

# スポーツの実施による効果に関する調査について (平成30年度スポーツエールカンパニー認定企業へのアンケート調査結果概要)

2019年12月23日

株式会社日本総合研究所  
リサーチ・コンサルティング部門

# 目次

1. アンケート調査の実施概要
2. 「スポーツの実施による経営上の効果に関する調査」について 調査結果
3. 「スポーツの実施による心身への効果に関する調査」について 調査結果

# 1. アンケート調査の実施概要

## 1. 本調査について

- 本調査は、平成30年度スポーツエールカンパニー認定企業(347社)を対象に、企業が従業員のスポーツ実施に取り組むことの効果を検証し、運動不足になりがちな働き盛り世代のスポーツ参加促進に向けたスポーツ庁の政策立案の基礎資料とすることを目的に実施したものである。
- 調査は、企業向けのものと同従業員向けのもの2種類があり、スポーツの実施による経営上の効果、及びスポーツの実施による従業員の心身への効果の両面を把握することとしている。
  - － 企業向けアンケート「スポーツの実施による経営上の効果に関する調査」
    - 対象企業・団体の人事・総務ご担当者等、従業員の健康づくりに関わる方に回答を依頼。
  - － 従業員向けアンケート「スポーツの実施による心身への効果に関する調査」
    - 対象企業・団体において、スポーツエールカンパニーの認定対象となっている取組へ参加した従業員10名(任意)を選定の上、回答を依頼。

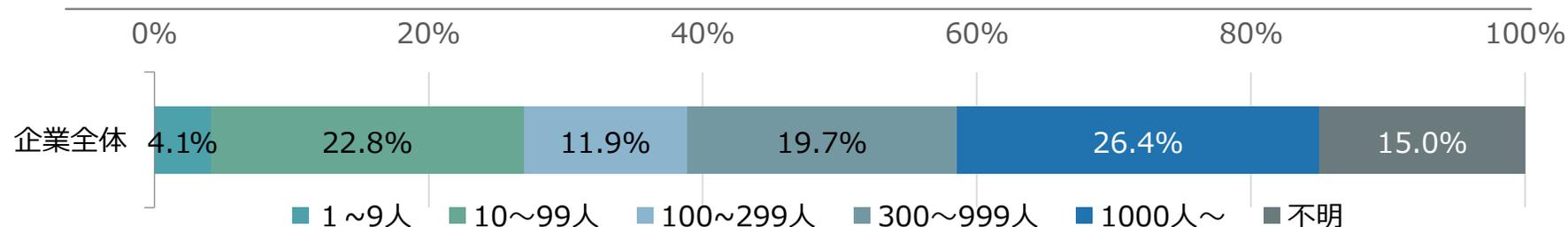
## 2. 調査実施概要

- 企業向けアンケートについては、対象企業347社中193社から回答を得た。
- 従業員向けアンケートについては、193社の従業員のうち1,095名から回答を得た。

- 調査期間：2019年10月23日（水）～11月5日（火）
- 調査方法：Webアンケート
- 設問文：参考資料の通り

	対象(最大値)	回収数	回収率
企業向けアンケート 「スポーツの実施による経営上の効果に関する調査」	347社	193社	56%
従業員向けアンケート 「スポーツの実施による心身への効果に関する調査」	347社× 各社10名の社員	1,095名	32% (1社あたり、 5.7名分の回収)

