
「健康休憩」 ～○○のための運動時間～

静鉄プロパティマネジメント(株)
開発事業部 住吉昂太

問題です！右側の女性は何とされているのでしょうか

ふう…会議終わったし、
タバコ服してくるわ。



非喫煙者なら、一度はこう思ったことがあるはず



「タバコ休憩、
うらやましいなあ…」

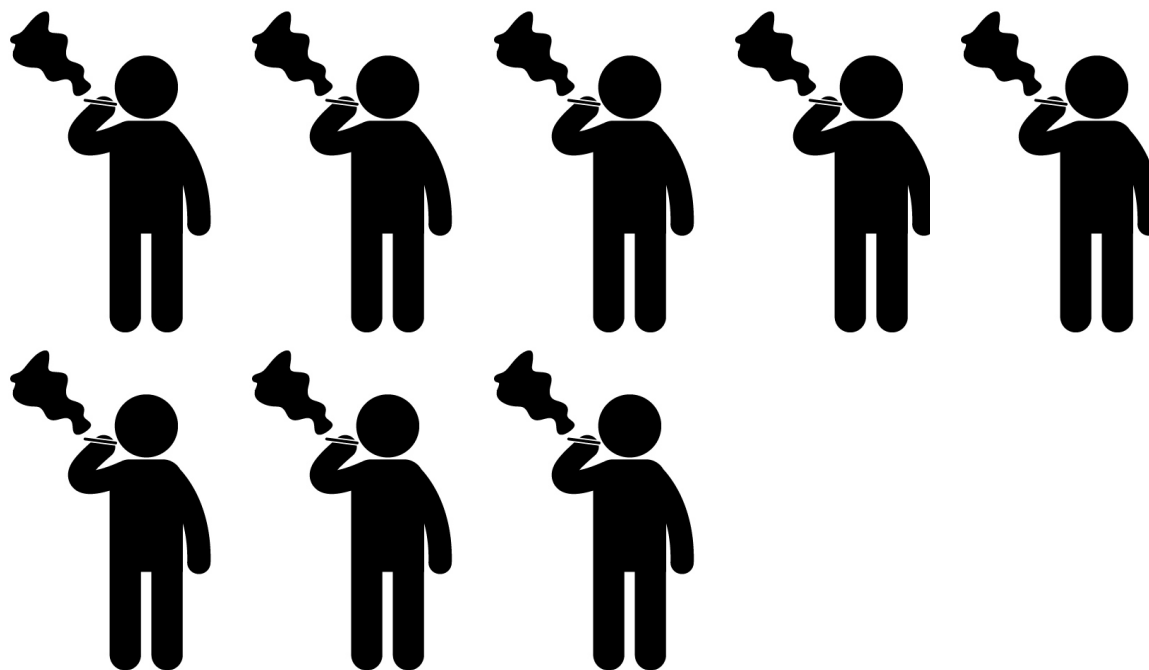
喫煙者にだけ許された魅惑の時間

有益なリフレッシュ&コミュニケーションタイム



その数は

喫煙者の 8 割が勤務時間中に タバコ休憩している



出典：ファイザー株式会社「喫煙習慣のある新入社員・職員と管理職の勤務時間中の喫煙に対する意識・実態調査」

勤務日 1 日あたりの平均タバコ休憩時間（昼休みを除く）

9分42秒 × 3.4回

32分

毎日約30分、
非喫煙者よりもリフレッシュタイムが長い。

非喫煙者の気持ち

「なんだか不公平じゃない？」



非喫煙者の気持ち

「同じように私も勤務中に
リフレッシュしたい！」



現状のハードルは、ちょっと席を離れにくい忙しい職場の雰囲気



そんなもやもやを解消すべく、スポーツ庁が背中を押してあげませんか？

「安心してください。

リフレッシュと言えば…運動！

健康的な休憩時間を創ります。」

健康休憩

～ノンスモーカーのための運動時間～

健康休憩とは

非喫煙者のための、就業時間中の健康的で新たな休憩時間。



喫煙者

タバコ休憩

タバコでリフレッシュ



非喫煙者

健康休憩

運動でリフレッシュ

どのくらいの時間？

1日あたり30分、1週間計150分の運動時間を支給（実施は任意）。
毎日30分ずつ実施でも良いし、まとめて1日に150分実施も可能。
60分+90分など分割利用も可能。



