

「民間医局」のメディカル・プリンシプル社

医師の健康管理に関するアンケート調査を2,350人に実施
～医師の9割が健康に自信ありと回答。健康管理のきっかけは「自身が医師だから」が最多～

株式会社メディカル・プリンシプル社(本社:東京都港区、代表取締役社長:由良芳従、以下MP社)は、「民間医局」の医師会員2,350人(男性1,675人、女性598人、答えたくない76人、無回答1人)を対象として、健康管理に関するアンケートを実施しました。

その結果、9割の医師が自身の健康状態を「健康である」と考えていることがわかりました。アンケート結果からは、多忙な日々を送りながらも、自身が医師であるからこそ、日々の健康管理へ取り組む医師たちの高い意識が見えてきました。調査結果の詳細は、医師の情報収集Webサイト「民間医局コネクト」内の記事(https://connect.doctor-agent.com/research/research-33/?utm_source=pr&utm_medium=textlink)にて、ご確認いただけます。

■調査結果サマリー

- 9割弱の医師が健康であると回答。1割が健康に対してやや不安視
- 健康であるとする理由のトップは「飲食を楽しめる」
- 健康だと思わない理由は、「定期的な運動・スポーツを行っていない」「質の高い睡眠がとれていない」「健康不安がある」が上位3つを占める結果に
- 6割強の人が健康管理を行っている
- 健康管理をするきっかけは、「自身が医師だから」が突出する結果に
- 健康のために普段行っていることは、「たばこを吸わない・本数を減らす」が最多、次いで「栄養バランスの良い食事をとる」など

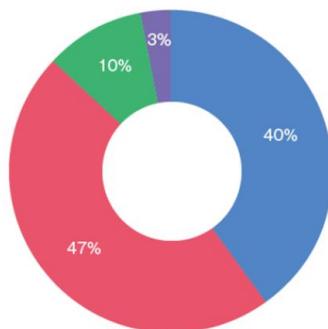
■調査結果

1. 9割弱が健康であると回答。1割が健康に対してやや不安視

「ご自身は健康だと思うか」の設問に関して、最多の回答は「どちらかといえば健康であると思う」の47%、次に多いのが「健康だと思う」の40%となり、合計で9割弱の87%が健康であると回答しました。一方で、「どちらかといえば健康だと思わない」は10%で、1割が健康に対してやや不安視しているようです。「健康だと思わない」は3%と少数派ではあるものの、人数で見ると62人に上りました。

Q: ご自身は健康だと思いますか (回答数2,350)

健康だと思うか (n=2,350)



■ 健康だと思う ■ どちらかといえば健康だと思う
■ どちらかといえば健康だと思わない ■ 健康だと思わない

【リリースに関するお問い合わせ】株式会社メディカル・プリンシプル社 広報広告室

E-Mail: pr@medical-principle.co.jp TEL: 03-4565-6100 FAX: 03-4565-6102

URL: <https://www.medical-principle.co.jp/>

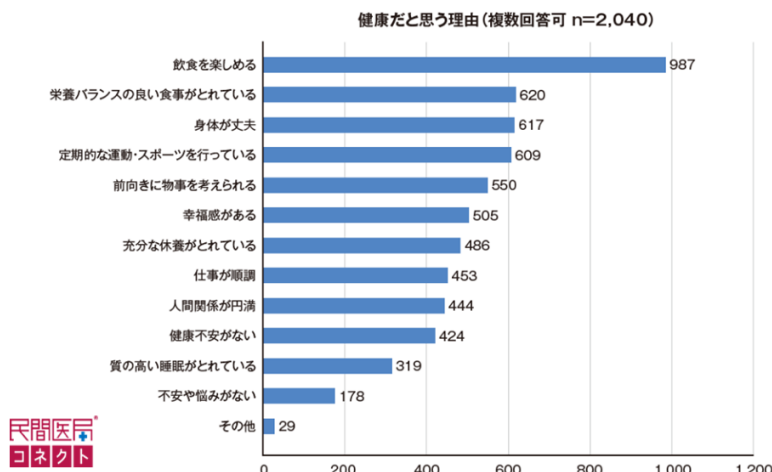
2. 健康であると考え理由のトップは「飲食を楽しめる」

次に、「健康だと思う」「どちらかといえば健康だと思う」と回答した人へ、その理由を聞きました。健康であると考え理由のトップは「飲食を楽しめる」の987票でした。次いで、「栄養バランスの良い食事がとれている」が620票となりました。

