

Sustainable Report No.134

会社員が日中に 運動するには



サステナブルレポートとは、サステナビリティを指標に社会課題や環境課題からテーマを選定し、それらの背景・ソリューション事例・将来への展望などを考察する独自の調査報告書です。
小川電機グループは、全従業員ひとりひとりが本レポートを作成・発信する取組みを行っています。

■ 課題の現状／経緯／影響

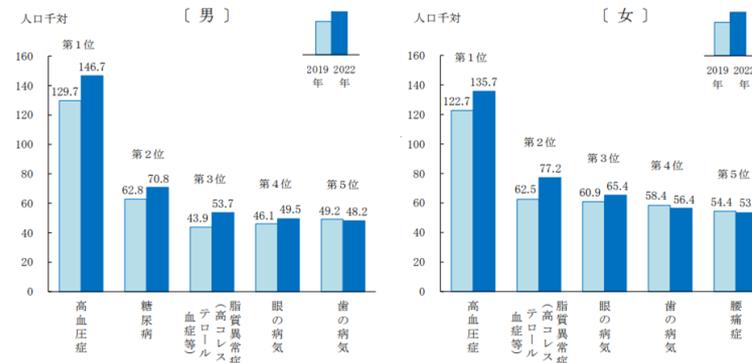
- 日本では、運動不足により**生活習慣病**（慢性疲労やうつ病、2型糖尿病、がん、認知症）の発症リスクが増大している。これによる死亡者は、喫煙と高血圧に次ぐ数で年間約5万人にのぼる。
- スポーツ庁による世論調査では、**運動・スポーツを実施する頻度が減った**またはこれ以上増やせない（増やさない）理由に、仕事や家事で忙しいから(39.9%)、めんどくさいから(26.4%)が挙げられた。
- 厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準 2013」を10年ぶりに見直し、「**健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023**」を策定し、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うこと、または週2～3回の筋トレを推奨する。

■ 生活習慣は、健康と密接な関係があります

生活習慣	関連疾患等
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
飲酒	肝障害など

出典：文部科学省

■ 性別にみた通院者率の上位5傷病（複数回答）



注：通院者には入院者は含まないが、通院者率を算出するための分母となる世帯人員には入院者を含む。

出典：厚生労働省

▶NEXT：無人小型ジムで気軽に運動／チョコザップ

■ 実行者／解決方法／残る課題

- RIZAPグループ株式会社はライトユーザー向けの安価な無人小型トレーニングジム「チョコザップ」を全国1160店舗展開し(11月14日時点)、「**すべての人がより健康に**」を掲げている。
- ジムに行く用意や荷物の面倒を解決する為、スーツや普段着など、**どんな服装・靴でもトレーニングが出来る**。仕事帰りでも出張先でも自宅からでも通しやすい。
- 仕事前の朝は家事に追われ、仕事後の夜は疲れて運動が出来ない。生体リズムとして体の機能がピークを迎える**昼から夕方に運動の効果が高まる**が、業務時間中に利用することは難しい。

■ コンビニジム「チョコザップ」の特長



ストレッチスペース

着替え不要
普段着でOK!履き替え不要
日常靴でOK!入退館は
QRをかざすだけ入会・退会も
アプリで完結出典：[RIZAPグループ株式会社](#)

■ 弊害の原因／理想／企業施策

- 社員は、連続する労働時間を設けられる事が多く、**休憩時間は食事をとる程度の長さ**に留まる。よって、日中は仕事が忙しくて運動習慣が取り入れられない。
- **社内の空間デザインに心理学**を活かした運動施設の併設が望まれる。DX化で空いたスペースを活用しトレーニングは配置せず、照明や壁紙など空間からモチベーションを与えることができる。
- 会社は、自由な休憩時間を拡大するよりも、**昼食時間以外に30分程度の「運動時間」を設ける**ことで、心身に効果的な機会を従業員に提供し、健康経営に繋がられるのではないかと。

■ 法定の労働時間、休憩、休日

- 使用者は、原則として、1日に8時間、1週間に40時間を超えて労働させてはいけません。
- 使用者は、労働時間が6時間を超える場合は45分以上、8時間を超える場合は1時間以上の休憩を与えなければいけません。
- 使用者は、少なくとも毎週1日の休日か、4週間を通じて4日以上の日を与えなければなりません。

出典：厚生労働省

■ 心理学を活かした施設の要素例

クルーズフ効果（*1）を用いた照明

ライト・トーンズ値（*2）に配慮した壁紙

行動誘導効果を用いたBGM

*1：その光が快適もしくは不快だと思われる傾向がある色温度と照度の関係性

*2：体に様々な色の光を当てて、汗の量や脳波等から筋肉の緊張度を測った値

本レポートをご覧いただき、ありがとうございました

■ 小川電機の運動機会

- 小川電機では、過去に複数回に渡って運動イベント「オガリンピック」を開催している。
- 全社員に万歩計アプリを配布し、個人とチーム（営業所）で一定期間の歩数を競う。

■ 案内抜粋

第3回 オガリンピック開催のお知らせ

第3回オガリンピックを開催いたします！
 リクラブ健康アプリ【カロママプラス】を利用しての歩数（ウォーキング）を競いましょう！
 営業所対抗、個人戦で実施いたします！
 前半戦、後半戦の総合計でランキング発表いたします。

■ 万歩計アプリ

個人ランキング		チームランキング	
順位	名前	順位	名前
11/07~11/13の週の歩数平均			
1	クーパー 41,511 歩	1	Q 15,600 歩
2	たかひろ 41,237 歩	2	↑ SB 13,719 歩
3	↓ R34 38,538 歩	3	↑ 4V 13,326 歩
4	↓ あら 36,441 歩	4	↑ G-D 13,109 歩
5	↑ DX マル 33,535 歩	5	↓ HQ 11,418 歩

■ 参照・引用資料

- 文部科学省, 「保健教育参考資料」, 2023年12月14日参照 (https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm)
- 厚生労働省, 「2022 (令和4) 年 国民生活基礎調査の概況」, 2023年12月14日参照 (<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>)
- RIZAPグループ株式会社, 「chocoZAP」公式サイト, 2023年12月14日参照 (<https://chocozap.jp/>)
- 厚生労働省, 「労働時間・休日」, 2023年12月14日参照 (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/roudouzikan/index.html)
- 厚生労働省, 「身体活動・運動を通じた健康増進のための厚生労働省の取組み」, 平成30年9月27日 (https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/shingi/giji/_icsFiles/afieldfile/2018/11/01/1410412_03.pdf)

■ サステナブルレポートに関するお問い合わせ先



小川電機株式会社

〒545-0021 大阪府大阪市阿倍野区阪南町2丁目2番4号

tel:06-6621-0031(代)

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的著作権は株式会社小川電機に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。