

【調査レポート】

働く従業員が望む健康に関する福利厚生は フィットネスジム利用や出張整体・リラクゼーションが最多

～「働く人の健康と福利厚生に関するアンケート調査」～

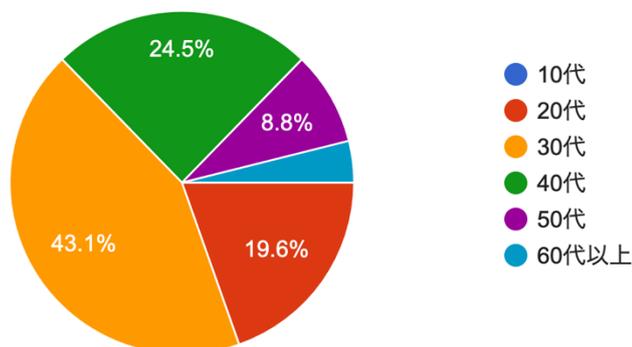
調査の背景

2030年には人手が644万人不足する（パーソル総合研究所）報告があるように、労働力人口の減少が加速しているなかで優秀な人材確保や離職者を減らす取り組みは企業にとって喫緊の課題と言えます。就活生にどのような企業に就職したいかを調査した経済産業省のデータによると「福利厚生が充実している」「健康や働き方に配慮している」の項目が高い傾向にありました。今回企業が行うべき健康に関する福利厚生はどういったものが最適なのかを、従業員として働く男女102名を対象に調査しました。

