

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、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・2020年に実施した同様の調査結果との比較も行っています。

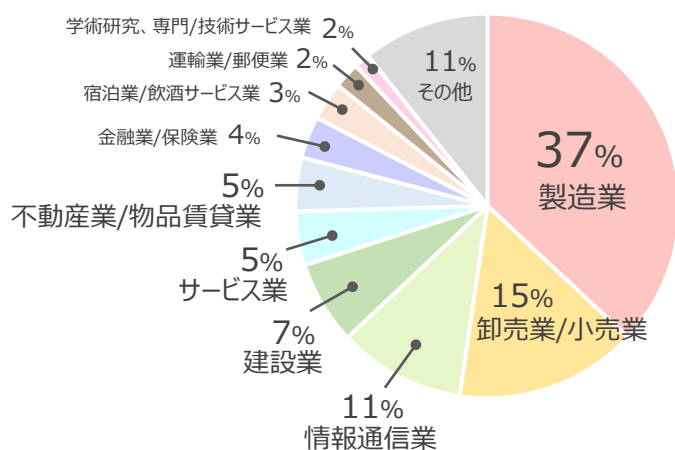
調査の概要

背景	テレワークの普及や労働者の高齢化により、企業での「運動を活用した健康づくり」は、ますます重要になっていますが、その全国的な実態はわかりません
目的	企業での運動を活用した健康づくりとテレワーク状況等の実態を明らかにすること
対象/回答者	全国の上場企業（3,794社）の健康管理や健康づくり担当者
調査の時期	2023年2月中旬～3月中旬
回収率	18.2%（691社）