合言葉は

吸いませんから、すいません、
ちよつと**運動**してきます。

30～150分で出来る運動って例えば？



勤務時間中のビジネスパーソンでも実施し易い運動

簡単・どこでも・健康効果の高い
3種の有酸素運動を推奨

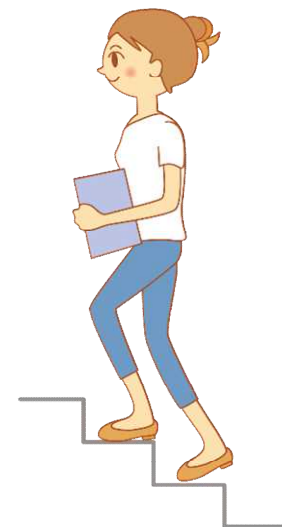
① ウォーキング



② ストレッチ・体操・ヨガ等



③ ステップ運動
(階段の上り下り等)




①はスポーツ庁のFUN+WALK PROJECTとの連携も可。
設備や希望に応じて、ジム・球技・自転車等 上記以外の実施も可。

選べる利用方法




制度イメージ

before




お昼休憩

+



タバコ休憩



タバコ休憩いいなあ。
私もリフレッシュ
したい…

after



お昼休憩

+



タバコ休憩

or



健康休憩



健康休憩で1時間
ウォーキング！
リフレッシュできた！

利用シーン例

- ・ 会議・長電話・上長への報告等が終わり、一息つきたい時
- ・ 昼休みと繋げる、出退勤時間をずらすなどまとまった時間利用も可

非喫煙者への3つメリット（提供価値）

取得しやすい
有給休憩

タバコ休憩相当の時間のため、勤務時間中の実施への心理的抵抗が少ない。

プライベート
時間を割かない

貴重なプライベートの時間を割かずに、勤務時間中に運動できる。

リフレッシュ
集中力向上

労働意欲向上や集中力の向上に繋がる。運動仲間と新たなコミュニケーションが生まれる。

ターゲットの規模は？

非喫煙者のビジネスパーソン

5,360万人

ビジネスパーソン約6,552万人※₁ の内、非喫煙者（81.8%）※₂
スポーツ実施率が特に低い**20~30代の女性も多く含まれる**
（20代女性の非喫煙率93.0%、30代88.5%と共に高い。※₃）。

※1 「平成29年11月分労働力調査結果(総務省統計局)」

※2 .3「2017年全国たばこ喫煙者率調査」

その人たちが運動することによって

スポーツ実施率 **65** % 超へ

対象者5,360万人の内、
既に運動習慣のある人（42.5%と仮定※）を除くと約3,080万人。
その内約70%（約2,156万人）の運動実施により、
スポーツ実施率は65%を達成。
特に、実施率が低い、かつ非喫煙率の高い20～30代女性において、
実施人数の増加を狙う。

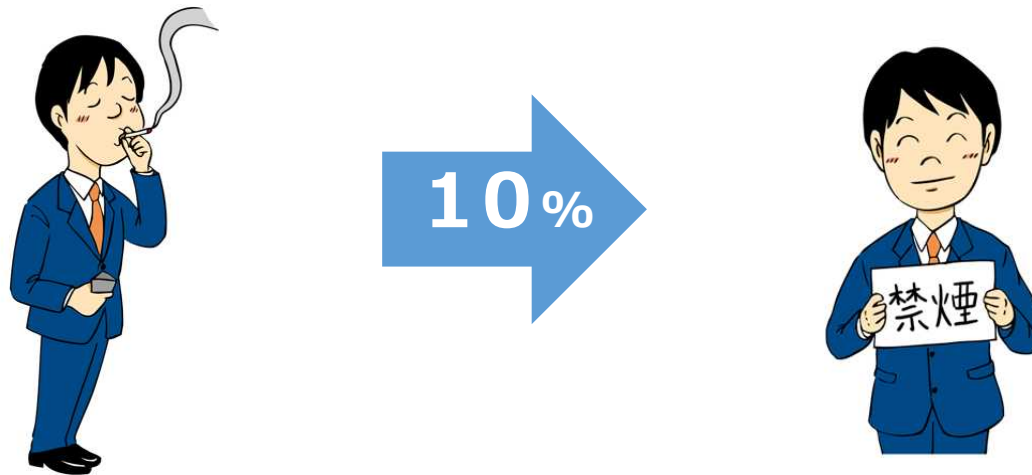
※参考：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

