健康白書　2023

目次

1.　2022年度版クラスター

2.　健康に関する経年データ

3.　睡眠からみたH/MP社員の特徴

1. 2022年度版 クラスター

※クラスター：

2022年度健診戦アンケート回答者（n=1147)をもとに作成。博報堂DYホールディングス　マーケティング・テクノロジー・センターと産総研が

連携し、HC/H/MP社員の健康状態・意識・行動・働き方等のデータから潜在的なクラス要素や行動因果を分析し作成

※定期健康診断結果の判定

D判定以下には、D判定「要生活改善」およびE判定「要医療」が含まれる

2021年の健康白書で登場したクラスター。

コロナ禍を経て、クラスターは下記５つにまとまりました。あなたはどのクラスター？

全体の
11.3%

趣味のためにはカラダも資本！我が道をゆく

マイペース運動社員

趣味に力をいれてマイペースに生きていたいタイプ。ジム通いやウォーキング・ランニングに積極的でカラダ作りはばっちり◎　その反面、朝食を抜いてしまったり、食事への意識が不安な一面も。

全体の
45.2%

仕事も私生活もどちらも充実させたい

心身調和キラキラ社員

無理なく生活習慣に気を配れている優等生タイプ。仕事もチームで力を合わせて楽しく取り組み、私生活とのバランスもとれていて幸福度高め。間食の多さが要注意！

全体の
9.9%

没頭しすぎて肩こりやむくみが・・

職人型不調社員

仕事にやりがいを感じ、自ら学びを深める職人型社員。一生懸命になりすぎるがあまり、食生活は乱れ、睡眠時間を削りがち。健康関心は高く、改善しなきゃと思っているのに行動に移せていない。

全体の
11.1%

忙しすぎ？生活習慣ダントツ最下位！

健康後回し社員

仕事に対する意識が高い健康後回し社員。日々の仕事の忙しさに加えて飲み会も多いせいか、生活習慣が全項目で課題あり！なんとかしなきゃと自覚しつつ、ついつい後回しになっている。

全体の
22.4%

仕事もプライベートもゆとりが大事！

安定志向のんびり社員

健康でいたいけれど無理はしたくない。ついつい今の習慣を続けてしまうのんびり社員。３食きっちりと食べ、食生活には気を付けているが、運動不足や飲酒の多さが目立つ。健康状態の悪化が顕在化。

CLUSTER.1

マイペース運動社員

趣味に力をいれてマイペースに生きていたいマイペース運動社員。
ジム通いやウォーキング・ランニングに積極的でカラダ作りはばっちり◎
その反面、朝食を抜いてしまったり、食事への意識が不安な一面も。

属性の特徴

- 20代男性、40代以上の女性に多い
- 趣味やストレスのない人間関係を重視し、仕事の優先順位は低め
- 運動習慣はあるが、朝食を食べない、早食いをしてしまうなど、食習慣は乱れがち