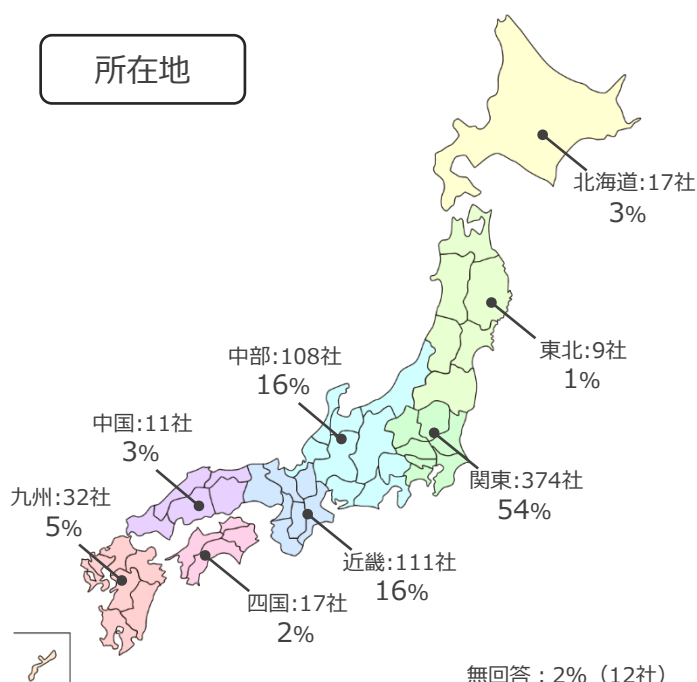


～回答して下さった企業の特徴～

業種



所在地

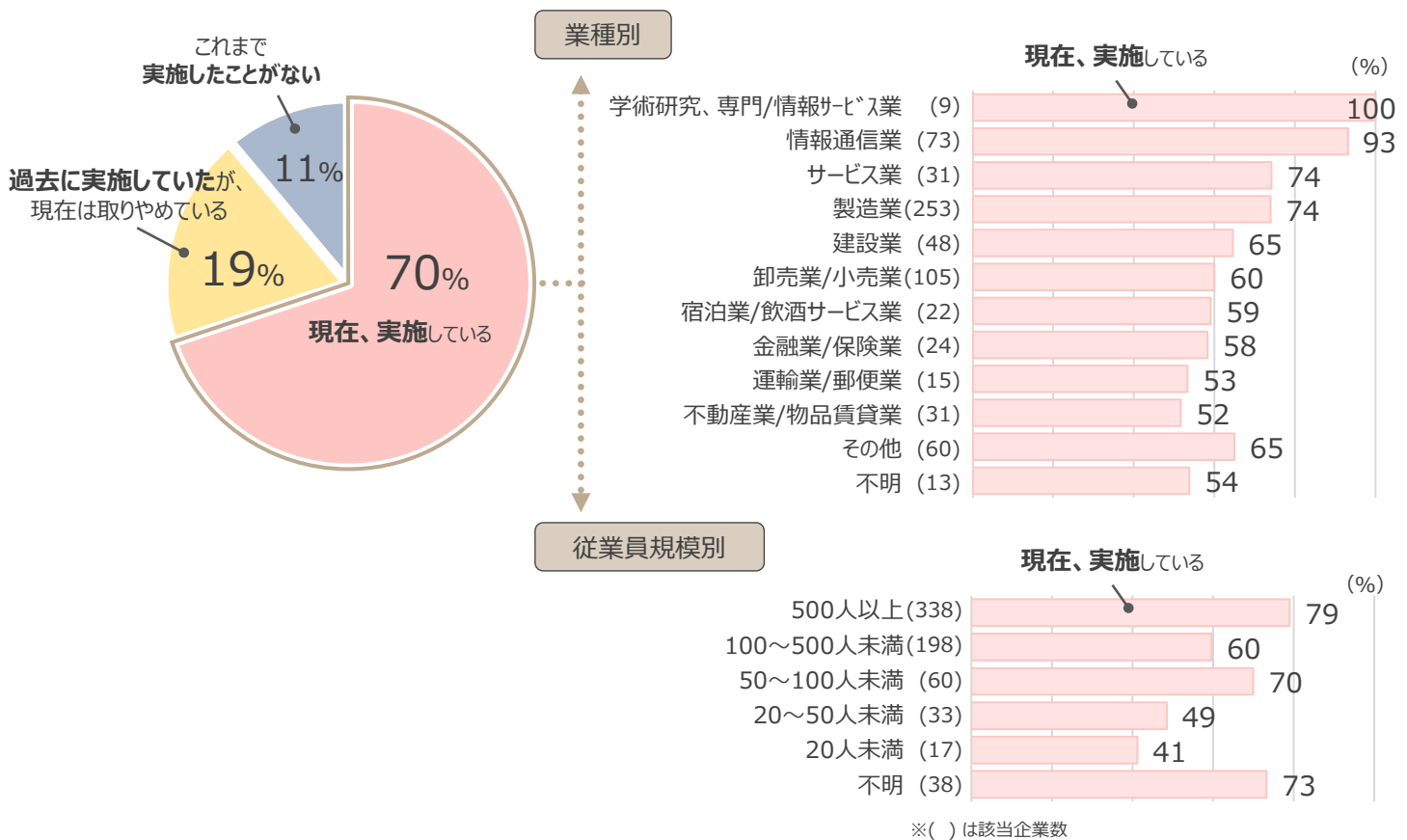


目次

PART . 1	テレワークの実施状況 について 1
	Q. あなたの事業場での「テレワーク」の実施状況は？	
	Q. 現在は、従業員の何割がテレワークを実施していますか？	
	Q. テレワークを実施している従業員の平均的なテレワーク日数は？	
	Q. テレワークをしている従業員の健康課題は何ですか？	
	Q. テレワークが従業員にもたらす健康への良い影響はありますか？	
	Q. テレワークをしている従業員に対するの労務管理の状況は？	
	Q. テレワークをしている従業員に対する身体活動促進の取組みは？	
	Q. 身体活動促進の取組みの具体的な内容は？	
PART . 2	運動の取組み について 5
	Q. あなたの事業場での「運動の取組み」の実施状況は？	
	Q. 具体的にどんな取組みをしていますか？	
	Q. 「運動の取組み」により何らかの効果はありましたか？	
	Q. 困っていることや課題と感ずることは？	
PART . 3	座りすぎ対策 について 6
	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？	
	Q. スタンディングデスク導入のメリット/課題は？	
	Q. スタンディングデスク導入以外の「座りすぎ」対策は？	
PART . 4	健康経営 について 7
	Q. 「健康経営」という言葉を知っていますか？	
PART . 5	アンケート結果のまとめ 7

