

• 2021 •

# 职场人健康报告





又到一年末，  
据说每年让打工人心惊肉跳的不是年终总结，  
而是做了却不敢看的**体检报告**。

对于当代职场人来说，  
久坐导致的肩颈酸痛，  
熬夜过后的脱发秃头，  
胃痛、便秘、体脂率超标，  
没有中招一两样，  
都要怀疑打工生涯是否完整。

为了了解当今职场人的身体状况，  
36氪发起了一项「**职场健康**」小调查，  
共有**1096**位同病相怜的年轻人，  
向我们倾诉了他们的健康困扰。

### 调查对象

#### 性别：

男性：36.77%

女性：63.23%

#### 年龄层：

00后：6.02%

95后：37.86%

90后：39.14%

85后：11.59%

80后：4.74%

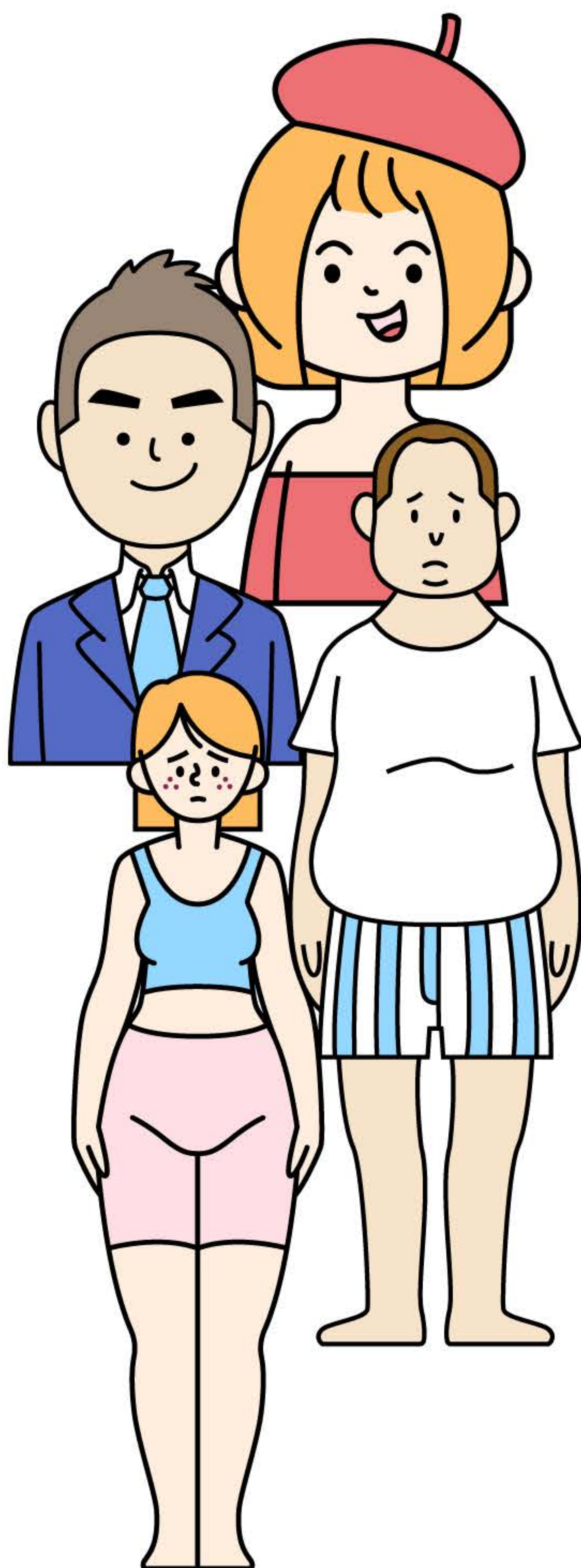
#### 工作年限：

1年以下：13.5%

1-5年：47.17%

5-10年：28.19%

10年以上：11.13%



