



まるのうち
保健室
Will Conscious Maruouchi
Wellness Point & Beauty

2015年度 まるのうち保健室報告書

- 働く女性白書 -

平成28年2月22日

2014年度 まるのうち保健室の取り組み・結果・振り返り

背景・目的

◆厚生労働省の最新の国民健康・栄養調査の結果によると日本の痩せ女性の割合は12.3%と過去最高値を更新し、女性の健康が危惧されている。(※平成25年国民・健康栄養調査)

◆管理職を対象に「管理職について失ったもの」についてアンケート調査※を行ったところ、女性管理職の2位、3位に「健康」「食生活」が挙がった。(※リクナビネクスト調査)

◆女性の社会進出が国の成長戦略の一環となり今後より就業女性が増えていく中で(図1)、健康や食生活に問題を抱える女性が増加することが懸念される。

◆妊娠前から痩せであった母親からは低出生体重児が生まれるリスクが高いとの報告がある。現に低出生体重児出生率は年々増加傾向にあり、低出生体重児は生活習慣病のリスクが高いことから、将来の医療費の圧迫が懸念される。

このような事態を防止すべく、首都圏エリアで働く女性を対象に、測定、カウンセリングを含む「まるのうち保健室」を実施した。そこで得られたデータを用い、働き世代(20~30代)を中心とした女性の食事や体型、健康状態を把握するために本調査を実施した。

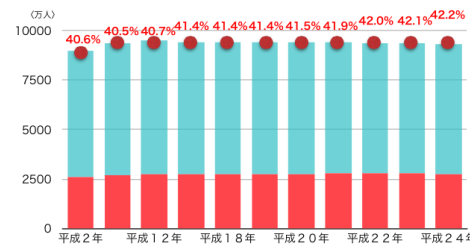


図1 労働力人口総数に占める女性の割合推移

方法

【調査地域】

東京 大手町・丸の内・有楽町など首都圏エリア

【調査方法】

・事前アンケート(年齢、労働時間、睡眠時間、妊娠希望など)
・各種健康測定結果(体組成、ヘモグロビン、骨密度)
・栄養素・食品摂取状況(東京大学 佐々木敏教授による簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を使用)

【調査時期】

2014年8月~15年3月 全9回

【調査対象】

「まるのうち保健室」参加者 1022名 のうち、女性ホルモンの影響を強く受ける世代及び妊婦・授乳婦を除いた、20~30代女性就業者 749名

なお、調査・測定終了後、対象者には、管理栄養士によるマンツーマン食生活指導が行われた(写真1)。



写真1 まるのうち保健室の様子

結果・考察① 就業女性の体型、労働時間

表1に、調査対象者のプロフィールを示す。BMIが18.5未満の痩せ体型の女性が全体の19.7%を占め(図2)、各世代の痩せの割合は、国民健康・栄養調査(H25)の結果(20代21.5%、30代17.6%)を上回った。妊娠しにくくなると報告がある(Hassan and Killick, 2004) BMI19未満の女性は全体の28%に上り(図2)、就業女性の不妊につながるものが危惧される。また、労働時間に関しては、法定労働時間(週40時間)を超える対象者が56.6%に上った(図3)。

表1 調査対象者のプロフィール

	平均±標準偏差	(単位)
年齢	31.2 ± 4.4	(歳)
身長	159.3 ± 5.5	(cm)
体重	51.9 ± 7.1	(kg)
体脂肪率	25.3 ± 5.4	(%)
筋肉量	36.1 ± 3.7	(kg)
基礎代謝量	1146 ± 111.6	(kcal/day)
BMI	20.5 ± 2.5	—

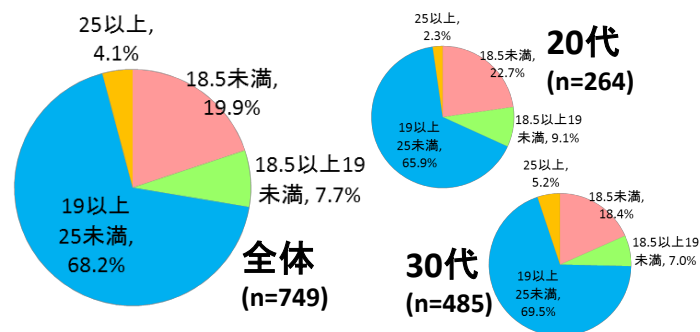


図2 対象者のBMI (全体、20代、30代)

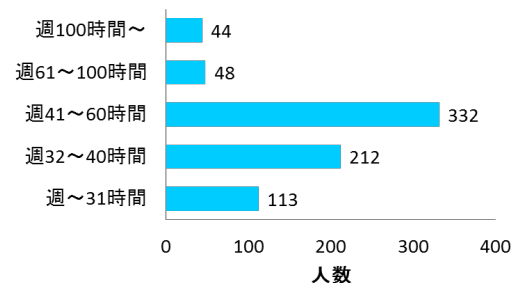


図3 対象者の1週間あたりの労働時間

結果・考察② 就業女性の食生活

対象者の1日平均摂取エネルギーは、1479kcalであった(図示なし)。また、朝食欠食率(毎日朝食を食べている者以外の割合)は36%であった(図4)。

日本人の食事摂取基準2015年版と比較して摂取量が不足していた栄養素は図5に示す通りであり、これらの栄養素摂取不足が就業女性の健康不良につながる可能性が示唆された。

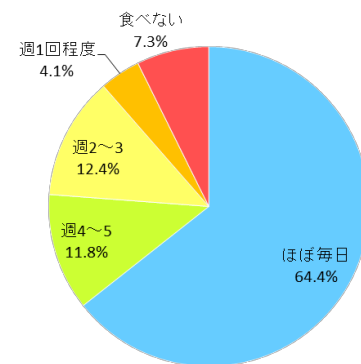


図4 対象者の朝食摂取状況
アンケートにより抽出した結果

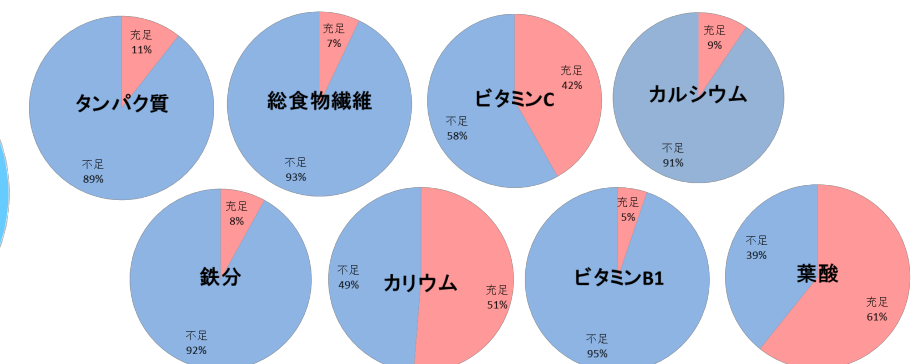


図5 日本人の食事摂取基準中の推奨摂取量に比べ多くの対象者で摂取量が不足していた栄養素

結果・考察③ 労働時間と食生活

労働時間が長くなると、朝食欠食率が上がり、摂取エネルギーが下がる傾向にあることがわかった(図6)。また、労働時間が長くなるほど、炭水化物、鉄、亜鉛、カルシウムの摂取量が減少し、アルコール、ハンバーグ、焼き肉、揚げものの摂取量が増加する傾向にあった(図7)。

これまでの結果も併せて考えると、図8に見られるような流れで就業女性の健康が損なわれる可能性が示唆される。

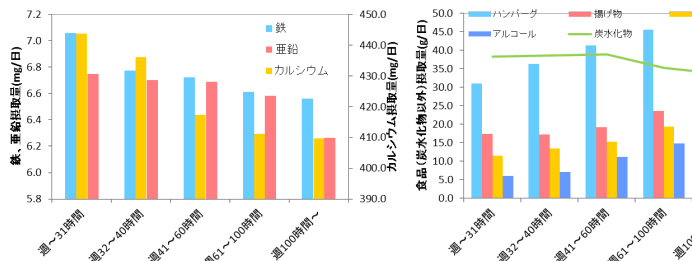


図7 労働時間別の栄養素・食品摂取量

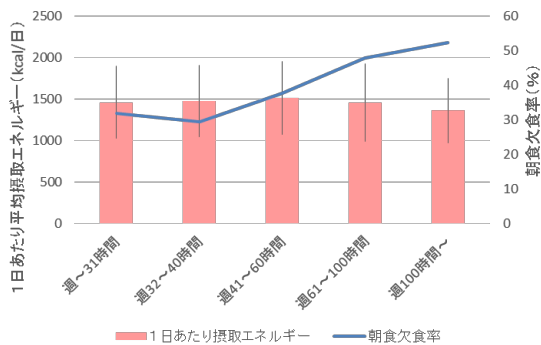


図6 労働時間別の摂取エネルギーと朝食欠食率

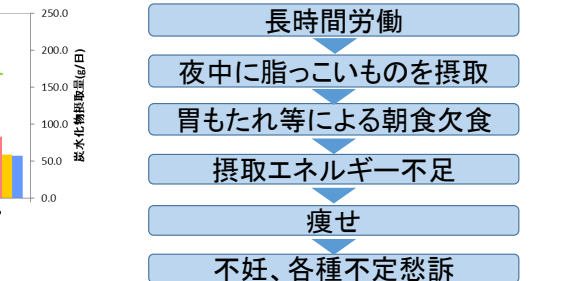


図8 想定される就業女性の健康悪化フロー

結果・考察⑤ 保健室実施による意識変化

体型と月経・排卵の関係についての知識は過半数の女性が有していなかった(図11)。しかし、マンツーマンの食生活指導を含む保健室終了後、9割近くの女性がBMI、体脂肪を適正範囲に収めようという意識を持った(図12)。再度カウンセリングを希望する声も多く寄せられ(図13)、女性就業者たちは自分の体に関する情報の積極的な提供を希望していることが伺える。「情報へのアクセスの改善・向上」は今後の大きな課題である。

(図10～12の結果は、結果・考察④の解析に用いなかった保健室参加者も入れた、968名での結果である。)

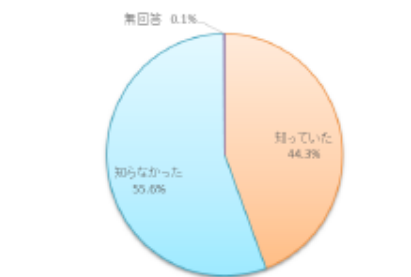


図11 体型と月経・排卵の関係について知っていた女性の割合

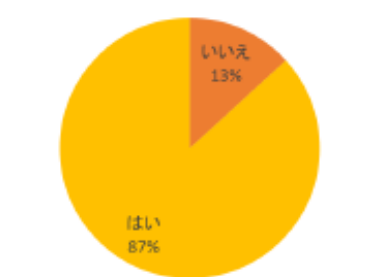


図12 保健室終了後、BMI、体脂肪を適正範囲に収めようという意識を持った女性の割合

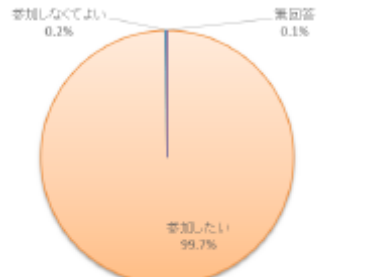


図13 保健室への再来希望

結果・考察④ 不定愁訴と食生活

対象者の就業女性は、肩こりや冷え性など、さまざまな不定愁訴に悩んでいた(図9)。

不定愁訴別における栄養素の摂取状況では、冷え症においてビタミン B1・ビタミン B2・タンパク質・鉄、便秘においてマグネシウム・食物繊維・タンパク質・カルシウム、肩こりにおいてビタミン D、疲れやすさにおいて鉄・ビタミン B12 の摂取量が有意に低かった($p<0.05$)。また、疲れやすさにおいては洋菓子の摂取が有意に高く($p<0.05$)、コーラとアイスの摂取量が多い傾向にあった。(図10, A-E)

