

日本のオフィスワーカー1,000名に「デスクワークの実態と健康意識」に関する調査を実施

オフィスワーカーの約9割が、勤務中に健康を意識していない 健康や体調管理のために勤務時間を活用したいという理想と現状が乖離

コクヨ株式会社(本社:大阪市/社長:黒田 英邦)は、全国の大都市圏でデスクワークに従事する日本のオフィスワーカー1,000名を対象に、勤務時間中の健康や体調管理への意識について調査を行いました。

その結果、オフィスワーカーの約9割が、勤務時間中に健康や体調管理について意識していない現状と、健康や体調管理のために勤務時間を活用したいという理想との乖離が起きていることがわかりました。

■調査結果サマリー

<トピックス>

- ① オフィスワーカーの約9割が、日常的に「勤務時間中」に健康や体調管理を意識していない
- ② 勤務時間中に運動を行っていない理由は、「仕事に集中したいから」「つい忘れてしまうから」が上位
- ③ オフィスワーカーの約9割が、「健康や体調管理のために勤務時間中を活用したい」と回答

調査の結果判明したオフィスワーカーの健康意識に関する実態は、オフィスワーカーの約9割が、日常的に「勤務時間中」に健康や体調管理を意識していない現状です。

その中でも勤務時間中に行っている運動としては「肩や首を回したり押ししたりする」「伸びや屈伸」といった、自席周りでの行為が中心であり、勤務時間中に何も行っていない人の理由として「仕事に集中したいから」「つい忘れてしまうから」といった、健康や体調管理について意識し続けることが難しい状況にあることがわかりました。

さらに調査結果からは、オフィスワーカーの約9割が、健康や体調管理のために勤務時間中を活用できたら良いと思っており、理想と現実が乖離していることが明らかになりました。

オフィスワーカーにとって、一日の活動時間として一番長い勤務時間をいかに健康的に過ごせるかどうかは、ワーカー一人ひとりの意識向上だけでなく、オフィス環境の整備による企業のバックアップ強化も重要な課題といえます。

近年は、国民全体のスポーツを通じた健康増進の機運が高まる中、企業としても従業員全員の健康に留意する健康経営への取り組みが期待されます。

<調査概要>

- 調査名: デスクワークの実態と健康意識に関する調査
- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 2019年3月8日～3月11日
- 調査対象: 1都2府5県※1に勤める20代～60代の男女
- 有効回答数: 1,000名<オフィスワークを主とする職種※2 かつ勤務中の1日あたりの着座時間4時間以上>
- ※1 東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県、愛知県、大阪府、京都府、兵庫県
- ※2 営業、事務(一般企業、公務員)、エンジニア・設計、研究職、デザイナー、クリエイター、専門職

■調査実施背景と意図

当社は、オフィス環境に関する様々な調査を実施しており、本年3月と4月にも「デスクワークの実態と健康意識に関する調査」のレポートをニュースレターで発信させていただきました。

オフィス環境とオフィスワーカーの健康の関係性は、国が推進する働き方改革や健康経営においても重要なテーマであり、このようなオフィス環境に対する社会的関心が高まっております。当社では「ワーカー一人ひとりが心身ともに健康で、イキイキと楽しみながら働ける環境づくり」に取り組んでいます。今後も様々な調査結果を検証・分析することで、これからの新しいオフィス空間や働き方を提案いたします。

