

運動にかかる職場の健康づくりの 取組に関する効果研究

中嶋 暁生（企画総務グループ長）、桑田 ゆりえ（一般職）、有村 蛭（一般職）

1. 目的

- ・協会けんぽ和歌山支部では、『生活習慣改善に取り組む意志がない人』の割合が男女ともに全国平均よりも高く、『運動習慣がない人』の割合も女性については全国平均よりも高い。
- ・この課題を解消するため、当支部では事業主とのコラボヘルスによる健康宣言事業を推進している。
- ・2024年度に行った健康宣言事業所アンケート調査結果から、『運動に関する取組の実施の有無』が被保険者の運動習慣にどのような効果をもたらしているのか分析し、健康宣言事業所に対する効果的なアプローチ方法を検討したので報告する。

2. 方法

- ・ 2024年度の健康宣言事業所アンケート調査に回答した731事業所を、『運動に関する取組の実施有無』への回答で次の2群に分類した。
 - ①運動に関する取組の実施『有』（『**運動促進事業所**』）…185事業所
 - ②運動に関する取組の実施『無』（『**未実施事業所**』）……546事業所
- ・ 上記731事業所の健診受診者32,811人の質問票への回答で、『日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者』（『**徒歩実施者**』）の割合を両群間で χ^2 検定（有意水準5%）した。
- ・ 事業所規模（被保険者数）別・主な業態（大分類）別にも同様に分析した。
（3群以上の比較には調整済み標準化残差を算出）
- ・ 2021年度の上記アンケートの分析結果と経年比較を行った。
- ・ 2024年度の健診結果の各リスク該当者割合を取組有無で比較した。

<事業所への質問・回答>

- ・ 対象： 和歌山支部健康宣言事業所 1,007事業所
- ・ 送付時期： 2025年3月18日
- ・ 質問・回答方法： 当支部にて健康づくりの取組32項目を示し、職場で取り組んでいる項目に○を記入、取組をしていない項目は無記入と回答する様式を対象事業所に送付。
- ・ 運動に関する質問項目：「運動イベントの実施や参加、クラブ活動の促進など従業員へ運動を促す取組を行う」
- ・ 回答事業所数：731件（＝回答があった856事業所－健診結果データが無い125事業所）

3. 結果

◆ 分析対象

		(a)	(b)	(c=a/b)
	事業所数	徒歩実施者数	健診受診者数	徒歩実施者%
和歌山支部の全事業所	17,702	—	—	—
内、健診データあり	6,719	31,763	76,956	41.3%
内、有効回答あり	731	13,660	32,811	41.6%



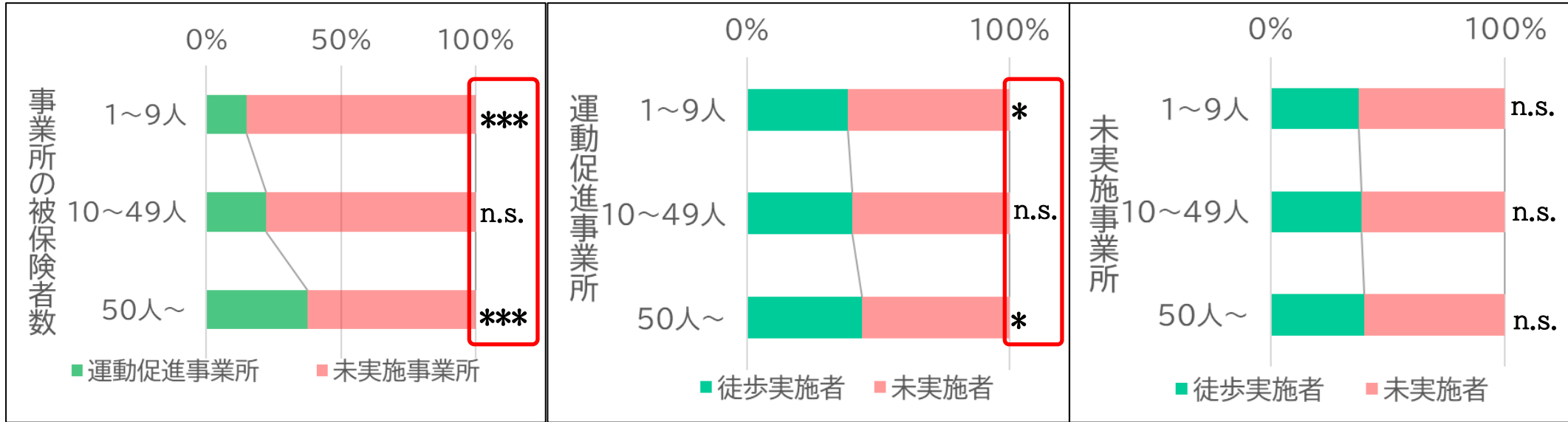
◆ χ^2 検定の結果

		徒歩実施者数	未実施者数	合計	徒歩実施者%
①	運動促進事業所	7,585	9,834	17,419	*** [43.5% 39.5%
②	未実施事業所	6,075	9,317	15,392	
	合計	13,660	19,151	32,811	41.6%

