

ながらワーク+ プロジェクト

“職場に**いながら**健康になる”

モデルづくり事業

グループ1

行政部
ぎふ魅力づくり推進部
福祉部
都市建設部

野村綾子
大橋辰郎
細川昇吾
加藤愛理

十六銀行
岐阜大学
川村剛史
生田悠姫

健幸都市ぎふの実現

誰もが

自分らしく

健康に



働き世代の運動不足

25.2%

運動習慣のある者の割合

(20～64歳)

令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要

日本人の座位時間

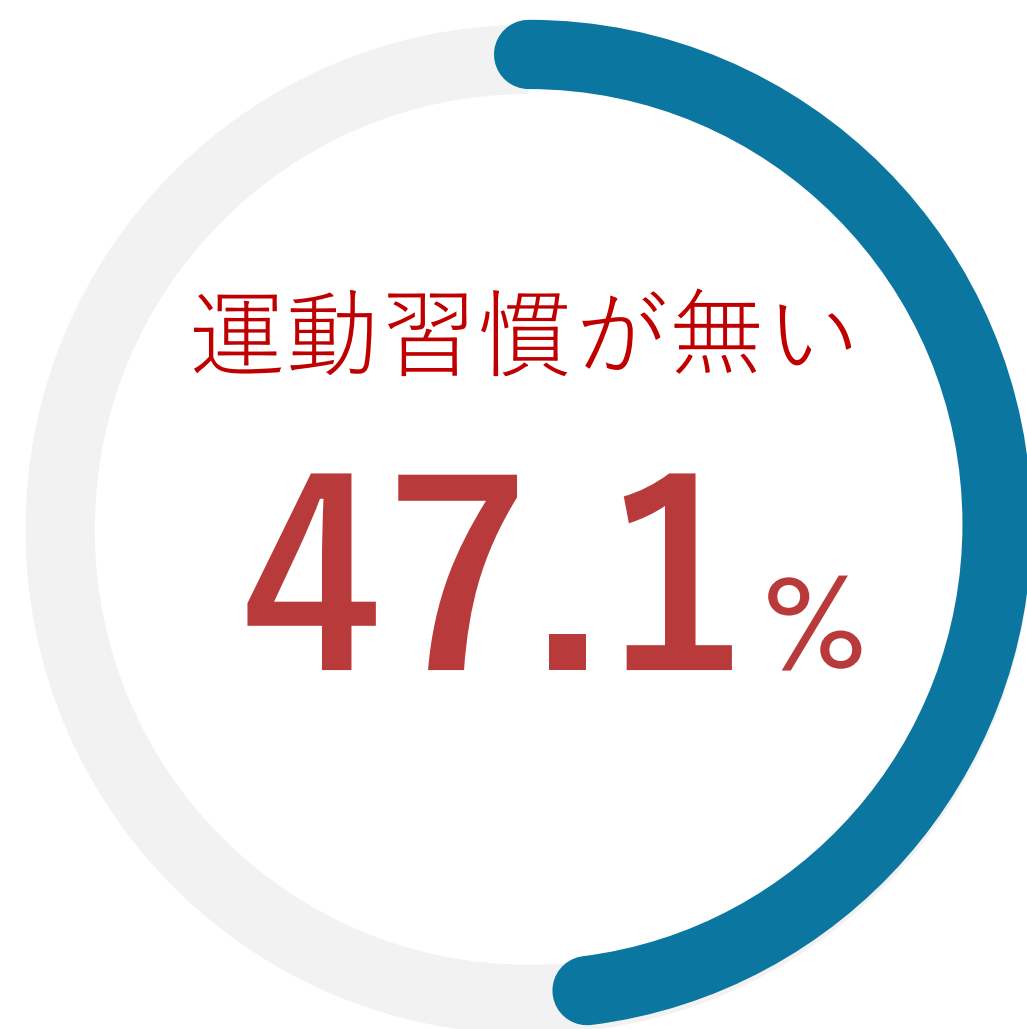
世界**最長**レベル

1日平均7時間

Bauman A et al. the descriptive epidemiology of sitting

働き世代は身体を動かせていない！

運動の実施頻度



職場での座位時間



岐阜市職員も**運動不足**×**座りすぎ**リスクを抱えている

