



お知らせ

2020年4月28日  
RIZAPグループ株式会社

報道関係者各位

## テレワークの導入率 85%以上へ突入

### テレワーカーが実際に感じている不調は「運動不足」が 76%

～テレワーク、ステイホーム中に自宅でおこなう RIZAP ウェルネスプログラムがオンライン化～

RIZAP グループ株式会社の子会社である RIZAP 株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：瀬戸健、以下「RIZAP」）は、法人向け参加型健康セミナー「RIZAP ウェルネスプログラム」にて「テレワークに関するアンケート」を 2020 年 4 月 14 日～26 日の間、実施致しましたのでその結果をお知らせします。

※RIZAP（株）ウェルネスプログラムによるインターネット調査、期間：2020年4月14日～26日、N=171

#### 【トピックス】

##### 1. テレワークを実施している企業は 85.37%

テレワークを実施している企業は「全員おこなっている」が 16.37%、「全員ではないがおこなっている」が 69%となり、合計で 85.37%の企業がテレワークを導入していることがわかりました。（N=171）

##### 2. テレワークを実際におこなって感じた不調 No.1 は「運動不足」76.31%、続いて「オン・オフの切り替え」39.47%

テレワークを実際におこなった方へ、感じた不調を聞いたところ、「運動不足」が一番多く、その後に「オン・オフの切り替え」「体重増加」が続きました。（N=114）

##### 3. テレワークのパフォーマンス、「曜日により変化無し」が半数以上も、一番捗る・捗らない双方 月曜日が多いという結果に

テレワークを実際におこなった方へ、曜日別のパフォーマンスを聞いたところ、「曜日での変化は無い」が半数以上となった一方、その他パフォーマンスが良い曜日としては「月曜日」と「金曜日」が同率、パフォーマンスが悪い曜日としては「月曜日」が続きました。（N=114）

##### 4. テレワークが捗るのは午前中、最も捗らないのはお昼後

テレワークを実際におこなった方へ、時間別のパフォーマンスを聞いたところ、パフォーマンスが最も良い時間帯は「8:00～10:00」、パフォーマンスが最も悪い時間帯は「13:00～15:00」「時間での変化は無い」が同数となりました。（N=114）

##### 5. テレワーク中の体調管理に関して支援がある企業は 17.13%

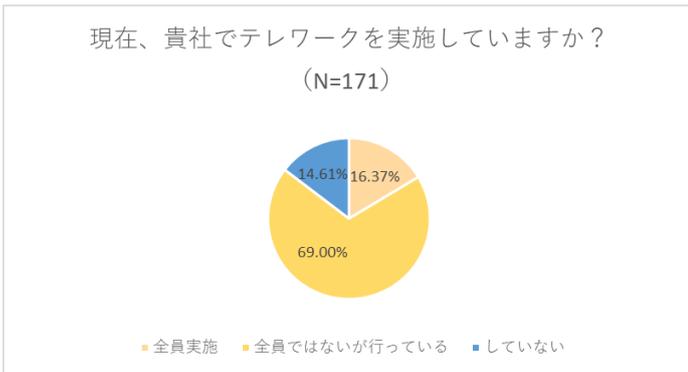
テレワークを実施している企業で、テレワーク中の体調管理に関して支援がある企業は 17.13%と、低い結果となりました。実際に「運動不足」が不調として感じられている中、「オンライン上でできる社員の健康管理」が今後の課題になると RIZAP では考えています。（N=146）

« 本件に関するお問い合わせ »