回答社の従業員規模（正社員、非正社員のいずれも含む）（n=193）

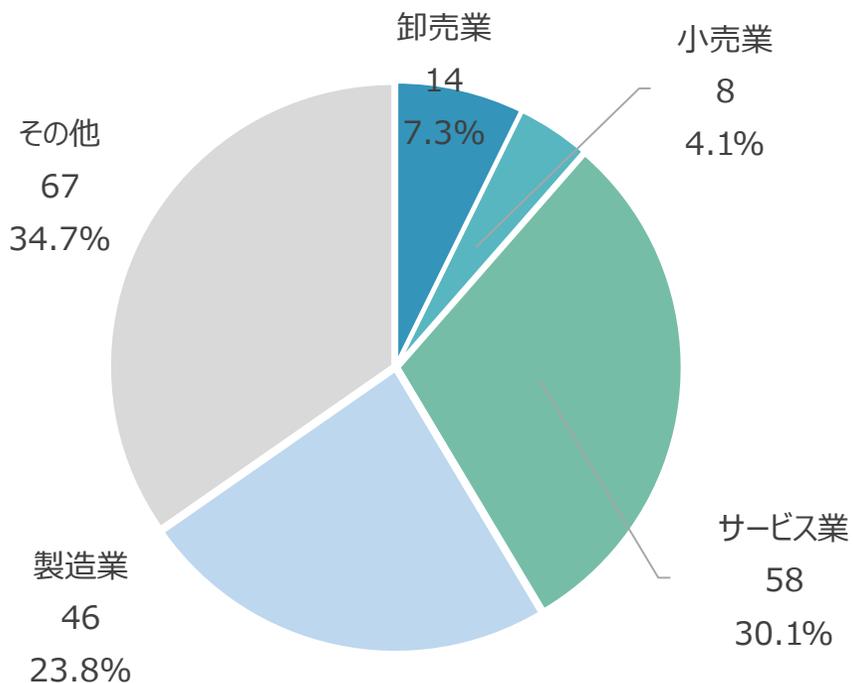


## 2. 「スポーツの実施による経営上の効果に関する調査」について 調査結果

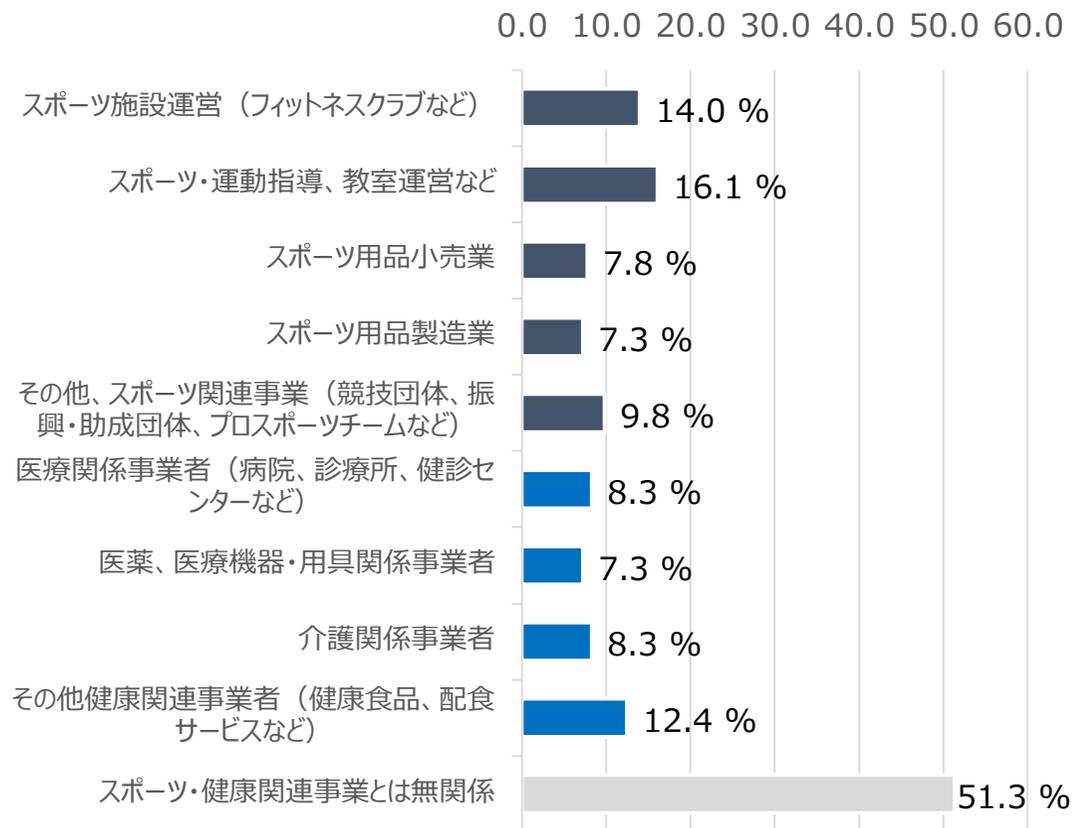
# 1. 回答企業の業種内訳、スポーツ・健康関連事業への取組状況

- 業種については、サービス業、製造業が多数を占めている。
- また、何らかのスポーツ・健康関連事業に取り組む企業・団体が約半数を占めている。

業種 (n=193)



自団体の事業に当てはまる  
 スポーツ・健康関連事業 (n=193、複数回答)

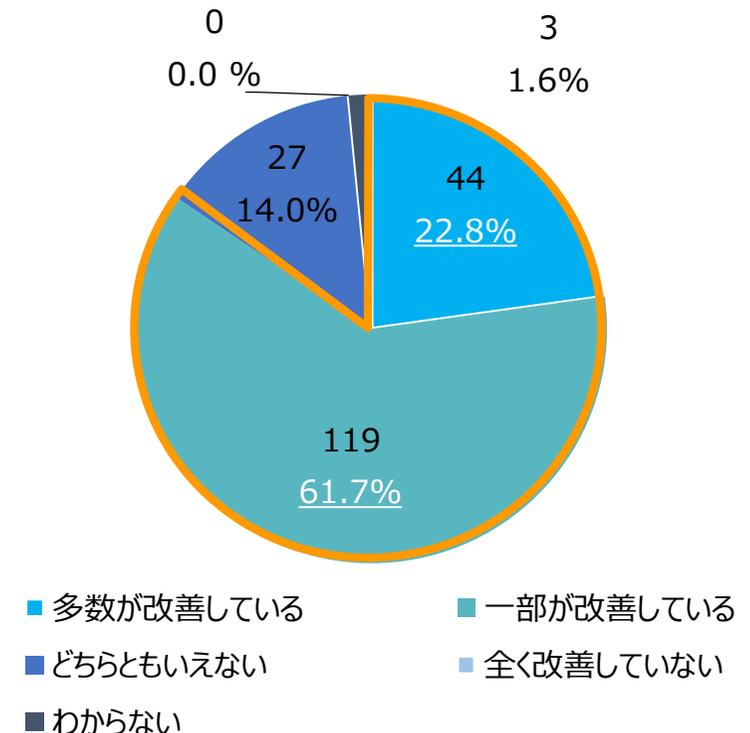
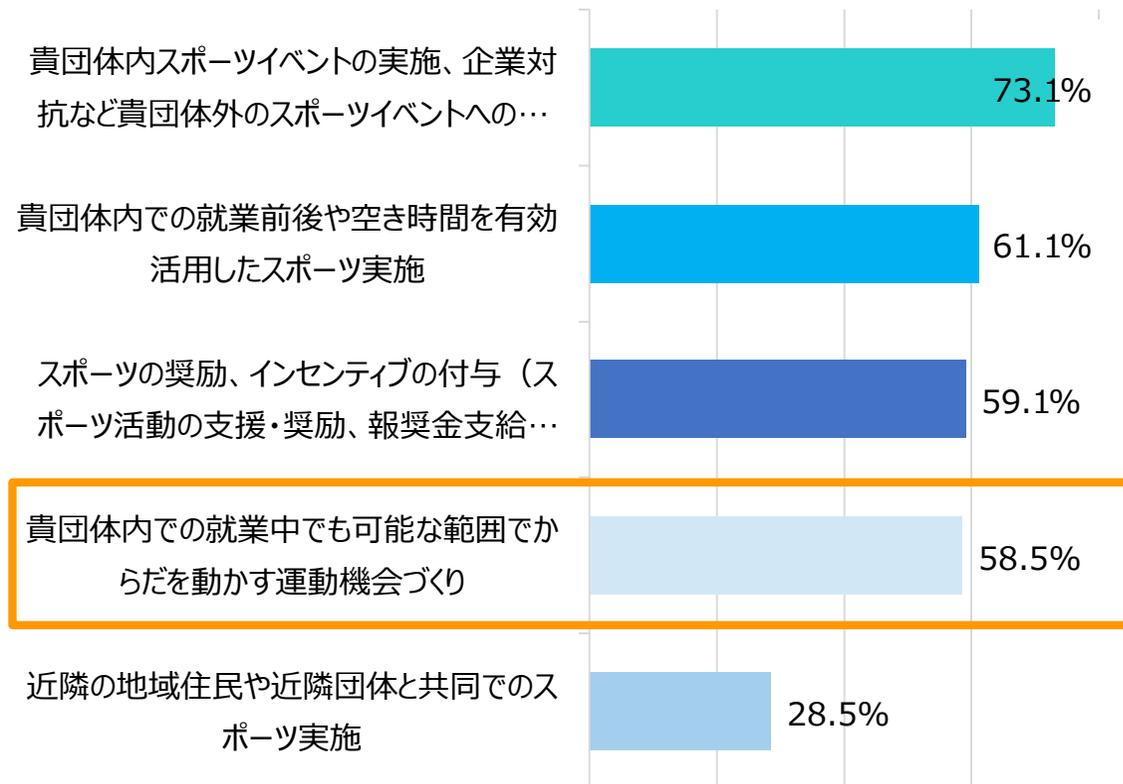


## 2. 運動・スポーツに関する取組内容、従業員の運動・スポーツ実施の改善度合

- 運動・スポーツに関する取組内容については、おおむね昨年度同様の結果が得られたが、就業中でも可能な範囲でからだを動かす機会づくりに取り組んでいると回答した企業の割合は昨年度よりも10ポイント程度増加している。
- 運動・スポーツに関する取組の実施による従業員の運動・スポーツの実施状況の改善度合については、「多数が改善」、「一部が改善」と回答した企業の割合が昨年度よりも10ポイント程度増加している。

