

# 「中年」をどう生きるか —健康、仕事、生きがい

1

第140回労働政策フォーラム「健康格差社会と  
ミドル・シニアのウェルビーイング」研究報告

労働政策研究・研修機構（JILPT）

主任研究員 高見 具広

## いろいろ言われる「中年」

- **「中年」とは**：若年（若者）と高年（シニア）の間の位置づけ。40～50代を中心とした年齢（の者）として語られることが多い。
- 能力発揮や社会的役割でピークや中心とされることもあれば、「中年の危機（mid-life crisis）」といった心理状態、「人生の転機」にあるとも言われる。
- **仕事面**：昇進・昇給等のキャリアアップとともに、大きな役割・負荷。一方、キャリアの先（地位、定年等）が見えることによる意欲喪失も言われる。
- **生活面**：子育てと介護、自身・家族の健康問題等、家庭生活上の負荷が大きい。ただ、未婚者の増加等、ライフコースは多様化。
- **健康面**：加齢による身体変化とその自覚。慢性疾患（生活習慣病）のリスクが高まるとともに、更年期症状等、様々な健康課題に悩まされる場合も。

## JILPT個人パネル調査

### 「仕事と生活、健康に関する調査」(略称: JILLS-i)

#### 調査の特徴

中年層の仕事、生活、健康、主観的ウェルビーイングについて、個人内の変化を追跡するとともに、相互の関係を分析することが主な目的。

#### 調査対象等

1. 第1回調査（2023年1月）時点で日本国内に居住する35～54歳の男女が対象。第2回調査以降は、半年間隔で、第1回調査回答者に継続回答を依頼。
2. 第1回調査のサンプルサイズ20,000。社会全体の人口分布に沿うよう、総務省「令和2年国勢調査」をもとに目標サンプル割付。

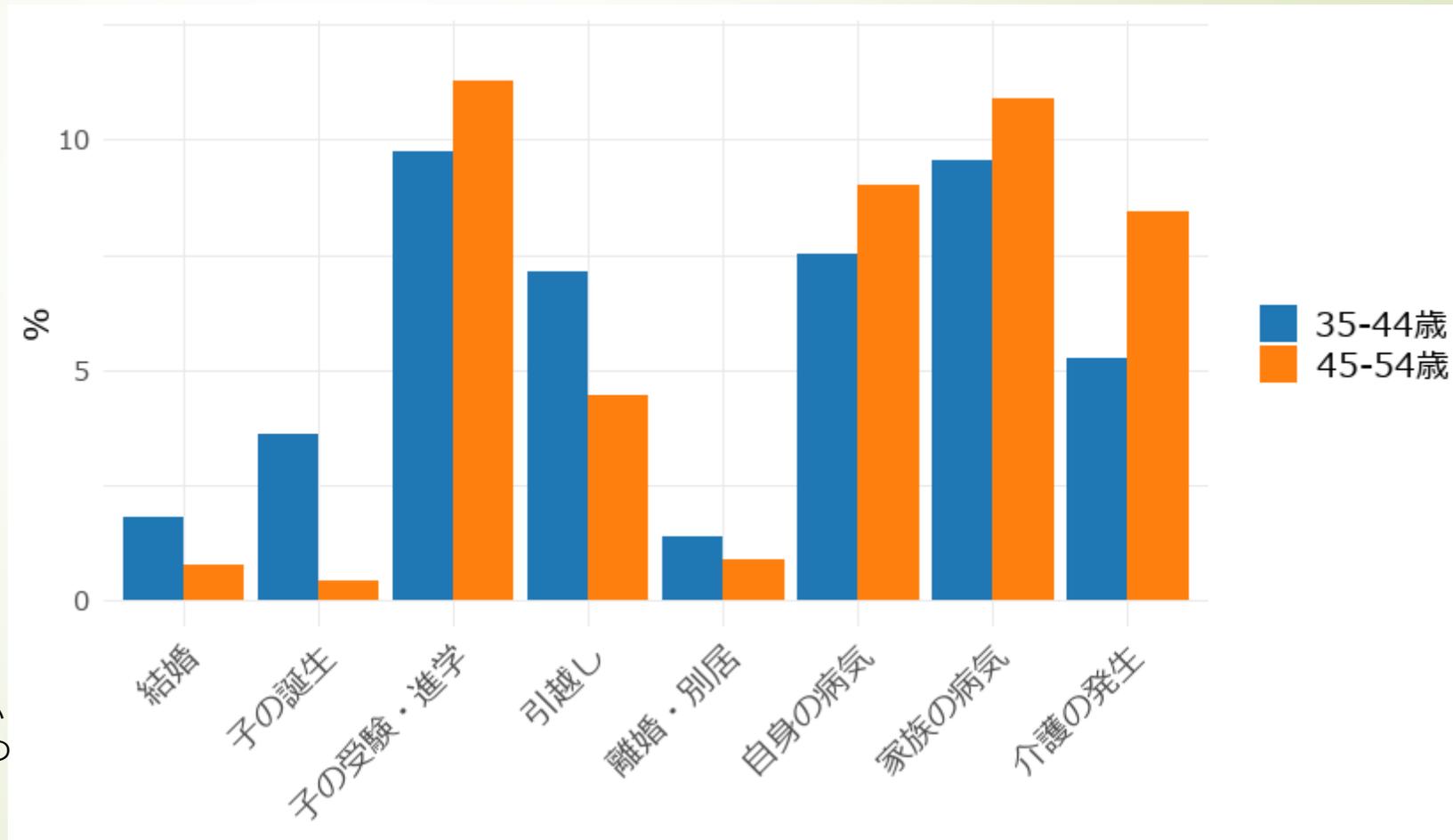
参照: JILPTホームページ「個人パネル調査「仕事と生活、健康に関する調査」(JILLS-i)の概要、分析結果」

(<https://www.jil.go.jp/activity/project/jills-i/index.html>)

## ライフイベントにみる中年

- ▶ 生活上の出来事：年齢が上がるにつれライフイベントも変化。中年では、子の受験・進学、引越し、自分や家族の病気、介護発生等に直面するケースが一定程度みられる。

