



お知らせ

2022 年 6 月 6 日

RIZAP 株式会社

報道関係者各位

RIZAP「ニューノーマル時代の従業員の心と体の健康管理」調査結果

3 人に 1 人が「精神的なストレスが増えた」と回答

各社の注力項目「メンタルヘルス対策」が最多

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、企業の健康管理担当者を対象に「ニューノーマル時代の従業員の心と体の健康管理」調査を実施したので、その結果をお知らせいたします。

※企業の健康管理担当者を対象としたインターネット調査／期間：2022 年 4 月 15 日～5 月 3 日 N=367

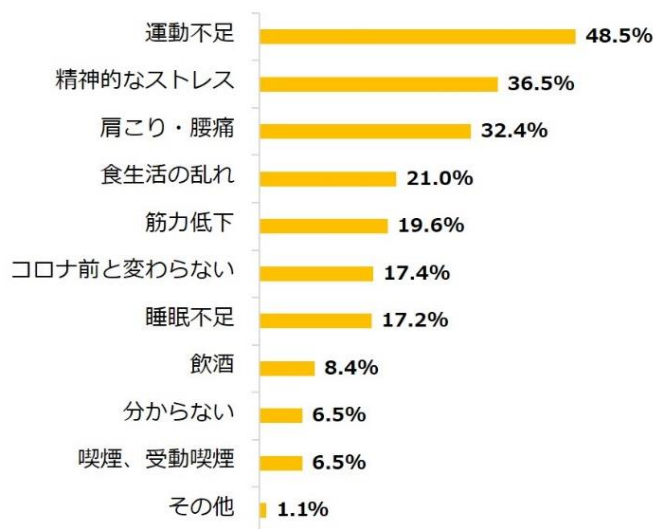
※この調査レポートは全 22 問あり、本リリースでは一部をご紹介します。全項はこちら：https://pages.rizap.jp/PR-2206_2022_LP.html

■トピックス

1. 従業員の健康課題「運動不足」が約半数、次いで「精神的なストレス」が増えたと回答
2. テレワークを実施している企業の方が、実施していない企業より健康課題が多い傾向
3. 4 割がコミュニケーション不足を問題視、次いで「メンタル不調」、「隠れ残業」は通常の残業の約 1.5 倍
4. 健康課題への対策、3 割が「何もしていない」
5. 各社の注力項目「メンタルヘルス対策」最多
6. メンタルヘルス研修内容、最多は「ハラスメント」36.5% 次いで「セルフケア」35.9%
7. メンタルヘルス研修、本当に対策して欲しい人には届いていないと 52%が回答

1. 従業員の健康課題「運動不足」が約半数、次いで「精神的なストレス」が増えたと回答

●設問:コロナ前と比較して、新たに出てきた・増えた従業員の健康面での課題、または相談を受けた項目は何ですか？(複数選択可) N=367



コロナ前と比べて新たに出てきた・増えた健康課題として、最多は「運動不足」48.5%であり、約半数の回答を得ました。次いで、「精神的なストレス」36.5%、「肩こり・腰痛」32.4%という状況です。

