

# “日本人の座り過ぎ問題”、進まぬ経営者の意識改革。

「座り過ぎは問題だと思う」は従業員 8 割に対し、経営者は 5 割にとどまる

## －日本人の座り過ぎ問題に関する意識調査－

座り過ぎによる健康被害が叫ばれて久しい中で問題解消に向けた大きな変革が起きない現状について、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）では、会社員、経営者などのビジネスパーソン1012名を対象に日本人の「座り過ぎ問題」に関する調査を実施しました。

その結果、日本人の座り過ぎ問題の認知率は全体で38.8%と約4割のビジネスパーソンがこの問題を認識していることがわかりました。一方で、これを「問題だと思う」という問題意識に関しては 経営者が53.8%に対し、従業員（経営者を除く正社員、契約社員、派遣社員などの合計）が80.0%と、26.2ポイントの大きな開きが見られました。働き方改革が叫ばれる中、被雇用者にとっては問題意識が高いにも関わらず、座り過ぎ問題が解消しないのは、こうした経営者と従業員との問題意識の格差が要因となっていると考えられます。

### 【調査概要】

- 調査名：オフィスチェア・座り過ぎ問題に関する調査
  - 調査方法：インターネット調査
  - 調査期間：2018年9月28日～9月30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：1012名＜従業員：999名（正社員：89.6%、契約社員・嘱託社員：7.3%、派遣社員：3.1%）／経営者：13名＞
- ※小数第1位または第2位を四捨五入し記載しているため、合計が100%にならない場合があります

## 認知率は高いが、問題意識は低い。経営者の座り過ぎ問題に関する意識

座り過ぎ問題の認知率は全体で38.8%。中でも経営者の認知率は53.8%と全体平均を大きく超える結果となりました。

### Q.「あなたは『座りすぎによる健康被害』について、どの程度ご存知ですか。」

	全体	経営者	従業員 (正社員、契約、嘱託、派遣社員)
認知率%	38.8%	53.8%	39.6%

座り過ぎ問題を「問題だと思う（どちらかという問題だと思う、を含む）」と回答したのは全体で79.6%。

中でも、契約社員が86.3%、派遣社員は83.9%と社内での立場が弱い人ほど座り過ぎ問題に対する、問題意識が高いことがわかります。一方で経営者は平均を大きく下回る53.8%。約半数の経営者が座り過ぎ問題を「問題ない」と捉えているようです。この結果から、経営者は問題自体は認識しているが、問題意識が低いことが分かります。

### Q.「あなたは『座りすぎによる健康被害』について、どう思われますか。」

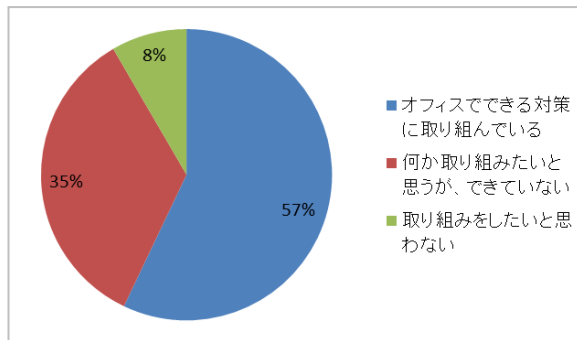
※「問題だと思う割合」は4段階で「非常に問題だと思う、どちらかという問題だと思う」の合計

	全体	経営者	正社員	契約社員 嘱託社員	派遣社員
非常に問題だと思う	24.3%	7.7%	23.5%	31.5%	38.7%
どちらかという問題だと思う	55.3%	46.2%	55.9%	54.8%	45.2%
どちらかという問題だと思わない	11.0%	15.4%	11.4%	5.5%	9.7%
問題だと思わない	9.4%	30.8%	9.3%	8.2%	6.5%
問題だと思う割合	79.6%	53.8%	79.3%	86.3%	83.9%