運動・スポーツに関する取組内容  
(n=193、複数回答)

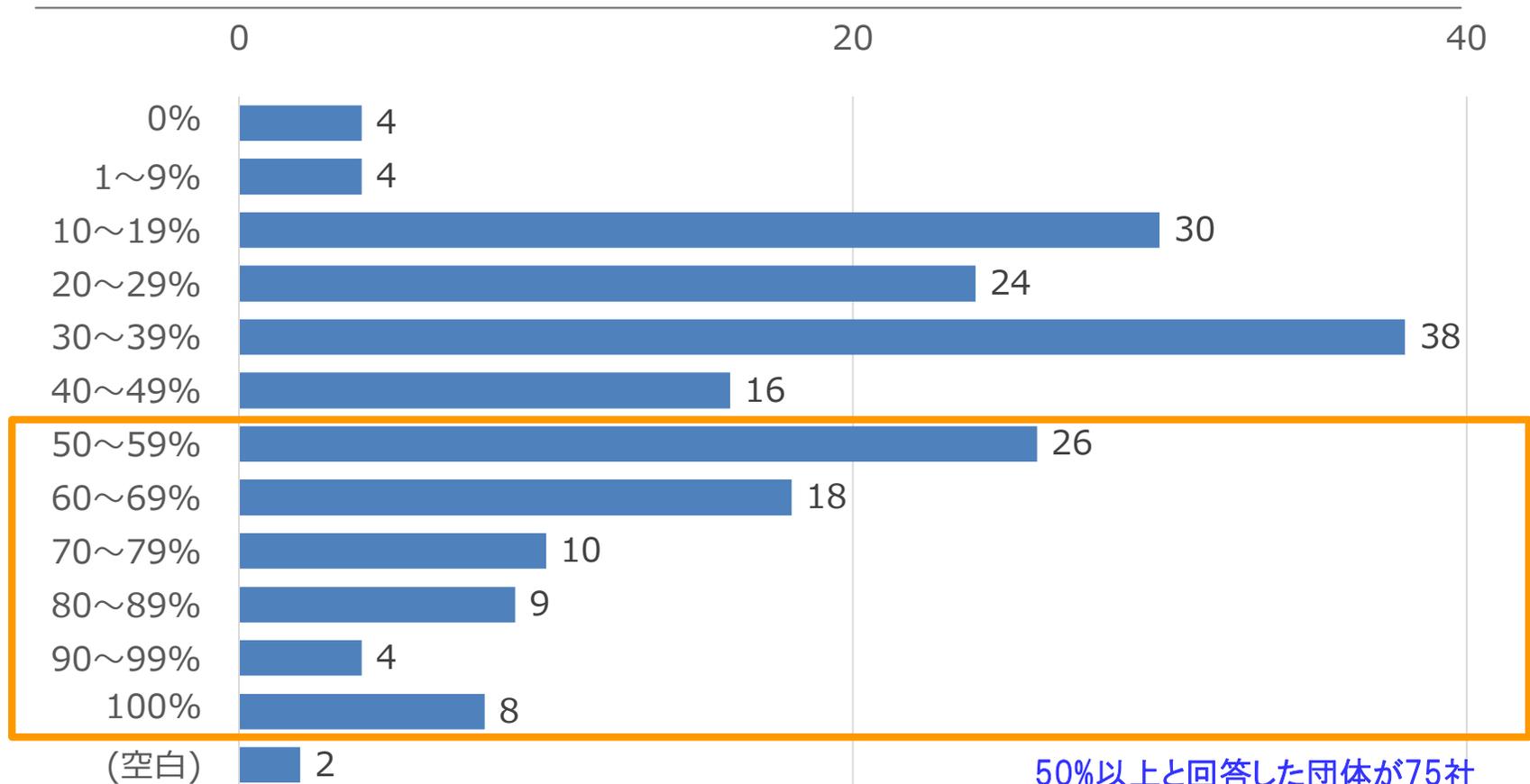
取組による従業員の運動やスポーツの実施状況の改善度合 (n=193)



### 3. 従業員のスポーツ実施率（企業担当者が把握している概算値）

- 従業員のスポーツ実施率（週に1日以上運動・スポーツを行っている従業員の割合）については、50%以上と回答した企業・団体が75社となり、全体の39%を占めている。（昨年度は24%）。

従業員のスポーツ実施率（企業担当者が把握している概算値）  
 （週に1日以上運動・スポーツを行っている従業員の割合）（n=193）

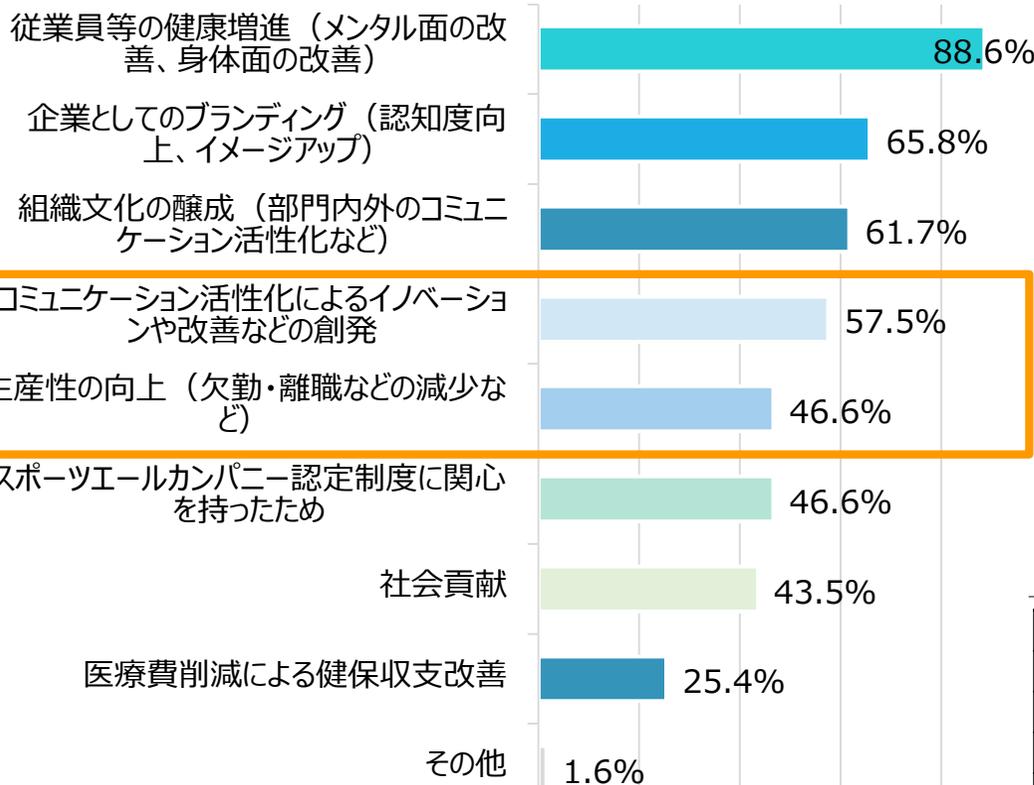


50%以上と回答した団体が75社  
 (75社/193社で約39%)