年轻人最容易患哪种「大病」？

什么职业的打工人身子最虚？

哪个行业的健康福利最好？

我们都帮你整理好了，  
辛苦一年的职场人，  
快来看看你是否也有这些身体问题。

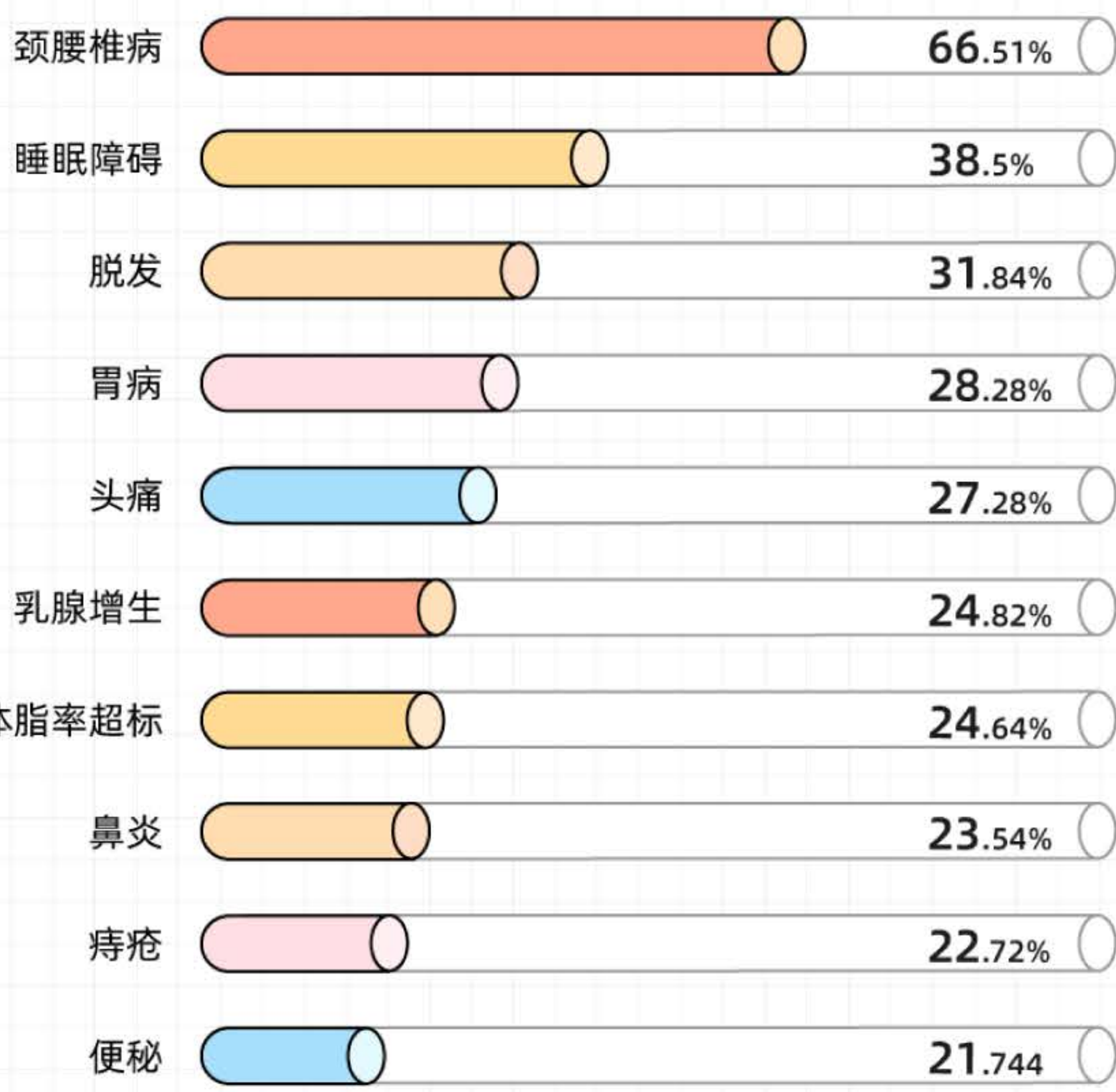


## 01 超6成95后的腰已经“废”了

王小波说过，  
人生就是缓慢受锤的过程。  
数据显示，多数职场人首先受锤的部位  
**不是脖子就是腰。**

我们统计了年轻人最容易患的**十大职业病**，  
结果发现，颈腰椎病首当其冲。  
即使是刚入职场的**00后**和**95后**，  
腰痛脖子痛的也**超6成**。

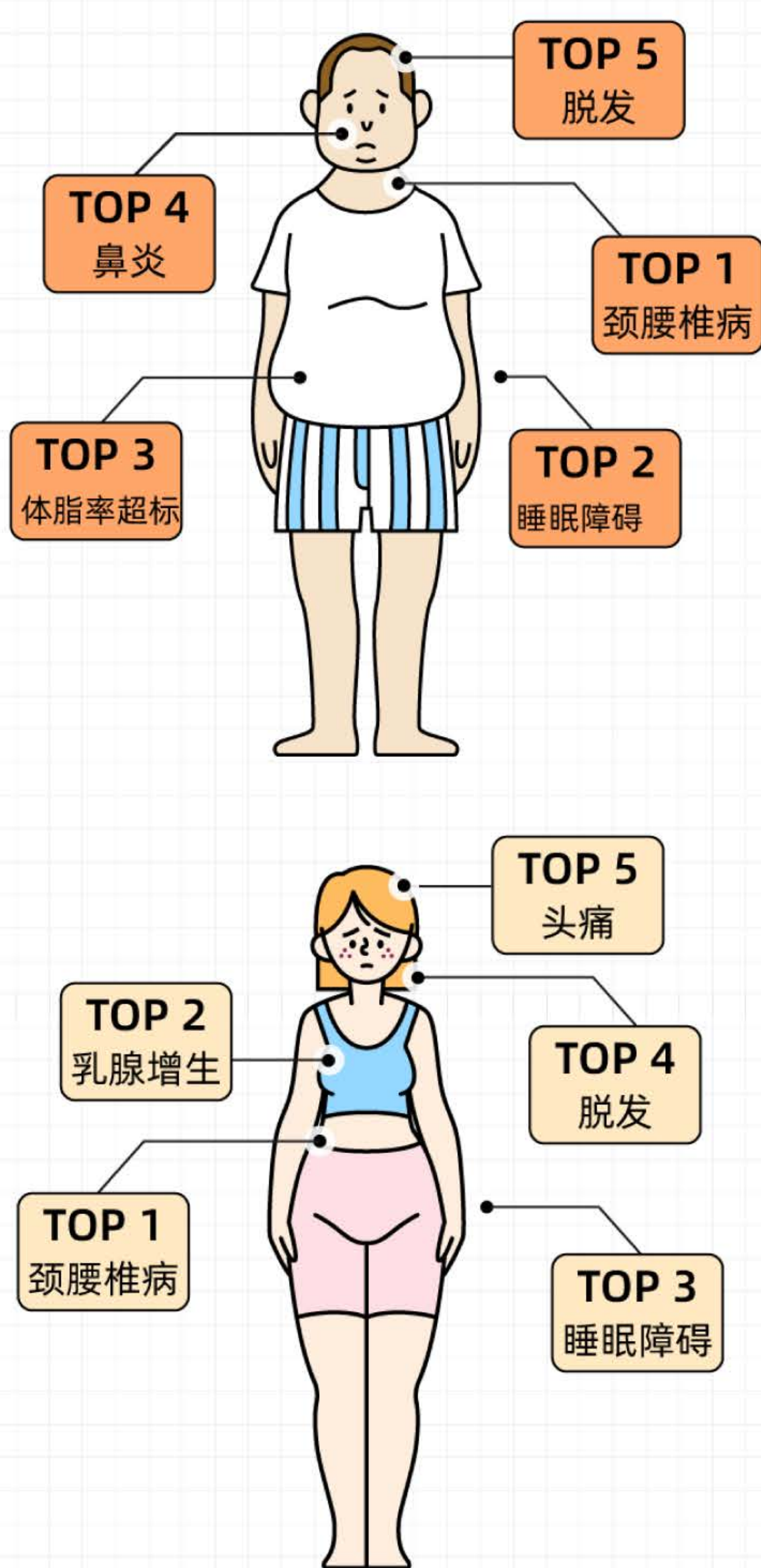
### 打工人最普遍的职业病TOP10



紧随其后的是**睡眠障碍**和**脱发问题**，  
患病人数统统超过**30%**。  
一个职场人，这辈子没在深夜失过眠，  
没在清晨掉过发，  
是不完整的。