勤務スタイルの特徴

勤務時間

143.6h
（平均-6.0h）

年間有休日数

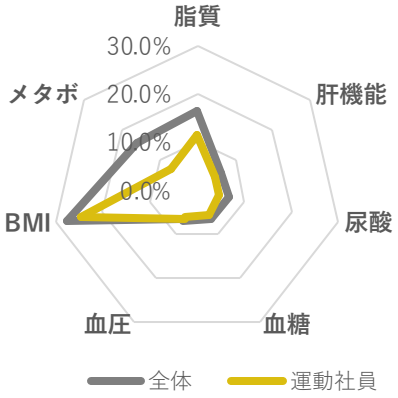
13.7日
（平均+1.0日）

価値観の特徴

大切にしていること

- 没頭できるほど楽しめる趣味や活動がある
- 大きな病気を患うことなく健康である
- 人間関係にストレスがない

健康診断
D判定以下の割合



生活習慣の特徴

朝食を食べない人

54.5%
（平均＋15.4pt）

6時間以上寝る人

71.5%
（平均＋11.8pt）

早食いだと感じる人

44.7%
（平均＋6.2pt）

むくみを感じやすい人

37.4%
（平均＋8.3pt）

就寝前に夕食を取る人

41.5%
（平均＋7.1pt）

運動習慣がある人

69.9%
（平均＋20.3pt）

喫煙する人

5.7%
（平均-14.0pt）

毎日お酒を飲む人

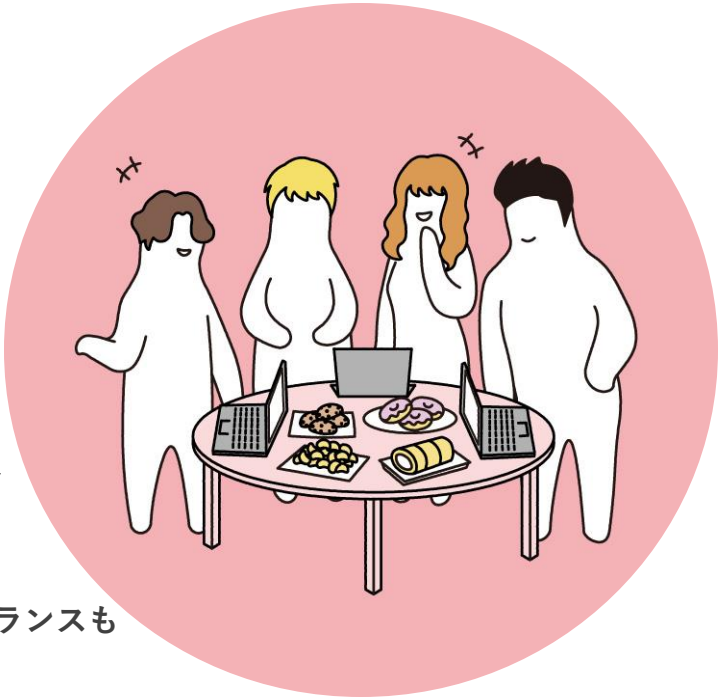
28.5%
（平均＋1.2pt）

保健師からのメッセージ

日頃から運動も実施していて、比較的健康なマイペース運動社員。カラダの基盤が出来ていそうですね。
ただ朝食を抜くことが多い点が気になります。朝ごはんを食べることで仕事の集中力もアップします。より活動的な毎日を過ごしていきましょう。夕食が遅くなる時は軽めにし、その分を朝食へ。夜はゆっくり食べて腹８分目に。朝はバナナや豆乳から始めてさらに心身のパフォーマンスを上げていきましょう。

CLUSTER.2

心身調和キラキラ社員



無理なく生活習慣に気を配れている優等生タイプ。
仕事もチームで力を合わせて楽しく取り組み、私生活とのバランスもとれていて幸福度高め。間食の多さが要注意！

属性の特徴

- 男女ともに20代、30代に多く、ストプラ職の社員に多い
- 心を許せる家族や仲間がいることや、仕事がおもしろいことを重視
- 生活習慣は全体的に良い傾向だが、ついつい間食を食べてしまう傾向が