調査事項

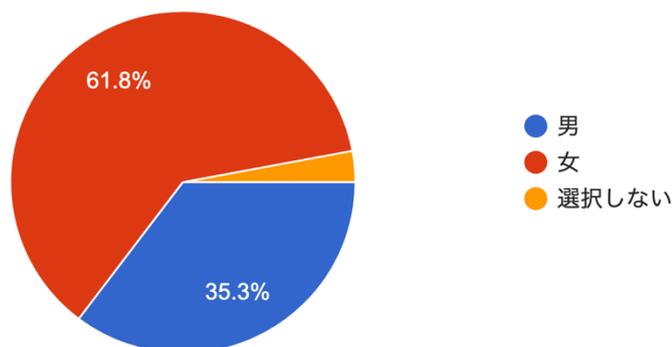
■30代の回答が約4割

「年齢をお聞かせください」の問いについては、回答数は30代が最も多く、次いで40代という結果となりました。



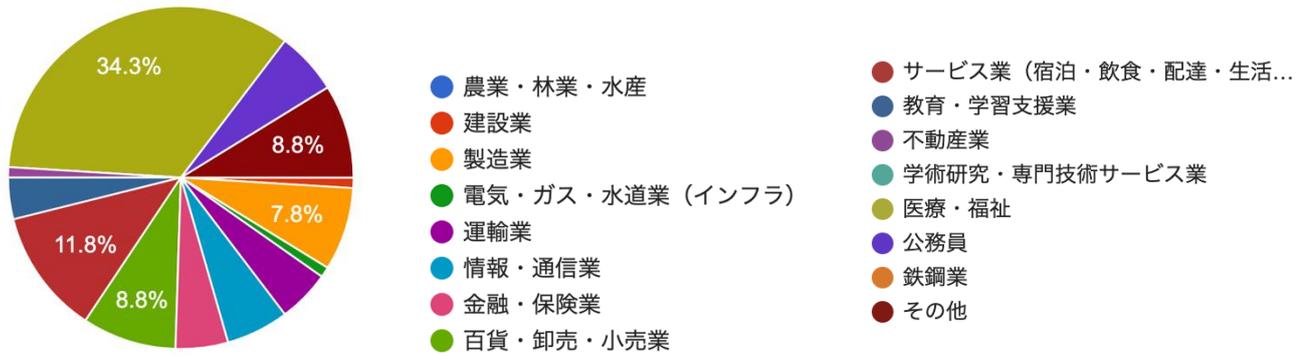
■回答数の約6割が女性

「性別をお聞かせください」の問いに対する回答者は女性が6割以上でした。



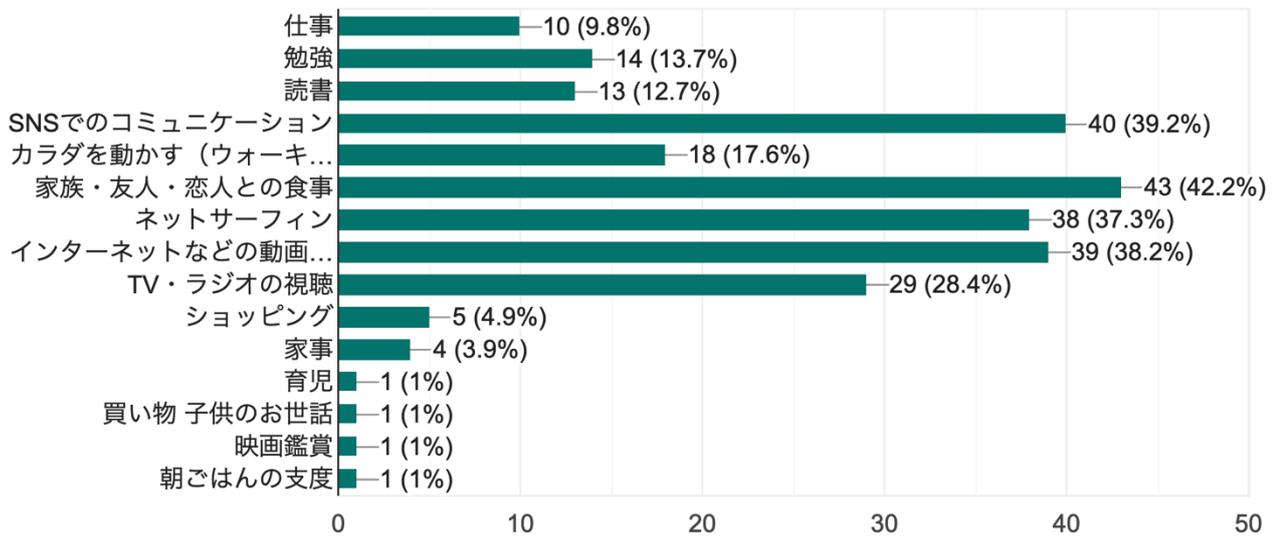
■医療・福祉に従事している回答者が3割以上

「働いている業種を教えてください」の回答では医療・福祉業界の方の回答が最も多く、3割以上となり健康面に関する関心の高さが伺えます。



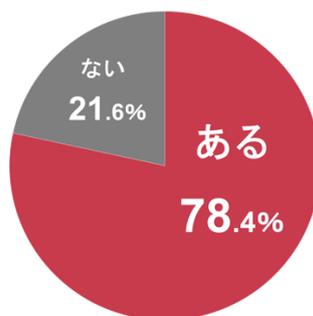
■帰宅後は SNS やネットサーフィンをしている過ごしている方が約 4 割

「帰宅後はよく何をして過ごされていますか。（複数回答可）」の問いに対する回答では、食事を除くとインターネットを利用している方が多く、SNS や動画視聴、ネットサーフィンの利用が約 4 割となっています。