具体到男性和女性的差异，  
在男女高发职业病的Top5中，  
**男生**更容易**体脂率超标**，  
而**女生**的**乳腺增生**也需要引起注意。

### 男女高发职业病





02 年度身体被掏空职业Top1:教育从业者

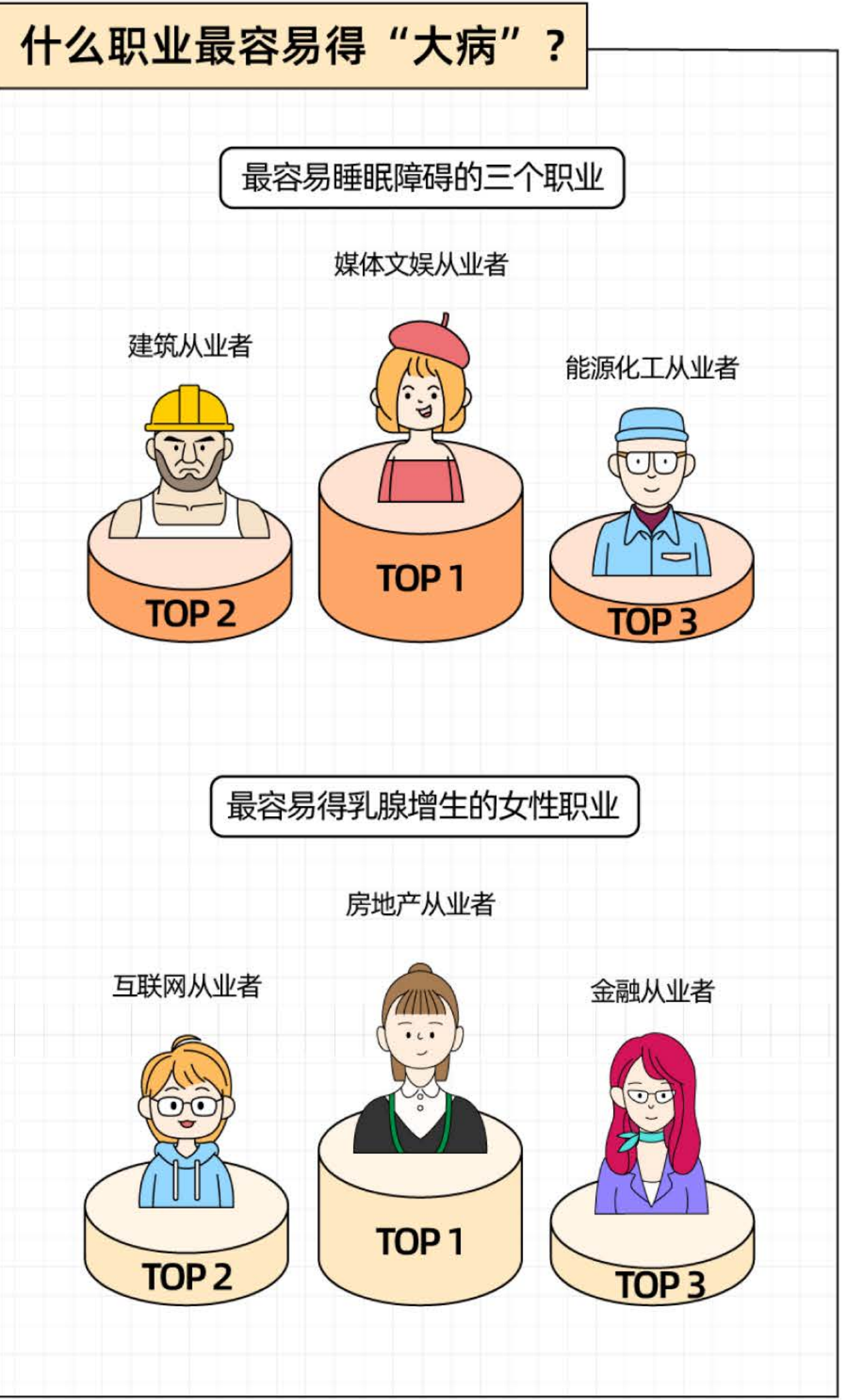
要说今年哪个行业最苦命？  
答案可能是历经大地震的**教培行业**。  
降薪、裁员、内卷加剧，  
工作的压力直接转化成了身体的虚弱。

在我们的调查中，  
我们请各行各业的职场人进行健康自评，  
满分10分，打工人平均得分**6.0分**，  
**教育从业者**健康自评却只有**5.82分**，  
在前10名中直接垫底。

各行业职场人健康自评		
	自由职业	6.5分
	在校学生	6.16分
	房地产	6.16分
4	医疗卫生	6.08分
5	金融	6.07分
6	政府公务员	6.07分
7	互联网	5.98分
8	建筑	5.95分
9	广告文娱媒体	5.84分
10	教育从业者	5.82分
最低1分，满分10分		

而自评分数最高的是**自由职业者**和**在校学生**，  
果真应了那句话：  
工作才是最大的病症，  
**不上班啥病没有**。

另外，细分到具体病症，  
最容易患睡眠障碍的三个职业分别是  
**媒体从业者**、**建筑从业者**和**能源化工从业者**。  
而女性高发的乳腺增生，  
**房地产**、**互联网**和**金融**  
这三个行业的从业者可要小心了。