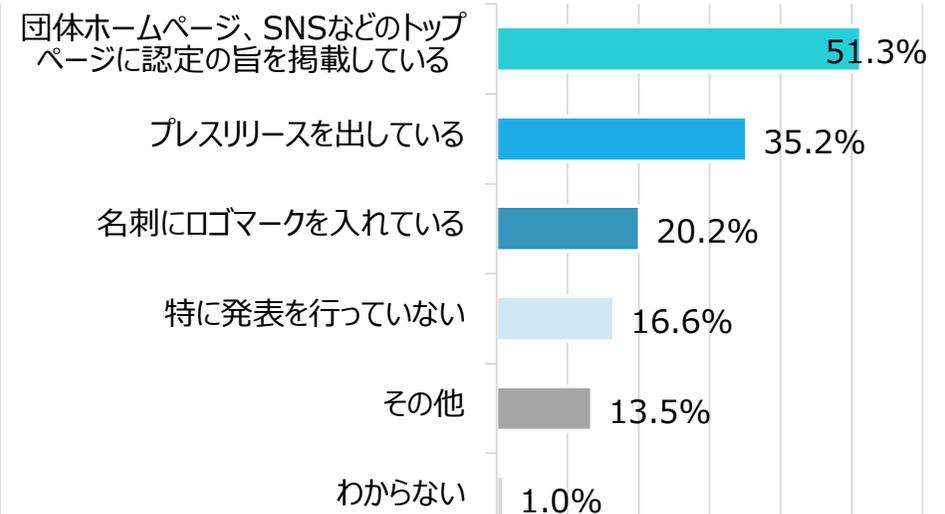
## 4. スポーツエールカンパニーの申請理由、対外発表状況

- 申請理由について、企業としてのブランディングと回答した企業の割合は昨年度より10ポイント程度減少している。一方、コミュニケーション活性化によるイノベーション創出や生産性の向上と回答した企業の割合は昨年度より10～15ポイント程度増加している。
- 認定を受けたことに関する対外発表の状況については、おおむね昨年度と同様の結果が得られており、Web・SNSでの公表が51%、プレスリリースが35%の順で多くなっている。

スポーツエールカンパニーの申請理由  
(n=193、複数回答)



スポーツエールカンパニー認定の対外発表状況  
(n=193、複数回答)



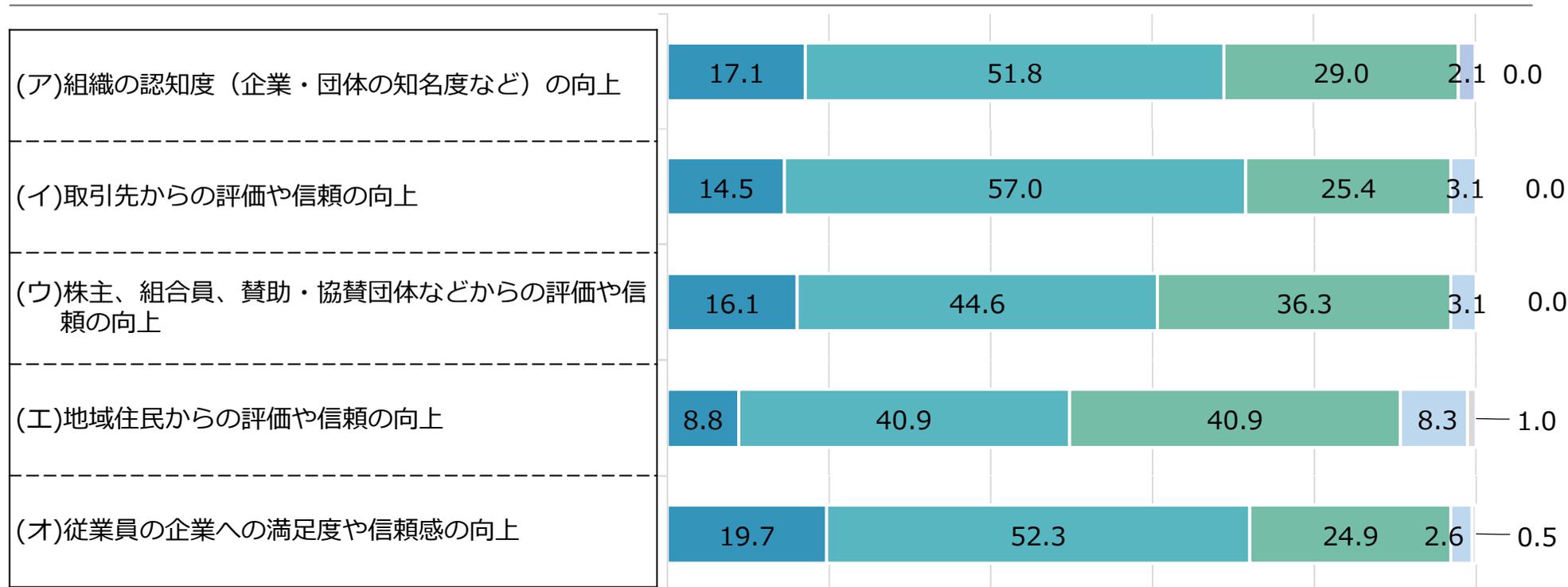
### 3-2. その他 内訳

受付・玄関等に掲示	8団体	採用情報等に記載	2団体
ホームページに記載	2団体	ロゴシール作成	1団体
社内報等に掲載	3団体	採用情報等に掲載	2団体
決算資料等に掲載	3団体	社内イベントでロゴ使用	1団体
社外講演時等に紹介	2団体	パンフレットに掲載	1団体

## 5. スポーツエールカンパニーに認定されたことによる効果

- スポーツエールカンパニーに認定されたことによる効果は、昨年度同様、各項目とも「今後、向上することを期待している」と回答した企業が多数を占めている。その中で、「既に向上」と回答した企業の割合が最も高かったのは(オ)であり、「今後に期待」と回答した企業の割合が最も高かったのは(イ)となっている。

スポーツエールカンパニーに認定されたことによる効果 (n=193、単位：%)