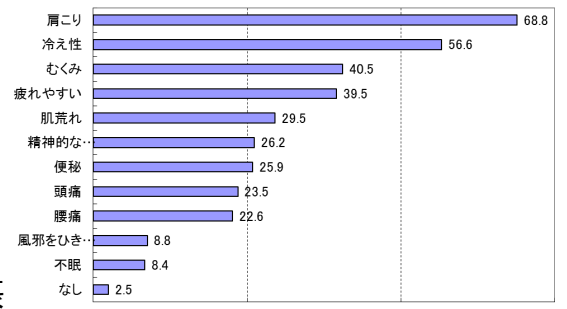


図9 調査対象者の不定愁訴保有率

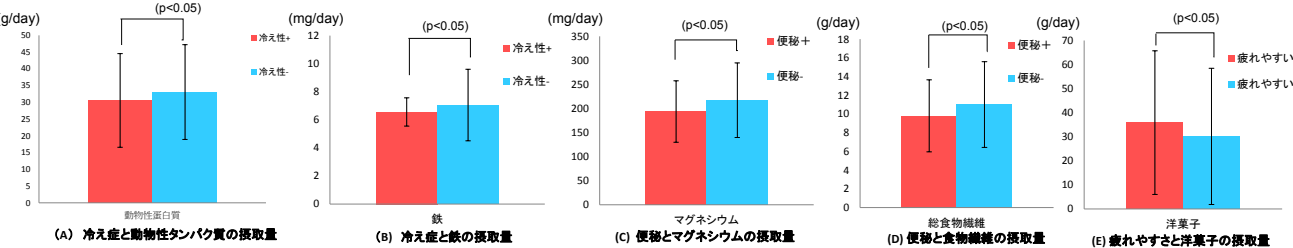


図10. 不定愁訴と栄養摂取状況
有意差検定はunpaired t-testにより行った。

結論

20、30代の就業女性を対象として、体型、労働時間、栄養摂取状況、不定愁訴の状況などを調査した。結果、不妊や各種不定愁訴に繋がるであろう「痩せ」の対象者が多くおり、その原因の一つが、長時間労働が一因となるような朝食欠食であることが示唆された。

実践 ～調査結果をアクションにつなげる～

知識を得た後、実践的に食を補充する場として、丸ビル内の飲食店にて、和朝食の提供を行った(写真2)。また、今年9月には、本調査結果に関するトークショーや測定、食品メーカー等のブース出展を含むイベントを丸ビルにて開催した。より多くの就業女性に自分の体を知り、対策を考えてもらうきっかけづくりとして、雑誌Tarzan (マガジンハウス) とのコラボにより書籍も発行した(写真3)。

今後も、得た知識を無理なく自分の生活習慣に落とし込むための環境の整備が求められる。



写真2 提供した朝食の一例

写真3 本調査をもとに発行した書籍

1. 2015年度 調査概要

調査目的 : 本レポートはWill Conscious Marunouchi実行委員会（以下WCM）が目指す「女性の健康」を応援しようという趣旨のもと、参加者308名の就業女性のデータがまとめられています。女性の社会進出が国の成長戦略の一環となり、“就業女性”が注目を集める今、20～30代の働き盛りの就業女性世代の現状を浮き彫りにすることで、女性が長く健やかに働ける健康づくりのヒントを探るものです。（なおデータの一部は平成25年度国民・健康栄養調査、食事摂取基準2015の同性・同年代のものと比較しております。）

調査地域 : 大手町・丸の内・有楽町を基点とした首都圏エリア

調査方法 : 本レポートは、各種健康測定機器（体組成計・ヘモグロビン測定器・骨密度測定器）の結果と事前アンケート（年齢、就業時間、睡眠時間、妊娠希望など）の結果、栄養素摂取状況、食品摂取状況の結果を集計したものです。

※東京大学 佐々木敏教授による 簡易型自記式食事歴法質問票BDHQ：brief-type self-administered diet history questionnaireを使用

さらに、まるのうち保健室の監修を行う一般社団法人Luvtelli東京&NewYorkに所属する専門家（研究員・管理栄養士・医師他）による考察がついており、数字から見えてくる背景因子に関してコメントを追記しています。

調査時期 : 2015年10月～2015年12月 全3回実施

調査対象 : 「まるのうち保健室」参加者 308名

解析対象者 : 20～30代の女性就業者 212名

※本調査では体型（BMI・体脂肪）において、食生活以上に女性ホルモンの影響を受けやすい40代以上を除外しています。また、妊婦・授乳婦を除外しています。

〈著作権などについて〉

集計表や調査票など「まるのうち保健室」に含まれる一切の情報（以下「本情報」）に関わる著作権その他一切の知的財産権は、三菱地所株式会社及び一般社団法人Luvtelli東京&NewYork（以下「著作権者」）に帰属します。但し、パートナー企業の方々は、以下の遵守事項をご承諾頂いた上で、本情報を表示・複製・掲載・印刷（以下「表示等」）することができます。

【遵守事項】

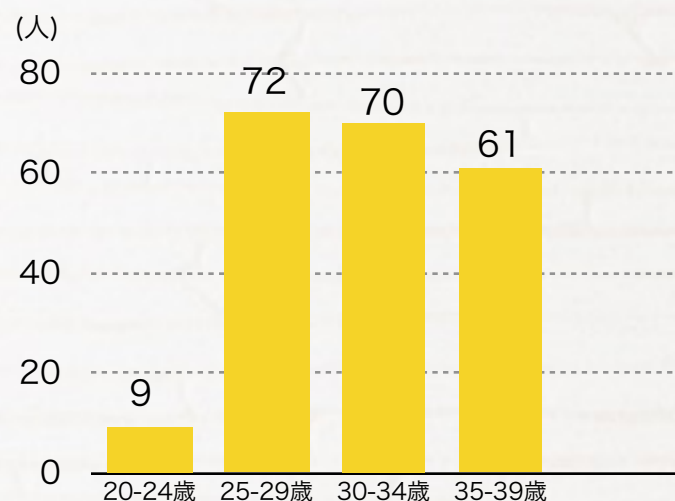
- ・本情報を表示等するにあたり、本情報を改変しないこと（質問文言等の表現の改変も含みます）。
- ・本情報を表示等したことにより、パートナー企業の方々及び第三者に損害が生じた場合でも、著作権者は一切の責任を負わないこと。
- ・本情報を表示等する場合には、出典「WCM「まるのうち保健室」」Copyright© 2016 三菱地所(株)・(一社)ラプテリ All Rights Reserved.を必ず明記すること。

2. 基礎データ

働き女子
212名の

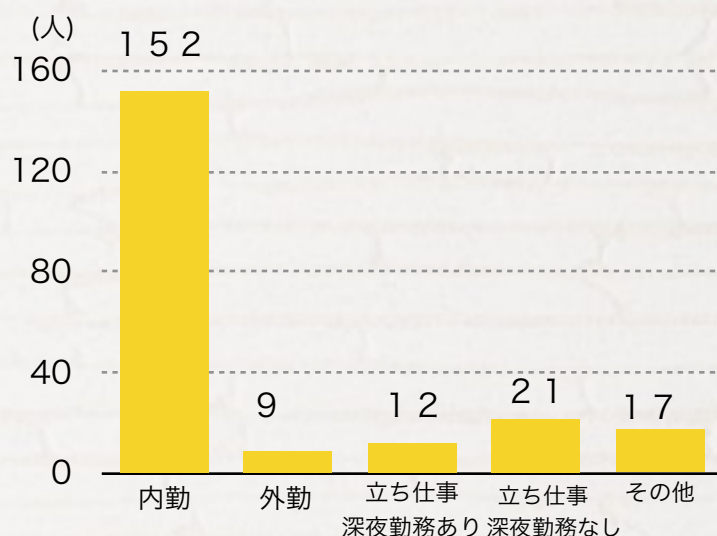
平均年齢：31.3歳

最小年齢22歳 最高年齢39歳



職業データ*

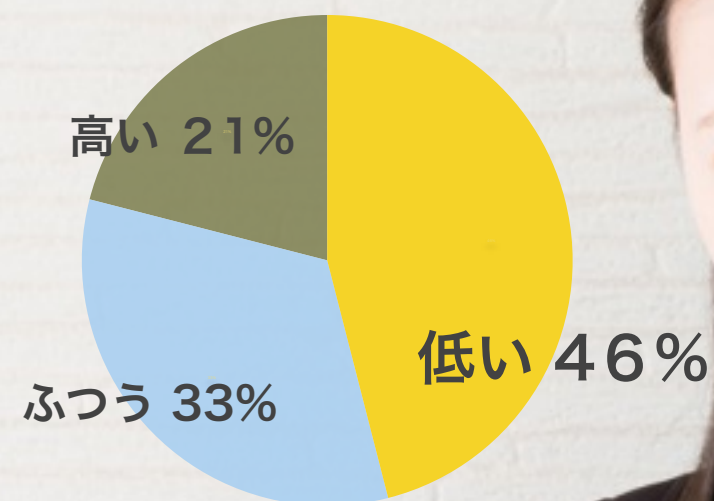
内勤が最多



*複数回答の1名を除外した有効数字211名を採用

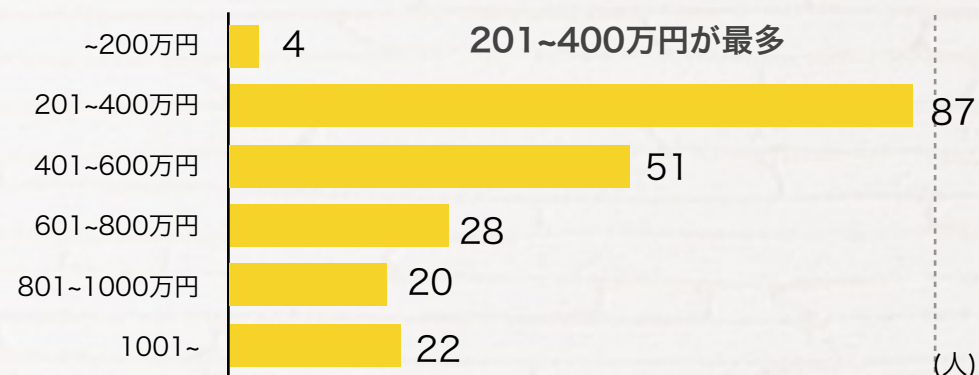
普段の日の身体の動かし方

低いが多い



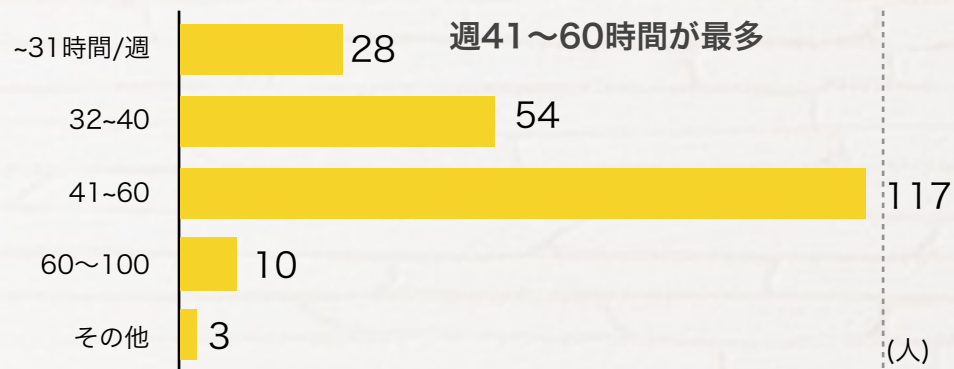
平均世帯年収

201~400万円が最多



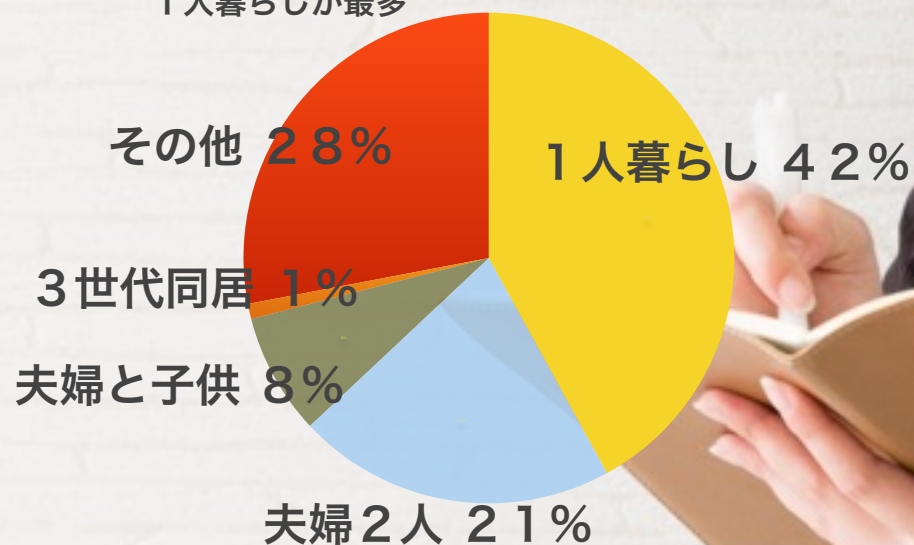
平均就業時間

週41~60時間が最多



家族構成

1人暮らしが最多



A woman with shoulder-length brown hair, smiling, holding a large white rectangular sign in front of her. She is wearing a white top with red and white striped suspenders. The background is a solid light blue color.

