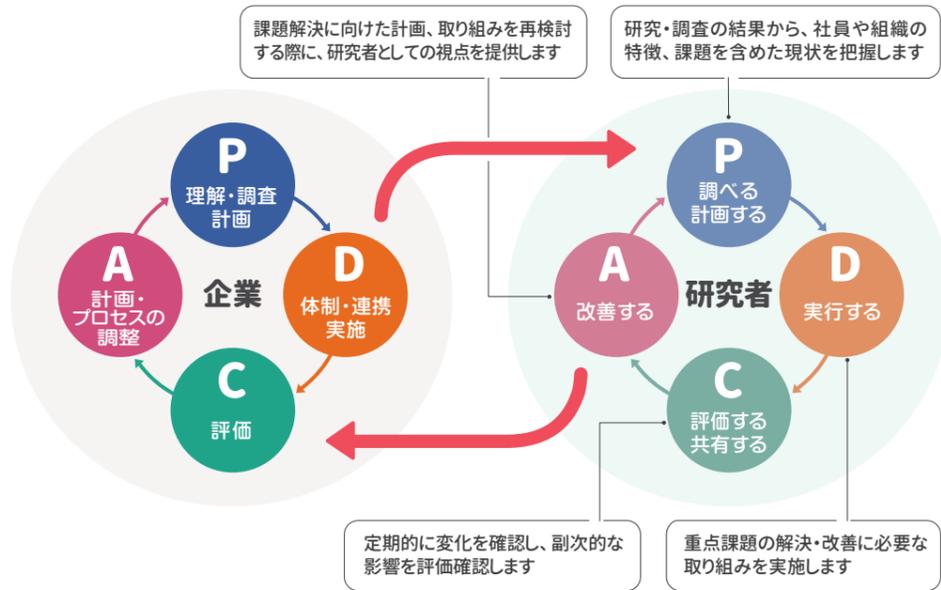


## — 企業と研究者の相互 PDCA サイクル —

企業と研究者が協力し、相互にPDCAサイクルを回すことにより、より効果的な取り組みを実践することができます。また、さまざまな企業から得られた知見を、他業種・職種に展開・応用することで、日本人労働者の健康に貢献できると考えています。

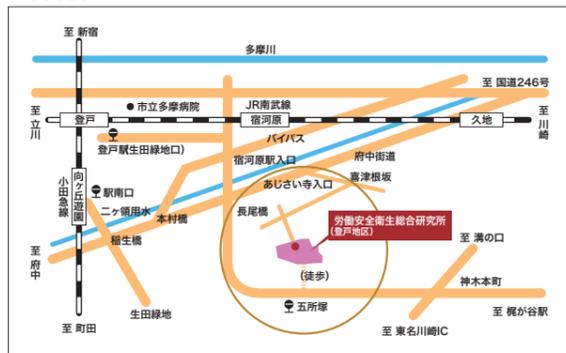


健康経営や職場改善に取り組むことは、従業員の生活の質を向上させるだけでなく、「組織の活性化」や「生産性低下の防止」に役立ちます。安全で健康的な職場作りは労働災害防止だけでなく、将来的な企業の発展にもつながります。



### お問い合わせ先

#### Access



### 独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所

〒214-8585 川崎市多摩区長尾6-21-1

mail: wlaq@h.jniosh.johas.go.jp

HP: <https://portal.jniosh-fitness.com/>



# 求む!

## 研究協力企業さま

研究テーマ

従業員の  
勤務中身体活動量は  
適切ですか?



労働安全衛生総合研究所は、わが国で唯一の「産業安全及び労働衛生」分野における総合的研究機関です。職場における労働者の「安全及び健康の確保」に資するため研究にご協力いただける企業さまを募集しています。



JNIO SH

労働安全衛生総合研究所

National Institute of Occupational Safety and Health, Japan

<https://www.jniosh.johas.go.jp/>

従業員を対象とした研究にご協力いただける企業さまを募集します。/

研究  
テーマ

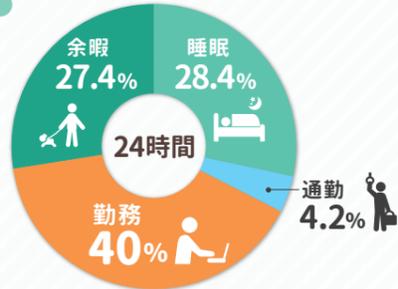
## 「従業員の勤務中身体活動量は適切ですか？」

### なぜ働く人の身体活動を調べるの？

日本人労働者を対象としたこれまでの研究では、**1日約40%**の時間を勤務に費やしていることが示されており(図1)、勤務中の身体活動や座位時間が健康状態に大きく関係することが分かっています。