### 03 80后痔疮斗士,00后便秘冠军

成年人总有一些难言之隐，  
而最不愿提及的病，  
肯定要数**痔疮**和**便秘**了。

二者同时跻身年轻人的十大职业病，  
而且我们还发现一个趋势，  
**越年轻，便秘越高发**，  
顺畅排便对于饮食不规律的年轻人来说，  
已经越来越接近一门玄学。

便秘和痔疮跟年龄的关系



而痔疮却恰好相反，  
那些一个人在厕所默默忍受的痛苦，  
**80后比90后更懂**。

在这里要温馨提示那些排便不畅的年轻人，  
**多吃蔬菜水果多喝水**，  
不要等到「**菊花残，满地伤**」的时候  
再追悔莫及。

不信，我们来听听

**痔疮斗士**和**便秘冠军**的悲情发言：

“

三天不排便，感觉小肚子怀孕三月，五天拉不出来，整个人心态就崩了，感觉自己整个人都是💩做的了。

@无名氏

“

得了痔疮有多痛？前期就像有人往你的菊花上抹老干妈，后期菊花直接像被打火机点着的灼烧感，有多痛你感受下。

@我想逗乐这个闷闷的世界



## 04 超6成职场人会带病工作, 中年人最能坚持

对职场人来说，  
生病还不是最惨的，  
最惨的是病了，还要带病工作。

在我们的调查中，  
**65%**的打工人坦言，  
即使病了也会选择默默带病坚持工作。

### 你是否会带病坚持工作？

是

65.6%