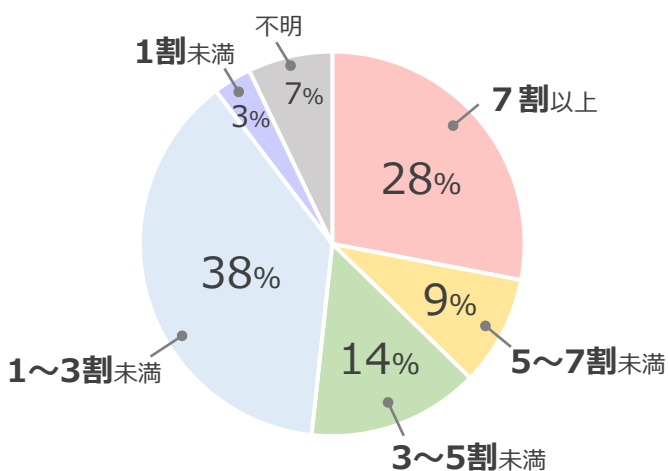
PART.1 テレワークの実施状況 について

Q. あなたの事業場での「テレワーク」の実施状況は？

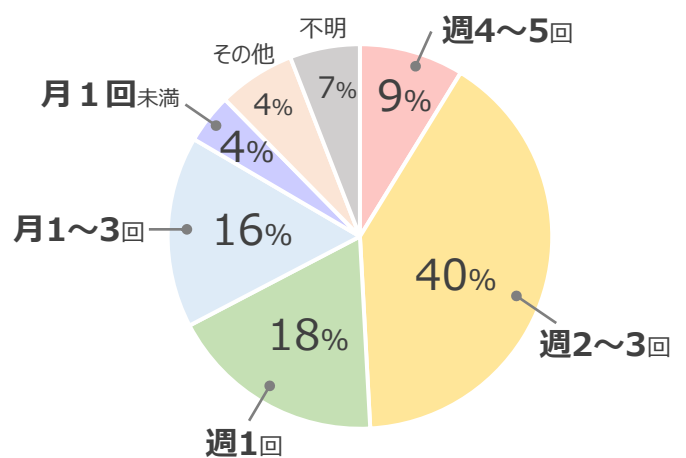


テレワークを『現在、実施している』と回答した企業に聞きました

Q. 現在は、従業員の何割がテレワークを実施していますか？

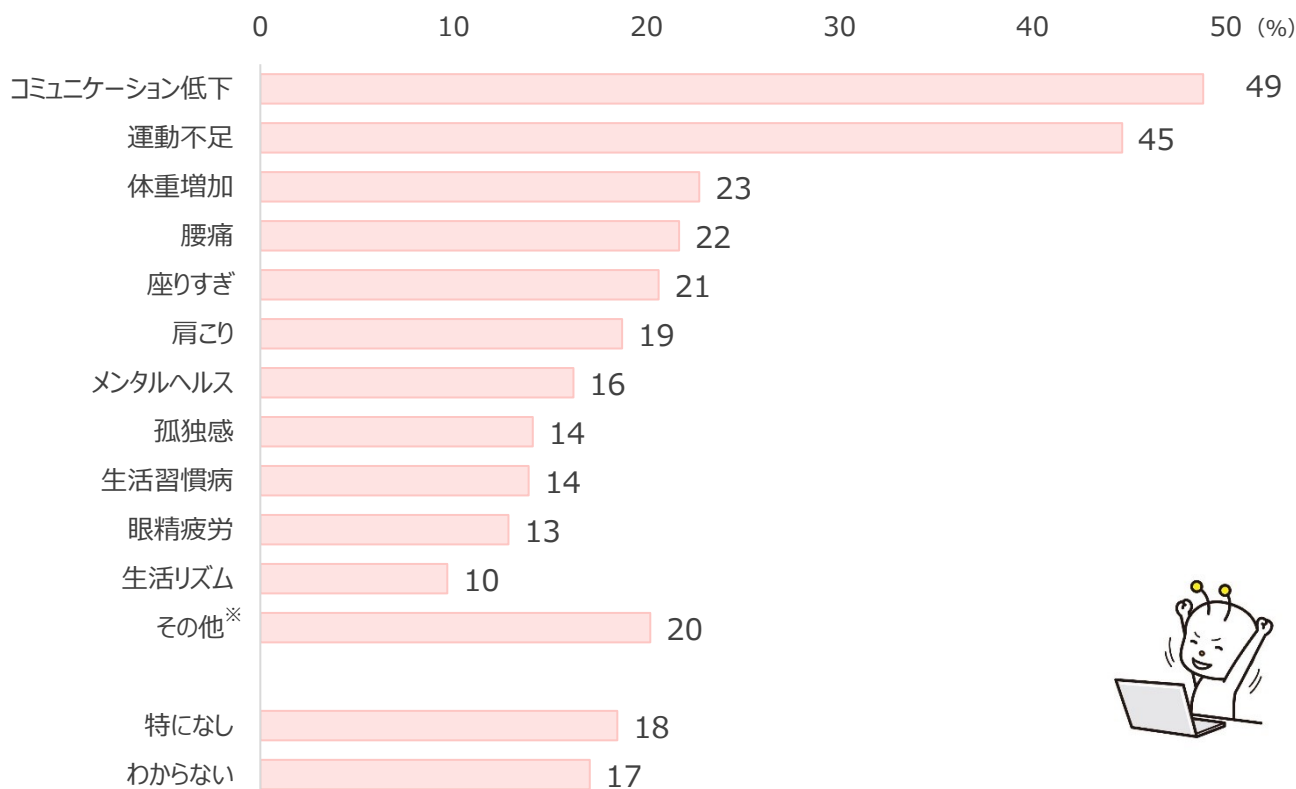


Q. テレワークを実施している従業員の平均的なテレワーク日数は？



- テレワークは、大企業や情報通信業で導入率が高いが、小規模企業や幅広い業種においても一定以上広がっている
- テレワークを実施する従業員の割合は、1～3割が最多で、次は7割以上であり、2極化している傾向がある
- テレワークの実施頻度は週2～3日が40%と最多であり、出勤とテレワークを半々とする働き方が広がっている