【お問い合わせ先】

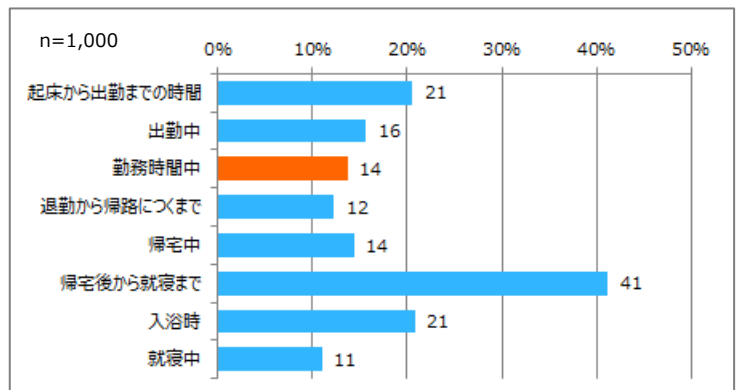
コクヨお客様相談室: 0120-201-594

① オフィスワーカーの約 9 割が、日常的に「勤務時間中」に健康や体調管理を意識していない

Q. あなたが日常的に健康や体調管理を意識している時間帯(シーン)はいつですか

最も意識している時間帯は「帰宅後から就寝まで」で約 4 割となりました。

一方、「出勤中」「勤務時間中」「通勤から帰路につくまで」「帰宅中」はそれぞれ 1 割強と、出勤前や入浴時に比べ意識が低いことがわかりました。

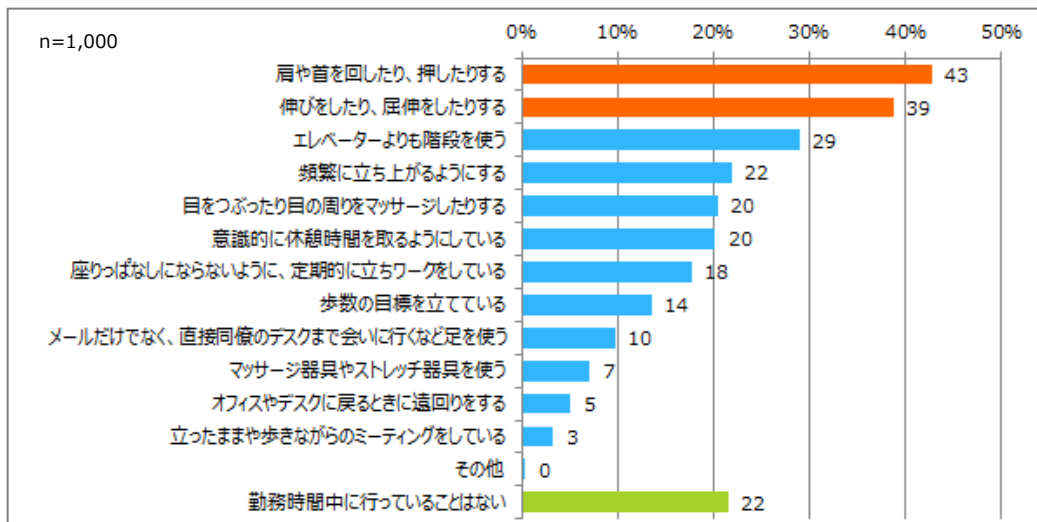


② 勤務時間中に行う運動は「肩や首を回す」「伸びや屈伸」など自席周りでの行為が中心 できない理由は「仕事に集中したいから」「つい忘れてしまうから」が上位

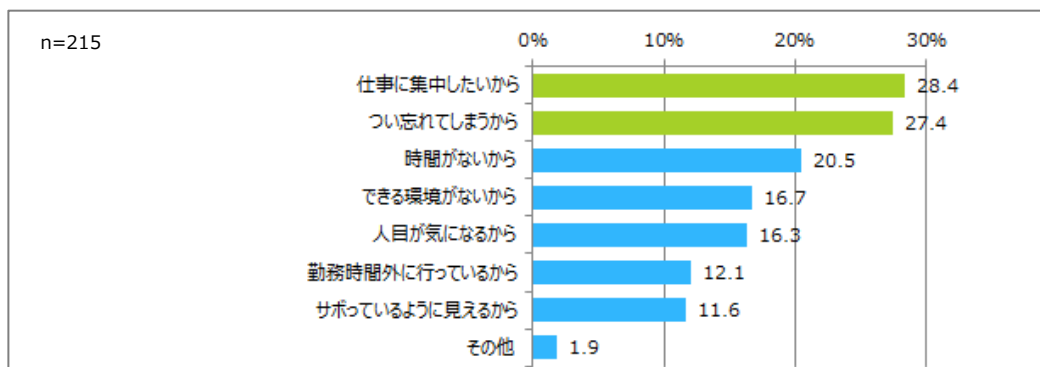
Q. あなたが勤務時間中に、健康や体調管理のためにやっていることはありますか

オフィスワーカーが勤務時間中に行っている行為としては「肩や首を回したり、押したりする」「伸びをしたり、屈伸をしたりする」が約 4 割と、すでに疲れた身体をほぐす自席の周りのできる行為が上位に上がっています。

一方で、何も行っていない人の理由としては、「仕事に集中したいから」「つい忘れてしまうから」といった、業務と健康意識の維持を共存させることが難しい状況にあることも明らかになりました。