続いて、「身体が丈夫」が617票、「定期的な運動・スポーツを行っている」が609票、「前向きに物事を考えられる」が550票、「幸福感がある」が505票と、心身の状態から自身が健康であると考えていることが読み取れます。

ほかの項目より大きく数字が落ち込んだのは、「不安や悩みがない」の178票でした。健康だという認識はある一方で、一定数の医師は何らかの不安や悩みを持っているのでしょう。全体の傾向として、不調を感じず、健康を気遣う生活をしていて、精神的にも良好であることが、「健康である」という考えにつながっているのだと読み取れます。

Q：前問で「健康だと思う」「どちらかといえば健康だと思う」とお答えいただきましたが、そのようにお答えになった理由をすべてお選びください（回答数2,040）

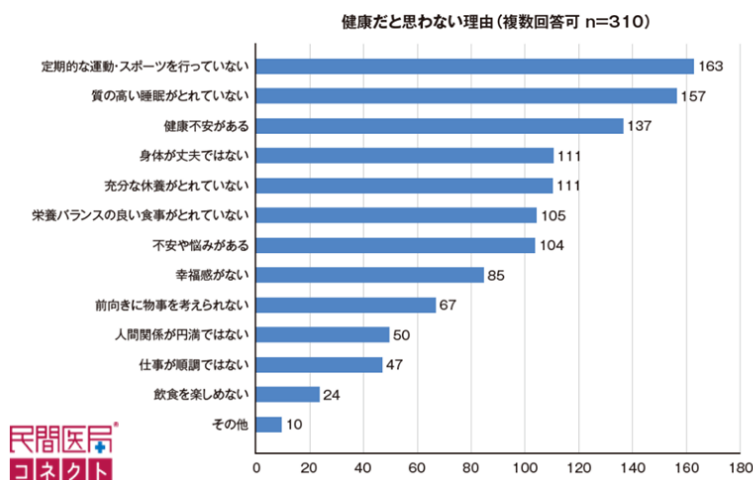


3. 健康だと思わない理由は、「定期的な運動・スポーツを行っていない」「質の高い睡眠がとれていない」「健康不安がある」が上位3つを占める結果に

「健康だと思わない」「どちらかといえば健康だと思わない」と回答した医師に、その理由について質問したところ、もっとも多い理由は、「定期的な運動・スポーツを行っていない」で163票でした。次いで、「質の高い睡眠がとれていない」が157票、「健康不安がある」が137票となり、上位3つを占めました。

ほかに、「身体が丈夫ではない」(111票)、「十分な休養がとれていない」(111票)、「栄養バランスの良い食事がとれていない」(105票)、「不安や悩みがある」(104票)などを理由に挙げる声が寄せられました。食事や運動に対して気遣っていないことや、十分な休養や睡眠がとれていないことが、医師たちが「健康ではない」と考える理由になっていることがわかりました。

Q：前問で「健康だと思わない」「どちらかといえば健康だと思わない」とお答えいただきましたが、そのようにお答えになった理由をすべてお選びください（回答数310）

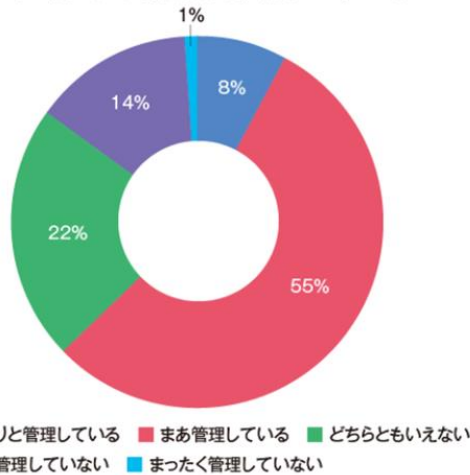


4. 6割強の人が健康管理を行っている

日常生活の中で健康管理をどの程度行っているかについて聞いたところ、「しっかりと管理している」のは8%。「まあ管理している」が55%で最多となり、合計で6割強の人が健康管理を行っていることがわかりました。一方、「あまり管理していない」は14%、「まったく管理していない」は1%で、合わせて15%程度と少数派になり、「どちらともいえない」は22%という結果となりました。