■カラダの不調を感じたことのある従業員は 78%以上

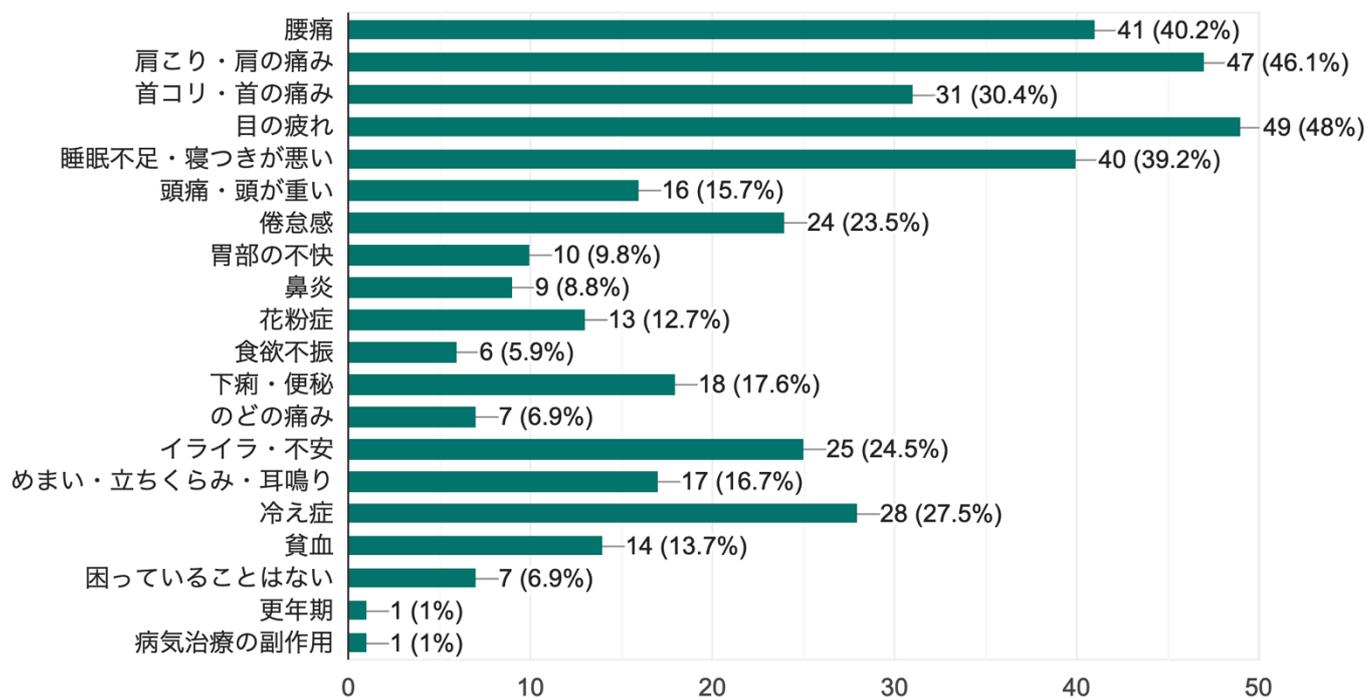
「直近 1 年以内にカラダの不調を感じたことがありますか？」という問いに対して、「はい」と答えた割合は 78.4%と、過去 1 年以内にカラダの不調を抱えながら仕事をしている方が多いことが分かりました。



■健康面で困っている症状は「目の疲れ」と「肩こり」

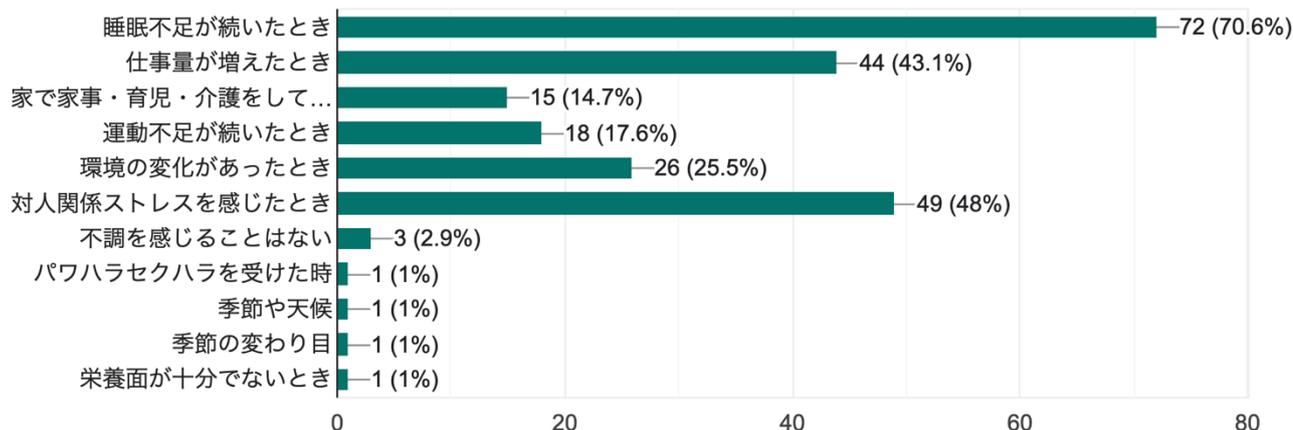
「現在健康面で困っているものを 1 つ以上お選びください（複数回答可）」の問いに対する回答では「目の疲れ」が 48%、次いで「肩こり（肩痛）」が 46.1%、「腰痛」40.2%となりました。肩こり、腰痛については