勤務スタイルの特徴

勤務時間

146.4h
（平均-3.2h）

年間有休日数

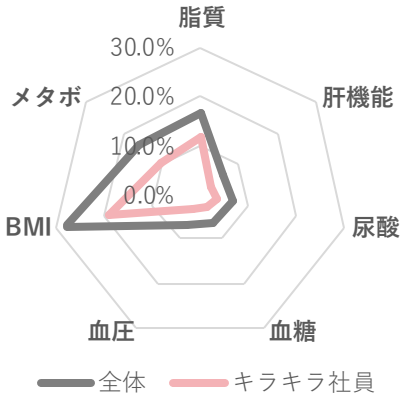
14.0日
（平均+1.4日）

価値観の特徴

大切にしていること

- 心を許せる家族や仲間がいる
- 仕事がおもしろい

健康診断
D判定以下の割合



生活習慣の特徴

朝食を食べない人

28.2%
（平均-10.8pt）

6時間以上寝る人

72.5%
（平均＋12.9pt）

体調が不調気味の人

13.2%
（平均-2.2pt）

毎日間食をする人

20.0%
（平均＋4.0pt）

就寝前に夕食を取る人

22.6%
（平均-11.8pt）

運動習慣がある人

56.1%
（平均＋6.5pt）

喫煙する人

14.7%
（平均-5.5pt）

毎日お酒を飲む人

11.4%
（平均-16.0pt）

保健師からのメッセージ

心身共に体調管理できており、素晴らしいです！
この調子で無理なく継続していきましょう。
間食は高カロリーにならないように、集中力をアップさせるナッツ、高カカオチョコレートの摂取する程度であればよいでしょう。間食は16時までに。
ぜひ今の生活習慣を継続して、将来もキラキラLifeを送りましょう。

CLUSTER.3

職人型不調社員

仕事にやりがいを感じ、自ら学びを深める職人型社員。
一生懸命になりすぎるがあまり、食生活は乱れ、睡眠時間を削りがち。
健康関心は高く、改善しなきゃと思っているのに行動に移せていない。

属性の特徴

- 20代男性、30代女性に多く、職種ではメディアプロデュース、クリエイティブに多め
- 勉強や学び、仕事のおもしろさを重視し、心を許せる仲間がいることの優先順位は低め
- 喫煙、飲酒は少ないが、食生活や運動習慣等は悪い傾向。
  むくみや肩こりを感じている人も多い

勤務スタイルの特徴

勤務時間

146.6h
（平均-3.1h）

年間有休日数

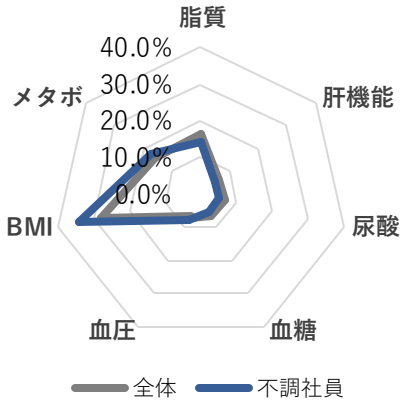
13.6日
（平均+1.0日）

価値観の特徴

大切にしていること

- 勉強/学びがおもしろい
- 仕事がおもしろい

健康診断
D判定以下の割合



生活習慣の特徴

朝食を食べない人

63.2%
（平均＋24.1pt）

6時間以上寝る人

33.3%
（平均-26.4pt）

疲れを感じやすい人

75.4%
（平均＋12.6pt）

肩こりを感じやすい人

50.9%
（平均＋12.5pt）

就寝前に夕食を取る人

69.3%
（平均＋35.0pt）

体重が増えた人

36.8%
（平均＋10.7pt）

喫煙する人

9.6%
（平均-10.0pt）

毎日お酒を飲む人

14.9%
（平均-12.3pt）

保健師からのメッセージ

仕事に前向きに取り組む姿勢、素晴らしいです。
仕事への情熱をご自身にカラダ作りにも分けてあげたら、
すぐに改善できる不調もありそうです。
睡眠時間をしっかり確保することで、さらなるパフォーマンスの向上につながるでしょう。
運動でオンオフの切り替え、インスピレーションを。
朝バナナを食べることで睡眠の質も上がります。

CLUSTER.4

健康後回し社員

仕事に対する意識が高い健康後回し社員。
日々の仕事の忙しさに加えて飲み会も多いせいか、生活習慣が全項目で課題あり！
なんとかしなきゃと自覚しつつ、ついつい後回しになっている。

属性の特徴

- 20~50代の男性、職種でみるとビジネスプロデュース職に多い
- 自分のペースで物事を進めること、仕事のおもしろさ重視し、健康の優先順位は低め
- 生活習慣は全体的に悪く、疲れや腰痛を感じている人も多い