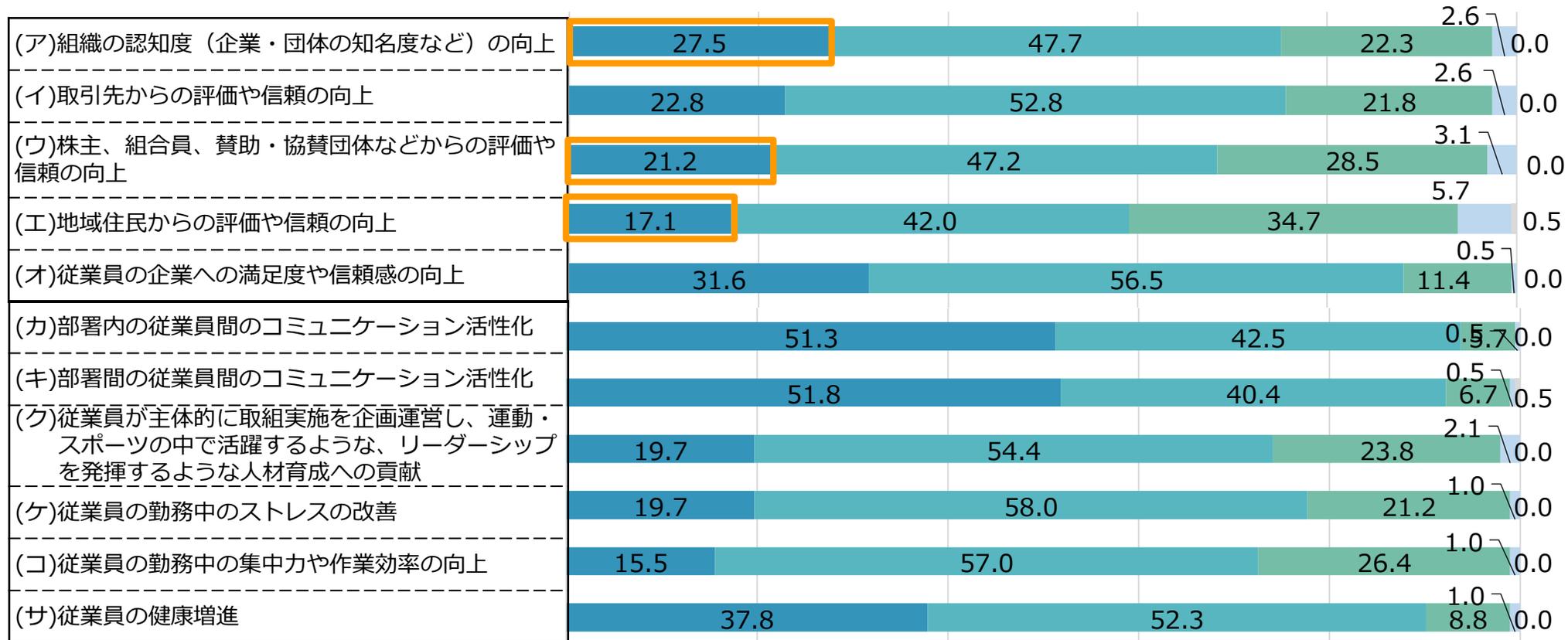
■ 既に向上することができ、今後もさらに向上することを期待  
■ 今後、向上することを期待  
■ どちらともいえない  
■ 向上していないし、今後も向上しないと思う  
■ その他

## 6. 組織として運動・スポーツに取り組むことによる直接的な効果

- 組織として運動・スポーツに取り組むことによる直接的な効果としては、昨年度同様に、(カ)、(キ)、それに続いて(サ)、(オ)などが、「既に向上」と回答している企業の割合が高かった。また、昨年度と比較すると、(ア)、(ウ)、(エ)について、「既に向上」と回答した企業の割合が5ポイント程度上昇している。

組織として運動・スポーツに取り組むことによる直接的な効果 (n=193)

0% 20% 40% 60% 80% 100%



既に向上することができ、今後もさらに向上することを期待  
 今後、向上することを期待  
 どちらともいえない  
 向上していない、今後向上しないと思う  
 その他

## 7. 組織として運動・スポーツに取り組むことによる経営上の効果

- 組織として運動・スポーツに取り組むことによる経営上の効果としては、昨年度同様、各項目とも「今後、向上することを期待している」と回答した企業が多数を占めている。その中でも、昨年度と比較すると、(オ)、(カ)は「既に向上」と回答した企業の割合画5ポイント弱上昇している。

組織として運動・スポーツに取り組むことによる経営上の効果 (n=193)

0% 20% 40% 60% 80% 100%



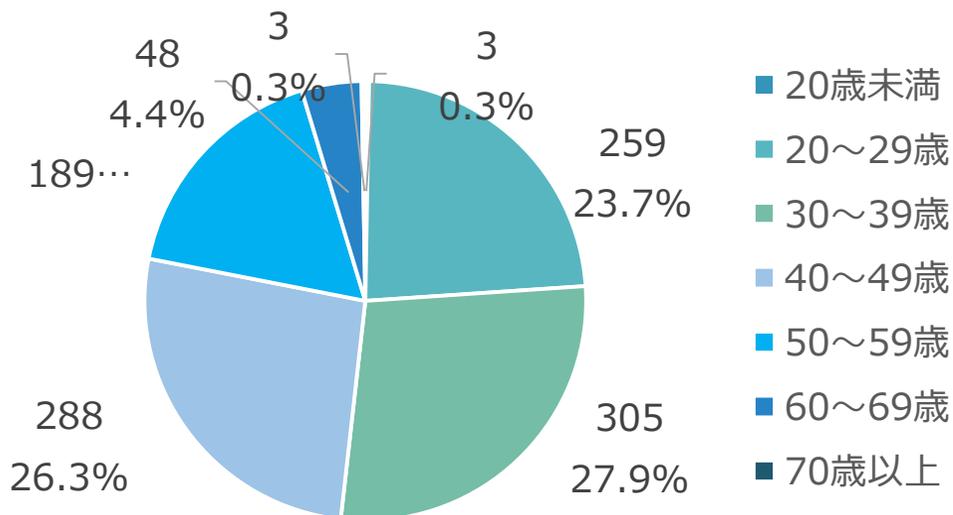
■ 既に向上することができ、今後もさらに向上することを期待
 ■ 今後、向上することを期待
 ■ どちらともいえない
 ■ 向上していないし、今後も向上しないと思う
 ■ その他

### 3. 「スポーツの実施による心身への効果に関する調査」について 調査結果

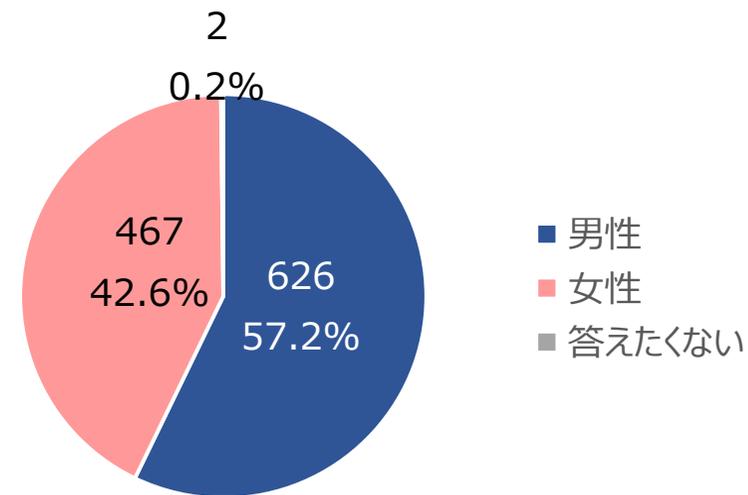
# 1. 回答者の年齢・性別

- 20代、30代、40代、50代の各年齢層からほぼ均等に回答が得られている。
- 男女比は6:4程度となっている。

年齢 (n=1095)