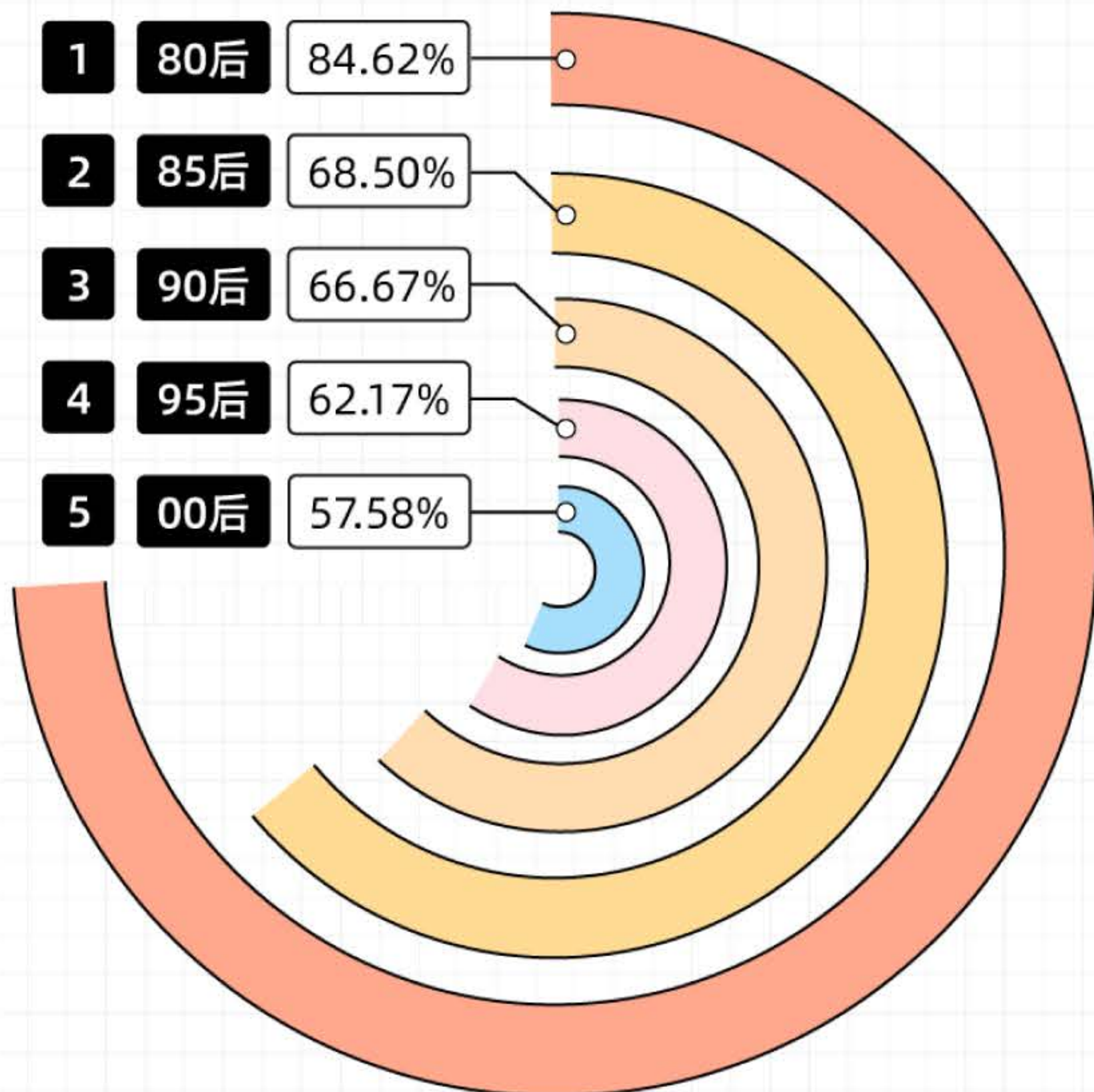
34.4%

否

更令人心酸的是，  
年龄越大，对自己越狠，  
80后选择带病工作的比例高达**84%**。

这点年轻人确实潇洒很多，  
咱就是说，  
病了就要休息，  
要不然要病假干什么。

### 各年龄段会带病坚持工作的比例





## 05 年纪大请假易遭嫌弃,年纪小要远程工作

病来如山倒，病去如抽丝。

吃药没有病假来的管用，

但为什么还有人强撑着不愿请假呢？

**68%**的人「害怕耽误工作进度」，

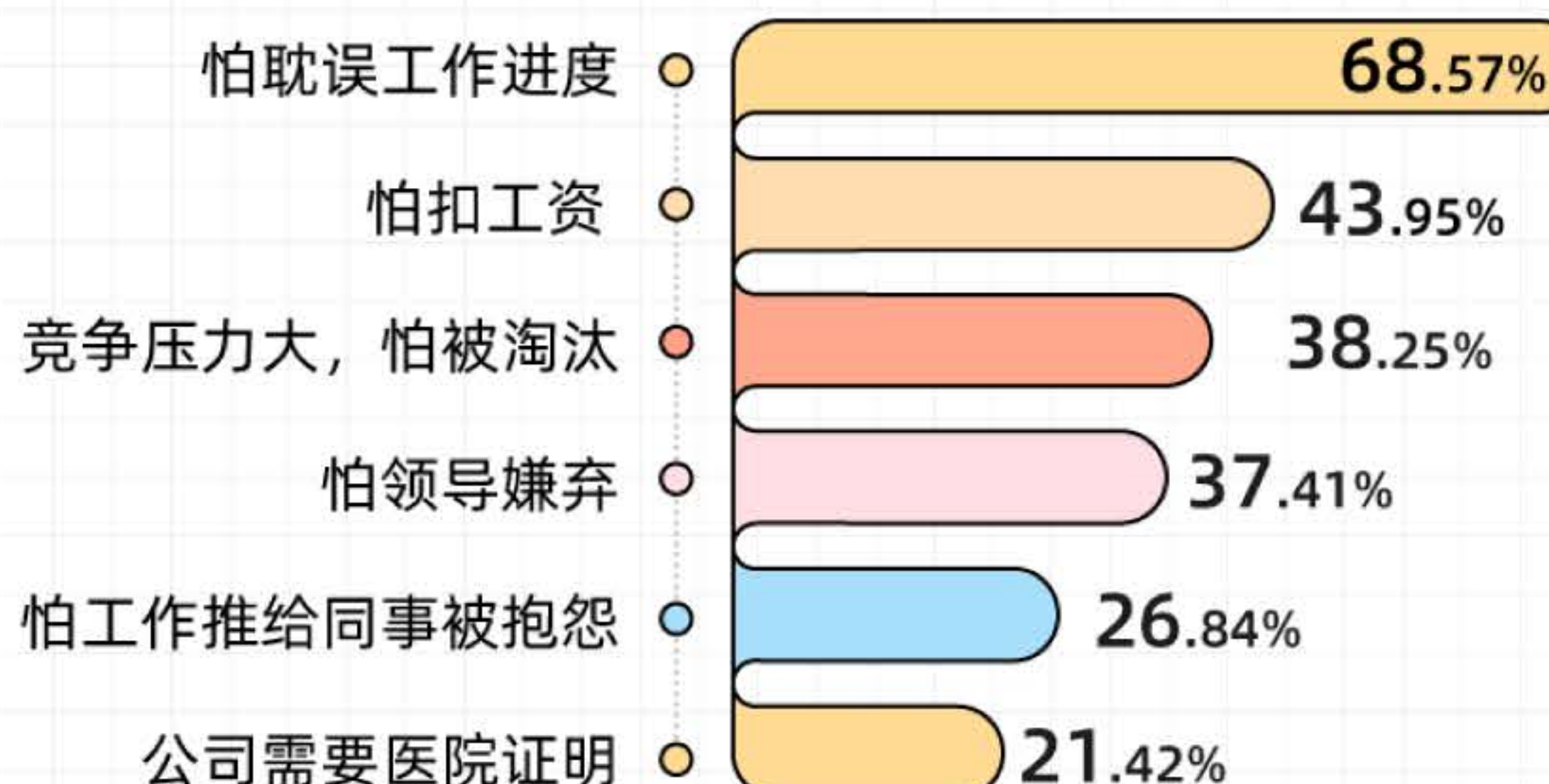
**4**成人担心「被扣工资」，

**3**成人因「竞争压力大，怕被淘汰」，

或「怕领导嫌弃」而带病工作，

——其中，女生的比例更高。

### 打工人不敢请病假的原因



话分两头，就算真的勇敢请假了，

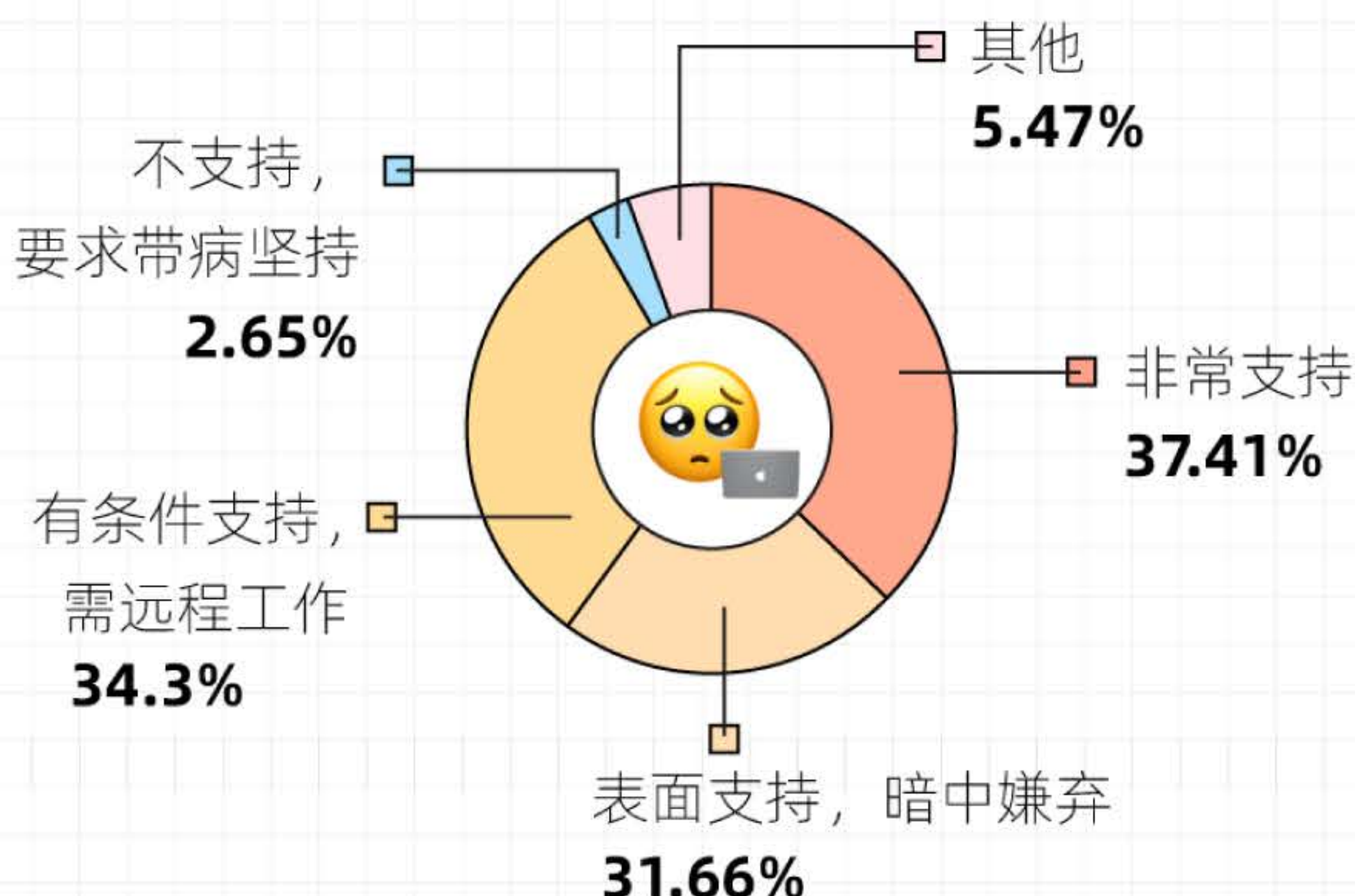
老板会慷慨地让你回家静养吗？

我们发现，

仅**3**成多人的请假之路畅通无阻，

**7**成人都会遇到老板或明或暗的阻挠。

### 打工人请假时老板的态度





## 06 员工福利大赏:哪个行业是入对了?

俗话说，HR的嘴，骗人的鬼。

入职前，老板一律打包票——

“公司有**大大小小的福利**。”

