

平成29年度  
働き世代の運動や身体活動の促進に向けたアンケート  
(会社・事業所用調査票) 集計結果

長崎県国保・健康増進課

## 概要

### 1. アンケートの目的

「健康ながさき21（第2次）」計画における身体活動・運動対策については、“日常生活における一日の歩数の増加”及び“運動習慣者（30分・週2回以上の運動を1年以上継続している人）の割合の増加”を代表目標項目として、県民の健康づくりを推進しているところである。

また、平成28年度からは、働く世代の健康づくり対策として、県と協会けんぽ（全国健康保険協会）長崎支部が連携し「健康経営」宣言事業を開始し、従業員の健康を会社の財産ととらえ、会社の成長のために、従業員の健康づくりに積極的に取り組むことを推進している。

平成29年度は健康ながさき21（第2次）計画中間評価実施予定であることから、今後、長崎県における働き世代の健康づくり対策や健康経営の普及促進を図っていく上での参考とするため、「健康経営」宣言事業所の健康づくり担当者及び従業員を対象として、運動や身体活動に関する意識調査を行う。

### 2. 調査の対象

「健康経営」宣言を行っている65事業所（平成29年4月末現在登録数）

### 3. 調査の方法

調査対象者に対して、郵送又は持参により質問紙を配布し、その後返送用封筒により回収した。

※彦岐・上五島を除く62事業所については職員が訪問し調査協力を依頼した。

### 4. 調査時期

平成29年6月～7月

### 5. 調査項目

- 回答者の属性
- 運動・身体活動促進の取組（既に実施している又は今後実施したい取組）
- 専門家による職場訪問型運動指導の利用意欲
- 職場の運動づくりのリーダーとなる人材の有無
- 健康経営のインセンティブとして希望する事項
- 健康経営を推進する人材の養成研修会への参加意欲
- 運動・身体活動促進以外の取組（既に実施している又は今後実施したい取組）

