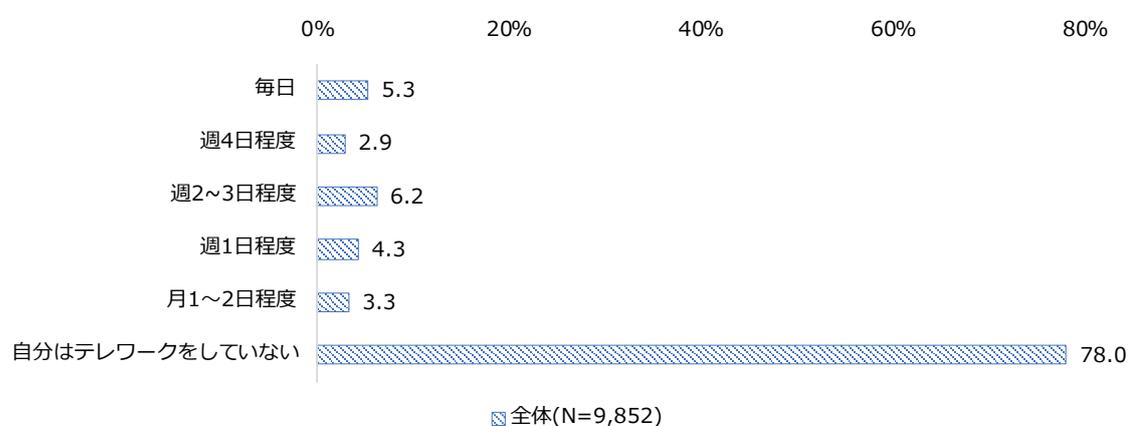


図3.13.1.1 テレワークの実施頻度

業種別のテレワーク実施頻度を表 3.13.1.2 に示す。「毎日」の割合が高いのは、「情報通信業」(23.3%)、「学術研究、専門・技術サービス業」(17.5%)、「その他」(13.8%)であった。テレワークを実施していない就業者を除いて、週1日～毎日、定期的にテレワークを実施している割合が高い業種は、「情報通信業」で 54.5%、「学術研究、専門・技術サービス業」で 39.9%等であった。

表3.13.1.2 業種別のテレワーク実施頻度

(単位:%)

	N	毎日	週4日程度	週2~3日程度	週1日程度	月1~2日程度	自分はテレワークをしていない
農林漁業、鉱業・採石業・砂利採取業	309	2.9	1.6	2.3	3.2	1.9	88.0
建設業	757	3.6	2.6	5.9	3.8	2.1	81.9
製造業	1,883	4.4	2.9	9.1	6.0	4.7	73.0
電気・ガス・熱供給・水道業	54	5.6	7.4	5.6	9.3	7.4	64.8
情報通信業	424	23.3	8.3	17.5	5.4	4.7	40.8
運輸業、郵便業	594	0.7	1.7	3.2	2.2	2.9	89.4
卸売業、小売業	1,568	4.8	2.3	6.0	4.2	3.4	79.3
金融業、保険業	301	2.7	3.7	11.3	7.0	4.3	71.1
不動産業、物品賃貸業	250	8.8	5.6	6.8	5.2	1.6	72.0
学術研究、専門・技術サービス業	286	17.5	4.9	11.2	6.3	7.3	52.8
宿泊業、飲食サービス業	440	2.3	1.6	2.3	3.9	1.4	88.6
生活関連サービス業、娯楽業	356	5.6	1.4	3.1	2.0	2.8	85.1
教育、学習支援業	489	7.0	3.7	6.3	4.9	3.9	74.2
医療、福祉	1,289	1.5	1.4	1.4	1.7	1.1	92.9
複合サービス事業（郵便局・農協など）	82	1.2	1.2	4.9	0.0	6.1	86.6
サービス業（他に分類されないもの）	705	7.2	4.0	6.0	4.7	3.5	74.6
その他	65	13.8	4.6	4.6	7.7	6.2	63.1

### 3.13.2 仕事以外での情報通信端末使用頻度

仕事以外に情報通信端末を使用する時間を問うた結果を図 3.13.2 に示す。1 日 4 時間以上が 21.8%、3～4 時間未満が 9.9%、2～3 時間未満が 19.8%であり、過半数(51.5%)の就業者が毎日 2 時間以上、仕事以外で情報通信端末を使用していた。

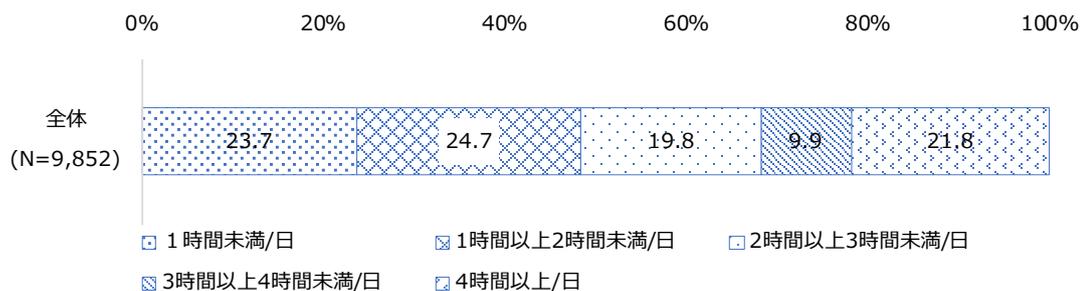


図3.13.2 端末利用時間

### 3.13.3 ウェブ会議の頻度

仕事でウェブによる会議・打ち合わせ(Skype や Zoom 等を用いた会議)に参加する頻度を問うた結果を図 3.13.3 に示す。「まったくない」就業者が 67.6%、「週 5 回以内」が 27.1%、「週 6～10 回程度」が 3.3%、「週 11 回以上」が 1.9%であった。

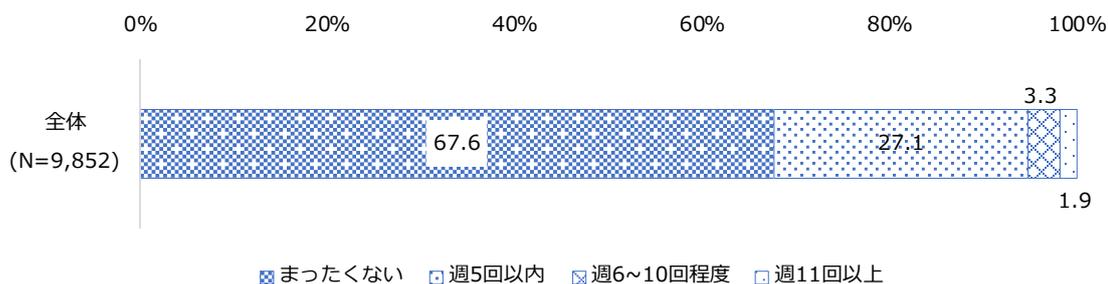


図3.13.3 ウェブ会議の頻度

## 4 各種詳細の検討

### 4.1 労働時間に関する分析

#### 4.1.1 就業形態と労働時間

性別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の分布を図4.1.1.1に示す。実労働時間が週40時間(法定労働時間)以上の割合は、正社員男性90.2%、同女性80.0%、非正規雇用者男性の56.0%、女性の41.3%であった。また、自営業者男性の57.5%、女性の41.5%、会社役員男性73.5%、同女性50.1%は週40時間以上であった。

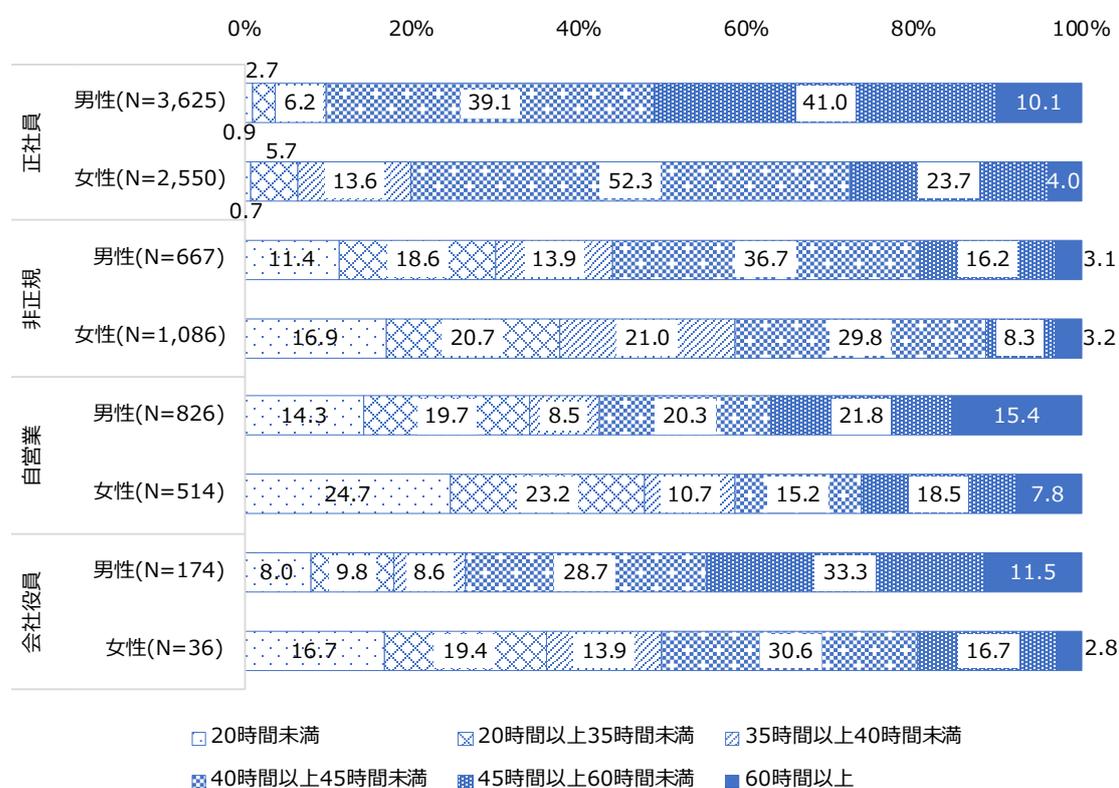


図4.1.1.1 性別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の分布

(注) 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週10時間超120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。

実労働時間数が週 40 時間以上の正社員、非正規雇用者、自営業者に絞って、1 週間あたりの実労働時間数の分布を図 4.1.1.2 に示す。週 60 時間以上の就業者の割合は高い順に、男性は自営業者 26.7%、正社員 11.2%、非正規雇用者 5.6%、女性は自営業者 18.8%、非正規雇用者 7.8%、正社員 5.0%であった。正社員の男女を比較すると男性が 6.2 ポイント、非正規雇用者では女性が 2.2 ポイント高い。

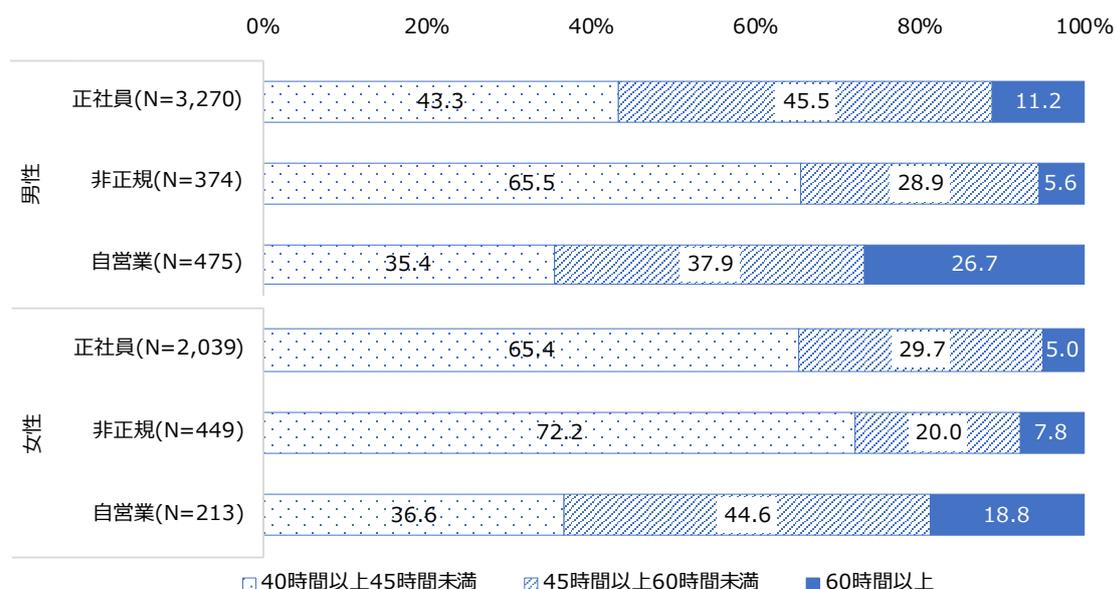


図4.1.1.2 性別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の分布(週40時間以上の者)

(注) 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。休業者は除く。

1 週間あたりの実労働時間数が 35 時間以上 120 時間未満の者を有効とした。

性別・就業形態別の1週間あたりの平均実労働時間数を図4.1.1.3に示す。男性、女性ともに正社員の平均労働時間が最も長かった。また正社員と非正規雇用者は男性の方が女性より平均労働時間がそれぞれ4時間、3時間程度長かった。

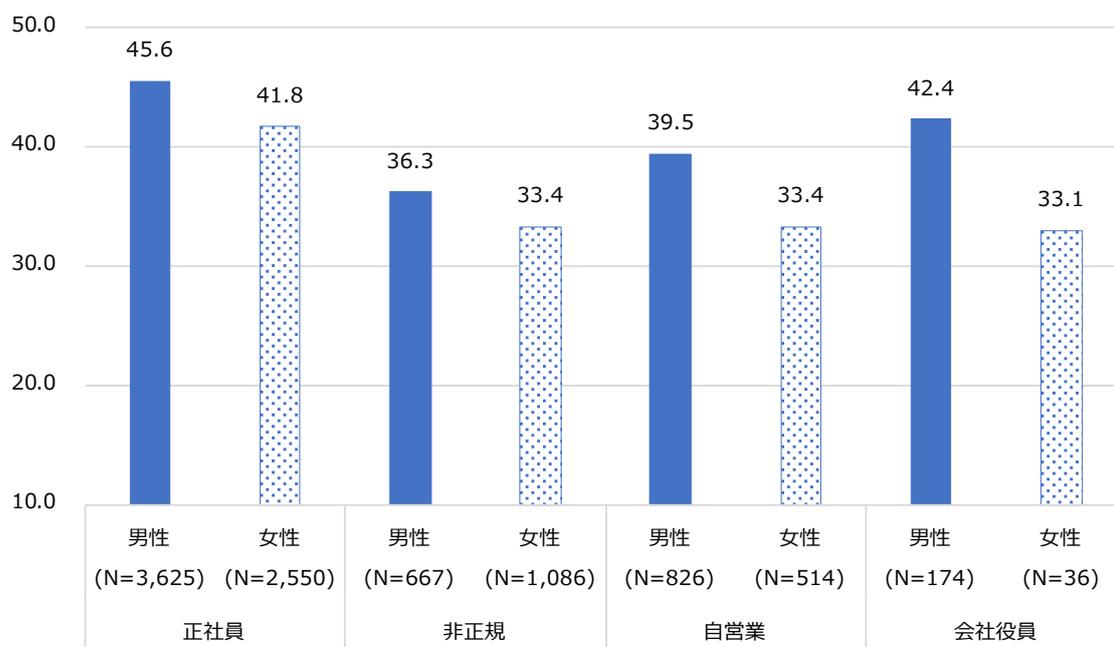


図4.1.1.3 性別・就業形態別の1週間あたりの平均実労働時間数

(注) 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。休業者は除く。  
 正社員は回答者のうち週10時間超120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。

#### 4.1.2 業種別の長時間労働の状況

業種別の1週間あたりの実労働時間数の分布を図4.1.2.1に示す。週60時間以上の割合が高い業種は「運輸業、郵便業」(13.3%)、「宿泊業、飲食サービス業」(12.3%)、「漁業」(11.5%)であった。

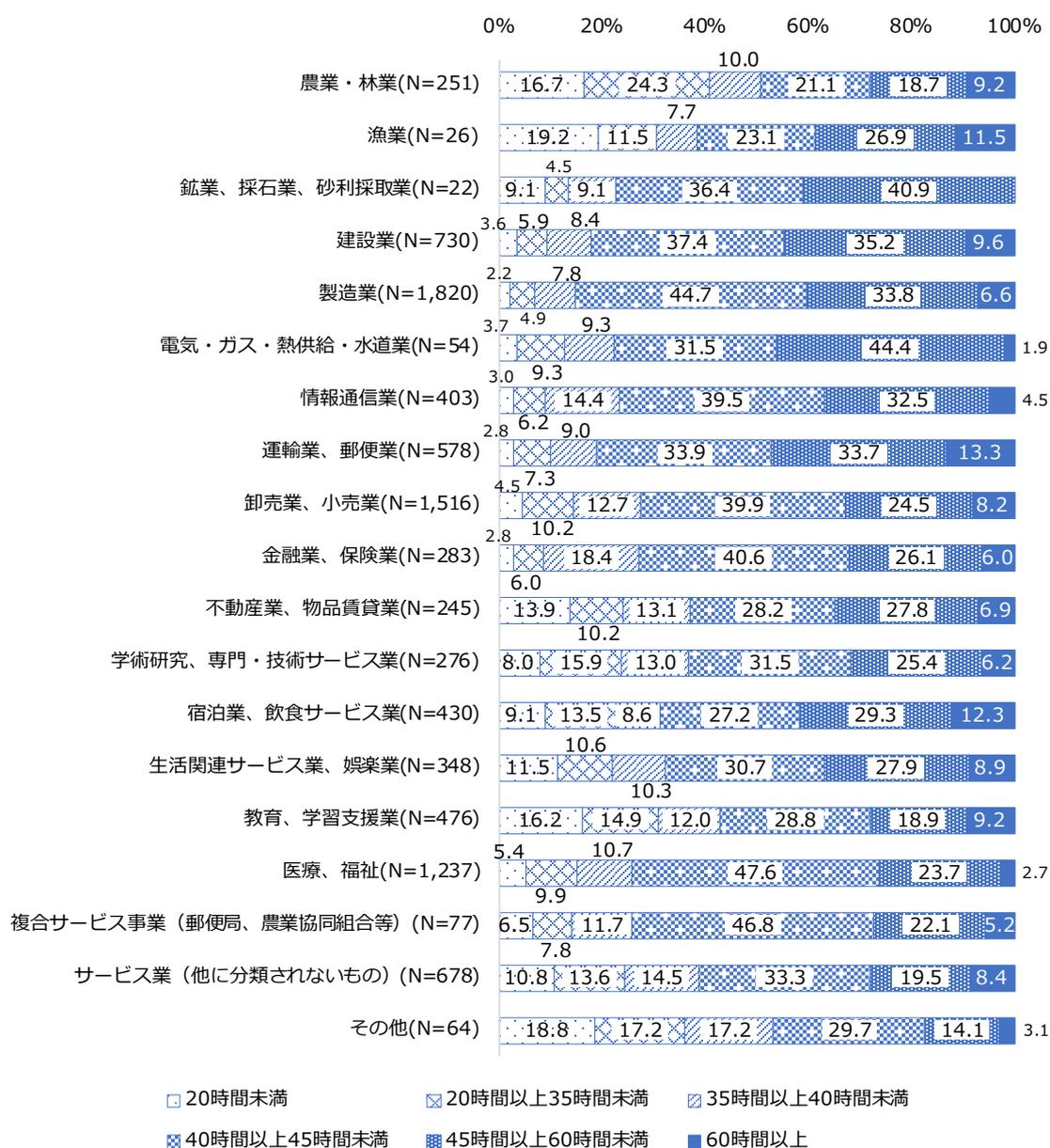


図4.1.2.1 業種別の1週間あたりの実労働時間数の分布

(注) 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週120時間未満の者を有効とした。

1 週間あたりの実労働時間数が 40 時間以上の者に着目して、業種別・就業形態別・性別の 1 週間あたりの実労働時間数の分布を図 4.1.2.2～4.1.2.3 に示す。大綱に挙げられた重点業種を勘案して業種を示している。以下では週 60 時間以上の就業者の割合に着目して、業種別の長時間労働の状況を確認する。

