

報道各位

**新型コロナウイルス流行下における健康経営の取り組み状況に関する第二回調査結果
～在宅勤務はワークライフバランスや仕事の効率を高める一方、歩数減少による活動量低下が課題～**

健康長寿産業連合会（会長 澤田 純）と健康経営会議実行委員会（委員長：斎藤 敏一）は、新型コロナウイルス感染症対策を契機とした企業における健康経営や働き方の変化に関して、健康経営会議 2020 の参加者を対象にアンケート調査を実施いたしました。その結果速報をお知らせいたします。

＜調査概要＞

- 調査名 : 新型コロナウイルス流行下における健康経営の取り組み状況に関する調査
- 調査対象 : 健康経営会議 2020 参加者 (482 名)
- 有効回答 : 482 名中、301 名 (有効回答率 : 62.4%)
- 調査時期 : 2020 年 12 月 9 日 (水) ～12 月 29 日 (火)
- 調査方法 : インターネット調査

＜調査結果のポイント＞

- **週 3 日以上継続的な在宅勤務で、ワークライフバランスが向上、仕事の効率が改善**
 - 緊急事態宣言中(2020年4月)から12月にかけて、週3日以上在宅勤務を継続していた群のうち、57.6%が「ワークライフバランスが向上した」と回答し、同期間に週2日以下で在宅勤務をしていた群と比較しても統計学的に有意な差があった。
 - 同群のうち、30.7%が「仕事の効率が向上した」と回答し、週2日以下で在宅勤務をしていた群と比較しても統計学的に有意な差があった。
- **週 3 日以上継続的な在宅勤務で、歩数は減少したが、運動実施は増加**
 - 同群のうち、50.0%が「歩数が減少した」と回答し、週2日以下で在宅勤務をしていた群と比較しても統計学的に有意な差があった。
 - 同群のうち、26.9%が「運動が増加した」と回答し、週2日以下で在宅勤務をしていた群と比較しても統計学的に有意な差があった。
 - 体重に関しては、同群の32.6%、週2日以下の群でも25.3%が増加したと回答。
- **緊急事態宣言中に4日以上在宅勤務で「家庭のストレス」「仕事の効率」「働きがい」に課題を抱えていた人のうち、12月までに週1-3日に在宅頻度が減った後で改善が見られた**
 - 緊急事態宣言中に週4日以上在宅勤務で「家庭のストレス」「仕事の効率」「働きがい」に課題を抱えていた人のうち、12月までに週1-3日に在宅頻度が減った後で「家庭のストレス：39.4%→23.6%（増えたの合計が減少）」、「仕事の効率：42.1%→10.5%（下がったの合計が減少）」、「働きがい：36.8%→15.7%（下がったの合計が減少）」と改善した。

《有識者からのコメント》

■ NPO 法人健康経営研究会 理事長 岡田 邦夫 氏

- 長期間の在宅勤務の継続により、通勤時間の削減による「ワークライフバランスの改善」、「仕事の効率の上昇」など一定のメリットが示唆された。また、日常生活面では、「運動実施」は増えたものの、通勤がなくなったことによる「歩数」の減少が認められた。
- ただ、この結果を考察するに際しては「上司の業務負荷の調整や指導のあり方といった部下とのコミュニケーションが上手くいっていない」、あるいは「専門性が高く、常に上司の指示を仰がなければならない業務」については当てはまらないと推察する。
- さらに、「緊急事態宣言中から12月にかけて、週3日以上で在宅勤務をしている群」は32.6%、「緊急事態宣言中から12月にかけて、週2日以下の群」は25.3%が体重増加したと回答している。この点については、運動実施を行っていても、日々の通勤による運動量減少と食生活について、摂取量が増加した可能性を否定できない。

■ 東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学専攻公衆衛生学分野 教授 辻 一郎 氏

- 4月の緊急事態宣言中に週4日以上在宅勤務をしていた群で、ストレス・仕事の効率・働きがいにおいて課題のあった人が、12月までに週1-3日に在宅頻度が減った後に改善が見られ、その結果、12月においても継続して週4日以上在宅頻度の群との差が縮まった。宣言終了後に在宅勤務の日数を週1-3日に減らしたことが、どの程度影響を与えたかの詳細は、今後検討を深める必要があるが、在宅勤務に馴染まない業種・職種、個人の在宅勤務の就労環境などによって、在宅勤務の健康への影響が人によって異なる可能性がある。この点について、企業は個人に適した働き方のアドバイスが必要になるだろう。また、その際に産業医や保健師等の産業保健スタッフは、働き方の変化と個人の健康課題に配慮した視点からの助言が求められる。

《今後に向けて》

- 健康経営に取り組む企業は健康二次被害防止の観点からも、新型コロナウイルス感染症流行下において、「誰の健康が脅かされているのか？」を明らかにしていく必要がある。特に、今回の調査では、在宅勤務はワークライフバランスや仕事の効率に良い影響を与えるとの結果が出たが、これらは、業種・職種・就労環境等によっても異なる可能性がある。今後、在宅勤務の導入は、不可逆的な流れであることから、企業は在宅勤務の健康影響等を継続的に把握し、個々の従業員に配慮した働き方や健康への投資を行う必要がある。

以上

<問い合わせ先>

健康長寿産業連合会 健康経営ワーキング 事務局

健康経営会議実行委員会 事務局

(株式会社ルネサンス 健康経営企画部内)

樋口 毅、関野 千鶴、丹野 恒平

Email : kenko-info@s-rennaissance.co.jp