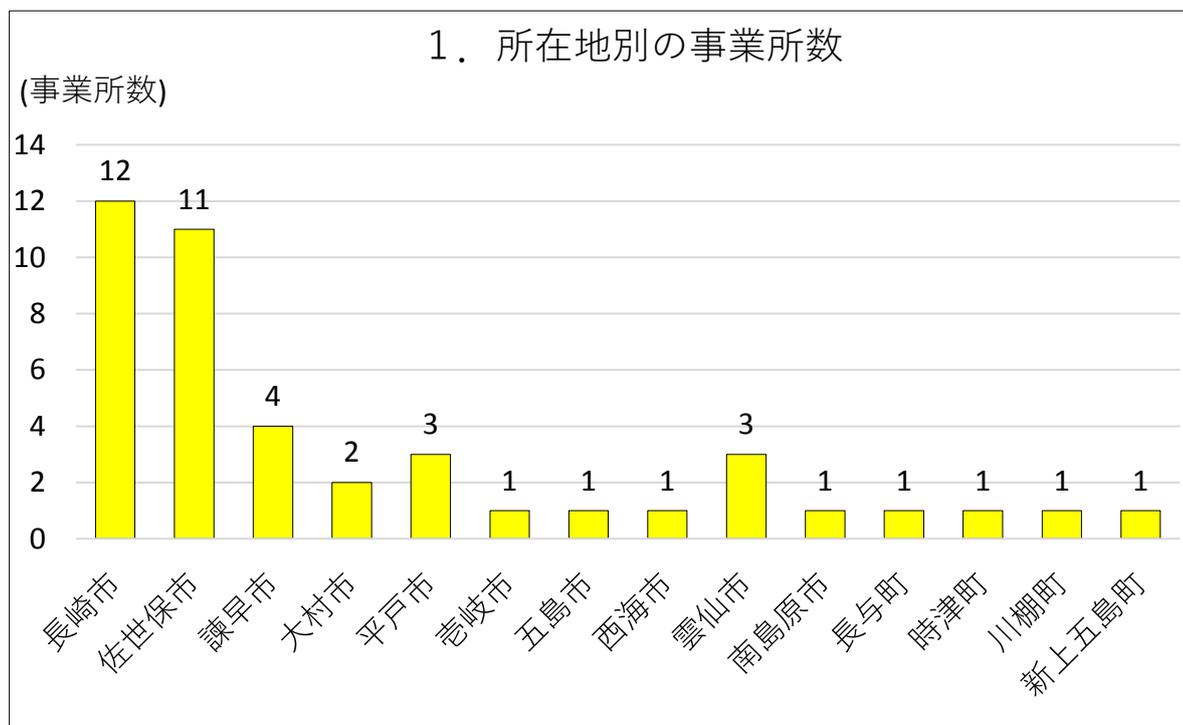
### 6. 回収状況

43事業所から質問紙の返送があった（回収率66%）。

## 1. 基本属性

### 問1. 所在地別の事業所数

|       | 事業所数 | %    |
|-------|------|------|
| 長崎市   | 12   | 28%  |
| 佐世保市  | 11   | 26%  |
| 諫早市   | 4    | 9%   |
| 大村市   | 2    | 5%   |
| 平戸市   | 3    | 7%   |
| 壱岐市   | 1    | 2%   |
| 五島市   | 1    | 2%   |
| 西海市   | 1    | 2%   |
| 雲仙市   | 3    | 7%   |
| 南島原市  | 1    | 2%   |
| 長与町   | 1    | 2%   |
| 時津町   | 1    | 2%   |
| 川棚町   | 1    | 2%   |
| 新上五島町 | 1    | 2%   |
| 総数    | 43   | 100% |



14 市町

43 事業所

## 2. 既に実施している「運動・身体活動促進」の取組

問2. 社員・職員の健康づくりや運動不足解消の一助になることなどを目的に、会社・事業所として、既に実施している「運動・身体活動促進」の取組を教えてください。（複数回答可。該当するもの全てに○）

|                         | 回答数 | %   |
|-------------------------|-----|-----|
| 1. 始業前の軽運動              | 22  | 51% |
| 2. 休憩時間や昼休みでの軽運動        | 4   | 9%  |
| 3. 終業時の軽運動              |     |     |
| 4. 職場でのサークル活動           | 12  | 28% |
| 5. 社員・職員の運動会、球技大会       | 10  | 23% |
| 6. 社員・職員の健康ウォーキング大会     | 1   | 2%  |
| 7. 社員・職員の健康マラソン大会       | 1   | 2%  |
| 8. 複数の事業所が合同で行うイベント     | 9   | 21% |
| 9. 職場の仲間数人と競い合うウォーキング企画 | 1   | 2%  |
| 10. 活動量計を用いたメタボ対策企画     |     |     |
| 11. 専門家の講座・実技指導         | 3   | 7%  |
| 12. スポーツジムへの法人会員加入      | 1   | 2%  |
| 13. スポーツジムへの体験入会        |     |     |
| 14. スポーツジムへの入会助成金       |     |     |
| 15. 職場内の健康運動リーダー養成講座    |     |     |
| 16. 職場内の健康運動リーダーによる健康講座 | 1   | 2%  |
| 17. 運動器具の設置             | 1   | 2%  |
| 18. イスの代わりにバランスボール      |     |     |
| 19. 報償金の支給              |     |     |
| 20. 階段利用や歩行促進の呼びかけ      | 10  | 23% |
| 21. その他                 | 6   | 14% |

（その他の記載内容）

- ・ 運転手数名が業務のあいまに、ウォーキングをしている。  
毎年フラバールバレー大会に出場
- ・ 公営のトレーニングセンターについて利用料の補助  
サークル活動への補助（ex早朝野球参加費）
- ・ 社内の部活への部費を補助  
職場のレクレーション用に球技用具を貸し出している
- ・ 出勤時、昼休み時20～30分程度のウォーキング（個人）
- ・ 職員のグループとしてのスポーツ参加  
（ソフトバレーボール大会、野球大会、フットサル大会、5時間リレーマラソン大会参加2グループ 約20名  
法人より参加料などの助成金あり）
- ・ 昼休み等で使えるよう用具の貸出（グローブ・バット・ボール・ソフトバレーボール） 等

## 問2. 既に実施している「運動・身体活動促進」の取組

(事業所数)



