

## 世界で最もイスに座る時間が長いと言われている日本人！ “座りすぎ大国”日本の中で最も長く座っている職種は？ 最も長い時間働いている職種も発表

コクヨ株式会社（本社：大阪市／社長執行役員：黒田 英邦 以下、コクヨ）は、会社員、経営者・役員1200名を対象にオフィスチェアに関する調査を実施しました。

その結果、「最も長く座っている職種」は、1位「企画・マーケティング」、2位「デザイナー・クリエイター」、3位「ITエンジニア」で、1日の1/3程度の時間をオフィスチェアに座って仕事をしていることが分かりました。また、「最も長い時間働いている職種」1位は「営業・コンサルタント」でした。加えて、「勤務中、座っている割合が高い職種」トップ3では、1位「企画・マーケティング」、2位「ITエンジニア」といった「最も長く座っている職種」と同様の職種に加え、「経理」も入っており、トップ3は就業時間の9割以上を座って過ごしていることが分かりました。

### 【調査概要】

- 調査名：オフィスチェアに関する調査
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2018年3月28日～3月29日
- 調査対象：20代～60代の会社員／経営者・役員の男女
- 有効回答数：1200名＜会社員（管理職・一般社員）：800名／経営者・役員：400名＞

### ■最も長く座っている職種トップ3

#### 「企画・マーケティング」、「デザイナー・クリエイター」、「ITエンジニア（SE・システム開発）」

就業中の着座時間ランキング※1において、トップ3の職種は「企画・マーケティング」、「デザイナー・クリエイター」、「ITエンジニア（SE・システム開発）」という結果になりました。

長時間の着座で健康リスクが高まるという調査データ※2が存在するなか、世界の主要20カ国との比較では“日本人の座位時間が最も長い”という調査結果※3があります。今回のランキングでも、トップ3は1日の1/3程度をオフィスチェアに座って過ごしていることとなります。

- ※1 「就業中の着座時間は1日当たり、どれくらいか」の回答の平均時間をもとにランキング
- ※2 van der Ploeg HP et al. Sitting time and all-cause mortality risk in 222,497 Australian adults. ArchIntern Med, 2012; 172: 494-500.
- ※3 Bauman AE et al. The descriptive epidemiology of sitting: A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med, 2011; 41: 228-235.

### 【職種別着座時間ランキング】

No.	職種	平均時間
1	企画・マーケティング	8時間17分
2	デザイナー・クリエイター	7時間45分
3	ITエンジニア（SE・システム開発）	7時間40分
4	経理	7時間30分
5	研究職	7時間26分
6	総務	7時間25分
7	エンジニア（機械・電子）	7時間17分
8	人事	7時間5分
9	事務（一般・営業・経理）	6時間53分
10	経営者・役員	6時間15分
11	営業・コンサルタント	5時間54分
12	管理（生産・製造・品質）	5時間28分
13	広報	5時間
14	医療・福祉スタッフ	3時間56分
15	販売・サービス	3時間44分
	その他	5時間37分

= 本件に関するお客様からのお問い合わせ =

コクヨお客様相談室：0120-201-594

コクヨホームページ：<http://www.kokuyo.co.jp/>

## ■最も長く働いている職種トップ3

### 「営業・コンサルタント」、「デザイナー・クリエイター」、「販売・サービス」

勤務時間ランキング※4において、トップ3の職種は「営業・コンサルタント」、「デザイナー・クリエイター」、「販売・サービス」という結果になりました。「営業・コンサルタント」や「販売・サービス」など、移動や立ち仕事が多い職種も上位となっています。

また、どの職種も8時間以上で、全体の平均勤務時間は8時間29分でした。

※4「あなたの平均的な勤務時間を教えてください。（一日平均）の回答の平均時間をもとにランキング

#### 【職種別勤務時間ランキング】

No.	職種	平均時間
1	営業・コンサルタント	9時間 8分
2	デザイナー・クリエイター	9時間 6分
3	販売・サービス	8時間 59分
4	エンジニア（機械・電子）	8時間 41分
5	総務	8時間 38分
6	研究職	8時間 34分
7	企画・マーケティング	8時間 34分
8	管理（生産・製造・品質）	8時間 31分
9	人事	8時間 29分
10	ITエンジニア（SE・システム開発）	8時間 22分
11	事務（一般・営業・経理）	8時間 21分
12	経営者・役員	8時間 16分
13	医療・福祉スタッフ	8時間 15分
14	経理	8時間 14分
15	広報	8時間
	その他	9時間 3分

## ■勤務中、座っている割合が高い職種トップ3

### 「企画・マーケティング」、「ITエンジニア（SE・システム開発）」、「経理」

勤務中に、どれだけ座って仕事をしているかを示した着座率ランキング※5において、トップ3の職種は「企画・マーケティング」、「ITエンジニア（SE・システム開発）」、「経理」という結果になりました。