3. 2015年度調査で 明らかになったこと

世帯収入と健康

世帯構成別(所得別)の課題が明らかに

多く食べているもの

麺類やパンといった小麦製品が中心になりがち



不足させがちなもの



不足させがちな栄養素

Ca K VB1 VB2 葉酸
カルシウム カリウム ビタミンB1 ビタミンB2
VC β-カロテン
ビタミンC ベータ

節約志向でお弁当率は高いものの、
情報提供不足から健康と結びつかず。
簡便な小麦製品が食生活の中心に。麺類が多く、
とくにラーメンはファミリー層の倍の摂取量に。
節約志向からお弁当率は高いものの、健康面では
なにを作ればいいかわからないという現状も。
洋菓子・和菓子・アイスといったスイーツ類の
摂取も多く、食物繊維（海藻・果物・野菜）は
不足していることから、将来的な糖尿病リスクが
懸念される。おやつ（補食）で不足しがちな
栄養素を補うという考え方の発信や選べる環境
の整備が望まれる。

高い

お弁当率

低い

シングル中心
(世帯年収400万円未満)



・なにを作っていいかわからない

⇒情報提供が重要

少

世帯構成・所得によって影響を受けやすい食材



ファミリー中心では、根菜類・きのこ類・緑黄色野菜・果物類の摂取量が多く、
バランスの良い食事を意識していることが伺える。自分のためではなく、
誰かのために栄養バランスを整えようという思考が垣間見えるが、
自分のために栄養バランスを整えることも重要であるため、上記食材を
積極的に取れる環境整備や継続的な情報提供が望まれる。

ファミリー中心
(世帯年収600万円以上)



・時間がない ・面倒に思う

⇒外食環境の整備が重要

多

多く食べているもの

食生活に多様性はあるものの調理時間が課題



もっと食べたい食品



不足させがちな栄養素

VD ω3脂肪酸 VE
ビタミンD (DHA・EPA、α-リノレン酸) ビタミンE

健康意識は高いことが伺えるものの、
共働きにより食のアウトソーシングが進む。
緑黄色野菜や根菜類、100%ジュースなど、食
生活のバランスを意識していることが伺えるが、
アンケートでは調理時間の確保が困難という
回答が多く、カット野菜宅配や総菜などを利用
してバランスを整えていると推測される。
働く女性が増えるほど食のアウトソーシング
が進むものと考えられるが、仕事と家族の
健康を両立できるようオフィスデリバリー含め、
外食環境の整備が重要といえる。

調理は食の
多様性を生む

“食事づくり力”と健康の関係

有意に低い

骨密度

多く食べているもの



不足させがちな栄養素

β-カロテン VB₁ VB₂ VB₆ VB₁₂ VC VD VE
ベータ ビタミンB₁ ビタミンB₂ ビタミンB₆ ビタミンB₁₂ ビタミンC ビタミンD ビタミンE
葉酸 オメガ3脂肪酸 食物繊維
水溶性・不溶性ともに
Ca Mg K 鉄分 全30種
カルシウム マグネシウム カリウム

「何を作ればいいのかわからない」

食事づくり力に自信がないと回答した群の
重なる理由は「なにを作ればいいのかわからない」「時間がない」といった回答が最多だった。忙しさから調理時間の確保が難しく、
外食や簡便な食事が優先される結果、30
種類の栄養素が不足する結果となり、心身
の不調もその分多い結果となっている。

食事づくり力に
自信がない

食事づくり力に
自信がある

多く食べているもの



多く摂れている栄養素

β-カロテン VB₁ VB₂ VB₆ VC VD VE 葉酸 鉄分
ベータ ビタミンB₁ ビタミンB₂ ビタミンB₆ ビタミンC ビタミンD ビタミンE
Ca Mg K 全16種
カルシウム マグネシウム カリウム

調理技術が食の選択肢を広げる

食事づくりに自信がある群においては食材
の多様性が特徴的であった。料理をするた
めにスーパーに行き、旬の食材やお得な食
材を購入することで食の多様性が実現して
いると考えられる。結果的に多くの栄養素
の摂取に繋がり、食事づくり力があるほど
不定愁訴が減る傾向にあった。

食事づくり力によって摂取量に差がつく食べもの



外食で不足しがちな緑黄色野菜・根菜類・きのこ類・魚類・海藻類・果物類
に差がつく結果となった。肉では鶏肉の頻度に差があり、ヘルシーな
イメージが浸透している鶏肉は安価なこともあり、家庭料理では人気。

多様な食材摂取が健康をつくる

不定愁訴は食事づくり力が高い人ほど少ない傾向

食事づくり力に自信が
とてもある

平均個数

3.5 個

食事づくり力に自信が
あまりない

平均個数

3.9 個

食事づくり力に自信が
全くない

平均個数

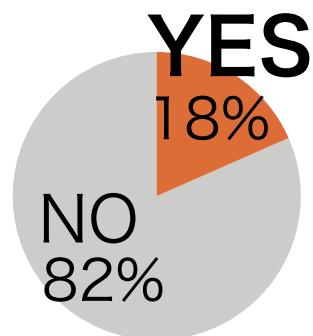
4.1 個

妊娠希望が
80%でも

将来のカラダに不安が募る・・・

働く女性の約5人に1人が**無月経**経験あり

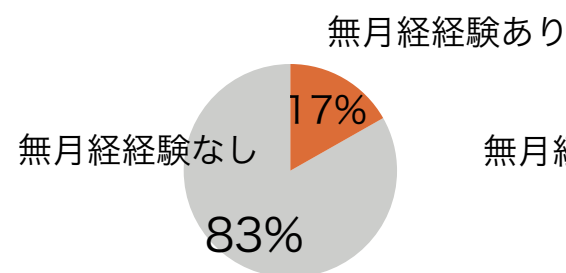
過去3ヶ月以上、
月経がなかった経験がありますか？



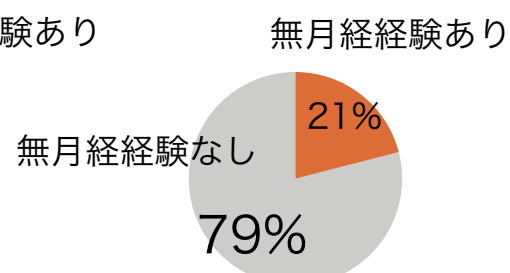
朝食の
頻度と**無月経**

朝食欠食群は無月経経験ありがやや高い傾向に

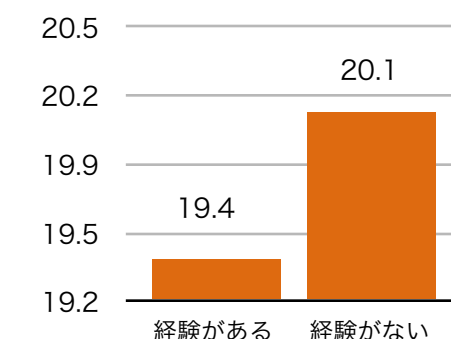
朝食ほぼ毎日食べる



朝食 欠食あり



無月経歴とBMI



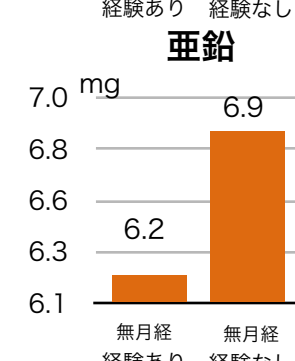
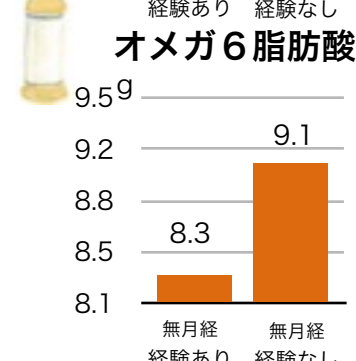
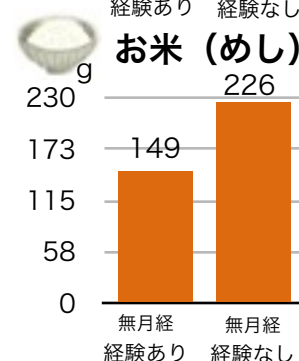
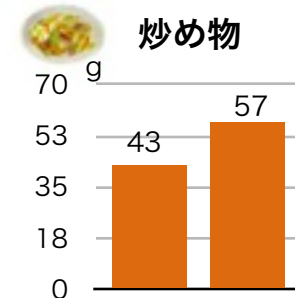
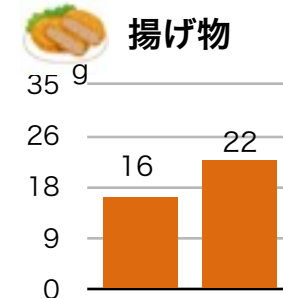
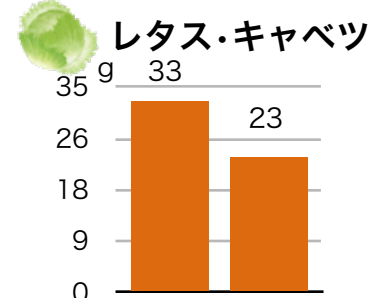
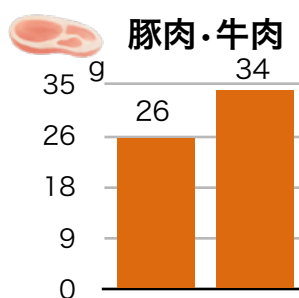
痩せ体型の女性に無月経の経験が多い

無月経経験のある女性はそうでない女性に比べてBMIが有意に低かった。BMIは骨密度・卵巣年齢（AMH）・排卵など、婦人科機能との相関が多く報告されている。高すぎても低すぎても問題が生じるが、痩せ過ぎは月経が止まる要因として認められている。

食生活… ヘルシー志向の女性に多い傾向に

無月経の経験者は野菜の摂取量が多く、肉類や油脂類の摂取量が乏しい、ベジタリアン型の食生活をしていることが垣間みれた。女性のホルモンの材料はコレステロールであり、食生活からの適切な脂質の摂取は婦人科機能を守る上で重要な役割を果たしている。

(下記グラフは1,000kcalあたりの摂取量による)

