

全国の企業での座りすぎ対策の実態は？

工作中的座りすぎ対策に取り組む企業が増えています。

どんな座りすぎ対策をしているか、全国の上場企業に実態調査を行いました。

* 健康管理担当者の93%が「座りすぎは健康に悪い」と認識

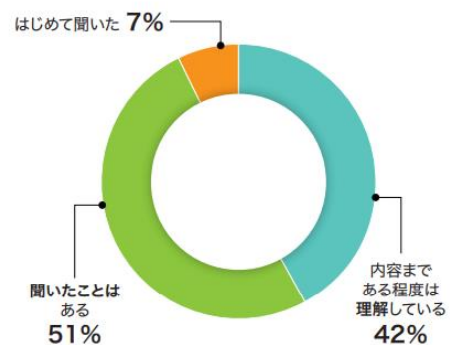
【郵送調査の概要】

調査対象：全国の上場企業のうち、
従業員50人以上の全企業（3,287社）
回答者：健康管理担当者
調査時期：2020年2月下旬～3月中旬
回収率：8.8%（289社）

「座りすぎは健康に悪い」ということは、担当者の93%が認知していました。回収率が低いため、やや過大評価している可能性はありますが、知識としては広く認識されていました。

コロナ禍で座りすぎの健康への悪影響は注目されています。そのため、現在はさらに高く認識されているかもしれません。

▶▶ 「座りすぎは健康に悪い」と聞いたことがありますか？

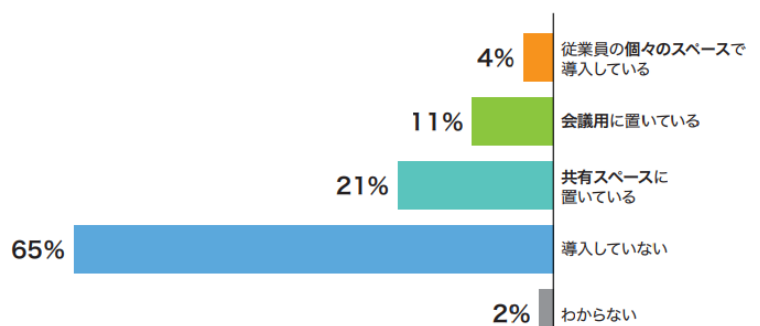


* 33%の企業でスタンディングデスクを導入

座りすぎ対策として最もポピュラーなスタンディングデスクについては、約3割の企業が導入していました。導入のメリットとして「会議が長引かない」「議論が進む」「腰痛、肩こりの解消」等が挙げられていました。一方、デメリットとしては「導入の費用が高い」「効果が不明」「立って使わない従業員がいる」等でした。

スタンディングデスク以外の座りすぎ対策については、「短時間の打ち合わせは立って実施」「椅子の代わりにバランスボールを利用」「10時と15時にリフレッシュタイムを導入」等、それぞれの企業で工夫している様子がうかがえました。今後は、在宅勤務での座りすぎ対策が進むと予想されます。

▶▶ 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)



本調査は、厚生労働科学研究費「健康への関心度による集団のグルーピングと特性把握ならびに健康無関心層への効果的な介入手法の確立（代表：福田吉治、帝京大学）」の分担研究（分担研究者：甲斐裕子）として実施しました。

▶▶ 調査報告書はホームページで公開中

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 [検索](#)



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 上席研究員

甲斐 裕子 博士（人間環境学）

- 専門分野
運動疫学、健康教育学、公衆衛生学
- 主な研究テーマ
運動とメンタルヘルス、座りすぎの健康影響



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2022年3月22日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒163-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>