

**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
第二回**

**2021年3月
健康長寿産業連合会**

目次

1. 調査概要	1
2. 調査結果サマリー	2
2-1 :	
4月の緊急事態宣言中、かつ12月時点の両方において、 「週3日以上在宅勤務をしている群 (N=104名)」と 「週2日以下の在宅勤務をしている群 (N=142名)」の比較	
(1) ワークライフバランスの変化	
(2) 仕事の効率の変化	
(3) 日常での歩数	
(4) 運動実施	
(5) 体重の変化	
2-2 :	
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人(109名)について、 12月時点の在宅勤務状況を以下の通り3群に分けて比較。 「週4日以上 (N=64名)」、「週1-3日 (N=38名)」、「週0日 (N=7名)」	
(6) 家庭のストレス	
(7) 仕事の効率の変化	
(8) 働きがいの変化	
3. 有識者からのコメント	8
4. 今後に向けて	8

1. 調査概要

(1) 調査背景

新型コロナウイルス流行によって、企業ではリモートワーク等をはじめとする働き方が急速に変化しつつある。こうした中で、健康経営の取り組み状況がコロナ対策、従業員の働き方と心身の健康にどのような影響を及ぼしているかを明らかにするためアンケート調査を実施した。

前回は健康長寿産業連合会に加盟する企業を対象に実施したが、今回は2020年12月に開催した健康経営会議2020の参加者に対してアンケートを実施した。今回の調査により、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ものの、通勤がなくなることで歩数が大きく減ることが分かった。

(2) 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件（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

2. 調査結果サマリー

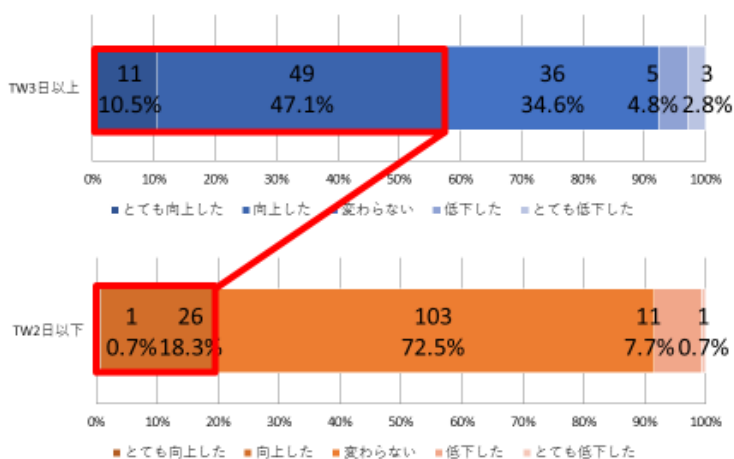
2-1 :

4月の緊急事態宣言中、かつ12月時点の両方において、「週3日以上在宅勤務をしている群 (N=104名)」と「週2日以下の在宅勤務をしている群 (N=142名)」の比較

(1) ワークライフバランスの変化

あなたのワーク・ライフバランス（仕事と家庭の両立）は「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間ではどのように変化しましたか？

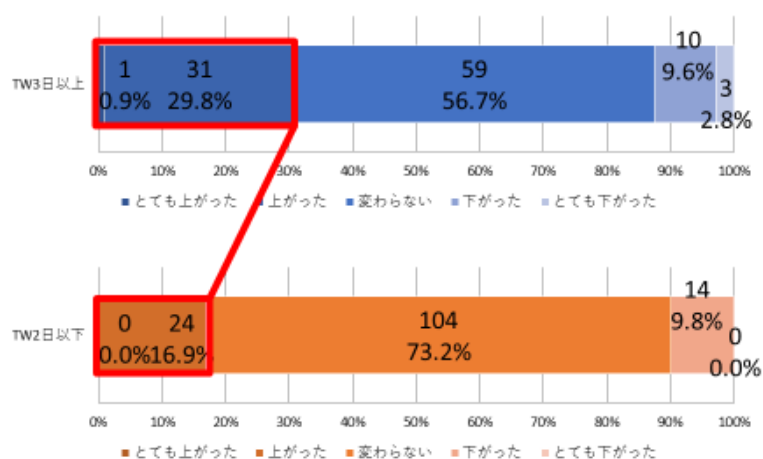
- 4月の緊急事態宣言、12月時点でも週3日以上在宅勤務をしている群では、「向上した」「とても向上した」の合計が57.6%である一方、同期間に週2日以下の在宅勤務をしている群は合計19.0%と有意に差があった (χ^2 値 = 39.289, p-値 = 0.000)



