



座りっぱなしを防止

近年、社員の健康管理を経営課題としてとらえ、社員の健康づくりをサポートする企業が増えています。

中でもデスクワークでは「座りっぱなし」による健康への悪影響を解消するため、さまざまな取り組みがおこなわれています。

座りっぱなしは体に悪い？

さまざまな研究結果により、長時間座って過ごすことは健康障害を招く可能性があることがわかっています。1日6時間座って過ごす人は、座る時間が3時間未満の人にくらべて死亡リスクが女性で34%、男性で17%高くなるそうです。

こうした研究結果から、座りっぱなしを防ぐための取り組みをおこなう企業が増えています。

スタンディングデスクを導入

製造業のA社では、腰痛持ちの社員

の希望から「スタンディングデスク」が社内で広がっていきました。スタンディングデスクとは、立ったままパソコン作業ができる机のことです。立ち作業専用として高さが固定されている机のほか、座っても立っても使える昇降式デスク、今ある机の上にのせて使えるものなどがあります。

座っていると腰に負担がかかるため、立っている方がつらくないと言います。

立ちっぱなしでじっとしているのもまた体に悪影響があるようですが、座っていると立ち上がるのが面倒になりがちなのに対して、立っていればファイルを片付けたりコピーを取りに行ったりというちょっとした動作もスムーズにできます。

通路脇で立ったまま打ち合わせ

B社では、複合機の設置数をあえて減らして、社内で少しでも歩くよう工

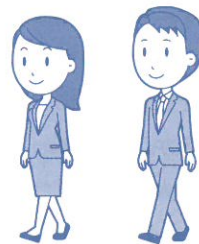
夫しています。立ったり座ったり、時々コピーや打ち合わせのために歩いたり、仕事の中で少しでも体を動かす機会を持つことが重要なのです。

B社ではこのほか、通路脇のキャビネットで立ったままちょっとした打ち合わせができるようにして「座りっぱなし」を防いでいます。

立ったまま会議

IT企業のC社では、立ったまま会議をおこなっています。

座って会議をすると他の人が発言している間に別の仕事をしている人がいましたが、立って会議をするとそれがなくなり議論が活発になったと言います。会議が短時間で終わり時短効果もあるようです。



労務ひとこと

新型コロナウイルスの感染拡大で影響を受けた企業に対して、雇用調整助成金の特例措置が実施されています。経営が厳しい中でも雇用を維持している企業に対して、休業手当に要した費用を助成する制度です。

売上減の要件が緩和されたり、助成率が引き上げられているほか、計画届の事後提出も認めるなど柔軟な

対応を次々と打ち出しています。

また、小学校の臨時休校などにより勤務できなくなった保護者に対して年次有給休暇とは別に有給の休暇

中金などで実質無担保・無利子で融資を受けられる特別貸付のほか、独自の融資を受け付ける自治体もあります。

新型コロナ対策 雇用調整助成金の特例など

を取得させた企業についても、賃金相当額（上限あり）を助成する新制度を打ち出しました。

その他、日本政策金融公庫や商工

状況が刻々と変化
する中、支援策の
内容も変わっていき
ます。最新の情報を
収集し、活用しまし
ょう。

雇用調整助成金などのコールセンター
0120-60-3999
9:00～21:00（土日・祝日含む）