その他の自由記述では、「社内コミュニケーション」や「感染リスクから出勤への不安」、「メタボ」という回答がありました。

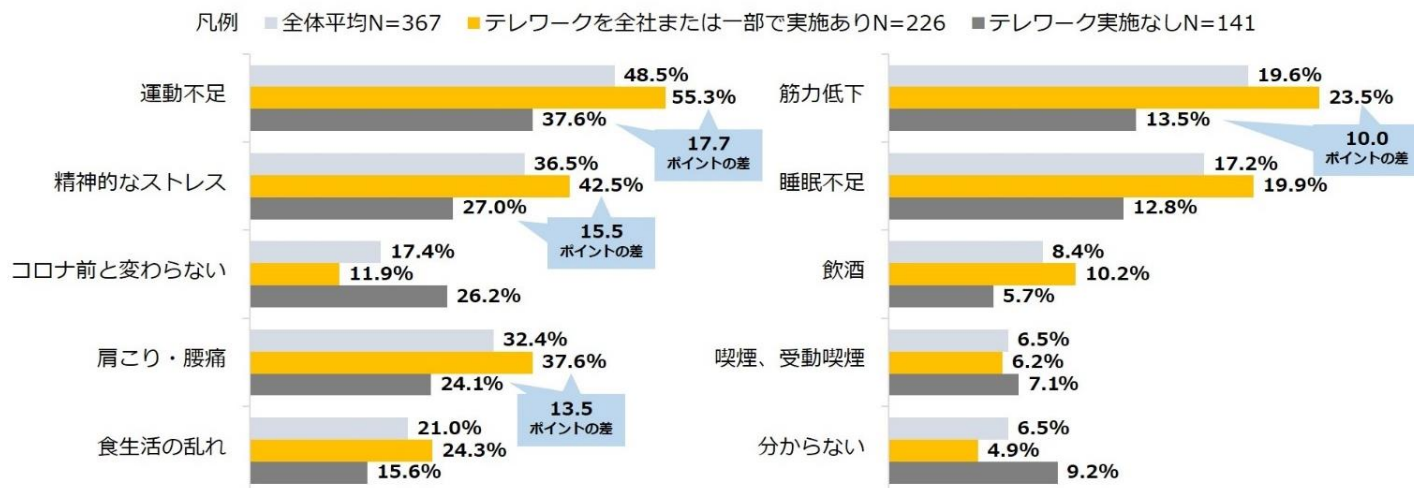
« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：真鍋・金原

Mail : press@rizapgroup.com

2. テレワークを実施している企業の方が、実施していない企業より健康課題の回答率が高い傾向

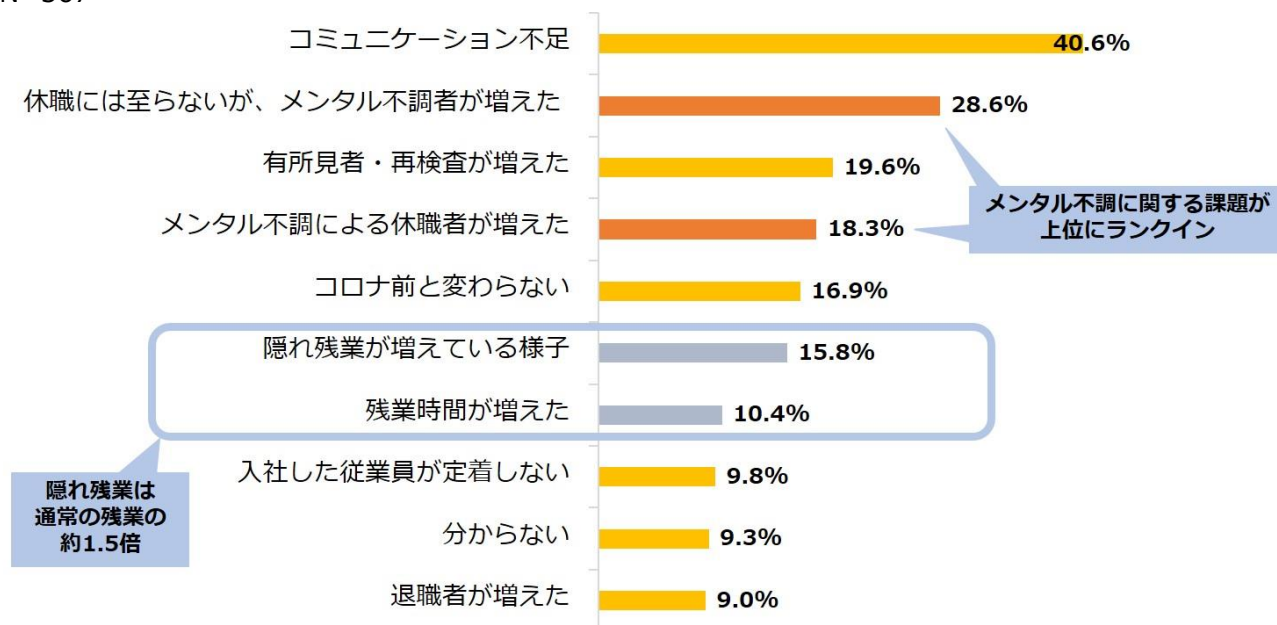
●前項のコロナ前と比べて新たに出てきた・増えた従業員の健康面での課題について、テレワークの実施有無での比較結果



