

企業における運動を活用した 健康づくりに関するアンケート

調査結果のご報告

この度は、年度末や新型コロナウイルス対策などでご多忙の中
アンケートにご協力いただきありがとうございました。
簡単ではございますが、調査の結果をご報告させていただきます。

なお、本報告では、2013年度に実施した同様の調査結果との比較も行っています。

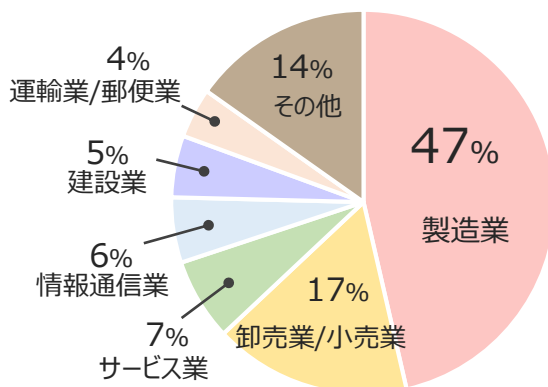
調査の概要

調査の目的	企業での運動を活用した健康づくりの実態を明らかにすること
調査の対象	全国の上場企業のうち、従業員50名以上の全企業（3,287社）
調査の時期	2020年2月下旬～3月中旬
回収率	8.8%（289社）

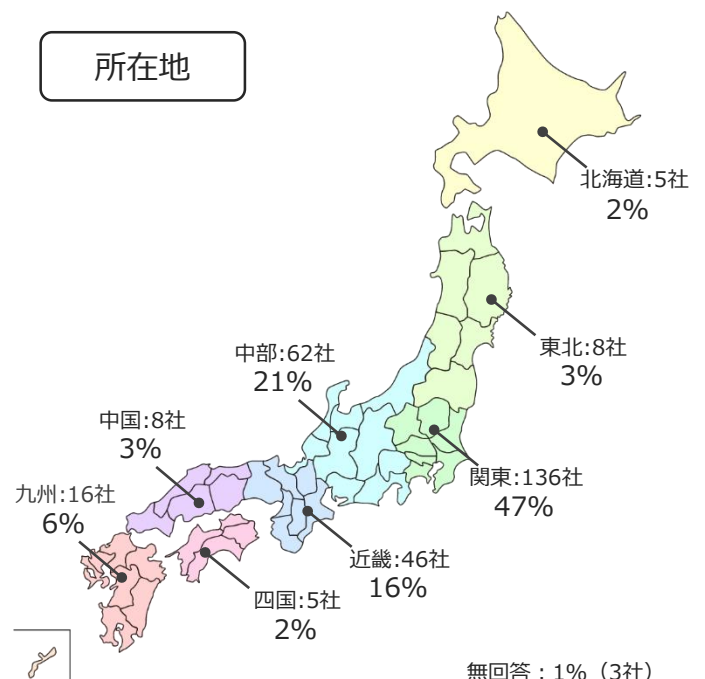


～回答して下さった企業の特徴～

業種



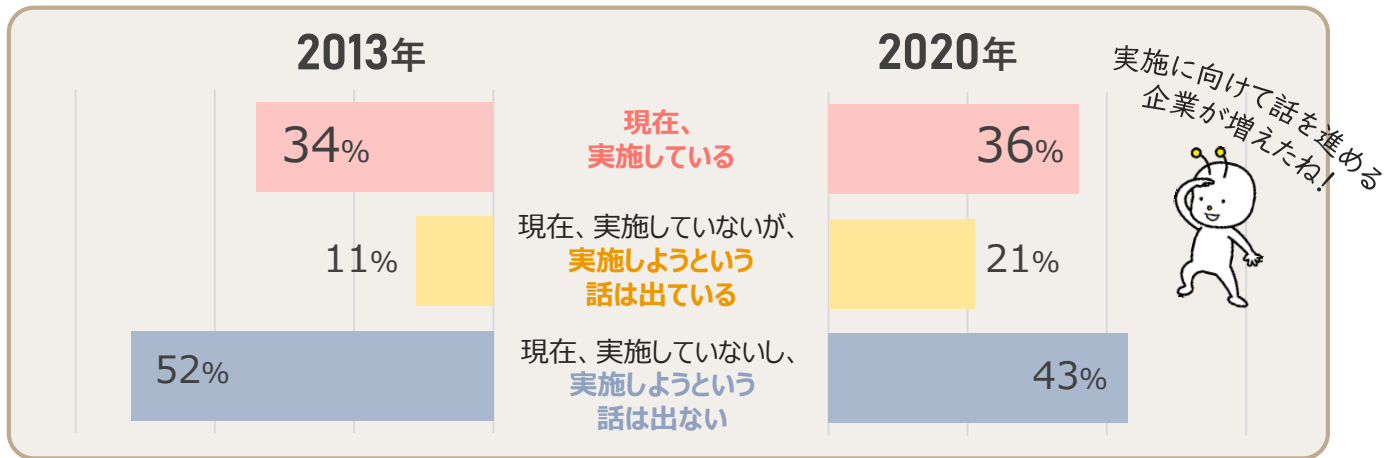
所在地



PART 1 「運動の取組み」について

Q. あなたの事業場での「運動の取組み」の実施状況は？

2013年調査と比較してみると...