2019年の国民生活基礎調査の有訴者率上位5症状に含まれていますが、今回の調査では目の疲れで悩まれている方が最多となりました。（図：上位5項目）



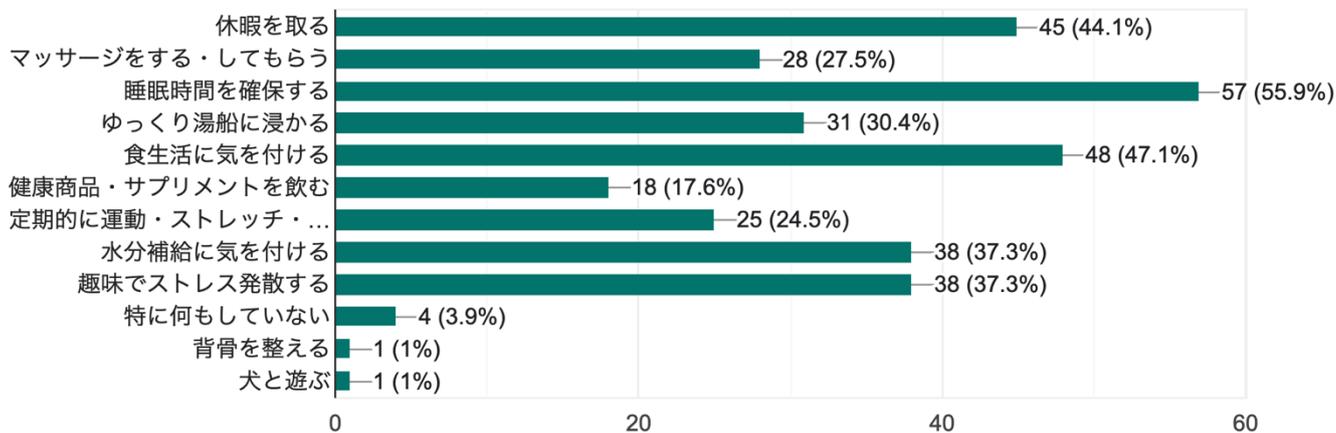
■カラダの不調を感じる時は睡眠不足が続いたとき

「カラダの不調を感じる時はどんな時ですか？全てお選びください」の問いに対する回答では睡眠不足が続いた時が最多で、7割以上という結果となりました。次いで対人関係のストレスや仕事量が増えた時という結果でした。



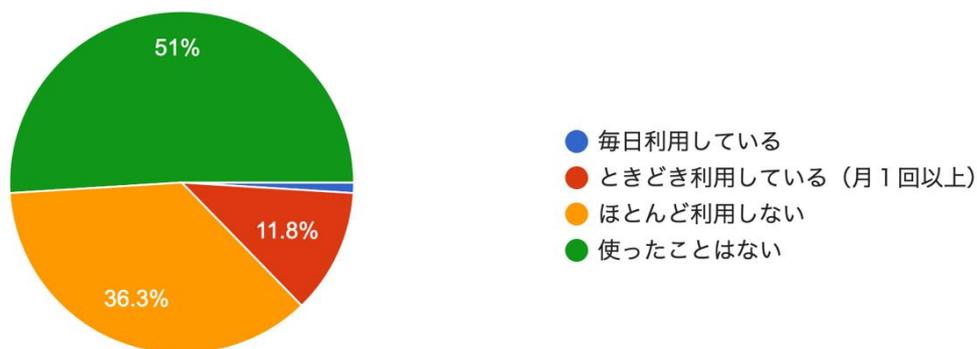
■健康面で気をつけていることは睡眠時間を確保するが最多で5割以上

「健康面で普段気を付けていることを全てお選びください」の問いに対する回答では、睡眠時間を確保することで健康を維持しようとする方が半数以上となりました。また食生活に気をつける、休暇を取るといった点も4割以上と多い傾向にありました。