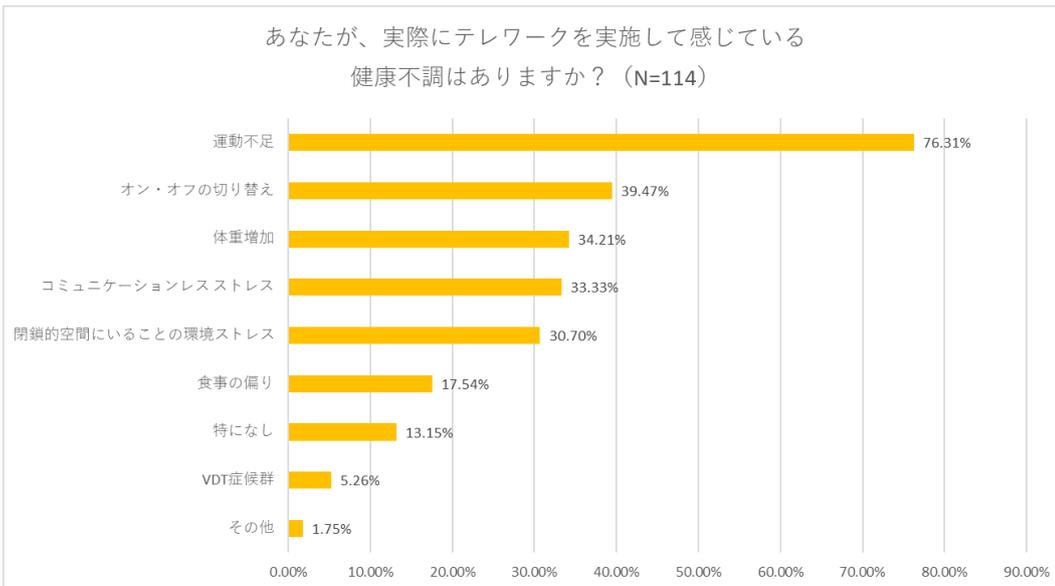
RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

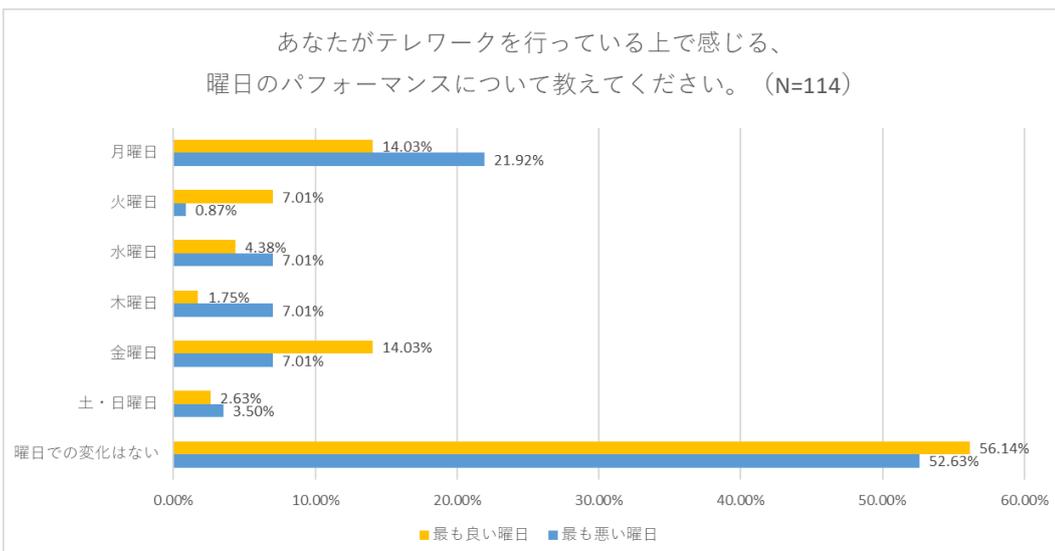
## 1. 現在、貴社でテレワークを実施していますか？ (N=171)



