

健康白書2022

株式会社NTTドコモ

はじめに

2019～2021年度のコロナ禍前後3か年において、NTTドコモ社員の健康状態・生活習慣にどのような変化があったかを、健康診断・歩数データの分析をもとに報告します。

名称	健康白書2022
目的	NTTドコモグループの健康経営の促進、 コロナ禍での従業員の健康状態・生活習慣の変化の把握
分析対象者	NTTドコモ社員（約7千人）
分析対象データ	健康診断データ、dヘルスケアforBizの歩数データ、2021年度の健康意識調査

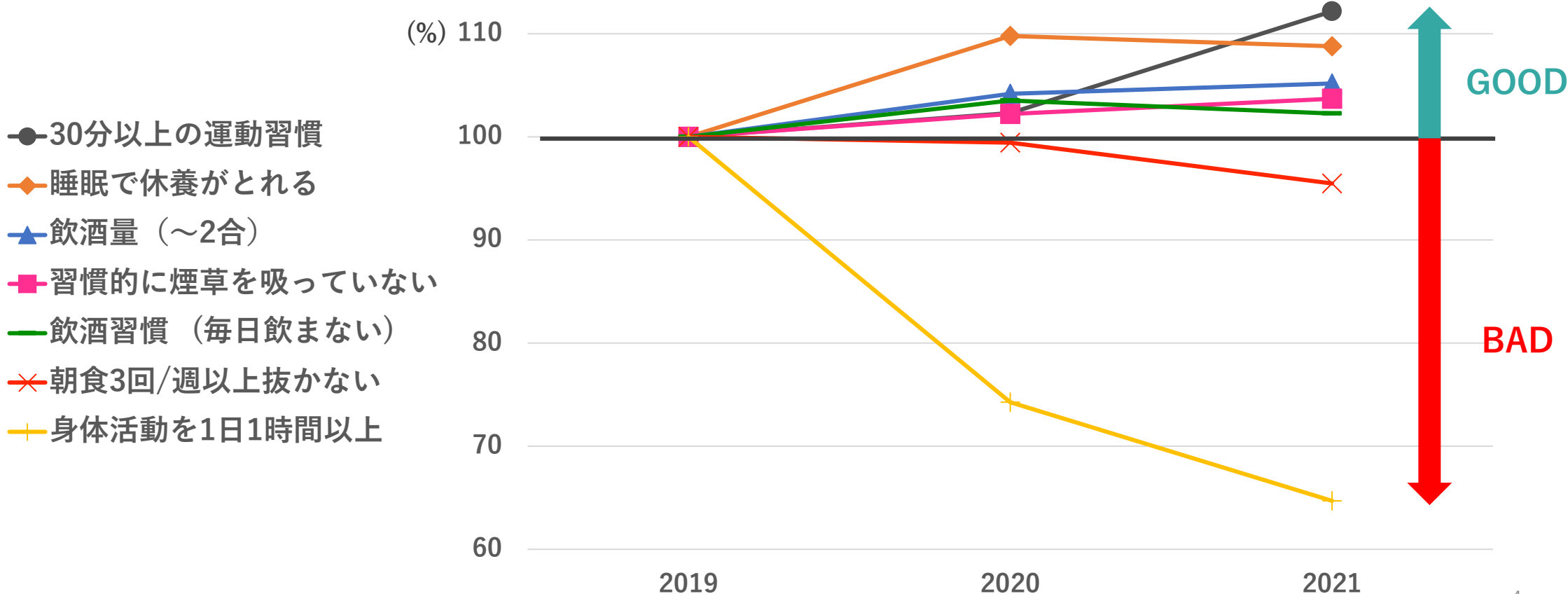
目次

1. 健康診断の「問診票」に関する評価
2. 健康診断の「検査値」に関する評価
3. dヘルスケアforBizから得られた歩数データに関する評価
4. 社員のアブセンティーズム/プレゼンティーズム
5. まとめ

1. 健康診断の「問診票」に関する評価

問診票の各項目に関する評価

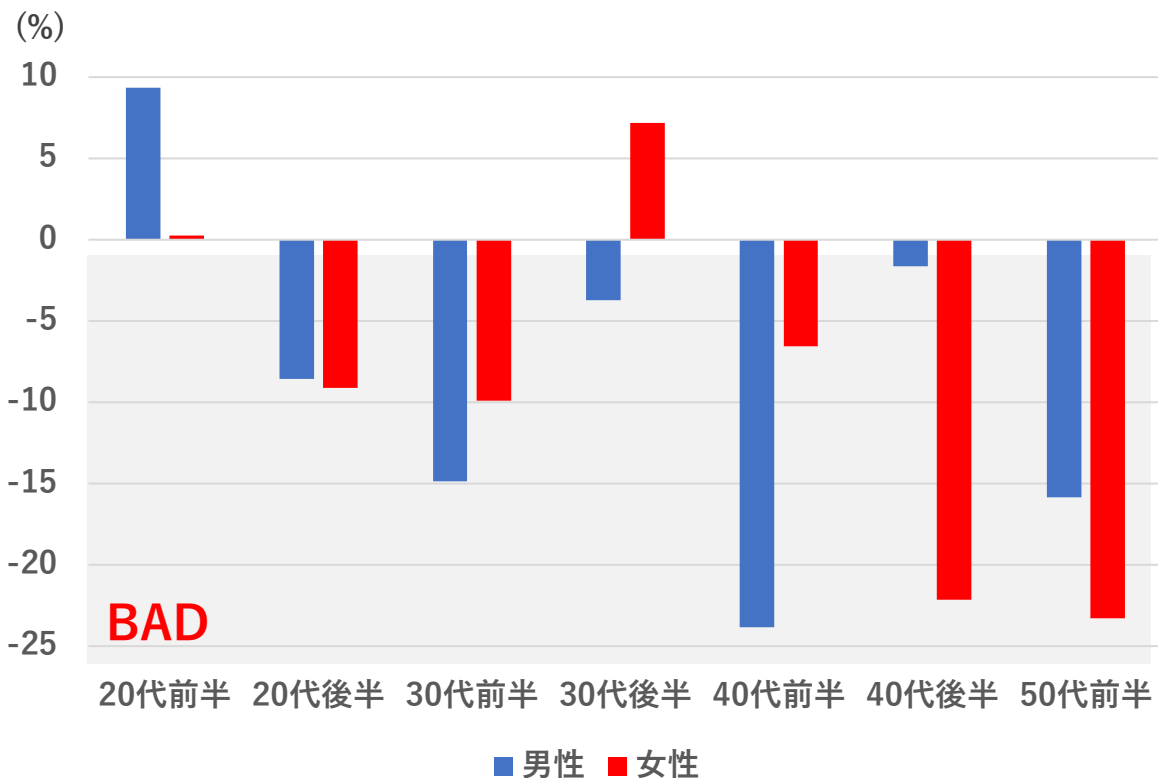
2019-2021年度における問診票項目の変化率を算出・評価した。
改善/悪化率ともに最も高いのは「運動」に関する項目であった。



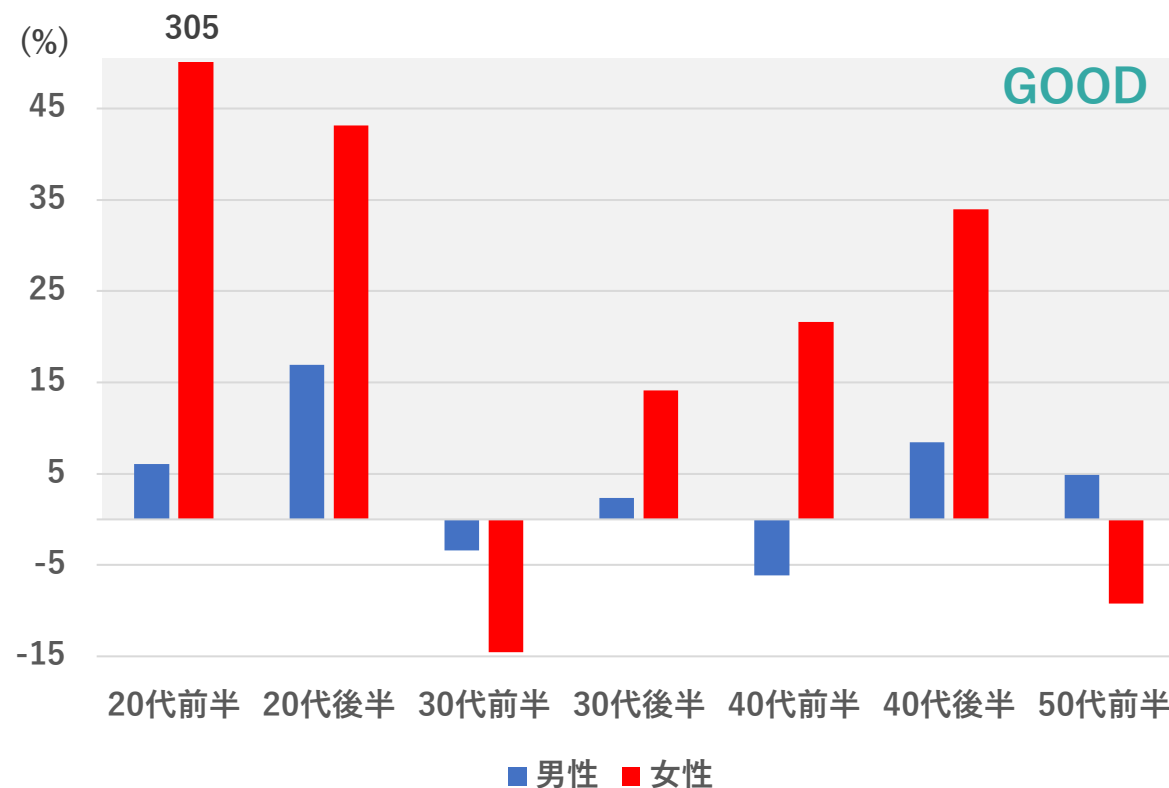
問診票の各項目に関する評価（運動）

在宅勤務者が増えたことに伴い、通勤による身体活動が大きく減少したが、それを危機と感じて30分程度の運動を意識的に習慣化させている社員が増えてきていると考えられる。