勤務スタイルの特徴

勤務時間

171.5h
（平均+21.9h）

年間有休日数

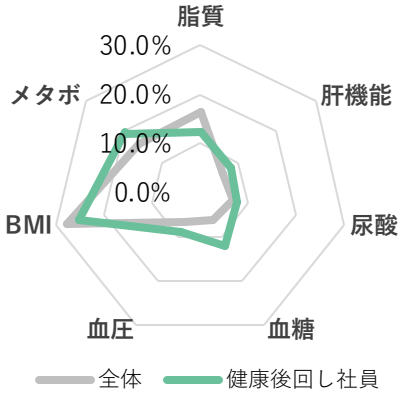
10.6日
（平均-2.0日）

価値観の特徴

大切にしていること

- 仕事がおもしろい
- 自分のペースで物事を進められる

健康診断
D判定以下の割合



生活習慣の特徴

朝食を食べない人

76.6%
（平均＋37.6pt）

6時間以上寝る人

30.6%
（平均-29.1pt）

腰痛を感じやすい人

65.3%
（平均＋11.3pt）

疲れを感じやすい人

73.4%
（平均＋10.6pt）

就寝前に夕食を取る人

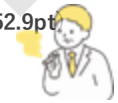
62.1%
（平均＋27.7pt）

運動習慣がある人

27.4%
（平均-22.2pt）

喫煙する人

72.6%
（平均+52.9pt）



毎日お酒を飲む人

49.2%
（平均＋21.9pt）

保健師からのメッセージ

仕事にプライベートに充実しているようですね。
ただ生活習慣の乱れから、健康面への影響が心配です。
いつまでも健康で充実した仕事やプライベートを継続していくためにも、できるところから生活習慣の改善を始めてみませんか。
健康管理も仕事のうちと思って、ご自身も大事に。

CLUSTER.5

安定志向のんびり社員

健康でいたいけれど無理はしたくない。つい今の習慣を続けてしまうのんびり社員。
３食きっちりと食べ、食生活には気を付けているが、
運動不足や飲酒の多さが目立つ。健康状態の悪化が顕在化。

属性の特徴

- 50代以上の男性、40代以上の女性に多く、職種ではマネジメントプロデュースが多い
- 健康や心を許せる仲間がいることを重視し、仕事の優先順位は低め
- 食習慣は良いが、飲酒の多さや睡眠不足、運動不足などが課題

勤務スタイルの特徴

勤務時間

141.7h
（平均-7.9h）

年間有休日数

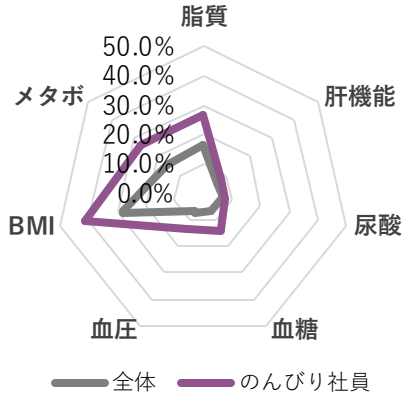
13.1日
（平均+0.5日）

価値観の特徴

大切にしていること

- 大きな病気を患うことなく健康である
- 心を許せる家族や仲間がいる

健康診断
D判定以下の割合



生活習慣の特徴

朝食を食べない人

23.8%
（平均-15.8pt）

6時間以上寝る人

54.0%
（平均-5.7pt）

血圧が高めな人

16.5%
（平均＋8.3pt）

毎日間食をする人

8.5%
（平均-7.5pt）

就寝前に夕食を取る人

25.0%
（平均-9.3pt）

運動習慣がある人

39.9%
（平均-9.7pt）

喫煙する人

16.1%
（平均-3.5pt）

毎日お酒を飲む人

54.0%
（平均＋26.8pt）

保健師からのメッセージ

食生活を気を付けていること、素晴らしいですね。
より健康的になるために、運動にも取り組んでみませんか。通勤時一駅前で降りて歩くなど取り組みやすいところから始めてみるとよいでしょう。
週1回からでも、お酒を飲む時間を運動にあててみるのもオススメです。

2.