Q：日常生活で、ご自身の健康管理をどの程度行っていますか（回答数2,350）

日常生活における健康管理状況 (n=2,350)



■しっかりと管理している ■まあ管理している ■どちらともいえない
■あまり管理していない ■まったく管理していない

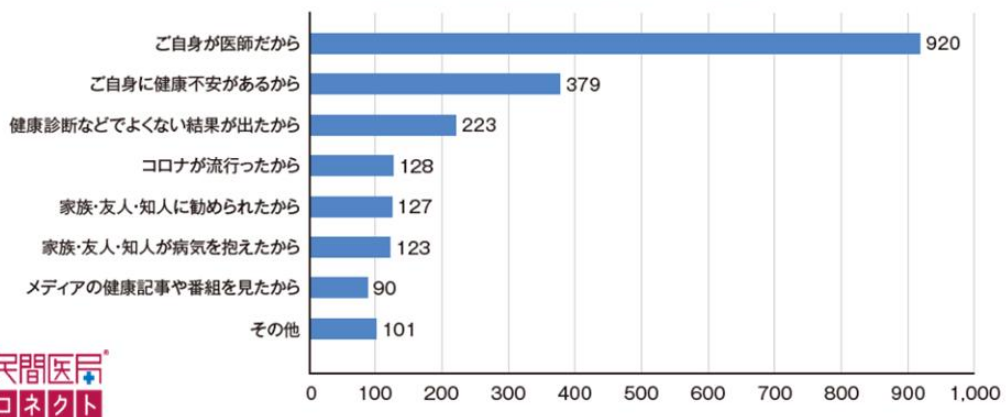
5. 健康管理をするきっかけは、「自身が医師だから」が突出する結果に

「しっかりと管理している」「まあ管理している」と回答した方へ、健康管理をするきっかけについて聞きました。群を抜いて多かったのは、「ご自身が医師だから」の920票でした。身体について良く知る医師だからこそ、「健康でいなければならない」「医者の不養生であってはならない」と考えている方が多いのではないかと考えられます。

そのほかの回答では、「ご自身に健康不安があるから」が379票、「健康診断などで良くない結果が出たから」が223票と続いています。

Q：前問で「しっかりと管理している」「まあ管理している」とお答えいただきましたが、健康管理をするようになったきっかけをすべて教えてください（複数回答可、回答数1,486）

健康管理を行うことになったきっかけ (複数回答可 n=1,486)



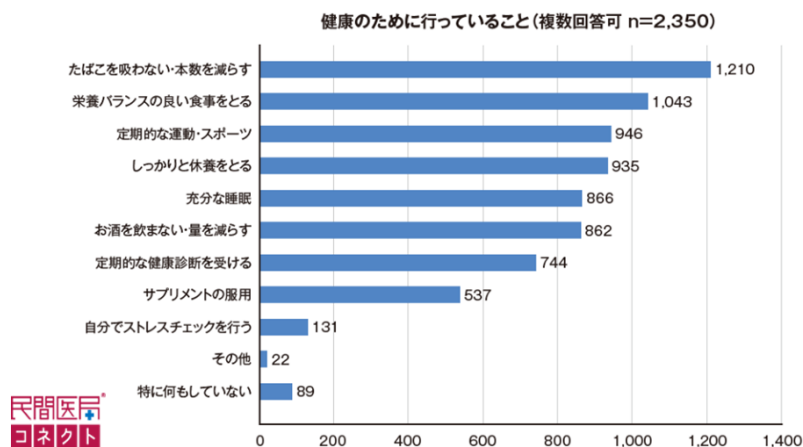
6. 健康のために普段行っていることは、「たばこを吸わない・本数を減らす」が最多、次いで「栄養バランスの良い食事をとる」など