図1. 過去1年間における  
生活上の出来事の実験割合  
—年齢階層別—



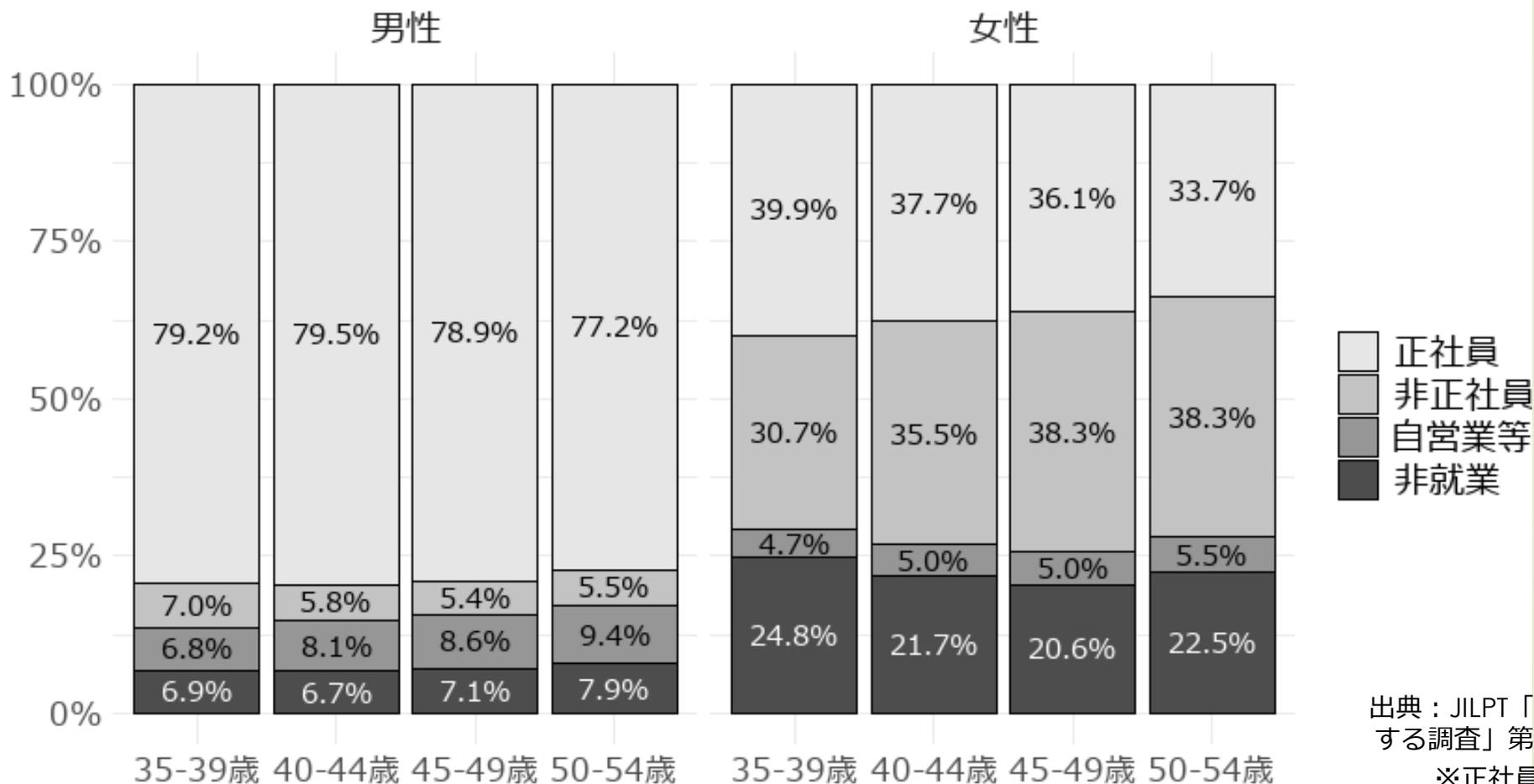
出典：JILPT「仕事と生活、健康に関する調査」第1回,第2回調査をもとに作成。