”身体活動を1日1時間以上“ 変化率（対2020年度）



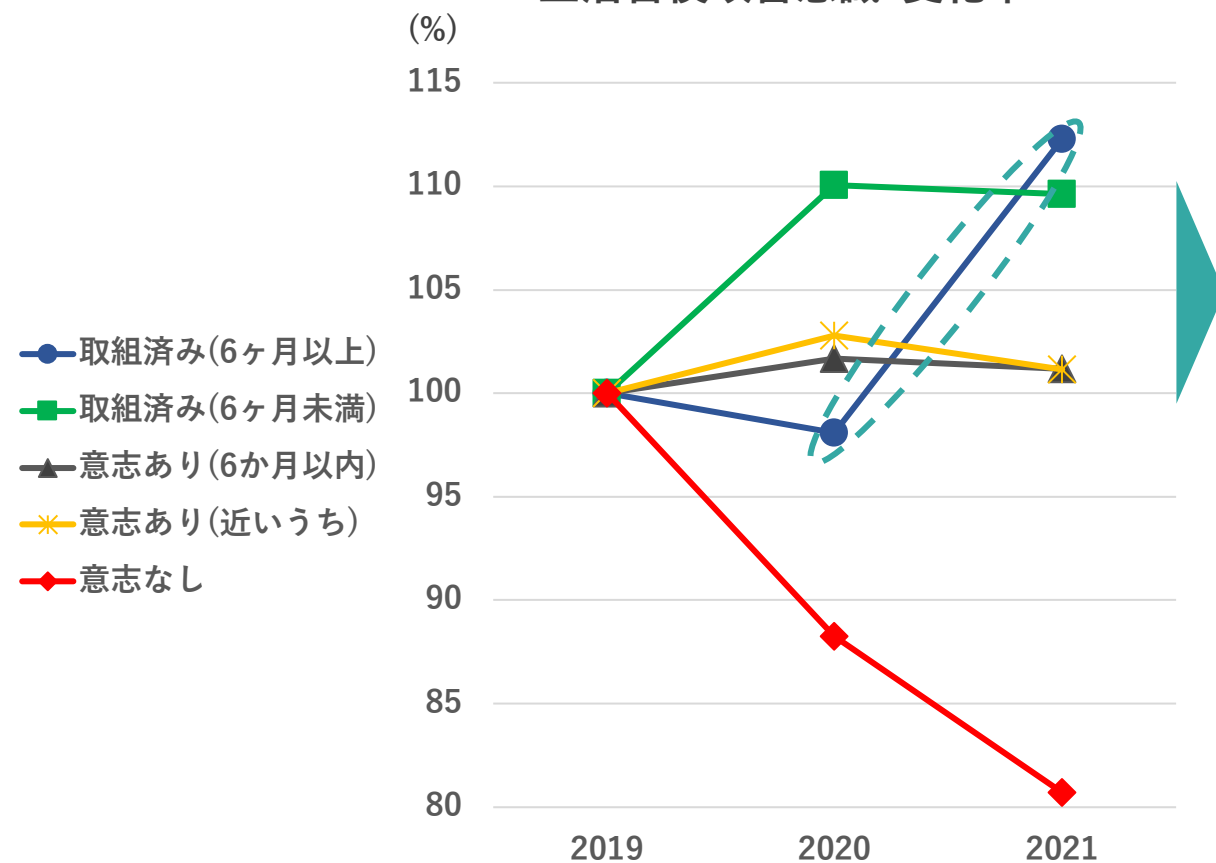
”30分以上の運動習慣“ 変化率（対2020年度）



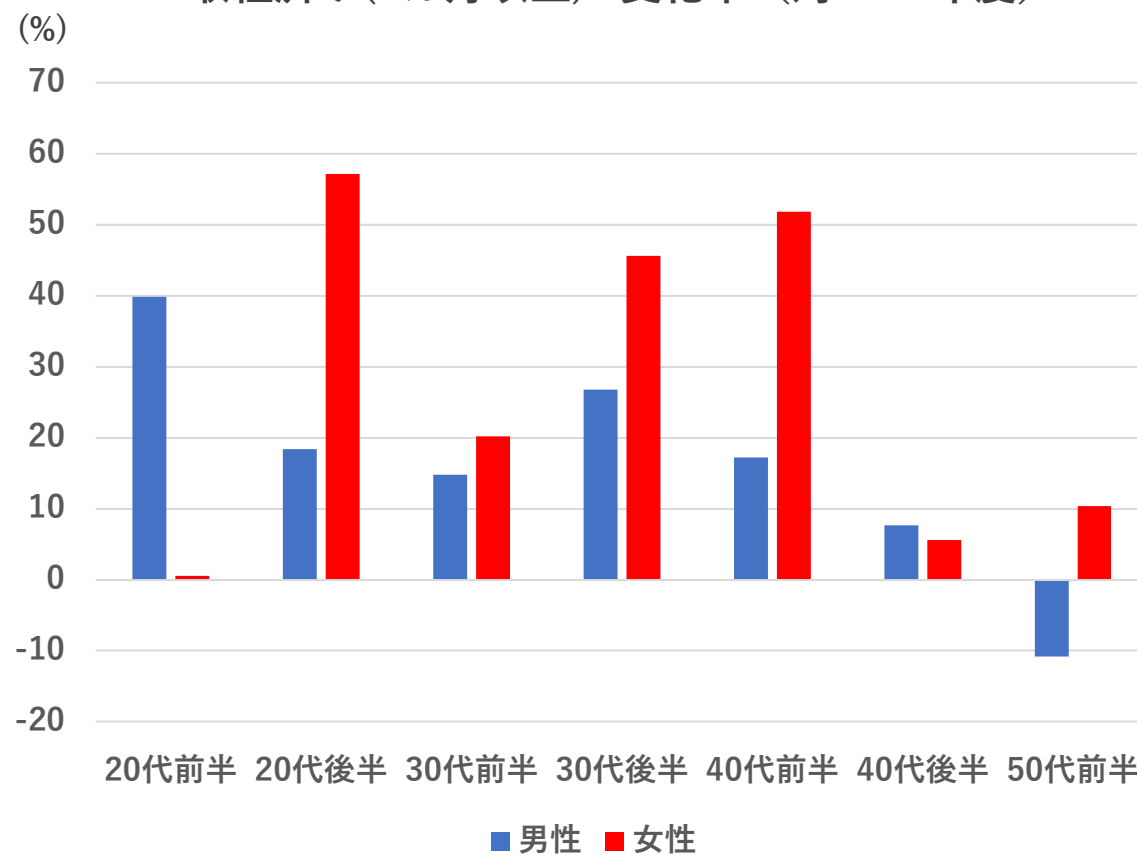
問診票の各項目に関する評価（生活習慣）

コロナ禍(2020年度)を機に、生活習慣改善意識を持つだけでなく実行へ移した人の割合が増加。2021年度においては、特に20,30代後半、40代前半の女性を中心に生活習慣改善が継続傾向。