テレワークを実施している企業の方が、実施していない企業と比べて、健康課題が多い傾向が分かります。特に顕著なのが「運動不足」「精神的なストレス」「肩こり・腰痛」「筋力低下」の4項目であり、10ポイント以上の乖離がありました。テレワークは感染症対策にはなる反面、運動不足をはじめとするさまざまな健康課題を増大させる傾向があるため、実施している企業は特に積極的な対策が求められる結果となりました。

3. 4割がコミュニケーション不足を問題視、次いで「メンタル不調」、「隠れ残業」は通常の残業の約1.5倍

●設問:コロナ前と比較して、新たに出てきた・増えた人事・労務、健康管理面での課題はありますか？(複数選択可)N=367



コロナ前と比べて新たに出てきた・増えた課題の上位に、メンタル不調に関する項目が2件ランクインしています。その背景には、最多回答であった「コミュニケーション不足」40.6%や有所見者が増え健康不良が顕在化してきたこと、また、残業あるいは隠れ残業が増えていることなどが要因として考えられます。

また特筆すべきは、「隠れ残業（勤怠にのってこない残業）が増えている様子」が15.8%であり、「残業時間が増えた」の10.4%を大幅に上回る回答を得ています。実態は把握しづらいものの、隠れ残業は確実にあることがうかがえます。

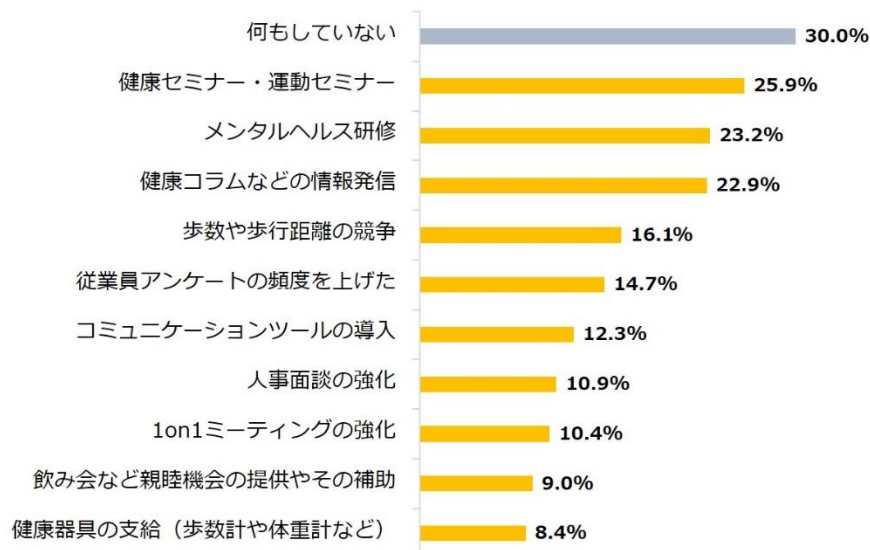
« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：真鍋・金原