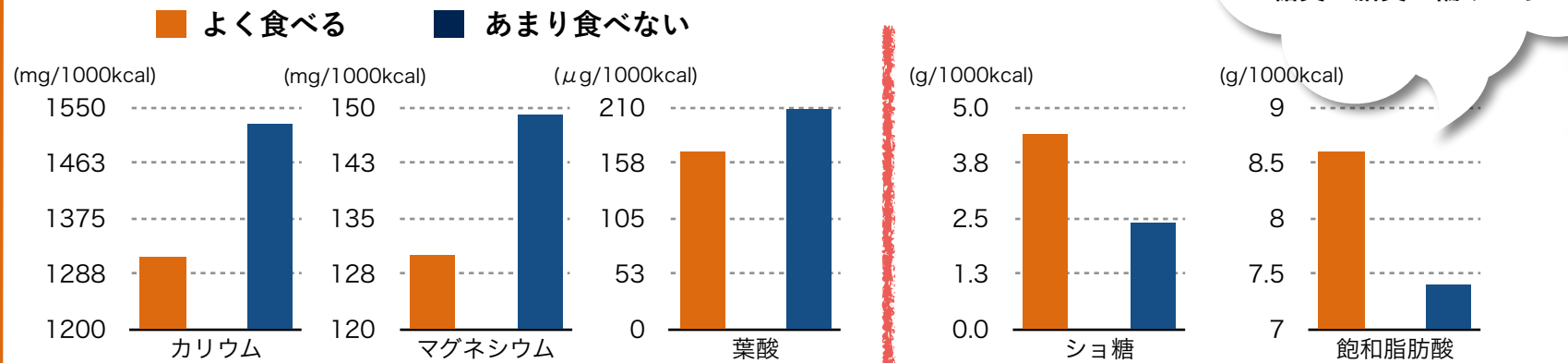


オフィスに必要なのはおやつ革命！

オフィスに
甘いものが置いてると
つい食べちゃう…

※実際に寄せられた声

お菓子をよく食べる人ほど栄養状態がアンバランスに！

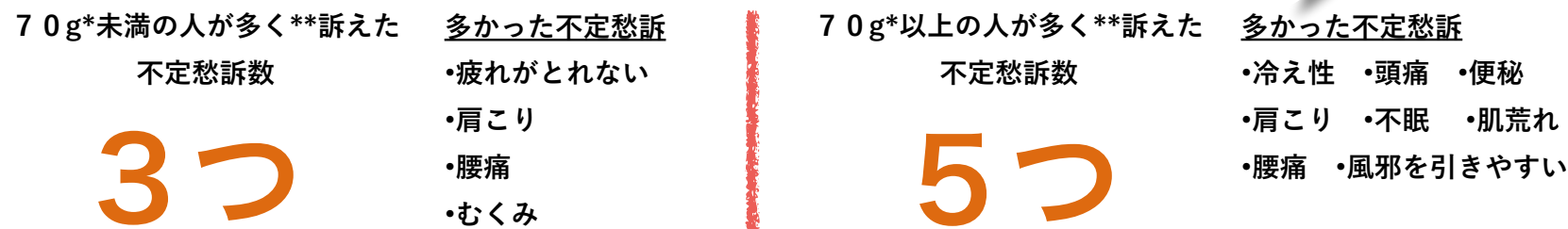


☆お菓子をよく食べる… 対象者平均値67.4g/1000kcal以上

☆お菓子をあまり食べない… 対象者平均値未満

砂糖と飽和脂肪酸に
要注意！

洋菓子をよく食べる人ほど不定愁訴が増える傾向



*食事歴法質問票中の基準1回摂取量より **最頻値を示す

栄養が摂れる
おやつを選ぼう！

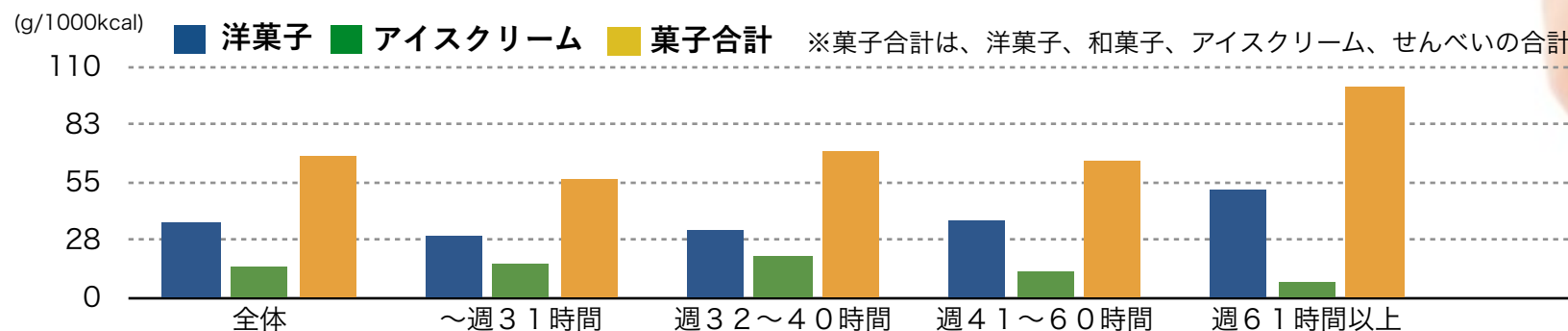
おやつ革命で健康に！



おやつは本来は「補食」といい、不足しがちな栄養素をチャージする食事と食事の合間の軽食を意味していました。働く女性の健康のために、ヘルシーなおやつをオフィスに置いてみるのはいかがでしょうか。

オフィスにいる時間が長いひとほど甘いものを多く摂りがちに！

あまいものと補食をバランス良くセレクトすることがPresenteeism（疾病就業）予防に！



仕事とパフォーマンスと食生活の関係

米国で食生活とパフォーマンスの相関関係が明らかに

米国の三つの企業で、社員21,114名を対象に実施されたアンケート調査で、仕事のパフォーマンスや欠勤率が明らかに食生活と関連があったことが報告されている。健康的な食事を摂っている群はそうでない群と比較してパフォーマンスの高い人の割合が25%高く、過去一ヶ月間で欠勤した人は16%少なかったという結果だった。

出典：Merrill, Ray M., et al. Journal of Occupational and Environmental Medicine 55.1 (2013): 10-18.

What's Absenteeism

欠勤や休職、あるいは遅刻早退など、職場にいたることができず、業務に就けない状態のこと⇒うつ病など

What's Presenteeism

出勤していても不調のせいで思うように稼働できず、本来発揮されるべきパフォーマンスが低下している状態⇒風邪・花粉症・頭痛など

注目！

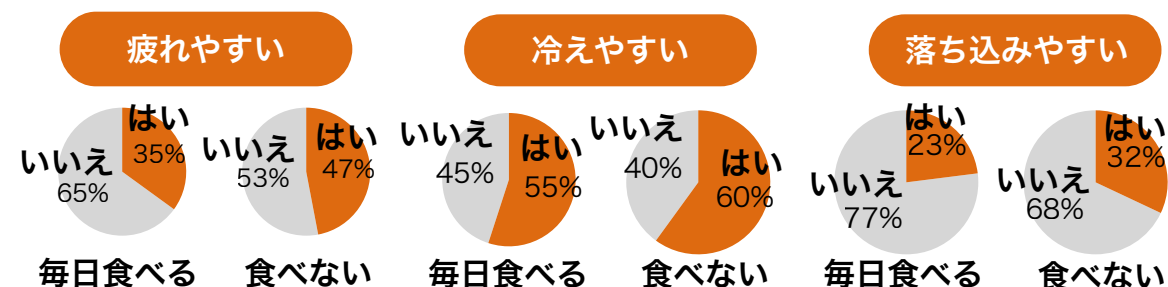
“パフォーマンス”が注目される時代へ

日本においては、人口減少に伴い、労働者の確保や優秀な人材の囲い込みが行われる傾向にある。

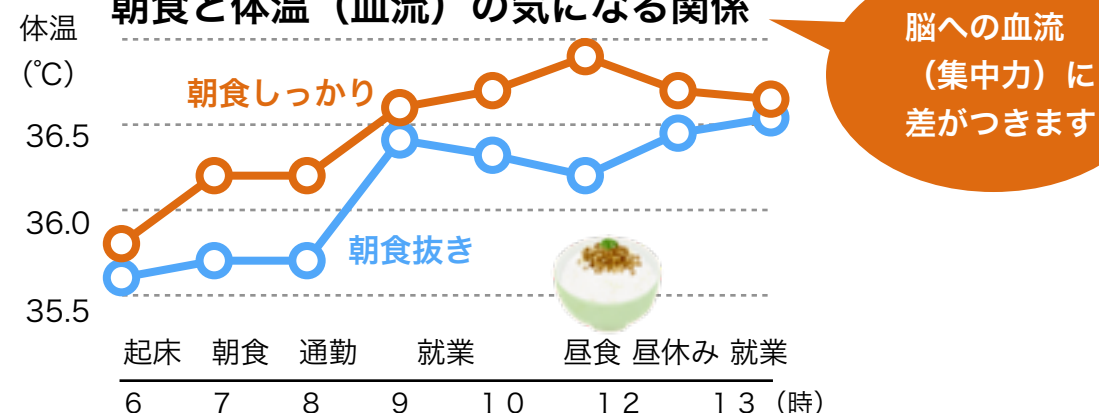
これまで、企業経営の要諦は「ヒト・モノ・カネ」というカルチャーで動いてきたが、今後は少ない人員でも企業として高いパフォーマンスが求められるため「ヒト」への比重が高まることが予想される。このような観点から、従業員のパフォーマンスを左右する「食」や「運動」「睡眠」の質を高めていくことが企業経営の柱となる日は、すぐそこまで来ている。その証拠に、近年仕事のパフォーマンスを図る質問票がWHOやスタンフォード大学をはじめ開発されつつある。

2014年度「働き女子1,000名白書」で明らかになった朝食とおやつと不定愁訴の気になる関係

第一期まるのうち保健室から誕生した「働き女子1,000名白書」の調査結果では、朝食習慣がある者となない者では、骨密度などの体組成と栄養状態に歴然とした差があり、結果として不定愁訴にも大きく影響していることが明らかになった。



朝食と体温（血流）の気になる関係



3食のうち、もっともパフォーマンスに影響するのが朝食。体内時計をリセットし、自律神経やホルモンバランスを整え、体温を高める働きがあります。アクティブな脳の活動には十分な血流が必要です。

洋菓子の摂取量が70g未満の人の
不定愁訴数*

3つ

洋菓子の摂取量が70g以上の人の
不定愁訴数*
*最頻値

5つ

※食事歴法質問票中の基準1回摂取量より

4. 報告書のまとめ

働き女子212名 食事づくり力と健康

食事づくり力に「自信がない」と回答した女性、
栄養失調のリスクが高まり不定愁訴が多い傾向に

食事づくり力に自信が 食事づくり力に自信が 食事づくり力に自信が
とてもある あまりない 全くない
不定愁訴の平均個数 不定愁訴の平均個数 不定愁訴の平均個数

3.7個 ⇒ 3.9個 ⇒ 4.0個

本調査において、女性の健康状態に大きな影響を及ぼす栄養状態には世帯所得以上に〈食事づくり力〉が影響していることが明らかとなった。食事づくり力がある群はスーパーで買い物をし、お得な食材や旬の食材を購入することから食材の多様化に繋がり、結果として幅広い栄養素の摂取に繋がったことが推測される。一方、食事づくり力が乏しい群においては、外食や弁当が中心の食生活となり、食環境によってワンパターン化してしまうことで栄養バランスが偏り、結果として多くの栄養素を不足させ、外食環境整備の重要性が示唆された。

働く女性の深刻なエネルギー・栄養失調の背景に

〈世帯構成・所得〉〈食事づくり力〉が影響していることが明らかに。
背景因子に沿った的確なアプローチが必要。

平均年齢31.3歳 働き女子212名 世帯構成・年収

シングル中心世帯(400万円未満)とファミリー中心世帯(600万円以上)で
見えてきた食品摂取の違い。

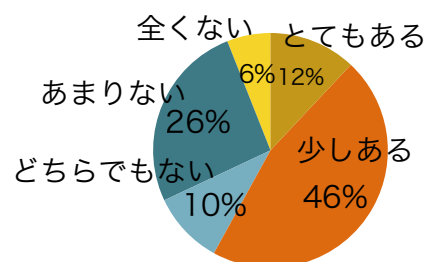
健康的な食生活を実現できない理由は異なることが明確に。

シングル中心世帯「情報が足りない」、ファミリー中心世帯「時間がない」

先だって実施された厚生労働省による国民健康・栄養調査において、所得の低い世帯ほど米やパンなどの穀類の摂取量が多く、逆に野菜類と肉類の摂取量が少ないことが初めて明らかにされた。同時期に非正規社員が初めて4割に達したことが報告され、働く女性の食生活と健康への影響が危ぶまれている。本報告書は「働く女性の食生活と健康状態」に着目し、リサーチを実施した。

結果として、食生活（栄養状態）は世帯構成・年収に影響を受けていることが明らかとなった。世帯年収400万円未満のシングル中心世帯と600万円以上のファミリー中心世帯において、食べている食材の質に違いがあり、とくに肉類・野菜類（緑黄色野菜・根菜類・きのこ類）・果物類の摂取量は大差が生じる結果となった。また、シングル中心世帯においてはラーメンがファミリー中心世帯の2倍に達し、うどんも含む麺類の摂取量が高い結果となった。

調理をして食事を整えることについて、
自分はやれるという自信はありますか？



さらに、シングル中心世帯では、菓子類（洋菓子・和菓子・アイスクリーム）も摂取量が多く、砂糖の摂取量が世帯年収が下がるほど増加する結果となった。しかし、調理の手間が少なく健康に良いイメージが浸透している納豆の摂取量はファミリー中心世帯中心より際立って高いことから、健康への関心がないということではなく、主な理由として「なにを作ればいいかわからない」「なにが健康に良いのか判断ができない」といった声が寄せられ、情報提供の重要性が浮き彫りになった。一方、600万円以上のファミリー中心世帯においては「時間がない」「面倒」といった声が寄せられ、外食や総菜利用など、食のアウトソーシング化が進んでいる可能性がある。



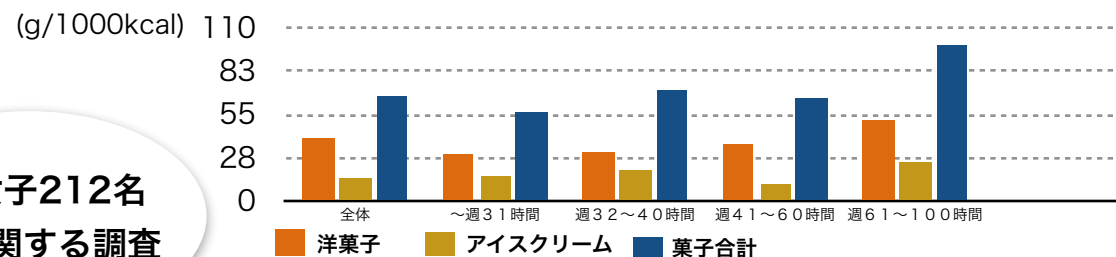
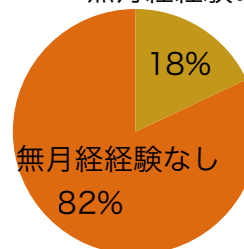
働き女子212名 就業時間と食生活

就業時間が長くなるほどおやつの摂取量が増。スープなどに変更を。

就業時間が長くなるほど、ビタミンやミネラルの不足が深刻化することが働く女性の大きな課題ですが、その要因に働く時間が長くなるほどおやつの摂取量が増すことが本調査で明らかになった。おやつの摂取量が多い人はさらにビタミンやミネラルの摂取量が低下し、砂糖と油脂の摂取量が上がることから、おやつ以外にスープやヨーグルトなど、栄養が摂取できる“補食”を取り入れることが望ましい。