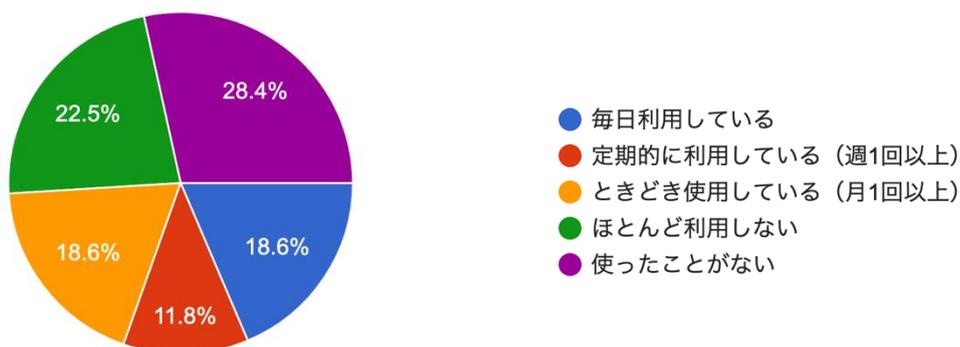
■日常的にコルセットなどを利用している方は1割程度

「日頃からコルセットやサポーターなどを装着して仕事をされていますか」の問いに対する回答では、コルセットやサポーターを利用している方は1割程度で少ない結果となりました。



■日頃から健康グッズを利用されている方は約半数

「日々の健康のために健康グッズを使用していますか (複数回答可)」という回答に対して、約半数の方が月に1回以上健康グッズを利用していることがわかりました。



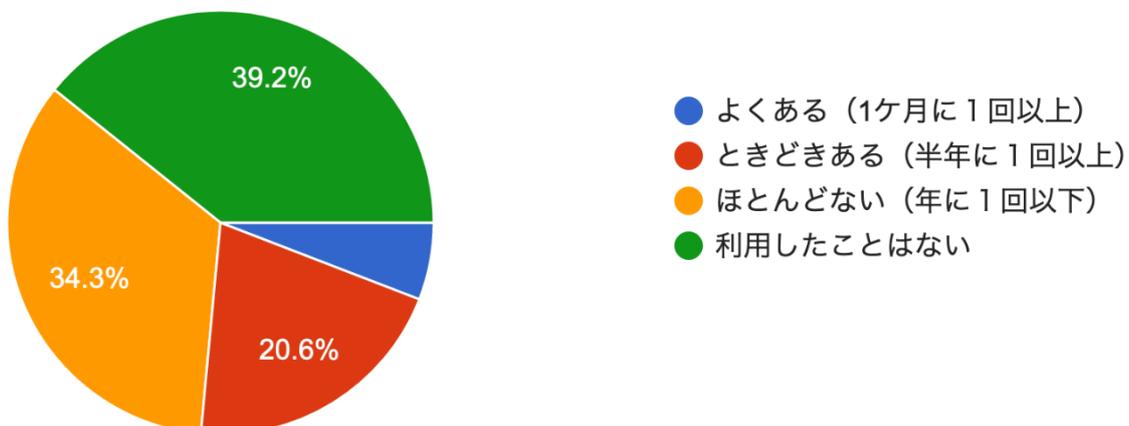
■使用している健康グッズで多いのはアイケアグッズ

「使用している、または使用したことのあるグッズを教えてください」という問いに対する回答では目のケアを行うグッズが多い傾向で、マッサージ機の利用も多い傾向にありました。

- ホットアイマスク
- 体組成計
- 歩数計
- めぐりズム蒸気でホットアイマスク
- マッサージ機
- 骨盤クッション
- ストレッチポール
- ブルーライトカットメガネで仕事をする
- 蒸気でホットシリーズの首につけるもの
- 首のマッサージ器
- あずきのチカラ
- 足の指を広がるもの
- 腹膜ローラー
- 伸びるゴム
- 低周波治療器
- フォームローラー
- 膝のサポーター
- スマートウォッチ
- 筋膜リリースボール
- フットマッサージャー
- 足つぼグッズ
- マッサージガン
- 肩こり用マッサージ機
- 血圧計
- スマホの歩数計
- よもぎ温座パット
- スポーツウォッチ
- 入浴剤
- タニタ