(2) 仕事の効率の変化

あなたの仕事の効率は「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間ではどのように変化しましたか？

- 4月の緊急事態宣言、12月時点でも週3日以上の在宅勤務をしている群では、「上がった」「とても上がった」の合計が30.7%である一方、テレワークを継続していない群は合計16.9%と有意な差があった (χ^2 値=6.566, p-値=0.010)

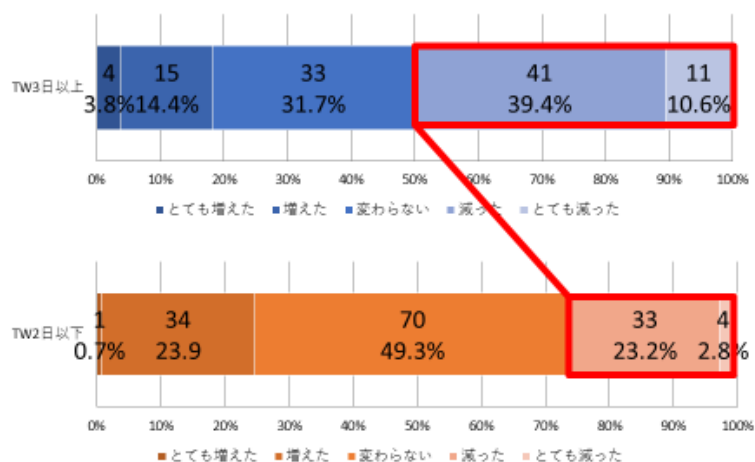


13

(3) 日常での歩数

あなたの日常での歩数は「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間では、どのように変化しましたか？

- テレワークを継続している群では、「減った」「とても減った」の合計が50.0%である一方、テレワークを継続していない群は合計26.0%と有意な差があった (χ^2 値=14.906, p-値=0.000)

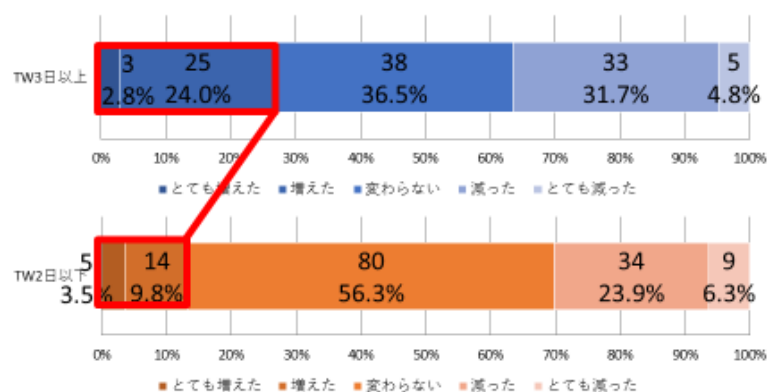


7

(4) 運動実施

あなたの運動実施は「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間では、どのように変化しましたか？

- テレワークを継続している群では、「増えた」「とても増えた」の合計が26.9%である一方、テレワークを継続していない群は合計13.3%と有意な差があった (χ^2 値 = 7.124, p-値 = 0.008)
- テレワークを継続している群、継続していない群どちらも30%以上が運動実施が減ったと答えている (有意差はなかった)。

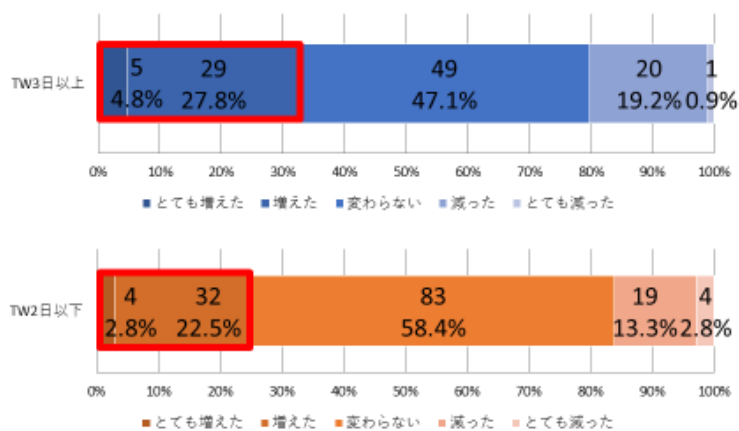


6

(5) 体重の変化

あなたの体重は「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間では、どのように変化しましたか？

- テレワークを継続している群、継続していない群で「増えた」「とても増えた」の合計に有意な差はなかった。
- ただし、テレワークを継続している群は32.6%、していない群は25.3%が体重が増えたと回答している。