*** : p<0.001

● 運動促進事業所は、未実施事業所よりも徒歩実施者の割合が有意に大きい。

◆ 規模別（事業所数・人数）



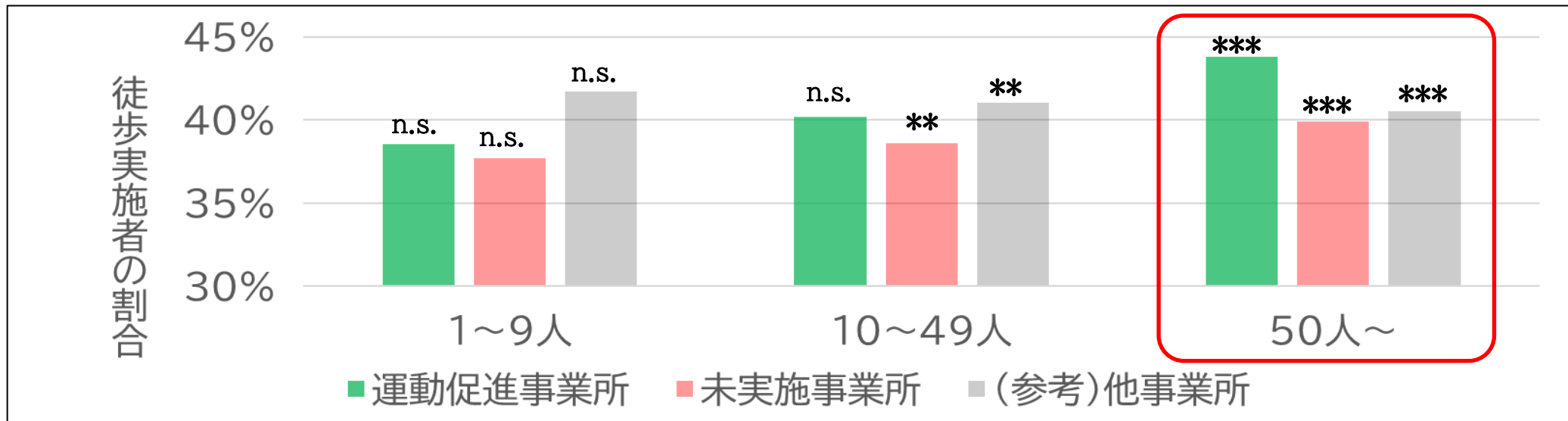
() 内は 調整済み標準化残差

*** : p<0.001 ** : p<0.01 * : p<0.05 n.s. : p≥0.05

事業所の被保険者数	事業所数			人数					
	運動促進事業所	未実施事業所	運動促進事業所%	運動促進事業所			未実施事業所		
				徒歩実施者	未実施者	徒歩実施者%	徒歩実施者	未実施者	徒歩実施者%
1~9人	24 (-3.3)	135 (3.3)	15.1% ***	37 (-1.0)	59 (1.0)	38.5% *	206 (-0.8)	340 (0.8)	37.7% n.s.
10~49人	76 (-1.9)	269 (1.9)	22.0% n.s.	444 (-2.3)	660 (2.3)	40.2% n.s.	1,618 (-1.4)	2,574 (1.4)	38.6% n.s.
50人~	85 (5.1)	142 (-5.1)	37.4% ***	7,104 (2.5)	9,115 (-2.5)	43.8% *	4,251 (1.6)	6,403 (-1.6)	39.9% n.s.