健康に関する経年データ

定期健康診断・メンタルヘルスに関する経年データ

コロナ前とコロナ禍で大きな変化はなし。

健康診断結果（※１）については、BMI、脂質（コレステロール）、血圧でやや改善。メンタルヘルスは非高ストレス者が減少傾向。

		コロナ前	With コロナ		
	項目	2019	2020	2021	2022
定期健康診断 D/E判定率（※2）（BMIを除く）	BMI（肥満）25以上	22.8%	21.5%	20.8%	**21.9%**
	脂質（LDLコレステロール）	8.8%	9.2%	12.0%	**6.9%**
	肝機能（γ-GTP）	4.0%	4.0%	3.4%	3.8%
	尿酸	6.4%	6.4%	6.0%	6.7%
	糖代謝（HbA1c）	2.5%	2.7%	2.5%	2.8%
	血圧	8.4%	7.1%	5.2%	**6.7%**
メンタルヘルス	H　ストレスチェック　受検率	77.5%	74.4%	77.0%	74.5%
	H　ストレスチェック　非高ストレス者率	96.1%	96.4%	88.7%	**90.7%**
	H　ストレスチェック　総合健康リスク（※3）	-	-	82	**77**
	MP　ストレスチェック　受検率	80.1%	82.3%	80.9%	80.0%
	MP　ストレスチェック　非高ストレス者率	93.6%	94.2%	88.7%	**89.9%**
	MP　ストレスチェック　総合健康リスク（※3）	-	-	81	**80**

※１：集団健診受診者のデータで分析　　※２：D判定は「要生活改善」、E判定は「要医療」

※３：総合健康リスクは、仕事量・仕事の裁量度・上司からの支援度・同僚からの支援度の４つの尺度から算出されたリスク値。全国平均を100としており、低数値ほどリスクが低い ことを表している

生活習慣に関する経年データ

コロナ禍以降、朝食抜き以外改善。

しかし、全国と比較すると、男女ともに食事習慣と飲酒習慣が悪いという結果に。ここがH/MP社員の健康課題！

＜2019～2022年　定期健康診断　生活習慣データ＞

	項目	2019	2020	2021	2022	改善状況
生活習慣	睡眠：休養が十分がとれている	64.2%	72.5%	70.3%	68.1%	改善(+3.9%)
	睡眠：６時間以上　（※１）	53.1%	62.3%	60.6%	59.8%	改善(+6.7%)
	朝食抜き　週３回以上	43.4%	41.3%	43.7%	45.2%	悪化(+1.8%)
	運動：週30分以上 週２回以上	17.6%	19.9%	21.4%	22.2%	改善(+4.6%)
	夕食：就寝2時間以内　週３回以上	50.4%	35.6%	36.1%	38.0%	大幅改善(-12.4%)
	間食：夕食後の間食が毎日	14.3%	12.9%	14.2%	14.5%	横ばい
	飲酒：毎日摂取	34.7%	32.4%	29.9%	30.0%	改善(-4.7%)
	飲酒：１日あたり２合以上	30.3%	25.6%	22.1%	26.9%	改善(-3.4%)
	喫煙：たばこを習慣的に吸っている	26.6%	25.0%	23.6%	23.4%	改善(-3.2%)

＜2022年度　40歳以上男女の全国平均との比較（N=2013名）（※２）＞

	40歳以上男性	40歳以上女性	全国男性	全国女性
喫煙習慣あり	○25.7%（-7.1pt）	△12.3%（+1.1pt）	32.8	11.2
運動：30分以上週2	○29.7%（+3.6pt）	△18.8%（-0.1pt）	26.1	18.9
食事：就寝前2H	○31.9%（-6.0pt）	×29.6%（+9.4pt）	37.9	20.2
食事：朝食欠食	×31.5%（+8.0pt）	×30.0%（+14.8pt）	23.5	15.2
飲酒：毎日飲む	×47.1%（+12.0pt）	×29.6%（+13.9pt）	35.1	15.7
飲酒：1日2合以上	×35.0%（+10.8pt）	×14.4%（+6.9pt）	24.2	7.5
睡眠十分	○68.7%（+2.5pt）	×56.4%（-6.5pt）	66.2	62.9