“生活習慣改善意識”変化率



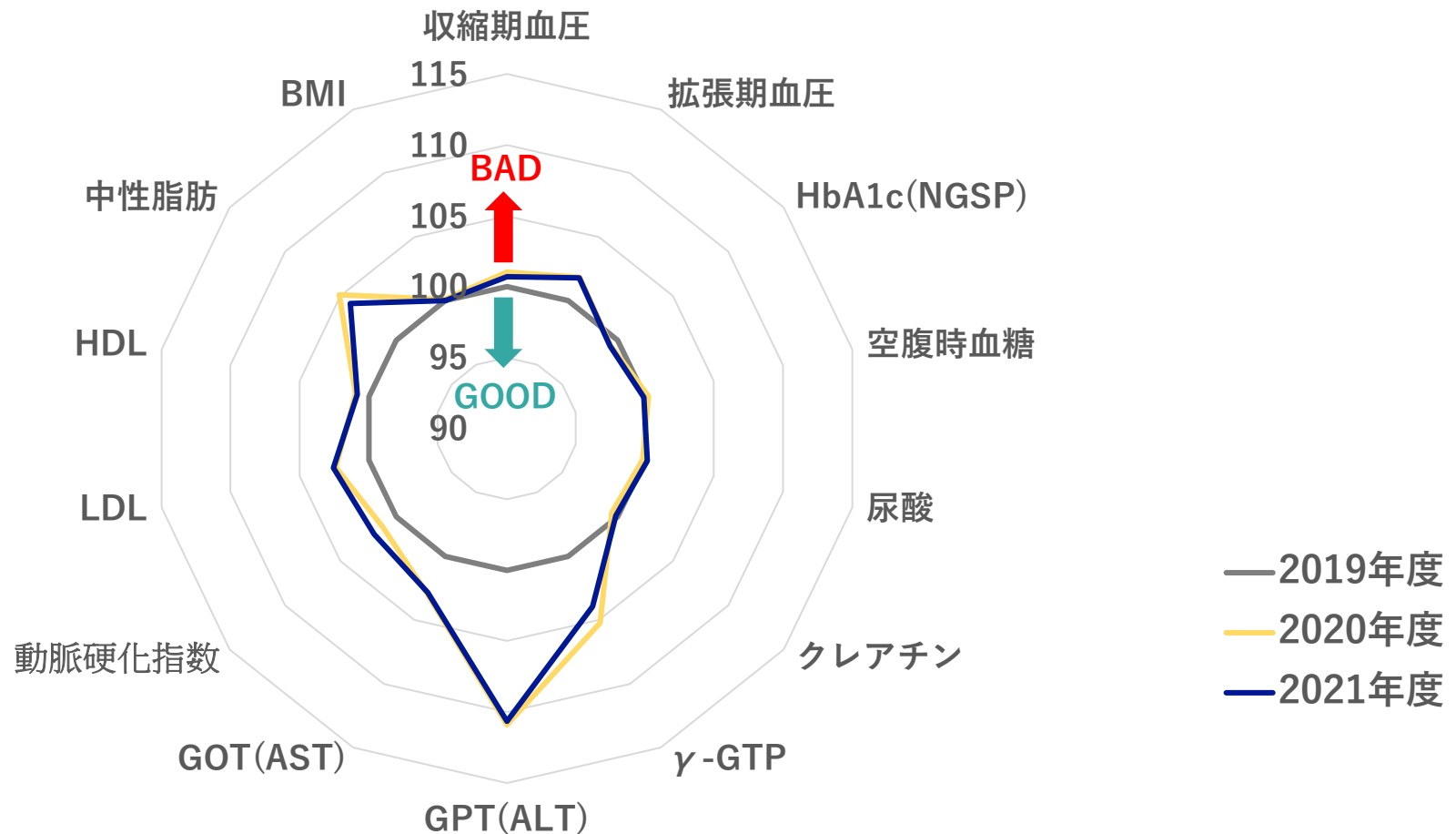
”取組済み(6カ月以上)” 変化率（対2020年度）



2. 健康診断の「検査値」に関する評価

検査値の各項目に関する評価（全体）

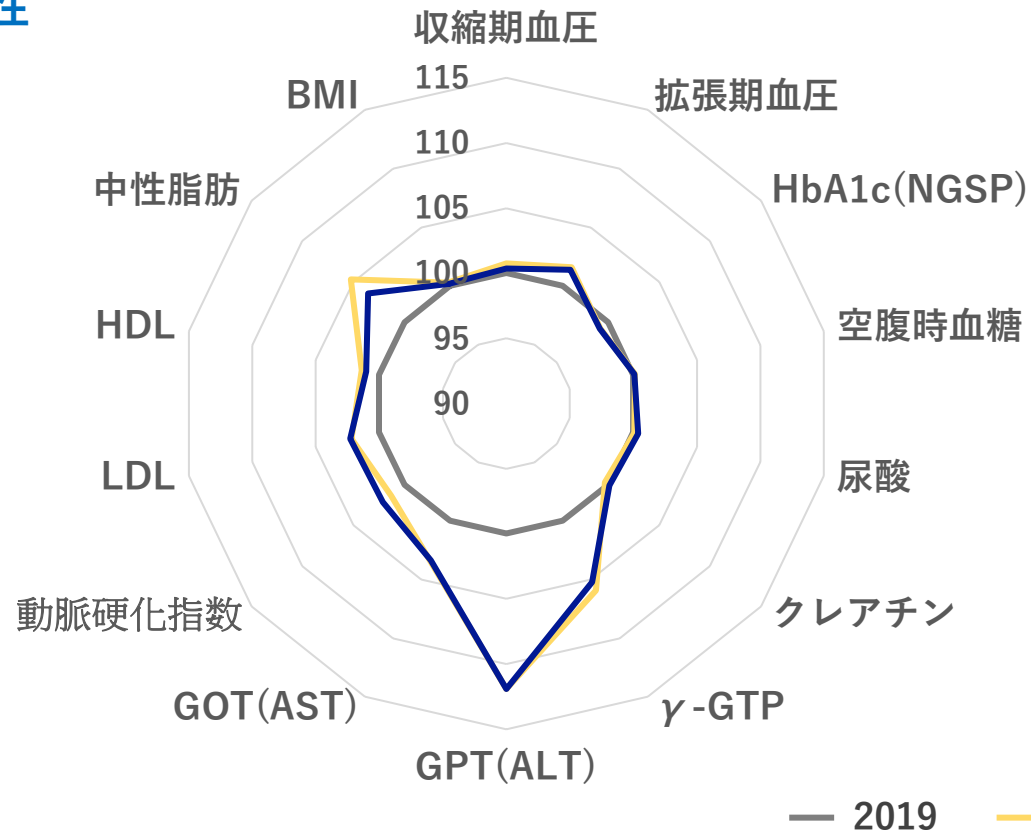
2019-2021年度における全ユーザーの検査値変化率を算出・評価した。
2021年度も2020年度と同様の傾向であり、脂質系（中性脂肪、HDL、LDL、動脈硬化指数）、
肝臓系（ γ -GTP、GPT、GOT）に関する項目が2019年度から悪化している。



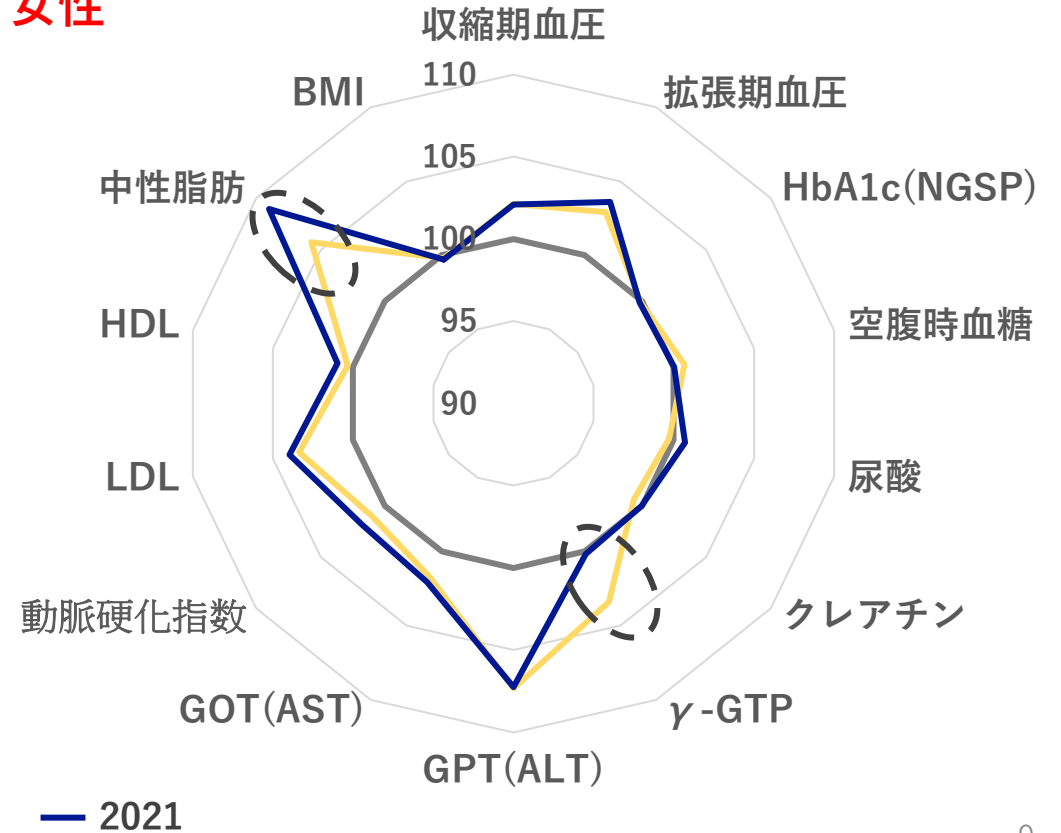
検査値の各項目に関する評価（男女別）

2019-2021年度における男女別の検査値変化率を算出・評価した。
 男女ともに2020-2021年度の傾向に大きな変化はないが、
 女性は中性脂肪が悪化、 γ -GTPが改善の変化が見られる。

