

# 職場環境と身体活動とメンタルヘルス 調査ご協力をお願い

## ■ 研究の背景

身体活動を行うと、心の健康が維持・増進できることが知られています。加えて、労働者の身体活動の促進に、職場環境が重要な役割を担うことも明らかとなってきました。

### ■ 「身体活動」とは

安静にしているよりも消費エネルギーの多い、あらゆる活動を指します。通勤時の歩行、階段の昇降、ラジオ体操等もすべて身体活動です。

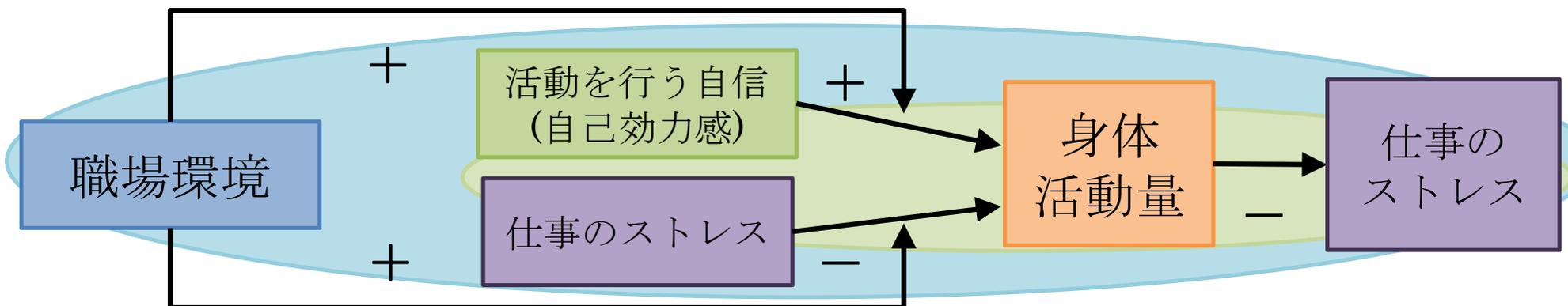
### ■ 本研究における「職場環境」とは

職場にある設備、事業所の方針、健康プログラム等の取り組みを含みます。例えば、

- ・ 事業所にて運動設備を有している
- ・ 階段の使用を推奨する掲示をしている
- ・ 事業所単位でウォーキング大会を実施している 等。

※本研究では、こうした環境を測定する尺度を使用します。

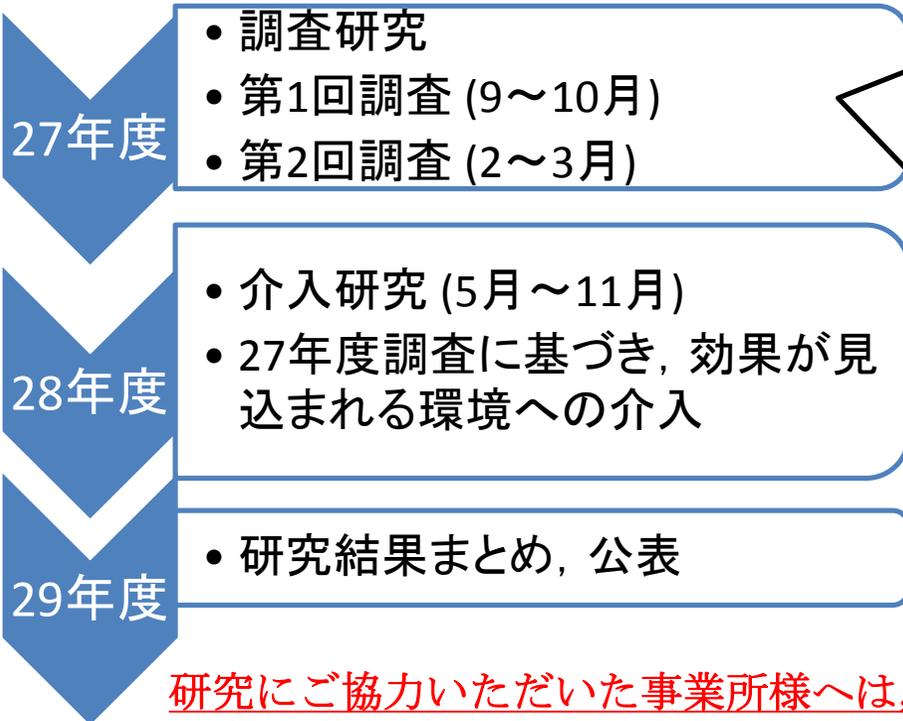
## ■ 修士論文研究における結果 (昨年度) 対象: 中国地方の16事業所, および129名の従業員



運動設備等の環境整備が、身体活動量の増加とストレスの軽減に有効な可能性が示唆されました。

# 研究内容(予定)

本研究は、日本学術振興会より科学研究費の助成を受けています(平成27～29年度)。事業所様への金銭的負担はありません。



## ■ 調査の目的

本年度は、職場環境が従業員の身体活動に及ぼす影響を明らかとすることを目的として、2回の調査を実施します。

## ■ 調査の対象

関東圏の事業所、および従業員(調査は2回ともご協力をお願いいたします)。

## ■ 調査内容

- A: 事業所の代表者への質問紙(約30分)
- B: 事業所への訪問・観察(約60分)
- C: 従業員(約20名)への質問紙(約15分)

研究にご協力いただいた事業所様へは、以下の情報をフィードバックいたします。

- ・ 全体結果：職場環境が労働者の身体活動へ及ぼす影響について
- ・ 身体活動促進に関わる環境に関する、事業所の強みと改善点
- ・ 他事業所を含めた、身体活動促進のための取り組みの好事例
- ・ (希望に応じて) 従業員個別の身体活動量状況

■ 備考：事業所の訪問・観察の際には、事業所の方の付き添いをお願いします。分析は統計処理によって行いますので、企業、事業所、および個人が特定されることはありません。

■ 研究者連絡先

東京大学大学院 医学系研究科 健康科学・看護学専攻 精神保健学分野 博士課程 渡辺和広(わたなべ かずひろ)

Mail: [kzwatanabe-tky@umin.ac.jp](mailto:kzwatanabe-tky@umin.ac.jp) Tel: 080-5135-2777 <担当指導教員> 教授 川上 憲人(かわかみ のりと)

# 調査に協力していただきたい事業所様

本研究へ参加していただくと、こういった疑問・要望にお応えできる可能性があります。

- ・健康管理の一環として、運動に関する取り組みをしてみたいけど、やり方が分からない。
- ・頑張って運動プログラムを企画したけど、社員がどうも乗り気でない。
- ・うちはこんな取り組みを導入しているけど、本当に効果があるのかを知りたい。
- ・そもそも、うちの社員はどのくらい体を動かしているの？

- ・メンタルヘルスや仕事のストレスについての対策が重要らしいけど、何をしたいのか迷っている。
- ・心の健康の一次予防の方法を探している。
- ・社員が最近、なんとなく元気がない。
- ・仕事で座りすぎてなんだか鬱屈としている。
- ・心も体も、両方健康にする方法を知りたい。

☆この他にも、疑問点やご要望がありましたら、お気軽にご相談ください。



- ・職場環境とはいうけれど、どうやって評価をすればいいか分からない。
- ・うちの会社の環境がどんな強みがあるのかを知りたい。改善点も知りたい。
- ・他の会社はどんな取り組みをしているの？
- ・具体的にいい事例があったら、参考にしてうちでもやってみたい。