5

2-2 :

4月の緊急事態宣言中に週4日以上の在宅勤務をしていた人(109名)について、12月時点の在宅勤務状況を以下の通り3群に分けて比較。

「週4日以上 (N=64名)」、「週1-3日 (N=38名)」、「週0日 (N=7名)」

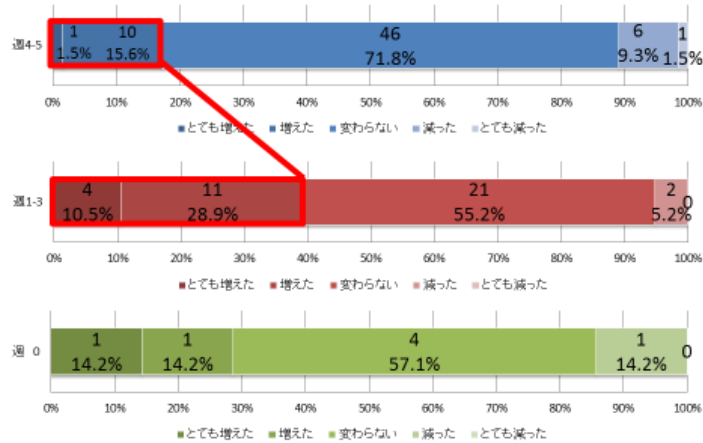
※なお「週0日」の群はN数が少ないため比較対象にしていない。

(6) 家庭のストレス

あなたの家庭でのストレス（育児や介護等に関すること）は「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間ではどのように変化しましたか？

- 家庭のストレスについて、週4-5在宅勤務の群は17.1%が「とても増えた・増えた」と回答しているのに対して、週1-3在宅勤務の群は39.4%が「増えた」と回答しており、有意な差があった（ χ^2 値 = 6.235, p-値 = 0.013）。

【緊急事態宣言中】

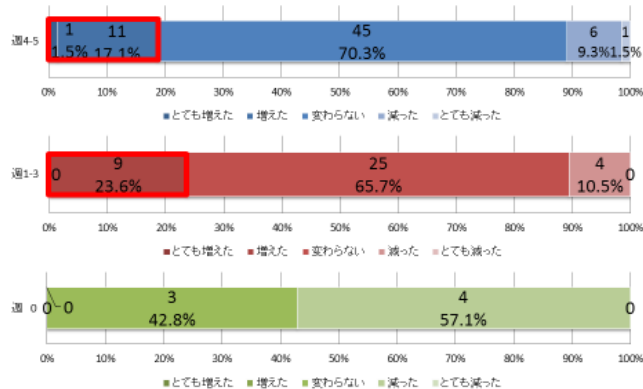


15

あなたの家庭でのストレス（育児や介護等に関すること）は「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間ではどのように変化しましたか？

- また、緊急事態宣言中と比較して、週1-3の群は「とても増えた・増えた」の合計に変化はないが、週4-5の群より「とても増えた・増えた」の割合が減少している。

【12月時点】



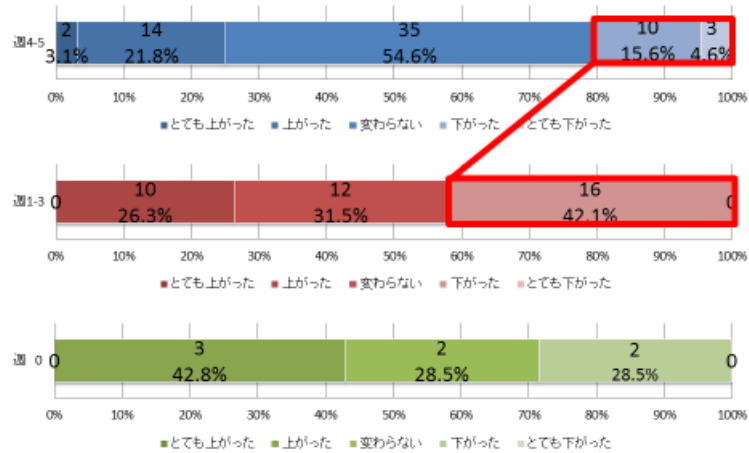
16

(7) 仕事の効率

あなたの仕事の効率は「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間ではどのように変化しましたか？

- 仕事の効率について、週4-5在宅勤務の群は20.3%が「とても下がった・下がった」と回答しているのに対して、週1-3在宅勤務の群は42.1%が「下がった」と回答しており、有意な差があった (χ^2 値 = 5.5565, p-値 = 0.018)。