※１：集団健診受診者のみのデータで分析。　※２：()内は2020年度の健康保険組合全体平均との比較　令和２年度 特定健診の「問診回答」に関する調査

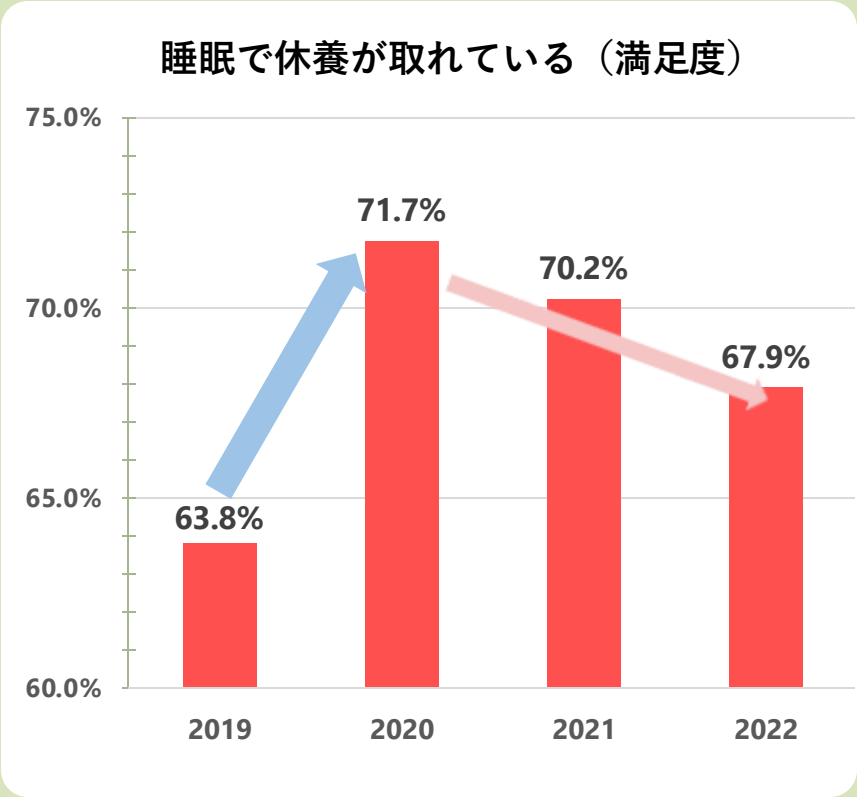
3.