# 座りすぎ問題。取り組んでいても、取り組み不足の認識は9割

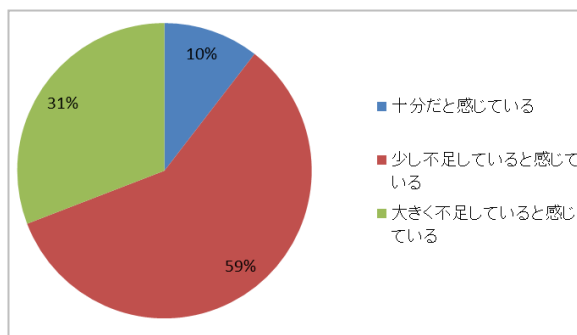
## 座り過ぎ問題、35%が「取り組みたいができていない」

座り過ぎ問題に対して「あなたは『座りすぎによる健康被害』のリスクに対し、勤務中にご自身で取り組まれていることはありますか。」との設問に対して、57%が「オフィスでできる対策に取り組んでいる」と回答したものの、「何か取り組みたいと思うが、できていない」という回答も35%ほどあり、座り過ぎ問題に対する取り組みが進んでいるとは言えない状況が確認できました。



## 座り過ぎ問題、取り組んでいても9割が対策不足を感じる

上記の質問で「オフィスで出来る対策に取り組んでいる」と回答した方に対して、「あなたは『座りすぎによる健康被害』のリスクに対し、前問で回答した『ご自身で取り組まれる内容』で十分と感じていらっしゃいますか。」と聞いたところ、「十分だと感じている」との回答はわずか10%で、約9割が座り過ぎ問題に対する取り組みが十分でないと感じているようです。



## 揺れるオフィスチェア“ing”、

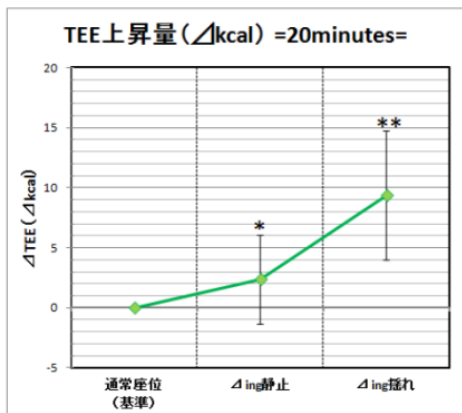
### 1週間揺れながら作業すると生ビール約6杯相当の消費カロリーが上昇！

#### 株式会社タニタと共同で、ingによる消費エネルギーUP効果の検証実験を実施

ココヨでは、株式会社タニタと共同で、「ing」による消費エネルギーUP効果の検証実験を実施。座面の固定されたオフィスチェアと比較すると、「ing」に座ることで、揺れずに静止していても無意識にバランスをとることで筋肉を思い通りに消費エネルギーがアップ。また、意識して揺れると、さらに消費エネルギーがアップするなど、代謝亢進効果が上がる、といった実験結果となりました。「ing」に揺れながら座った場合の消費エネルギー上昇量は、1時間あたり約28.1kcalで、これを食品に換算すると1日（6時間想定）で生ビール約1.2杯、1週間では約6杯分に相当します。

※被験者：22歳から59歳までの健康的な男女12名  
 ※20分の測定結果値をもとに換算し、小数点第二位で四捨五入しています  
 ※1週間＝6時間作業×5日間として算出  
 ※おにぎり1個（ごはん100gの梅おにぎり）＝171kcal、ケーキ1個（いちごショートケーキ）：344kcal、生ビール1杯（中ジョッキ）＝140kcalとして計算

【消費エネルギー上昇量を食品に換算した場合】



	6時間	1週間
おにぎり	 1個分	 4.9個分
ケーキ	 0.5個分	 2.6個分
生ビール	 1.2杯分	 6杯分

＝ 本件に関するお客様からのお問い合わせ ＝

ココヨお客様相談室：0120-201-594

ココヨホームページ：<https://www.kokuyo.co.jp/>