【緊急事態宣言中】

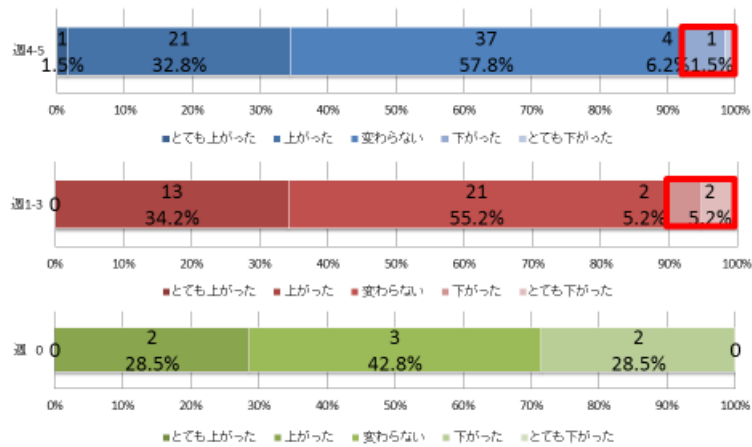


21

あなたの仕事の効率は「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間ではどのように変化しましたか？

- また、緊急事態宣言中と比較して、週4-5の群は「とても下がった・下がった」の合計にあまり変化はないが、週1-3の群は「とても下がった・下がった」の割合が大きく減少している。

【12月時点】



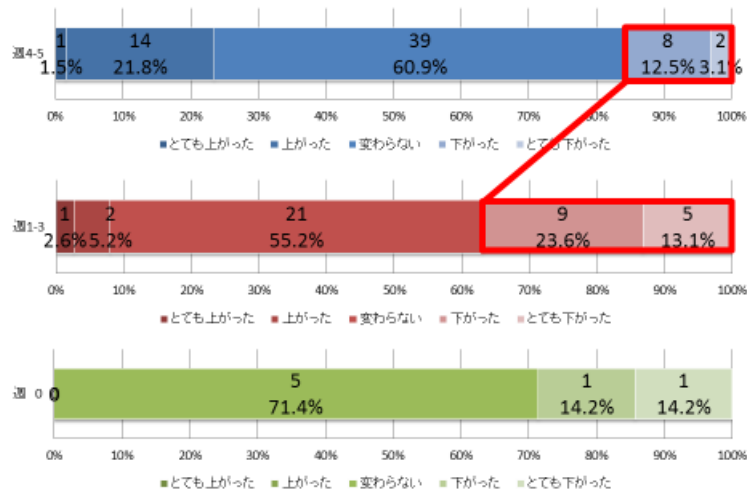
22

(8) 働きがいの変化

あなたの働きがいは「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間ではどのように変化しましたか？

- 働きがいについて、週4-5在宅勤務の群は15.6%が「とても下がった・下がった」と回答しているのに対して、週1-3在宅勤務の群は36.8%が「下がった」と回答しており、有意な差があった（ χ^2 値 = 5.965, p-値 = 0.015）。

【緊急事態宣言中】

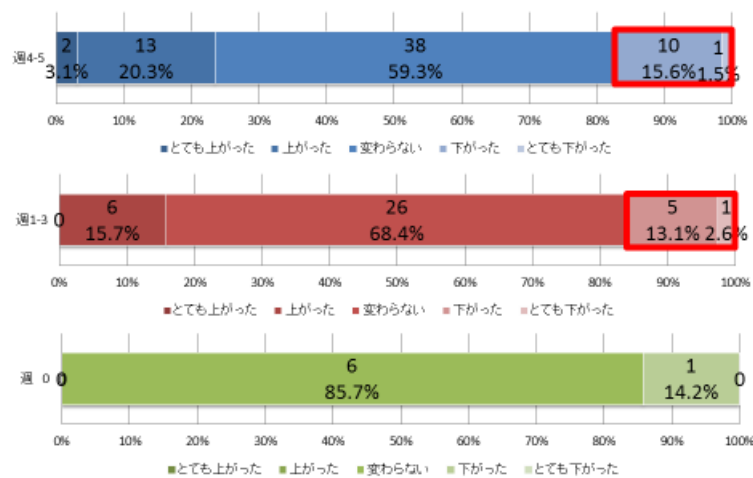


33

あなたの働きがいは「緊急事態宣言前と比較して」次の各期間ではどのように変化しましたか？

- また、緊急事態宣言中と比較して、週4-5の群は「とても下がった・下がった」の合計にあまり変化はないが、週1-3の群は「とても下がった・下がった」の割合が大きく減少している。

【12月時点】



34

3. 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。

4. 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