## 2. あなたが、実際にテレワークを実施して感じている健康不調はありますか？ (N=114※自分自身がテレワークを実施している方)



## 3. あなたがテレワークを行っている上で感じる、曜日のパフォーマンスについて教えてください。 (N=114※自分自身がテレワークを実施している方)

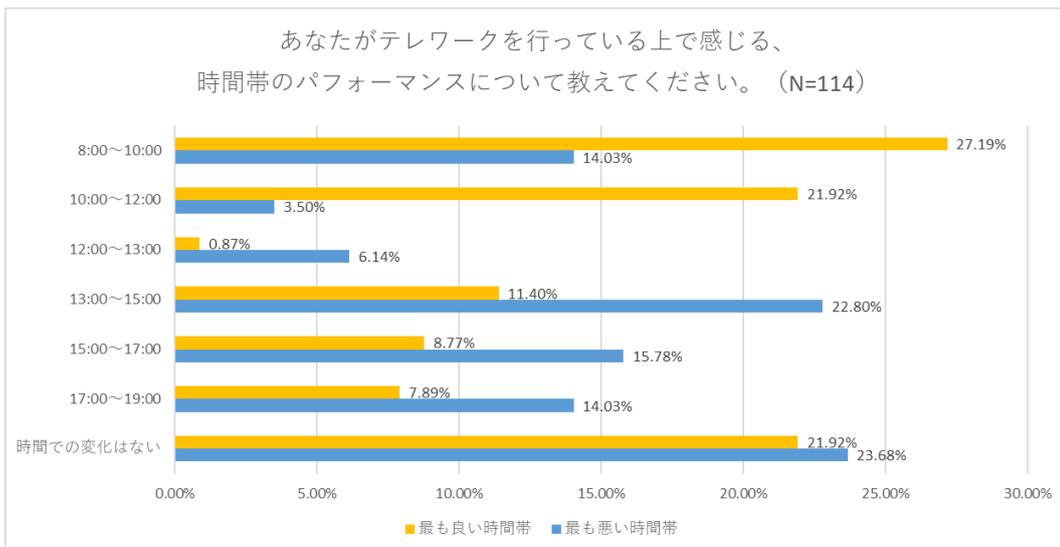


« 本件に関するお問い合わせ »

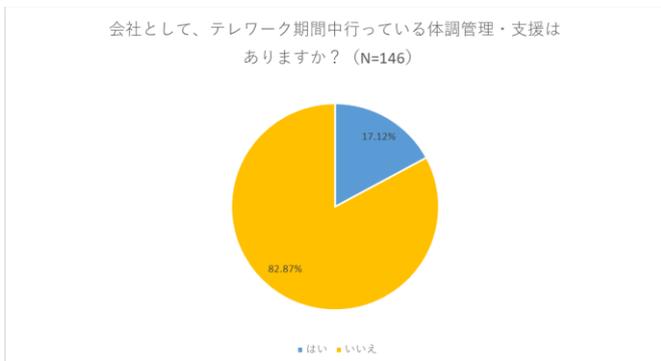
RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

**4. あなたがテレワークを行っている上で感じる、時間帯のパフォーマンスについて教えてください。** (N=114※自分自身がテレワークを実施している方)



**5. 会社として、テレワーク期間中に行っている体調管理・支援はありますか？** (N=146※テレワークを実施している企業)



**【「RIZAP ウェルネスプログラム」が5月よりオンライン化】**

RIZAP ウェルネスプログラムは、2020年5月より、これまでの集合研修のスタイルに加え、「時間」や「場所」の制約があり研修を受けられない方々のご要望にお応えする為に、オンライン上でセミナーを受講できるプログラムへとコンテンツを拡大することとなりました。

新型コロナウイルス予防のための自宅待機・在宅勤務などによる社員の運動不足を解消したいという企業様の声に応え開始時期を早めただけでなく、海外に拠点がある企業の皆様にもご利用いただけるようにいたしました。

将来的にはプログラムの外国語での提供も視野にいれています。

なお、今後、社員の健康を管理する立場にある経営者・人事・総務等の方々へ向けて、無料でのウェブセミナー等を開催していく予定です。

**■ RIZAP ウェルネスプログラム**

<https://www.rizap.jp/lp/corp/healthseminar/>

**■ URL (サンプル動画)**

[https://pages.rizap.jp/PR-2003-E-Learning\\_sample.html](https://pages.rizap.jp/PR-2003-E-Learning_sample.html)

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)