※出来事の季節性を勘案し、第1回,第2回調査の両方に回答した者のうち、過去6か月間における出来事の有無で、いずれかの時点で「あった」と回答した割合を集計。

## 中年期の就業状況—男女差が大きい

- 男性は正社員の割合が8割弱。女性は非就業や非正社員の割合が男性に比べて高い。

図2. 年齢階層別の就業状態—男女別—



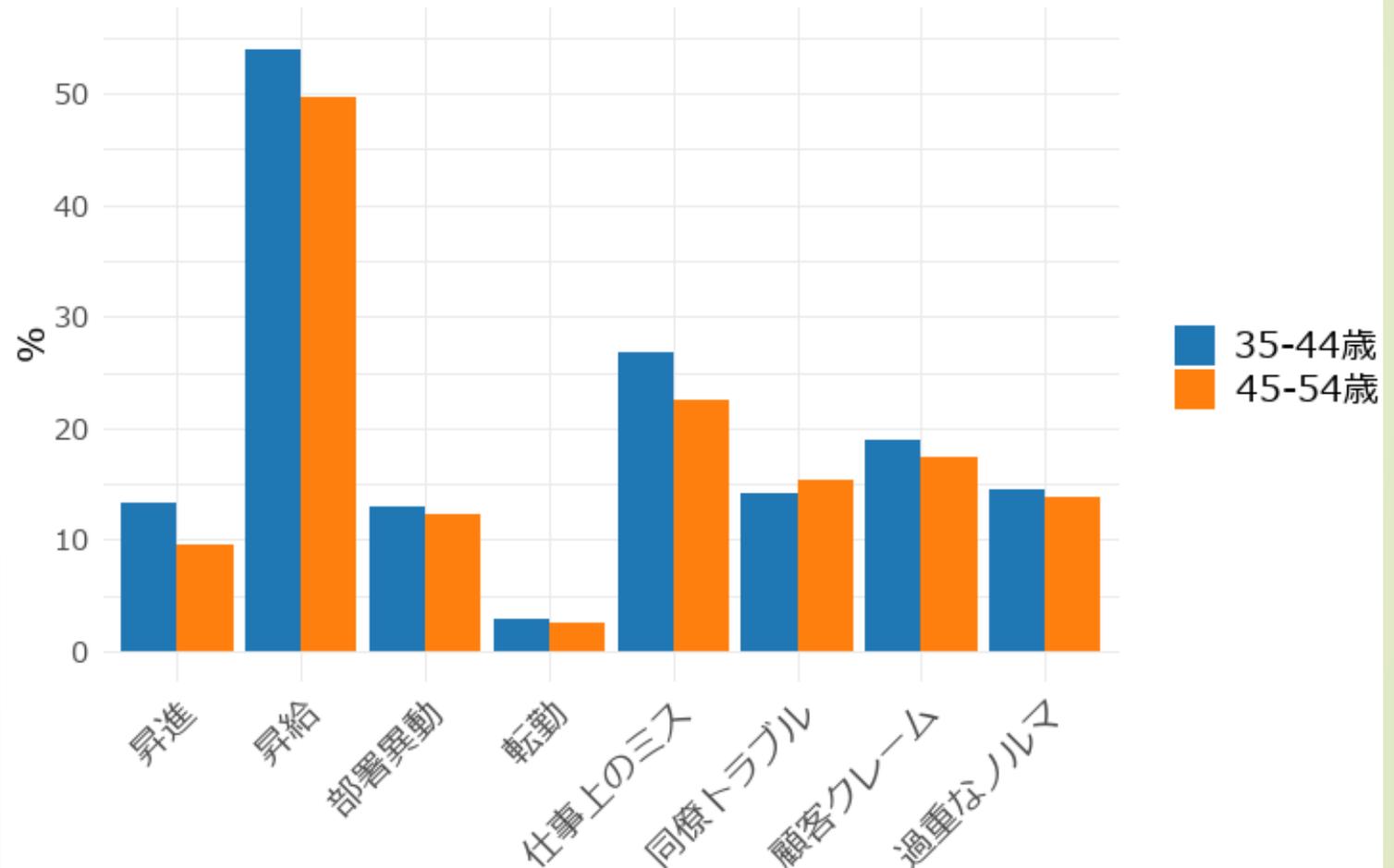
出典：JILPT「仕事と生活、健康に関する調査」第1回調査をもとに作成。

※正社員には役員を含む。

## 仕事はどのような状況にあるか

- 仕事上の出来事：昇進や昇給、部署異動があるほか、仕事上のミス、同僚とのトラブル、顧客からのクレーム、ノルマ等、ストレスのかかる出来事の実験もみられる。

図3. 過去1年間における  
仕事上の出来事の実験割合  
— 年齢階層別 —  
(就業者)



出典：JILPT「仕事と生活、健康に関する調査」  
第1回、第2回調査をもとに作成。

※出来事の季節性を勘案し、第1回、第2回調査の  
両方に回答した就業者（休業者除く）のうち、  
過去6か月間における出来事の有無で、いずれ  
かの時点で「あった」と回答した割合を集計。

## 中年期の健康課題①：生活習慣病リスク

- ▶ 男性は女性に比べて健診の受診割合が高い。就業形態による差と推測される。
- ▶ 健診での指摘：45～54歳男性で特に、コレステロール、肥満、血圧、血糖値などの異常の指摘が多い。…高血圧症、糖尿病等の生活習慣病に注意が必要。

表1. 過去1年間における健診の受診状況と異常有無－性・年齢階級別－

|    |        | 健診受診割合 | 健診受診者における異常の有無(健診受診者合計100%としたときの割合) |       |       |       |         |       | (N)  |        |
|----|--------|--------|-------------------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|------|--------|
|    |        |        | 異常なし                                | 肥満    | 血糖値   | 血圧    | コレステロール | その他   |      | 不明     |
| 合計 |        | 67.6%  | 36.1%                               | 22.3% | 8.2%  | 16.5% | 30.6%   | 15.2% | 5.0% | 20,000 |
| 男性 | 35～44歳 | 68.9%  | 39.1%                               | 26.6% | 7.5%  | 16.1% | 28.5%   | 12.2% | 3.8% | 4,531  |
|    | 45～54歳 | 72.3%  | 26.9%                               | 31.1% | 13.7% | 26.7% | 38.4%   | 12.6% | 4.7% | 5,389  |
| 女性 | 35～44歳 | 59.9%  | 47.2%                               | 13.8% | 3.5%  | 6.7%  | 21.4%   | 18.7% | 5.2% | 4,571  |
|    | 45～54歳 | 68.5%  | 35.1%                               | 15.9% | 6.4%  | 13.3% | 30.9%   | 17.7% | 6.0% | 5,509  |

注：調査票において、「肥満」は「肥満(BMIが高い)」、「血糖値」は「血糖値が高い」、「血圧」は「血圧が高い」、「コレステロール」は「コレステロール値・中性脂肪値が高い(または低い)」、「不明」は「覚えていない・答えたくない」である。

## 中年期の健康課題②：身体症状

- 男女差：女性は男性に比べ、頭痛、疲れ、睡眠に支障などを抱える割合が高い。

表2. 身体症状－性・年齢階級別

|    |        | 胃腸の不調 | 背中、または腰の痛み | 腕、脚、または関節の痛み | 頭痛    | 胸の痛み、または息切れ | めまい  | 疲れている、または元気が出ない | 睡眠に支障がある | (N)    |
|----|--------|-------|------------|--------------|-------|-------------|------|-----------------|----------|--------|
| 合計 |        | 8.3%  | 20.7%      | 13.2%        | 11.6% | 4.3%        | 4.3% | 21.7%           | 14.6%    | 20,000 |
| 男性 | 35～44歳 | 7.4%  | 19.4%      | 10.1%        | 9.6%  | 4.4%        | 3.2% | 20.5%           | 13.1%    | 4,531  |
|    | 45～54歳 | 7.6%  | 21.5%      | 14.4%        | 6.5%  | 4.1%        | 3.0% | 18.7%           | 13.3%    | 5,389  |
| 女性 | 35～44歳 | 9.6%  | 20.3%      | 11.2%        | 16.6% | 4.4%        | 5.9% | 25.1%           | 15.3%    | 4,571  |
|    | 45～54歳 | 8.7%  | 21.3%      | 16.0%        | 14.2% | 4.2%        | 5.1% | 22.8%           | 16.6%    | 5,509  |