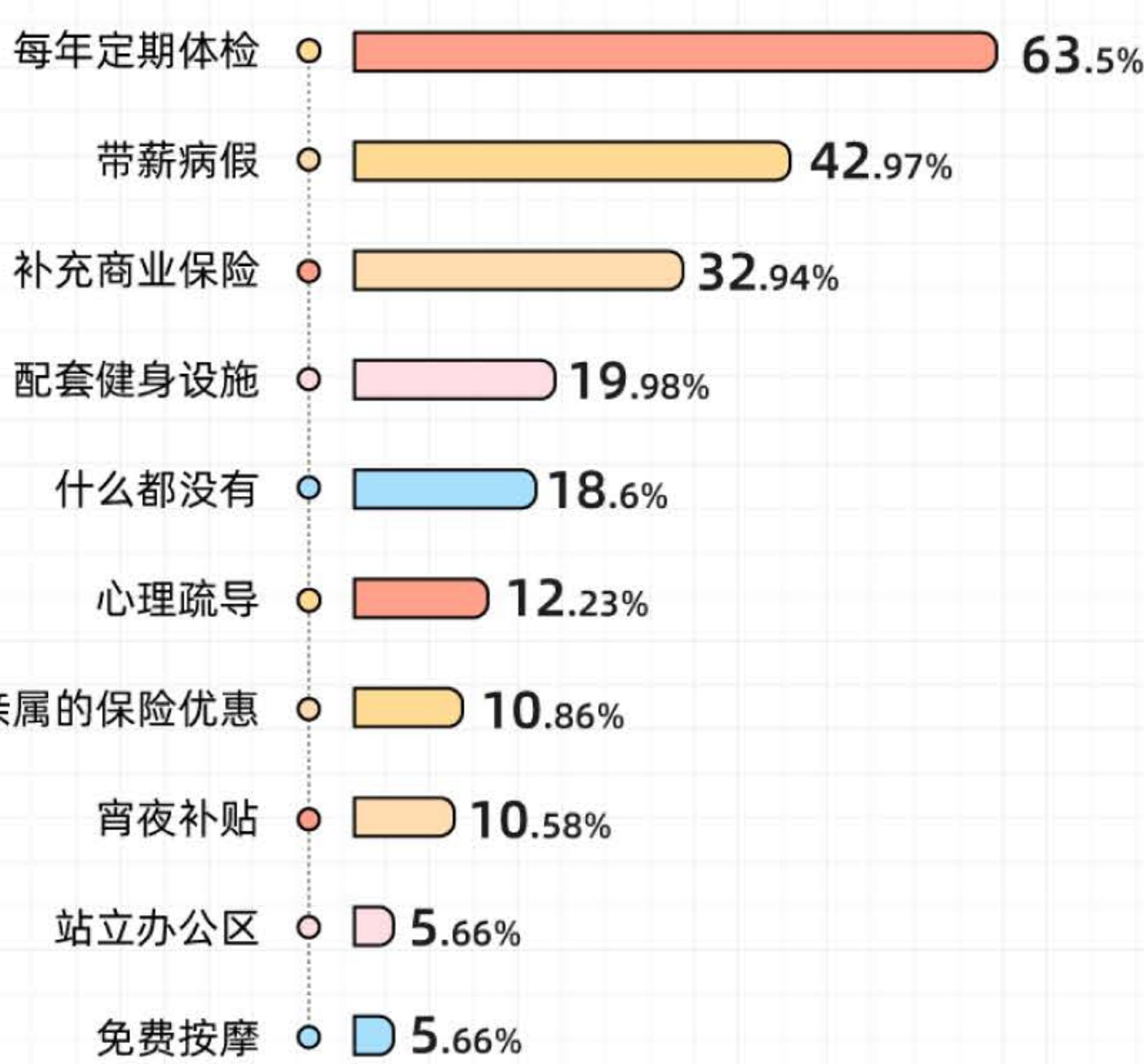
但等到真入职，员工福利还剩下多少呢？

我们盘了盘受访者公司的医疗相关福利，发现存在着巨大的落差——

**3**成多职场人**没有年度定期体检**，

近**6**成公司**不含带薪病假**。

### 公司福利状况总览



我们整理了一份**行业福利大赏**，

从不同行业的待遇中，

能感受到世界的参差——

来看看你所在的行业是否过了及格线，

福利支持又是否超出预期了？

### 各项福利TOP3的行业

排名 福利名称	1	2	3
每年定期体检	政府公务人员	能源化工	交通运输
带薪病假	政府公务人员	互联网	金融
补充商业保险	法律	金融	互联网
亲属的 保险优惠	医疗卫生	能源化工	法律
宵夜补贴	自由职业	互联网	医疗卫生