健康のために普段行っていることについて質問したところ、「たばこを吸わない・本数を減らす」が1,210票、「栄養バランスの良い食事をとる」が1,043票となり、ともに1,000票を超える結果になりました。

ほかに票を集めた項目には、「定期的な運動・スポーツ」(946票)、「しっかりと休養をとる」(935票)、「十分な睡眠」(866票)、「お酒を飲まない・量を減らす」(862票)、「定期的な健康診断を受ける」(744票)などがありました。「サプリメントの服用」も537票と、一定数の医師が実践しているようです。

多くの医師が、運動や食事に気を使い、体に負担のかかることは避けている様子がうかがえます。一方で「自分でストレスチェックを行う」は131票と少数派になりました。精神的な観点からケアをしている医師は、そこまで多くない実態が読み取れました。

Q: ご自身の健康のために普段行っていることがあれば、すべて教えてください(複数回答可、回答数2,350)



■まとめ

今回のアンケートでは、医師という職業柄、高い健康意識を持ち、6割を超える医師たちが自身の健康管理を行っていることがわかりました。また、健康のために日頃から、「たばこを吸わない・本数を減らす」「栄養バランスの良い食事をとる」「定期的な運動・スポーツ」など運動や食事に気を配る傾向があることがわかりました。

【調査概要】

調査期間: 2023年10月12日～18日

対象: 「民間医局」会員の医師

回答者数: 2,350人(男性1,675人、女性598人、答えたくない76人、無回答1人)

※引用・転載時のお願い

本調査結果及びデータの引用・転載の際は、「株式会社メディカル・プリンシプル社調べ」と当社クレジットの表記と「民間医局コネクト」の掲載記事(https://connect.doctor-agent.com/research/research-33/?utm_source=pr&utm_medium=textlink)へのリンク、運営元の株式会社メディカル・プリンシプル社(<https://www.medical-principle.co.jp/>)へのリンク記載をお願いいたします。

■「民間医局」について

「民間医局」では、医師向け転職支援サービスを中心に、会員向けサービスとしてドクターズマガジン、医師賠償責任保険、民間医局書店サービスなど様々なサポート事業を展開しております。(URL: <https://www.doctor-agent.com/>)

■「民間医局コネクト」について

「民間医局コネクト」では、民間医局コネクトセミナーをはじめ、若手医師必見の情報や、海外留学・地方医療のレポート、全国各地のセミナーなど、医師が成長し続けるための情報を掲載しております。今後も様々なWebイベント開催の他、医師や医療機関を対象としたアンケート調査なども行ってまいります。(URL: <https://connect.doctor-agent.com/>)

■株式会社メディカル・プリンシプル社 会社概要

本 社：東京都港区新橋四丁目1番1号 新虎通りCORE

設 立：1997年1月

代 表 者：代表取締役社長 由良芳従

拠 点：東京(本社)・大阪・札幌・仙台・さいたま・横浜・船橋・高崎・金沢・名古屋・京都・神戸・高松・広島・福岡・熊本・那覇

事業内容：医師等 職業紹介業、医学生・研修医臨床研修支援サービス事業、医療界向け情報提供事業

事業概要：「民間医局」をブランドに掲げ、医師紹介業を中心に、医療業界への多面的なサポート事業を行っています。医師の紹介事業「民間医局」における医師・医学生の登録会員数は約163,000人、契約医療機関約17,000施設に対し、年間約71,000件の紹介を行っています。また、臨床研修支援サービスとして日本最大規模の研修病院合同説明会「レジナビFair」を全国で開催し、研修医・医学生向けWeb説明会「レジナビFairオンライン」や、医師向け月刊ヒューマンドキュメント誌「DOCTOR'S MAGAZINE」、医師の情報収集Webサイト「民間医局コネクト」などの事業を展開しています。

U R L： <https://www.medical-principle.co.jp/> (コーポレートサイト)

<https://www.doctor-agent.com/> (医師のための求人情報検索サイト「民間医局」)