### 3. 今後、実施してみたい「運動・身体活動促進」の取組

問3. 現在は実施していないが、今後、実施してみたいと考える「運動・身体活動促進」の取組をお答えください。  
(複数回答可。該当するもの全てに○)

|                         | 回答数 | %   |
|-------------------------|-----|-----|
| 1. 始業前の軽運動              | 6   | 14% |
| 2. 休憩時間や昼休みでの軽運動        | 5   | 12% |
| 3. 終業時の軽運動              | 2   | 5%  |
| 4. 職場でのサークル活動           | 4   | 9%  |
| 5. 社員・職員の運動会、球技大会       | 5   | 12% |
| 6. 社員・職員の健康ウォーキング大会     | 4   | 9%  |
| 7. 社員・職員の健康マラソン大会       |     |     |
| 8. 複数の事業所が合同で行うイベント     | 5   | 12% |
| 9. 職場の仲間数人と競い合うウォーキング企画 | 3   | 7%  |
| 10. 活動量計を用いたメタボ対策企画     | 2   | 5%  |
| 11. 専門家の講座・実技指導         | 9   | 21% |
| 12. スポーツジムへの法人会員加入      | 5   | 12% |
| 13. スポーツジムへの体験入会        | 2   | 5%  |
| 14. スポーツジムへの入会助成金       | 1   | 2%  |
| 15. 職場内の健康運動リーダー養成講座    | 7   | 16% |
| 16. 職場内の健康運動リーダーによる健康講座 | 2   | 5%  |
| 17. 運動器具の設置             | 7   | 16% |
| 18. イスの代わりにバランスボール      |     |     |
| 19. 報償金の支給              | 2   | 5%  |
| 20. 階段利用や歩行促進の呼びかけ      | 9   | 21% |
| 21. その他                 | 4   | 9%  |

(その他の記載内容)

- ・運転手数名が業務のあいまに、ウォーキングをしている。  
毎年フラバーボール大会に出場
- ・公営のトレーニングセンターについて利用料の補助  
サークル活動への補助 (ex早朝野球参加費)
- ・社内の部活への部費を補助  
職場のレクレーション用に球技用具を貸し出している
- ・出勤時、昼休み時 20～30分程度のウォーキング (個人)
- ・職員のグループとしてのスポーツ参加  
(ソフトバレーボール大会、野球大会、フットサル大会、5時間リレーマラソン大会参加 2グループ 約20名  
法人より助成金あり (参加料など)
- ・昼休み等で使えるよう用具の貸出 (グローブ・バット・ボール・ソフトバレーボール)

等

### 問3. 今後、実施してみたい「運動・身体活動促進」の取組

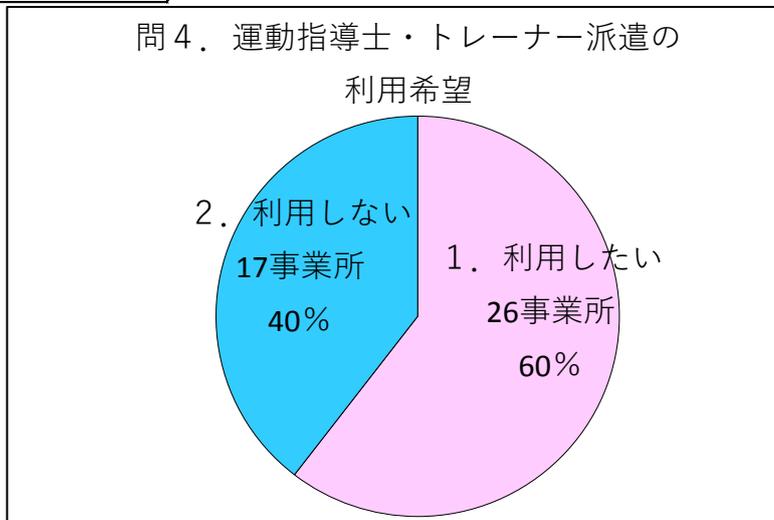
(事業所数)



#### 4. 運動指導士・トレーナー等、専門家による職場訪問型運動指導の利用意欲

問4. 健康運動指導士やスポーツジムトレーナー等の専門家が貴社を訪問し、社員・職員の方々に運動指導をする事業があった場合、職場として利用しますか？（いずれかに○）