※「全く運動していない」「月に数回」の回答割合

※「6～8時間」「月に数回」の回答割合

運動不足



座りすぎ



転倒・けがリスク

筋力の低下

生活習慣病リスク

代謝低下による脂肪蓄積

うつ病リスク

メンタルヘルスの不調



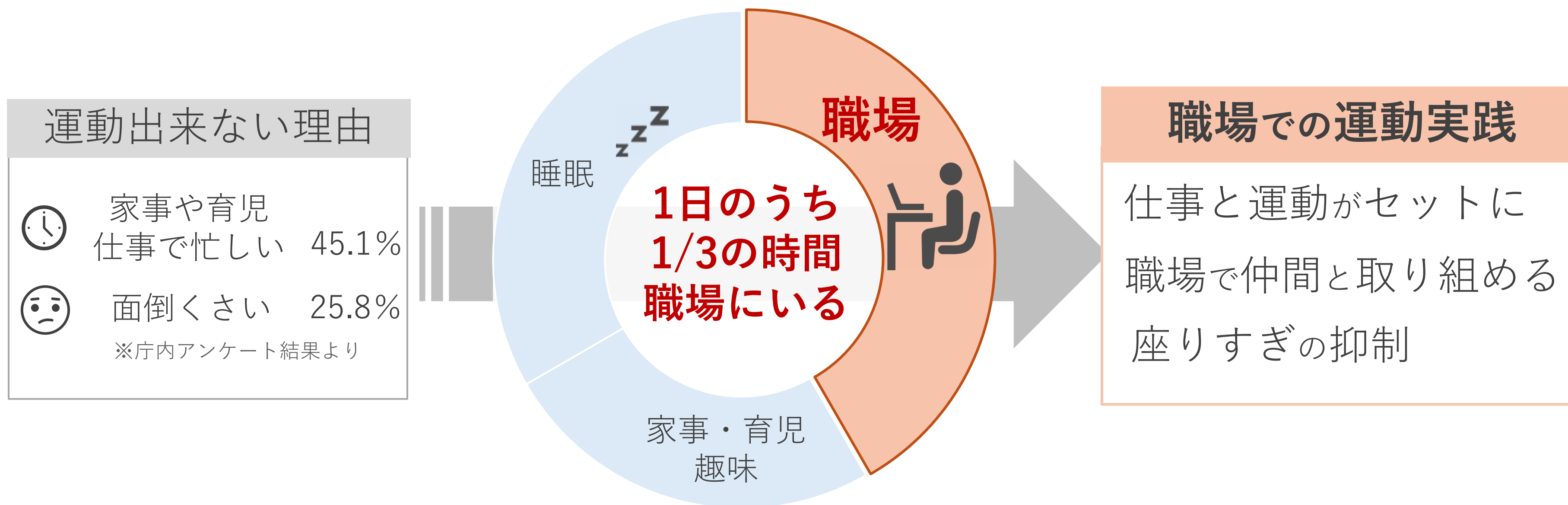
仕事の生産性低下



医療費の増加

社会的影響・経済的損失大

働き世代の運動不足解消には、「職場での運動実践」がカギ

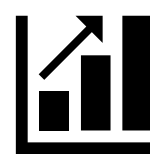


働き **ながら** 健康になる職場



健康増進

心身の不調
リスク軽減



生産性向上

人材の確保



持続可能な社会

コスト削減
(医療費・人件費)

職場での運動実践の支援・取組がある

職場での支援が**ある**人は支援が**ない**人比べて運動実施率が**高い**
(週2回スポーツを実施している割合が約45%高い) ※スポーツライフ・データ2022笹川スポーツ財団