男性



女性



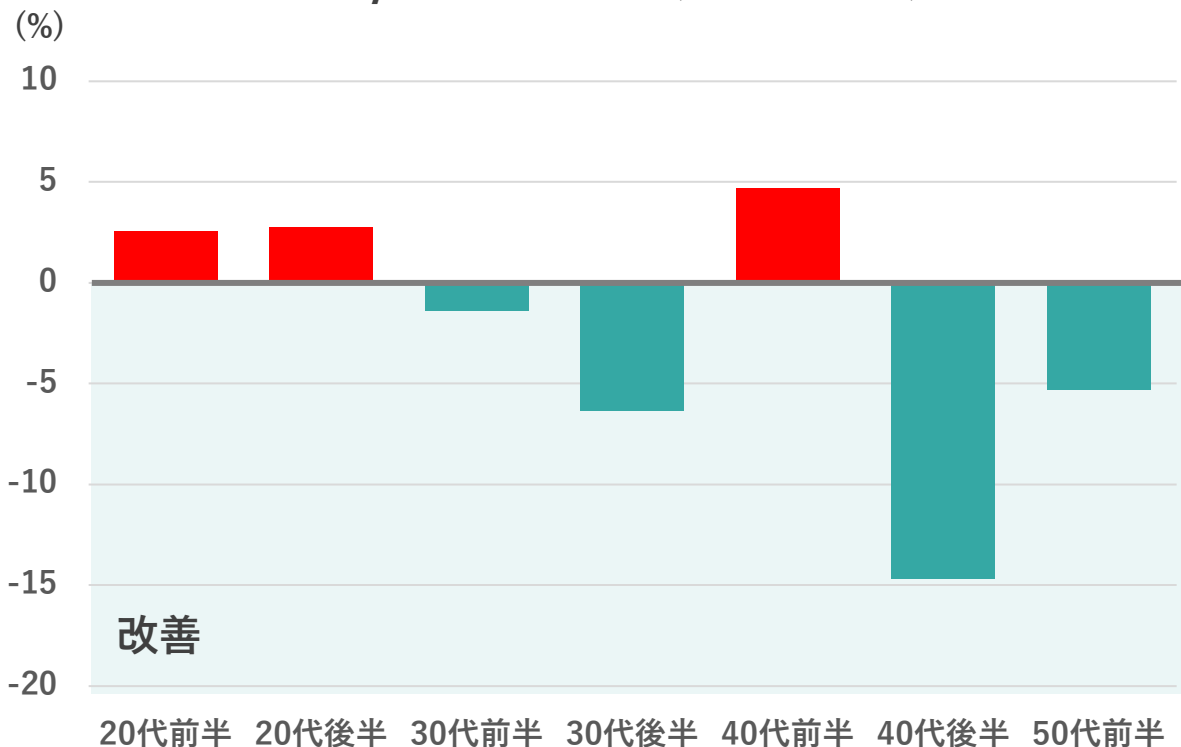
検査値の各項目に関する評価（2021年度で変化した項目）

γ-GTPは飲酒、中性脂肪は食事・運動による影響を受ける検査項目である。

γ-GTPは40代後半、中性脂肪は30代前半で最も大きな変化が見られることがわかった。

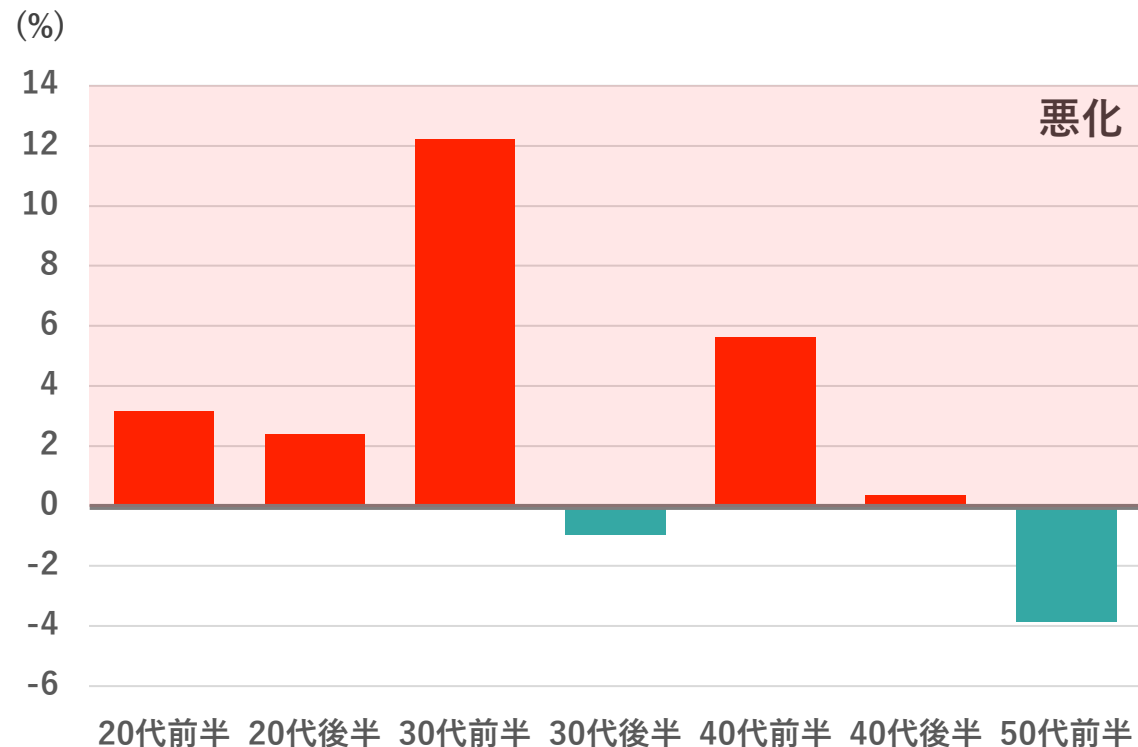
改善項目

女性のγ-GTP変化率（対2020年度）



悪化項目

女性の中性脂肪変化率（対2020年度）



3. dヘルスケアforBizから得られた 歩数データに関する評価

【参考】 dヘルスケアforBizとは

企業の従業員の健康活動を、楽しくおトクにサポートするサービスです。

日々の歩数計測や体重・血圧/脈拍の記録のほかに、毎日配信されるミッションをクリアすることでdポイントがたまるため、継続的に従業員に健康活動を続けてもらうことができます。

＼ 毎日の歩数がdポイントに！ ／

従業員の健康を楽しくおトクに促進



dヘルスケア for Biz



【参考】 dヘルスケアforBizとは

テレワーク時の健康課題に特化した健康増進ミッションを配信



運動不足やメンタル不調など、テレワーク時に起こりやすい健康課題をテーマに、著名な医師や管理栄養士がミッションを監修しています。

従業員向け専門ポータルサイトの構築



PICK UP
専用のキャンペーンページに遷移できます。

使えるサービス
ご希望するサービスの連携ができます。

使える機能
利用可能な有料機能の一覧が確認できます。

お知らせ等
周知したいお知らせ、FAQ、特約やお問合わせ先を掲載できます。

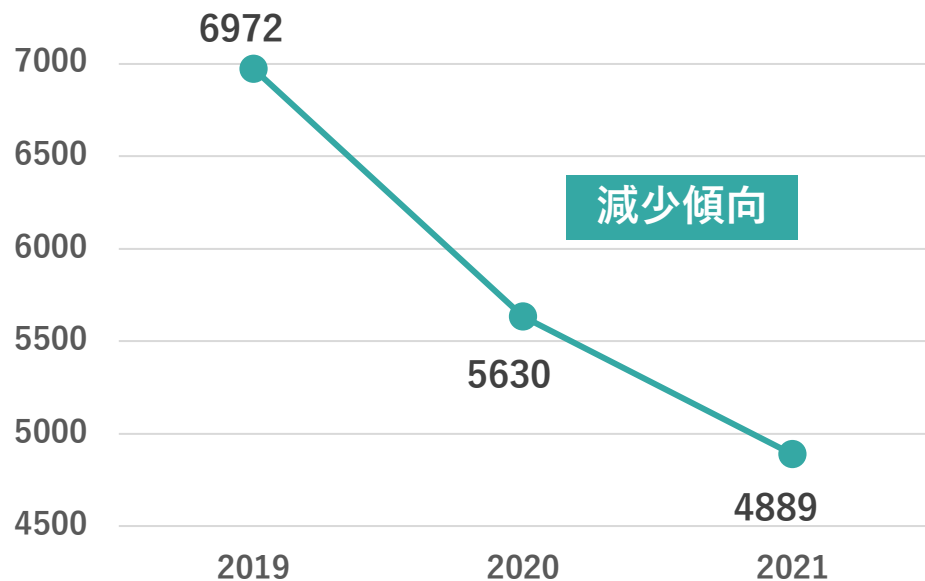
従業員へキャンペーンやイベント告知が簡単に出来ます。お申込みいただいたサービス一覧も掲載することができ、従業員が分かりやすい・継続しやすいポータルサイトの運営が可能です。