Q. テレワークをしている従業員の**健康課題**は何ですか？ (複数回答) ※現在テレワークをしている企業数に対する割合



※その他 (少数回答) : 食事、間食、喫煙、頭痛、飲酒、睡眠、他

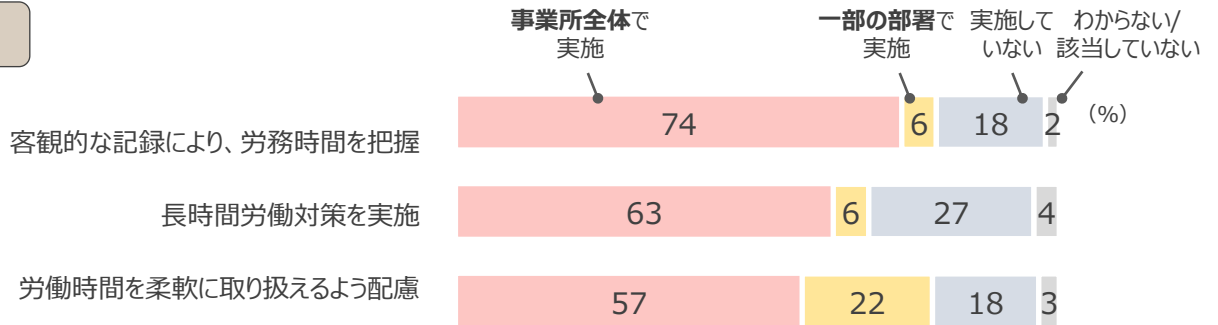
Q. テレワークが従業員にもたらす**健康への良い影響**はありますか？ (自由記述をもとに分類) 🏠 = 10社

通勤の負担がなくなり、疲労が軽減する	🏠🏠🏠🏠🏠🏠🏠🏠
家族の会話や自由時間が増え、ワークライフバランスが向上する	🏠🏠🏠🏠🏠🏠🏠🏠
規則正しい生活習慣になる	🏠🏠🏠🏠🏠
感染症リスクが減る	🏠🏠🏠
通勤時間や昼休みで運動・自炊・通院等ができる	🏠🏠🏠
対人ストレスが減る	🏠
事情 (持病・妊娠等) がある職員の負担が減る	🏠
長時間労働が減る	🏠
飲酒機会が減る	🏠
なし/あると感じない	🏠🏠🏠🏠

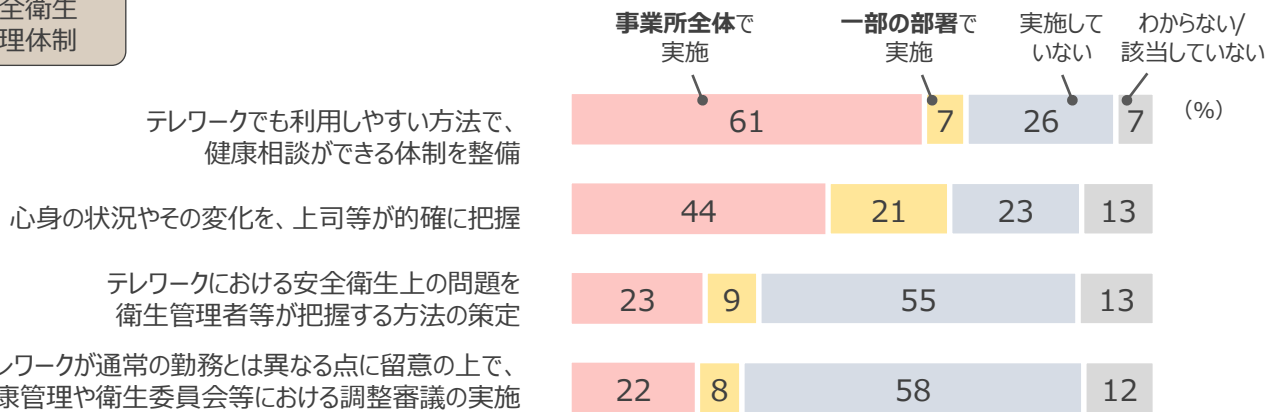
- テレワーク従業員の「コミュニケーション低下」と「運動不足」は、2大健康課題として強く認識されている
- 一方、テレワークの健康への好影響を感じている企業も多く、「通勤の負担軽減・疲労軽減」「ワークライフバランス向上」「規則正しい生活」などが多様な効果が挙げられている