Mail : press@rizapgroup.com

4. 健康課題への対策、3 割が「何もしていない」

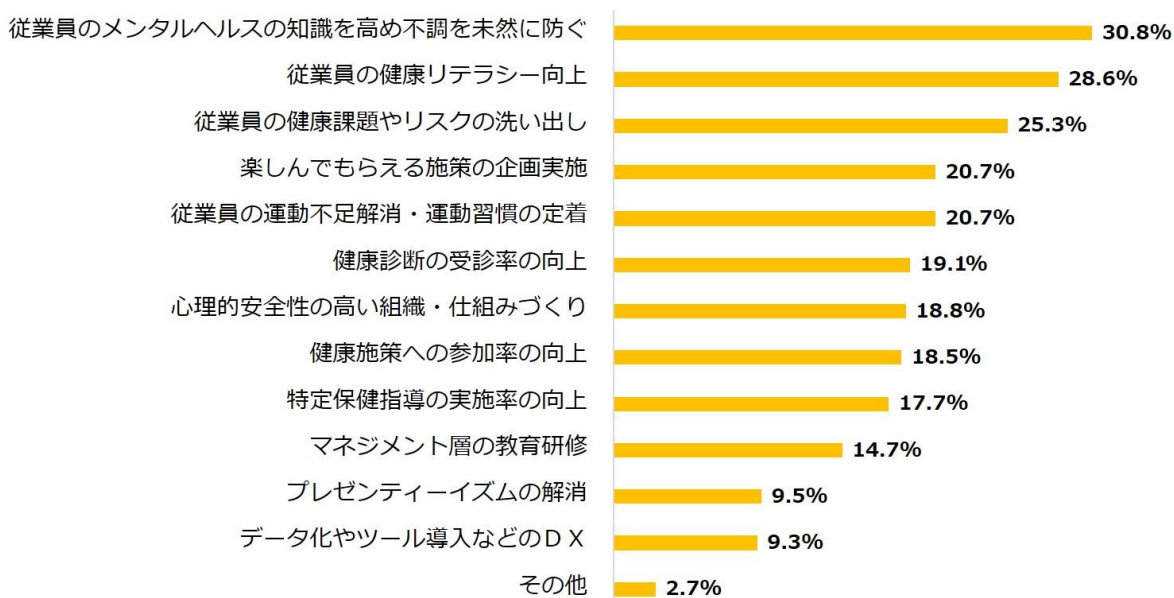
●設問：健康対策として、貴社で実施したものはありますか？（複数選択可） N=367



従業員の健康課題が顕在化していることは分かったものの、健康対策として実施した項目としては、残念ながら「何もしていない」が 30.0%と最多でした。一方で、積極的な健康施策をしている企業もあり、「健康セミナー・運動セミナー」25.9%、「メンタルヘルス研修」23.2%、「健康コラムなどの情報発信」22.9%、「歩数や歩行距離の競争」16.1%など、健康に関するイベントが高い回答率を得ています。

5. 各社の注力項目「メンタルヘルス対策」最多

●設問：人事・労務・健康管理部門が注力している項目はどれですか？（複数選択可）N=367



注力項目のトップにメンタルヘルス対策がきていることから、昨今はメンタルヘルスが重要課題であることがうかがえます。また、近年の注目キーワードである心理的安全性についても 18.8%、つまり約 6 人に 1 人が注力項目であると回答しており、今後さらに組織での重要度が高まってくるものと考えられます。心理的安全性とは、意見や質問、違和感の指摘が、いつでも誰でも気兼ねなく発言できる状態のことです。これが担保されることで、コミュニケーションが増えたり、建設的な議論ができ、生産性が向上したり、人財定着が見込めると言われています。