働き女子212名 月経に関する調査

無月経経験あり



働く女性の約5人に1人が無月経を経験。

ヘルシー志向の強い女性に多いことが明らかに。

本調査において、過去3ヶ月月経がない無月経の経験者が約5人に1人いることが明らかになった。無月経と月経周期異常を含めると、参加者の約1割が月経に問題がある。無月経経験者は肉類の摂取が少なく、野菜の摂取量が多いヘルシー志向の女性に多く、朝食を食べない群においてやや多い傾向にあった。

本調査により働く女性の**糖尿病リスク**明らかに。「まるのうち保健室」は働く女性の

1期・2期合計
働き女子961名

重症化（糖尿病）予防の第一歩！

現在の状況

働く女性

長時間働くほど
朝食欠食率が高い（36%）

長時間働くほど
お菓子類の摂取量が多い傾向にある

長時間働くほど
微量栄養素の不足率が高まる

長時間働くほど
飲酒量が増す傾向にある

身体活動レベルが低い（48%がレベルⅠ*）
※1日のうちほとんど座っているレベル

睡眠時間が短い（平均5～6時間）

Googleは
血糖値を**KPI**に
（重要業績評価指数）

血糖値の異常

糖尿病
リスク
高

医療費増大

Absenteeism&Presenteeismの増大

- 慢性疲労
- 不妊症・月経異常の増加
- 妊娠糖尿病の増加
- 歯周病の増加
- 透析リスクの増加
- 認知症リスクの増加
- うつ病リスクの増加

※腎臓透析は1人当たり1年間で約500万円の医療費がランニングコストとしてかかり、合併症のひとつである心筋梗塞も約160万と高額。今現在、妊娠を機に糖尿病を発症する「妊娠糖尿病」が増加中だが、妊娠糖尿病患者が将来糖尿病患者となる確率は7.43倍。

働く女性、糖尿病になる条件満たす

第一期・第二期まるのうち保健室の調査によって、働く女性は朝食欠食・おやつ摂取過多・栄養不足・運動（活動量）不足・睡眠不足と、血糖値異常を引き起こす要素を多く抱えており、痩せ型～普通体型であっても将来的に糖尿病を発症するリスクが高いことが明らかになった。糖尿病は医療費負担が高額であることから企業としてももっとも避けたい疾病のひとつであり、血糖値は集中力やメンタルに多大な影響を及ぼすという観点から近年では社員の血糖値をKPI（重要業績評価指数）とする会社もある。

働く女性の朝食欠食の減少、微量栄養素の摂取（特に亜鉛、マグネシウム、ビタミンB1、クロムなど耐糖能に関するもの→魚介・たんぱく質からとる）、菓子選びの工夫（砂糖と飽和脂肪酸中心の洋菓子から、ビタミン、ミネラルを補給できるナッツ類やスープ、豆乳など）が重要であり、これらを“習慣化”できる環境整備が、将来的な妊娠糖尿病、糖尿病の重症化による医療費の増加を抑制し、パフォーマンスを高めると考えると、今からアクションして損はないといえるだろう。

糖尿病リスクは
世代をまたぎます

妊娠糖尿病の母親から生まれた子どもは
糖尿病を発症するリスクが高まる

妊娠糖尿病における母子のリスク

母親

羊水過多
妊娠高血圧症候群
産後糖尿病リスクの増大

子ども

巨大児、呼吸障害
低血糖、先天性代謝異常

本調査により働く女性の運動器リスク明らかに。「まるのうち保健室」は働く女性の

1期・2期合計
働き女子961名

重症化（ロコモ）予防の第一歩！

現在の状況

働く女性

活動量レベルが低い（48%がレベル1）

長時間働くほど
総摂取エネルギーが低い（1,470kcal）

長時間働くほど
微量栄養素の不足率が高まる

痩せ型体型が増加傾向にある

長時間働くほど
睡眠時間が短い（5～6時間）

筋・骨格系異常

医療費増大

Absenteeism&Presenteeismの増大

「サルコペニア」リスク増

加齢・疾病・運動不足・栄養不良などによって筋肉量が著しく低下すること

「ロコモティブシンドローム」リスク増

筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態



“ロコモ”とは？

骨

骨粗しょう症
骨折

関節軟骨/椎間板

変形性関節症
変形性脊椎症

筋肉/神経系

神経障害
サルコペニア

疼痛

関節可動域制限
柔軟性低下
姿勢変化
筋力低下
バランス能力低下

移動機能の低下
（歩行障害）

生活活動制限
社会参加制限
要介護

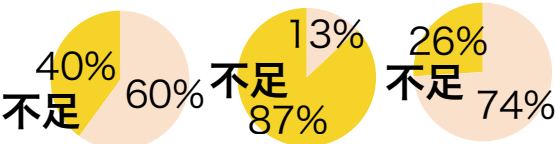
40代を過ぎたら見過ごせない筋・骨格系トラブル増加か

働く女性は栄養・運動・睡眠不足の三重苦に陥りやすいことを第一期まるのうち保健室のデータで明らかにした。ここに痩せ体型の増加が加わることで、骨密度の維持に必要な体重による負荷が軽くなり、40代以降の筋・骨格系のトラブル（サルコペニア

ロコモティブ・シンドローム）が増加することが予測される。筋肉と骨の維持には栄養・運動（適度な日光浴）・睡眠が必要とされ、とくに良質たんぱく質やカルシウム、ビタミンDの影響は大きい。階段を使うことや十分な食事を摂ることなど、早期の対策が社会的に重要であるといえる。

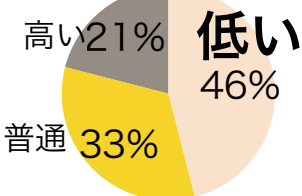
筋肉と骨に必要な栄養素

たんぱく質 カルシウム ビタミンD



※基準見直し検討中
（米国基準では不足）

平均活動量レベル



最多睡眠時間

5-6時間

5. 提言

第1期提言 solution = education + promotion から

Motivation & Action へ

“気づき”を実践し、習慣へ。街や企業といった環境ベースでの女性特有の健康管理（月経・貧血・妊娠・出産・更年期・美容・ダイエット他）について学び、実践できる場所と機会の提供

例：保健室の定期開催、専門家によるセミナー、女性の健康をテーマにしたキャンペーンの実施など。

まるのうち保健室の参加者の多くが自身の身体状況や個人にフィットした食生活指導に関して「学び」「知る」ことに多くの価値を感じてくださっています。こうした機会は“自ら健康を維持しよう”という参加者のさらなるモチベーションを引き出しています。その成果が同僚や友人への口コミによって広がりを見せ、「予約のとれない保健室」といわれるまでになりました。次に大切なことは、参加者のモチベーションキープと周囲の環境への広がりを後押しすることです。

保健室の存在を知らない人や健康に関心がない人にも輪が広がるよう、街や企業といった環境面でのバックアップが欠かせません。例えば、NY市では“Active Design guideline”という取り組みの一環として、階段キャンペーンを打ち出し、建物に階段の場所を知らせるポスターを貼る事やエレベーター脇に階段を使うことを薦めるポスターを貼り、多くの人が階段を利用することに成功。活動量の向上に街や職場が貢献した一事例です。

このような取り組みはまるのうち保健室を知らない人や健康に関心がない人が興味・関心をもつ動機づけに繋がり、結果的に街の飲食店や職場で健康的な身体づくりや食に関する話題が自然と出てくるような環境を構築していくことに繋がります。

<階段のメリット>

- ・エレベーターの代わりに階段を使うことで、身体活動量は7倍に上昇する。
 - ・毎日にたった2分間を階段上に費やすだけで体脂肪を燃焼し、約0.5kg（1ポンド）の体重増加を防ぐことができる。
 - ・1日3階分の階段を上ることを1週間続けると、全死因による脳卒中の死亡リスクを20%下げることができる。
 - ・階段を上ると善玉コレステロールが増え、心臓血管が健康になる。
 - ・体を使って階段の昇降を行うことは、個々の健康増進に役立つだけでなく、省エネにもつながる。
- （1日24時間、週に7日稼働しているエスカレーターが消費するエネルギーは約2万8000kw。二酸化炭素の量に換算すると2万kgで、1台の乗用車の排出量の約3倍に該当する）

世帯年収や食事づくり力、セグメント別の課題明確に。働く女性の増加＝食のアウトソーシングが進む時代、ニーズに沿った食環境の整備と十分な情報提供を。

例：働く女性、“食材の多様性”が大きな課題。

外食・中食の活用術の発信とオフィスに“おやつ革命”を

働く女性の増加により、食材の購入・保存・調理について「手間」を感じる人が増え、エンゲル係数は右肩上がりという状況になっています。とくに、世帯年収の高い群においてその傾向が強く、野菜や惣菜のオフィスデリバリーや宅配カット野菜（献立キット）などのサービスは今後も高いニーズが見込まれます。健康的な食生活に関する意欲と知識はあっても、時間がない働く女性たちのフラストレーションをどのように解消していくか、食環境の大幅な変化が求められています。例えば、忙しく働き、自炊があまりできない女性は外食環境のワンパターン化により、食材の多様性が損なわれ、摂取できる栄養素が格段減少します（家族も同様）。このような事態を防ぐためには、積極的な情報発信により、栄養価の高い旬の食材の摂取を意識することや和洋中のバランスをとることで食材の多様性を実現するなど、外食や中食をうまく活用することで不足しがちな栄養素や食材を補っていける食環境整備が重要です。

また、就業時間はおやつの摂取量に大きな影響を与えており、就業時間が長引くほど摂取量が増え、栄養状態の乱れから不定愁訴が増えるため、オフィスのおやつの選択肢をスープやおにぎりなど、より充実させることも社員のpresenteeism（疾病就業）の予防に繋がります。その上で働く女性が無意識に選択している食のセレクトを意識的なものにしていくための仕掛けが街づくりサイドや企業サイドに求められます。

一方で「食事づくり力」による自信が食材の多様性と栄養状態に大きな影響力を与えることも明らかになりましたが、働く女性の多くが「自信がない」と回答しています。社会に出る前に食事づくり力を高めておくことが長く健康で働ける身体づくりを叶えることに繋がるといえそうです。

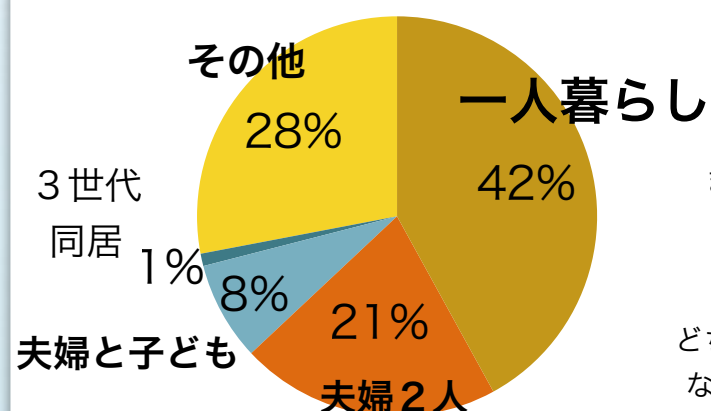
A young woman with shoulder-length brown hair is smiling and holding a large white rectangular sign in front of her. She is wearing a white shirt with red and white striped suspenders. The background is a solid light blue color.