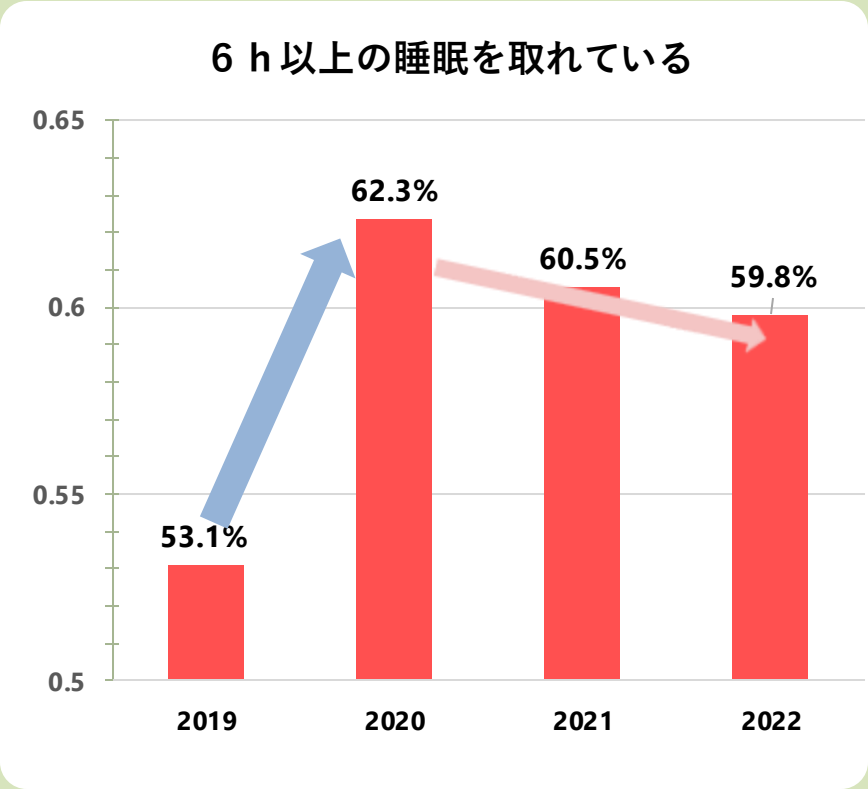
睡眠からみたH/MP社員の特徴

コロナ禍でH/MPの社員の睡眠はどう変わったか？

睡眠時間は6時間以上が望ましいと言われています。

2020年に満足度や6時間以上睡眠の割合はともに改善。　2021、2022年は悪化傾向に。

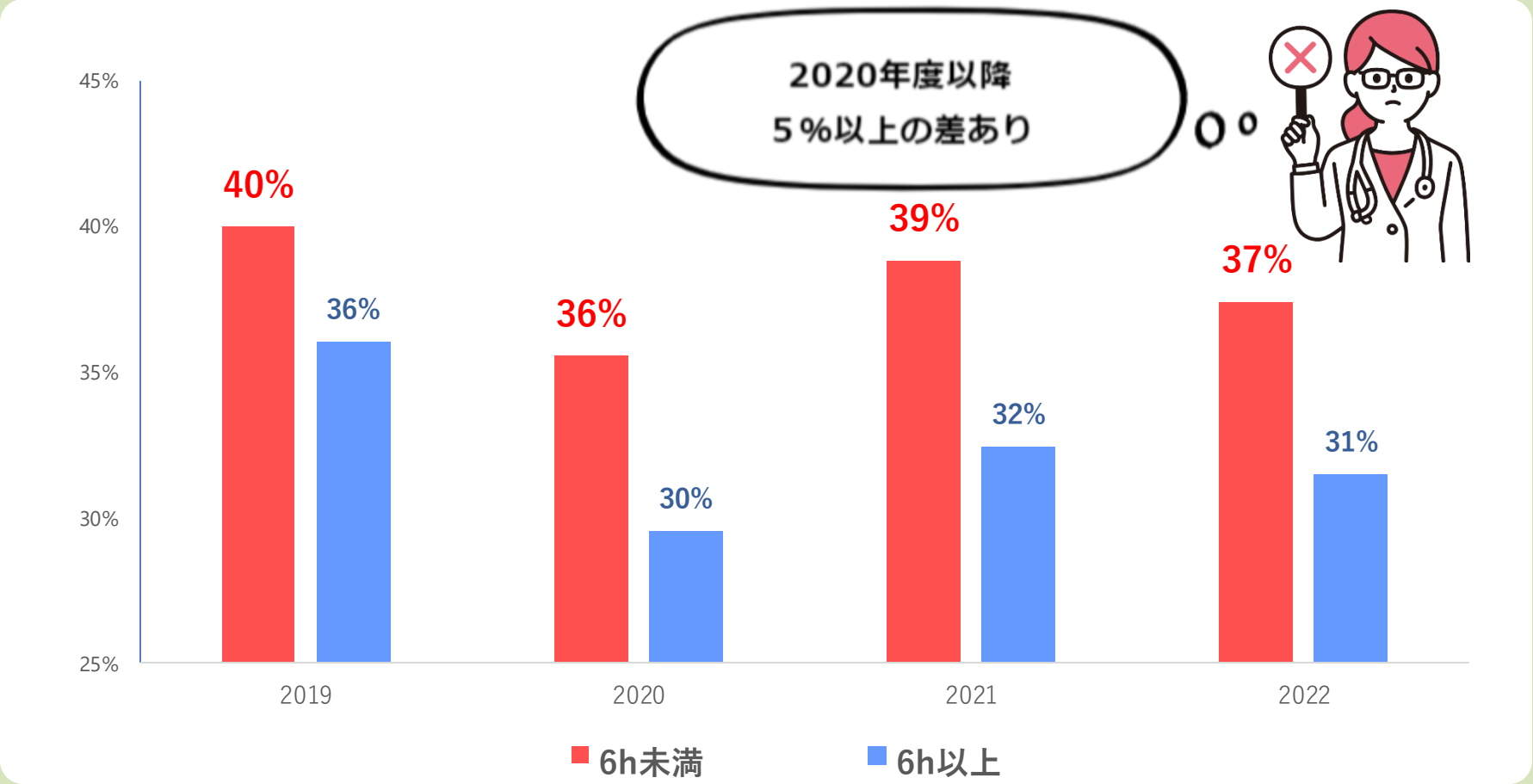




睡眠×健診結果で分析すると・・・

睡眠時間が6時間未満の方に、D判定やE判定（※）の方が多い結果に。

定期健康診断D/E判定率



※D判定は「要生活改善」、E判定は「要医療」

【参考】 全職員意識アンケート「Voices」の主観的健康観との分析

「健康ではない思う」、「あまり健康ではないと思う」人は、「睡眠で休養が取れている」と感じている割合が

「健康だと思う」人の半分以下で、健診結果の総合判定がＤやＥの割合も高い結果に。

Voices 主観的健康観 / 定期健康診断項目	健康だと思う	まあ健康だと思う	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う
睡眠で休養が取れている	87%	67%	41%	35%
睡眠６ｈ以上	70%	58%	46%	43%
健診結果 総合判定D/E	26%	35%	42%	52%

※2022年度のVoicesに回答し、かつ2022年度の集団健診受診者（n=2964）をもとに分析

睡眠時間の差によって生活習慣にはどんな違いがあるか？？

特に食習慣で違いが見られ、睡眠時間は食習慣にも影響を与えていると考えられます。
2021年の健康白書でも、「睡眠時間　1日6時間以上確保」の示唆が出ていました。
睡眠時間を確保し、食習慣の改善につなげ、健診結果の改善にもつなげていきましょう！