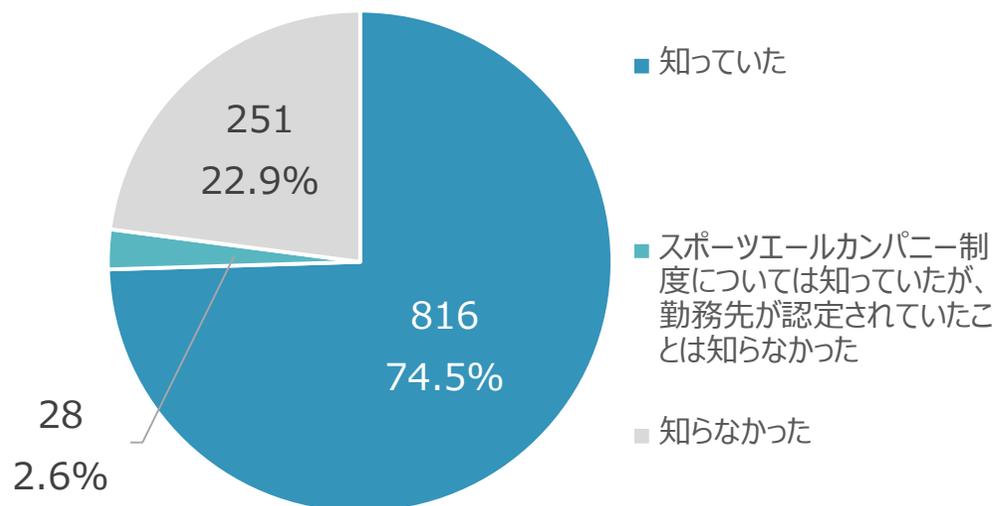
性別 (n=1095)



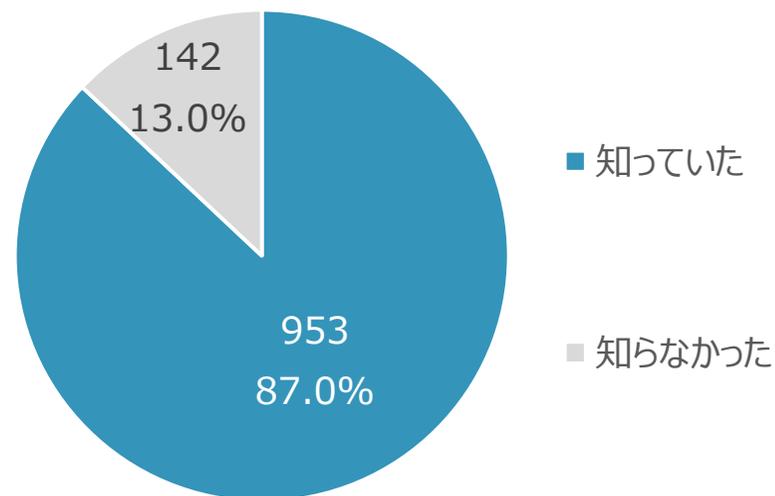
## 2. 勤務先の取組への認知度

- 勤務先がスポーツエールカンパニーに認定されていたことを知っていたと回答した従業員の割合は約75%となっている。
- また、勤務先の運動・スポーツに関する取組について知っていたと回答した従業員の割合は85%以上となっている。

スポーツエールカンパニー認定について (n=1095)



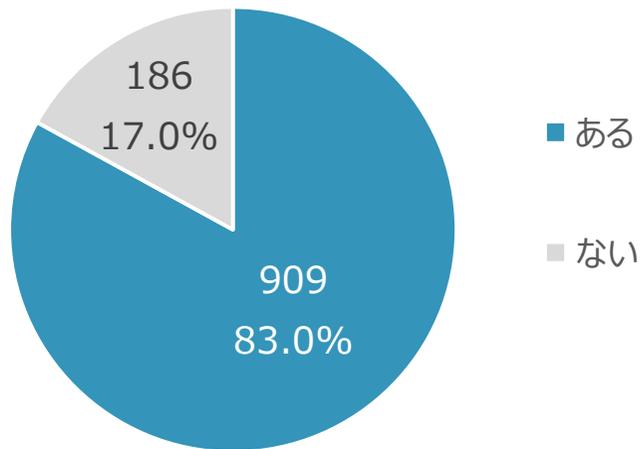
勤務先の取組について (n=1095)



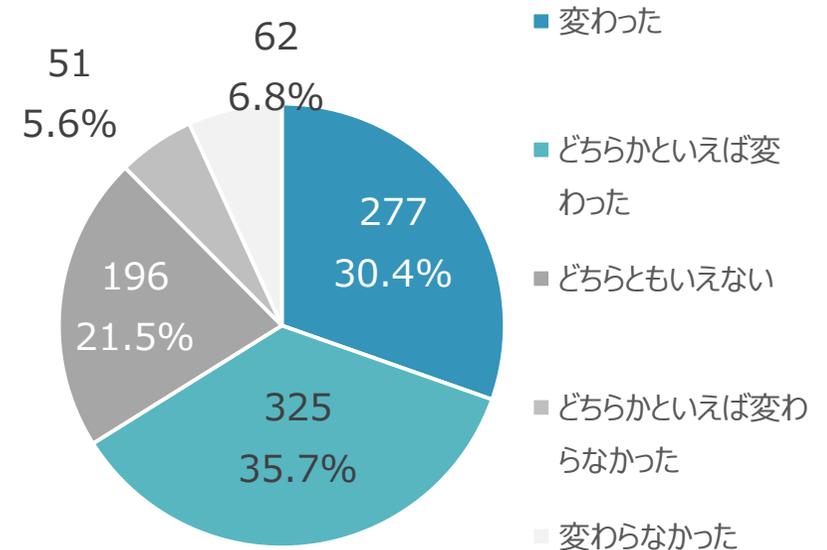
### 3. 勤務先の取組への参加状況、運動習慣の変化

- 勤務先の運動・スポーツに関する取組に参加したことがあると回答した従業員の割合は80%以上となっている。
- また、勤務先での取組への参加者のうち、運動習慣が「変わった」「どちらかといえば変わった」と回答した者の割合は約66%となっている。

