

## 【医師 677 名に「体調管理」に関するアンケート調査を実施】 医師の健康習慣、最多は「睡眠時間の確保」 睡眠時間を意識しても勤務実態から“実践できない”現実

医療人材総合サービス、事業場向け産業保健支援を提供する株式会社エムステージ(東京都品川区、代表取締役:杉田雄二)は、エムステージが運営する『Dr.転職なび』『Dr.アルなび』の登録医師のうち 677 名に「体調管理」に関するアンケート調査を実施しました。



### 調査背景

冬季は気温の低下に伴い、風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症リスクが高まります。特に医師は、日々多くの患者と接するため、自身の体調管理への意識も高いと考えられます。そこで今回、医師の体調管理や体調不良時の勤務状況を把握するため、アンケート調査を実施しました。

### 調査結果のサマリー

#### ■ 医師の体調管理

- ・健康習慣「睡眠時間の確保」が最多
- ・医師の健康習慣を妨げる勤務実態

#### ■ 体調不良時の勤務状況

- ・体調不良でも出勤する医師は約 6 割

#### ■ 医師の健康と転職

- ・半数の医師が、「自身の健康を保てるかどうか」を転職の判断材料に

## 医師の体調管理

### 1.健康習慣「睡眠時間の確保」が最多

意識して行っている健康習慣として、最も多かったのは「睡眠時間の確保」で、医師の約6割が回答しました。次いで、「バランスの取れた食事」や「運動（ジム・ウォーキングなど）」と回答した医師が多く、日常的な習慣を重視する傾向が見られました。

Q.

この冬、特に意識して行っている健康習慣は何ですか。  
(回答数677/複数回答/上位3つまで)

1. 睡眠時間の確保 (回答数432)

2. バランスの取れた食事 (回答数324)

3. 運動(ジム・ウォーキングなど) (回答数278)

4. 手洗い・うがいの徹底 (回答数231)

5. マスクの着用 (回答数226)

6. サプリ・ビタミンの摂取 (回答数95)



### 2.医師の健康習慣を妨げる勤務実態

一方で、風邪を引いた原因としては、「睡眠不足」と回答した医師が最も多く、次いで「感染（患者・同僚から）」、「過労・長時間労働」という回答が続きました。健康習慣として「睡眠時間の確保」を意識していても、忙しさや不規則な勤務が実践を妨げていることがうかがえます。

Q.

風邪を引いた原因として、多いと感じるものは何ですか。  
(回答数677/複数回答/上位3つまで)

1. 睡眠不足 (回答数321)

2. 感染（患者・同僚から） (回答数318)

3. 過労・長時間労働 (回答数269)

4. 冷え・寒暖差 (回答数213)

5. ストレス (回答数145)

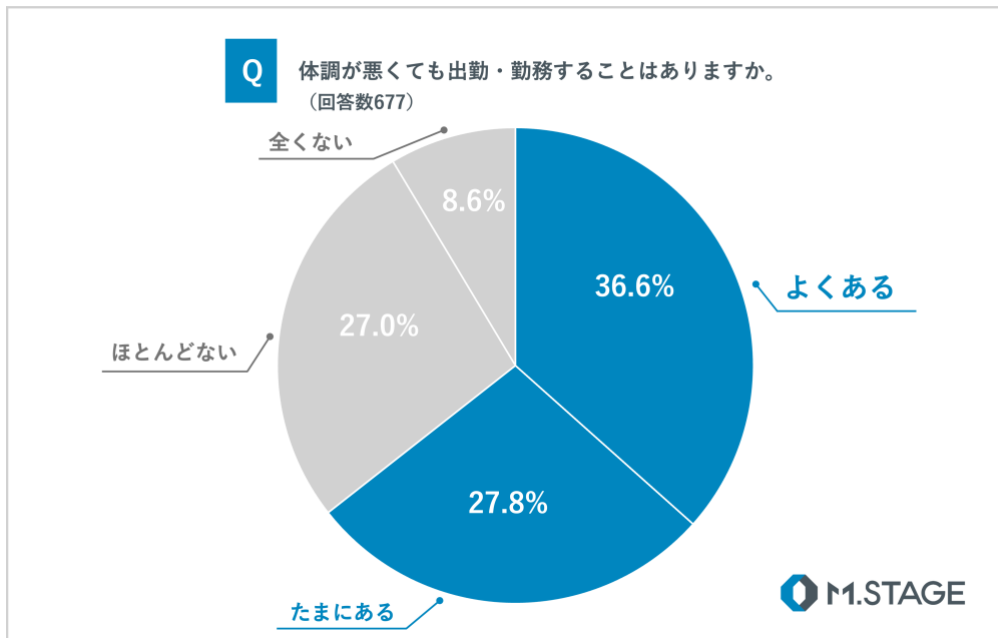
6. 栄養バランスの偏り (回答数64)



## 体調不良時の勤務状況

### 3.体調不良でも出勤する医師は約 6 割

体調が悪くても出勤・勤務することが「よくある」、「たまにある」と回答した医師は約 6 割で、半数以上が体調不良でも業務を優先せざるを得ない現状が明らかになりました。



体調が悪くても出勤・勤務した際の状況としては、「出勤しないと検査や手術が回らない」「代わってもらえる医師がない」など、医師の人手不足をうかがわせるコメントが多く寄せられました。