建設業の週 60 時間以上の就業者割合は、男性では正社員、非正規雇用者、自営業者に一定数(6.1～13.5%)の週 60 時間以上の長時間労働がみられた一方、女性で週 60 時間以上の長時間労働をした者は 6%以下であった。男性の長時間労働の就業形態別に見ると、正社員(13.5%)が非正規雇用者(6.1%)より高い(図 4.1.2.2)。

「情報通信業」は、回答者数が少なかった自営業者を除くと、いずれの就業形態・性別においても週 60 時間以上の就業者の割合は 8%以内であった(図 4.1.2.2)。

「教育、学習支援業」の週 60 時間以上の就業者割合は、男性は正社員(13.8%)、自営業者(32.3%)であったのに対し、女性は正社員(10.0%)、非正規雇用者(17.2%)、自営業者(41.2%)であった。(図 4.1.2.3)。

一方、男女ともに、また、就業形態によらずに週 60 時間以上の割合が多かった業種は「宿泊業、飲食サービス業」である。男性は正社員(15.9%)、自営業者(40.6%)、女性は正社員(10.2%)、非正規雇用者(20.8%)、自営業者(24.1%)であった(図 4.1.2.3)。

男女ともに自営業者に週 60 時間以上の長時間労働が顕著であった業種は、「製造業」、「卸売業、小売業」、「宿泊業、飲食サービス業」、「教育、学習支援業」であった。

正社員と非正規雇用者について業種間で週 60 時間以上の就業者の割合を比較すると、「運輸業、郵便業」男性・正社員 19.7%、同女性・非正規雇用者 23.1%(図 4.1.2.2)、「宿泊業、飲食サービス業」男性・正社員 15.9%、同女性・非正規雇用者 20.8%、「教育、学習支援業」女性・非正規雇用者 17.2%、「医療、福祉」男性・非正規雇用者 15.0%(図 4.1.2.3)などの業種で週 60 時間以上の割合が多かった。

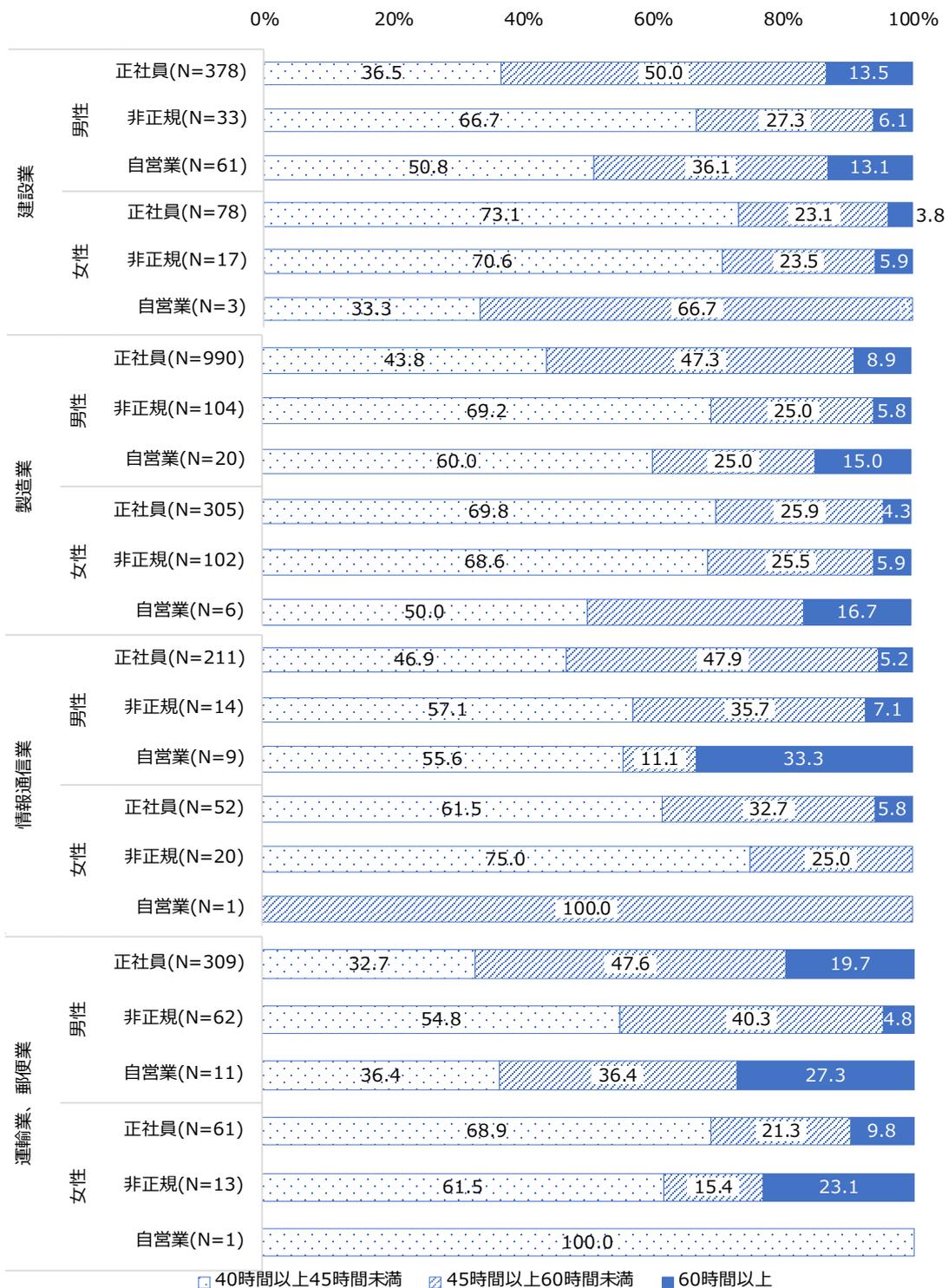


図4.1.2.2 業種別の性別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の分布(週40時間以上の就業者)(建設業、製造業、情報通信業、運輸業、郵便業)

(注) 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。休業者は除く。週40時間以上120時間未満の者を有効とした。

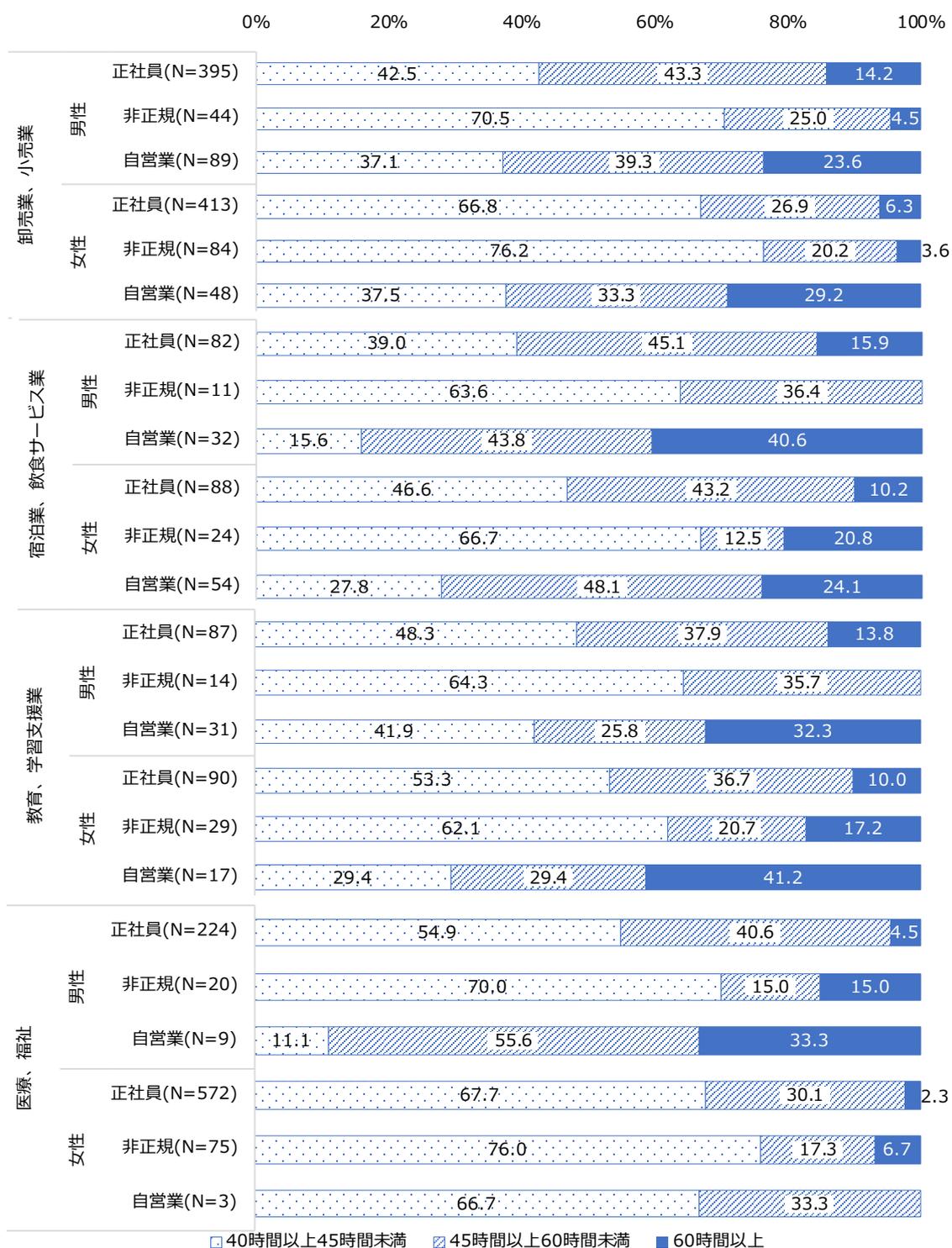


図4.1.2.3 業種別の性別・就業形態別の1週間あたりの実労働時間数の分布(週40時間以上の就業者)(卸売・小売業、宿泊業、飲食サービス業、教育、学習支援業、医療、福祉)

(注) 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。休業者は除く。  
週40時間以上120時間未満の者を有効とした。

### 4.1.3 職種別の労働時間の状況

図 4.1.3 は職種別の 1 週間あたりの実労働時間数の分布である。週 60 時間以上の長時間就業者の割合が 10% を超える職種は、「輸送・機械運転従事者」(22.4%)、「管理的職業従事者」(12.5%)、「建設・採掘従事者」(11.1%)、「サービス職業従事者(保健医療・介護サービス職業従事者を除く)」(10.1%)であった。

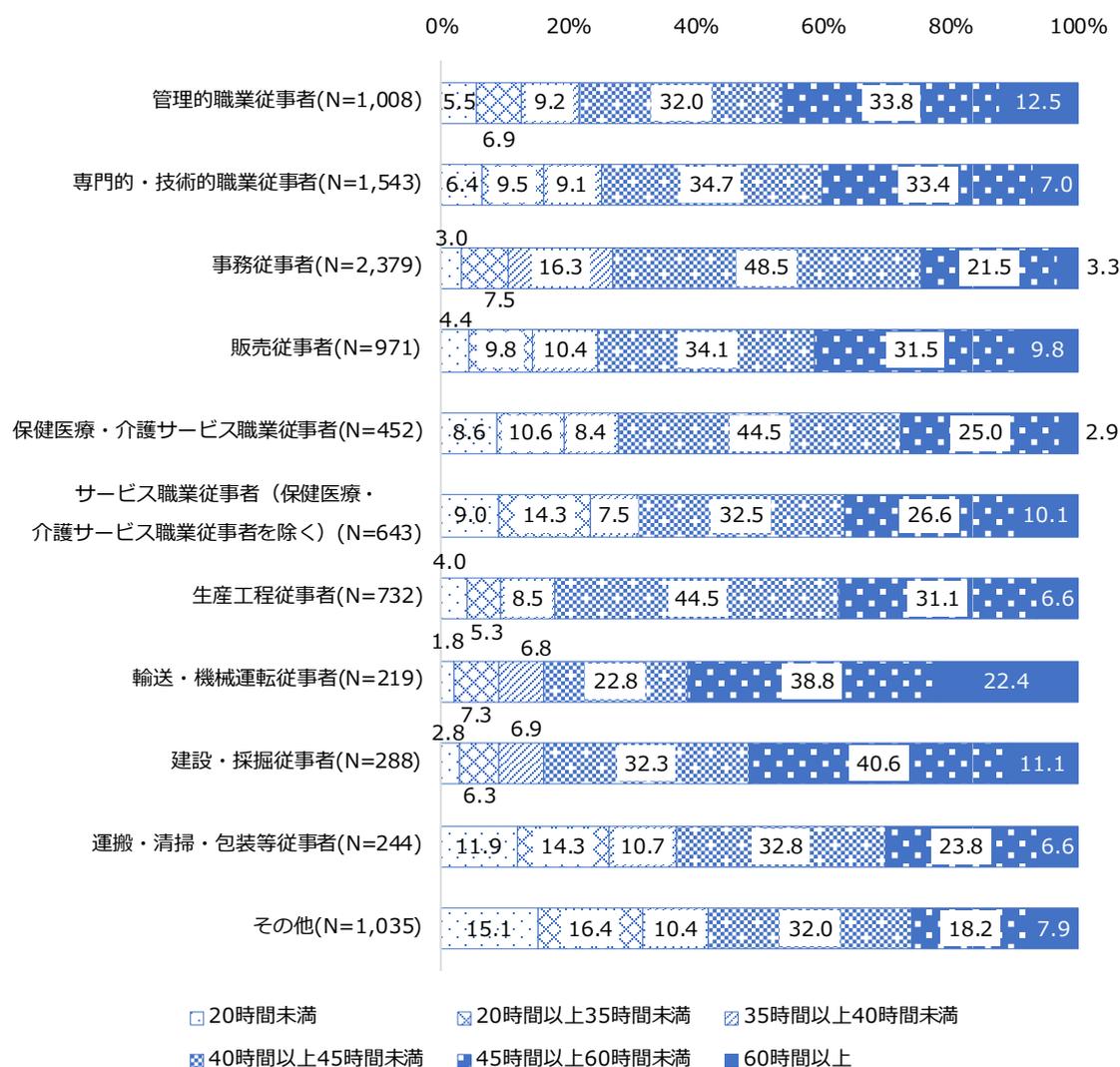


図4.1.3 職種別の1週間あたりの実労働時間数の分布

(注) 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週 10 時間以上 120 時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週 120 時間未満の者を有効とした。

#### 4.1.4 労働時間制度別の労働時間の状況

労働者の労働時間制度の分布を図4.1.4.1に示す。労働者(正社員および非正規雇用者)の68.5%は固定勤務であった。

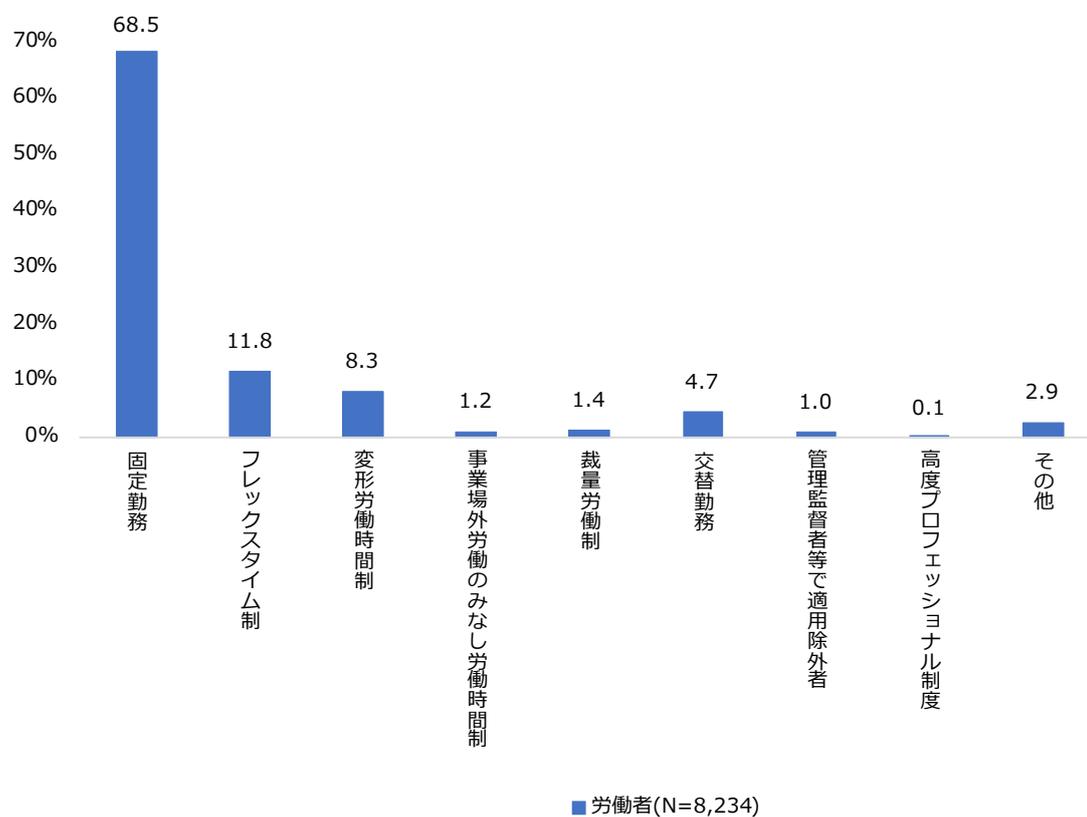


図4.1.4.1 労働者の労働時間制度の分布

(注) 正社員および非正規雇用者

労働者(正社員および非正規雇用者)の労働時間制度別の1週間あたりの実労働時間数の分布を図4.1.4.2に示す。週60時間以上の長時間労働者の割合が10%を超えたものは、「事業場外労働のみなし労働時間制」(16.5%)、「管理監督者等で適用除外者」(14.8%)、「裁量労働制」(13.8%)、「高度プロフェSSIONナル制度」(10.0%)であった。