取組参加状況 (n=1095)



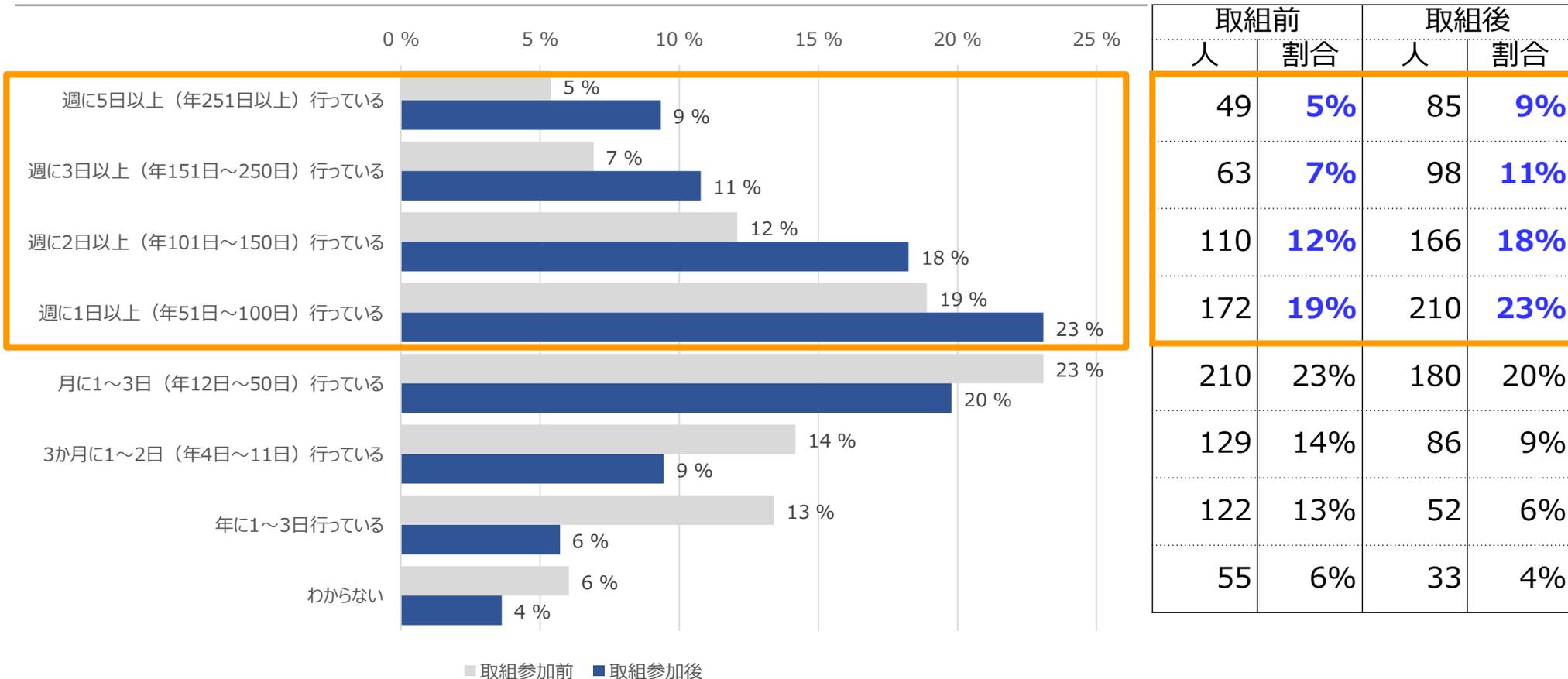
取組による運動習慣の変化 (取組参加者)