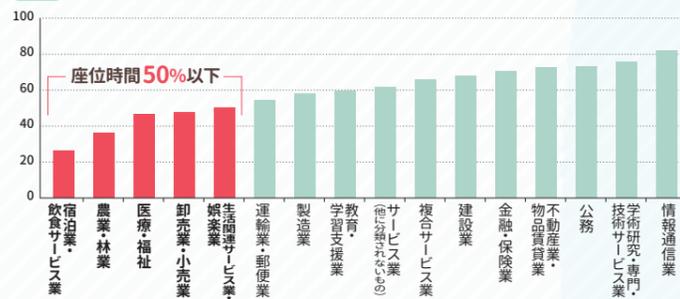
日本人労働者の勤務中座位時間を職業別に比較すると、「情報通信業」が最も長い一方で、座位時間が50%を下回る業種が、「宿泊業・飲食サービス業」「農業・林業」「医療・福祉」「卸売業・小売業」「生活関連サービス業・娯楽業」の5業種あることが分かりました。(図2)

図1



日本人労働者10,000人を対象としたWeb調査 n=9,524名  
So et al., JPFMS.2017; So et al., Ind health.2020

図2 ■勤務時間に占める座位時間の割合(業種別)



So et al., J Sports Med Phys Fitness.2017

### 勤務中の身体活動が健康被害に!!

一般的に余暇の身体活動は、健康管理に効果的であると知られています。しかし、勤務中の過度な身体活動は脳心血管疾患のリスクを高める可能性が指摘されており、労働衛生分野におけるリスク評価項目として注目されています。

同じ「身体活動」でも健康への影響は異なる

#### 余暇中の身体活動



余暇中の自主的身体活動は、循環器系疾患のリスクを低減

#### 勤務中の身体活動



休憩と回復の時間の確保が難しい勤務中の身体活動は、循環器系疾患のリスクが増加する

Holtermann A et al., Br J Sports Med.2012 / Holtermann A et al., Eur Heart J.2021

従業員の健康を守るための健康的な労働環境を整えるには

勤務中の身体活動と座位時間を正確に把握し、健康被害を防ぐ最適値を定める必要があると考えています。

1

お願いしたい  
内容



1 2 3 のデータ提供にご協力ください。

勤務中の身体活動量の多寡が健康に及ぼす影響を明らかにするために、日本人労働者の勤務中の身体活動のデータベースを構築します。

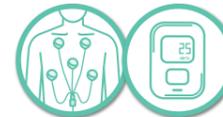
- 勤務中および余暇中の身体活動量
- 勤務中および余暇中の自律神経機能
- 健康診断結果

2

どんなこと  
するの？

ウェアラブル機器を装着し、行動を記録します。

#### ウェアラブル機器の装着



ウェアラブル機器  
2~3種類を  
7日間装着します

装着時の体への負担が考慮されているので安心です。  
※ウェアラブル機器の種類によって装着方法が異なります。

例 活動量計の装着イメージは、こちら▶



#### 活動日誌・アンケート



装着期間の  
行動を記録します

装着期間中の生活行動の時刻をスマートフォン(webアプリ)で記録します。記録データは、webサーバで安全に管理されます。また、生活活動や勤務についてのアンケートにお答えいただけます。

3

どんな  
メリットが？

ご提供いただいたデータを分析し、個人と組織全体の結果を返却します。

#### 個人の 分析データの活用

参加者(従業員)に個別の結果を返却します。

- 個人の身体活動の確認や健康維持・構造に役立つ情報を提供します。  
※返却される結果:生活領域別(勤務中や余暇など)の身体活動量

#### 組織全体の 分析データの活用

組織全体のデータをまとめ、レポートを提供します。

- 従業員の身体活動に関する、組織の特徴や課題を知ることができます。
- 健康経営の取組みを検討する材料の1つとなります。

より良い未来の労働環境のために、ぜひ研究にご協力ください!