アプリHPより
<https://www.d-healthcare.co.jp/business/dhealthcare-forbiz/>

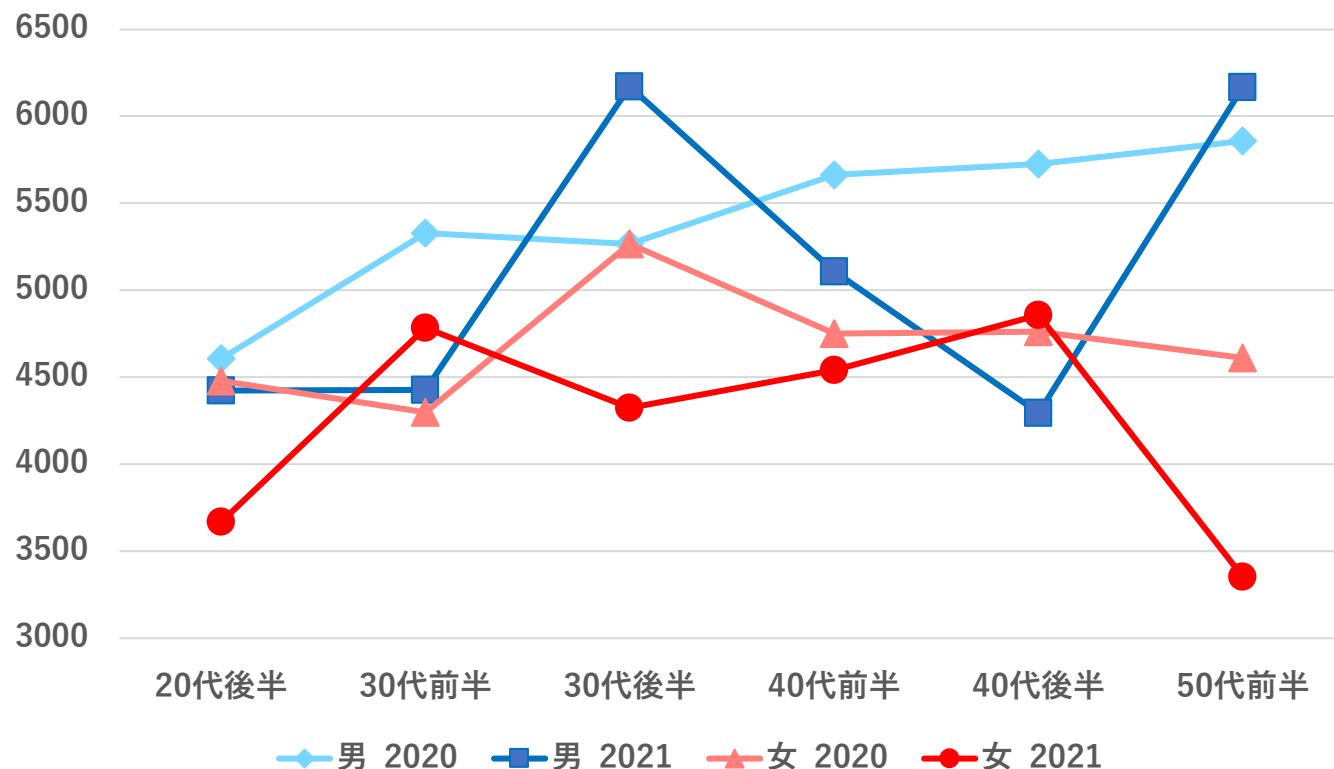
平均歩数の変化

2020年度から継続して、全ユーザーの平均歩数は減少傾向。(身体活動量減少の影響)
男性は30代後半・50代前半以外、女性は30代前半・40代後半以外で歩数が減少傾向。

