日本経済新聞

旧たばこ部屋を社内ジムに　仕事の合間の「ちょこっと運動」促す



運動が健康によいと分かっていても、仕事や家事に追われて時間がとれない。働き盛りの人にはありがちです。

がんの予防においても、定期的な身体活動は重要です。近年はウオーキングなどの有酸素運動に加え、筋トレもがんや心疾患、死亡のリスクを下げるとされています。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」でも、週 2～3 日の筋トレが新たに推奨されています。

「時間がない」という壁を越える方法の一つが、職場に運動の場をつくることです。オフィス内に本格的なジムを設けた大手 IT 企業では、1 日約 100 人が休憩時間などに利用しているそうです。従業員約 50 人の設計会社でも、新社屋にジムを導入し、経営トップが率先して活用することで社内の健康意識を高めているといいます。

しかしながら、広い場所や多額の設備投資を用意できる企業ばかりではありません。そこで参考になるのが、明治安田厚生事業団（東京・新宿）の体力医学研究所（八王子市）が東京都内の企業と進めた「旧喫煙所」の活用です。

職場内禁煙の流れで使われなくなった社内の喫煙室をフィットネスルームに改装し、仕事着のままでも使える油圧式の筋トレマシンやぶら下がりバーなどを設置しました。たばこを吸う場所が、体を動かす場所に生まれ変わったのです。

この取り組みの要は、設備だけではありません。1 回 10 分、週 3 回の筋トレを「業務の一部」と位置づけ、就業時間内に都合のよいタイミングで取り組めるようにした点です。運動する場所と時間の両方を職場で確保し、忙しい人でも参加しやすくしました。

10 週間の試行では、参加者 50 人が定期的に運動に取り組み、握力や下肢の筋力、移動機能が低下するロコモティブシンドローム（運動器症候群）の程度に改善が認められたといいます。握力が平均 1.5 キログラムほど向上し、女性や高年齢者でも同様の改善効果がみられたそうです。

就業時間内の運動による生産性の低下も懸念されていましたが、その傾向は認められず、活力や睡眠状況はむしろ改善する傾向がみられたとのことです。参加者からは「よい気分転換になり、集中力が高まった」といった声が多数寄せられたそうです。

健康づくりを個人の努力だけに委ねず、職場が後押しする好事例だと思います。必要なのは体を動かせる身近な場所づくりと、運動のための短い離席を気兼ねなくできる職場風土の醸成でしょう。

研究を実施した体力医学研究所では、会議中でも自由に立ち上がってストレッチや筋トレをする風土が根付き、働きながら健康になれる職場環境が整っているそうです。仕事の合間の「ちょこっと運動」を広げていきたいと思っています。

2026 年 10 月 28 日