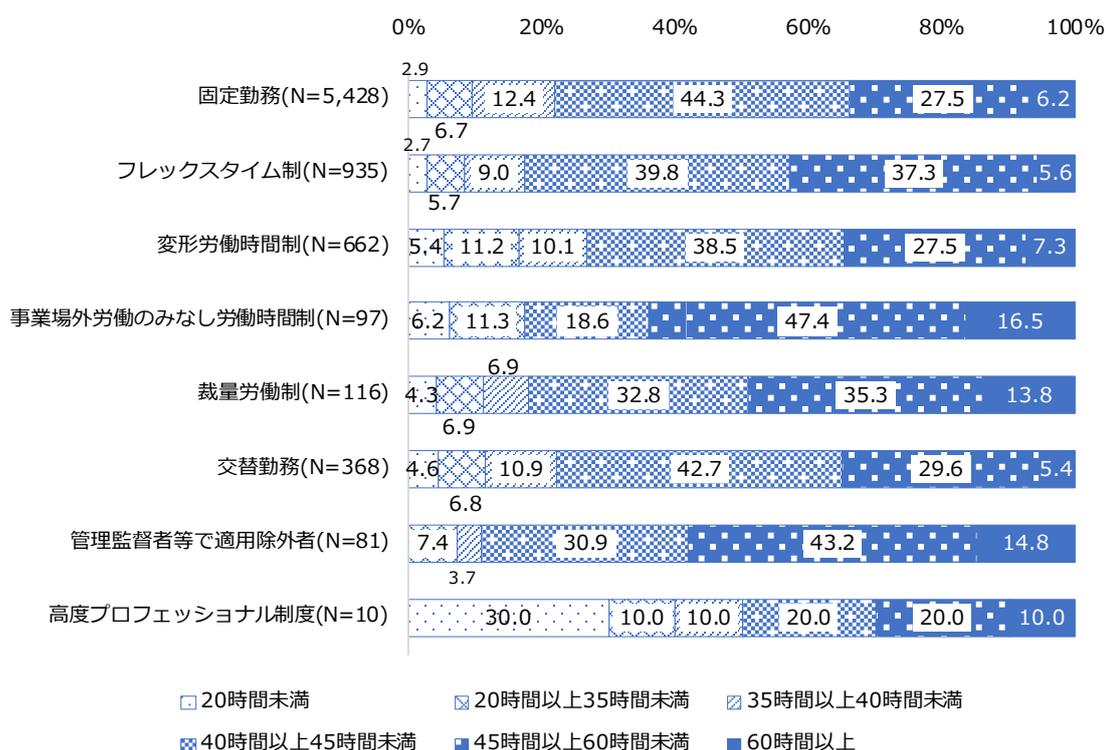


図4.1.4.2 労働時間制度別の1週間あたりの実労働時間数の分布

(注) 兼業・副業のある回答者は、本業と兼業・副業とを合算した時間数。休業者は除く。正社員は回答者のうち週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者は、週120時間未満の者を有効とした。

#### 4.1.5 通常期と繁忙期の時間外労働

就業形態別に通常期・繁忙期それぞれの時間外労働の状況を表4.1.5.1に示す。正社員と非正規雇用者を比較すると、週5時間未満の割合は、通常期には正社員(72.3%)、非正規雇用者(91.8%)、繁忙期では正社員(51.7%)、非正規雇用者(80.1%)であった。通常期から繁忙期にかけての週5時間未満の割合の差は、正社員20.6ポイント、非正規雇用者11.7ポイントであった。

時間外労働が週15時間以上の割合は、通常期には正社員(7.5%)、非正規雇用者(2.8%)、繁忙期では正社員(18.3%)、非正規雇用者(5.4%)であった。通常期から繁忙期にかけての週15時間以上の時間外労働をする割合の差は、正社員が10.8ポイント、非正規雇用者が2.6ポイントであった。

表4.1.5.1 就業形態別の通常期・繁忙期別の時間外労働の分布

		N	週1時間 未満	週1時間 以上5時間 未満	週5時間 以上10時間 未満	週10時間 以上15時間 未満	週15時間 以上20時間 未満	週20時間 以上
正社員	通常期	6,440	45.7	26.6	15.0	5.3	2.4	5.1
	繁忙期	6,440	29.7	22.0	18.0	12.0	7.2	11.1
非正規	通常期	1,794	75.8	16.0	3.8	1.6	0.9	1.9
	繁忙期	1,794	58.0	22.1	10.1	4.3	2.2	3.2
自営業	通常期	1,369	76.2	11.8	5.2	1.9	1.2	3.7
	繁忙期	1,369	60.2	17.4	8.8	3.4	2.6	7.6
会社役員	通常期	213	62.0	18.8	9.9	3.8	1.4	4.2
	繁忙期	213	46.5	22.1	11.3	7.5	5.2	7.5

(注) 裁量労働制や自営業者の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。

次に、職種別の通常期、繁忙期の時間外労働の状況を表 4.1.5.2 に示す。通常期に週 15 時間以上の時間外労働をする就業者の割合が高い職種は、「輸送・機械運転従事者」(15.2%)、「建設・採掘従事者」(9.8%)、「管理的職業従事者」(9.0%)であった。一方、繁忙期に週 15 時間以上の時間外労働をする就業者の割合が高い職種は、「輸送・機械運転従事者」(26.3%)、「管理的職業従事者」(20.5%)、「専門的・技術的職業従事者」(20.0%)、「建設・採掘従事者」(19.5%)であった。「輸送・機械運転従事者」、「管理的職業従事者」、「建設・採掘従事者」は通常期と同様に長時間労働が多く、慢性的に長時間労働が発生している可能性が示唆された。専門的・技術的職業従事者の職種は繁閑の差が大きく繁忙期に長時間労働の傾向が見受けられた。

表4.1.5.2 職種別の時間外労働の分布

		N	週1時間 未満	週1時間 以上5時間 未満	週5時間 以上10時間 未満	週10時間 以上15時間 未満	週15時間 以上20時間 未満	週20時間 以上
管理的職業従事者	通常期	1,034	45.0	23.0	15.8	7.3	2.9	6.1
	繁忙期	6,440	32.3	18.0	19.0	10.3	7.8	12.7
専門的・技術的職業従事者	通常期	1,610	47.8	24.2	16.1	5.3	2.4	4.1
	繁忙期	1,610	32.8	18.4	16.8	12.0	9.1	10.9
事務従事者	通常期	2,465	62.4	22.9	8.5	2.6	1.1	2.5
	繁忙期	2,465	43.5	22.9	15.2	8.2	4.3	5.9
販売従事者	通常期	1,004	50.4	24.8	13.6	4.1	2.1	5.0
	繁忙期	1,004	34.4	23.4	18.0	10.2	4.4	9.7
保健医療・介護サービス職業従事者	通常期	470	61.3	26.0	8.3	1.5	1.3	1.7
	繁忙期	470	48.3	27.4	12.6	6.0	3.2	2.6
サービス職業従事者（保健医療・ 介護サービス職業従事者を除く）	通常期	659	62.5	19.9	9.3	2.7	1.7	3.9
	繁忙期	659	48.1	22.8	12.1	5.3	5.2	6.5
生産工程従事者	通常期	760	54.3	20.3	13.3	6.1	2.1	3.9
	繁忙期	760	30.8	21.6	15.5	14.1	6.8	11.2
輸送・機械運転従事者	通常期	224	29.5	27.2	20.1	8.0	4.0	11.2
	繁忙期	224	22.3	20.5	16.1	14.7	8.9	17.4
建設・採掘従事者	通常期	298	51.3	24.8	8.4	5.7	3.4	6.4
	繁忙期	298	31.2	23.5	15.8	10.1	5.4	14.1
運搬・清掃・包装等従事者	通常期	250	60.4	22.0	9.2	1.6	2.0	4.8
	繁忙期	250	44.0	24.4	14.0	8.8	2.8	6.0
その他	通常期	1,078	68.9	15.2	5.7	2.5	1.5	6.2
	繁忙期	1,078	55.2	18.7	8.4	5.1	2.2	10.3

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制や自営業者の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。

#### 4.1.6 通常期と繁忙期の時間外労働の関係

正社員における通常期の時間外労働の時間別(週1時間未満・週1～5時間未満・週5～10時間未満・週10～15時間未満・週15～20時間未満・週20時間以上)の、繁忙期の時間外労働の時間を性別に男性表4.1.6.1、女性表4.1.6.2に示した。例えば、通常期に週1時間未満の正社員男性は、繁忙期になると2.2%が週20時間以上、1.7%は週15～20時間未満、2.3%は週10～15時間未満、8.1%は週5～10時間未満、23.6%は週1～5時間未満、62.1%は週1時間未満の時間外労働を行う(表4.1.6.1)。男女ともに通常期に週5時間未満の残業時間の者は繁忙期も同区分の時間外労働の割合が最も高かったが、通常期週20時間以上を除く週5時間以上の区分では一つ以上長い時間外労働の区分が最大であった。

表4.1.6.1 通常期と繁忙期の時間外労働の関係(正社員男性)

	N	週1時間 未満	週1時間 以上5時間 未満	週5時間 以上10時間 未満	週10時間 以上15時間 未満	週15時間 以上20時間 未満	週20時間 以上
通常期週1時間未満	1,342	62.1	23.6	8.1	2.3	1.7	2.2
通常期週1時間以上5時間未満	1,046	0.6	39.6	37.7	13.5	4.5	4.2
通常期週5時間以上10時間未満	733	0.1	0.3	31.1	42.4	15.3	10.8
通常期週10時間以上15時間未満	274	0.0	0.4	1.1	31.4	39.1	28.1
通常期週15時間以上20時間未満	117	0.9	0.0	0.0	0.9	41.0	57.3
通常期週20時間以上	261	0.4	0.0	0.4	0.0	0.4	98.9

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。通常期の時間外労働時間別に繁忙期の時間外労働時間の分布を示す。

表4.1.6.2 通常期と繁忙期の時間外労働の関係(正社員女性)

	N	週1時間 未満	週1時間 以上5時間 未満	週5時間 以上10時間 未満	週10時間 以上15時間 未満	週15時間 以上20時間 未満	週20時間 以上
通常期週1時間未満	1,598	66.9	25.2	5.1	1.1	0.9	0.8
通常期週1時間以上5時間未満	667	0.3	41.5	40.5	11.7	3.3	2.7
通常期週5時間以上10時間未満	232	0.0	0.4	31.5	38.4	22.4	7.3
通常期週10時間以上15時間未満	65	1.5	0.0	0.0	24.6	32.3	41.5
通常期週15時間以上20時間未満	35	0.0	0.0	0.0	0.0	40.0	60.0
通常期週20時間以上	70	0.0	2.9	0.0	1.4	0.0	95.7

(注) 過去1年間の所定労働時間を超える労働時間。裁量労働制の場合は1日8時間を超える労働時間を問うた。通常期の時間外労働時間別に繁忙期の時間外労働時間の分布を示す。

## 4.2 睡眠の状況

### 4.2.1 性別・就業形態別の睡眠の状況

性別・就業形態別の睡眠の状況を図 4.2.1 に示す。睡眠時間が「5 時間未満」の割合を見ると、男性は正社員(9.8%)、非正規雇用者(9.2%)、自営業者(5.6%)であり、女性は非正規雇用者(12.8%)、正社員(10.9%)、自営業者(9.6%)であった。

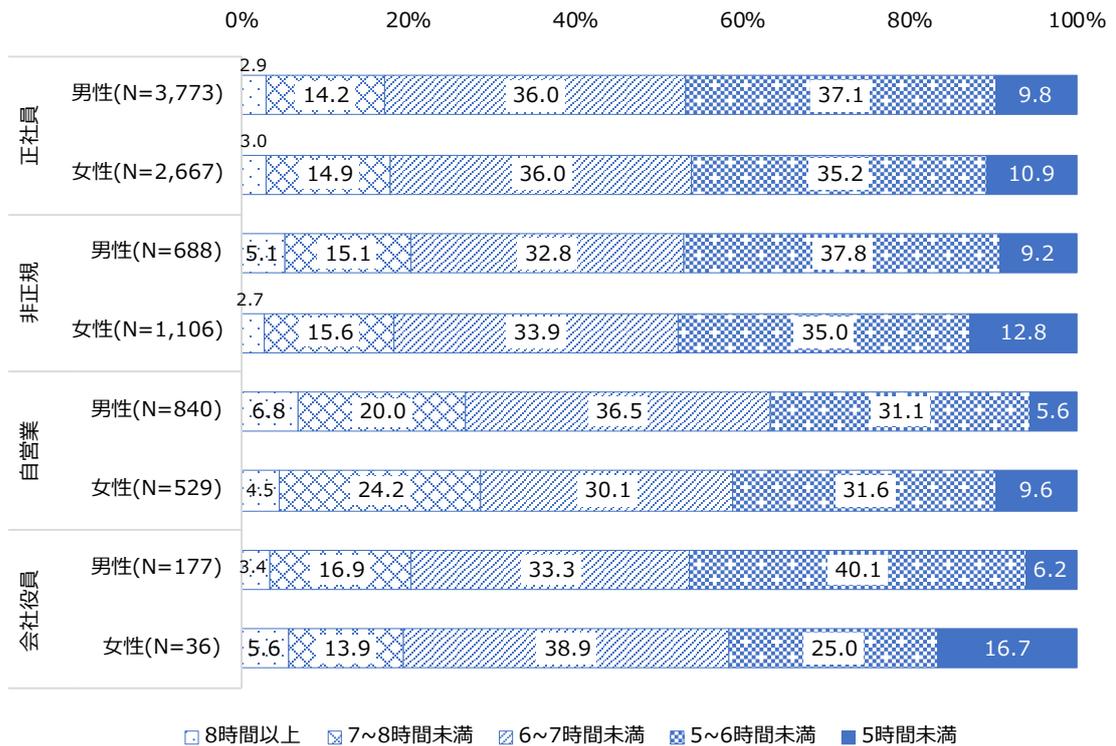


図4.2.1 性別・就業形態別の睡眠時間の分布

#### 4.2.2 実労働時間別の睡眠の状況

1 週間あたりの実労働時間数別の睡眠の状況を図 4.2.2.1 に示す。睡眠時間が「5 時間未満」の就業者の割合は、1 週間あたりの実労働時間数が 45 時間未満のいずれの群でも 10% 以下であった。一方、45～60 時間未満で 11.1%、60 時間以上では 15.1% となり、1 週間あたりの実労働時間数が 45 時間以上の就業者では睡眠時間が短くなる傾向であった。

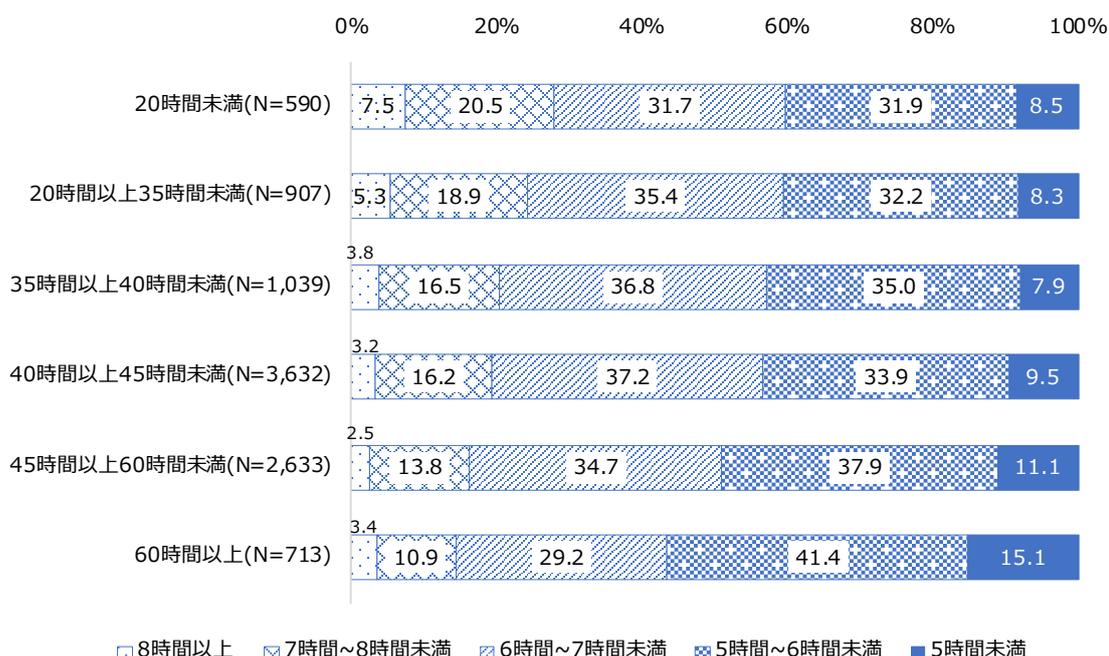


図4.2.2.1 1週間あたりの実労働時間数別の睡眠時間

(注) 正社員は回答者のうち週 10 時間以上 120 時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週 120 時間未満の者を有効とした。

1 週間あたりの実労働時間数別の睡眠の状況を性別に図 4.2.2.2 に示す。睡眠時間が「5 時間未満」の就業者の割合について見ると、1 週間あたりの実労働時間数が 20 時間未満と 60 時間以上では男性の割合が高いが、週あたり 20～60 時間未満の各群ではいずれも、女性の割合が男性より高かった。睡眠時間が「5 時間未満」の就業者の割合が 10% よりも高いのは、男性では週 60 時間以上(15.3%)、女性では週 45～60 時間未満(15.0%)、週 60 時間以上(14.6%)、週 40～45 時間未満(11.1%)、週 20～35 時間未満(10.4%)であった。