6. 資料編

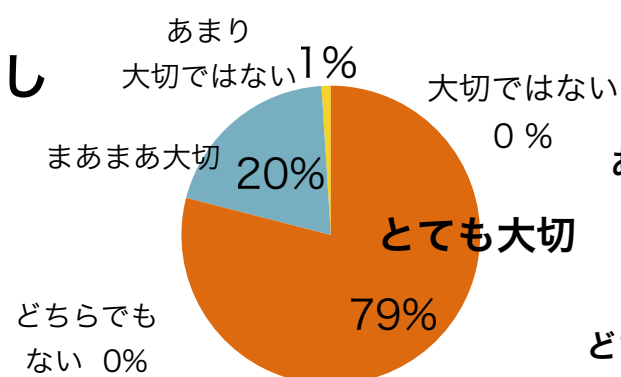
働き女子212名の 食生活白書



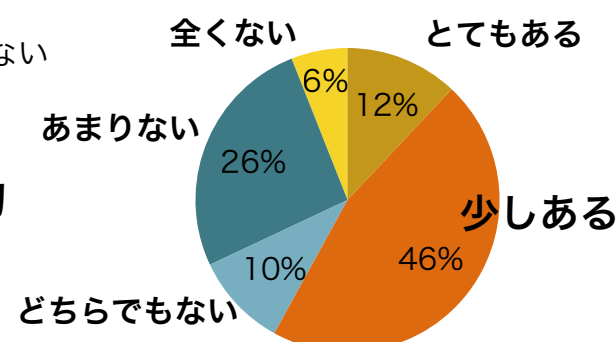
家族構成



調理の際、栄養を考えて
つくることは大切だと思いますか？



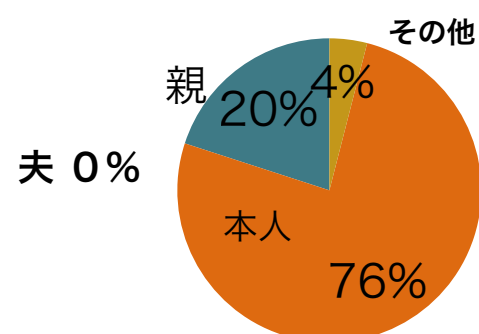
調理をして食事を整えることについて、
自分はやれるという自信はありますか？



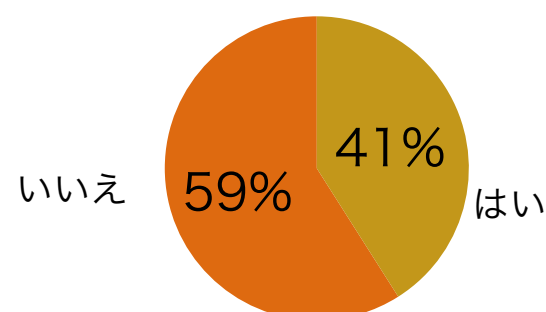
「あまりない」「全くない」と応えた理由
ランキング

- 1位 調理の時間がない
- 2位 調理が面倒
- 3位 何を作ればいいのかわからない
- 4位 料理が苦手
- 5位 その他

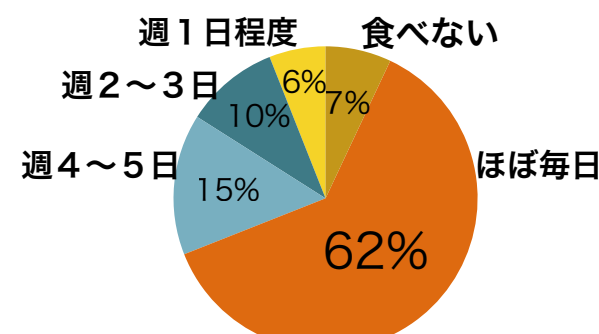
主に食事をつくるのは誰ですか？



サプリメントを摂取していますか？



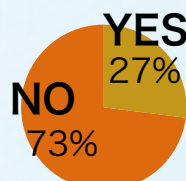
朝食を食べる頻度



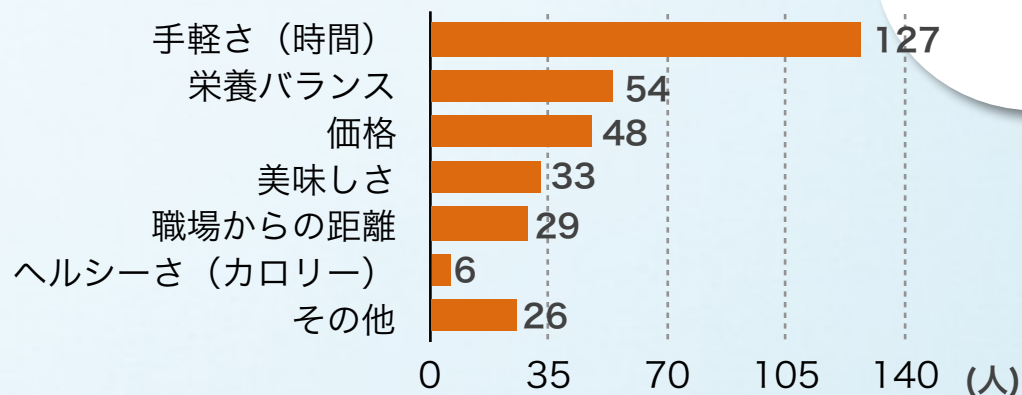
朝食を食べない理由

- ・夕飯が遅く、朝起きて食欲がない
- ・出勤前に時間がない
- ・その分、睡眠時間に充てたい
- ・小さい頃からの習慣
- ・サプリメントで済ませている

残業時に食事をとっていますか？



残業時に食事を選ぶポイントは何ですか？



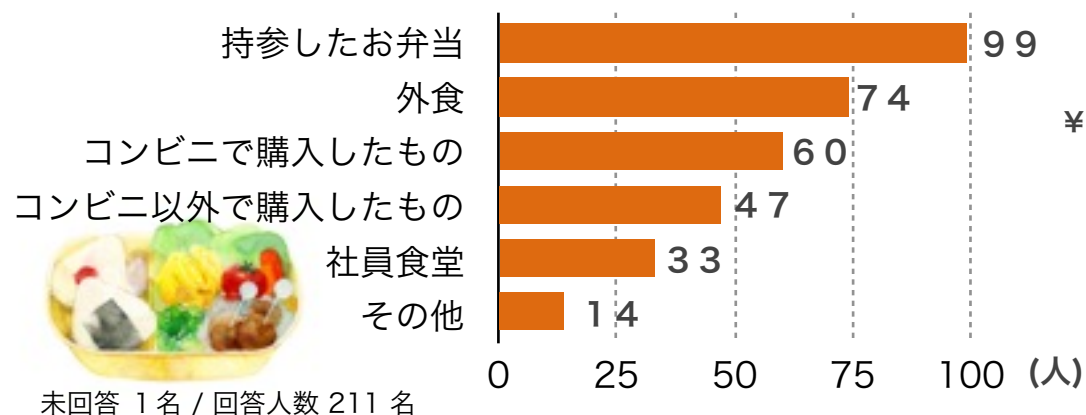
働き女子212名の 食生活白書

外食編

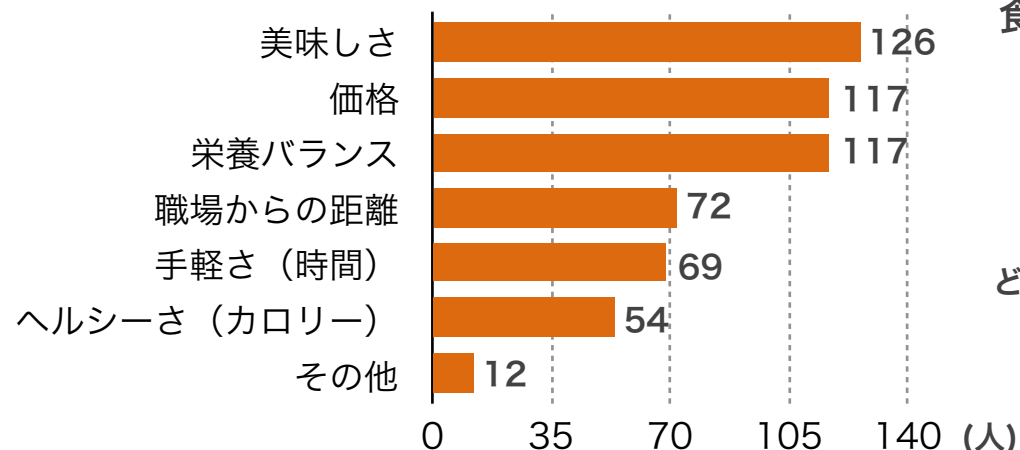
家の外での食事

※印は複数回答になっているため総数が212名になっていない場合があります

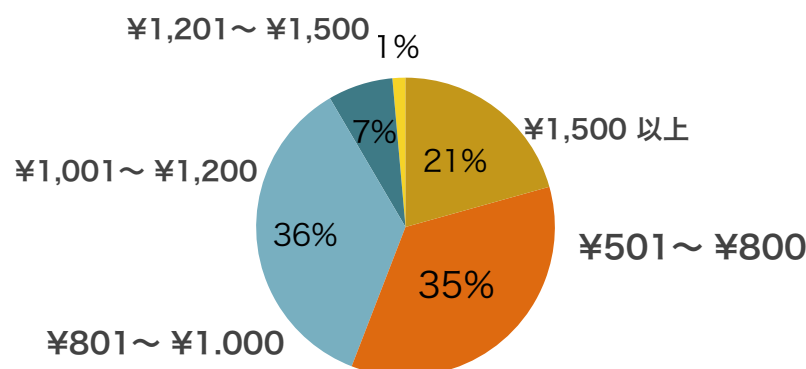
昼食はなにを食べることが多いですか？



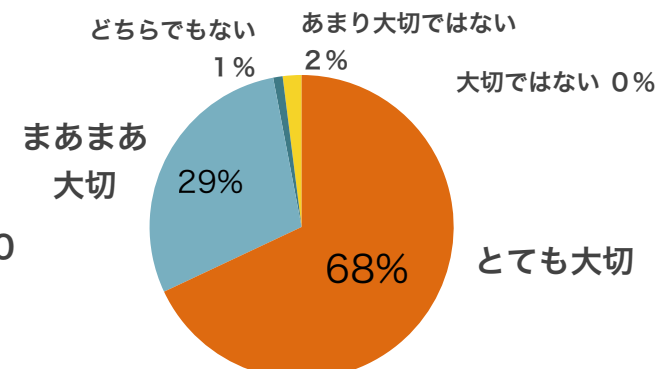
昼食を選ぶポイントは何ですか？※



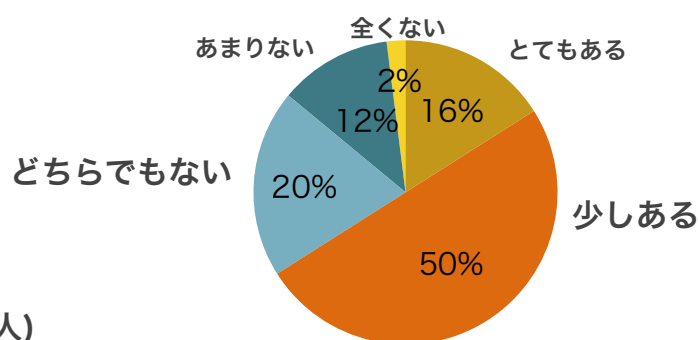
昼食にかけられる金額はどれくらいですか？



外食や弁当・惣菜などを利用する際、栄養を考えることは大切だと思いますか



外食や弁当・惣菜を利用して食事を整えることについて、自信はありますか？



自信がない理由

- 濃い味付けが多く、塩分を取りすぎる
- 栄養バランスの良いお店に限られる
- 栄養がある弁当がわからない
- 食べたいものを食べたい
- 忙しい時はお腹が満たされれば良い
- 節約を重視してしまう
- 知識が乏しくて選べない



働き女子212名

平均年齢

31.3歳

平均体型・骨密度

※20～30代女性212名による

平均BMI… 20.2 kg/m²

最大値 30.9 kg/m² 最小値 14.1 kg/m²

平均体脂肪率… 25.7%

最大値 42.8% 最小値 4.2%

日本平均（平成25年 国民健康・栄養調査）

20代女性平均BMI… 20.9 kg/m²

30代女性平均BMI… 21.4 kg/m²

標準値（測定機器メーカーより）

21.0～34.0%

傾向

全国平均より低い傾向に

働き女子212名の平均BMIを国民健康・栄養調査の同世代と比較すると有意に低い傾向にあり、エネルギー摂取量は就業時間が長くなるほど減少傾向にありました。今後、働く女性が増えること、妊娠・出産後も働き続けるためにキャリア志向が強くなることで痩せ女性増加に拍車をかけぬよう対策が求められます。

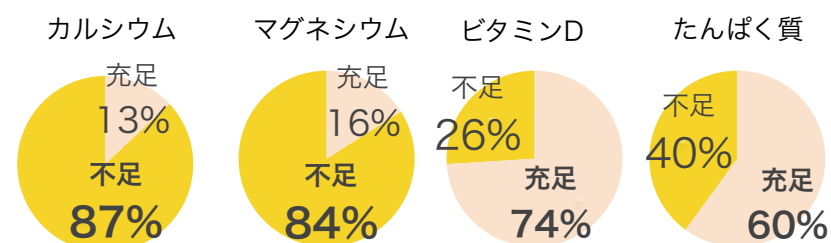
※20～30代女性212名による

平均骨密度… 1,533 g/cm²

最大値 1,655 g/cm²

最小値 1,468 g/cm²

骨をつくる栄養素の摂取状況



骨をつくる栄養素が不足しています

傾向

ピークボーンマスなどの基礎知識知られておらず

要介護者は女性が多いのにも関わらず、日本では骨密度を測る機会に恵まれていません。保健室参加者にも「骨密度を測りたくて」という声が多く寄せられました。骨の成長にはピークがあり、ピークを迎えてからは下り坂になることなど、骨の基礎知識に関しても啓発の必要性を感じる結果となりました。