- 規模が大きい事業所ほど、運動促進事業所の割合が大きい。
- 運動促進事業所は、規模が大きいほど徒歩実施者の割合が大きい。

◆ 規模別（人数）



() 内は 調整済み標準化残差

*** : p<0.001

** : p<0.01

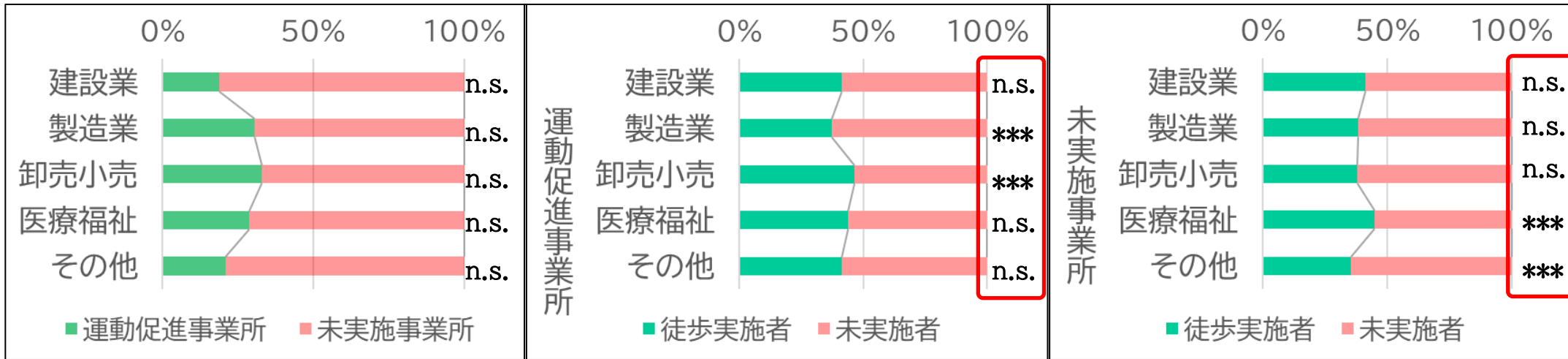
* : p<0.05

n.s. : p≥0.05

	1~9人			10~49人			50人~		
	徒歩実施者	未実施者	徒歩実施者%	徒歩実施者	未実施者	徒歩実施者%	徒歩実施者	未実施者	徒歩実施者%
運動促進事業所	37 (-0.6)	59 (0.6)	38.5% n.s.	444 (0.2)	660 (-0.2)	40.2% n.s.	7,104 (7.2)	9,115 (-7.2)	43.8% ***
未実施事業所	206 (-1.8)	340 (1.8)	37.7% n.s.	1,618 (-2.8)	2,574 (2.8)	38.6% **	4,251 (-4.2)	6,403 (4.2)	39.9% ***
(参考)他事業所	4,323 (1.9)	6,038 (-1.9)	41.7% n.s.	7,505 (2.7)	10,790 (-2.7)	41.0% **	6,275 (-3.5)	9,214 (3.5)	40.5% ***

● 同じ規模で比較すると、大規模（50人~）の事業所において、運動促進事業所の徒歩実施者の割合が有意に大きい。

◆ 業態別（事業所数・人数）



() 内は 調整済み標準化残差

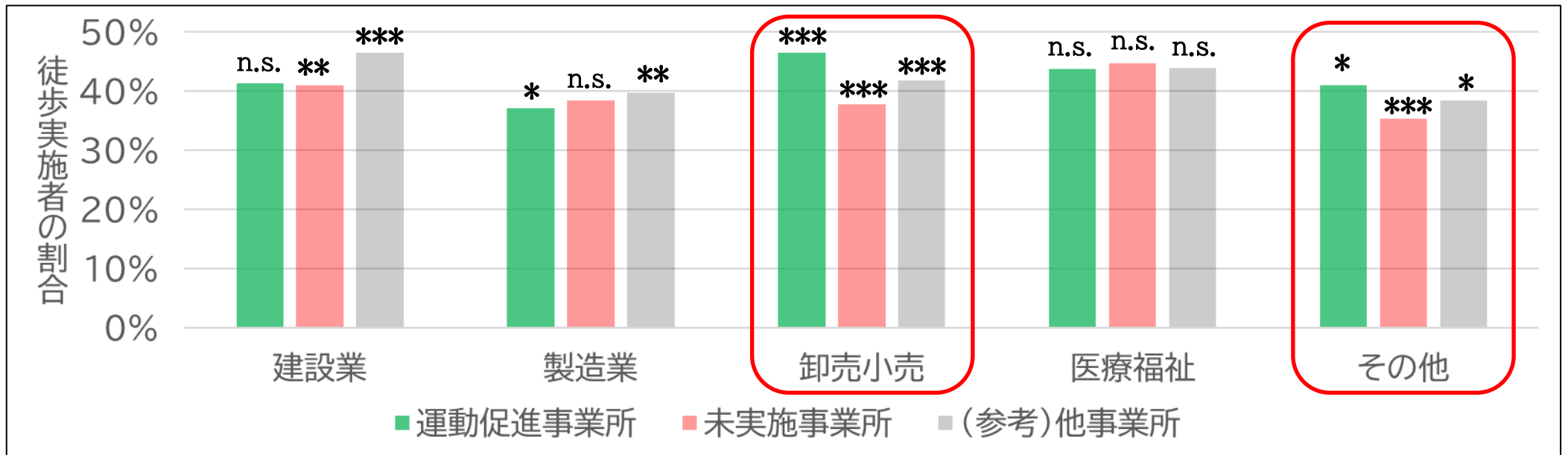
*** : p<0.001 ** : p<0.01 * : p<0.05 n.s. : p≥0.05