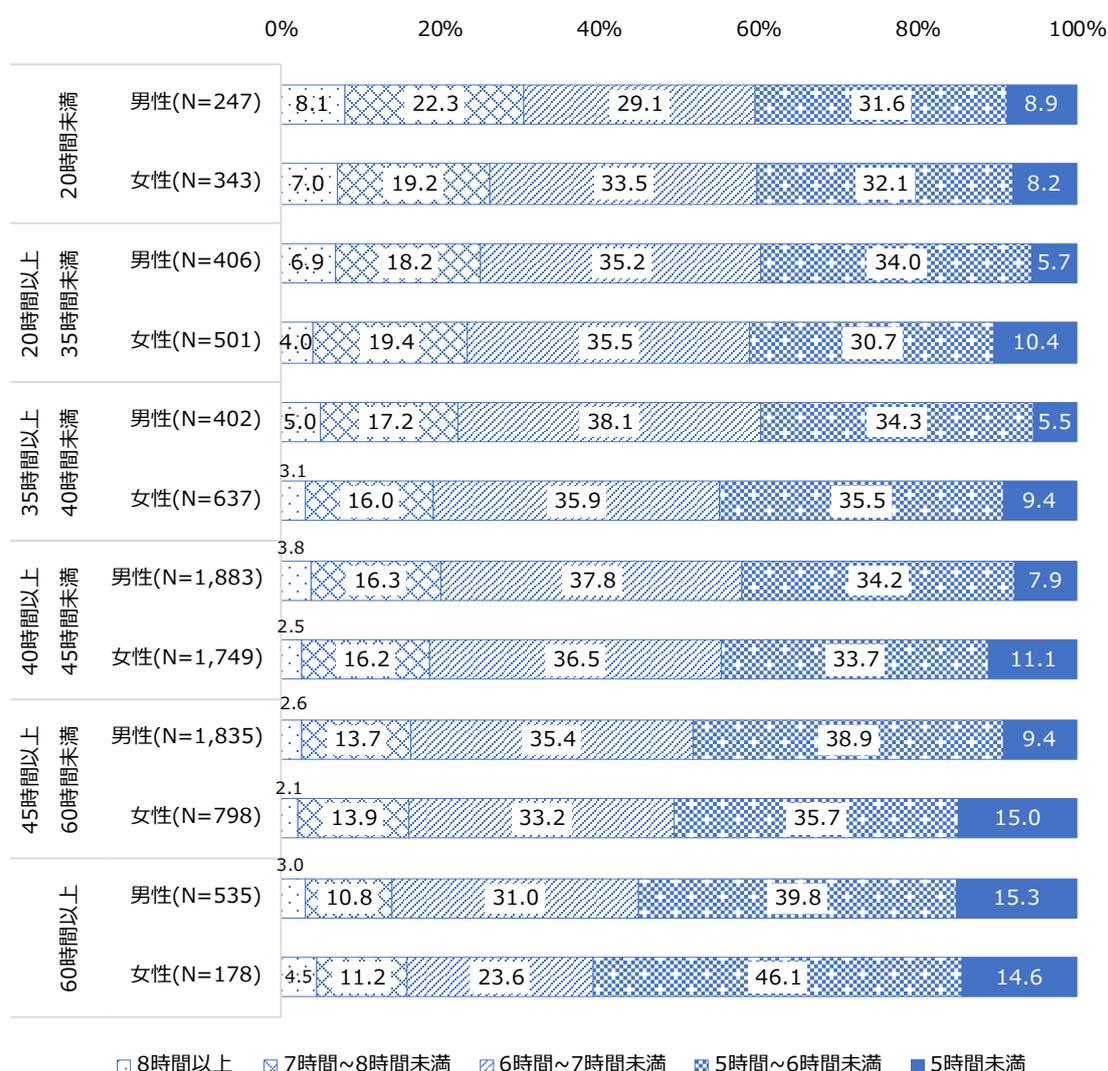


図4.2.2.2 性別・1週間あたりの実労働時間数別の睡眠時間

(注) 正社員は週 10 時間以上 120 時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週 120 時間未満の者を有効とした。

### 4.2.3 余暇時間の情報端末利用と睡眠

余暇時間にパソコン・スマートフォン・ゲームなどの情報端末を利用する時間を図4.2.3.1に示す。1日に1時間未満が23.7%である一方で、4時間以上は21.8%であった。

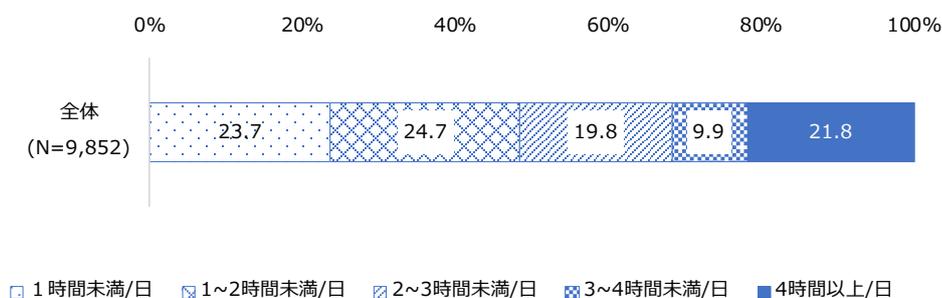


図4.2.3.1 余暇時間中の情報端末の利用状況

余暇時間の情報端末の利用時間を年齢層別に図4.2.3.2に示す。1日に1時間未満の割合は20~29歳が33.0%で最も高く、60~64歳が20.8%で最も低かった。一方、利用時間が1日に4時間以上の割合は、30~59歳が23%前後、20~29歳は21.6%、60~64歳は19.7%、65歳以上は17.4%であった。

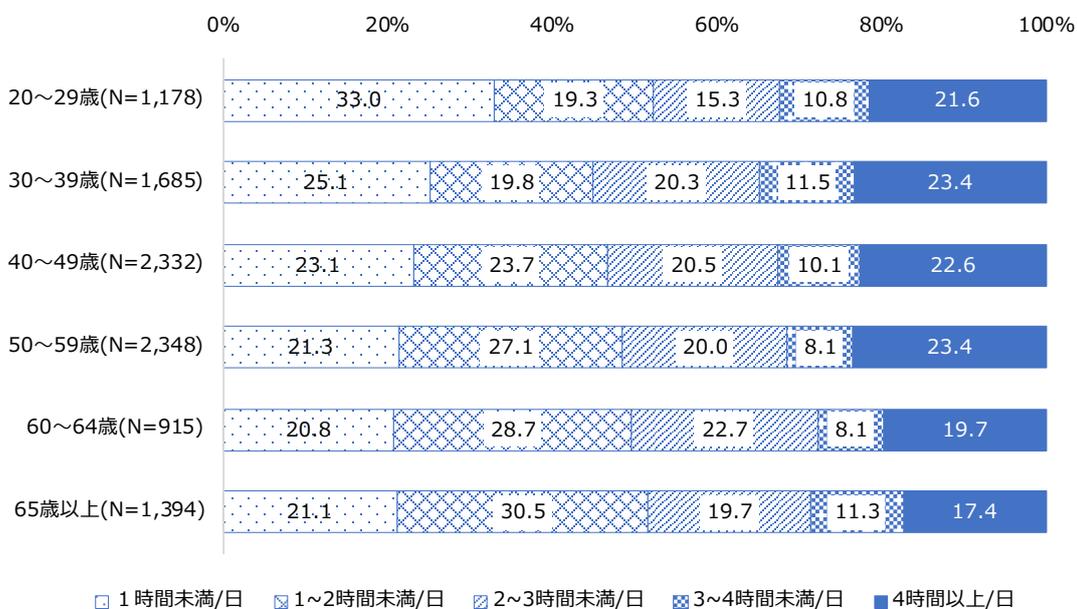


図4.2.3.2 年齢層別の余暇時間中の情報端末の利用状況

余暇時間の情報端末の利用時間を単独世帯・複数世帯別に図 4.2.3.3 に示す。情報端末利用が1日に1時間未満の割合は単独世帯(21.2%)、複数世帯(24.3%)で単独世帯の方が3.1ポイント低い。一方で、情報端末利用が1日に4時間以上の割合は単独世帯(26.1%)、複数世帯(20.4%)と単独世帯の方が5.7ポイント高い。

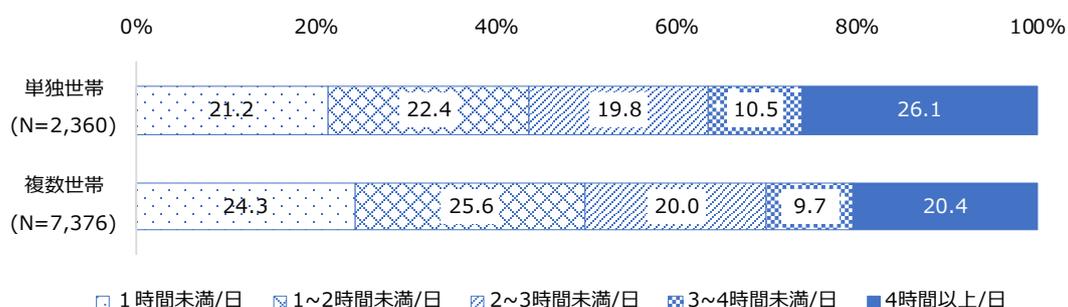


図4.2.3.3 同居者の有無別の余暇時間中の情報端末の利用状況

次に、余暇時間の情報端末の利用時間と睡眠の関係を図 4.2.3.4 に示す。睡眠時間が「5時間未満」の割合に注目すると情報端末利用時間が1日1~4時間未満であれば9%前後であるが、1日1時間未満または4時間以上では10%以上と高くなる。

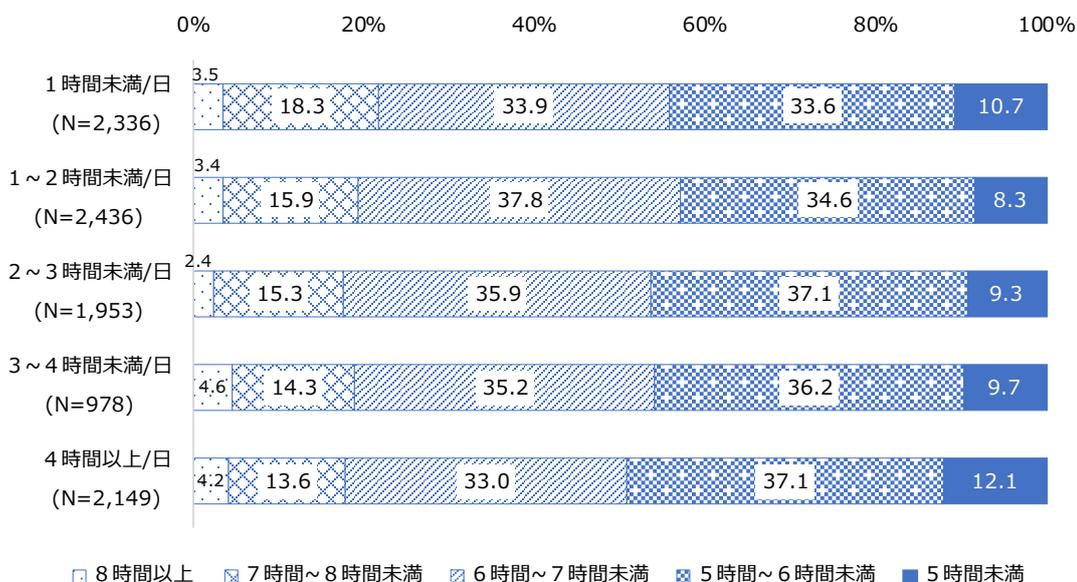


図4.2.3.4 余暇時間中の情報端末の利用時間別の睡眠時間

### 4.3 疲労の回復状況

疲労の回復状況について性別・就業形態別の分布を図4.3.1に示す。一晩の睡眠で疲労を回復できるかどうか、前日の疲労を翌朝まで持ち越す場合はその頻度についての回答を得た。前日の疲労をいつも持ち越している割合は、正社員女性が11.2%と高く、非正規雇用者男性(5.7%)、会社役員男性(5.1%)、同女性(0.0%)は低く、その他の就業形態・性別はいずれも6~8%台であった。

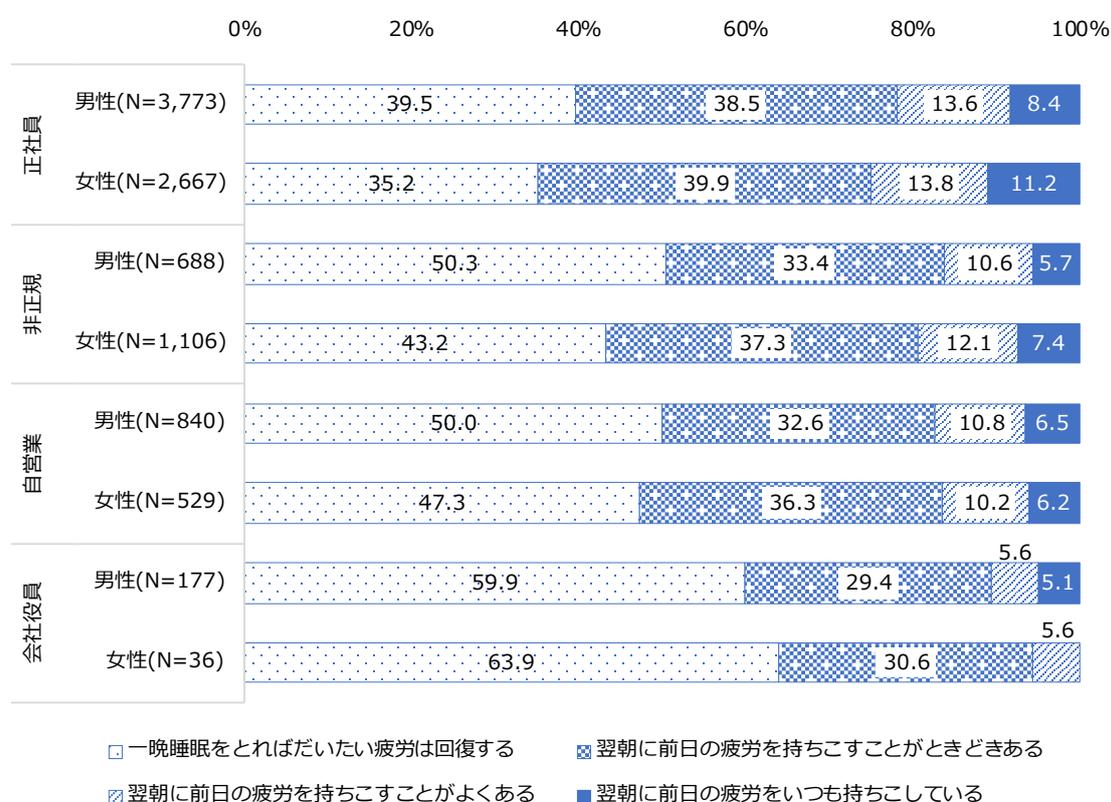


図4.3.1 性別・就業形態別の疲労の回復状況の分布

労働時間と疲労の回復状況の関連を検討するため、1週間あたりの実労働時間数別の疲労の回復状況を図 4.3.2 に示す。翌日にいつも疲労を持ち越す就業者の割合は、1週間あたりの実労働時間数が「35 時間以上 40 時間未満」では、男性(5.5%)、女性(7.1%)であったが、「45 時間以上 60 時間未満」では男性(8.2%)、女性(14.0%)、「60 時間以上」になると男性(15.7%)、女性(16.3%)となった。実労働時間数が長くなるにつれて、翌日にいつも疲労を持ち越す就業者の割合は高くなる傾向があった。

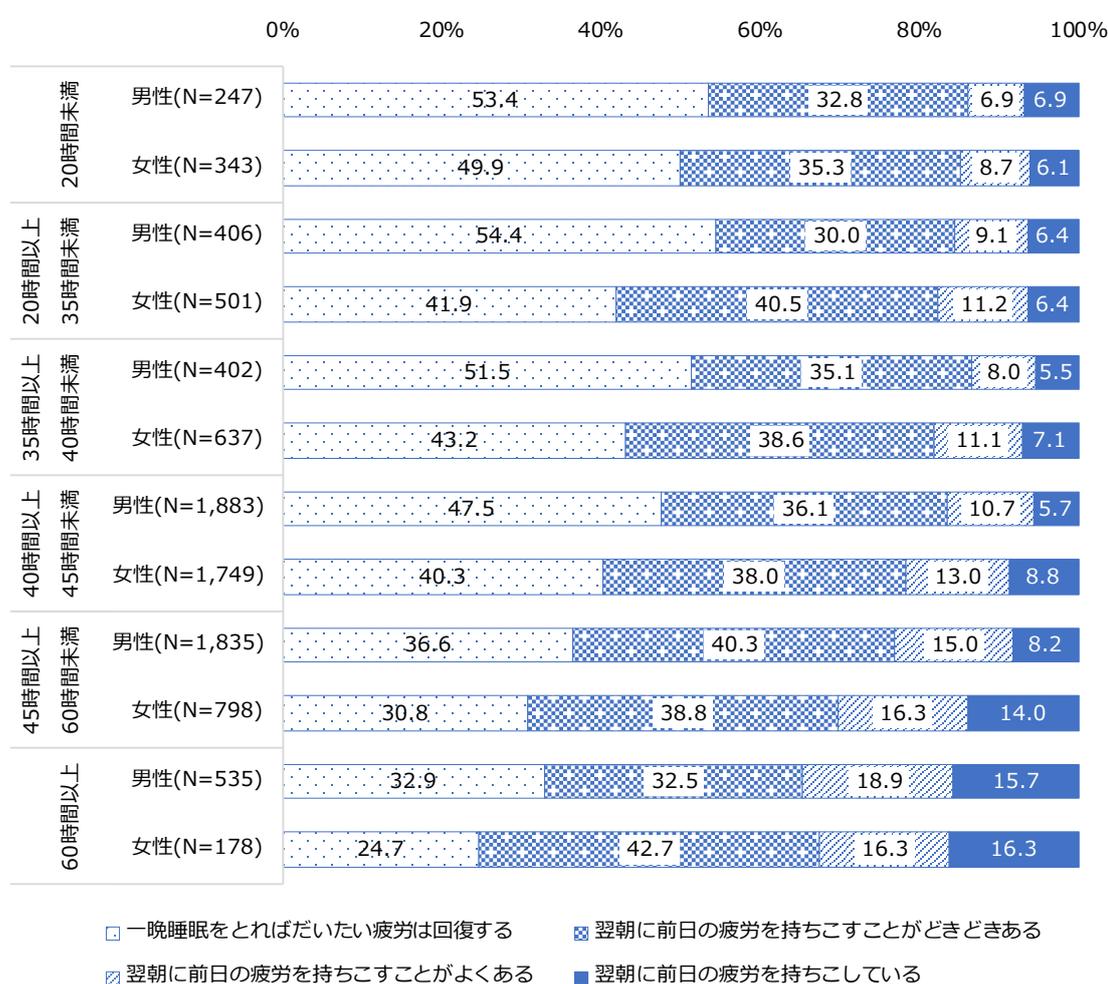


図4.3.2 1週間あたりの実労働時間数別の疲労の回復状況の分布

(注) 休業者は除く。正社員は週 10 時間以上 120 時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、週 120 時間未満の者を有効とした。

次に、睡眠時間別の疲労の回復状況を図 4.3.3 に示す。疲労を翌日にいつも持ち越す就業者の割合は、睡眠時間が6時間～8時間未満であると4.9～6.0%であるが、睡眠時間「5時間未満」になると19.8%まで割合が高くなった。「8時間以上」を除くと、睡眠時間が短くなるほど疲労を翌日にいつも持ち越す就業者の割合は高くなる傾向であった。