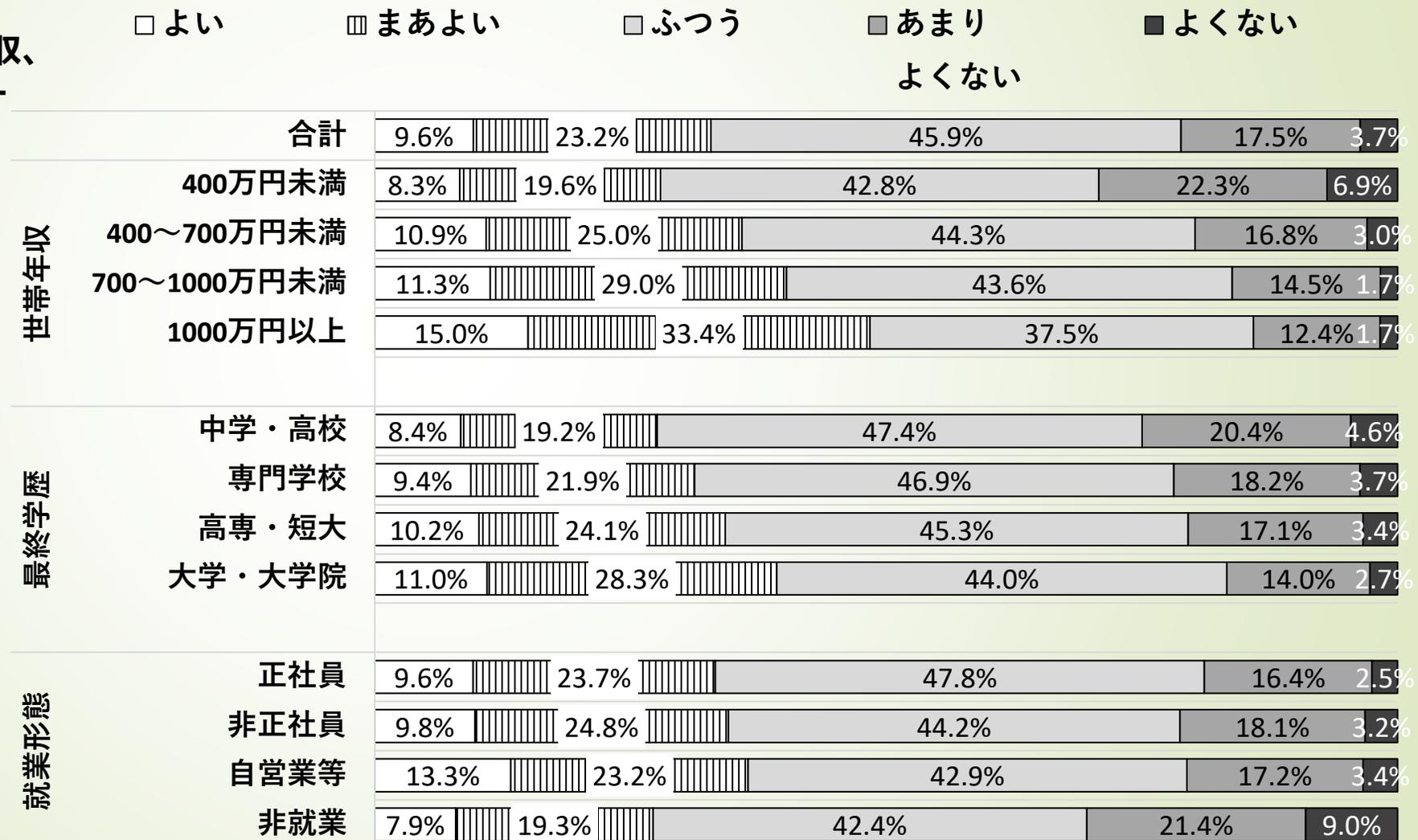
注：「かなり悩まされている」「とても悩まされている」を合計した割合を示している。

出典：高見具広（2024）「ミドルエイジの健康を問うー男女の健康課題と就業への影響ー」JILPTリサーチアイ第80回。

※Somatic Symptom Scale-8 (SSS-8)の尺度：Gierk et al. (2014)。日本語版には、松平ほか（2016）、Matsudaira et al. (2017)。