—— 環境の整備 ——

立つ・歩く「選択」が
自然にできる



長時間の**座位中断**による
心身不調リスク軽減

—— 文化・意識 ——

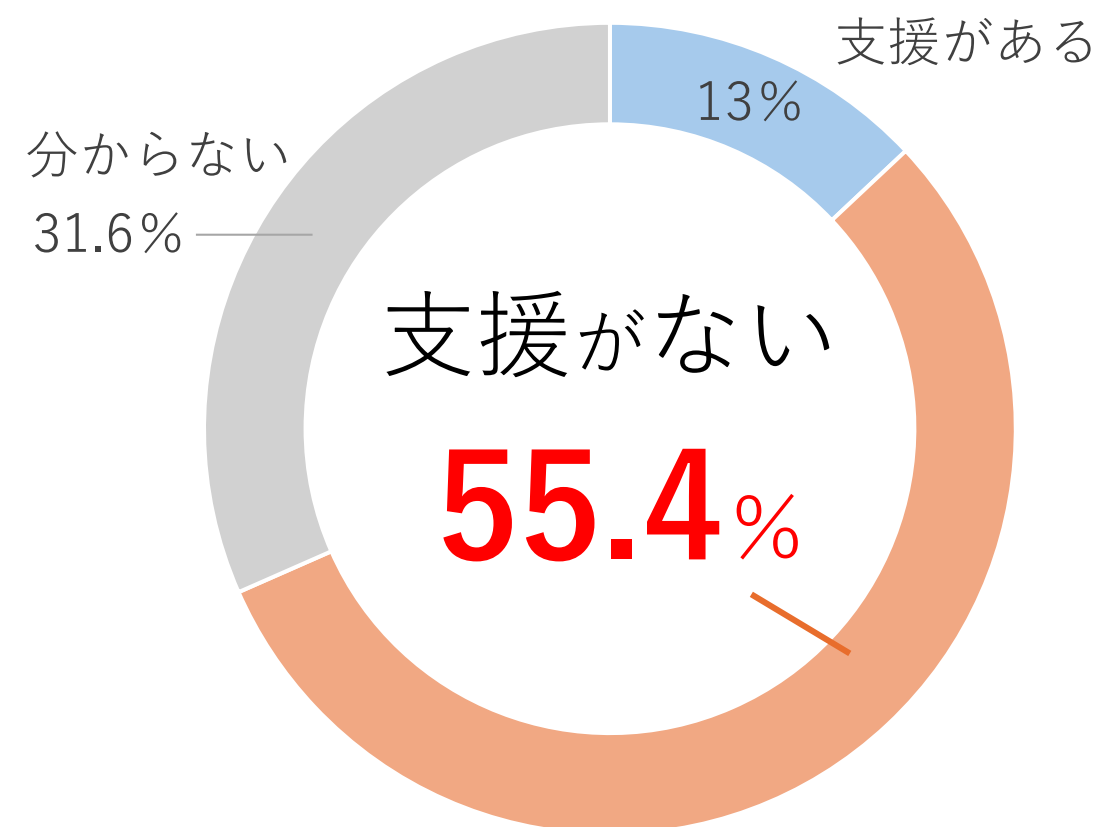
「職場で体を動かす」
当たり前になっている



身体活動**増**による
生産性向上

働き世代の運動の実施率の向上

勤め先での運動習慣定着に向けた
支援の有無について



職場での運動実践に
向けた支援はまだ**少ない**

笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022,回答総数1,955

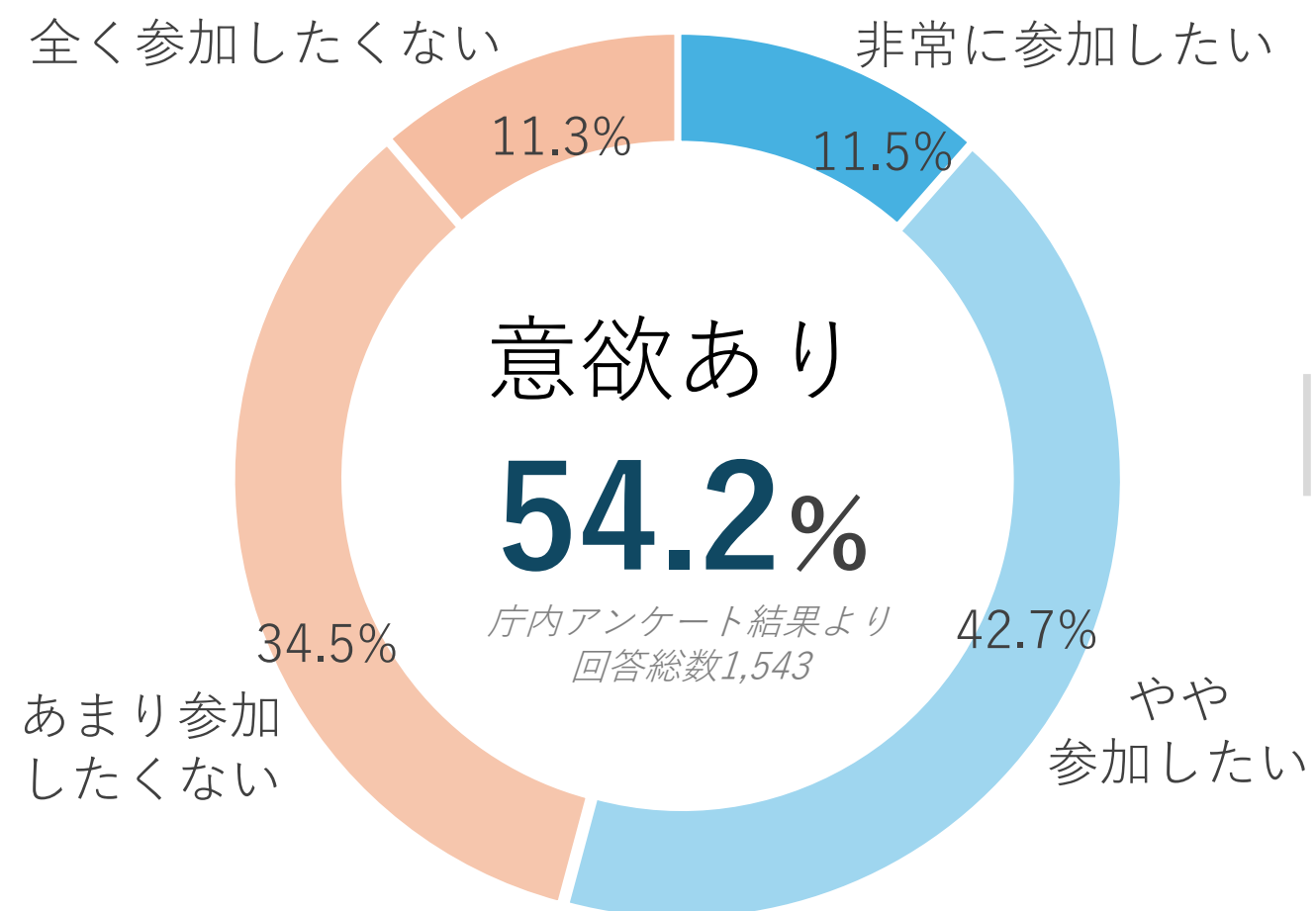
企業が支援に取り組めない主な理由

	理由	割合
1	適当な人材確保が困難	39.0%
2	効果的な実施方法が分からない	37.3%
3	費用対効果が分からない	29.3%
4	取組むための時間確保が困難	26.9%
5	取組の成果が見えにくい	24.3%