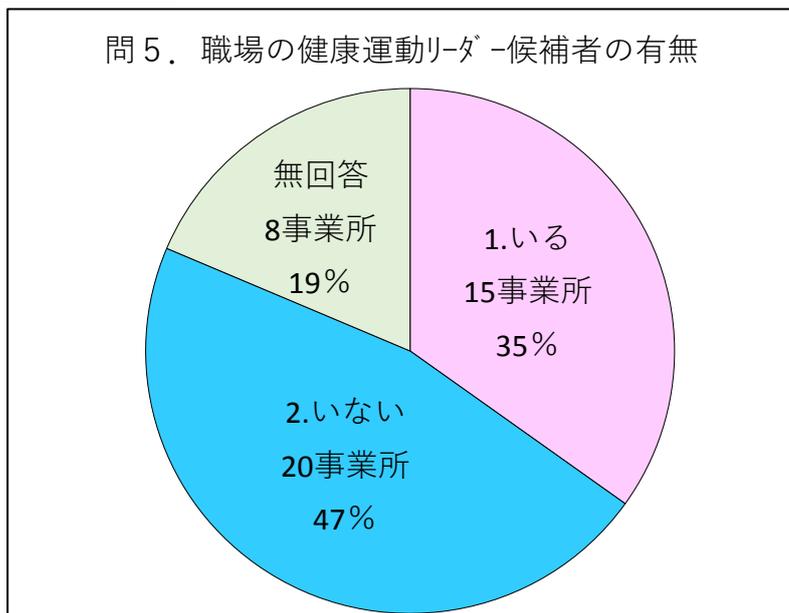
|          | 回答数 | %    |
|----------|-----|------|
| 1. 利用したい | 26  | 60%  |
| 2. 利用しない | 17  | 40%  |
| 計        | 43  | 100% |



#### 5. 職場の健康運動リーダー候補者の有無

問5. 職場の中で、仲間同士で身体を動かすことの大切さを共有し、励まし競い合って運動を継続していくために、職員の中から、健康運動リーダーを養成する取組を行う場合、実際にリーダーとなってくれる職員の方はいますか？（いずれかに○）

|        | 回答数 | %    |
|--------|-----|------|
| 1. いる  | 15  | 35%  |
| 2. いない | 20  | 47%  |
| 無回答    | 8   | 19%  |
| 計      | 43  | 100% |