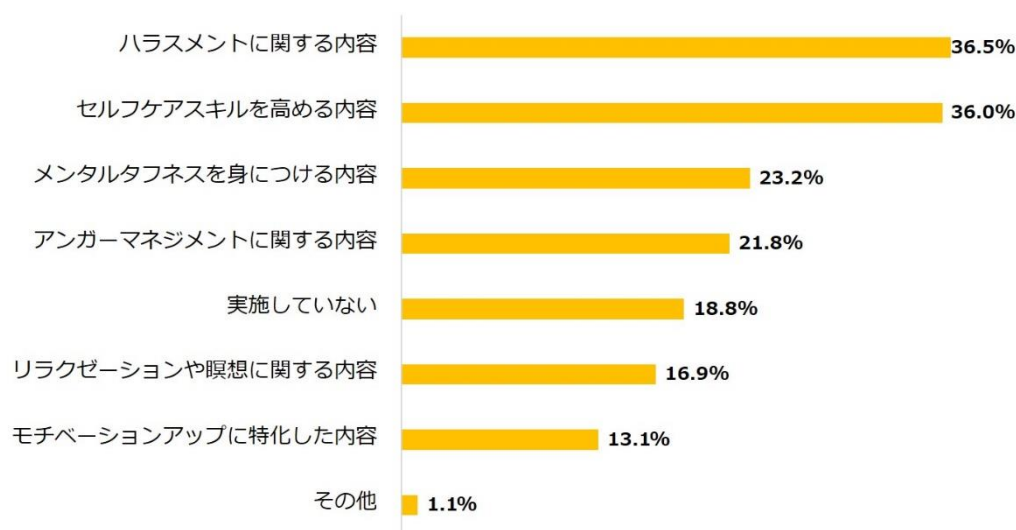
« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：真鍋・金原

Mail : press@rizapgroup.com

6. メンタルヘルス研修内容、最多は「ハラスメント」36.5% 次いで「セルフケア」35.9%

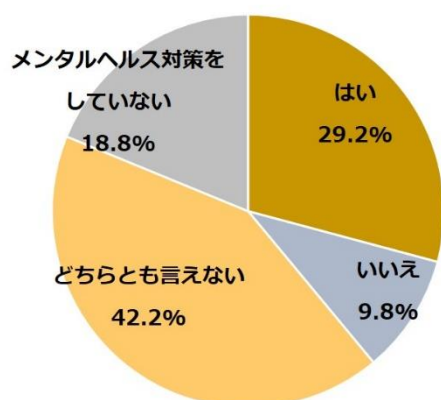
●設問:メンタルヘルス研修の内容はどういったものですか？(複数選択可) N=367



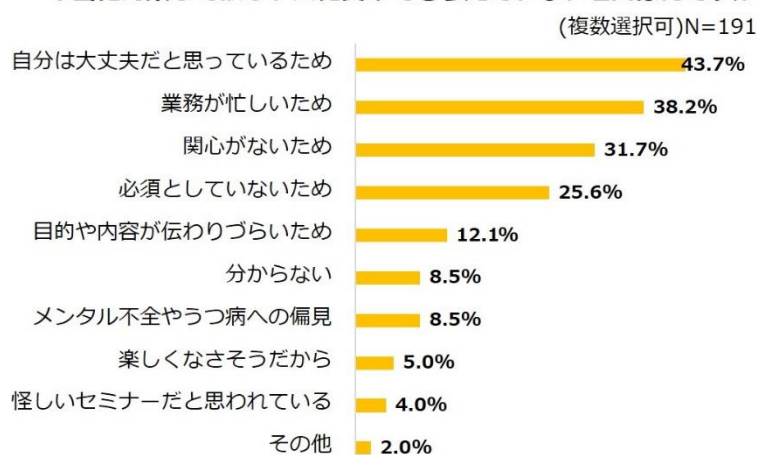
メンタルヘルス研修というと、従来は、セルフケアの知識やスキルを身に着ける内容が一般的でしたが、今回は僅かに、ハラスメントに関する内容の方が多い結果となりました。これは、自らに原因や対策があるという考え方だった以前の時流から、ハラスメント、つまり対人スキルやリテラシーについて組織的に改善する方向性へとシフトしてきていることが分かります。

7. メンタルヘルス、本当に対策して欲しい人には届いていないと 52%が回答

Q.メンタルヘルス研修は、本当に対策をして欲しい人に受けてもらえていますか？(単一選択)N=367



Q.「いいえ」「どちらとも言えない」とお答えの方にお聞きます。本当に対策して欲しい人に受けてもらえていない理由は何ですか？



メンタルヘルス研修は、本当に対策して欲しい人に届いていないと過半数が回答する結果となりました。その理由は、「自分は大丈夫だと思っている」「業務が忙しい」「関心がない」などが上位を占めています。