# 社会課題としての健康格差

図4. 主観的健康－世帯年収、最終学歴、就業状態別－

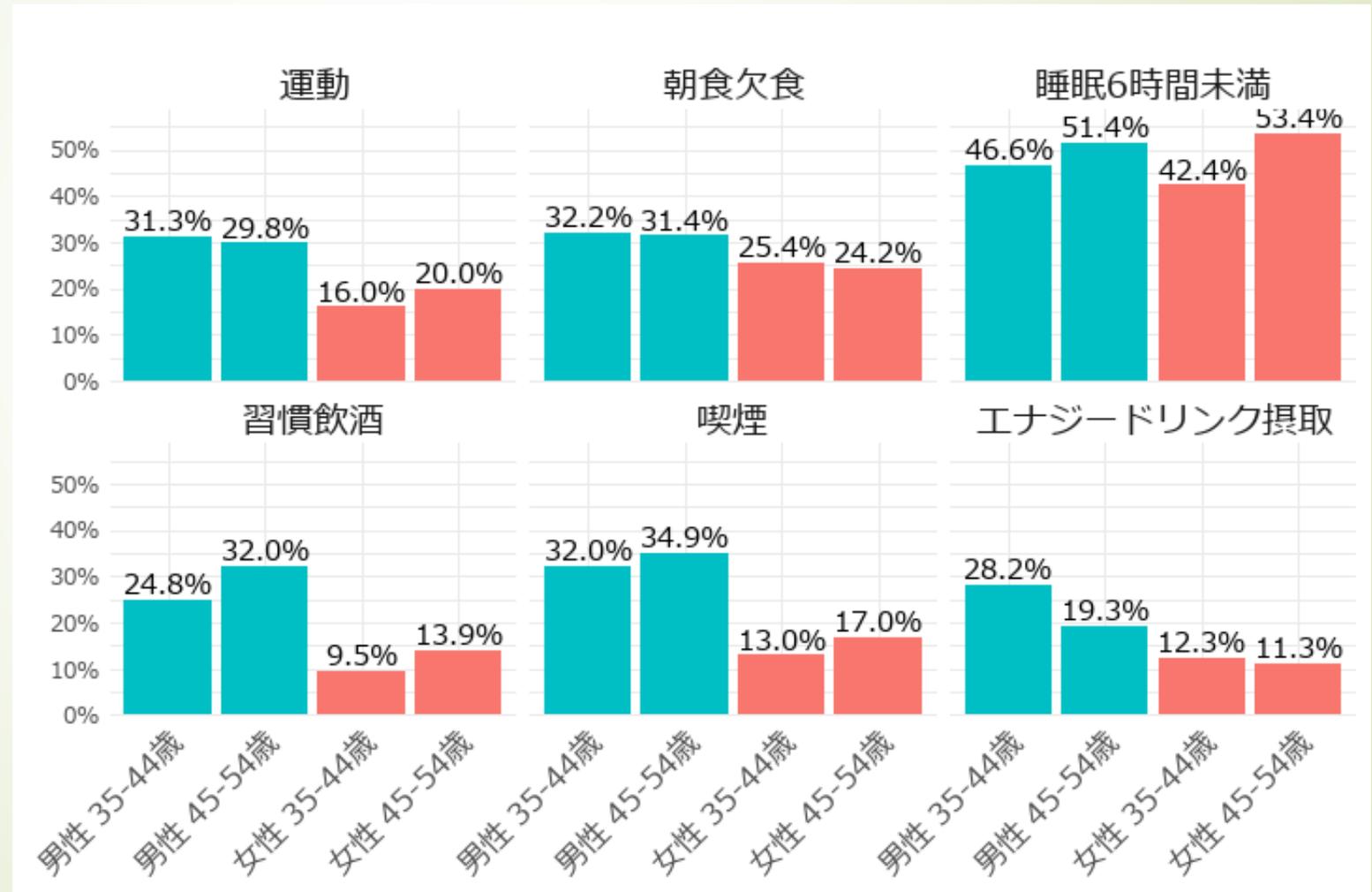


※主観的健康：「あなたの現在の健康状態はいかがですか？」への回答。世帯年収不明の者は非表示。

# 生活習慣の状況を見る

- 生活習慣（食事、睡眠、飲酒、喫煙等）は、中長期的な健康リスクに関わる。

図5. 生活習慣の状況（％）  
—男女・年齢別—



出典：JILPT「仕事と生活、健康に関する調査」第1回調査をもとに作成。

※「睡眠不足」は睡眠時間6時間未満、「習慣飲酒」は週に3日以上、1日1合以上の飲酒、「エナジードリンク摂取」は月1回以上摂取の割合を集計。次スライド以降も同様。

## 職業による生活習慣の違い

- 健康に関わる生活習慣には職業による違いが大きい：職業構造の男女差等のほか、ストレスや働き方の違いも関係するのか。

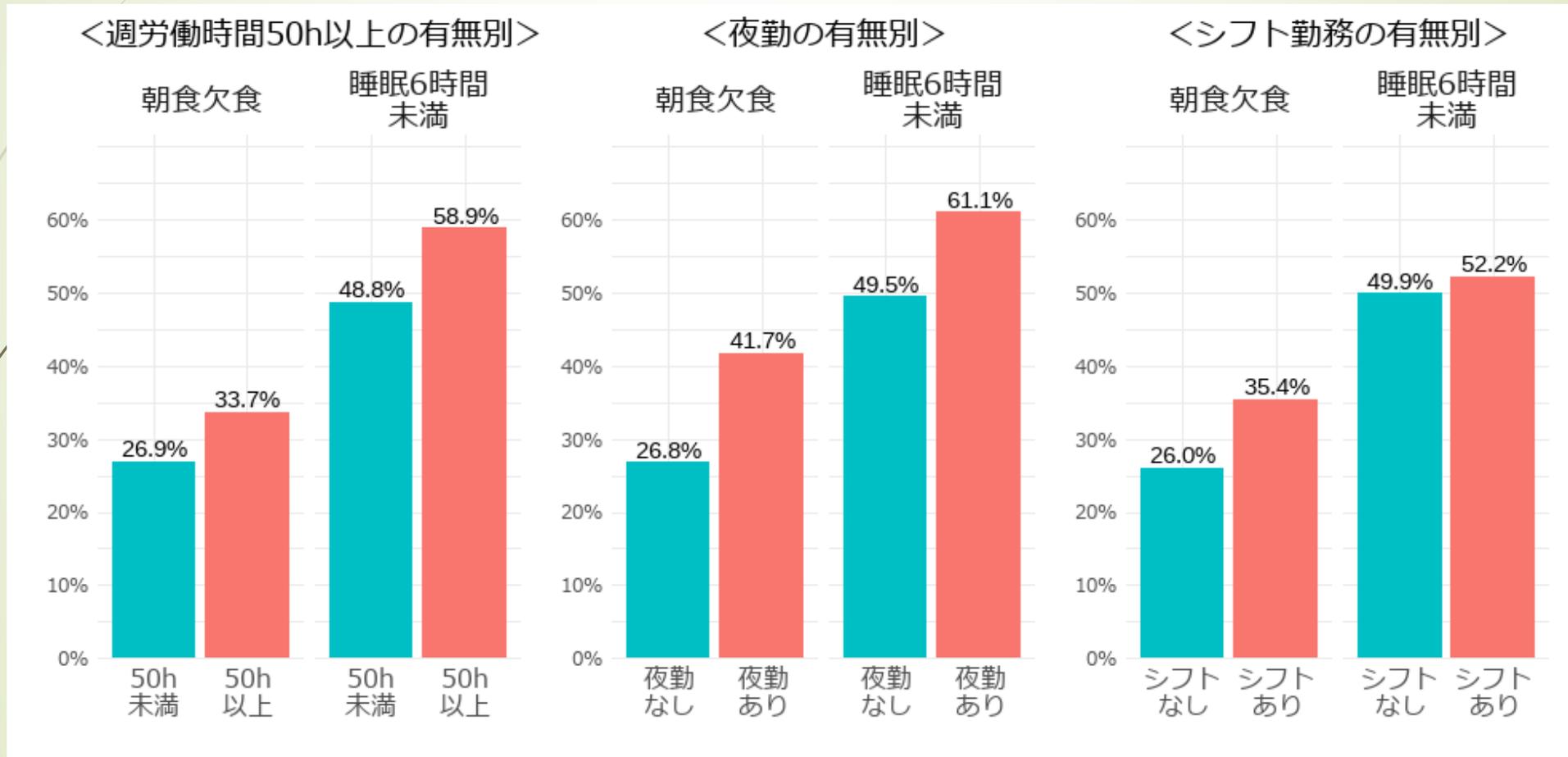
表3. 生活習慣の該当割合－職業別－（就業者）（％）

|           | 運動    | 朝食欠食  | 睡眠6時間<br>未満 | 習慣飲酒  | 喫煙    | エナジードリンク<br>摂取 |
|-----------|-------|-------|-------------|-------|-------|----------------|
| 管理職       | 33.7% | 28.7% | 49.2%       | 38.1% | 36.5% | 20.8%          |
| 専門職       | 26.4% | 25.0% | 49.2%       | 19.5% | 17.8% | 17.6%          |
| 事務職       | 20.5% | 22.3% | 49.8%       | 16.0% | 16.2% | 13.8%          |
| 販売職       | 21.3% | 31.6% | 49.8%       | 22.0% | 26.8% | 19.8%          |
| サービス職     | 24.0% | 31.9% | 48.4%       | 20.3% | 27.4% | 18.1%          |
| 保安職       | 45.9% | 25.1% | 58.0%       | 32.2% | 31.1% | 28.3%          |
| 農林漁業職     | 30.5% | 30.5% | 42.3%       | 24.4% | 38.0% | 24.4%          |
| 製造職       | 24.6% | 25.1% | 54.5%       | 21.1% | 30.7% | 21.3%          |
| 輸送・機械運転職  | 27.6% | 39.4% | 58.6%       | 29.1% | 39.1% | 26.3%          |
| 建設・工事職    | 32.0% | 30.9% | 47.1%       | 36.1% | 43.6% | 22.3%          |
| 運搬・清掃・包装職 | 27.6% | 28.6% | 53.6%       | 20.3% | 30.0% | 20.0%          |