業態大分類	事業所数			人数					
	運動促進事業所	未実施事業所	運動促進事業所%	運動促進事業所			未実施事業所		
				徒歩実施者	未実施者	徒歩実施者%	徒歩実施者	未実施者	徒歩実施者%
建設業	25 (-1.95)	109 (1.95)	18.7% n.s.	239 (-1.1)	339 (1.1)	41.3% n.s.	508 (1.2)	729 (-1.2)	41.1% n.s.
製造業	45 (1.7)	102 (-1.7)	30.6% n.s.	1,386 (-8.8)	2,341 (8.8)	37.2% ***	1,208 (-1.4)	1,939 (1.4)	38.4% n.s.
卸売小売	28 (1.7)	57 (-1.7)	32.9% n.s.	4,257 (8.4)	4,890 (-8.4)	46.5% ***	595 (-1.5)	980 (1.5)	37.8% n.s.
医療福祉	38 (1.0)	94 (-1.0)	28.8% n.s.	1,179 (0.3)	1,513 (-0.3)	43.8% n.s.	2,050 (8.6)	2,538 (-8.6)	44.7% ***
その他	49 (-1.8)	184 (1.8)	21.0% n.s.	524 (-1.8)	751 (1.8)	41.1% n.s.	1,714 (-7.0)	3,131 (7.0)	35.4% ***

※10未満を含む業態は「その他」にまとめた。

- 運動促進事業所の割合には、主な業態間に有意な差は認められない。
- 徒歩実施者の割合には、一部の業態に有意な差が認められる。

◆ 業態別（人数）



() 内は 調整済み標準化残差

*** : p<0.001 ** : p<0.01 * : p<0.05 n.s. : p≥0.05

	建設業			製造業			卸売小売			医療福祉			その他		
	徒歩実施者	未実施者	%	徒歩実施者	未実施者	%	徒歩実施者	未実施者	%	徒歩実施者	未実施者	%	徒歩実施者	未実施者	%
運動促進事業所	239 (-1.9)	339 (1.9)	41.3 % n.s.	1,386 (-2.6)	2,341 (2.6)	37.2 % *	4,257 (7.2)	4,890 (-7.2)	46.5 % ***	1,179 (-0.4)	1,513 (0.4)	43.8 % n.s.	524 (2.4)	751 (-2.4)	41.1 % *
未実施事業所	508 (-3.1)	729 (3.1)	41.1 % **	1,208 (-0.8)	1,939 (0.8)	38.4 % n.s.	595 (-5.3)	980 (5.3)	37.8 % ***	2,050 (0.8)	2,538 (-0.8)	44.7 % n.s.	1,714 (-4.1)	3,131 (4.1)	35.4 % ***
(参考)他事業所	2,233 (3.9)	2,569 (-3.9)	46.5 % ***	4,352 (2.7)	6,585 (-2.7)	39.8 % **	2,255 (-4.2)	3,144 (4.2)	41.8 % ***	3,304 (-0.5)	4,207 (0.5)	44.0 % n.s.	5,959 (2.6)	9,537 (-2.6)	38.5 % *