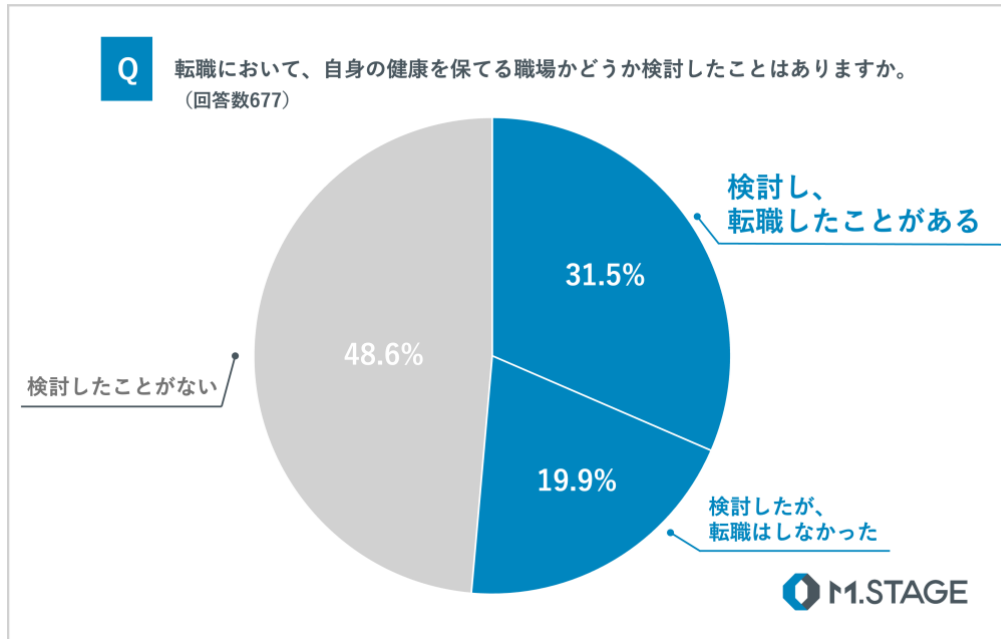
#### Q. 体調が悪くても出勤・勤務した際の状況を教えてください。(フリー回答)

- ・出勤しないと検査や手術が回らない。周りに迷惑をかける。[30代後半/消化器外科/勤務医(民間病院)]
- ・同僚に迷惑をかけるし、休んだ分業務が後回しになる。[40代前半/心臓血管外科/勤務医(国立の大学病院)]
- ・人手不足がわかっていたため、無理して出勤。[60代後半/糖尿病内科/勤務医(民間病院)]
- ・体調が悪くても代わってもらえる医師がない。[50代前半/一般内科(訪問診療)/勤務医(診療所・クリニック)]
- ・感染を他人に移す可能性がなかった。[30代後半/精神科/勤務医(診療所・クリニック)]
- ・予約外来だと休めないので気合いで乗り切るしかない。[30代後半/耳鼻いんこう科/勤務医(フリーランス)]
- ・一人常勤なので急に休むと休診になってしまう。[40代前半/眼科/勤務医(診療所・クリニック)]
- ・自分が休むと診療が止まるから。[40代後半/一般内科/開業医]

## 医師の健康と転職

### 4.半数の医師が、「自身の健康を保てるかどうか」を転職の判断材料に

転職を検討する際に、自身の健康を保てる職場かどうかを「検討し、転職したことがある」医師は 31.5%、「検討したが、転職はしなかった」医師は 19.9%という結果になりました。このことから、半数の医師が自身の健康が保てる職場かどうかを転職の判断材料の一つにしていることが明らかになりました。



## アンケート調査概要

- ・「体調管理」に関するアンケート
- ・調査対象:株式会社エムステージが運営する『Dr.転職ナビ』『Dr.アルナビ』に登録する会員医師
- ・調査日:2025年11月19日~11月26日
- ・調査方法:web アンケート
- ・有効回答数:677

※引用・転載時には「株式会社エムステージ」とクレジットを明記下さい。

## 医師求人サイト『Dr.転職ナビ』『Dr.アルナビ』について

延べ4万人以上の医師が登録する、医師向け転職求人サイト、アルバイト求人サイトです。多様な働き方を推進し、医師不足・医療従事者の過重労働などの課題解決をめざしています。

医師の転職情報サイト

**Dr.転職ナビ** by M.STAGE

医師のアルバイト情報サイト

**Dr.アルナビ** by M.STAGE

『Dr.転職ナビ』: <https://tenshoku.doctor-navi.jp/>

『Dr.アルナビ』: <https://arbeit.doctor-navi.jp/sh>

医師へのアンケート調査をはじめ、お役立ち情報も豊富に掲載しています。

## 株式会社エムステージ

「すべては、持続可能な医療の未来をつくるために」をグループビジョンに、医療従事者のキャリア支援・医療機関向け採用支援と事業場向け産業保健サービスを提供しています。

<会社概要>

商号:株式会社エムステージ <https://www.mstage-corp.jp/>

代表者:代表取締役 杉田 雄二

設立:2003年5月

所在地:〒141-6005 東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower5階

事業内容:医療人材総合サービス、事業場向け産業保健支援

## 本件に関するお問い合わせ先

エムステージグループ コーポレート広報 (TEL: 03-6867-1170 MAIL: [pr@mstage-corp.jp](mailto:pr@mstage-corp.jp))