Q. 具体的にどんな取組みをしているの？

ユニークな取組をピックアップ!!

昼休みを活用

昼休み中に各自20分、構内をウォーキングしています(愛知・製造業)

『プラス10教室』として、昼休みのストレッチや筋力トレーニングを実施しています(大阪・運輸業)

case1

階段利用を促進

『ワンアップツーダウン』と称し、1階上に行く時は階段、2階下に行くときも階段という取組みをしています(東京・製造業)

case2

目標設定と達成賞

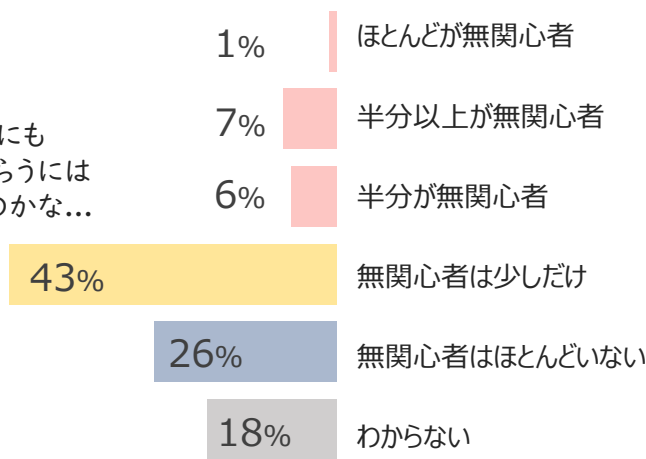
「健康チャレンジ」期間を設定し、チャレンジカードを1人1枚配布。2カ月間自分が立てた目標にトライし、達成した方へは“達成賞”を提供しました(愛知・製造業)

case3

Q. 「運動の取組み」に参加した社員のうち運動に対して無関心な社員*の割合は？

Q. 運動に対して無関心な社員*に運動の取組みに参加してもらうためには？

無関心な人にも体を動かしてもらうにはどうしたらいいのかな...



健康の重要性をイントラネットを通じて発信

参加しやすく、誰でもできる種目を実施

部署の参加率をライン部長にフィードバックし、参加率を上げるよう通知

全社の取組みとした事で、関心を持たない事のほうが恥ずかしいという風土に

試行錯誤の連続!

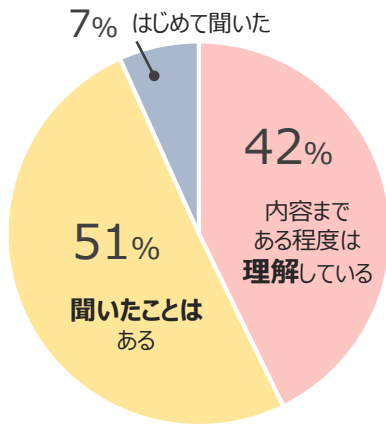


* 運動に対して無関心な社員：普段運動をしておらず、また運動をすることにも関心もない者

PART2 「座りすぎ」対策について

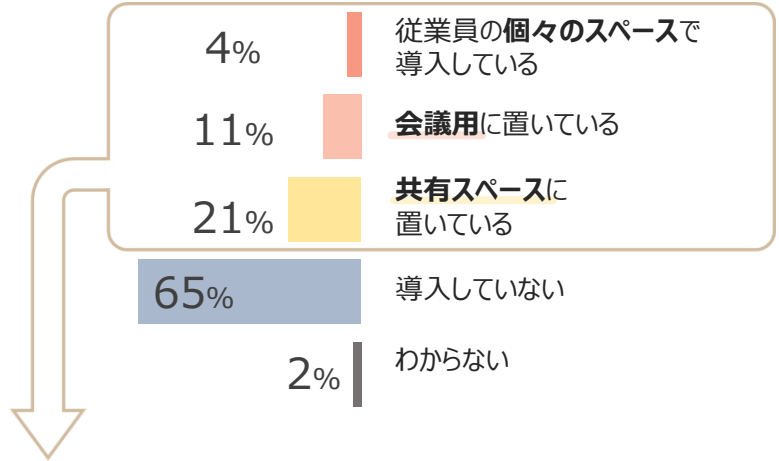


Q. 「座りすぎは健康に悪い」と聞いたことがありますか？



Q. 事業場でスタンディングデスクを導入していますか？

(複数回答)



Q. スタンディングデスクを導入することの**メリット**は？

- | | |
|---------|---|
| 個々のスペース | <ul style="list-style-type: none">腰痛、肩こりの解消仕事の効率の向上長時間の作業の際に、リフレッシュが可能 |
| 会議用 | <ul style="list-style-type: none">会議の参集がしやすい議論が進む会議が長引かない |
| 共有スペース | <ul style="list-style-type: none">気軽なミーティングの場として利用事務所にこもる従業員の減少コミュニケーションの増加 |