Q. テレワークをしている従業員に対する**労務管理の状況**は？ ※現在テレワークをしている企業数に対する割合

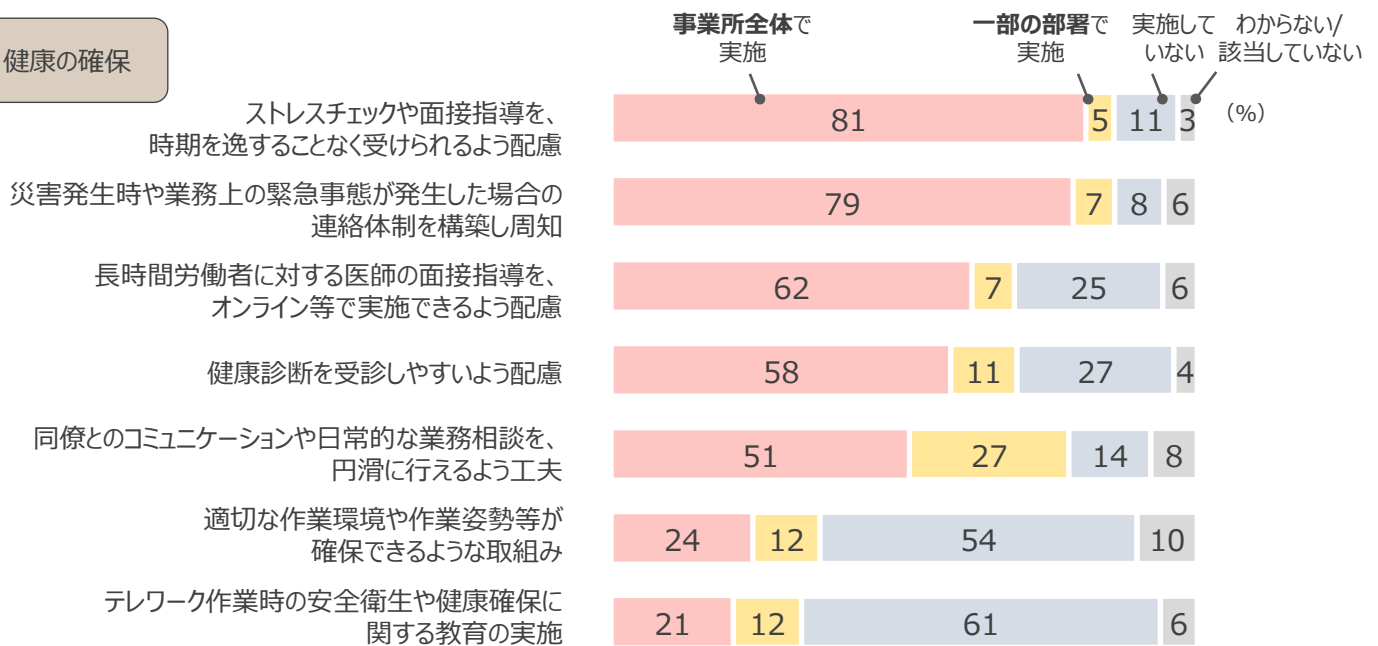
労務管理



安全衛生管理体制

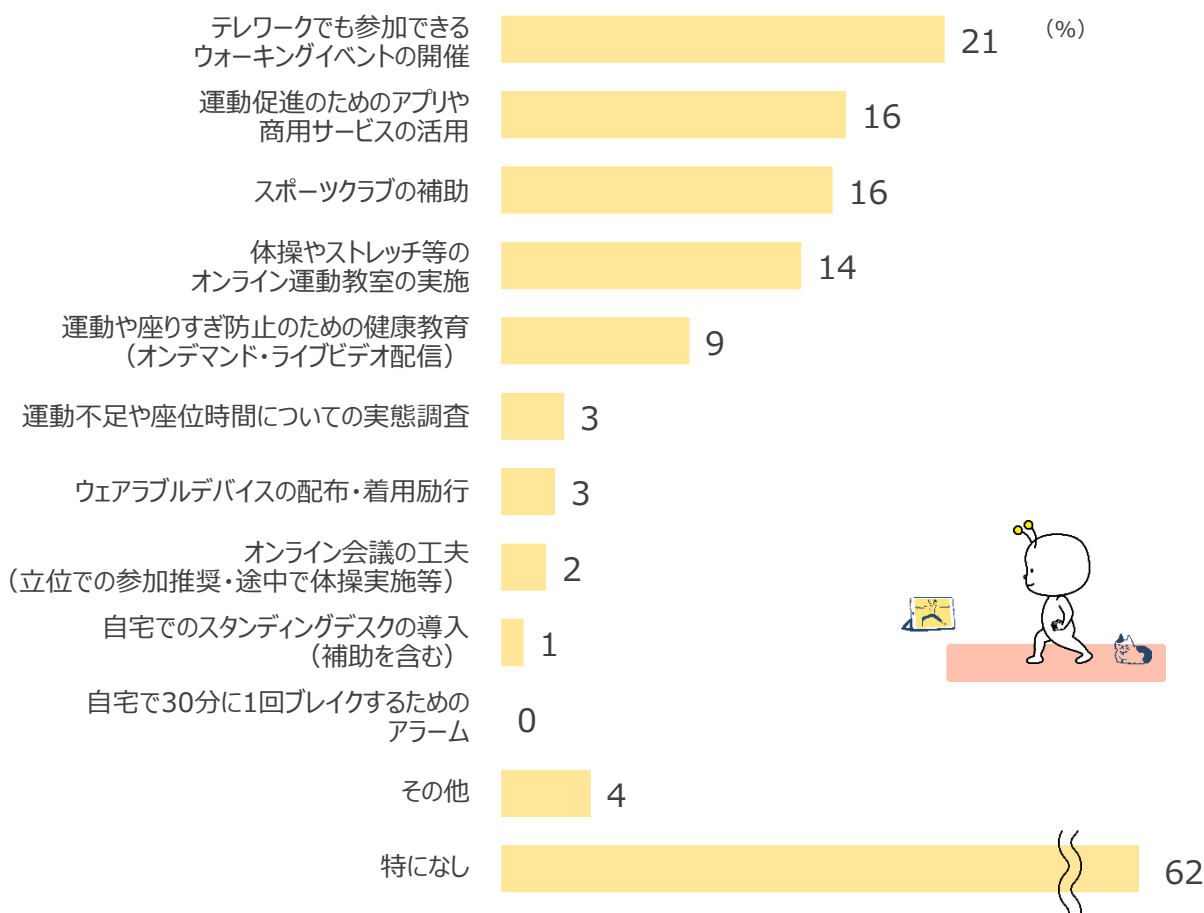


健康の確保



- 「労働時間の客観的把握」「長時間労働対策」「ストレスチェック」等、法定項目については、テレワーク対応が進んでいる
- 一方、テレワークに特化した健康管理や健康教育、作業環境確保等についても対応できている企業は、一部にとどまっている

Q. テレワークをしている従業員に対する**身体活動促進の取組み**は？ (複数回答) ※現在テレワークをしている企業数に対する割合



Q. **身体活動促進の取組み**の具体的な内容は？ (自由記述より抜粋)

産業医講話の中で、テレワークによる体の不調への対応策を説明 (東京・製造業)

スポーツクラブ利用に対する費用の補助制度を実施 (沖縄・電気/ガス/供給/水道業)

椅子に座ったままできる腰痛・肩こり予防体操のウェビナーを実施 (神奈川・製造業)

スタンディングデスク購入を検討している社員が安価で購入できるよう、販売経路の確保 (未回答)

社内イントラネットを活用した、オンライン参加型のウォーキングイベントを開催 (沖縄・電気/ガス/供給/水道業)

バーチャルオフィスを活用し、朝のラジオ体操、昼のYouTubeエクササイズ・ストレッチを実施 (東京・情報通信業)

ストレスチェックの追加設問にて、運動不足や座位時間についての実態調査を実施 (神奈川・製造業)