■日頃から鍼灸・整骨院、マッサージ店を利用する方は1割にも満たない

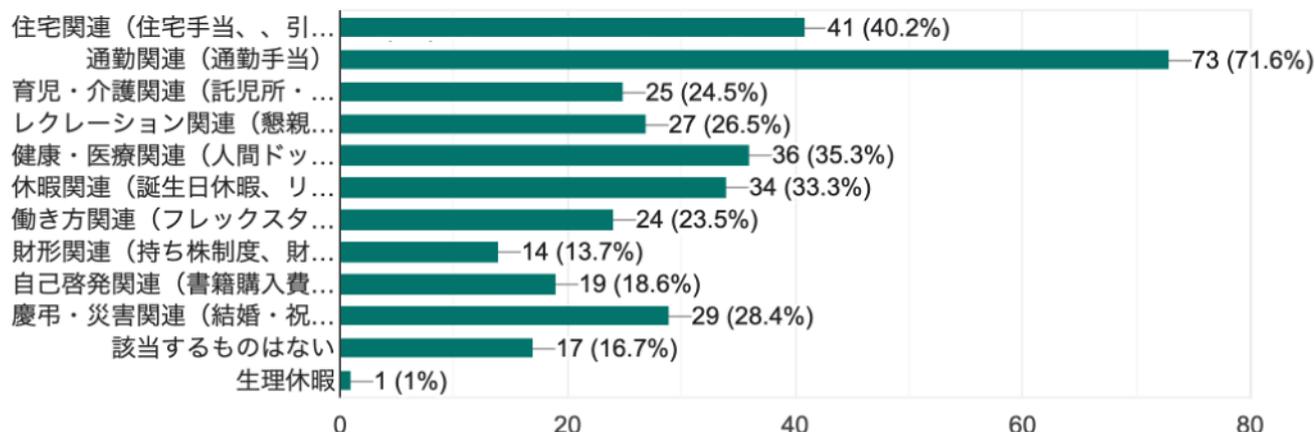
「整体院・整骨院・鍼灸院・マッサージ店を利用することはありますか」という問いに対して、月に1回以上する方は5.9%と少なく、「ほとんど利用しない」「利用したことがない」の両者を含めると7割以上の方が利用することがないとの結果となりました。



<お勤め先の福利厚生に関する調査>

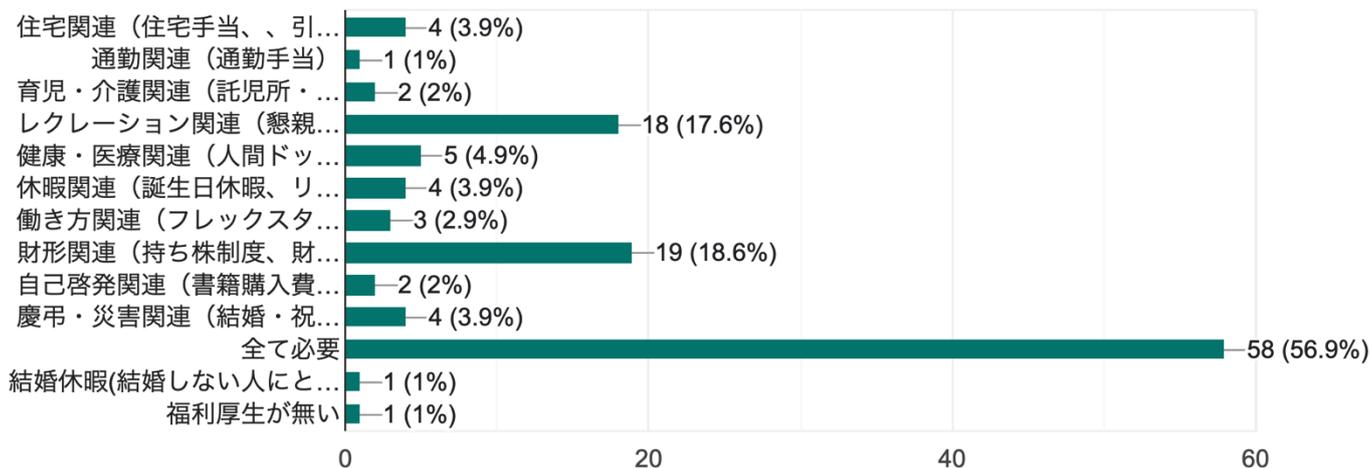
■利用したことのある福利厚生は通勤関係が最多の7割

「利用したことのある会社の福利厚生すべてにチェックをしてください」の問いに対する回答では、通勤手当などの通勤関係の手当が最多で7割以上で、次いで住宅関連の手当が4割という結果でした。