働き女子
212名の

貧血チェック

※ヘモグロビンの簡易測定器を用いたもので、血液検査ではありません。

※20～30代女性212名による

平均ヘモグロビン値… **12.6 g/dL**

最小値 **9.5g/dL** 最大値 **15.6g/dL**

ヘモグロビン基準値：女性 11.3～15.2g/dL

保健指導判定値：11.0～12.0 g/dL

受診推奨判定値：11.0g/dL未満

献血ガイドライン：200cc … 12.0 g/dL以上
400cc… 12.5 g/dL以上

ヘモグロビン12.5g/dL 未満

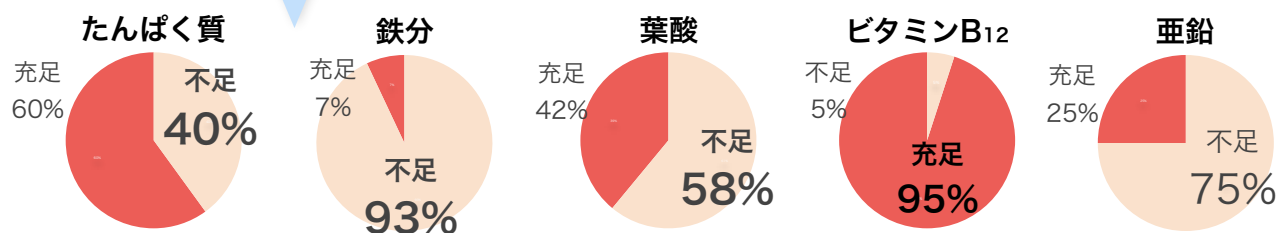
39%

傾向

痩せ型女性は貯蔵鉄（フェリチン）が低い可能性も！

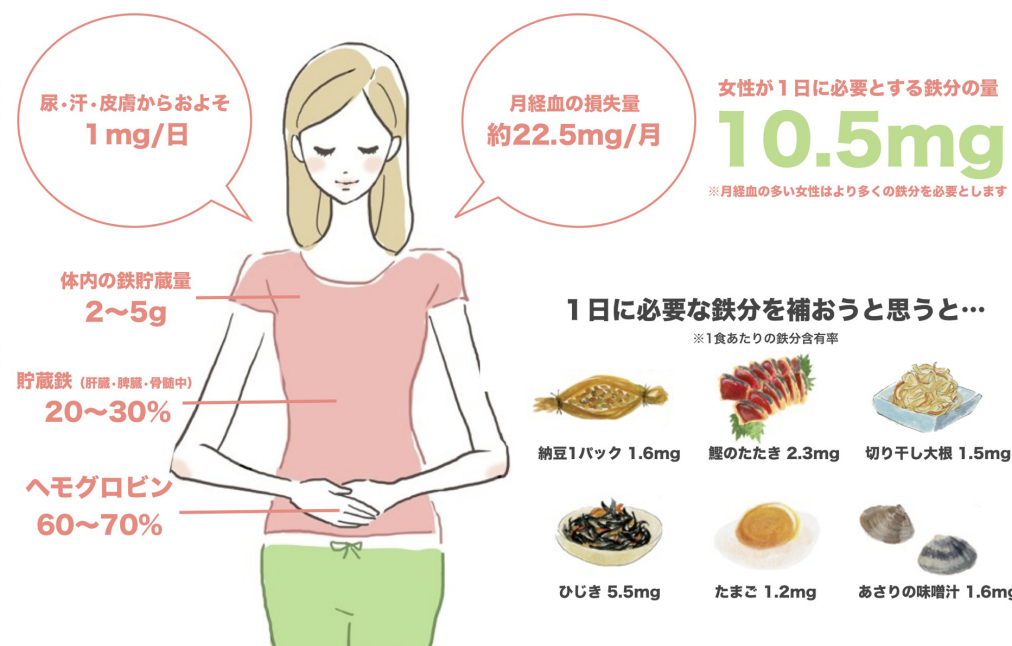
まるのうち保健室を訪れた働き女子の39%が400ccの献血を断られるHb12.5g/dL未満でした。ヘモグロビンの注意点は、体内の鉄の全てを反映しているのではなく、主に肝臓に貯められている貯蔵鉄（フェリチン）から補われる仕組みになっていること。いわばHbはお財布の紙幣、貯蔵鉄（フェリチン）は銀行口座のような関係で、痩せ女性はヘモグロビン・フェリチンともに低い傾向にあり、鉄欠乏性貧血が心配されます。

血液をつくる栄養素の摂取状況



ヘモグロビンが正常でも
身体に貯蔵されているフェリチン（貯蔵鉄）
が不足していることが少なくなく、
日本女性の3人に1人が隠れ貧血と
いられています。

女性が1ヶ月で失う鉄分の量



月経に関する調査

心身の健康と将来の妊娠を考えたときに大切な月経。
就業女性の月経に関するリアルレポートです。



朝食の
頻度とミネラル

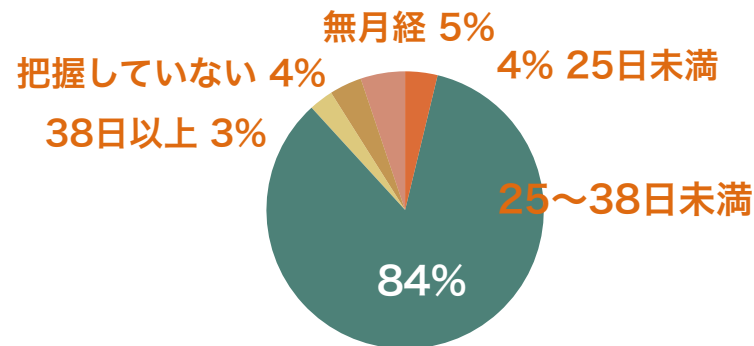
基礎データ

稀発月経・頻発月経・無月経

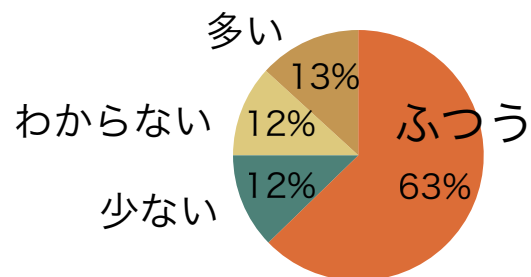
約1割が月経周期異常

月経周期が25日未満で生じる頻発月経と、38日以上空いてしまう稀発月経、月経が3ヶ月以上来ていない無月経を「月経周期異常」という。

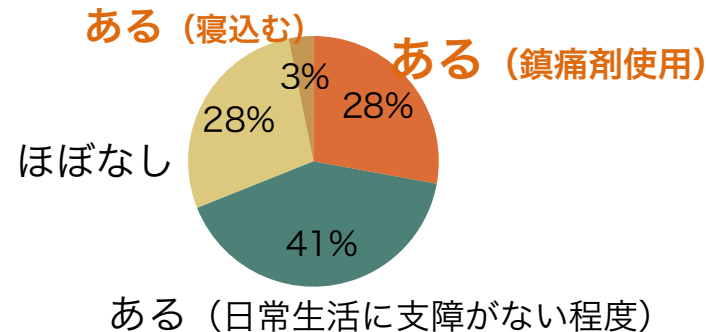
現在の月経周期



月経量は多いですか？



月経痛はありますか？



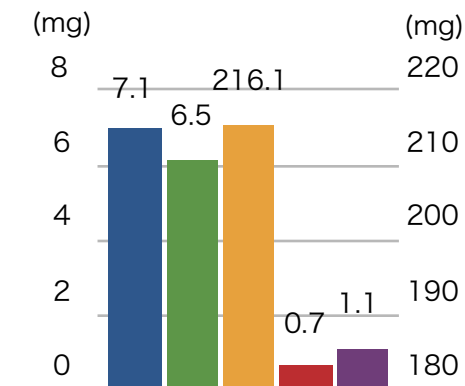
朝食の 頻度と月経痛

朝食を毎日食べる人の方が月経痛が軽い

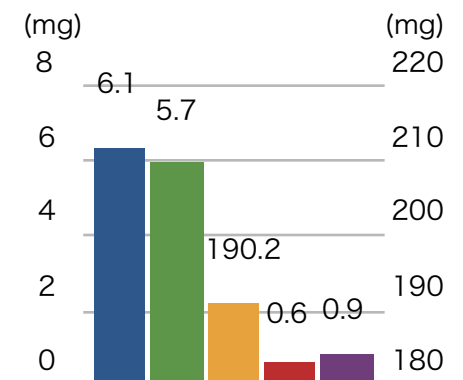
朝食を毎日食べる人はときどき食べる人、食べない人に比べて症状が軽い傾向に。⇒栄養状態や体内時計の乱れが影響か

朝食欠食で月経に関わるミネラル不足に？！

ほぼ毎日食べる



週に4～5回以下



■ 鉄 ■ α-トコフェロール ■ マグネシウム ■ ビタミンB6 ■ ビタミンB1

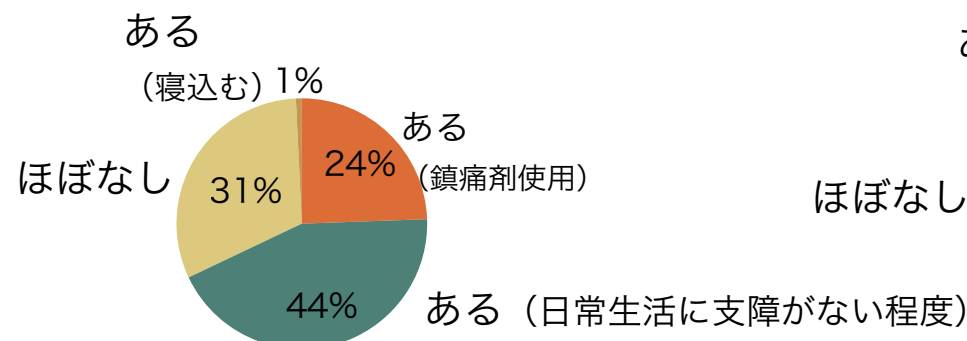
今回の結果では、朝食を食べる頻度が週に4～5日以下の人は、貧血と関係のある鉄、月経痛の軽減に関するαトコフェロール(ビタミンE)、ビタミンB1、ビタミンB6、マグネシウムの摂取が毎日食べる人と比較して有意に少なかった。朝食を毎日とることで、栄養素が充足し、月経にまつわる諸症状が軽減する可能性がある。

※ビタミンE(50mg/day)、ビタミンB1(100mg/day)、マグネシウム+ビタミンB1(50mg/day)の服用で月経痛が軽減したという報告がある

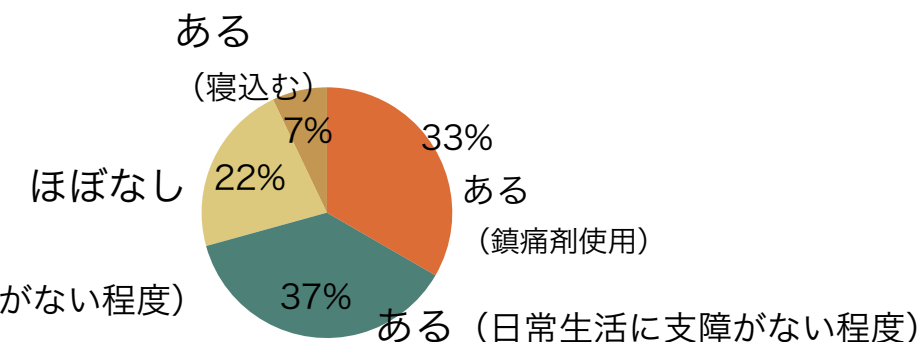
各種ビタミン・ミネラルの1日の摂取基準（2015年食事摂取基準より）

鉄:10.5mg/日 ビタミンE:6.0mg/日 マグネシウム:290mg/日 ビタミンB1:1.1mg/日 ビタミンB6:1.2mg/日

ほぼ毎日食べる



週に4～5回以下*



働き女子 栄養素の摂取状況

不足させている栄養素TOP3

1位… ビタミンB₁

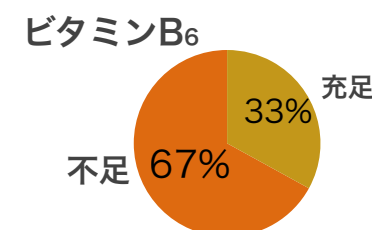
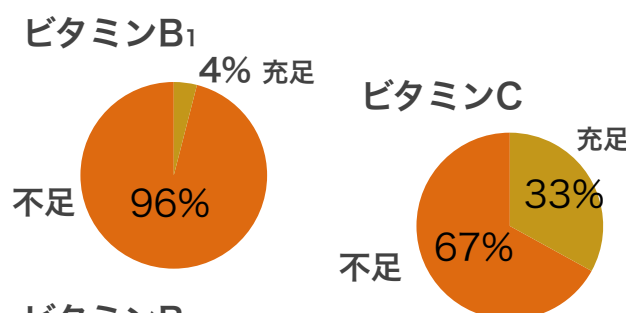
元気のビタミン