2019-2021年度の平均歩数変化



年齢/性別ごとの平均歩数変化



4. 社員のアブセンティーズム/ プレゼンティーズム

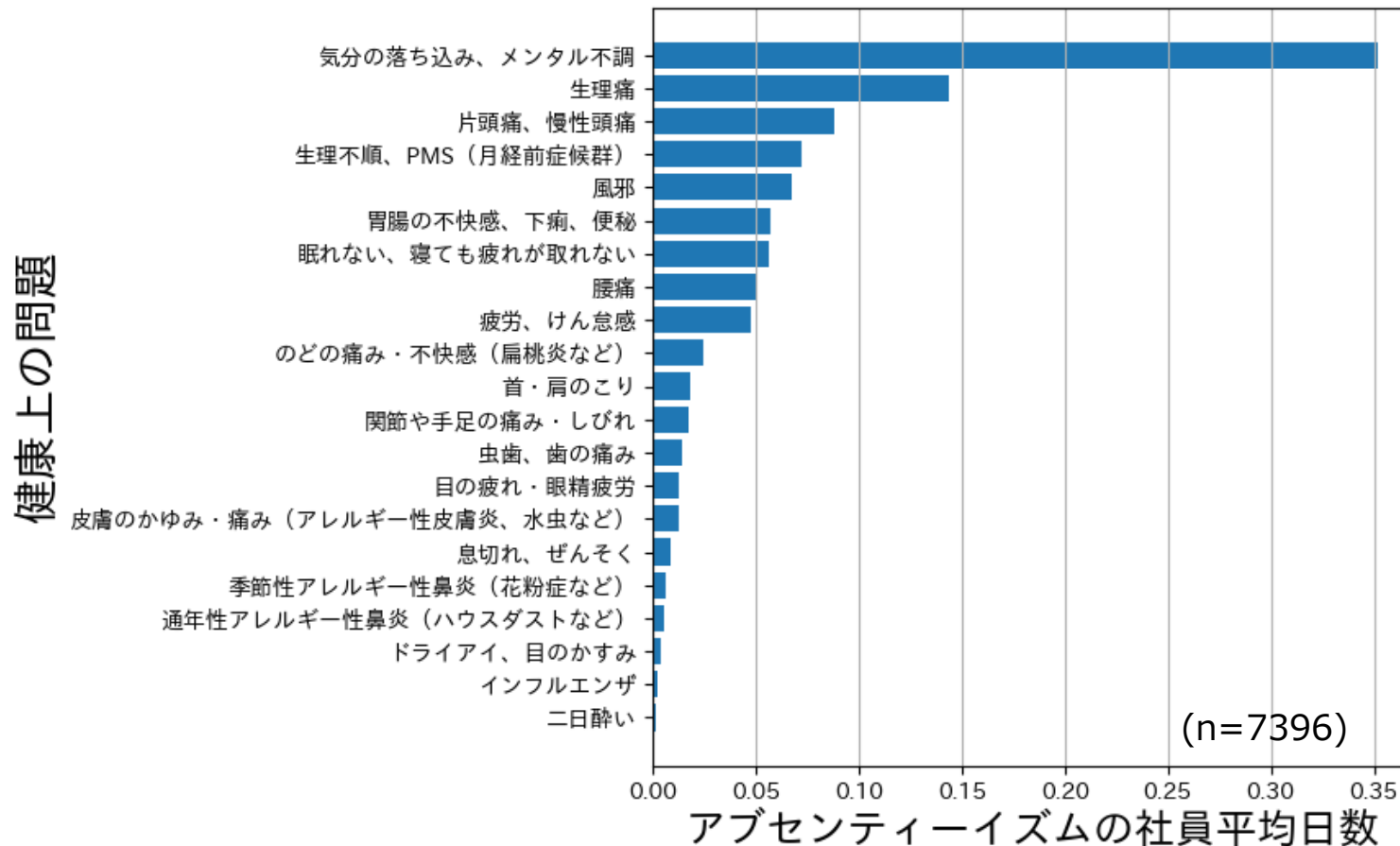
社員のアブセンティーズム

アブセンティーズムとは「病欠、病気休業日数」のこと。

ドコモ社員の平均アブセンティーズムは1.07日であった（大企業平均値2.6日*）

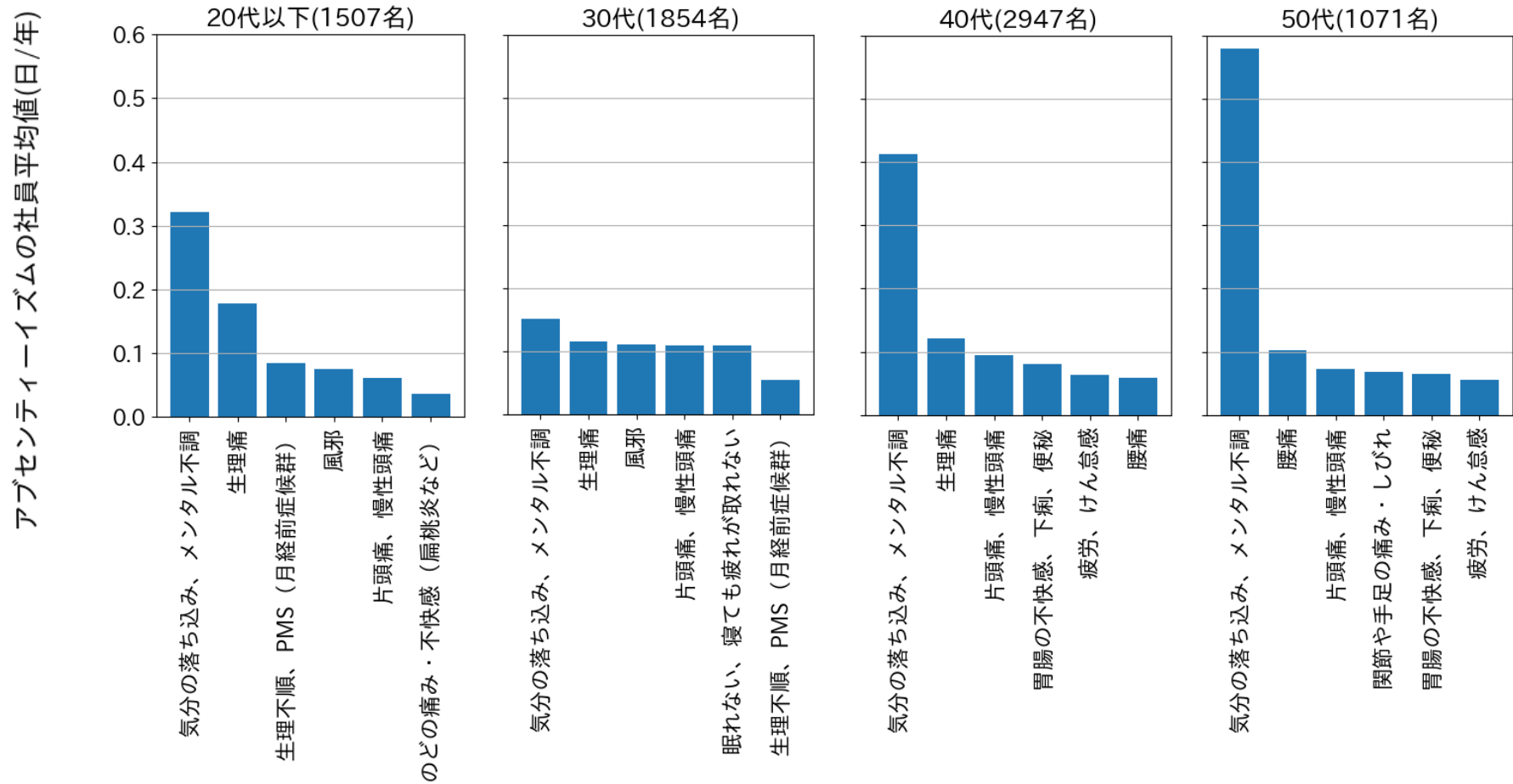
その内訳をみると、「気分の落ち込み、メンタル不調」が原因での病気休暇日数が顕著に多い。

*中小企業における労働生産性の損失とその影響要因 | 日本労働研究雑誌 2018年6月号(No.695)



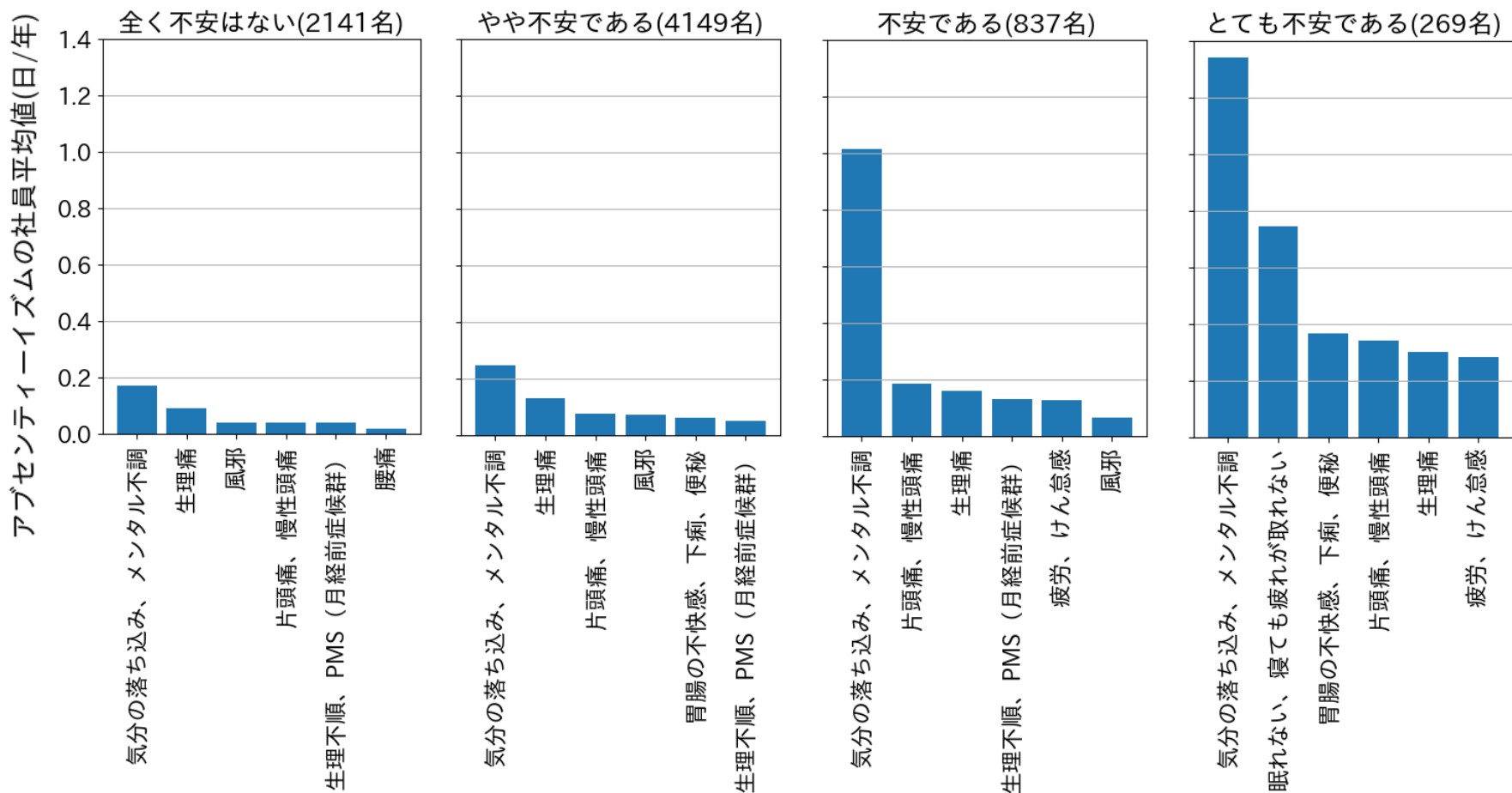
社員のアブセンティーズム（年代別）

どの年代も「気分の落ち込み、メンタル不調」による休暇取得日数が一番多いが、50代では極めて顕著に多い。また、50代の「腰痛」「関節や手足の痛み・しびれ」といった年代特有の症状によるアブセンティーズムも確認できる。



社員のアブセンティーズム（心身不安の程度別）

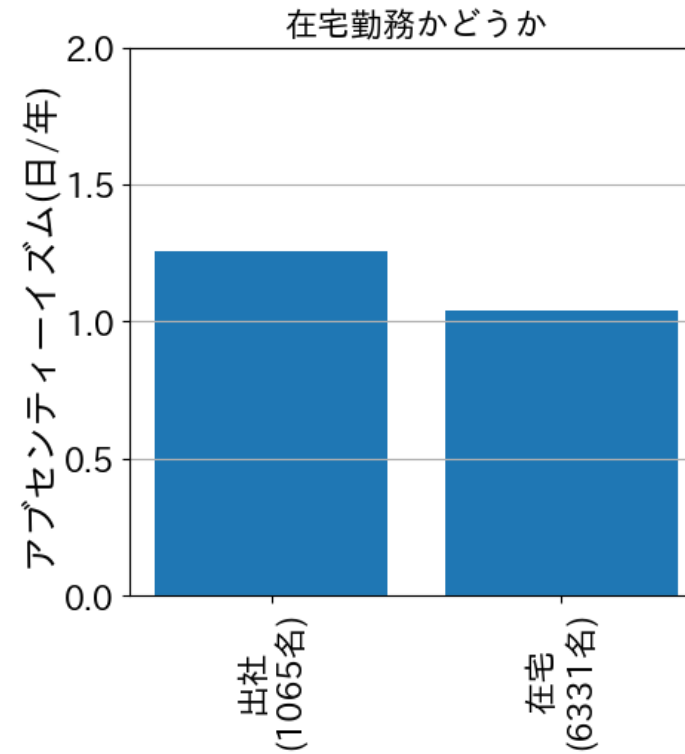
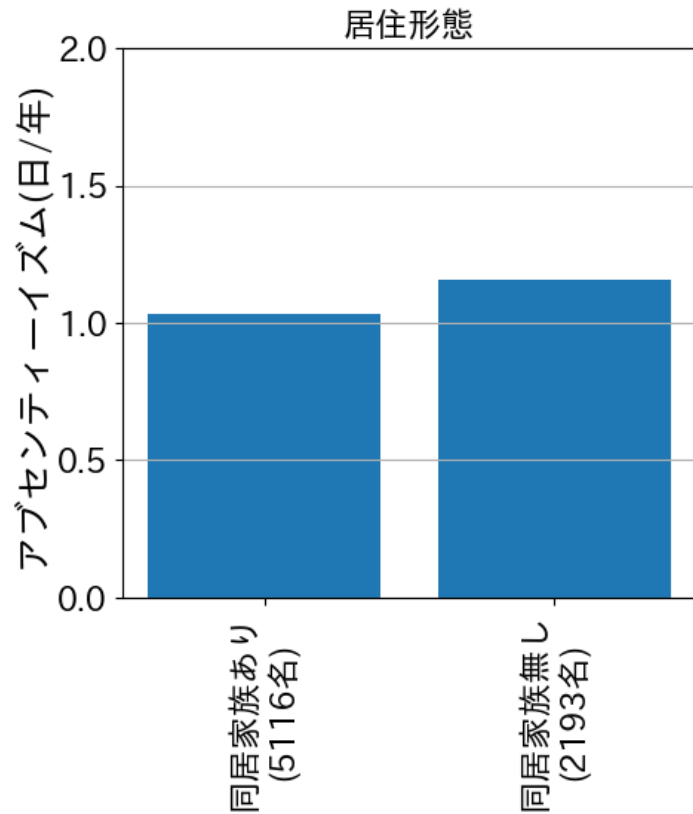
健康調査回答時の「社員自身の心身の健康状況に起因する不安」が大きいほど、アブセンティーズムも大きくなる。また、「とても不安である」場合、「気分の落ち込み、メンタル不調」以外の問題でも休暇取得が発生している。