# 働き方と生活習慣

## —長時間労働、夜勤、シフト勤務

図6. 生活習慣の状況（朝食、睡眠）—長時間労働、夜勤、シフト勤務の有無別—（％）



※「夜勤」：22-5時勤務がよくある、「シフト勤務」：日によってシフトが大きく異なると回答したケース。

出典：JILPT「仕事と生活、健康に関する調査」第1回調査をもとに作成。  
※休業者を除く就業者が集計対象。

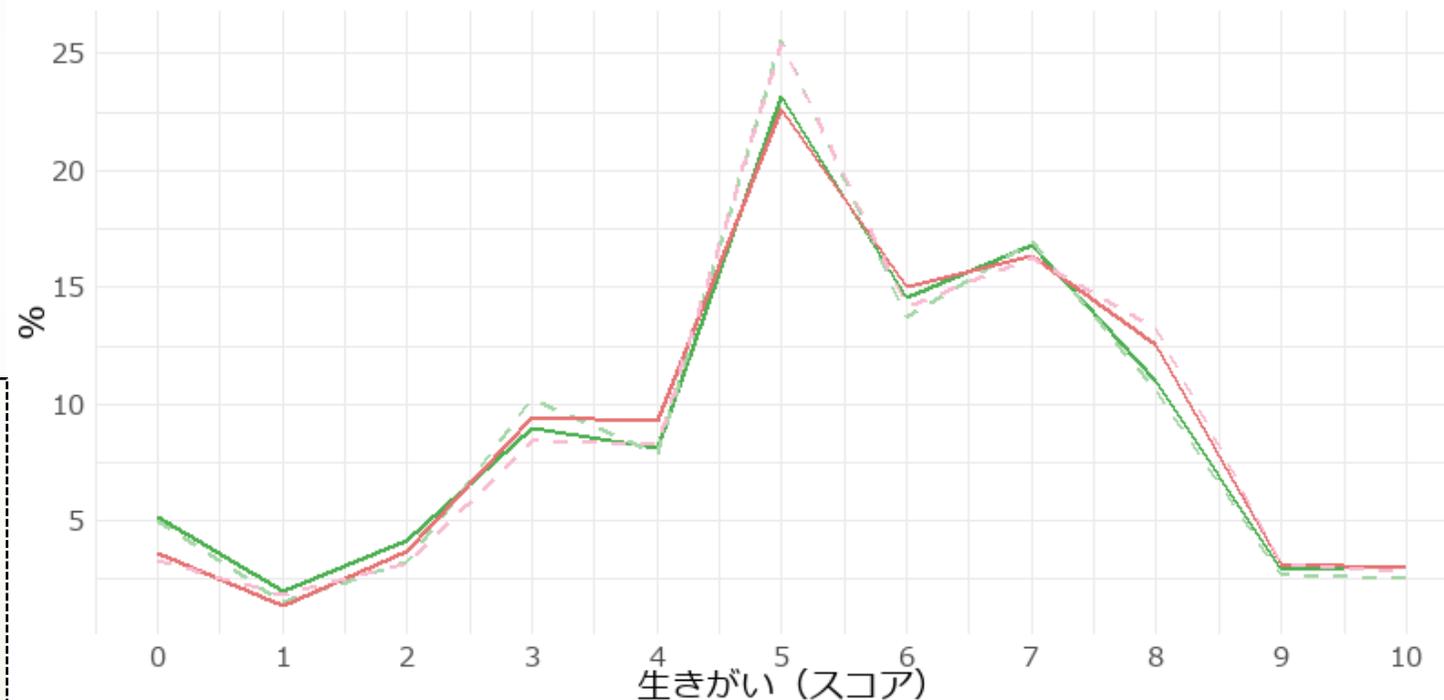
# 中年期の「生きがい」を考える

- 主観的な「生きがい」を調査：日々における満足や快/不快というより、人生の目的の意識や、意義を感じているかなど。…中年における生きがいに何が関わるのか？

図7. 生きがい（スコア）の分布  
—男女・年齢階層別—

- ・ 生きがい：「全体として、あなたはご自分が生活の中でしていることに、どの程度やりがいを感じていますか。」（「0点：まったくやりがいを感じていない」～「10点：非常にやりがいを感じる」の回答をスコア化。）
- ・ 参照：経済協力開発機構（OECD）編著「主観的幸福を測る—OECDガイドライン」明石書店、2015年。