Q. 行っていない理由は何ですか

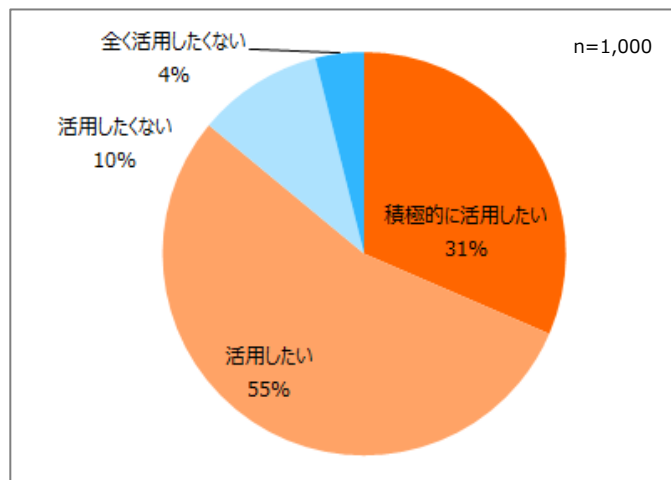


③オフィスワーカーの約9割が、「体調や健康管理のために勤務時間中を活用したい」と回答

Q. あなたは健康や体調管理のために勤務時間を活用できたらいいと思いますか

なかなか活用できていない勤務時間中ですが、実は活用したいというニーズは約9割に及んでいます。

「積極的に活用したい」も3割と多く、長く過ごす勤務時間だからこそ、上手に活用したいという理想と現実との乖離が浮き彫りになりました。



デスクワーク時間を健康のために活用「しながらワーク」 新発想のワークステーション UPTIS

ココヨ株式会社(本社:大阪市/社長:黒田 英邦)は、人間工学と実態調査から導き出した、天板の角度が調整できる新発想のワークステーション「UPTIS(アップティス)」を、2019年6月から発売します。

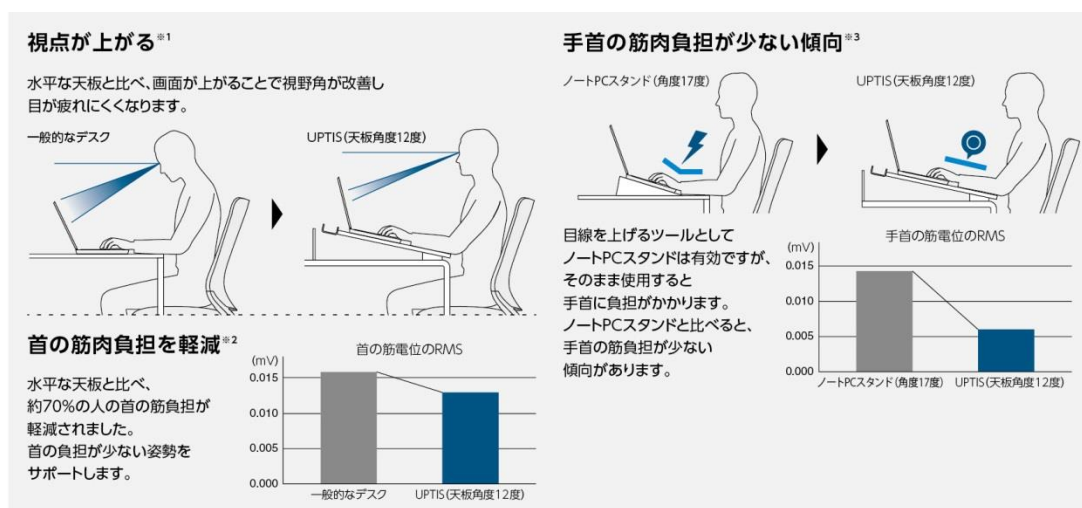
「UPTIS」は、デスク天板の傾斜角度を7段階に調整ができ、デスクワーク時に好みの天板角度にすることで、身体に負荷の少ない姿勢へ導くことができる、新発想のワークステーションです。



UPTIS

早稲田大学河合研究室とココヨの共同調べ

「UPTIS」と一般的なデスク(天板角度が水平)とを比較した各種実験(ワーカーの視野角や首の筋肉負担の度合いなどの項目)を実施し、ワーカーの身体への影響を比較しています。



早稲田大学 河合研究室、ココヨ共同調べ

※1・2 ・UPTIS(天板高さ720mm、天板角度12度)と一般的なデスク(天板高さ720mm、天板角度0度の水平な天板)の比較

・N=16、平均値の比較、 $p < 0.1$

※3 ・UPTIS(天板高さ720mm、天板角度12度)とノートPCスタンド(角度17度)の比較

・N=5、平均値の比較

以上