社員のアブセンティーズム（在宅勤務・居住形態別）

コロナ禍によって社員の働き方に影響を及ぼしたと思われる

「在宅勤務の程度」、「居住形態」別では、アブセンティーズムには大きな差はなかった。



出社：在宅率50%未満
在宅：在宅率50%以上

社員のプレゼンティーズム

健康意識調査から、プレゼンティーズムを以下の通りに定義したところ、NTTドコモ社員の平均プレゼンティーズムは2.04%であった。

本分析でのプレゼンティーズムの定義

- 社員自身、もしくは家族の病気がありながらも出勤したことによる労働生産性の損失割合

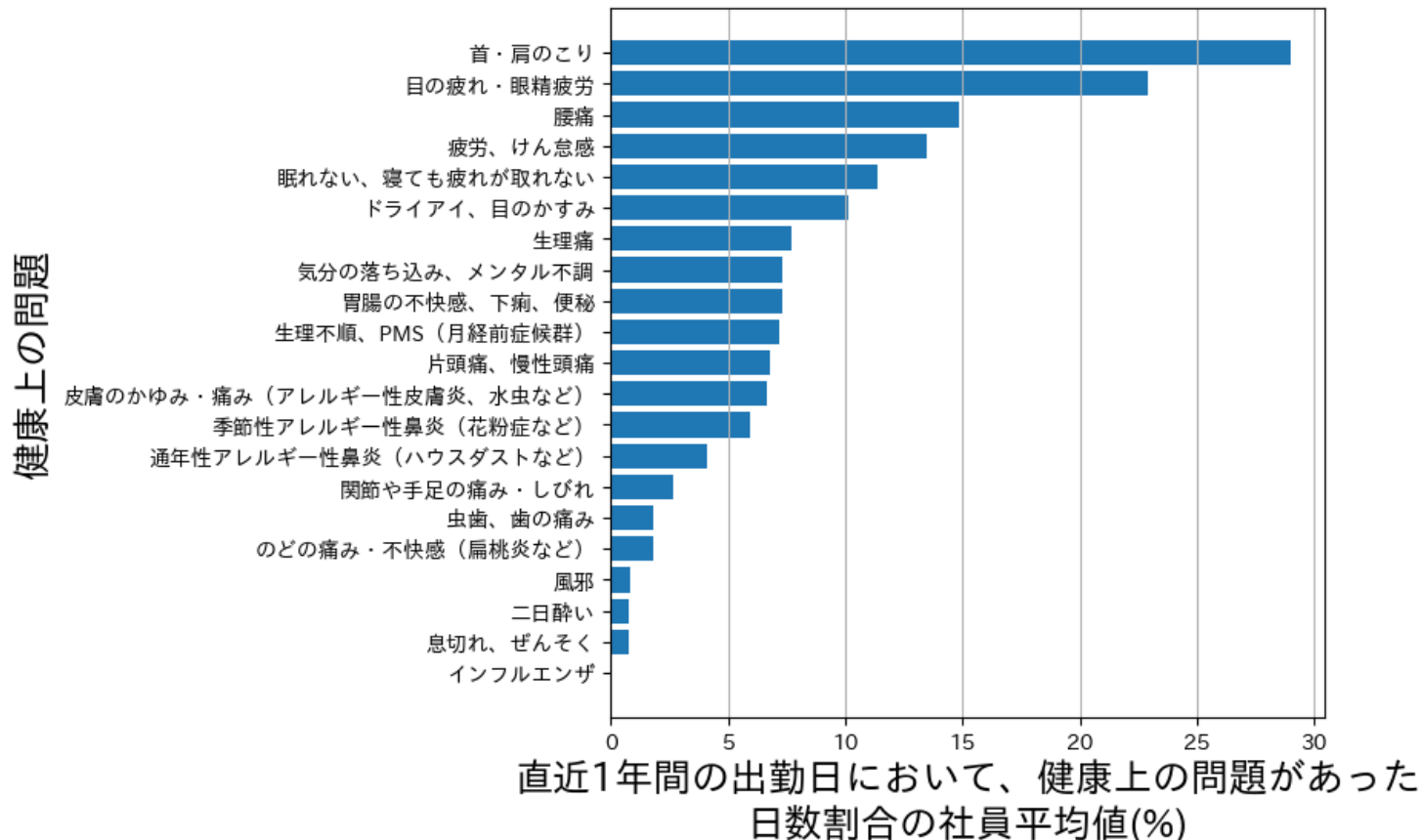
一般的なプレゼンティーズムの定義

- 何らかの疾患や症状を抱えながら出勤したことによる労働生産性の損失割合

社員のプレゼンティーズム

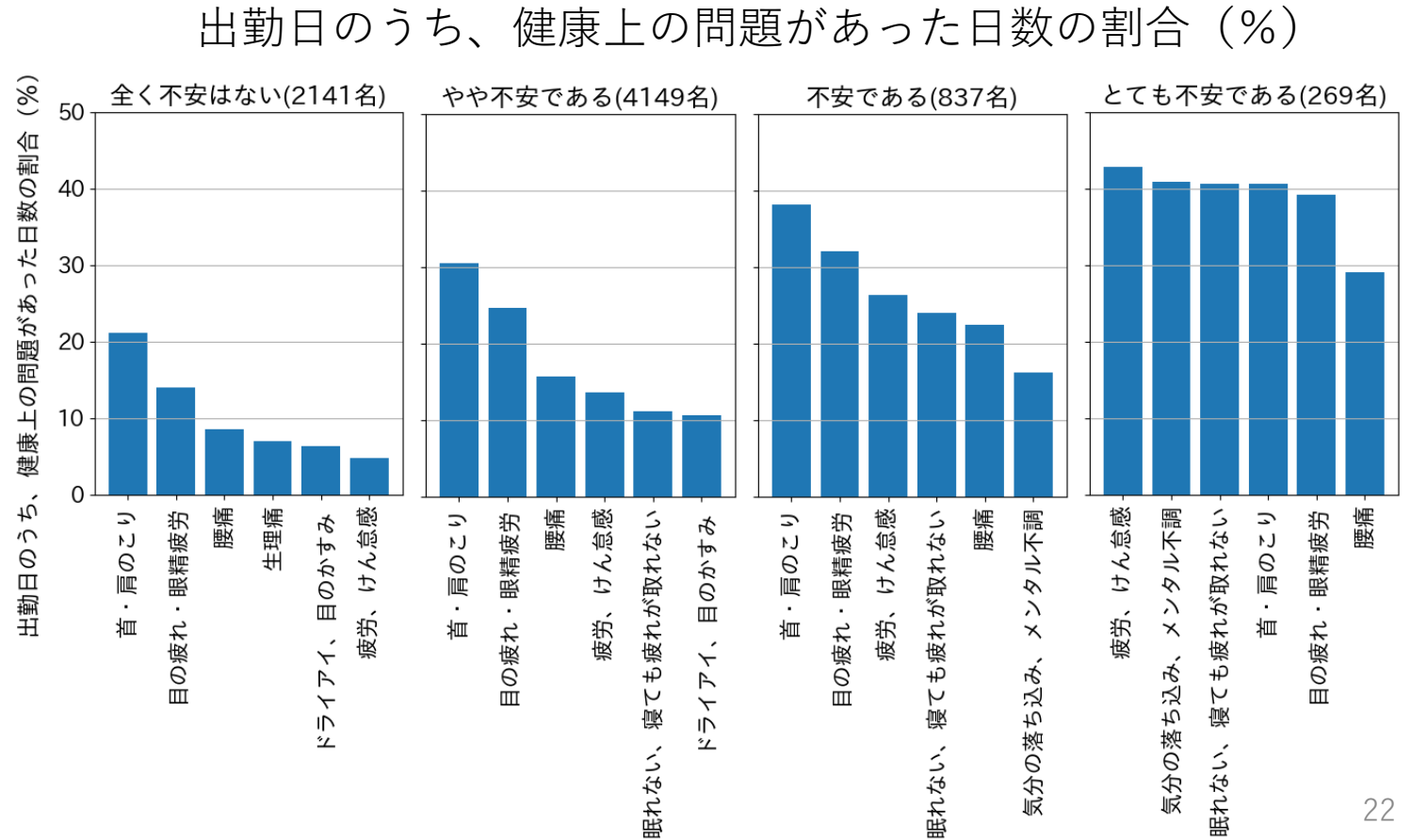
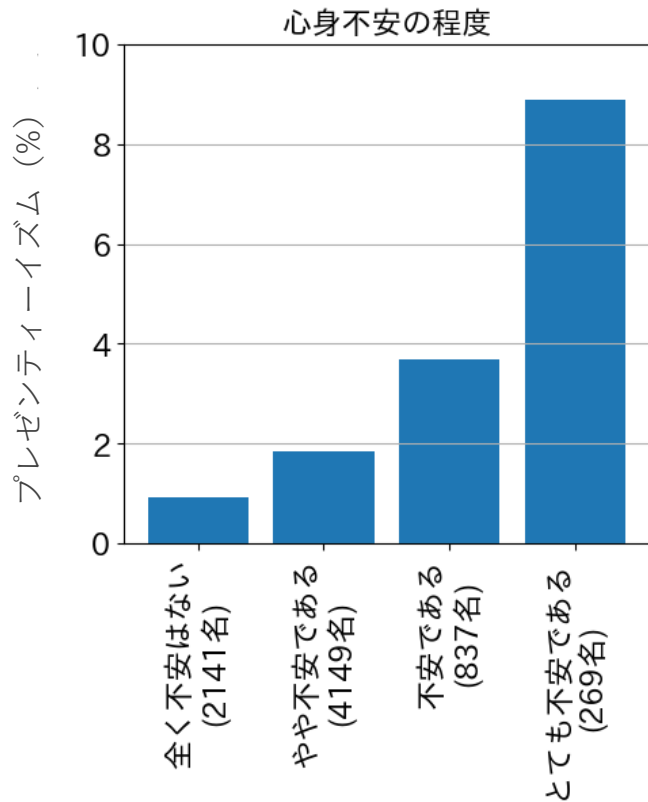
NTTドコモ社員の平均プレゼンティーズムは2.04%であった。