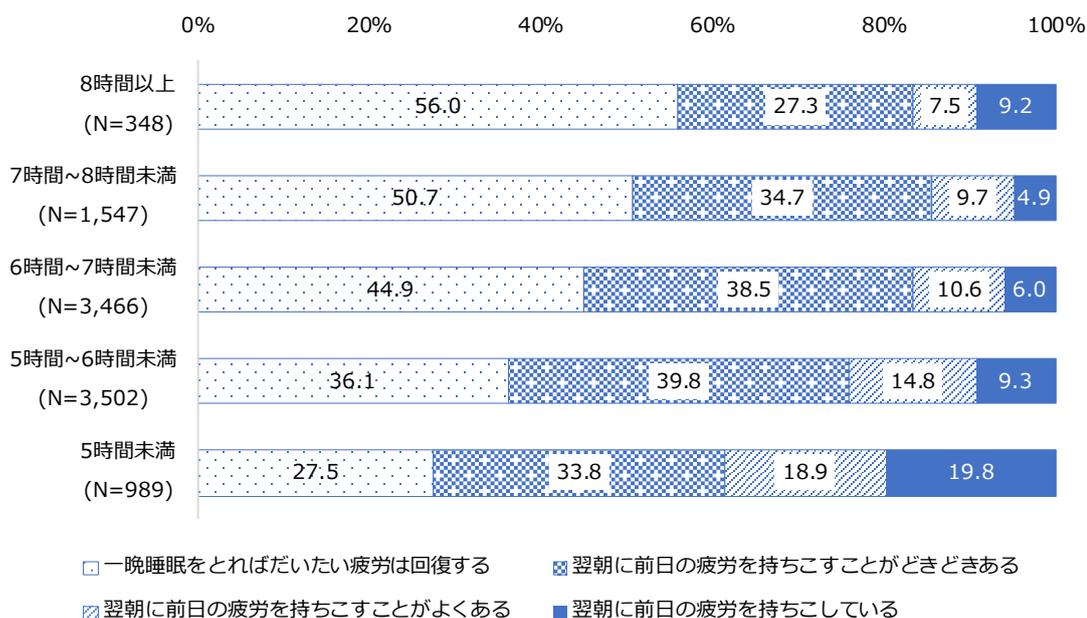


図4.3.3 睡眠時間別の疲労の回復状況の分布

過労死等の防止のための対策に関する大綱に挙げられた重点業種を中心に、性別・就業形態(正社員と非正規雇用者)別の疲労回復状況を図 4.3.4～4.3.6 に示す。疲労の持ち越しが「いつも」「よくある」を合わせた割合を比較すると、「建設業」、「製造業」、「情報通信業」、「卸売業、小売業」では、同じ就業形態であれば女性の割合が男性よりも高かった。一方、「宿泊業、飲食サービス業」、「医療、福祉」では、男性の割合が女性よりも高かった。それ以外の業種では正社員と非正規雇用者で男女の大小関係が異なっており、「運輸業、郵便業」は正社員男性、「教育、学習支援業」は非正規雇用男性が、疲労の持ち越しが多かった。

また、疲労をいつも翌日まで持ち越す就業者の割合が 10%より高かったのは、男性では、「教育、学習支援業」非正規雇用者(14.7%)、同正社員(11.3%)、「宿泊業、飲食サービス業」非正規雇用者(11.1%)、同正社員(11.0%)、「情報通信業」正社員、「医療、福祉」非正規雇用者(各々10.6%)、女性では、「情報通信業」正社員(20.3%)、「金融業、保険業」非正規雇用者(19.0%)、「建設業」非正規雇用者(16.7%)、「金融業、保険業」正社員(13.0%)、「医療、福祉」正社員(12.9%)、「製造業」正社員(12.2%)であった。

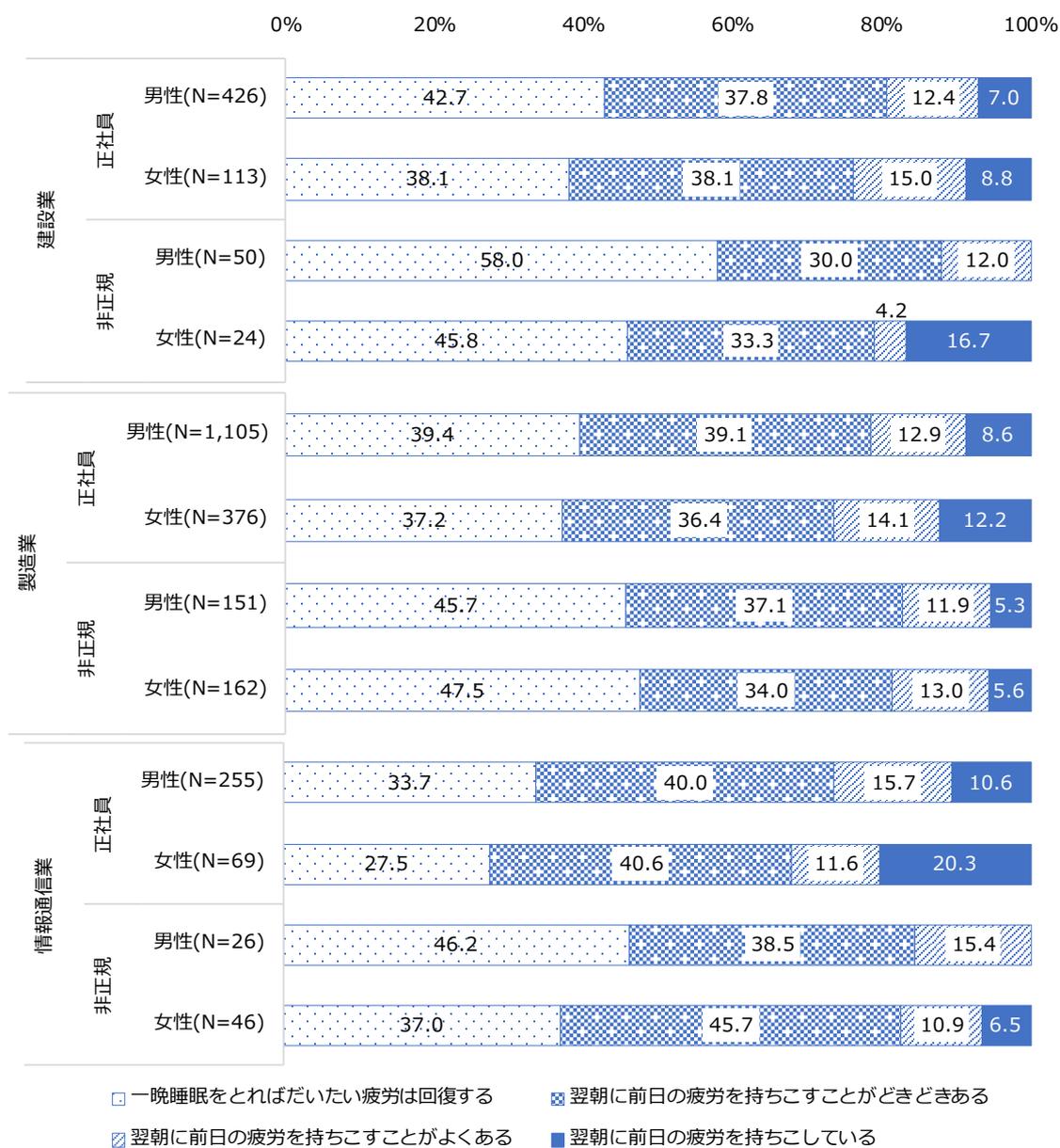


図4.3.4 業種別の性別・就業形態別の疲労の回復状況の分布(建設業、製造業、情報通信業)

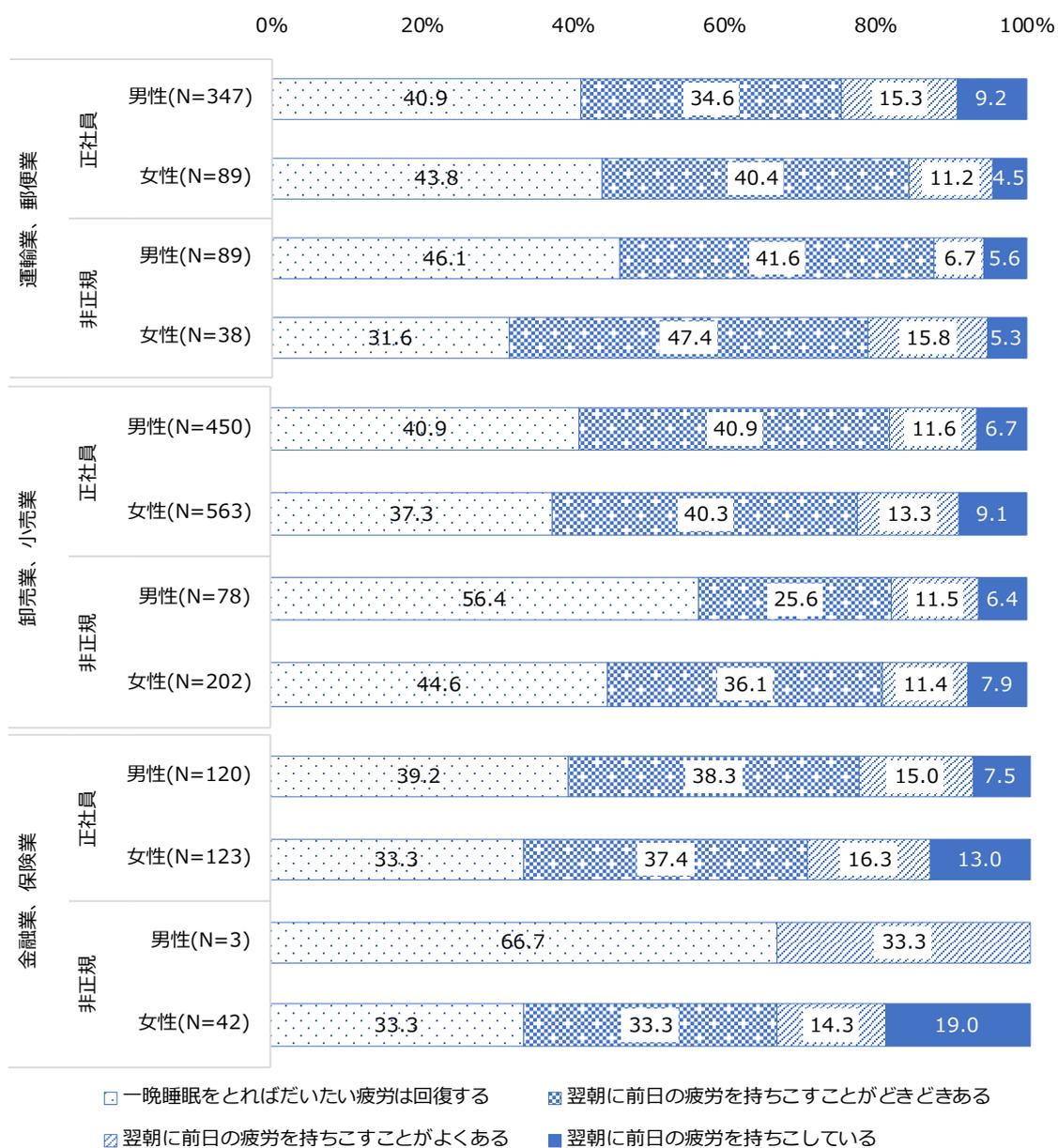


図4.3.5 業種別の性別・就業形態別の疲労の回復状況の分布(運輸業、郵便業、卸売業、小売業、金融・保険業)

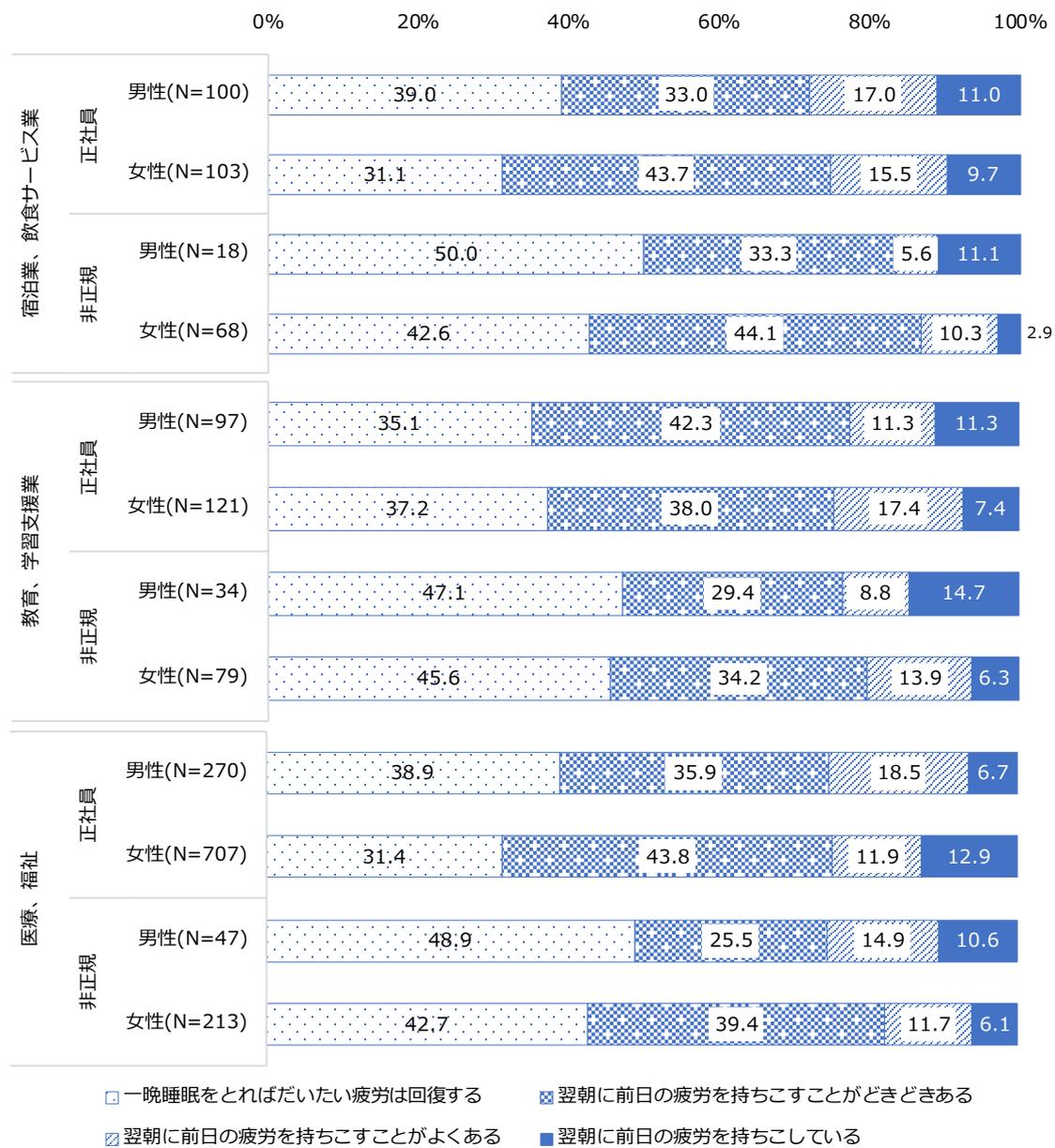


図4.3.6 業種別の性別・就業形態別の疲労の回復状況の分布(宿泊業、飲食サービス業、教育、学習支援業、医療、福祉)

#### 4.4 不安・うつ傾向

睡眠と不安・うつ傾向の関連を検討するため、図 4.4.1 に、睡眠時間別の不安・うつ傾向スクリーニングK6 得点の得点分布を示す。K6 得点。「重度のうつ・不安障害の疑い(13 点以上)」の割合は、睡眠時間「8 時間以上」(10.3%)を除くと、睡眠時間が少ない程割合が高い傾向が見受けられた。

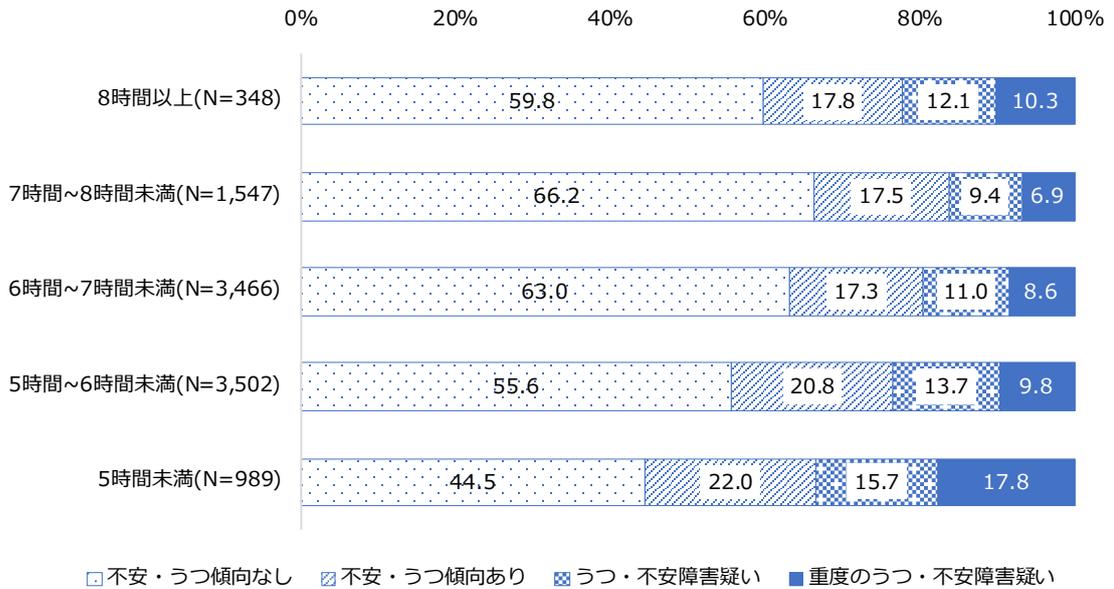


図4.4.1 睡眠時間別の不安・うつ傾向(K6得点)の分布

疲労の回復状況と不安・うつ傾向の関連を検討するため、図 4.4.2 に、疲労の回復状況別の不安・うつ傾向スクリーニングK6 得点の得点分布を示す。K6 得点「重度のうつ・不安障害の疑い(13 点以上)」の割合は、翌朝への疲労の持ち越しの頻度が高くなるにつれて割合が高い傾向が見受けられた。

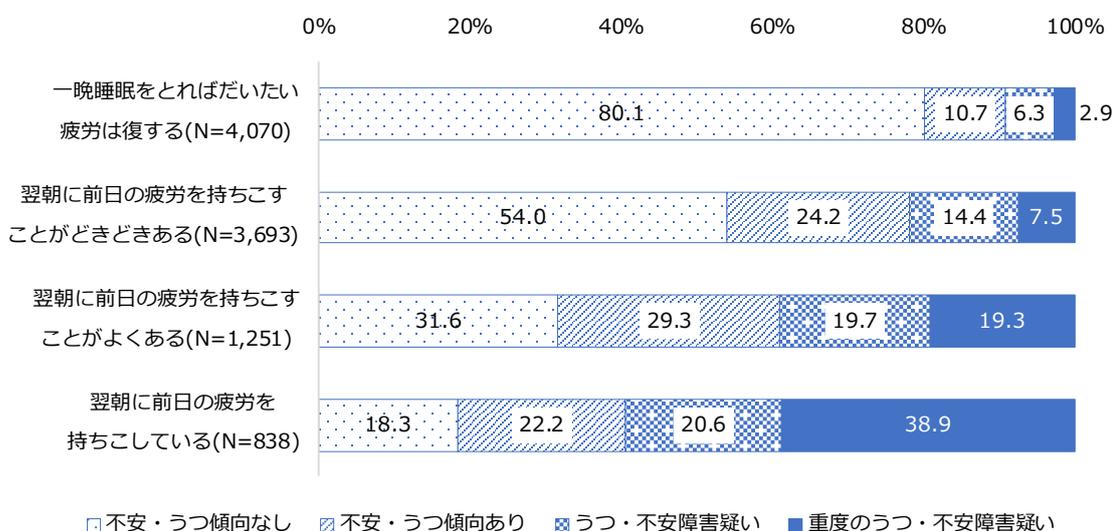


図4.4.2 疲労の回復状況別の不安・うつ傾向(K6得点)の分布

## 4.5 主観的幸福感

就業形態別、性別の主観的幸福感の得点分布を表 4.5.1 に示す。主観的幸福感として 8 点～10 点を選択した割合の合計に着目すると、非正規雇用者を除いて、男性より女性の方が割合が多かった。また、男女とも会社役員、自営業者、非正規雇用者、正社員の順に割合が高かった。