なんとそれだけじゃないんです！こんな事例が

スモ休（株式会社ピアラ）

非喫煙者に対して年6日間の特別有給を支給。

これを機に社内の喫煙者のうち**10%**が禁煙を始めた。 ※



非喫煙者へのインセンティブは
喫煙者の不満になりにくく、
むしろ**禁煙支援になり得る**ことを示唆する事例。

出典：毎日新聞2017年10月28日東京夕刊

つまり、喫煙者に対しても悪い話じゃないんです！

機会があれば禁煙したいと思っている喫煙者の割合

27.7%（男性 25.4%、女性 35.0%）※

禁煙支援・きっかけづくり

禁煙志願者には**お試し期間**として、週150分を
タバコと運動に任意の時間を割り振れる、
段階的な禁煙支援の仕組みを。



喫煙者も巻き込める！喫煙者減少による医療費の削減

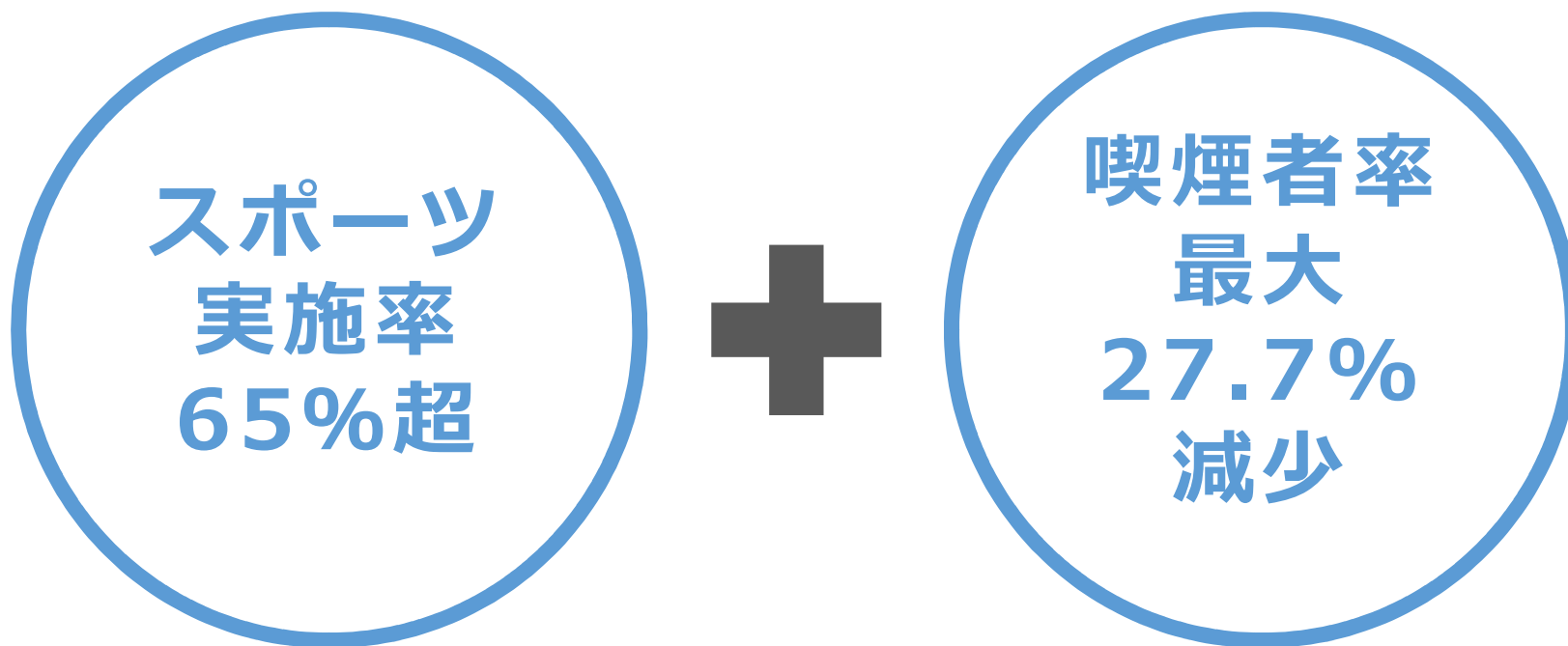
喫煙による超過医療費は
約 **1兆4900**億円※。



全喫煙者の内 **1%**が禁煙する度、
約 **149**億円の医療費削減に。

禁煙志願者27.7%全体で約**4127**億円

一石二鳥の医療費削減プラン



喫煙者が減少するほど
施策対象者が増加する相乗効果

実現可能性は？



予算は？
制度は浸透するのか？

予算案

■ 広告宣伝費

約 3 ~ 5 億円 / 年間

各自治体に協力を仰ぎ、広めるための3~5億！

■ 参考（初年度）



約2億円

<

健康
休憩

約3~5億円

<

COOLBIZ

約8億円

企業向けキャンペーンという観点から費用感の近い事例と仮定

今だからこそできる！3つの社会トレンド・追い風

2020