## 6. 健康経営のインセンティブとして希望する事項

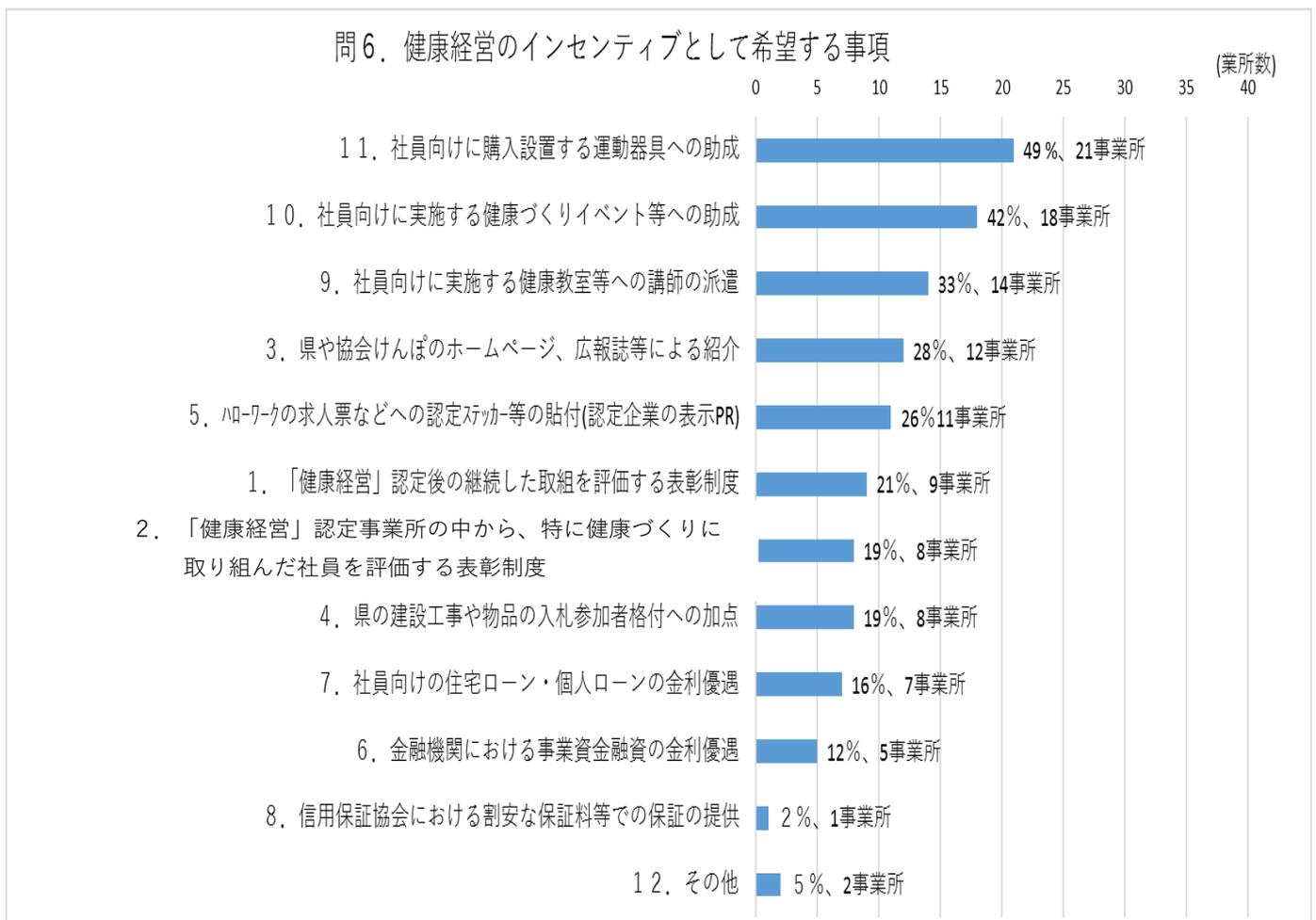
問6. 「健康経営」に認定された企業に対するインセンティブを検討しています。

「健康経営」に取り組み、継続していくうえで、貴社にとって、メリットとを感じるものや、是非利用したいと思うものをお答えください。（複数回答可。該当するもの全てに○）

|   | 回答数 | %   |
|---|-----|-----|
| 1. 「健康経営」認定後の継続した取組を評価する表彰制度                | 9   | 21% |
| 2. 「健康経営」認定事業所の中から、特に健康づくりに取り組んだ社員を評価する表彰制度 | 8   | 19% |
| 3. 県や協会けんぽのホームページ、広報誌等による紹介                 | 12  | 28% |
| 4. 県の建設工事や物品の入札参加者格付への加点                    | 8   | 19% |
| 5. ハローワークの求人票などへの認定ステッカー等の貼付(認定企業の表示PR)     | 11  | 26% |
| 6. 金融機関における事業資金融資の金利優遇                      | 5   | 12% |
| 7. 社員向けの住宅ローン・個人ローンの金利優遇                    | 7   | 16% |
| 8. 信用保証協会における割安な保証料等での保証の提供                 | 1   | 2%  |
| 9. 社員向けに実施する健康教室等への講師の派遣                    | 14  | 33% |
| 10. 社員向けに実施する健康づくりイベント等への助成                 | 18  | 42% |
| 11. 社員向けに購入設置する運動器具への助成                     | 21  | 49% |
| 12. その他                                     | 2   | 5%  |

(その他の記載内容)

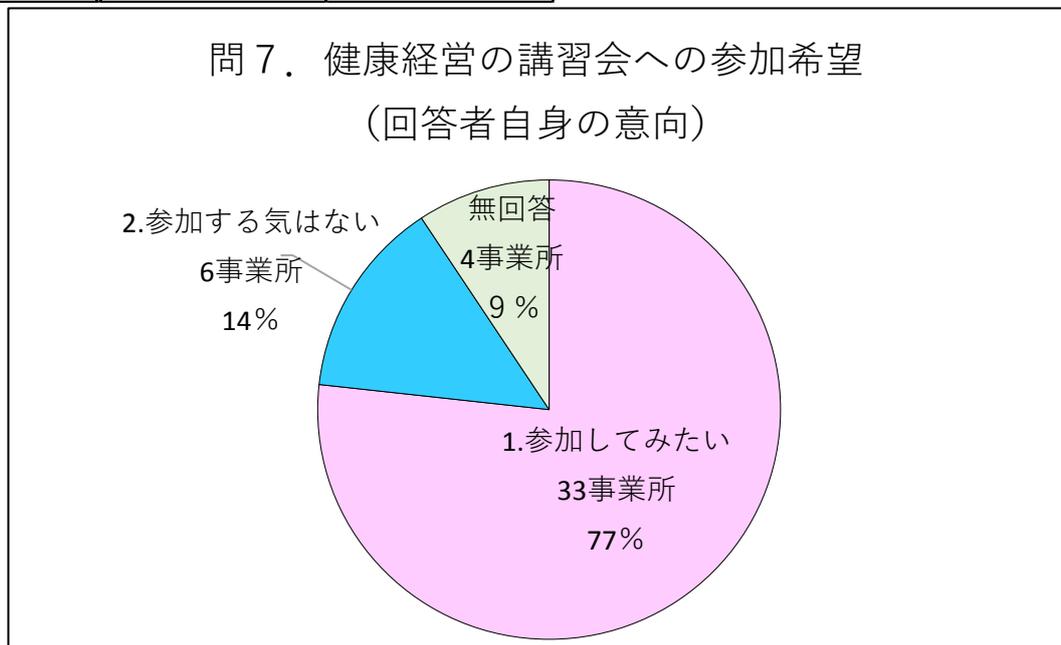
- ・ 意欲向上、目標達成のための刺激策
- ・ 休日に家族で利用できるスポーツジムの利用券の配布



