勤労者に広がる座りすぎとその対策

北 濃 成 樹¹, 甲 斐 裕 子¹, 神 藤 隆 志^{1,2}

(¹公益財団法人明治安田事業団体力医学研究所, ²筑波大学体育系)

近年、勤労者（オフィスワーカー）の長時間の座位行動（座りすぎ）による心身の健康への悪影響が問題視されている。我々が運営する健診センターを拠点としたコホート研究「明治安田ライフスタイル研究（MYLS スタディ）」からも座りすぎによる健康被害に関する研究成果がいくつか出ている。例えば、勤務日の座位行動時間が長い者ほど心理的ストレスやワーク・エンゲイジメントが不良であることや（Kitano et al., 2020）、中高強度身体活動を座位行動時間に置き換えると、非アルコール性脂肪肝である可能性が高まると試算されること（Tsunoda et al., 2021）を明らかにしている。

オフィスワーカーの座位行動の大半は職場で生じる。また、システムティックレビューからも職場での座位行動の軽減に対しては、昇降デスクの導入などの環境的介入が有効であることが示されている。こうしたことから、座りすぎによる健康被害を軽減できるかは勤労者個人の努力だけでなく、組織的な戦略にもかかっている。我々はこれまでに、オフィス全体のデザインが従業員の行動や健康状態に及ぼす影響について検討してきた。例えば、Activity-based working（その時の仕事内容に適正な場所で働く）のコンセプトの基、オフィスに回遊型の通路、昇降デスク、共用席を導入・増設することで、従業員の座位行動が減少し（Jindo et al., 2020）、腹囲・HDL-c・HbA1cが維持・改善すること（Jindo et al., 2021）を明らかにした。

オフィスワーカーの座りすぎという大きな課題に対しては集団戦略を展開していく必要があるため、できるだけコストを抑えた、社会に普及可能な戦略（介入）の開発も求められている。しかし、座りすぎ軽減を意図した介入の実社会での長期的な有効性や普及可能性を検討した研究は限定的であり、その全てが欧米で行われている。職場における健康増進成功の鍵はソーシャルサポートや組織文化と考えられているが、日本のビジネスシーンには上下関係や集団意識といった独自の文化があるため、欧米型のプログラムが日本のオフィスに展開可能かは疑問が残る。そこで我々は近年、オフィスでの座位行動を定期的に中断するアクティブレストの導入と組織的・教育的介入を組み合わせた複合的介入を作成した。現在、日本人オフィスワーカーを対象に、その有効性や実社会

での実行・普及可能性を検証している。

一方、COVID-19の蔓延によって多くの企業がテレワークを導入し、勤労者の1日の行動は変わった。特に、通勤時の身体活動量の減少、工作中的の座位行動の増加などの変化があったと考えられる。すでにシステムティックレビューが行われており、採用された研究の75%がパンデミック前後における勤労者の座位行動の増加を報告している。そのため、研究者らは何年も前から直面し対処できずにいる座りすぎの問題が、COVID-19パンデミックにより加速しているのではないかと指摘している。様々な組織・企業・研究者がpost/withコロナ時代の座りすぎ軽減策を提案しているが、有効性や継続性の検証はまだ進んでいない。テレワーク実施中に先述した組織的な取り組みをそのまま取り入れることは難しく、今後は、一人ひとりの従業員が異なる環境で働く中で、いかにして座位行動を減らすのかを考えていく必要がある。

最後に、勤労者を対象にした今後の座位行動研究では以下の2点を踏まえた検討が必要だろう。まず、座位行動と労働生産性の因果関係についてである。システムティックレビューでは、座位行動の軽減が労働生産性に及ぼす影響は現状不明瞭であると結論づけている。仮に従業員の座位行動軽減による企業の経済面への好影響が明らかになれば、経営者が自社従業員の座りすぎ解消に取り組むことを後押しできると考えられる。もう一つは、行動のドメインについてである。近年、仕事の身体活動は余暇のものほど健康改善に寄与せず、場合によっては健康を害する可能性があることが明らかになってきた。同様に座位行動についても、肉体労働者では工作中的の座位行動は高い心肺持久力と、余暇の座位行動は低い心肺持久力と関連することが報告されている。そのため今後は、仕事と余暇のドメインの違いを考慮したうえで、様々な職種の勤労者を対象に座位行動（身体活動）の健康への影響を検討することが求められる。また、その際には、組成データ解析などを用いて1日の行動時間の相互依存性を考慮した分析を行い、健康効果を最適化するために行動時間（座位行動、身体活動、睡眠）のバランスに着目することも大切である。