Q. スタンディングデスクを導入することの**課題**は？

- | | |
|-------|---|
| 使用面 | <ul style="list-style-type: none">ヒールのある靴を使用していると難しい年齢の高い方は腰・足への負担が大きい意識の低い従業員は立たない |
| 環境の制約 | <ul style="list-style-type: none">PCやプロジェクターを利用時の会議の時の利用に課題がある置くスペースが少ない |
| 費用対効果 | <ul style="list-style-type: none">導入の費用が高いコストや効果のエビデンスが不足(あるのかもしれないが、把握できておらず) |

Q. スタンディングデスク導入**以外**の「座りすぎ」対策は？

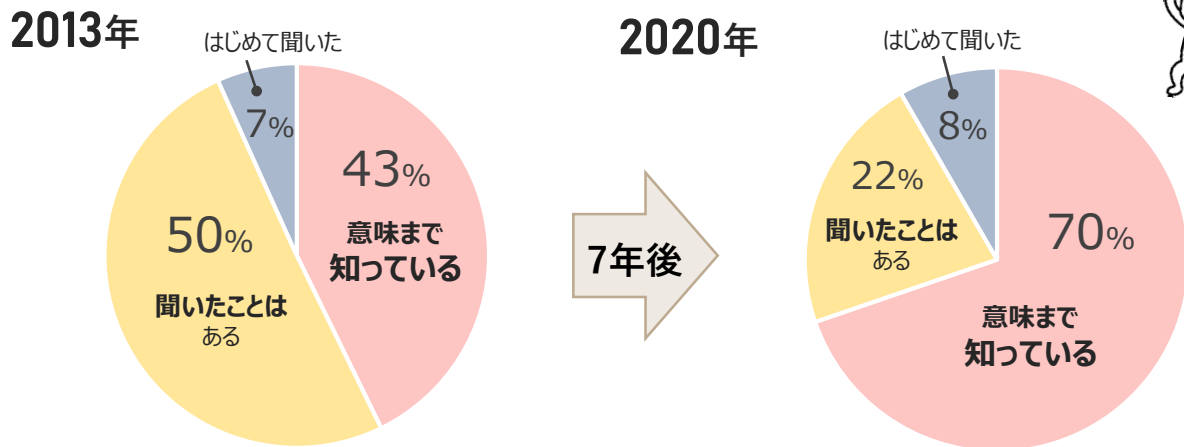
- 10時と15時にリフレッシュタイムを導入
- 部内での短時間の打ち合わせは立位で実施
- 安全衛生委員会で周知
- 椅子の代わりにバランスボールを利用
- コピーバーを設置 (コピーバーまで歩かないと印刷ができない)
- オアシスエリアを設置
- リフレッシュルームの活用・機能の充実

「座りすぎ」対策、各社色々な工夫をしているんだね!



PART3 「健康経営」について

Q. 「健康経営*」という言葉を知っていますか？



背景

2013年6月に閣議決定された「日本再興戦略（JAPAN is BACK）」の「先戦略市場創造プラン」に基づき「健康経営」が本格的にスタート。経済産業省が2014年に「健康経営銘柄」、2016年に「健康経営優良法人認定制度」を創設し、健康経営が広く認知されるようになった。

* 健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

PART4 アンケート結果のまとめ

「運動の取り組み」は1歩前進し、無関心な社員へのアプローチも

2013年と比較して「企業における運動を活用した健康づくり」が、少し前進したことが確認されました。精力的に取り組む企業も出てきており、これは健康経営が広がってきたためと考えられます。また、無関心な社員へのアプローチに成功している企業では、プログラムへの参加率を組織の長にフィードバックしたり、全社的に実施する風土をつくるなど、組織ぐるみで取り組んでいることがうかがえました。

「座りすぎ」の認知度は高い

「座りすぎは健康に悪い」ということを9割以上の担当者が認知しており、昇降式デスクは33%の企業で導入されていました。デスクの導入場所によってメリットが異なっており、目的に合った導入場所を選ぶことがポイントのようです。しかし、課題もあり、環境整備や社員教育等とセットで導入することが求められます。昇降式デスク以外の座りすぎ対策も、複数の企業からご報告をいただきました。

まとめと今後に向けて

本調査は回収率が低く、日本全体の傾向を表していない可能性があります。調査時期が新型コロナウイルス感染症と重なったことも一因と考えられます。そんな中でもご協力くださった担当者の皆様のご厚意を無駄にしないためにも、本調査結果を健康づくりの提言に生かしてまいります。なお、当事業団で発行した冊子を同封しております。運動を活用した健康づくりや座りすぎ対策の参考にいただけると幸いです。

厚生労働科学研究費補助金研究事業

「行動経済学を応用した体を動かす人を増やす研究」分担研究班

事務局：公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

〒192-0001 東京都八王子市戸吹町150

電話 042-691-1163 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>