表4.5.1 就業形態別・性別の主観的幸福感得点分布

(単位:%)

		N	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
正社員	男性	3,773	3.0	3.5	6.3	5.8	15.3	14.3	18.2	18.9	9.8	4.9
	女性	2,667	2.5	3.1	5.3	6.7	13.0	13.6	17.1	20.3	12.1	6.1
非正規	男性	688	4.5	3.8	6.4	6.8	10.9	9.4	16.9	20.8	16.3	4.2
	女性	1,106	3.2	3.7	5.1	5.3	13.1	11.6	17.1	20.2	13.7	7.1
自営業	男性	840	3.3	4.4	6.1	3.8	8.7	12.0	19.0	22.1	12.7	7.7
	女性	529	1.7	1.7	5.3	3.8	10.8	9.8	18.5	24.0	14.4	10.0
会社役員	男性	177	0.6	1.7	2.3	3.4	5.6	8.5	14.7	27.7	20.9	14.7
	女性	36	0.0	0.0	2.8	0.0	5.6	2.8	13.9	30.6	25.0	19.4

主観的幸福感の 1 週間あたりの実労働時間別の得点分布を性別ごとに表 4.5.2 に示す。1 週間あたりの実労働時間数が同じ群では、週 60 時間以上を除いて、主観的幸福感を 8 点以上選択した割合は、男性より女性が多かった。週 60 時間以上の男性を除き、男女ともに、実労働時間数が長くなるにつれて 8 点以上選択した割合は低くなっている。

表4.5.2 1週間あたりの実労働時間数別・性別の主観的幸福感得点分布

(単位:%)

		N	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
20時間未満	男性	247	2.0	1.2	4.5	3.2	8.5	9.3	21.1	26.3	15.0	8.9
	女性	343	3.5	1.7	4.1	2.0	8.5	9.9	14.0	27.4	19.0	9.9
20時間以上	男性	406	3.2	4.9	4.9	3.4	9.1	10.3	18.0	23.6	16.3	6.2
35時間未満	女性	501	1.4	2.8	3.2	4.0	11.2	11.2	17.6	21.4	16.8	10.6
35時間以上	男性	402	3.5	2.0	5.7	7.0	11.4	14.2	15.4	20.1	14.7	6.0
40時間未満	女性	637	2.7	1.9	5.0	6.3	10.8	10.2	17.4	24.2	14.8	6.8
40時間以上	男性	1,883	2.7	3.1	5.5	4.7	14.6	13.4	18.3	19.6	11.8	6.3
45時間未満	女性	1,749	2.5	2.9	5.1	6.1	14.0	12.6	18.2	20.9	11.8	5.9
45時間以上	男性	1,835	3.1	4.1	7.1	6.8	14.4	13.5	18.6	18.7	9.2	4.4
60時間未満	女性	798	2.5	5.0	6.9	7.0	13.4	14.9	16.9	18.0	10.4	4.9
60時間以上	男性	535	5.2	5.0	6.0	6.0	12.9	14.0	15.9	18.7	11.0	5.2
	女性	178	3.4	3.9	8.4	9.6	12.4	16.3	17.4	12.4	9.6	6.7

(注) 休業者は除く。正社員は回答者のうち 1 週間あたりの実労働時間数が 10 時間以上 120 時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、同 1 時間以上 120 時間未満の者を有効とした。

重点業種を勘案した 9 業種について就業形態別・性別の主観的幸福感の得点分布を表 4.5.3、4.5.4 に示す。男性が就業形態と関わらず、女性より主観的幸福感を 8 点以上選択した割合が高い業種は、「建設業」、「金融業、保険業」であった。一方、女性が男性より高い業種は、「運輸業、郵便業」、「卸売業、小売業」、「医療、福祉」であった。

表4.5.3 業種別・就業形態別・性別の主観的幸福感得点分布(1)

(単位:%)

			N	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
建設業	正社員	男性	426	3.1	1.9	5.9	6.8	16.9	12.7	15.3	22.3	10.3	4.9
		女性	113	3.5	3.5	4.4	4.4	12.4	12.4	22.1	17.7	14.2	5.3
	非正規	男性	50	4.0	2.0	0.0	2.0	16.0	10.0	12.0	20.0	26.0	8.0
		女性	24	4.2	12.5	4.2	0.0	20.8	0.0	16.7	16.7	8.3	16.7
	自営業	男性	98	3.1	6.1	5.1	4.1	13.3	15.3	18.4	18.4	11.2	5.1
		女性	10	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	20.0	40.0	30.0	0.0	0.0
製造業	正社員	男性	1,105	3.4	2.6	6.4	5.8	15.0	16.0	18.1	19.5	9.0	4.1
		女性	376	2.7	3.5	5.9	5.6	17.3	13.3	14.1	22.3	10.9	4.5
	非正規	男性	151	4.6	2.6	7.3	5.3	9.3	9.3	17.9	21.2	17.9	4.6
		女性	162	3.1	2.5	6.2	6.8	16.7	13.6	21.0	19.8	7.4	3.1
	自営業	男性	33	3.0	6.1	12.1	9.1	3.0	12.1	24.2	24.2	6.1	0.0
		女性	20	0.0	10.0	0.0	0.0	10.0	5.0	20.0	25.0	20.0	10.0
情報通信業	正社員	男性	255	3.9	5.1	4.3	4.7	20.8	15.3	16.9	17.3	9.0	2.7
		女性	69	2.9	5.8	4.3	8.7	18.8	8.7	13.0	23.2	13.0	1.4
	非正規	男性	26	11.5	3.8	3.8	19.2	7.7	3.8	15.4	19.2	7.7	7.7
		女性	46	6.5	6.5	4.3	10.9	10.9	13.0	28.3	13.0	6.5	0.0
	自営業	男性	17	5.9	5.9	17.6	5.9	5.9	17.6	17.6	17.6	5.9	0.0
		女性	8	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	37.5	37.5	0.0	12.5
運輸業、郵便業	正社員	男性	347	1.7	5.5	5.5	5.5	11.5	13.5	18.2	20.5	12.7	5.5
		女性	89	3.4	2.2	11.2	4.5	7.9	13.5	16.9	23.6	10.1	6.7
	非正規	男性	89	5.6	6.7	4.5	10.1	12.4	12.4	20.2	13.5	11.2	3.4
		女性	38	2.6	5.3	5.3	2.6	18.4	5.3	18.4	13.2	28.9	0.0
	自営業	男性	14	14.3	0.0	7.1	0.0	7.1	14.3	28.6	14.3	7.1	7.1
		女性	5	0.0	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0
卸売業、小売業	正社員	男性	450	1.3	3.8	6.4	7.6	14.0	13.8	19.3	17.3	10.4	6.0
		女性	563	2.3	3.0	3.6	8.0	12.4	13.1	18.3	19.0	13.3	6.9
	非正規	男性	78	3.8	6.4	10.3	5.1	12.8	7.7	17.9	21.8	11.5	2.6
		女性	202	2.5	4.0	3.5	3.0	16.8	11.4	15.8	23.3	14.4	5.4
	自営業	男性	142	4.9	6.3	8.5	5.6	9.2	10.6	16.2	18.3	11.3	9.2
		女性	86	0.0	0.0	7.0	3.5	15.1	15.1	12.8	22.1	12.8	11.6
金融業、保険業	正社員	男性	120	2.5	3.3	4.2	4.2	20.0	10.0	20.8	18.3	11.7	5.0
		女性	123	4.9	4.9	3.3	5.7	14.6	13.8	18.7	19.5	10.6	4.1
	非正規	男性	3	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	33.3	0.0	33.3	0.0	0.0
		女性	42	7.1	4.8	7.1	7.1	16.7	7.1	26.2	14.3	9.5	0.0
	自営業	男性	7	14.3	14.3	0.0	14.3	0.0	14.3	14.3	28.6	0.0	0.0
		女性	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表4.5.4 業種別・就業形態別・性別の主観的幸福感得点分布(2)

(単位:%)

			N	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	
宿泊業、 飲食サー ビス業	正社員	男性	100	3.0	5.0	3.0	9.0	14.0	16.0	21.0	20.0	4.0	5.0	
		女性	103	3.9	4.9	8.7	7.8	10.7	16.5	14.6	17.5	10.7	4.9	
	非正規	男性	18	5.6	5.6	0.0	5.6	5.6	22.2	27.8	16.7	5.6	5.6	
		女性	68	0.0	4.4	4.4	4.4	7.4	13.2	16.2	16.2	20.6	13.2	
		自営業	男性	49	4.1	4.1	6.1	2.0	6.1	4.1	22.4	22.4	18.4	10.2
			女性	92	2.2	0.0	6.5	4.3	12.0	12.0	19.6	22.8	14.1	6.5
教育、学 習支援業	正社員	男性	97	2.1	3.1	10.3	8.2	8.2	18.6	18.6	11.3	11.3	8.2	
		女性	121	0.8	0.0	5.0	7.4	9.9	16.5	15.7	26.4	8.3	9.9	
	非正規	男性	34	0.0	5.9	8.8	8.8	8.8	2.9	8.8	26.5	26.5	2.9	
		女性	79	2.5	1.3	7.6	3.8	6.3	13.9	15.2	27.8	15.2	6.3	
	自営業	男性	50	4.0	4.0	6.0	0.0	6.0	10.0	22.0	32.0	8.0	8.0	
		女性	95	1.1	1.1	6.3	5.3	7.4	9.5	13.7	29.5	15.8	10.5	
医療、福 祉	正社員	男性	270	4.4	4.4	4.4	5.2	16.3	11.1	21.5	17.4	10.0	5.2	
		女性	707	2.0	2.7	4.8	6.4	12.9	14.1	17.8	18.5	13.2	7.6	
	非正規	男性	47	10.6	4.3	6.4	4.3	12.8	10.6	10.6	17.0	19.1	4.3	
		女性	213	2.8	3.3	5.6	6.6	11.3	12.2	13.6	22.5	12.7	9.4	
		自営業	男性	15	6.7	13.3	0.0	0.0	13.3	13.3	13.3	13.3	20.0	6.7
			女性	12	0.0	16.7	0.0	0.0	8.3	8.3	0.0	25.0	33.3	8.3

身体的疲労や心理的ストレスと主観的幸福感との関連を検討するため、疲労の回復状況別・性別の主観的幸福感の得点分布を表 4.5.5 に示す。主観的幸福感を 8 点以上選択した割合は、疲労の回復状況が良好な個人程割合が高かった。

表4.5.5 疲労の回復状況別・性別の主観的幸福感得点分布

(単位:%)

	N	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	
一晩睡眠をとれば だいたい疲労は回 復する	男性	2,369	1.2	1.3	3.4	2.7	10.1	10.9	17.2	26.5	16.8	10.0
	女性	1,701	1.4	1.3	2.8	2.6	9.5	9.6	16.8	26.0	18.3	11.8
翌朝に前日の疲労 を持ちこすことが ときどきある	男性	2,011	2.3	3.8	6.0	7.0	15.1	15.2	20.6	18.3	9.2	2.5
	女性	1,682	1.4	2.1	4.4	5.2	13.3	15.1	20.2	21.3	12.5	4.5
翌朝に前日の疲労 を持ちこすことが よくある	男性	690	5.5	6.4	11.7	9.6	18.0	15.5	17.1	10.1	5.1	1.0
	女性	561	3.2	5.2	10.3	12.5	18.0	13.5	16.6	11.4	5.9	3.4
翌朝に前日の疲労 をいつも持ちこし ている	男性	424	14.4	11.1	12.7	8.5	17.0	12.0	12.0	7.1	2.8	2.4
	女性	414	10.9	11.8	11.6	13.5	15.9	12.8	8.9	9.9	2.9	1.7

また、「不安・うつ傾向なし(4 点以下)」の主観的幸福感を 8 点以上選択した割合は、男性 50.5%、女性 57.1%のところ、K6 得点の上昇(心理的ストレス状態の悪化)につれてその割合は低下する傾向が見受けられ、「重度のうつ・不安障害の疑い(13 点以上)」の者では男性 12.2%、女性 9.6%であった(表 4.5.6)。

表4.5.6 不安・うつ傾向(K6得点)別・性別の主観的幸福感得点分布

(単位:%)

	N	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	
不安・うつ傾 向なし	男性	3,340	1.2	1.3	2.9	3.2	9.7	11.3	19.9	25.7	16.7	8.1
	女性	2,465	0.4	0.7	1.8	2.8	9.3	9.6	18.5	26.6	19.6	10.9
不安・うつ傾 向	男性	973	2.6	4.4	10.2	9.8	19.0	16.2	18.0	13.7	4.4	1.7
	女性	908	1.3	3.2	7.3	8.8	15.7	18.6	19.4	17.7	6.2	1.8
うつ・不安障 害疑い	男性	690	3.6	5.7	10.3	9.1	24.1	19.6	14.6	10.1	1.7	1.2
	女性	515	2.3	4.9	8.7	8.5	25.0	17.3	15.3	10.9	4.5	2.5
重度のうつ・ 不安障害疑い	男性	491	17.1	14.9	14.3	8.1	12.6	10.0	10.8	6.5	3.7	2.0
	女性	470	16.4	13.6	15.3	14.0	10.9	11.1	9.1	7.2	1.3	1.1

#### 4.6 テレワークとの関連

就業者がテレワークを行う頻度について、性別・就業形態別に表 4.6.1 に示す。テレワークを週 4～5 日程度実施している割合は、自営業者では男性が 14.9%、女性が 13.4%であり、正社員と比べて男性で 6.9ポイント、女性で 7.1ポイント高かった。週 4～5 日程度実施している非正規雇用者の割合は正社員とあまり変わらなかった。テレワークを週 1～5 日程度実施している割合は、自営業者では男性が 20.4%、女性が 20.2%であり、正社員と比べて男性では 1.8ポイント低く、女性では 4.2ポイント高かった。

表4.6.1 性別・就業形態別のテレワーク実施頻度の分布

		N	週4～5日程度	週2～3日程度	週1日程度	月1～2日程度	自分は
							テレワーク をしていない
正社員	男性	3,773	8.0	8.0	6.2	4.5	73.3
	女性	2,667	6.3	6.4	3.3	2.8	81.3
非正規	男性	688	6.3	4.9	3.2	2.3	83.3
	女性	1,106	6.2	3.3	2.5	1.9	86.1
自営業	男性	840	14.9	4.0	1.5	2.1	77.4
	女性	529	13.4	4.2	2.6	3.2	76.6
会社役員	男性	177	10.7	8.5	9.0	4.5	67.2
	女性	36	13.9	2.8	0.0	5.6	77.8

(注) 正社員は回答者のうち 1 週間あたりの実労働時間数が 10 時間以上 120 時間未満の者を、非正規雇用者・自営業者・会社役員は、同 1 時間以上 120 時間未満の者を有効とした。

職種別のテレワーク実施頻度を表 4.6.2 に示す。テレワークを週 4～5 日程度実施している割合は、「専門的・技術的職業従事者」(17.1%)、「管理的職業従事者」(11.5%)で高く、「輸送・機械運転従事者」(0.9%)、「運搬・清掃・包装等従事者」(1.6%)、「生産工程従事者」(1.7%)、「保健医療・介護サービス職業従事者」(1.9%)は低かった。

表4.6.2 職種別のテレワーク実施頻度の分布

	N	実施頻度				自分は テレワーク をしていない
		週4~5日程度	週2~3日程度	週1日程度	月1~2日程度	
管理的職業従事者	1,034	11.5	10.9	10.1	7.0	60.5
専門的・技術的職業従事者	1,610	17.1	10.9	5.7	5.3	61.1
事務従事者	2,465	8.3	8.3	5.2	2.6	75.6
販売従事者	1,004	5.6	4.1	3.8	4.5	82.1
保健医療・介護サービス職業従事者	470	1.9	0.6	1.3	0.6	95.5
サービス職業従事者（保健医療・介護サービス職業従事者を除く）	659	2.9	1.5	1.5	1.5	92.6
生産工程従事者	760	1.7	2.4	1.8	1.1	93.0
輸送・機械運転従事者	224	0.9	0.9	0.9	0.4	96.9
建設・採掘従事者	298	4.7	2.7	2.0	1.7	88.9
運搬・清掃・包装等従事者	250	1.6	2.4	0.4	1.6	94.0
その他	1078	8.5	3.2	1.8	2.5	84.0

続いて、テレワークの実施と労働者の健康状態との関係を見るため、以下、テレワークの実施頻度別に睡眠、主観的幸福感について検討する。

テレワーク実施頻度別の睡眠の状況を図4.6.3に示す。睡眠時間が「5時間未満」の割合を見ると、テレワークを週1~3日程度行っている就業者では7%台で、テレワーク未実施（「自分はテレワークをしていない」）では10.4%であった。

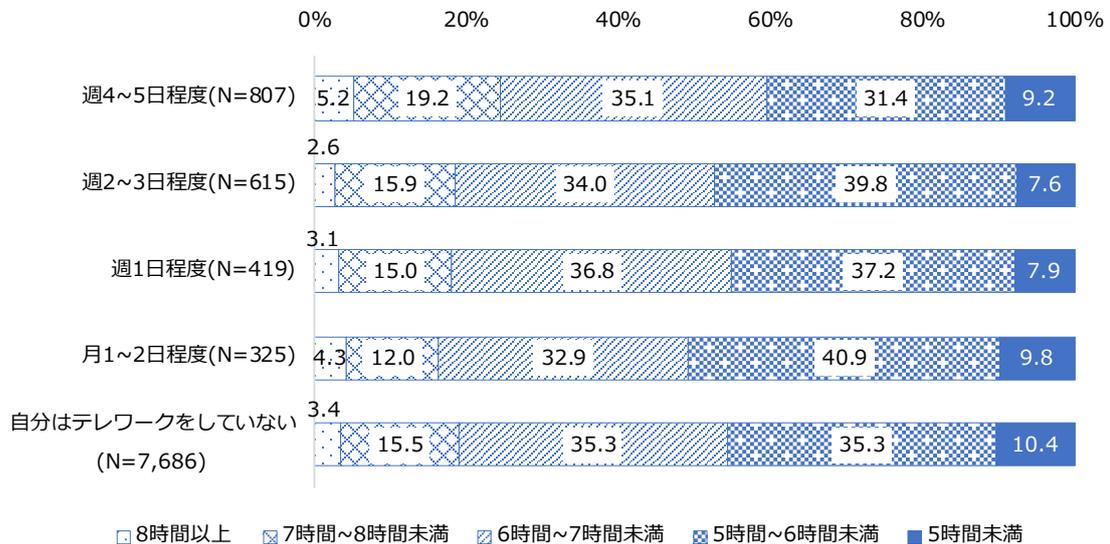


図4.6.3 テレワーク実施頻度別の睡眠の状況

次に、テレワークの実施と労働者のウェル・ビーイング実現の関係を検討するため、テレワークの実施頻度別の主観的幸福感を表 4.6.4 に示す。主観的幸福感を 8 点以上選択した割合をみると、男性では月 1～2 日程度が 45.9%で最も多く、最も低い週 1 日程度(34.9%)との差は 11.0 ポイントであった。女性も月 1～2 日程度のテレワーク実施で 47.4%と最も多かったが、テレワークの頻度や実施状況が変わってもその差は 10 ポイント以内であった。