	朝昼晩 ３食摂る	カロリーを 抑える	栄養バランスを 考えて食べる	トクホ飲料を 飲む	サプリで 栄養を補う	体重・ 体脂肪率を 測る	ウォーキング/ ジョギング等を する
睡眠 ６ｈ以 上	◎ 54.2%	◎ 40.4%	◎ 49.3%	◎ 15.6%	× 30.8%	◎ 46.0%	◎ 35.9%
睡眠 ６ｈ未 満 （※）	× 43.5% （▲10.7%）	× 35.0% （▲5.4%）	× 41.0% （▲7.7%）	× 20.8% （＋5.2%）	◎ 27.5% （▲3.3%）	× 36.4% （▲9.6%）	× 28.8% （▲7.1%）

※カッコ内の数値は、睡眠６ｈ以上との差。５％以上の差があるものを赤字で表示

＜産業医からのアドバイス＞

社員との面談で、寝不足だけでなく、入眠や起床時間にバラつきがある話を頻繁に聞きます。
睡眠やリズムの乱れは、ケアレスミスの増加・コミュニケーションの能力低下・閃き力の低下
につながり、H/MP社員必須の業務スキルに悪影響を及ぼします。

率化で休養

環が生まれます。

10（※１）を

6時間睡眠+良いリズムは、業務効率を改善します。効

健康を整える時間が増えれば、仕事も健康も充実し、良い循

深夜業務は睡眠習慣に悪影響が大きいので、サイレント

意識しましょう。

お勧めの生活習慣は、6時間睡眠（不足したらPOWER NAP（※２）で補う）、
明るい食卓で朝食（バナナetc）を摂取してリズムを作り、
外出や運動（日光も浴びる）もお勧めします。
一日の中で波に乗るポイントは、17-21時の最も元気な時間の活用です。
この時間帯を公私共に活用していきましょう！！

※１：平日午後10時以降および土日については不要不急の連絡や返信の要請を控えるこ

社外秘

2023年８月発行
発行　人事戦略局健康推進部

監修
　人事戦略局健康推進部

協力
- 博報堂ＤＹホールディングス　マーケティング・テクノロジー・センター研究開発５Ｇ
- 産業医
- 健康サポートセンター