健康経営への取り組みに対する企業の意識調査 帝国データバンク 2023年

効果の見える化・モデルが必要

職場での運動や健康づくりの
取組への参加意欲



取組意欲には**差**がある

取組みたくない理由

忙しいのに
職場で運動を
強制されるの
は嫌だ

誰もやって
いないと、
取組みにくい



職場での運動に**抵抗**がある

取組み易く、習慣化できるような内容の検討が必要



岐阜市役所発
“職場に**ながら**健康になる”
モデルづくり事業

市職員が職場で身体を動かす取り組みに参加し、**モデル**となり**市内企業**への**普及**を目指す

岐阜市役所

実証事業

効果の見える化
取組→実践



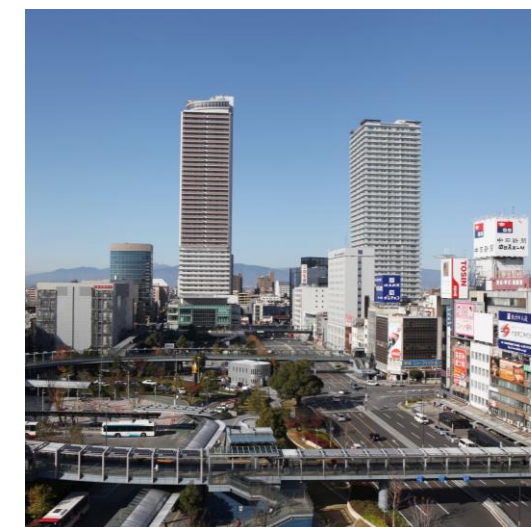
モデル



市内企業

職場での運動実践

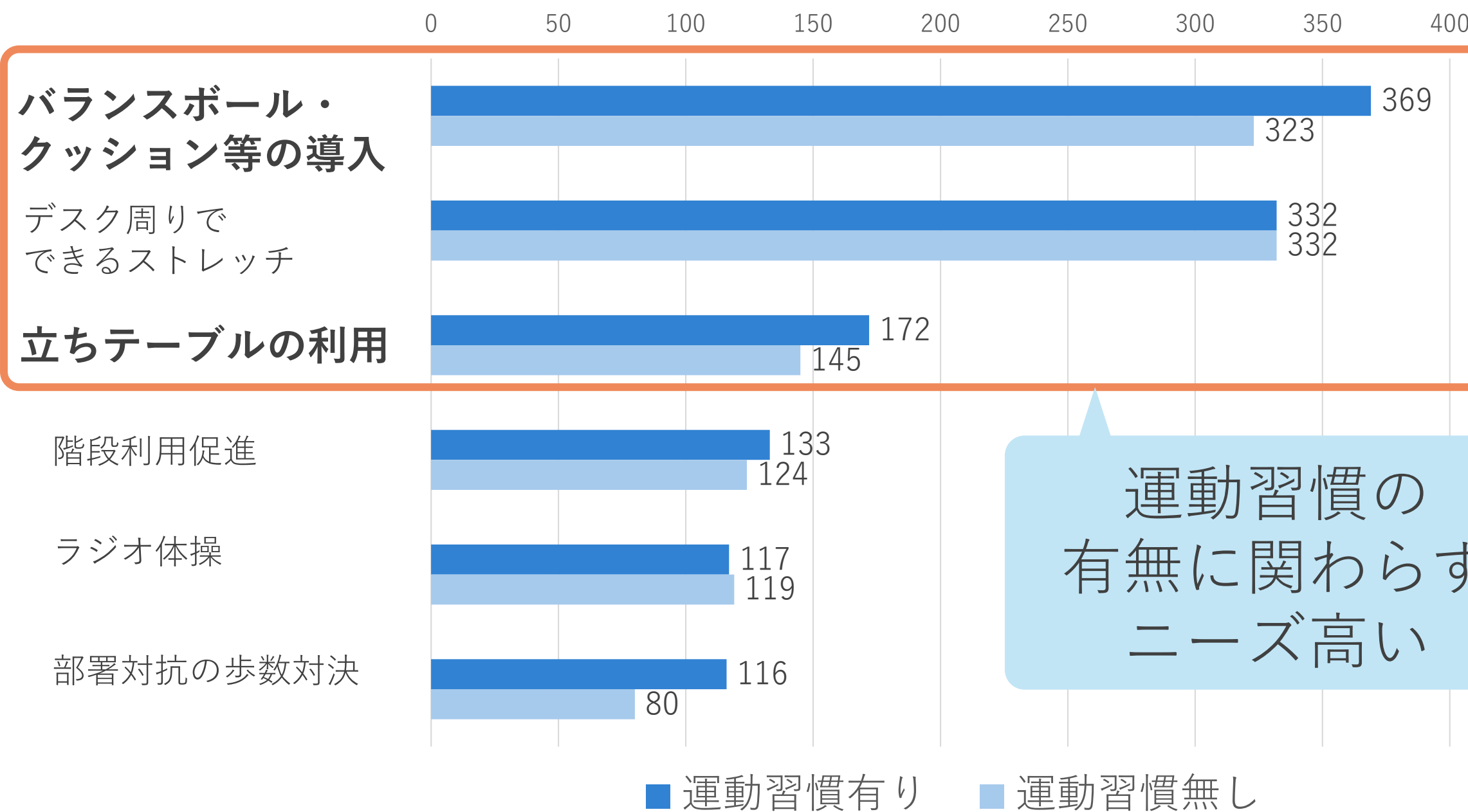
実践→応用



普及

取組内容について ～庁内アンケート結果より

Q.どのような取組なら参加したいですか（複数回答） n=1,543



運動習慣の有無に関わらず
ニーズ高い

仕事し**ながら**できる
取組のニーズが高い

No.1 座っている椅子を**バランスボール**に

BEFORE



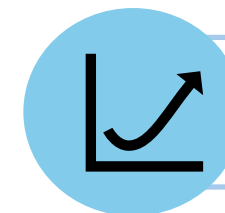
AFTER

座っている時間を
アクティブな時間＋に

姿勢改善・消費カロリーUP