出勤日において健康上の問題を抱えていた日数についての内訳をみると、「首・肩のこり」「目の疲れ・眼精疲労」のように、デスクワーカー特有の問題を感じる日が多いようであった。



社員のプレゼンティーズム（心身不安の程度別）

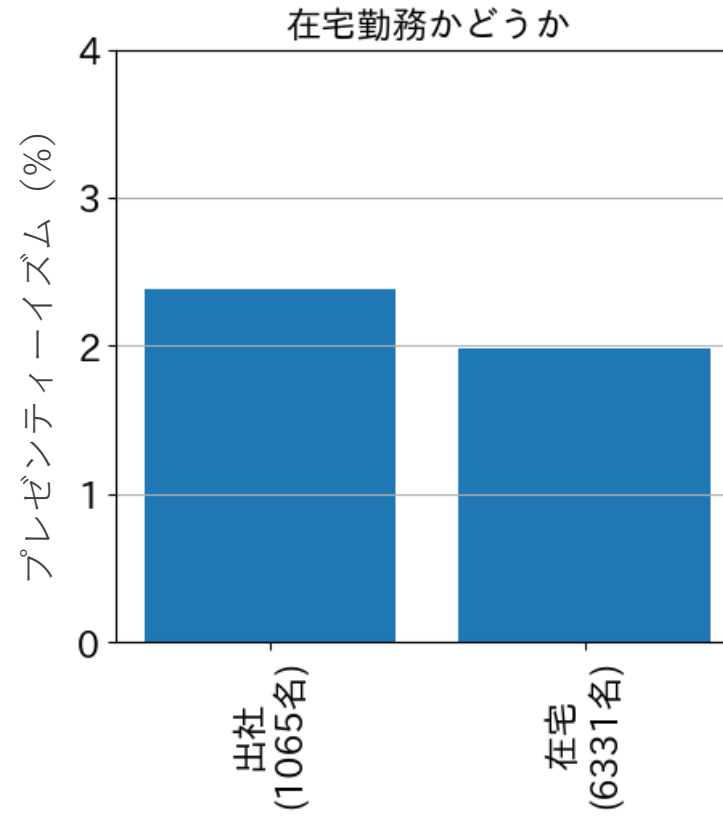
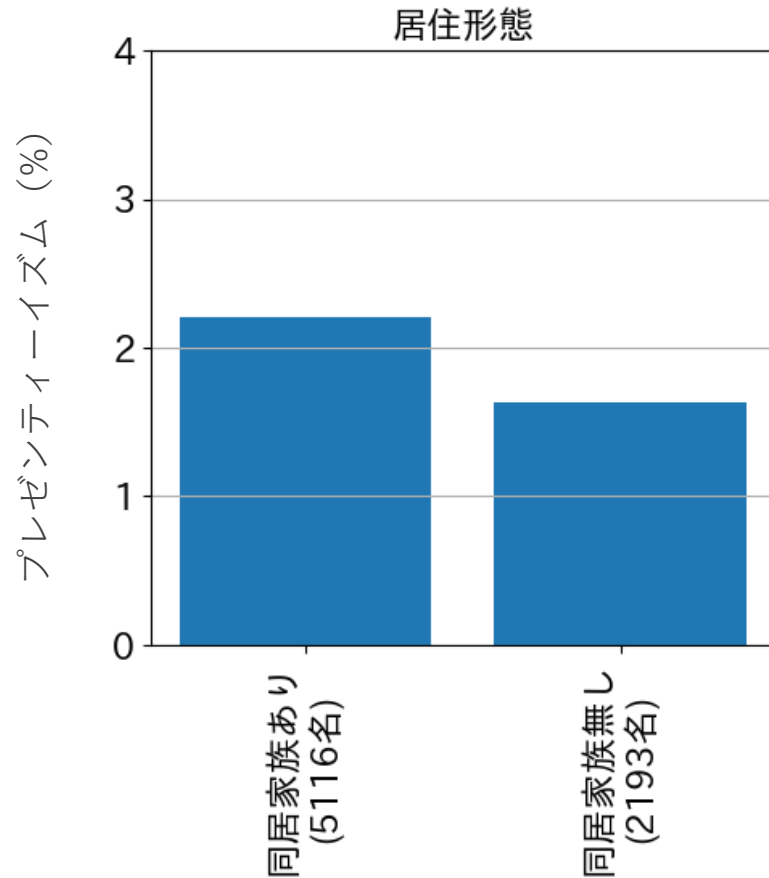
健康調査回答時の「回答者自身の心身の健康状況に起因する不安」が大きいほど、プレゼンティーズムも大きくなる。心身不安の程度が大きいと、出勤日であっても健康上の問題を抱えている日数の割合が高くなり、特にメンタル起因の症例が多い。



社員のプレゼンティーズム（在宅勤務・居住形態別）

コロナ禍によって社員の働き方に影響を及ぼしたと思われる

「在宅勤務の程度」、「居住形態」別では、プレゼンティーズムには大きな差はなかった。



出社：在宅率50%未満
在宅：在宅率50%以上

5. まとめ

まとめ

2021年度は「新型コロナウイルス」や「在宅勤務」によって、従業員の働き方やライフスタイルが大きく変わった2020年度から1年経過した年であった。2021年度では運動を習慣化した人の割合増加の良い傾向が見られる。引き続き自身に合った運動を実施することで、コロナ禍で減少した身体活動を補う必要がある。

健康診断の「問診票」について

- 2020年度と比較して最も変化があったのは「運動」に関する項目であった。
- 最も改善「30分以上の運動習慣」、最も悪化「身体活動1時間以上」

健康診断の「検査値」について

- 2021年度も2020年度同様の傾向であり、2019年度と比較すると、脂質・肝臓系項目に悪化傾向がみられた。
- 女性においては、2020-2021年度において、中性脂肪(脂質系項目)が悪化・ γ -GTP(肝臓系項目)が改善した。

歩数について

- 2019年度から継続して平均歩数が減少の傾向である。
- 男性は30代後半・50代前半以外、女性は30代前半・40代後半以外で歩数が減少傾向。

まとめ

社員自身の心身の健康状況に起因する不安は、
アブセンティーイズム、プレゼンティーイズムの悪化に影響を及ぼす傾向が見られる。
一方、コロナ禍によって社員の働き方に影響を及ぼしたと思われる
「在宅勤務の程度」、「居住形態」別では大きな差はなかった。

アブセンティーイズムについて

- アブセンティーイズムの多くは、「気分の落ち込み、メンタル不調」が占めていた。
- 年代特有の問題（例：50代の腰痛）によってもアブセンティーイズムが生じていた。
- 社員自身の心身の健康状況に起因する不安が大きくなるほどアブセンティーイズムは顕著に増加し、「気分の落ち込み、メンタル不調」以外の問題でも休暇取得が発生するようになる傾向が見られる。

プレゼンティーイズムについて

- 出勤日には「肩のこり」「目の疲れ・眼精疲労」等を抱える割合が高く、デスクワーク特有の問題で生産性低下につながる可能性がある。
- アブセンティーイズム同様、社員自身の心身の健康状況に起因する不安が大きくなるほどプレゼンティーイズムは悪化する傾向が見られる。

あなたと世界を変えていく。

^{NTT}
docomo