● 同じ業態で比較すると、「卸売小売」と「その他」の業態において、運動促進事業所の徒歩実施者の割合が有意に大きい。

◆経年比較（同一事業所の2021年度と2024年度の比較）

	事業所数	2021年度			2024年度		
		徒歩実施者数	未実施者数	徒歩実施者%	徒歩実施者数	未実施者数	徒歩実施者%
継続42事業所	42	1,335 (7.7)	1,631 (-7.7)	45.0% ***	1,656 (5.0)	1,902 (-5.0)	46.5% ***
2021未実施→ 2024運動促進	64	2,951 (1.0)	4,582 (-1.0)	39.2% n.s.	4,005 (4.7)	4,973 (-4.7)	44.6% ***
2024未実施	264	2,990 (-6.7)	5,302 (6.7)	36.1% ***	3,616 (-8.4)	5,551 (8.4)	39.4% ***
合計	370	7,276	11,515	38.7%	9,277	12,426	42.8%

() 内は 調整済み標準化残差

*** : p<0.001 ** : p<0.01 * : p<0.05 n.s. : p≥0.05

- ※ 「継続42事業所」：2021年度と2024年度において、運動促進事業所であり健診結果データのある42事業所。
 「2021未実施→2024運動促進」：2021年度は運動促進事業所ではなかったが、2024年度は運動促進事業所であり健診結果データのある64事業所。
 「2024未実施」：2021年度と2024年度において運動促進事業所ではない事業所、および2021年度は運動促進事業所であったが2024年度は未実施事業所において、健診データのある264事業所。

- 2021年度から運動促進の取組を継続している42事業所における徒歩実施者の割合は、両年度とも有意に大きい。
- 2021年度以降に運動促進の取組を開始した64事業所における徒歩実施者の割合は、2024年度に有意に大きくなった。

◆健診結果におけるリスク該当者の状況（2024年度）

・リスク該当者数（a）（ ）内は 調整済み標準化残差

	腹囲リスク	血圧リスク	代謝リスク	脂質リスク	メタボ予備群	メタボリック	肝機能リスク
継続42事業所	1,214 (-7.4)	1,914 (-1.7)	460 (-4.8)	842 (-9.9)	503 (-1.3)	456 (-8.1)	1,060 (-4.2)
上記42以外の 運動促進事業所	5,027 (-6.4)	7,311 (-0.3)	1,973 (-1.3)	4,034 (-2.1)	1,872 (-2.8)	2,211 (-3.7)	4,070 (-7.3)
未実施事業所	6,456 (10.9)	8,293 (1.3)	2,440 (4.3)	4,979 (8.3)	2,321 (3.6)	2,932 (8.8)	5,346 (9.9)

・健診受診者数（b） ※ 欠測者（=判定不能）を除いた為、項目によって人数が若干異なる。

	腹囲リスク	血圧リスク	代謝リスク	脂質リスク	メタボ予備群	メタボリック	肝機能リスク
継続42事業所	3,883	3,884	3,859	3,883	3,877	3,877	3,883
上記42以外の 運動促進事業所	14,486	14,491	13,937	14,491	14,369	14,369	14,490
未実施事業所	16,282	16,291	15,909	16,288	16,184	16,184	16,288

・リスク該当者割合（a/b）

*** : p<0.001 ** : p<0.01 * : p<0.05 n.s. : p≥0.05

	腹囲リスク	血圧リスク	代謝リスク	脂質リスク	メタボ予備群	メタボリック	肝機能リスク
継続42事業所	31.3% ***	49.3% n.s.	11.9% ***	21.7% ***	13.0% n.s.	11.8% ***	27.3% ***
上記42以外の 運動促進事業所	34.7% ***	50.5% n.s.	14.2% n.s.	27.8% *	13.0% **	15.4% ***	28.1% ***
未実施事業所	39.7% ***	50.9% n.s.	15.3% ***	30.6% ***	14.3% ***	18.1% ***	32.8% ***

● 概ね、各リスク該当者の割合は、未実施事業所が有意に大きい。

4. 考 察

- 徒歩実施者の割合は、運動促進事業所(43.5%)の方が未実施事業所(39.5%)より有意に大きいことから、取組の効果と考えられる。
- 各リスク該当者の割合は、運動促進事業所の方が概ね有意に小さいことから、徒歩実施者の割合の高さも影響している可能性がある。
- 規模が大きい事業所ほど、運動促進事業所の割合が大きく、運動促進事業所は大規模ほど徒歩実施者の割合も大きいことから、規模が小さい事業所に対する支援が必要と考えられる。
- 今回の結果は各群の性年齢構成を未調整である点に留意が必要である。
- 徒歩実施者の割合は、取組継続中の42事業所は高い水準を維持し、取組を開始した64事業所も効果が表れている可能性があることから、それ以外の事業所へ働きかけ、取組事業所を増やすとともに、更なる分析を行い今後の健康宣言事業を推進したい。