7. 健康経営の講習会への参加希望（回答者自身の意向）

問7. 「健康づくりご担当者様」個人のご意見をお聞きます。各企業・事業所内で、自ら牽引役となって健康経営を推進する人材を養成する研修会・講習会を開催する場合、あなたは参加されますか？（いずれかに○）

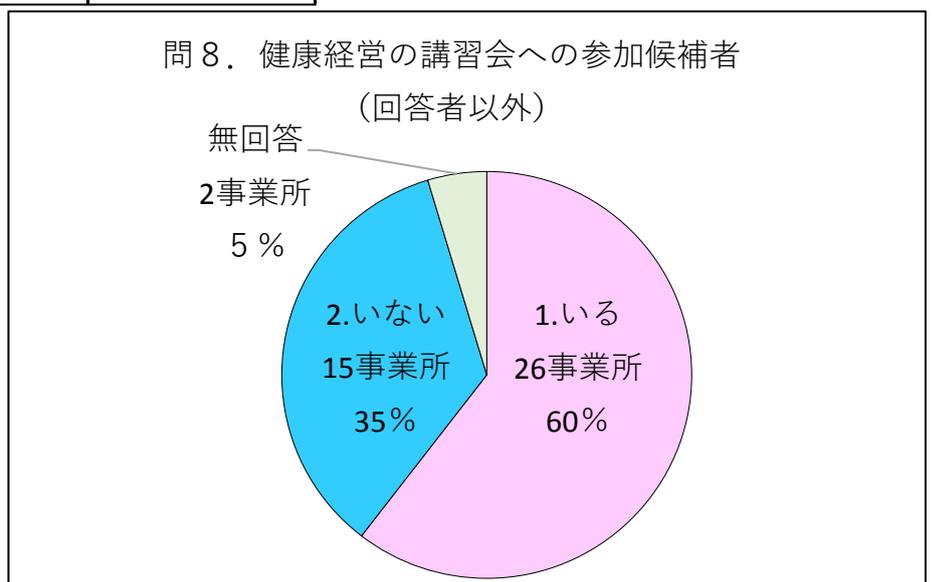
|            | 回答数 | %    |
|------------|-----|------|
| 1.参加してみたい  | 33  | 77%  |
| 2.参加する気はない | 6   | 14%  |
| 無回答        | 4   | 9%   |
| 計          | 43  | 100% |



8. 健康経営の講習会への参加希望（回答者以外）

問8. 上記7の「各企業・事業所内で、自ら牽引役となって健康経営を推進する人材を養成する研修会・講習会」について、あなた以外にも適任者がいて、参加される可能性はありますか？（いずれかに○）

|       | 回答数 | %    |
|-------|-----|------|
| 1.いる  | 26  | 60%  |
| 2.いない | 15  | 35%  |
| 無回答   | 2   | 5%   |
| 計     | 43  | 100% |



9. 既に実施している「運動・身体活動促進」以外の取組

問9. 社員・職員の健康づくりに向けて、「運動・身体活動促進」以外の取組についてもお聞きます。会社・事業所として、既に実施している取組があればお答えください。（複数回答可。該当するもの全てに○）