出典：JILPT「仕事と生活、健康に関する調査」第1回調査をもとに作成。



— 男性 35-44歳 · 男性 45-54歳 · 女性 35-44歳 · 女性 45-54歳

# 何が生きがいに関わるのか①

- 働くこと（就業への移行）は生きがいに寄与。転職に伴う生きがい上昇も推測される。

図8. 生きがいの変化—就業状態の変化別—

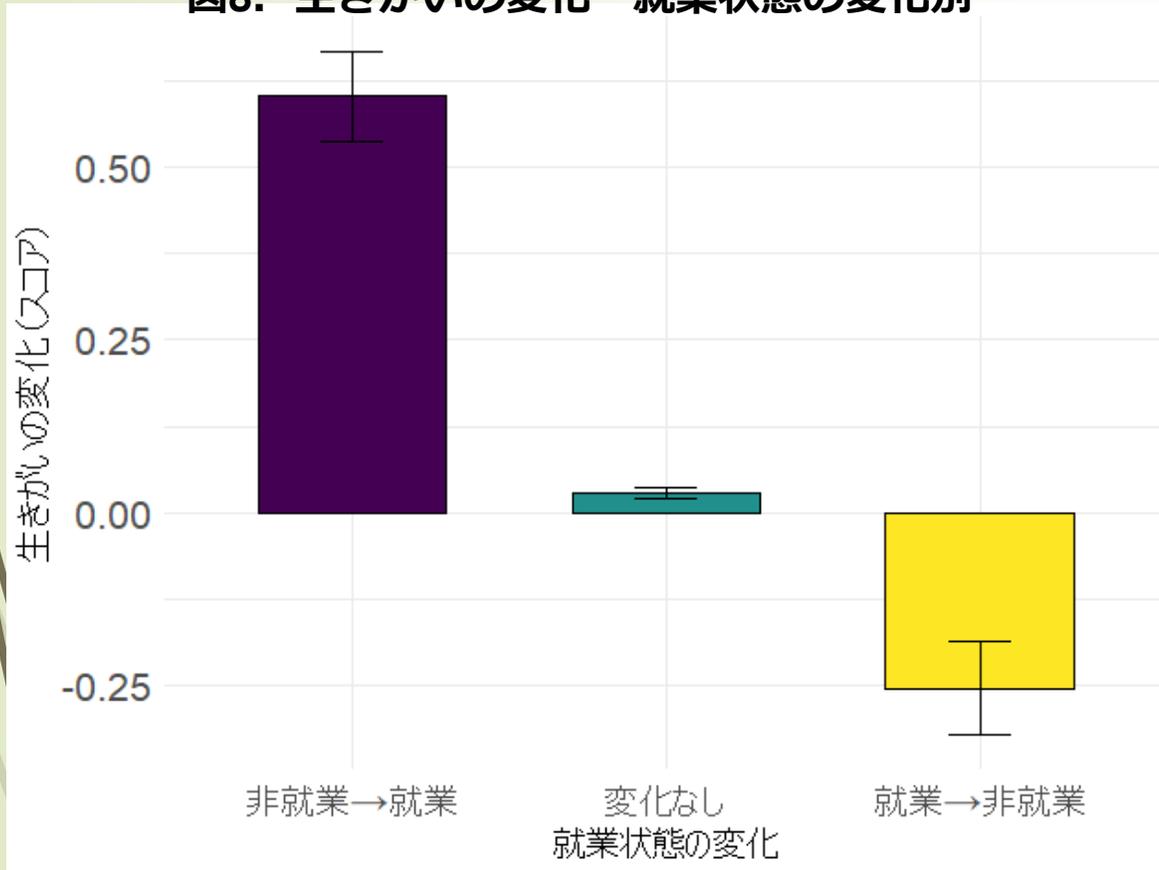
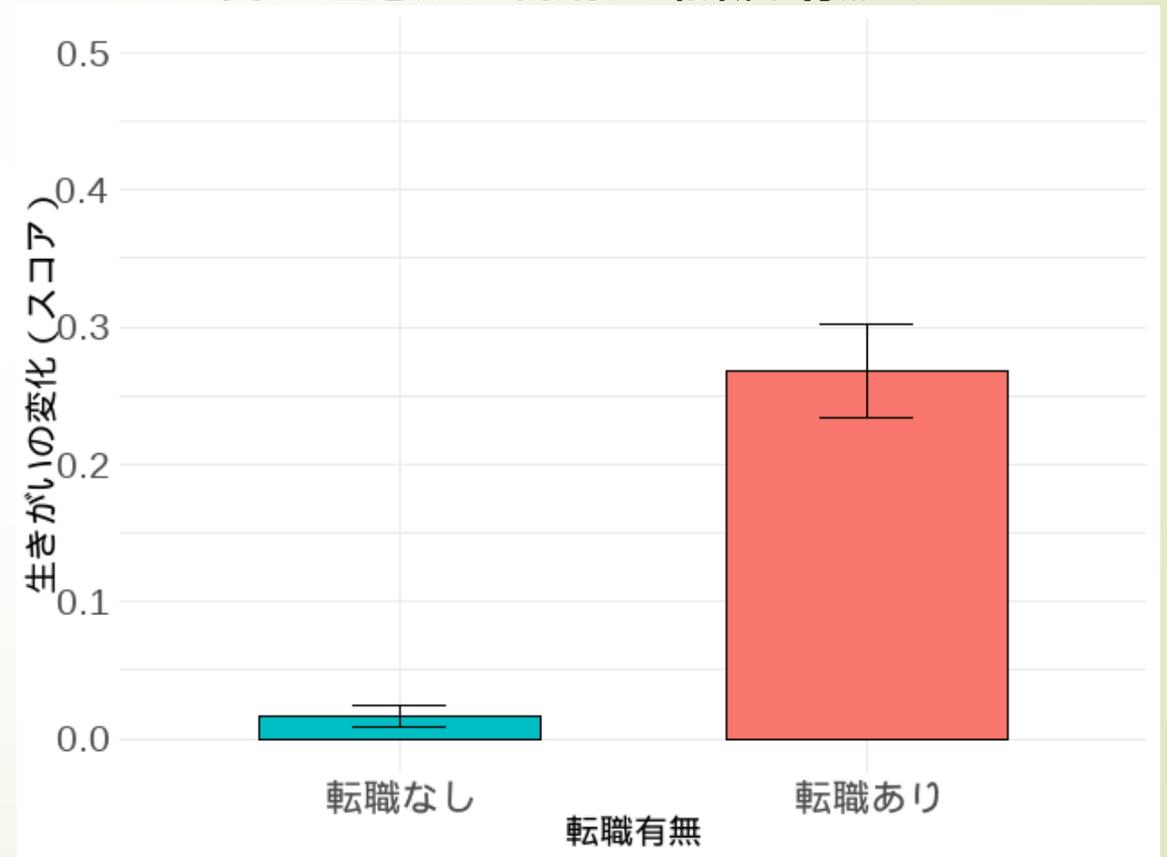