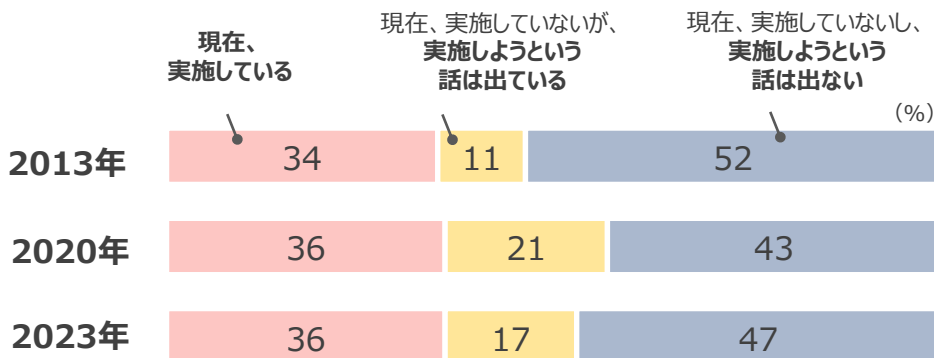
短時間の運動動画を配信。自宅へのチラシ郵送や社内メールでの周知によって視聴率が増加傾向に (愛知・製造業)

健診と日程を合わせて、体力測定・身体年齢測定を実施 (東京・製造業)

- テレワーク従業員の身体活動促進については、特に取り組んでいない企業が62%と最多である
- 取り組んでいる企業では、オンライン型ウォーキングイベントやアプリ、動画等、デジタルコンテンツを活用した取組みが多い
- 自宅でのスタンディングデスク購入サポート等、テレワーク時の作業環境に配慮している企業は少ない

Q. あなたの事業場での「**運動の取組み**」の実施状況は？

※従業員規模50人以上のデータと比較



Q. 具体的に**どんな取組み**をしていますか？ (自由記述より抜粋)

イベント開催と達成賞

『チャレンジ1,000歩』と称し、1週間の平均歩数+1000歩を目指す取り組みを実施。参加賞に加え、成績上位者は社内報で通知し、商品を授与 (大阪・製造業)

始業前・昼休みを活用

毎日朝8時半と昼13時にラジオ体操の構内放送を流して実施 (大阪・製造業)

オンラインを活用

外部講師を招き、腰痛・肩ごりのストレッチを学べる講座を対面・オンラインで開催し、後日動画も配信 (石川・製造業)

通勤を活用

スニーカー通勤を推奨 (大阪・不動産業)

体力測定で意識向上

体力測定会を実施し、体力年齢を算出。その後指導員から、転倒予防、筋力向上などについて説明 (東京・製造業)

スマホアプリ・デバイスを活用

健康に資する行動をするとポイントが加算されるようなアプリを活用 (東京・運輸業)

ウェアラブルデバイスを使用し、運動促進に (東京・製造業)