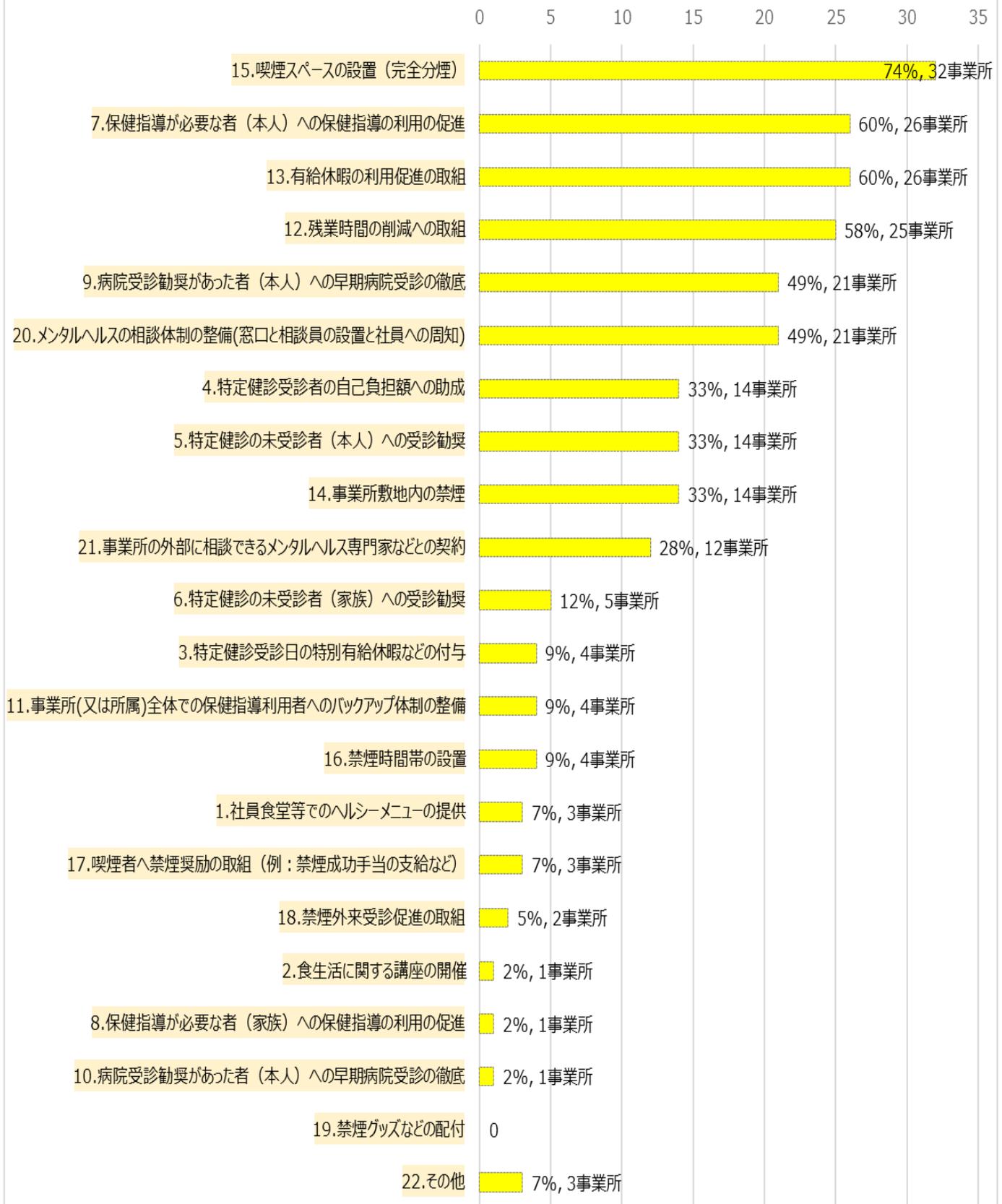
|                                      | 回答数 | %   |
|--------------------------------------|-----|-----|
| 1.社員食堂等でのヘルシーメニューの提供                 | 3   | 7%  |
| 2.食生活に関する講座の開催                       | 1   | 2%  |
| 3.特定健診受診日の特別有給休暇などの付与                | 4   | 9%  |
| 4.特定健診受診者の自己負担額への助成                  | 14  | 33% |
| 5.特定健診の未受診者（本人）への受診勧奨                | 14  | 33% |
| 6.特定健診の未受診者（家族）への受診勧奨                | 5   | 12% |
| 7.保健指導が必要な者（本人）への保健指導の利用の促進          | 26  | 60% |
| 8.保健指導が必要な者（家族）への保健指導の利用の促進          | 1   | 2%  |
| 9.病院受診勧奨があった者（本人）への早期病院受診の徹底         | 21  | 49% |
| 10.病院受診勧奨があった者（本人）への早期病院受診の徹底        | 1   | 2%  |
| 11.事業所(又は所属)全体での保健指導利用者へのバックアップ体制の整備 | 4   | 9%  |
| 12.残業時間の削減への取組                       | 25  | 58% |
| 13.有給休暇の利用促進の取組                      | 26  | 60% |
| 14.事業所敷地内の禁煙                         | 14  | 33% |
| 15.喫煙スペースの設置（完全分煙）                   | 32  | 74% |
| 16.禁煙時間帯の設置                          | 4   | 9%  |
| 17.喫煙者へ禁煙奨励の取組（例：禁煙成功手当の支給など）        | 3   | 7%  |
| 18.禁煙外来受診促進の取組                       | 2   | 5%  |
| 19.禁煙グッズなどの配付                        |     |     |
| 20.メンタルヘルスの相談体制の整備(窓口と相談員の設置と社員への周知) | 21  | 49% |
| 21.事業所の外部に相談できるメンタルヘルス専門家などとの契約      | 12  | 28% |
| 22.その他                               | 3   | 7%  |