■会社にある福利厚生全てが必要だと答えた割合は5割

「不要だと思う会社の福利厚生すべてにチェックをしてください」の問いに対する回答では、今現在会社のある福利厚生全てが必要と答えた割合5割以上でした。



■あったら嬉しい福利厚生サービスは「金銭的な補助」と「休暇」が多い傾向

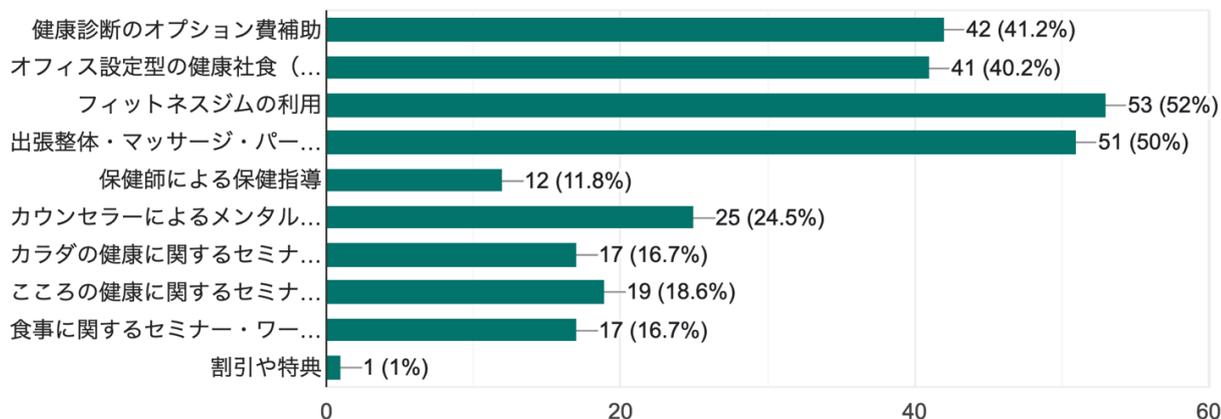
「あったら嬉しいと思う福利厚生サービスをお聞かせください」という問いに対して回答には自己啓発対する費用補助、住宅・通勤の補助、ジムやヨガなどの補助といった「金銭的な補助」に加えて、誕生日休暇やファミリー休暇といった「休暇」を求める声も一定数ありました。また子供関係に関する援助も欲しいとの声もありました。

自己啓発関係が1万円のみなので、資格を取りたいからもっと欲しいです
推し休暇(イベントやライブ遠征、ゲームの発売日に取得できる休暇)
産休などの長期休暇
誕生日祝い金
子供の習い事の代金の援助。
リモートに伴い、光熱費の補助
バランスのとれた昼食の格安提供
団体で入る保険
奨学金返還支援
お祝いなどに因んだ休暇
旅行の補助
サブスク
有給休暇買い取り
自己啓発関連はうれしいです
休暇手当 季節ごとの贈りもの
子育てに関する情報
子育て支援に使えるサービス
美容に関する費用負担をしてくれうと嬉しい
燃料高騰による通勤手当補助
皆勤手当
一人に一人のメンターを必ず付ける制度
コアタイムなし完全フレックス
子育て扶助
記念日休暇
カウンセリングサービス
休日の曜日選択制、週休3日
休暇
ファミリー休暇
家賃補助
リフレッシュ休暇を必須にする
仮眠スペース
ジム費用の補助
ジムやヨガ費用
介護補助
チャイルドフリーの人のための福利厚生(育休の代わりにする休暇)
誕生日休暇
マッサージの割引
社会保険とは別に医療費補助
社員旅行!
働ける時間を、増やしてほしい
社割
体調や、労働者の生活変化に合わせた他部署への異動など。
子供に関わること