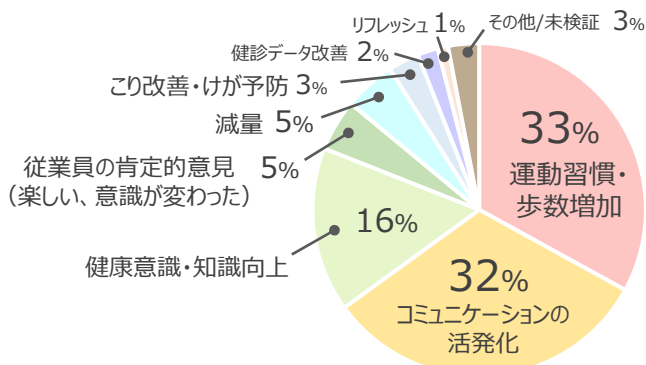
チーム参加

健康保険組合主催の歩数イベントへの参加を呼びかけ。チーム対抗戦に参加してもらい、職場での話題に (東京・運輸業)

運動の取組みを『**現在、実施**している』と回答した企業に聞きました

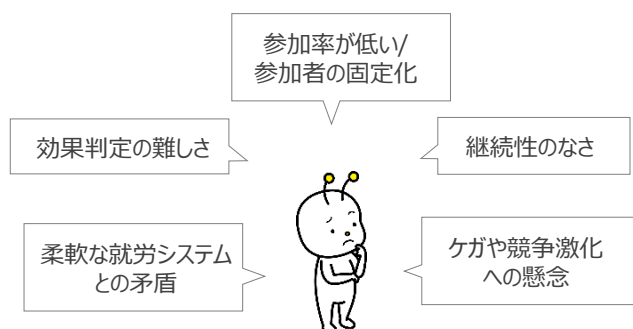
(自由記述をもとに分類・抜粋)

Q. 何らかの**効果**はありましたか？



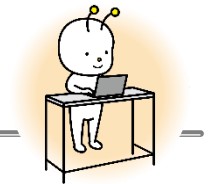
※効果について記載のあった130社に対する割合

Q. **困っていることや課題と**感じることは？

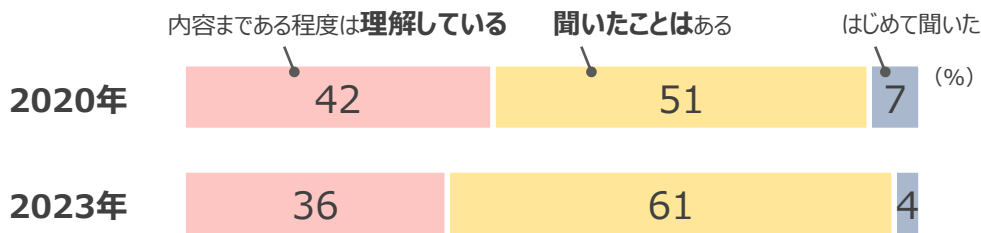


- 「運動の取組み」を実施している企業は36%であり、2013年、2020年と比較して横ばいである
- 実施している企業では、「運動習慣・歩数増加」に加えて、「コミュニケーションの活性化」を効果として感じている
- 実務面の最も大きな課題は「参加率の低さ/参加者の固定化」であり、従業員全体へのアプローチに苦慮していることがうかがえる

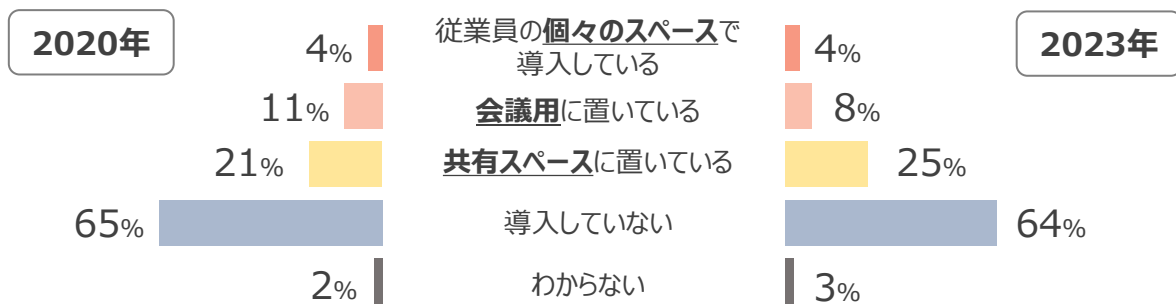
PART.3 座りすぎ対策 について



Q. 「座りすぎは健康に悪い」と聞いたことがありますか？ ※従業員規模50人以上のデータと比較



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) ※従業員規模50人以上のデータと比較



(自由記述より抜粋)

Q. スタンディングデスク導入の**メリット**は？

- 個々のスペース**
 - 腰痛、肩こりの解消
 - 長時間の作業の際に、リフレッシュが可能
- 会議用**
 - 会議の参集がしやすい、長引かない
 - 集中力アップ、眠気が覚める
- 共有スペース**
 - 気軽なミーティングの場として利用
 - 仕事の見える化 (デスクが見える場所に設置)
 - 普段話さない人とのコミュニケーションの増加