下肢筋力・バランス感覚UP



集中力・生産性向上

椅子をバランスボールにチェンジ！

※代替案：バランスクッション（例：窓口業務、腰痛持ちの人など）

No.1

バランスボールの効果

福岡市の事例（バランスボール導入）

目的

バランスボールを活用した
転倒予防プログラムを実施
転倒災害予防に資する能力
(筋力、バランス能力等)
向上効果を検証

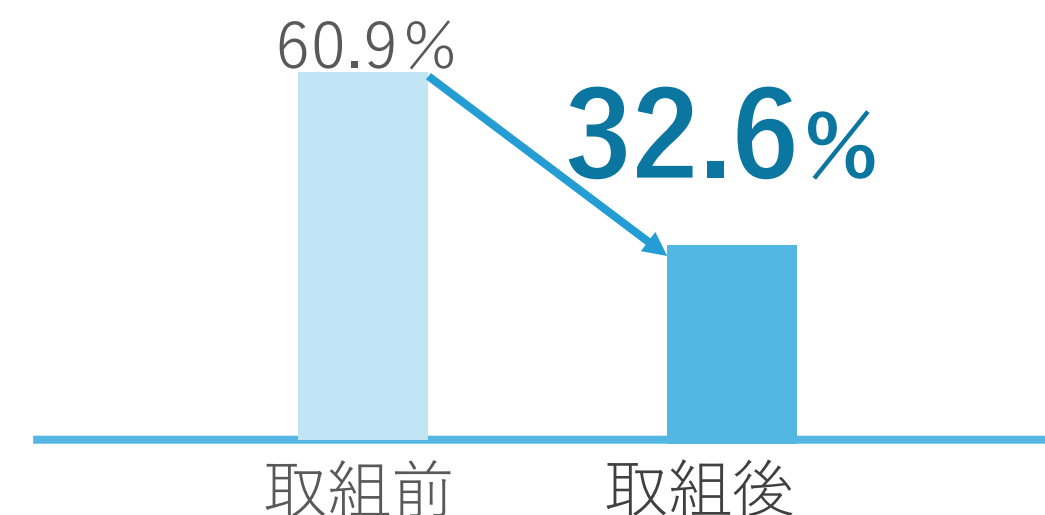
対象

日常的に運動習慣が**ない**
40歳以上の職員100名

効果

転倒リスクの減少

1か月間でつまづいた人の割合



下肢筋力・バランス能力・敏捷性 ↑

No.2 スタンディングテーブルで 立ちながら仕事を

BEFORE



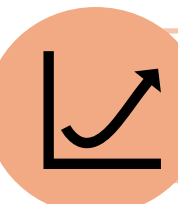
AFTER



執務室内にスタンディングテーブルの導入

立ちながら仕事の実現
ワークスタイルの**変革**

座りすぎの抑制



立位による消費カロリー増



リフレッシュ効果

No.2

スタンディングテーブルの効果

事例①大林組

スタンディングデスク 導入

効果

被験者100名中**70%**が満足と回答
心身リフレッシュの効果あり

事例②ITOKI

スタンディングスポット 導入

効果

1日平均2時間の立ち仕事を導入する
ことで、6週間で**腹囲**が0.8cm**減少**
(ITOKI社員32名対象)