■健康に関する福利厚生で利用してみたいものは「フィットネスジムの利用」「出張整体マッサージ」が5割以上

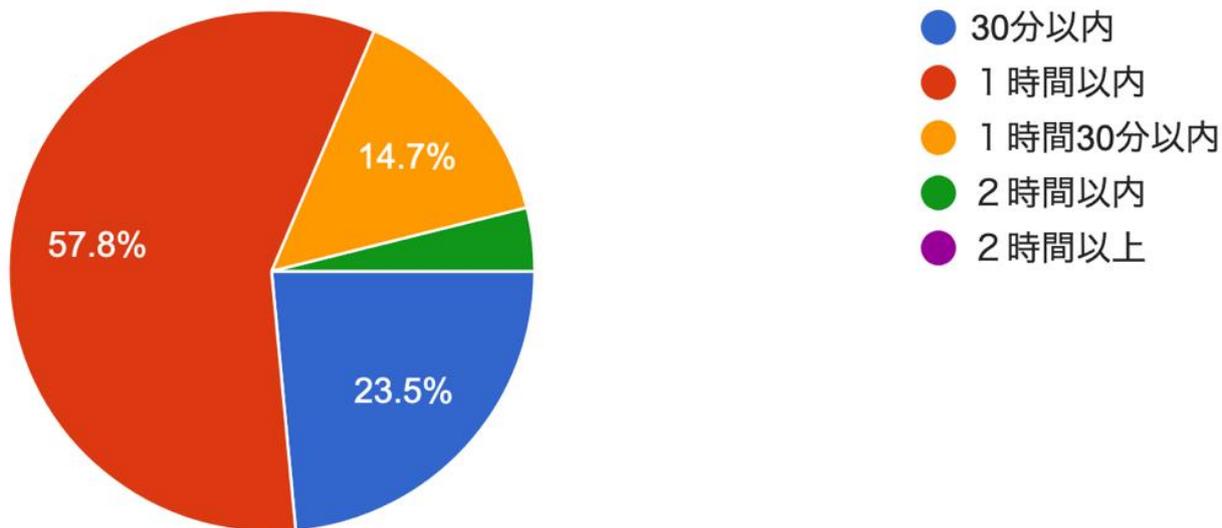
「健康に関する福利厚生サービスならどういったものを使用してみたいですか（複数回答可）」の問いに対する回答では、「フィットネスジムの利用」「出張整体・マッサージ」が5割以上という結果になりました。ついで「健康診断のオプション費補助」や「オフィス設置方型の健康社食」という結果になりました。

（図：上位5項目）



■セミナーやワークショップ開催の適切だとおもう時間は1時間以内

「カラダやこころの健康、食事に関するセミナー、ワークショップを行う際の適切だと思う実施時間を教えてください」の問いに対する回答では、1時間未満と回答する割合が5割以上で、次いで30分以内が2割以上という結果でした。



■健康に関するセミナーで聞いてみたいもの

「健康に関するセミナーを行うとなった場合、こういった内容のものがお聞きになりたいですか？」という問いに対しては、運動・食事・睡眠・お金・健康寿命を延ばす方法などが多い傾向にありました。またメンタルヘルスや女性特有の疾患についての回答もありました。

食事について

健康寿命を伸ばす為のノウハウなど

肥満・ダイエットについて

血液データについて

従業員がいかにか健康事業に興味をもって長く取り組めるか等のノウハウ、アプローチ方法

目・肩・首・腰のケア

おかねのこと

睡眠について

ヨガ

体と心のつながり

管理職向けにパワハラやセクハラが心に与える影響

不足しがちな栄養素とそれを摂取する方法

帰宅後、時短で作れる健康的な食事。

中高年になって体の事で気をつけていかななくてはいけない事

忙しいなかでもしっかり栄養のとれる食事の仕方

高額医療費補助などの仕組みについて

体の簡単なコリほぐし方

ヨガ、ピラティス

運動と食事の関係性

身体に優しい食べ物

運動不足について

女性特有の健康について

メンタルヘルス

体の不調時のコンディションの整え方

閉経について

健康寿命を伸ばすには

年齢毎の日頃から気を付けること

瞬時に寝るコツ

年代別のヘルスケアについて

普段の生活に取り入れられる健康活動

疲労回復の食事や質の良い睡眠について

月に一度のメンタルケア

ワークライフバランスの考え方

凝りのほぐし方やそうならないための姿勢を教えてください

疲労回復の仕方

ライフワークとメンタルヘルス

ストレスとの付き合い方

健康法、ストレス発散法

アンガーマネジメント

ストレス解消法

季節や年齢の変わり目

女性特有の健康

時短レシピ

健康管理の具体的な方法

ストレス耐性について

精神論や疑似科学ではなく、WEB記事で読める内容とも違うもの

簡単にできる疲れをとる方法

自律神経について

職場で出来る身体を動かすストレッチ 症状ごとに効果的な食事など

自分でできる体のケアのコツ など