表 4.6.4 テレワーク実施頻度別主観的幸福感得点分布

(単位:%)

		N	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
週4～5日程度	男性	490	3.7	4.3	4.1	4.5	13.7	13.1	18.4	19.8	12.4	6.1
	女性	317	3.8	2.8	6.3	5.7	12.3	8.5	16.7	22.1	14.8	6.9
週2～3日程度	男性	384	1.6	2.9	5.2	4.7	10.7	15.1	19.0	22.4	14.6	3.9
	女性	231	1.3	0.9	3.9	3.9	16.9	11.3	24.2	22.5	10.0	5.2
週1日程度	男性	286	2.4	3.8	6.3	5.6	13.3	11.9	21.7	18.2	10.8	5.9
	女性	133	2.3	3.0	2.3	9.0	8.3	17.3	18.0	18.8	13.5	7.5
月1～2日程度	男性	211	1.9	0.5	6.2	3.8	11.4	8.5	21.8	28.4	11.8	5.7
	女性	114	3.5	1.8	6.1	5.3	7.9	14.9	13.2	24.6	16.7	6.1
自分はテレワークを していない	男性	4,123	3.3	3.7	6.4	5.8	13.8	13.3	17.5	19.4	11.1	5.6
	女性	3,563	2.5	3.3	5.3	6.0	12.7	12.7	17.0	20.5	12.9	7.0

#### 4.7 世帯状況の検討

ここでは、世帯の状況(配偶者の有無、同居家族の有無)と労働時間やメンタルヘルス、主観的幸福感との関連を検討する。配偶者の有無、単身世帯・複数世帯別に、1週間あたりの実労働時間数を表4.7.1に示す。実労働時間が週40時間(法定労働時間)以上の割合は、配偶者の有無別では、配偶者なし(76.2%)が配偶者あり(70.7%)より5.5ポイント高い。また、単身世帯・複数世帯別では、単身世帯(76.4%)が複数世帯(72.4%)より4.0ポイント高い。

表4.7.1 世帯状況別の1週間あたりの実労働時間数の分布

	N	平均労働時間	20時間未満	20時間以上 35時間未満	35時間以上 40時間未満	40時間以上 45時間未満	45時間以上 60時間未満	60時間以上
			配偶者なし	4,540	41.7	4.6	8.0	11.3
配偶者あり	4,873	40.7	7.7	11.0	10.6	34.4	28.2	8.1
単身世帯	2,273	42.0	4.4	8.4	10.8	40.2	29.3	6.9
複数世帯	7,129	40.9	6.7	9.9	11.0	37.4	27.3	7.7

(注) 休業者は除く。正社員は週10時間以上120時間未満の者を、非正規雇用者、自営業者、会社役員は週120時間未満の者を有効とした。

配偶者の有無、家族の有無別の不安・うつ傾向スクリーニング尺度K6 得点を図4.7.2に示す。「重度のうつ・不安障害の疑い(13点以上)」の割合は配偶者あり群の6.8%に対して配偶者なし群では12.6%、複数世帯8.8%に対して単身世帯では11.8%であった。

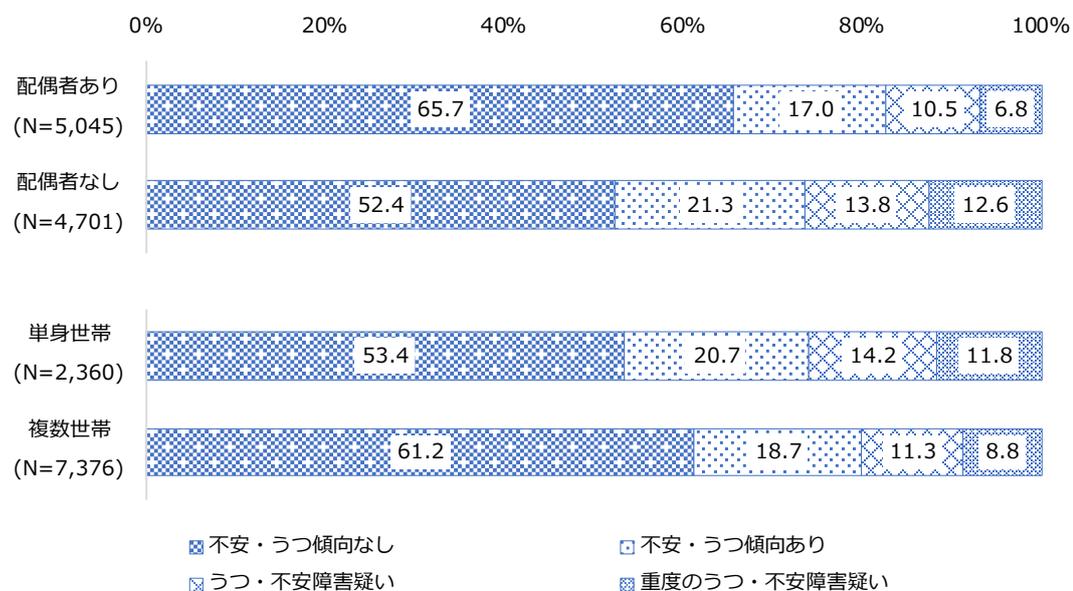


図4.7.2 世帯状況別の不安・うつ傾向(K6得点)

配偶者の有無、家族の有無別の主観的幸福感の平均点を表 4.7.3 に示す。主観的幸福感として 8 点～10 点を選択した割合の合計に着目すると、配偶者の有無別では、配偶者あり(49.8%)が配偶者なし(27.1%)より 22.7 ポイント高い。また、単身世帯・複数世帯別では、複数世帯(42.8%)が単身世帯(26.7%)より 16.1 ポイント高い。

表4.7.3 世帯状況別の主観的幸福感得点分布

	N	平均点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
配偶者なし	4,701	5.9	4.4	4.9	8.3	8.1	15.7	14.6	16.9	15.5	7.6	4.0
配偶者あり	5,045	7.1	1.3	2.0	3.3	3.6	10.4	11.1	18.6	25.0	16.6	8.2
単身世帯	2,360	5.8	4.4	4.8	9.0	7.9	15.7	15.2	16.2	16.0	7.2	3.5
複数世帯	7,376	6.7	2.3	2.9	4.7	5.0	12.1	12.0	18.3	21.9	13.8	7.1



## 付録 就業者調査票

### 「労働時間と働き方に関する調査」調査票

- ◆特に指定のない限り、回答は選択肢の番号に○印をつけてください。
- ◆同じような質問がいくつか含まれていますが、全ての質問にもれなく回答してください。
- ◆には具体的な数字を記入してください。
- ◆「過去1年間において」の設問については就業1年未満の方は働き出してから期間についてお答えください

#### ■ 回答時点の状況についてご回答ください。

Q1. あなたは現在、何か収入になる定常的な仕事※(以下、「仕事」と略)をしていますか。(○は1つ)

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1. 仕事をしている →Q2へ | 2. 仕事をしていない |
|-----------------|-------------|

※ ここでの「定常的な仕事」とは、ふだん仕事をしており、今後もしていくこととなっている場合をいいます。年金、利子・家賃、株等の配当、相続などによる収入や株のデイトレーディング、個人的なネットオークションによる収入、ブログや動画配信サイトのアフィリエイト広告による収入、ネット調査のモニターによる収入等はここでいう仕事には該当しません。

いわゆる主婦(主夫)でも、パートやアルバイト・内職など収入になる仕事をしている場合は「1. 仕事をしている」に該当します。学生の場合は、収入の多寡にかかわらず「2. 仕事をしていない」に該当します。また、自営業の家族の方が家業を手伝い、少しでも収入を得た場合は「1. 仕事をしている」に該当します。

Q2. あなたがしている仕事は、いくつありますか。(○は1つ)

- |                 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| 1. 仕事は1つだけ →Q5へ | 2. 仕事は2つ以上(本業以外にも仕事をしている) →Q3へ |
|-----------------|--------------------------------|

※自営業の家族の方が、自分の仕事の合間に家業を手伝い、家業からも収入を得ている場合は、仕事が複数あるとします。(以下「副業している」と略)

Q3. 【Q2で「2. 仕事は2つ以上」と答えた方】本業(自分が主たる仕事だと考えている仕事)の勤め先で副業・兼業の制度やルールはありますか。また、本業の勤め先に副業・兼業での所定労働時間を届け出ていますか。(○は1つ)

- |                                |
|--------------------------------|
| 1. 副業・兼業の制度があり、所定労働時間を届け出ている   |
| 2. 副業・兼業の制度はあるが、所定労働時間は届け出ていない |
| 3. 副業・兼業の制度はない                 |
| 4. わからない                       |

Q5. あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- |       |       |           |
|-------|-------|-----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 答えたくない |
|-------|-------|-----------|

Q6. あなたの年齢をお答えください。(○は1つ)

- |            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| 1. 20歳未満   | 2. 20～29歳 | 3. 30～39歳 |
| 4. 40～49歳  | 5. 50～59歳 | 6. 60～64歳 |
| 7. 65歳～74歳 | 8. 75歳以上  |           |

Q7. あなたのお住まいをお答えください。

Q8. あなたの**本業**の業種として該当するものは、次のうちどれですか。(○は1つ)

1. 農業・林業	2. 漁業
3. 鉱業、採石業、砂利採取業	4. 建設業
5. 製造業	6. 電気・ガス・熱供給・水道業
7. 情報通信業	8. 運輸業、郵便業
9. 卸売業、小売業	10. 金融業、保険業
11. 不動産業、物品賃貸業	12. 学術研究、専門・技術サービス業
13. 宿泊業、飲食サービス業	14. 生活関連サービス業、娯楽業
15. 教育、学習支援業	16. 医療、福祉
17. 複合サービス事業(郵便局、農業協同組合等)	18. サービス業(他に分類されないもの)
19. その他	

業種に迷われた場合は、経済センサス「事業の種類」検索辞典をご参照下さい。

<http://www.e-stat.go.jp/SG1/htoukeib/TopDisp.do?bKind=80>



Q8s1. 【Q2 で「1. 仕事は1つだけ」と答えた方】労働時間についておたずねします。

(A) 過去1か月に何日働きましたか。

1か月に   日

(B) 就業規則や契約で決められている1週間あたりの所定労働時間は何時間ですか。自営業主等で所定労働時間が決められていない場合は「決められていない」を選んで下さい。

1週間あたり   時間  決められていない

(C) 過去1か月の1週間あたりの実際に労働した時間は何時間でしたか(休日労働を含む)。

1週間あたり    時間

Q8s2. 【Q2 で「2. 仕事は2つ以上(本業以外にも仕事をしている)」と答えた方】労働時間についておたずねします。本業と副業・兼業のそれぞれについてお答えください。複数の副業・兼業のある方はそれらの合計をお答えください。

(A) 過去1か月に何日働きましたか。

【本業】 1か月に   日      【副業・兼業】 1か月に   日

(B) 就業規則や契約で決められている1週間あたりの所定労働時間は何時間ですか。自営業主等で所定労働時間が決められていない場合は「決められていない」を選んで下さい。

【本業】 1週間あたり   時間  決められていない

【副業・兼業】 1週間あたり   時間  決められていない

(C) 最近 1 か月の 1 週間あたりの実際に労働した時間は何時間でしたか(休日労働を含む)。

【本業】 1 週間あたり 

--	--	--

 時間

【副業・兼業】 1 週間あたり 

--	--	--

 時間

■ 仕事が2つ以上ある方は以降の質問には本業に関してお答えください。

Q9. 現在の仕事でのあなたの働き方(就業形態)をお選びください。雇われている方は勤め先での呼称を記入してください。(○は1つ)

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1. 正社員・正職員 →Q9A へ                     | 2. 契約社員 <sup>※1</sup> ・嘱託 →Q9A へ |
| 3. パート・アルバイト →Q9A へ                   | 4. 臨時・日雇社員 →Q9A へ                |
| 5. 労働者派遣事業所の派遣社員 <sup>※2</sup> →Q9A へ | 6. 会社などの役員 →Q9A へ                |
| 7. 自営業主(雇い人あり) →Q9B へ                 | 8. 自営業主(雇い人なし) →Q9B へ            |
| 9. 自家営業の手伝い →Q10 へ                    | 10. その他 →Q10 へ                   |

※1 契約社員とは、専門的職種に従事させることを目的に契約に基づき雇用される人をいいます。

※2 労働者派遣事業所の派遣社員とは、労働者派遣法などに基づく労働者派遣事業所などに雇用され、そこから派遣される人をいいます。上記以外の派遣されている人(デパートの派遣店員など)は派遣元の事業所における呼称について当てはまるものを選んでください。

Q9A. 【Q9 で 1~6 を選択した回答者】あなたの現在の役職について該当するものを選んでください。(○は1つ)

- |                   |          |
|-------------------|----------|
| 1. 管理職(職長、部長、課長等) | 2. 管理職以外 |
|-------------------|----------|

Q9B. 【Q9 で 7・8 を選択した回答者】あなたは実店舗をもっていますか。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

Q10. 働いている事業場の従業員数をお選びください。(○は1つ)

企業・会社全体ではなく、事業場(あなたの働いている場所)での、パート、アルバイト、派遣の方などを含めたおおよその規模でお答えください。

- |                  |              |              |
|------------------|--------------|--------------|
| 1. 1~9 人         | 2. 10~29 人   | 3. 30~49 人   |
| 4. 50~99 人       | 5. 100~299 人 | 6. 300~999 人 |
| 7. 1,000~4,999 人 | 8. 5,000 人以上 | 9. わからない     |

Q11. 【Q9 で 1~6 を選択した回答者】現在の勤務先について、該当するものをお選びください(○はいくつでも)。

- |              |                            |
|--------------|----------------------------|
| 1. 外資系である    | 2. 親会社が存在する                |
| 3. 労働組合がある   | 4. 労使協議機関 <sup>※</sup> がある |
| 5. いずれも該当しない |                            |

※労使協議機関とは、経営、生産、労働条件、福利厚生等の事項を労働者と使用者との間で協議するための常設的な機関をいい、通常、労使協議会、経営協議会等の名称で呼ばれています。

Q12. あなたご自身の職種をお選びください。完全に一致しない場合は最も近いものをお選びください。

(○は1つ)

職業	例
1. 管理的職業従事者	法人・団体等の役員、管理職員
2. 専門的・技術的職業従事者	研究者、技術者、医療従事者、教育職、専門的職業、デザイナーなど
3. 事務従事者	一般事務など
4. 販売従事者	商品販売、営業職など
5. 保健医療・介護サービス職業従事者	保健医療サービス、介護サービス
6. サービス職業従事者 (保健医療・介護サービス職業従事者を除く)	家庭生活支援サービス、理容師・美容師、飲食業、接客・給仕など
7. 生産工程従事者	生産設備制御・監視、機械組立、加工、検査など
8. 輸送・機械運転従事者	鉄道運転、自動車運転など
9. 建設・採掘従事者	建設、土木作業、電気工事など
10. 運搬・清掃・包装等従事者	運搬、清掃、包装など
11. その他	

Q13. 現在の事業場(あなたの働いている場所)における勤務年数をお答えください。(半角数字でご記入ください)

年(数値制限:0-74)

か月(数値制限:0-11)

Q14. あなたの働き方(労働時間制度)について、あてはまるものをお選びください。(○は1つ)

1. 固定勤務(例:8:30~17:15など)	2. フレックスタイム制 <sup>※1</sup>
3. 変形労働時間制 <sup>※2</sup>	4. 事業場外労働のみなし労働時間制 <sup>※3</sup>
5. 裁量労働制 <sup>※4</sup>	6. 交替勤務
7. 管理監督者等で適用除外者	8. 高度プロフェッショナル制度 <sup>※5</sup>
9. <b>【Q7で1~6を選択した回答者には非表示】</b> 契約で決められていない	10. その他( )

※1 労働者が各日の始業、終業の時刻を自らの意思で決めて働く制度

※2 一定期間を平均して1週間当たりの労働時間が40時間を超えない範囲で、業務の繁閑に応じ労働時間を配分することができる制度

※3 事業場外で労働する場合で労働時間の算定が困難な場合に、原則として所定労働時間労働したものとみなす制度

※4 労使協定または労使委員会の決議で定めた時間を労働したものとみなす制度

※5 高度プロフェッショナル制度とは、高度の専門的知識等を有し、職務の範囲が明確で一定の年収要件を満たす労働者を対象として、労使委員会の決議及び労働者本人の同意を前提として、年間104日以上の日曜確保措置や健康管理時間の状況に応じた健康・福祉確保措置等を講ずることにより、労働基準法に定められた労働時間、休憩、休日及び深夜の割増賃金に関する規定を適用しない制度

Q17. **過去1年間において**、残業(就業規則や契約で定められている労働時間(所定労働時間)以外の労働)は以下の時期においてどのくらいありましたか。(裁量労働制等や自営業主の方は一日8時間を超える労働時間についてお答えください。)

(A)通常期(残業が年間で平均的な月)(○は1つ)

1. 残業は週1時間未満	2. 週1時間以上5時間未満
3. 週5時間以上10時間未満	4. 週10時間以上15時間未満
5. 週15時間以上20時間未満	6. 週20時間以上

(B)繁忙期(残業が年間で最も多い月)(○は1つ)

1. 残業は週1時間未満	2. 週1時間以上5時間未満
3. 週5時間以上10時間未満	4. 週10時間以上15時間未満
5. 週15時間以上20時間未満	6. 週20時間以上

Q18.あなたご自身の所定時間外労働(残業)についておたずねします。所定時間外労働が生じる際の理由は何ですか。(○はいくつでも可)  
(裁量労働制等、自営業主、フリーランスの方は実際に仕事をした時間が一日8時間を超える理由についてお答えください。)

1. 業務量が多いため
2. 人員が不足しているため
3. 仕事の繁閑の差が大きいため
4. 仕事の特性上、所定労働時間外も含めた長時間の労働を行わないとできない仕事があるため
5. 社員間の業務の平準化がされていないため
6. ICTや機械化等による生産性向上が進んでいないため
7. 会社や管理職から所定時間外労働を求められるため
8. 顧客の提示する納期が短いため
9. 顧客からの不規則な要望に対応する必要があるため(予期せぬ仕様変更等)
10. 受注時の契約内容が不明確である(文書化されていない)ため
11. 【Q8で7~10を選択した回答者に表示】労働時間の上限について規制がないため
12. その他
13. 所定時間外労働はない

Q19. あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。(○は1つ)

	そう だ	まあ そう だ	やや 違 う	違 う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4

	そつだ	まあそつだ	やや違つ	違つ
8. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
9. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4

Q21. 生活に必要な収入を得るために、所定時間外労働をすることはありますか。(○は1つ)