メンタル不調になるリスクは誰にでもあり、知識とリテラシーを持ち合わせていないと重症化するリスクがあります。そのため、「自分は大丈夫」と思っている層にこそ、最もメンタルヘルス研修を受けさせたいものです。その対策として、メンタルヘルスを自分事化できない層には、例えば運動セミナーなどの体を動かす内容で参加を呼びかけるという対策も有効です。運動セミナーの二次的な効果としてメンタルヘルスへの好影響を期待するという手段もあります。さまざまな視点でアプローチするのが良いでしょう。

« 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：真鍋・金原

Mail : press@rizapgroup.com

■ 調査結果全体を通して見えてきたもの：効果が見えづらい健康施策にこそ、RIZAP ウェルネスプログラムを

コロナ禍で顕在化した健康課題は「運動不足」48.5%と「精神的ストレス」36.5%です。これらはコロナ禍での健康二次被害と呼ばれる代表課題です。これらの対策として、各社さまざまな対策をしているものの、効果が分からないと感じている方が非常に多いことも分かりました。このように「効果が分からない」、「やって良かったのかどうかも分からない」、「効果も変化もない」と感じている企業にこそ、RIZAP ウェルネスプログラムがおすすめです。それは、**効果が実証されているから**です。

RIZAP ウェルネスプログラムは、運動不足の解消となることはもちろん、**ストレス対処能力にも好影響があることが筑波大学 水上研究室との共同研究において実証されています**。施策を「やりっぱなし」にせず、開催後には効果検証のレポートを行い、参加者の心身の変化などをご提示します。詳細は RIZAP 法人事業部のウェブサイトをご覧ください。

※この調査レポートは全 22 問あり、本リリースでは一部をご紹介します。全項はこちら：https://pages.rizap.jp/PR-2206_2022_LP.html

■ RIZAP 法人事業部の取り組み

RIZAP 法人事業部では、法人向けのヘルスケアサービスを通じて、組織力の向上、ひいては企業価値向上を目指しています。2022 年 3 月末時点で導入企業 1,700 社、体験者数は 23 万人を超えています。

サービスの柱となるのは「RIZAP ウェルネスプログラム」と「特定保健指導プログラム」です。「RIZAP ウェルネスプログラム」は健康セミナーをはじめ、短時間の運動で習慣化を実現する「5min トレーニング」、3 ヶ月で目標達成に導く「結果にコミット[®]コース」、「RIZAP コラム」「E-Learning」など、多岐にわたるサービスを対面、オンラインにて展開しています。



RIZAP のこうした取り組みが、健康的な社会づくりに資するものとして認められ、2021 年 2 月から内閣府が運営する「地方創生 SDGs 官民連携プラットフォーム」へ参画しています。また、経済産業省で定める「健康経営優良法人 2022」にも認定されています。今後も健康増進を普及する企業として積極的に健康経営を推進してまいります。

- ・RIZAP ウェルネスプログラムページ <https://business.rizap.jp/>
- ・RIZAP 法人事業部 contact-rizaphoujin@rizapgroup.com

■ 会社概要

RIZAP 株式会社

<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。®」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営しています。

2012 年 2 月の 1 号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける RIZAP は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持ったトレーナーを厳選しています。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現に全力でコミットします。

「RIZAP」の名称は、「RISE」と「UP」からできています。また、黒色背景と金色のロゴには、「どん底で暗闇の状態からでもその人が望む限り、高く飛躍でき、必ず光り輝く未来は訪れる」という想いを込めています。

現在、国内 123 店舗を運営。(2022 年 3 月末現在)

累計会員数は 17 万人を超えています。(2022 年 3 月末現在)

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2010 年 5 月 7 日

資本金：1000 万円(2020 年 8 月 21 日現在)

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容：健康に関する研究、ボディメイク事業等

« 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：真鍋・金原

Mail：press@rizapgroup.com