

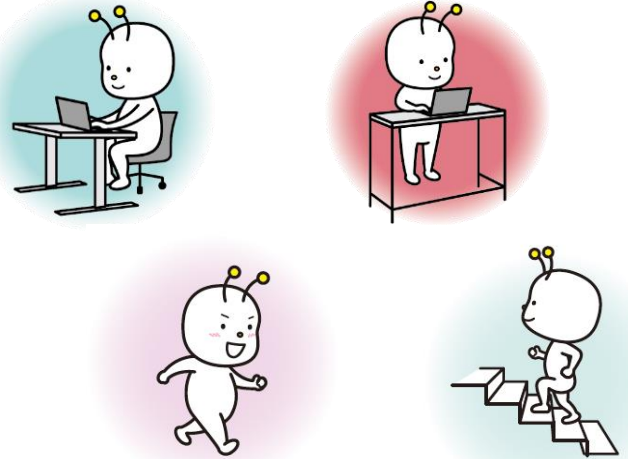
オフィス環境改善による健康増進の新しいアプローチ

活動的なオフィスへの移転で健診データが維持・改善する？

* オフィスワーカーの座りすぎ解消、身体活動促進には職場環境改善がカギ

健康への悪影響が懸念される「座りすぎ」ですが、オフィスワーカーにとっては、一日の大半を過ごすオフィス環境が重要といわれています。例えば、立ってPCを使用したり、事務作業ができる昇降デスクを設置することで、座っている時間を削減できることが分かってきています。さらには、通路や階段の仕様などを変えることで、身体活動促進を目指す研究も行われ始めています。

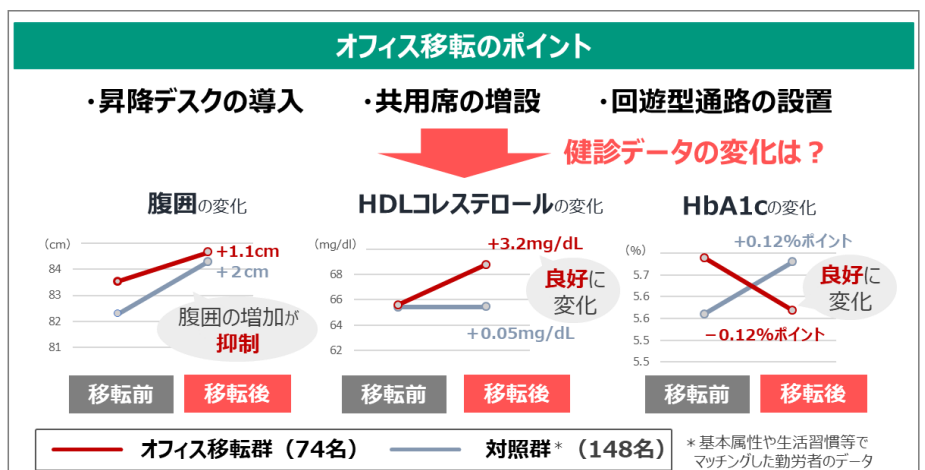
このように日々過ごすオフィス環境が改善されることで、座りすぎ解消、身体活動促進の効果が積み上げられ、その結果として健診データ等の健康指標への好影響が期待されますが、実際にはどのような変化が起きるのでしょうか？



* 実際のオフィス移転による健診データへの影響は？

オフィス環境改善による健診データへの影響を知るために、私たちは都内の企業における実際のオフィス移転前後の定期健康診断データを比較する実証実験を行いました。この実験では、座位専用のデスクが整然と並ぶ従来型のオフィスから、昇降デスク、自由に選べる共用席、歩きやすい回遊型通路の設置など、活動的に過ごしやすい工夫がなされたオフィスへの移転が実施されました。

移転の結果、座っている時間が13分/日減少し、少し早めに歩くなどの高めの強度の身体活動が9分/日増加しました。そして、基本属性や生活習慣等の背景要因を揃えた対照群と比較して、腹囲、HDLコレステロール、HbA1c（ヘモグロビンA1c）の維持、改善が確認されました。この結果は、従業員の健康増進に向けたオフィス環境改善という新しいアプローチの可能性を示すもので、今後研究成果の蓄積が期待されます。



【出典】 Jindoら, Journal of Occupational and Environmental Medicine (2021)



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

神藤隆志 博士 (体育科学)

- 専門分野
運動疫学、健康支援学、公衆衛生学
- 主な研究テーマ
勤労者の身体活動・運動促進



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 2021年3月31日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階
電話 (03)3349-2828 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>