(裁量労働制等や自営業主の方は実際の労働時間が一日8時間を超えることについてお答えください。)

1. ない	2. たまにある	3. ときどきある	4. よくある
-------	----------	-----------	---------

Q22. 仕事の始業・終業時刻を自分でどのくらい調整できますか。(○は1つ)

1. まったくできない	2. めったにできない	3. ときどきはできる	4. ほぼできる
-------------	-------------	-------------	----------

Q23. あなたは、過去1年間に仕事中にケガをしたことはありますか。ケガをされた場合、そのケガのために仕事を休んだのは4日以上でしたか。(○は1つ)

1. 仕事中にケガはしなかった。
2. 仕事中にケガをした。仕事を休んだのは4日未満だった。
3. 仕事中にケガをした。仕事を4日以上休んだ。

Q25. 過去1年間でああなたの仕事において以下の出来事がありましたか。(○はいくつでも可)

1. (重度の)病気やケガをした
2. 上司から、身体的攻撃、精神的攻撃等のパワーハラスメントを受けた
3. 上司とのトラブルがあった
4. セクシュアルハラスメントを受けた
5. カスタマーハラスメントを受けた
6. 上記の出来事はなかった

Q25s1. 過去1年間に、自分の**病気やけが**などの体調不良で何日仕事を休みましたか。(休まなかった方は0日とお答えください。)

			日
--	--	--	---

Q25s2. 病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として、過去1か月の自身の仕事を評価してください。

			%
--	--	--	---

Q26. 最もあてはまるものを選んでください。(○は1つ)

	まったくない	あまりない	とまどぎある	よくある
1. 仕事が家庭生活の妨げとなることがある	1	2	3	4
2. 仕事をしていないときにも仕事のことが気になることがある	1	2	3	4
3. 家庭生活が仕事の妨げとなることがある	1	2	3	4

- 以下のそれぞれの項目について、ご自身の現在の暮らしの様子を最も良く表している文を、1~4の中から一つずつ選んで、○印をつけて下さい。

Q27. 安定・安心(○は1つ)

1. 私は 生活の**どんな場面でも** 落ち着きや安心を感じられる
2. 私は 生活の**多くの場面**で 落ち着きや安心を感じられる
3. 私は 生活の**いくつかの場面**で 落ち着きや安心を感じられる
4. 私は 生活の**どの場面でも** 落ち着きや安心を感じられない

Q28. 愛情・友情・助け合い(○は1つ)

1. 私は 愛情や友情、助け合いを**十分に**感じられる
2. 私は 愛情や友情、助け合いを**多く**感じられる
3. 私は 愛情や友情、助け合いを**すこし**は感じられる
4. 私は 愛情や友情、助け合いを**まったく**感じられない

Q29. 自立(○は1つ)

1. 私は **どんなことでも**自立できている
2. 私は **多くのこと**で自立できている
3. 私は **いくらか**は自立できている
4. 私は **まったく**自立できていない

Q30. 達成感・成長(○は1つ)

1. 私は 生活の**どんな場面でも** 目標を達成し進歩することができる
2. 私は 生活の**多くの場面**で 目標を達成し進歩することができる
3. 私は 生活の**いくつかの場面**で 目標を達成し進歩することができる
4. 私は 生活の**どの場面でも** 目標を達成し進歩することができない

Q31. 楽しみ・喜び(○は1つ)

1. 私は 楽しみや喜びを **十分に**感じられる
2. 私は 楽しみや喜びを **多く**感じられる
3. 私は 楽しみや喜びを **すこし**は感じられる
4. 私は 楽しみや喜びを **まったく**感じられない

■ あなたの今日の健康状態を最もよく表しているものを選んで下さい。

Q32. 移動の程度(○は1つ)

1. 歩き回るのに問題はない
2. 歩き回るのに少し問題がある
3. 歩き回るのに中程度の問題がある
4. 歩き回るのにかなり問題がある
5. 歩き回ることができない

Q33. 身の回りの管理(○は1つ)

1. 自分で身体を洗ったり着替えをするのに問題はない
2. 自分で身体を洗ったり着替えをするのに少し問題がある
3. 自分で身体を洗ったり着替えをするのに中程度の問題がある
4. 自分で身体を洗ったり着替えをするのにかなり問題がある
5. 自分で身体を洗ったり着替えをすることができない

Q34. ふだんの活動(例:仕事、勉強、家族・余暇活動)(○は1つ)

1. ふだんの活動を行うのに問題はない
2. ふだんの活動を行うのに少し問題がある
3. ふだんの活動を行うのに中程度の問題がある
4. ふだんの活動を行うのにかなり問題がある
5. ふだんの活動を行うことができない

Q35. 痛み／不快感(○は1つ)

1. 痛みや不快感はない
2. 少し痛みや不快感がある
3. 中程度の痛みや不快感がある
4. かなりの痛みや不快感がある
5. 極度の痛みや不快感がある

Q36. 不安／ふさぎ込み(○は1つ)

1. 不安でもふさぎ込んでもいない
2. 少し不安あるいはふさぎ込んでいる
3. 中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる
4. かなり不安あるいはふさぎ込んでいる
5. 極度に不安あるいはふさぎ込んでいる

Q37. あなたの想像できる最も良い健康状態を100点、最も悪い健康状態を0点とした時、あなたの今日の健康状態は何点ですか。

--	--	--	--

 点

Q38. 「全く幸せでない」を1点、「非常に幸せ」を10点としたら、現在、あなたはどのくらい幸せだと思いますか。(○は1つ)

←全く幸せでない

非常に幸せ→

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Q39. ふだん、日常的に次に該当するような症状がありますか。(○はいくつでも可)

1. 頭痛・頭重	2. めまい	3. しびれ
4. 歩行障害	5. 動悸	6. 息切れ
7. 胸痛	8. むくみ	9. 抑うつ気分
10. 興味・意欲の低下	11. 不安感	12. 思考力の低下
13. もの忘れ	14. 食欲低下	15. 耳鳴り
16. 肩こり	17. 腰痛	18. イライラ感
19. 頸肩腕症候群	20. 手根幹症候群	21. 眼精疲労
22. ドライアイ	23. 視力低下	24. 上記以外の体の痛み
25. 上記の症状はない		

Q40. 余暇や家事で身体を動かすこと(軽く汗をかく程度)はありますか。(○は1つ)

1. あまりない	2. 月に数回程度	3. 週に計60分未満	4. 週に計60分以上
----------	-----------	-------------	-------------

Q41. どのくらいの頻度で飲酒をしますか。(○は1つ)

1. 飲まない	2. 週1~2日程度	3. 週3~5日程度	4. ほぼ毎日
---------	------------	------------	---------

Q42. たばこは吸っていますか(電子たばこも含みます)。(○は1つ)

1. 吸わない	2. やめた(過去に吸っていた)	3. 吸っている
---------	------------------	----------

■ 最近1ヶ月の睡眠について(交替勤務の方は日勤のときを考えてお答えください)

Q43. ふだん、夜に何時間眠りますか。(○は1つ)

1. 5時間未満	2. 5時間~6時間未満	3. 6時間~7時間未満
4. 7時間~8時間未満	5. 8時間~9時間未満	6. 9時間以上

Q44. ふだん、布団に入ってから眠るまでにどのくらい時間がかかりますか。(○は1つ)

1. 10分以内	2. 11~30分	3. 31~59分
4. 1時間~2時間未満	5. 2時間以上	

Q45. 就寝中に途中で目が覚めて、眠りにつけられないことはどのくらいありますか。(○は1つ)

1. ほとんどない	2. 年数回	3. 月1回以上
4. 週1~2回	5. 週3回以上	6. ほぼ毎日

Q46. 朝早く目が覚めて、そのあと、眠れなくてつらいことはどのくらいありますか。(○は1つ)

1. ほとんどない	2. 年数回	3. 月1回以上
4. 週1~2回	5. 週3回以上	6. ほぼ毎日

Q47. 朝起きた時、疲れを感じることはどのくらいありますか。(○は1つ)

1. ほとんどない	2. 年数回	3. 月1回以上
4. 週1~2回	5. 週3回以上	6. ほぼ毎日

Q48. 仕事中に、居眠りしそうなほど強い眠気を感じることはどのくらいありますか。(○は1つ)

1. ほとんどない	2. 年数回	3. 月1回以上
4. 週1~2回	5. 週3回以上	6. ほぼ毎日

Q49. あなたにとって、理想の睡眠は何時間ですか。(○は1つ)

1. 5時間未満	2. 5時間~6時間未満	3. 6時間~7時間未満
4. 7時間~8時間未満	5. 8時間~9時間未満	6. 9時間以上

Q50. 仕事等でふだんより遅く帰宅したとき、睡眠と家事はどちらを優先しますか。(○は1つ)

1. 家事を優先	2. どちらかという 家事を優先	3. どちらかという 睡眠を優先	4. 睡眠を優先
----------	---------------------	---------------------	----------

Q51. 仕事等でふだんより遅く帰宅したとき、睡眠と趣味等はどちらを優先しますか。(○は1つ)

1. 趣味等を優先	2. どちらかという 趣味等を優先	3. どちらかという 睡眠を優先	4. 睡眠を優先
-----------	----------------------	---------------------	----------

Q52. 過去1か月間の、仕事のある日に、以下の活動に平均しておよそ何時間費やしましたか？(○はそれぞれ1つ)

	なし	1時間 未満	1~2 時間	2~3 時間	3~4 時間	4~5 時間	5時間 以上
A. 家事	0	1	2	3	4	5	6
B. 育児	0	1	2	3	4	5	6
C. 介護	0	1	2	3	4	5	6

Q53. あなたは仕事や仕事以外で疲れた場合、疲労の回復状況は次のどれにあたりますか？(○は1つ)

1. 一晚睡眠をとればだいたい疲労は回復する
2. 翌朝に前日の疲労を持ちこすことがときどきある
3. 翌朝に前日の疲労を持ちこすことがよくある
4. 翌朝に前日の疲労をいつも持ちこしている

Q54. 次の項目について過去1か月間の状況についてお答えください(○はそれぞれ1つ)

	まったく ない	少し だけ	とき どき	たいて い	いつも
A. 神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
B. 絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
C. そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
D. 気分が沈みこんで、何か起こっても気が 晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4

E. 何をするのも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
F. 自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4

Q55.いつもより仕事量が多いときや急ぎの仕事があるとき、職場の同僚や仕事仲間など周りは手助けしてくれますか。(○は1つ)

- |                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 1. いつも助けてくれる                | 2. たまに助けてくれる |
| 3. あまり助けてくれない               | 4. まったくない    |
| 5. 仕事量が多いことや急ぎの仕事をかかえたことはない |              |

Q56.あなたは過去1年間に以下の病気等を指摘されたことや、病院や診療所などで治療を受けたことがありますか。(○はいくつでも可)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. 高血圧症          | 2. 糖尿病          |
| 3. 高脂血症          | 4. 肥満           |
| 5. 痛風・高尿酸血症      | 6. 脳卒中          |
| 7. 心臓病           | 8. 不整脈          |
| 9. 肝臓病           | 10. 腎臓病         |
| 11. 十二指腸潰瘍       | 12. 胃潰瘍         |
| 13. がん           | 14. ぜんそく(気管支喘息) |
| 15. うつ病          | 16. 不眠症         |
| 17. メタボリックシンドローム | 18. 病気等はしていない   |

Q57.あなたは過去1年間に定期健康診断・人間ドックを受けましたか。(○はいくつでも)

- |             |                |                 |
|-------------|----------------|-----------------|
| 1. 受けた→Q58へ | 2. 受けていない→Q59へ | 3. 覚えていない・わからない |
|-------------|----------------|-----------------|

Q58.【Q57に「1. 受けた」と答えた方】受けた健診はどこが実施したものでしたか。(○はいくつでも)

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. 会社   | 2. 健康保険組合  |
| 3. 市区町村 | 4. 自費で受診した |
| 5. その他  | 6. 分からない   |

Q59.【Q57に「2. 受けていない」と答えた方】健診を受けなかった理由は何ですか。(○は1つ)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1. 健診があることを知らなかった・案内が届かなかった |
| 2. 都合がつかなかった                |
| 3. 自分は健康上の問題はないと思った         |
| 4. 面倒だった                    |
| 5. 特に理由はない                  |

Q60. 過去1年間に体重の変化はありましたか。(○は1つ)

※妊娠期間に該当する場合は「該当なし」に○をつけてください。

- |             |             |         |
|-------------|-------------|---------|
| 1. 5kg以上増えた | 2. 5kg以上減った | 3. 変化なし |
| 4. わからない    | 5. 該当なし     |         |

Q61. あなたは過去1年間に、会社や取引先などでストレスチェック※1を受けましたか。(○は1つ)

1. ストレスチェックを受けた → Q63 へ
2. 案内がなかったために、受けなかった
3. 案内はあったが、受けなかった → Q62 へ
4. 覚えていない・わからない

※1「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。

Q62.【上記 Q61 に「3. 案内はあったが、受けなかった」の回答者のみ】受けなかった理由は何ですか。(○は1つ)

1. 答える時間がなかった
2. 自分は健康上の問題はないと思った(受ける必要はないと思った)
3. 面倒だから
4. 特に理由はない

Q63. 【上記 Q61 に「1. ストレスチェックを受けた」の回答者のみ】その結果と事後措置は以下のどれに該当しますか。(○は1つ)

1. 特に問題はなかった
2. やや問題はあったが「高ストレス者」とは判定されなかった
3. 「高ストレス者」と判定され、医師による面接指導を受けた
4. 「高ストレス者」と判定されたが、医師による面接指導は受けなかった → Q64 へ
5. 覚えていない・わからない

Q64. 【上記 Q63 に「4. 「高ストレス者」と判定されたが、医師による面接指導は受けなかった」の回答者のみ】受けなかった理由は何ですか。(○は1つ)

1. 医師の面接指導の案内はきていない
2. 以前から産業医や保健師に相談しているから特別必要ない
3. 仕事上の理由で都合がつかなかった
4. 家庭の理由で都合がつかなかった
5. 費用の負担があると思った
6. 自分には当てはまらないと思うから(面接の必要はないと思ったから)
7. 面倒だから
8. 特に理由はない

Q65.1 か月間の時間外労働時間・休日労働時間が80時間超の労働者に対して実施される医師による面接指導について、過去1年間に、会社や取引先から受けるように指示はありましたか。(○は1つ)

1. 面接指導を受けた
2. 1か月間の時間外・休日労働時間が80時間を超えたが、受けなかった → Q66 へ
3. 1か月間の時間外・休日労働時間が80時間を超えていないため、受けなかった
4. 覚えていない・わからない

Q66.【Q65 に「2. 1か月間の時間外・休日労働時間が 80 時間を超えたが、受けなかった」の回答者のみ】受けなかった理由は何ですか。(○は 1 つ)

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1. 都合がつかなかった                      |
| 2. 自分は健康上の問題はないと思った(自分には必要ないと思った) |
| 3. この制度があることを知らなかった               |
| 4. 面倒だった                          |
| 5. 特に理由はない                        |

Q67. 次の 3 つの質問文は、仕事に関してどう感じているかを記述したものです。各文をよく読んで、あなたが仕事に関してそのように感じているかどうかを判断してください。そのように感じたことが一度もない場合は 0(ゼロ)を、感じたことがある場合はその頻度にあてはまる番号に○をつけてください。(○はそれぞれ 1 つ)

	全くない	ほとんど感じない	めったに感じない	時々感じる	よく感じる	とてもよく感じる	いつも感じる
A. 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる	0	1	2	3	4	5	6
B. 仕事に熱心である	0	1	2	3	4	5	6
C. 私は仕事にのめり込んでいる	0	1	2	3	4	5	6

Q68. 仮に、あなたにとって十分な資産が今得られたとしたら、引き続き働きますか、または、働くことをやめますか。(○は 1 つ)

- |            |             |           |          |
|------------|-------------|-----------|----------|
| 1. 働くのをやめる | 2. 働く時間を減らす | 3. 変わらず働く | 4. わからない |
|------------|-------------|-----------|----------|

Q69. **最近 1 か月**のテレワーク※の平均的な頻度はどのくらいですか。(○は 1 つ)

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 1. 毎日        | 2. 週 4 日程度        |
| 3. 週 2～3 日程度 | 4. 週 1 日程度        |
| 5. 月 1～2 日程度 | 6. 自分はテレワークをしていない |

※ 情報通信機器を利用して行う、普段勤務する事業場以外の場所(自宅、サテライトオフィス、公共施設、宿泊施設など)での勤務をいいます。

Q70. 仕事以外で、ふだん日常でプライベートの時間に、パソコンやオンライン端末(スマートフォンやゲームも含む)を使うことは **1 日**にどのくらいありますか。(○は 1 つ)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. ほとんど使わない      | 2. 1 時間未満        |
| 3. 1 時間以上 2 時間未満 | 4. 2 時間以上 3 時間未満 |
| 5. 3 時間以上 4 時間未満 | 6. 4 時間以上        |

Q71. 仕事で、ウェブによる会議・打ち合わせ(Skype や Zoom 等を用いた会議)に参加する頻度はどの程度ですか。(○は 1 つ)

- |           |            |               |             |
|-----------|------------|---------------|-------------|
| 1. まったくない | 2. 週 5 回以内 | 3. 週 6～10 回程度 | 4. 週 11 回以上 |
|-----------|------------|---------------|-------------|

Q74. 最後に卒業した学校はどれですか。(在学中の方は現在のもの)(○は1つ)

1. 小・中学校	2. 高校	3. 専門学校	4. 短大・高専
5. 大学	6. 大学院	7. その他	8. 回答しない

Q75. 現在配偶者はいますか。(○は1つ)

1. いる	2. いない(未婚)	3. いない(離婚)
4. いない(死別)	5. 回答しない	

Q76. 何人暮らしますか(ご自身を含めてください)。(○は1つ)

1. 1人	2. 2人	3. 3人
4. 4人以上	5. 回答しない	

Q77. 昨年1年間(2021年1月～12月)の、世帯全体の年間収入(税込み・公的年金含む)はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 100万円未満	2. 100～199万円	3. 200～299万円	4. 300～399万円
5. 400～499万円	6. 500～599万円	7. 600～699万円	8. 700～799万円
9. 800～899万円	10. 900万以上	11. わからない・回答しない	

Q78. 現在のあなたの暮らし向きにゆとりがあると感じていますか。(○は1つ)

1. 全くない(とても苦しい)	2. あまりゆとりがない(苦しい)	3. ふつう
4. ややゆとりがある	5. ゆとりがある	

Q79. コロナウイルス感染症拡大前(2019年)と比べて、あなたの現時点の収入は変わりましたか。(○は1つ)

1. 増えた	2. 減った	3. 変わらない
--------	--------	----------

Q80. これから1年以内に今の仕事を失うおそれはどれくらいありますか。(○は1つ)

1. ない	2. あまりない	3. 少しある	4. かなりある
-------	----------	---------	----------

Q81. 仮に今の仕事を失ったとしたら、待遇が今より悪くない仕事をすぐに見つけれられると思いますか。(○は1つ)

1. おそらく見つかる	2. たぶん見つかる	3. やや難しい	4. 難しい
-------------	------------	----------	--------

これで調査は終わりです。ご協力ありがとうございました。