図9. 生きがいの変化—転職の有無別—



出典：JILPT「仕事と生活、健康に関する調査」第1回～第5回調査をもとに作成。

※前の期からの仕事・生活の変化に係る状況ごとに、生きがいの平均変化スコアを図示。次スライドも同様。

## 何が生きがいに関わるのか②

- ▶ 家族など周囲とのつながりは生きがいに関与。健康であることは生きがいの基盤。

図10. 生きがいの変化—周囲とのつながりの変化別—

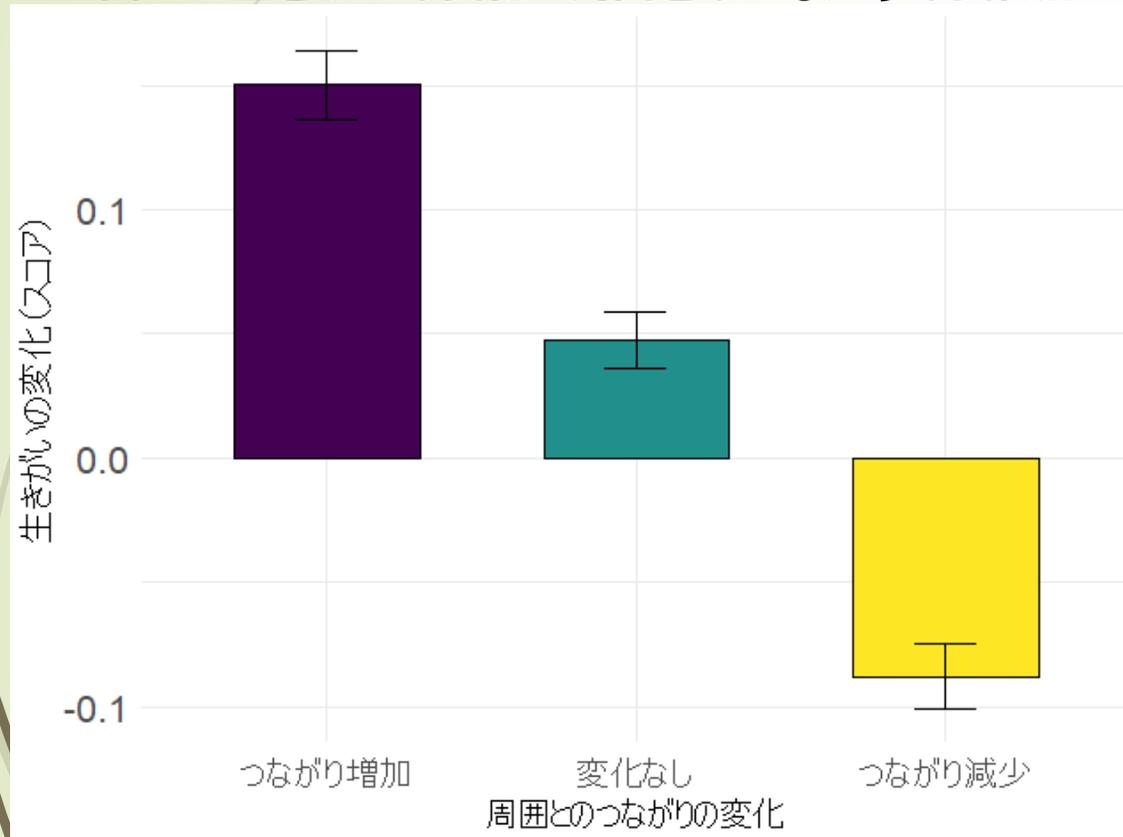
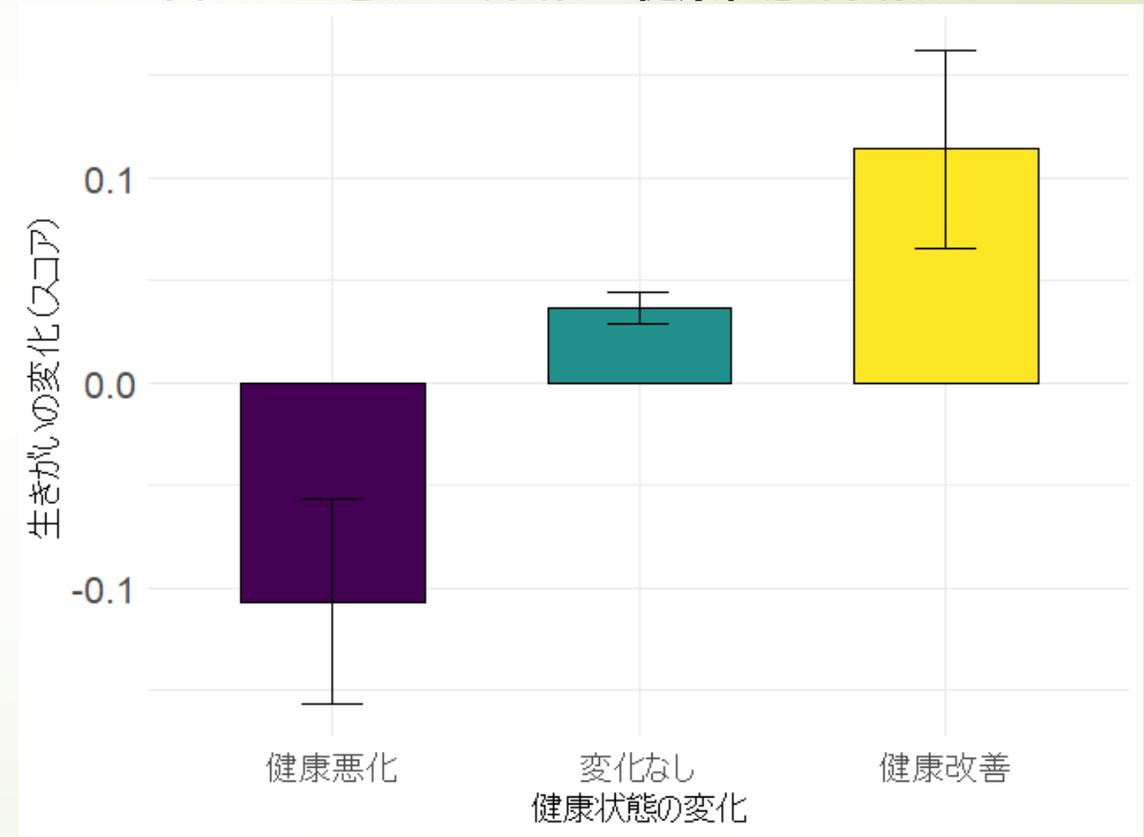


図11. 生きがいの変化—健康状態の変化別—



※周囲とのつながり（ソーシャルサポート）：「配偶者、家族、友人等」が、気軽に話ができるか、困ったとき頼りになるか、個人的な問題を相談したら聞いてくれるかの設問による。健康状態：過去6か月における重い病気やケガの有無をもとにした。

## 「中年」をどう生きるか

- 加齢に伴う身体的変化への受け止め。生活習慣等による健康リスクの高まりや、身体症状等の発生。健康の維持は、心理的なウェルビーイングにとっても重要。
- 健康に関わる生活習慣は、長時間労働・夜勤・シフト勤務といった働き方と関係。職業特性や働き方によって（中長期的な）健康リスクが高まる可能性。
- 個人の選択・嗜好に見える生活習慣に「環境要因」（社会経済的地位や働き方）が関わるならば、社会で対処すべき問題であるし、労働環境の改善も大事。
- 仕事・家庭生活面で中年期は役割が大きい。負担ではあるが、働くことやプライベートの関係性は、生きがいの要素でもある。
- 「中年」をどう生きるか：中年イメージや年齢規範に過度にとらわれる必要はない。日々の生活や健康は、長期の視点からも大事。職業人生が長くなる中、自らの強みや働きがい、どうありたいかなど、先を見据えて考えるのもよい。