オリパラ

「タバコのない五輪」を目指すIOCの要望
禁煙推進が求められている

働き方
改革

主要7ヶ国中最下位の労働生産性。
生産性の向上が求められている

健康
経営

従業員への健康管理を経営的な視点で考え、
健康投資が求められている

賛同企業にやっていただきたいこと

ファーストステップ

① 制度の導入

→ロゴマークとともに
認定企業に

(参考例：厚労省の認定)



任意実施

② 場所や環境の提供

例：会議室や休憩室での
ストレッチやヨガ利用を許可



③ カジュアルウェアの 着用認可

例：スニーカーでの出勤
運動しやすい服装など

企業への3つの導入メリット（提供価値）

生産性の
向上

従業員の集中力アップにより、
企業全体のパフォーマンス向上。

スポーツ庁に
よるブランド化

導入企業にはブランド認定をし、ロゴ
マークを付与。従業員採用の一助に。

健康経営優良
法人の認定

経産省主導「健康経営優良法人認定制度」の
評価項目「^⑪運動機会の増進に向けた取り組み」に該当する可能性。認定に寄与できる。

3年間のスケジュール

初年度



- ① 東京及び政令市の企業からモデル企業を任命。
例：静岡市では、地域に根付き複合体育施設の管理もしている当社が実施
- ② 認定ロゴマークの導入
- ③ アンバサダー（大使）が上記地域を全国行脚し、各種メディアにて発信。



3年間のスケジュール

初年度

- ① 東京及び政令市の企業からモデル企業を任命。
例：静岡市では、地域に根付き複合体育施設の管理もしている当社が実施
- ② 認定ロゴマークの導入
- ③ アンバサダー（大使）が上記地域を全国行脚し、各種メディアにて発信。