Q. スタンディングデスク導入の**課題**は？

- 使用面**
 - 長時間の会議の場合に使用しづらい
 - 起立性低血圧による転倒などの労災対策
- 社内意識**
 - 徐々に使用率が低下、使用者の固定化
 - スタンディングへの社内理解が進まない
- 費用や環境**
 - 大人数で使用できるだけのスペースがない
 - 身長差に応じた環境整備
 - メンテナンスを持続させること

Q. スタンディングデスク導入**以外**の「座りすぎ」対策は？ (自由記述より抜粋)

- デスクを固定せず、スタンディングデスクのみに電源を設置 (電源が必要な仕事では必ずスタンディング)
- 歩く距離が長くなるようゴミ箱を1つに減らす
- 椅子の代わりにバランスボールを利用
- 『1時間に1回は立って、1分間ストレッチ』を展開
- 10時と15時にリフレッシュタイムを導入
- 安全衛生委員会で小休憩やストレッチを推奨

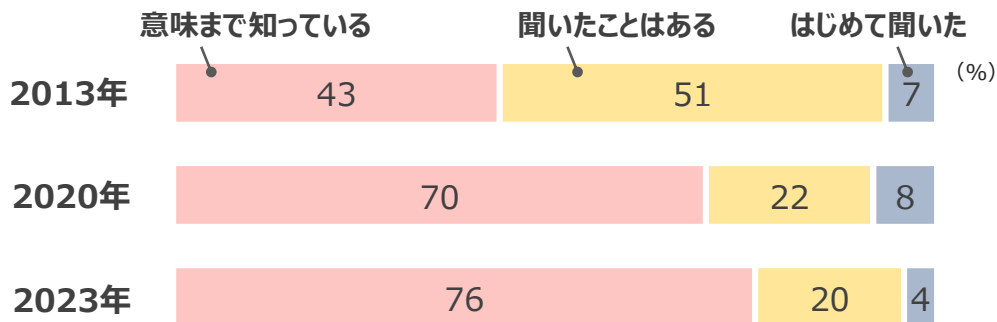
- 「座りすぎ」が健康課題であることは広く認識されており、「聞いたことはある」まで含めると97%に達する
- 一方で、2020年と比較して「内容まで理解している」企業は増えておらず、表面的な理解にとどまっていることがうかがえる
- スタンディングデスクは33%の企業で何らかの形で導入されているが、2020年から増加はしていない

PART.4 健康経営* について

*健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

Q. 「健康経営」という言葉を知っていますか？

※従業員規模50人以上のデータで比較



- 「健康経営」の言葉としての認知度は96%に達しており、企業に広く認識されている
- 「意味まで知っている」割合は、2013年、2020年、2023年と増加しており、内容の理解も進んでいる

PART.5 アンケート結果 のまとめ

企業での運動を活用した健康づくりとテレワーク状況等の実態を明らかにするため、2023年2月～3月に全国の上場企業全社に郵送調査を実施し、691社からご回答をいただきました（回収率18.2%）。

テレワーク について

回答企業の70%でテレワークが導入されており、幅広い業種でテレワークが広がっていました。しかし、従業員の大多数がテレワークをできる体制の企業と、一部の従業員だけがテレワークをしている企業に二極化しているようでした。加えて、テレワークの頻度は週1～3回で約6割を占めており、コロナ禍を経て、通勤とテレワークを組み合わせた働き方が主流になっていることがうかがえました。コミュニケーション低下と運動不足が懸念されている一方で、テレワークに特化した健康管理や教育、身体活動を促進する取り組みはあまり実施されていませんでした。今後は、健康に配慮したテレワークの方法を明らかにするとともに、その普及を図っていく必要があると考えられます。

運動の取組み について

実施している企業は36%であり、2013年、2020年から横ばいでした。コロナ禍で職場体操など中止や縮小された取組みも多いと予測されていましたが、調査時点では影響は限定的でした。取組みの効果は、運動習慣者や歩数の増加だけでなく、コミュニケーション活性化も挙げられていました。一方で、従業員の参加率が課題と認識されており、職場のより多くの人を巻き込むことが成功のカギとなりそうです。

座りすぎ対策 について

2020年に引き続き、認知率は97%と高いものの、内容についての理解は進んでいませんでした。スタンディングデスクの導入についても大きな変化はありませんでした。コロナ禍で座りすぎは注目されましたが、座りすぎの何が悪いのか？どうすればいいのか？を含めて、啓発する必要性がありそうです。

※本調査結果の注意点

上場企業全社に対する調査ですが、回答率が低いため、健康づくりに積極的な企業にご回答いただいている可能性が高く、実態よりもやや過大評価している可能性があります。

本調査は、厚生労働省の厚生労働科学研究費補助金によって実施されました。
企業規模別など詳細な分析結果は、研究成果報告書をご参照ください。

厚生労働科学研究成果データベース

https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202223016A-buntan2_0.pdf

2023年8月発行

厚生労働科学研究費補助金研究事業（労働安全衛生研究事業）
「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究」

〔 研究代表者： 甲斐裕子 副所長/上席研究員
公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 〕

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/>