(その他の記載内容)

- ・メタボ気味の若い人→成人病検診を受診させてる
- ・日常工場内では「ご安全に、ご健康に」の声掛け、あいさつも実施しています。
- ・保健指導は社内保健師で実施

## 問9. 既に実施している「運動・身体活動促進」以外の取組

(事業所数)



10. 今後実施してみたい「運動・身体活動促進」以外の取組

問10. 「運動・身体活動促進」以外の取組意向についてお聞きます。会社・事業所として、現在は実施していないが、今後、実施してみたい取組があればお答えください。（複数回答可。該当するもの全てに○）

|                                      | 回答数 | %   |
|--------------------------------------|-----|-----|
| 1.社員食堂等でのヘルシーメニューの提供                 | 3   | 7%  |
| 2.食生活に関する講座の開催                       | 7   | 16% |
| 3.特定健診受診日の特別有給休暇などの付与                | 3   | 7%  |
| 4.特定健診受診者の自己負担額への助成                  | 1   | 2%  |
| 5.特定健診の未受診者（本人）への受診勧奨                | 1   | 2%  |
| 6.特定健診の未受診者（家族）への受診勧奨                | 1   | 2%  |
| 7.保健指導が必要な者（本人）への保健指導の利用の促進          | 5   | 12% |
| 8.保健指導が必要な者（家族）への保健指導の利用の促進          | 1   | 2%  |
| 9.病院受診勧奨があった者（本人）への早期病院受診の徹底         | 4   | 9%  |
| 10.病院受診勧奨があった者（本人）への早期病院受診の徹底        | 1   | 2%  |
| 11.事業所(又は所属)全体での保健指導利用者へのバックアップ体制の整備 | 2   | 5%  |
| 12.残業時間の削減への取組                       | 9   | 21% |
| 13.有給休暇の利用促進の取組                      | 4   | 9%  |
| 14.事業所敷地内の禁煙                         | 5   | 12% |
| 15.喫煙スペースの設置（完全分煙）                   | 1   | 2%  |
| 16.禁煙時間帯の設置                          | 2   | 5%  |
| 17.喫煙者へ禁煙奨励の取組（例：禁煙成功手当の支給など）        | 3   | 7%  |
| 18.禁煙外来受診促進の取組                       | 5   | 12% |
| 19.禁煙グッズなどの配付                        | 2   | 5%  |
| 20.メンタルヘルスの相談体制の整備(窓口と相談員の設置と社員への周知) | 4   | 9%  |
| 21.事業所の外部に相談できるメンタルヘルス専門家などとの契約      | 5   | 12% |
| 22.その他                               | 1   | 2%  |

(その他の記載内容)

- ・ 季節・旬のヘルシーメニューレシピの情報収集、提供

## 問10. 今後実施してみたい「運動・身体活動促進」以外の取組

(事業所数)