都说互联网大厂福利多多，

但真算起来，在这几项加分条件上，

**互联网行业的优势都不明显**。

——只有**宵夜补贴**，它略微胜出了，

但也败给了能随时犒劳自己的**自由职业者**。

看来互联网大厂就图一乐，

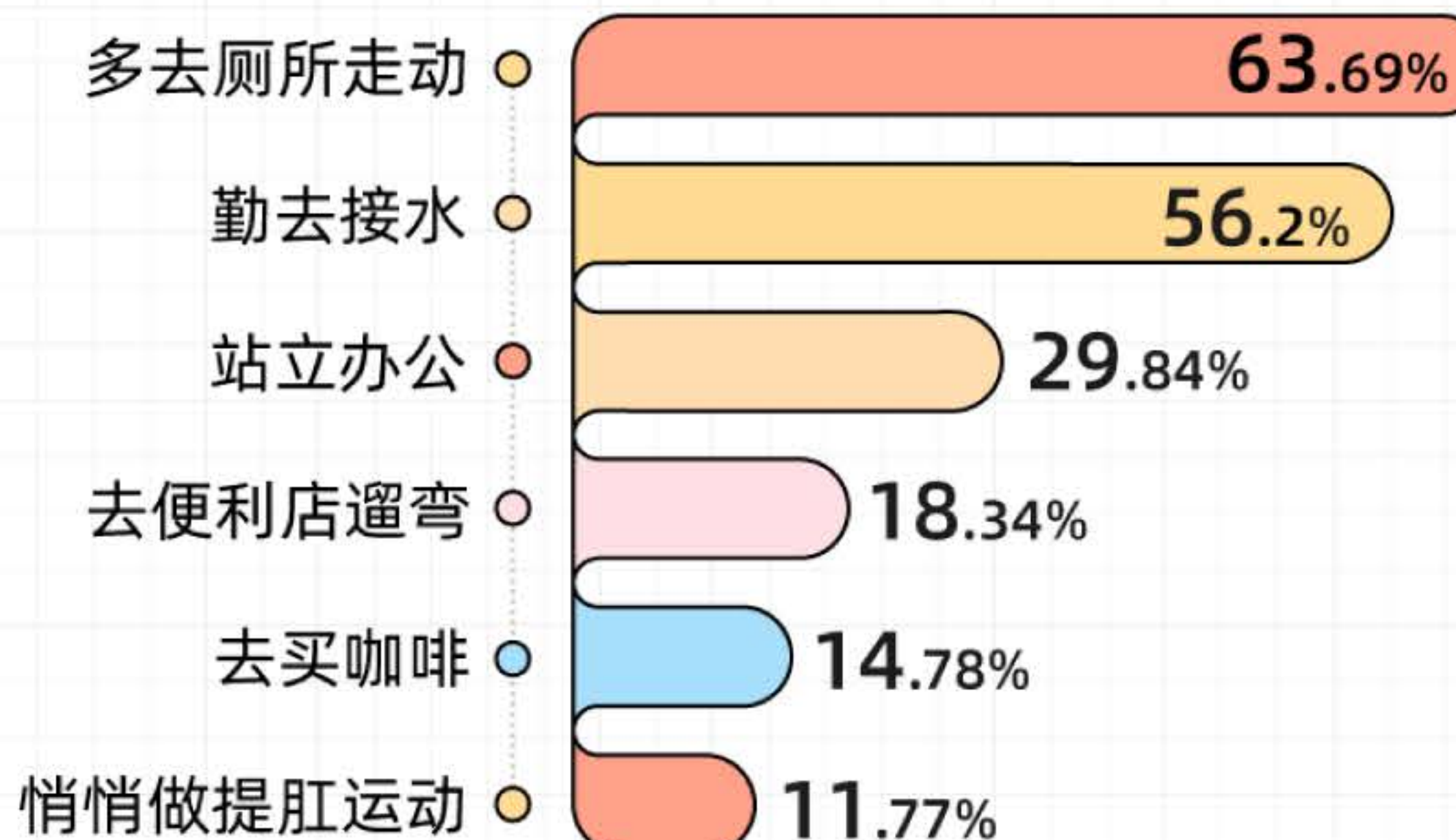
要说还是得考公 🐱



## 07 怎样科学摸鱼能治大病？

虽然公司福利很难给予打工人们万全保障，  
但上有政策，下有对策，  
大家已经在**花式摸鱼**中，  
摸索出了强身健体的法门。

### 在办公室摸鱼治病指南TOP6



我们还发现，

**媒体广告&金融人**是「**买咖啡**」的常客；

**能源&教育&建筑人**热衷「**悄悄做提肛运动**」；

**互联网&在校学生**则是「**便利店遛弯**」的王者。



每天做微观运动（能跑不走，能走不站，能站不坐，能坐不躺，能躺不熬）

@纽扣娘娘

不论什么方法，

只要**时常记得活动活动**，

避免久坐8小时的危害，

我们都想建议职场人——

工作事小，**摸鱼保命！**



## 08 彩蛋:特殊“职业病”治愈情况

临近结尾，我们听说，  
最近市面上又流传了一种新型传染病——

**「晕班症」**，

上班**头晕眼花**，下班**啥事没有**。