取組の位置づけ

運動習慣の定着に向けて

まずはここから



小さな実践の積み重ね

身体を動かすことに慣れる

座位時間を短くする
動く機会を増やす

日常動作+

活動量を増やす

歩数を増やす

階段を昇る

体操・ストレッチ

運動習慣の定着

継続 +
次の習慣へ

少しの
身体活動でも
継続することで
効果あり

※WHO身体活動・座位
行動ガイドライン

気づき・意識付け

現状を知る

健康診断・啓発



■ 実証について

一部職員・部署で
スモールスタート

取組意欲の高い層に
まず取り組んでもらう



職員の
“やってみたい”
を増やす

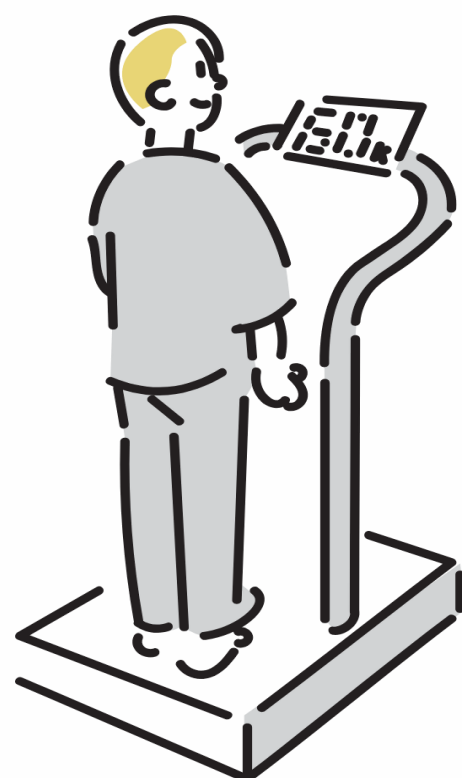
「職場で運動」あたりまえ化

実証事業の効果検証方法

市職員の取組前後の変化について 以下の**データ**を用い**分析・検証**を行う

身体測定-定量的-

- ✓ 体重
- ✓ 腹囲
- ✓ 血圧



アンケート-定性的-

- ✓ 実施状況（利用頻度）
- ✓ 効果の実感
身体的変化(姿勢改善) 業務影響 等
- ✓ 意識の変化
運動習慣改善意識 等
- ✓ 今後の継続意向



モデル確立

実践・検証



岐阜市役所

健幸都市ぎふ

働き **ながら** 健康に職員の健康増進
生産性向上

事例共有

事例共有・波及

働きやすい職場に

健康経営推進
企業イメージ↑
人材確保

市内企業

実践



生産性に寄与

健康経営の推進

健康増進

健康寿命延伸
働きがい向上

市民（従業員）

令和 8 年度

支出	内容	金額 (円)	内訳
消耗品費	バランスボール・クッション	180,000	単価3,000円×60個
	スタンディングテーブル	95,000	単価19,000円×5個
広告費	岐阜市HP・岐阜市SNS活用 実証事業周知用ポスター制作	0	市職員による作成

合計275,000 円

1年目

2～3年目

4年目～

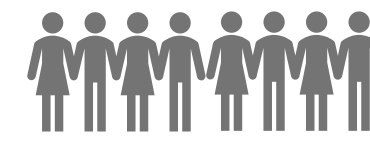
K
P
I

取組に参加した職員割合

3%増



10%増



20%増



実証期間

実証拡大

事業定着

実証開始

バランスボール
立ちテーブル

取組内容拡充

職場でできる「ながら運動」
～市内プロスポーツチームコラボ
階段利用促進・歩数対抗 等

取組継続・展開

健康経営推進

市内企業への事例共有

実践・検証・結果公表

新しい健康の流れ

The background image shows a wide river with a sandy and rocky bed. In the distance, a large dam with a cable-stayed bridge structure is visible against a backdrop of green hills under a clear blue sky. The foreground shows the edge of a concrete dam structure.

ご清聴ありがとうございました

岐阜市役所から創ろう
新しい健康のながら川