2～3
年目

初年度のモデルを元に改善、国内全企業を対象に実施を推奨。

各自治体と連携の下、アンバサダーを中心に象徴的な人物が全国行脚し発信することで、全国的なムーブメントを創出。

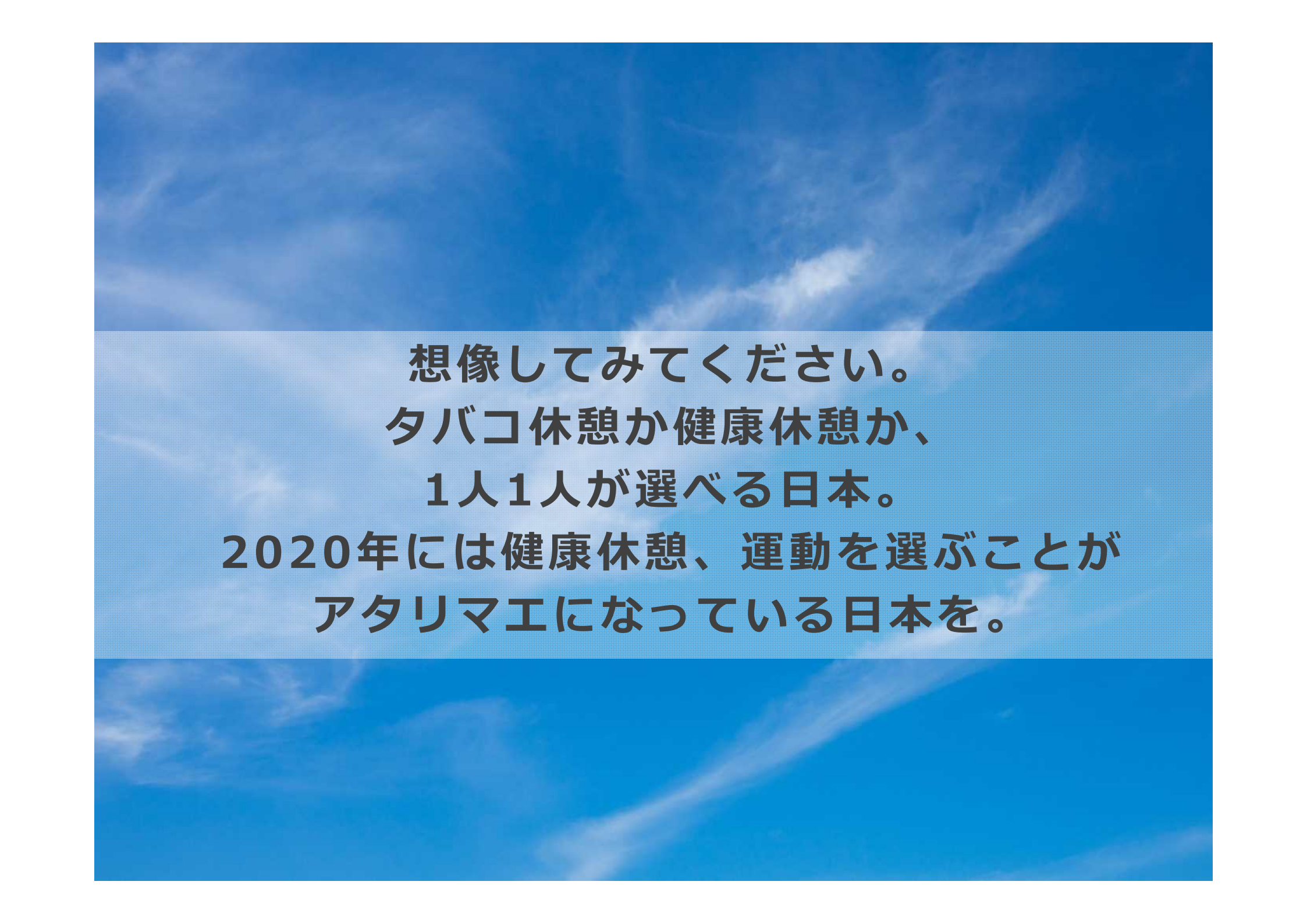
期待効果まとめ




一石二鳥の医療費削減プラン

終わりに


タバコ休憩から健康休憩へ。
新しいアタリマエを
創りませんか？



**想像してみてください。
タバコ休憩か健康休憩か、
1人1人が選べる日本。
2020年には健康休憩、運動を選ぶことが
あたりまえになっている日本を。**

A hand in a dark suit sleeve points upwards against a blue sky with a bright sun flare. The text is overlaid on the hand and sky.

**2020年以降も
日本中に根付き続ける
新しい仕組み。
そんな歴史を切り拓く
変革への挑戦です。**

The image shows the exterior of a building, likely the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology in Japan. The building features a modern architectural style with a grid of concrete panels and recessed lighting. A prominent sign on the right side of the building reads "スポーツ庁" (Sports Agency) in large, bold Japanese characters. Below it, a smaller sign reads "文部科学省" (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology). The text "その変革ができるのはきっと、スポーツ庁さん、あなたがただけです。" is overlaid on the image in a semi-transparent white box.

その変革ができるのはきっと、
スポーツ庁さん、
あなたがただけです。

一緒に日本を変えましょう。
ご清聴ありがとうございました。