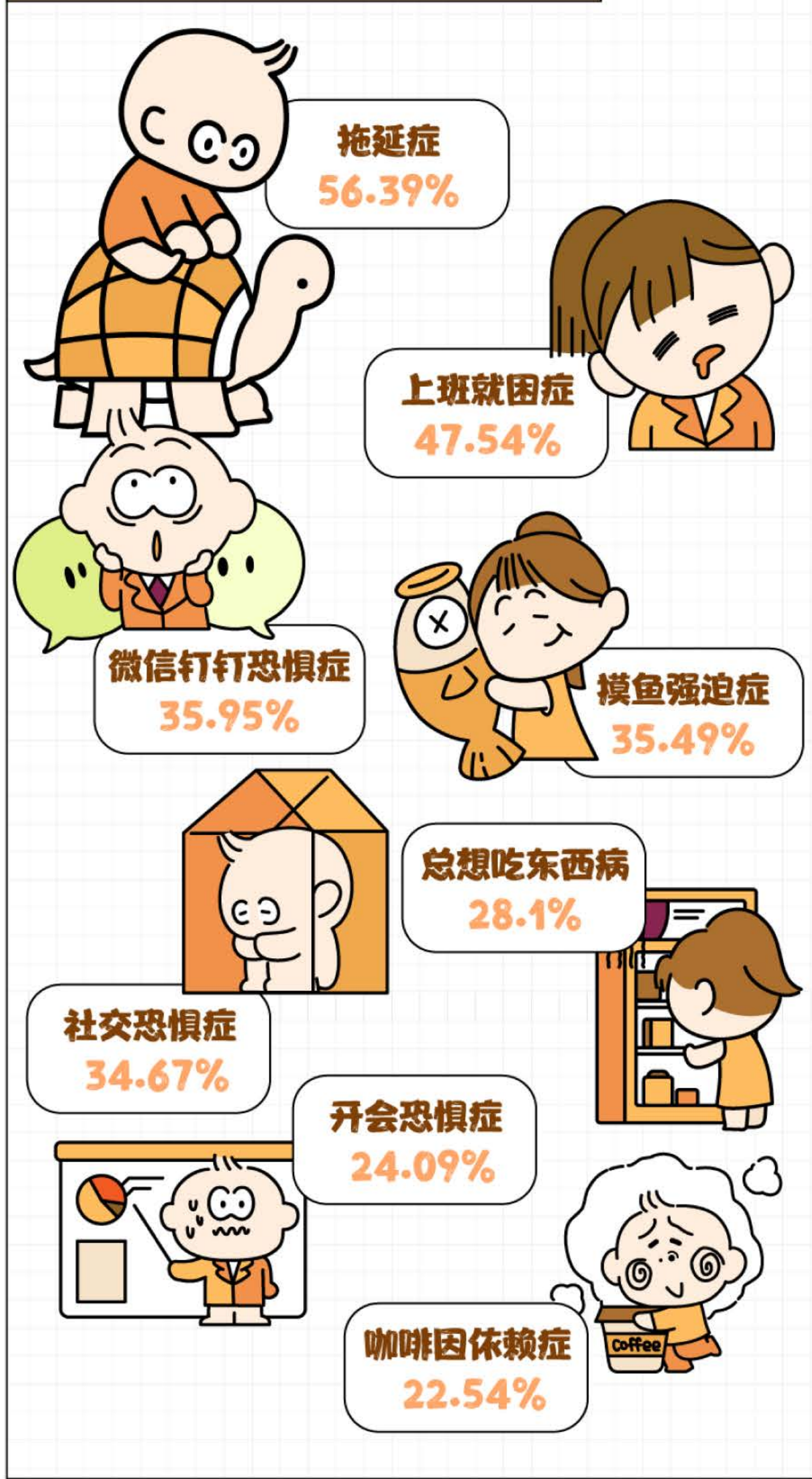
新晋打工人都说：工作是万恶之源，

上班后，大大小小的病都缠上身来。

坐在办公室里，就会多患上几种**「特殊职业病」**，

平添了些无妄之灾。

### 特殊“职业病”患病人群比例



虽然职场千万般苦，

但指不定，有哪些特殊的职业病，

随着工作时间推移，也能逐渐治愈呢？

我们发现，

**「摸鱼强迫症」「拖延症」「开会恐惧症」**

随着上班时间延长，渐渐就没那么多了。

但**「微信钉钉恐惧症」**

在全年龄层都普遍存在，很难消除！

有两位朋友写下了这样的**养生秘诀**——



不上班可能就好了吧。

@尾号



不强迫自己健康生活，不给自己额外焦虑和压力。  
**心情是健康的保障**，心情还OK其实就不会干太多毁身体的过分事情。

@酒猪

工作，多半是逃不掉的。

只能求助另一种**「万用疗伤药」**——

保持**心情愉悦**。

朋友们，为了身体健康，

势必要多劝劝自己，

**不生气，气出病来无人替**。

好好挺住呀！

注：受限于取样方法与样本量，本调查结果和实际情况存在一定出入。





策划：杨柳、嘉婧

插画、视觉：鱼肉团团饭、曲枚

36氪 X 后浪研究所 出品