全体の着座率は76%であるものの、トップ3においては、就業時間の9割以上を座って過ごしています。

※5「就業中の着座時間は1日当たり、どれくらいか」、「あなたの平均的な勤務時間を教えてください。（一日平均）」の回答の平均時間をもとに算出し、ランキング

#### 【職種別着座率ランキング】

No.	職種	着座率
1	企画・マーケティング	97%
2	ITエンジニア（SE・システム開発）	92%
3	経理	91%
4	研究職	87%
5	総務	86%
6	デザイナー・クリエイター	85%
7	エンジニア（機械・電子）	84%
8	人事	83%
9	事務（一般・営業・経理）	83%
10	経営者・役員	76%
11	営業・コンサルタント	65%
12	管理（生産・製造・品質）	64%
13	広報	63%
14	医療・福祉スタッフ	48%
15	販売・サービス	42%
	その他	62%

## ■コクヨのオフィスチェア「ing」概要

### イノベティブなイス「ing」は、体と脳を活性化させる

コクヨは世界で一番座っている時間が長い※6と言われている座りすぎ大国日本において、“座るを解放する”というコンセプトのもと、「ing」を開発しました。「ing」は、座っている状態でも体の動きを止めない、イノベティブなイスです。

その最大の機能は、体の微細な動きに合わせて360°自由に揺れる「グライディング・メカ」※7。前傾や後傾、左右や斜めのひねりまで追従し、座面が自然にスイングします。

「ing」はただ座るだけで、心地よいリズムが生まれ、実験では心身に良い影響があるという結果が出ています。

姿勢の安定化から、活性化へ。これからのイス選びは、きっと変わります。「ing」は、働き方改革の新たなステージにつながる可能性を秘めたプロダクトです。

- 発売日 : 2017年11月7日(火)
- メーカー希望小売価格(本体税抜価格) : ・ラテラルタイプ ブラックシェル T型肘・樹脂脚 ¥88,000~  
・バーチカルタイプ ブラックシェル T型肘・樹脂脚 ¥88,000~  
・ヘッドレスト付タイプ ブラックシェル T型肘・樹脂脚 ¥108,000~



#### 【「ing」を使用した実験結果】

##### <体が動く>

##### ・筋肉が動くことをサポート

自然に「ing」に座っているだけで従来品に比べて8割の人の肩の筋肉、5割の人の腰の筋肉が活動していることが確認されました。



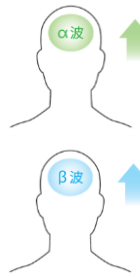
自筋電計による僧帽筋、脊柱起立筋の筋電位計測による (n=10)  
\* 20代の男女の試験結果(慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 橋本 健史准教授との共同研究による)

##### <頭が動く>

##### ・リラックス／集中できる環境をサポート

「ing」で60分ゆれることで7割の人のα波、6割の人のβ波が増加。

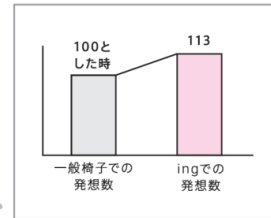
α波は安静(リラックス)した状態、β波は能動的で活発な思考や集中と関連しているといわれています



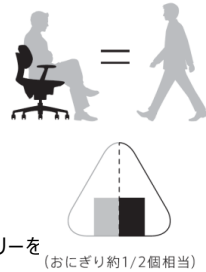
ゆれながら60分読書する間の最初の20分と最後の20分の脳波の比較による (n=20)

##### ・アイデアが出る

創造的で有用なアイデアの発想数が13%アップ



創造性テスト(AUT)における有用なアイデアの総数の比較による (n=50)(京都大学 大学院 教育学研究科 野村 理朗准教授からの技術指導を受けて実施)



##### ・座りながら運動できる／消費カロリーが増える

「ing」でゆれながらデスクワークを4時間すると、ウォーキング約1.5kmに相当。消費カロリーに算出すると、おにぎり約1/2個相当(約85kcal)。

ゆれながらデスクワークをしている状態での消費カロリーを活動量計にて計測した平均 (n=5)  
\* 40代の男性5人の試験結果 / 30分の測定を4時間に換算

※6 Bauman AE et al. The descriptive epidemiology of sitting: A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med, 2011; 41: 228-235.

※7 座面下にある2層のメカの組み合わせ(特許申請中)

## ■「ing」のご体験について

コクヨの東京ショールームや全国のコクヨライブオフィス、東急ハンズ(渋谷・新宿・池袋店)などの他、全国で体験可能です。詳細、および、その他全国の体験場所については下記をご覧ください。

・「ing」商品サイトURL : <http://www.kokuyo.jp/ing/>

## ■「ing」出展イベント

株式会社ほぼ日プロデュースのイベント「生活のたのしみ展」に出展します。今回コクヨの出展名は「コクヨのウゴクヨ!」。文具・オフィス家具メーカーのコクヨらしく、暮らしの中の「書く」「座る」といった何気ない動きを通して、つらいことを楽しくする!思わず体が動き出す!知らないうちに効率がよくなる!といった、人を笑顔にして生活を豊かにする「楽しい道具」を提案します。

### 「第3回 生活のたのしみ展」概要

- ・開催期間 : 2018年6月7日(木)~11日(月) ・営業時間 : 11:00~20:00 ・場所 : 恵比寿ガーデンプレイス
- ・入場料 : 300円(税込) ※5日間いつでも再入場可、中学生以下は無料
- ・公式ホームページURL : <https://seikatsunotanoshimi.1101.com/>