2位… ビタミンC

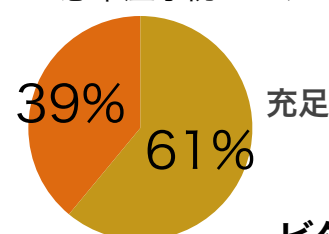
感染症予防のビタミン

2位… ビタミンB₆

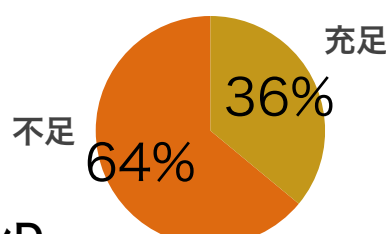
皮膚科のビタミン



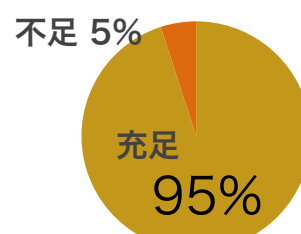
レチノール当量
感染症予防のビタミン



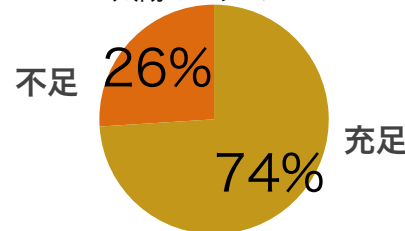
ビタミンB₂
美肌とダイエットのビタミン



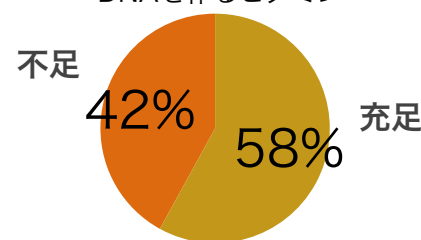
ビタミンB₁₂
造血のビタミン



ビタミンD
太陽のビタミン



葉酸
DNAを作るビタミン



不足させている栄養素TOP3

1位… 鉄

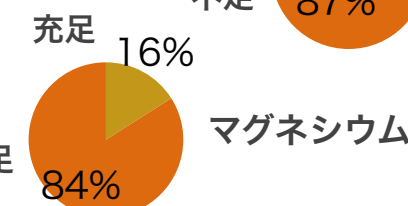
貧血予防のミネラル

2位… カルシウム

骨を育てるミネラル

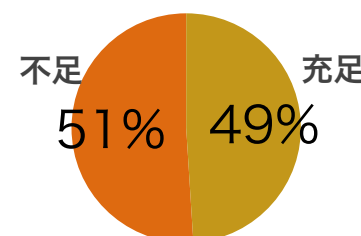
3位… マグネシウム

糖代謝と便秘ケアのミネラル



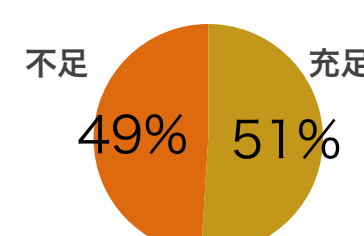
カリウム

水分バランス調整ミネラル



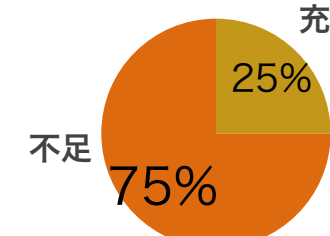
リン

骨形成に必要なミネラル

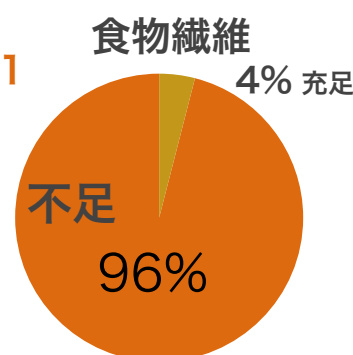


亜鉛

免疫と美容のミネラル



不足率No.1は… 食物繊維・ビタミンB₁



円滑な排便や食事からの糖質・脂質の吸収を抑制する、健康維持に欠かせない食物繊維が2014年度に続き高い不足率になっている。主な理由としては食物繊維の供給源である野菜・果物・穀類・海藻の摂取不足が挙げられ、これらの背景因子に世帯年収と食事づくり力があつた。世帯年収が低くとも食事づくり力があることが多様な食材の摂取に繋がり、栄養不足を防ぐことに繋がるため、食事づくり力は健康にとって重要な条件であるといえる。

働く女性の**食材**の摂取状況

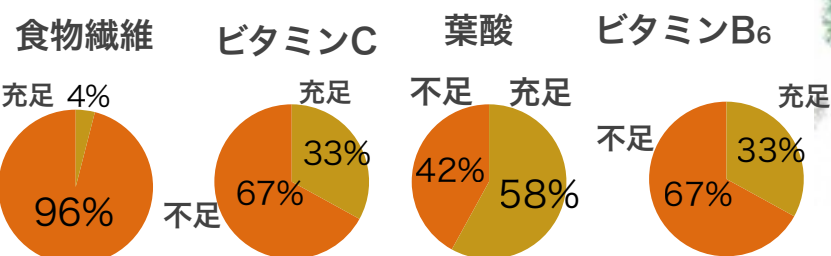
野菜の摂取状況

食物繊維、ビタミン、抗酸化物質の供給源である野菜は引き続き高い不足率となっている。とくに、世帯所得と食事づくり力の高い低いによって取れている食材選択の幅に大きな差が生じていることが明らかになった。

不足率

90%

摂取目標量 350g 以上



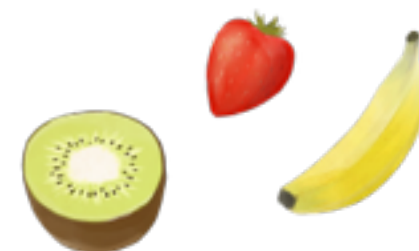
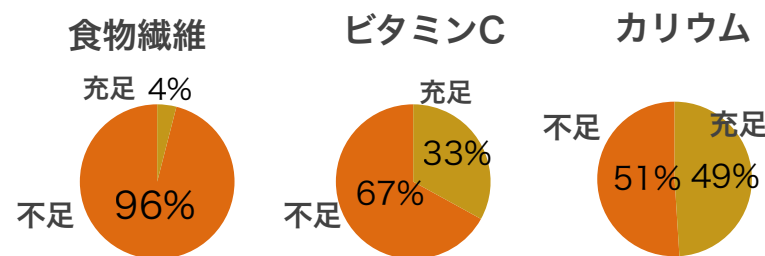
果物の摂取状況

食物繊維、ビタミン（ミネラル）、水分の供給源である果物。簡便さと美容にいい印象が影響してか、果物は働く女性に好まれており、全国平均より唯一摂取量が多かった。しかし、世帯年収と食事づくり力で差がみられた。

不足率

98%

摂取目標量 200g 以上



海藻の摂取状況

食物繊維とミネラル、なかでも甲状腺の健康を司るヨウ素の貴重な供給源である海藻。甲状腺ホルモンは月経と妊娠、メンタルヘルスと相関関係にあり、女性の健康と幸せにとって欠かせない働きをしている。海藻の適切な摂取は甲状腺を健やかに保つ上に欠かせない

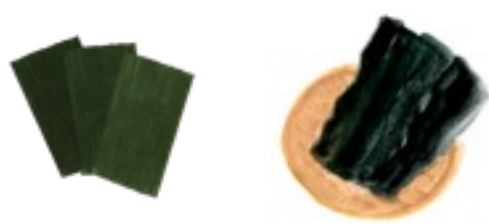
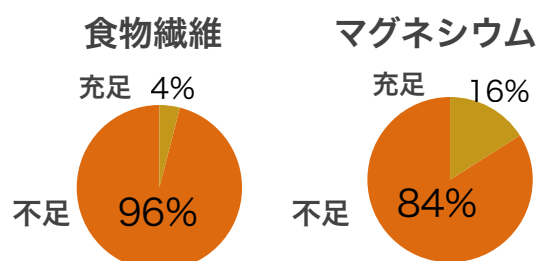
(昆布のみ週3以上の摂取で甲状腺がんのリスクが上昇)

不足率※

57%

摂取目標量 10g

※健康日本21と食事摂取基準を元にLuvtelli東京&NYにより検討



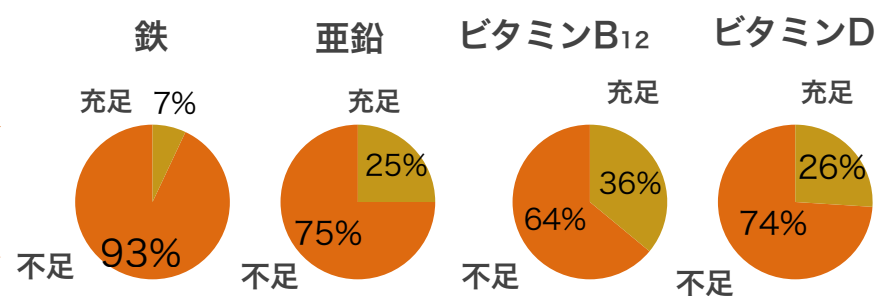
たんぱく質の摂取状況

肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質が豊富な食材は、女性が不足させやすい鉄分や亜鉛など、多くのビタミン・ミネラルを含んでいる。筋肉の維持やホルモンの形成にも不可欠な栄養素だが、世帯年収と食材づくり力によって明確な差がみられた。

不足率

40%

摂取目標量 50g



第2期まるのうち保健室に参加した

306名*の感想

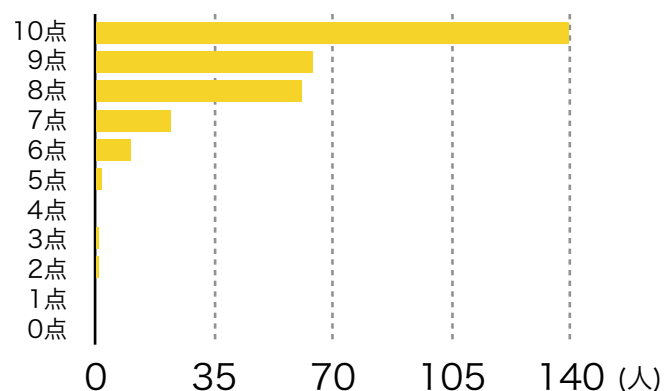
*アンケート未記入の2名分を除外

感想

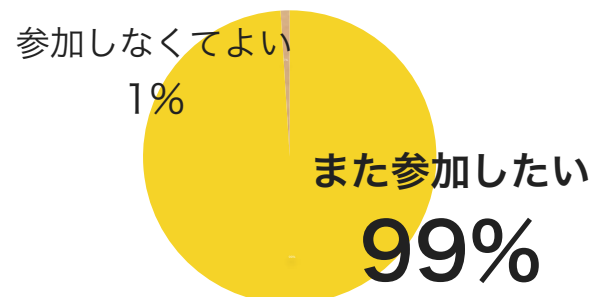
- ・自分では気づけていなかった身体の改善点が見つかった
- ・数値で自分の身体を知ることができ、参考になった。
- ・自分が知らなかったことがあまりにも多く、認識がずれていたことを知ることができてよかった。
- ・自分の身体について知っているようで知らないことが多くてびっくりした。
- ・妊娠する前から産婦人科の先生とお話できる機会はなかなかないので、素晴らしい企画だと思った（産婦人科医によるプチセミナー）
- ・朝ごはんの必要性や、BMIと妊娠の関係などを知れてよかった。
- ・この参加費で個別の栄養指導を受けられるのがとても良い。
- ・普段から気をつけていることが正しいことだとわかり、勉強になった。友人にも勧めたい。
- ・必要な食材や栄養素を具体的に教えてもらえて良かった。
- ・個別にカウンセリングいただき、新しい知識を教わることができてとてもよかった。BMIが妊娠と関係あることを初めて知りました。

第2期まるのうち保健室の満足感を教えてください

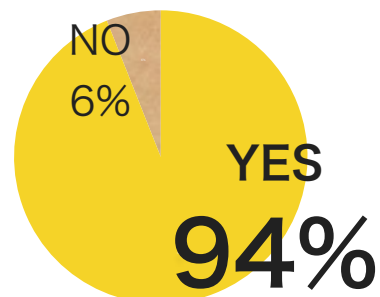
平均満足度
9.0点



今後、このような機会があれば
また参加したいと思いますか？



食事でなにか意識が変化した
(あるいはし始めた)



寄せられたリクエスト

- ・40代50代を対象にしたプロジェクトも今後お願いします。
- ・値段を上げていただいて、カウンセリング時間をもっと長くしていただければ嬉しいです。
- ・500円だととても手軽に来れるので、定期的にやっていただきたい。
- ・継続的に食生活をチェックして、改善までサポートをお願いしたい。
- ・漢方やサプリメントなど、応用編もお願いしたい。
- ・貧血やPMSについてもっと詳しく知りたいと思いました。
- ・土日の開催も検討して欲しい。