## 4. 取組参加前後の運動・スポーツ実施状況

- 勤務先での取組への参加者について、取組参加前後では、週に1日以上運動を行っているという回答した者の割合が43%から61%へと増加している。

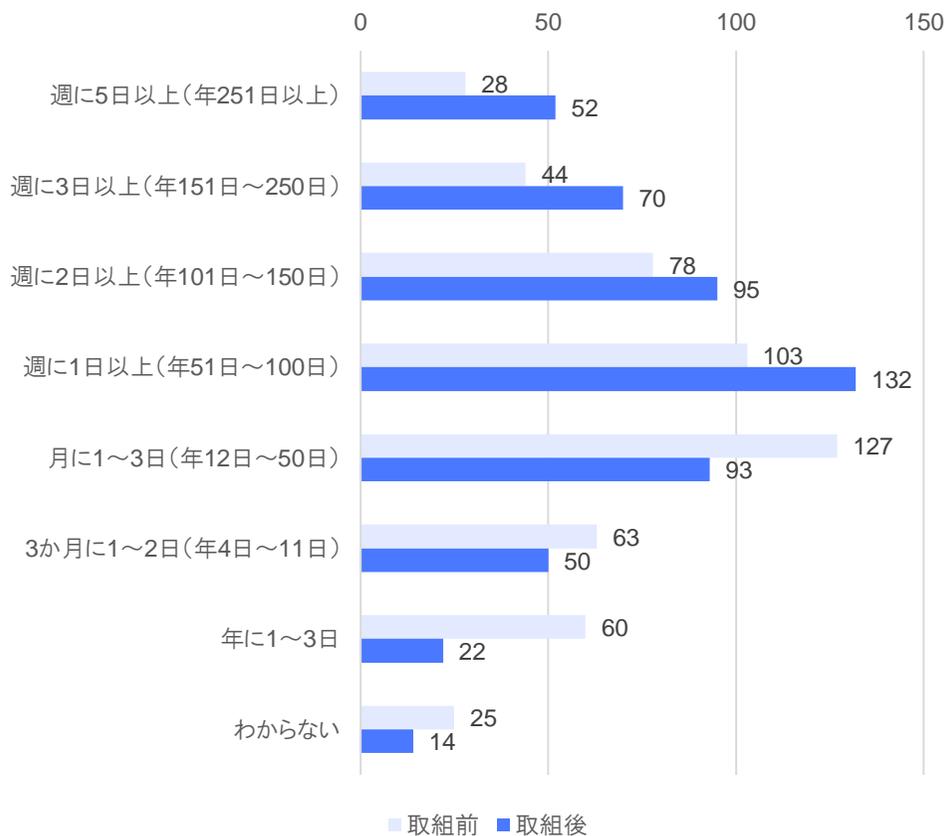
取組参加前後の運動・スポーツ実施状況（取組参加者）



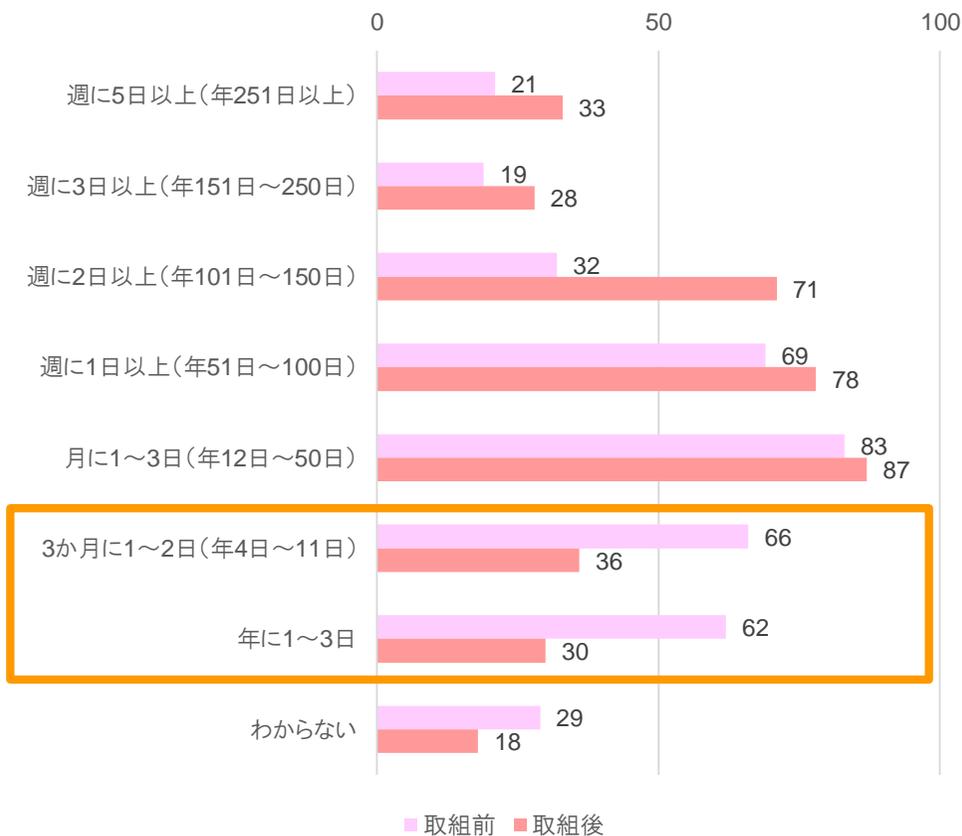
## 5. 男女別の取組参加前後の運動・スポーツ実施状況

- 男女ともに取組参加前後で、スポーツ実施頻度が上昇している。
- 特に女性は3ヶ月に1～2日以下の低実施頻度層が大幅に減少している。

取組参加前後の  
運動・スポーツの実施頻度×性別（男性・取組参加者）



取組参加前後の  
運動・スポーツの実施頻度×性別（女性・取組参加者）



## (参考) 男女別の取組参加前後の運動・スポーツ実施状況 詳細

- ・ 半数近くが取組参加前後で、スポーツ実施頻度が上昇している。
- ・ 総じて女性のほうが改善率が高くなっている。

取組参加前後の  
運動・スポーツの実施頻度×性別（男性・取組参加者）

		取組参加「前」の運動やスポーツの実施状況								
		週に5日以上	週に3日以上	週に2日以上	週に1日以上	月に1～3日	3か月に1～2日	年に1～3日	わからない	計
取組参加「後」の運動やスポーツの実施状況	週に5日以上	24	7	7	5	3	2	2	2	52
	週に3日以上	1	37	14	9	6	1	2		70
	週に2日以上			51	25	11	2	4	2	95
	週に1日以上			2	62	45	13	8	2	132
	月に1～3日	3		1	2	56	18	9	4	93
	3か月に1～2日			2		3	27	17	1	50
	年に1～3日					3		17	2	22
	わからない			1				1	12	14
	計	28	44	78	103	127	63	60	25	528
改善率		15.9%	27.3%	37.9%	51.2%	57.1%	71.2%		41.9%	

取組参加前後の  
運動・スポーツの実施頻度×性別（女性・取組参加者）

		取組参加「前」の運動やスポーツの実施状況								
		週に5日以上	週に3日以上	週に2日以上	週に1日以上	月に1～3日	3か月に1～2日	年に1～3日	わからない	計
取組参加「後」の運動やスポーツの実施状況	週に5日以上	19	3	1	3	4	1	2		33
	週に3日以上		11	4	6	3	1	1	2	28
	週に2日以上		3	22	20	16	3	5	2	71
	週に1日以上	1	1	1	36	23	9	6	1	78
	月に1～3日			3	1	35	28	17	3	87
	3か月に1～2日				1	1	22	9	3	36
	年に1～3日				1	1		22	5	30
	わからない	1	1		1	1	1		13	18
	計	21	19	32	69	83	66	62	29	381
改善率		16.7%	15.6%	42.6%	56.1%	64.6%	64.5%		47.6%	

※1 上図表中の数字は人数。取組参加前に比べて参加後に運動・スポーツの実施頻度が上昇している者の数を青字で示している。

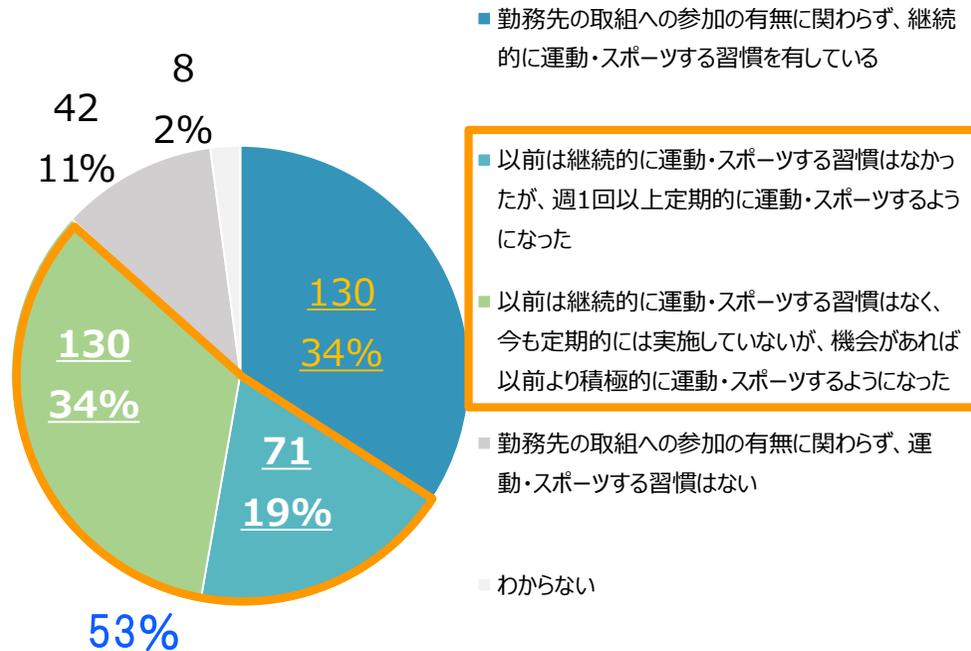
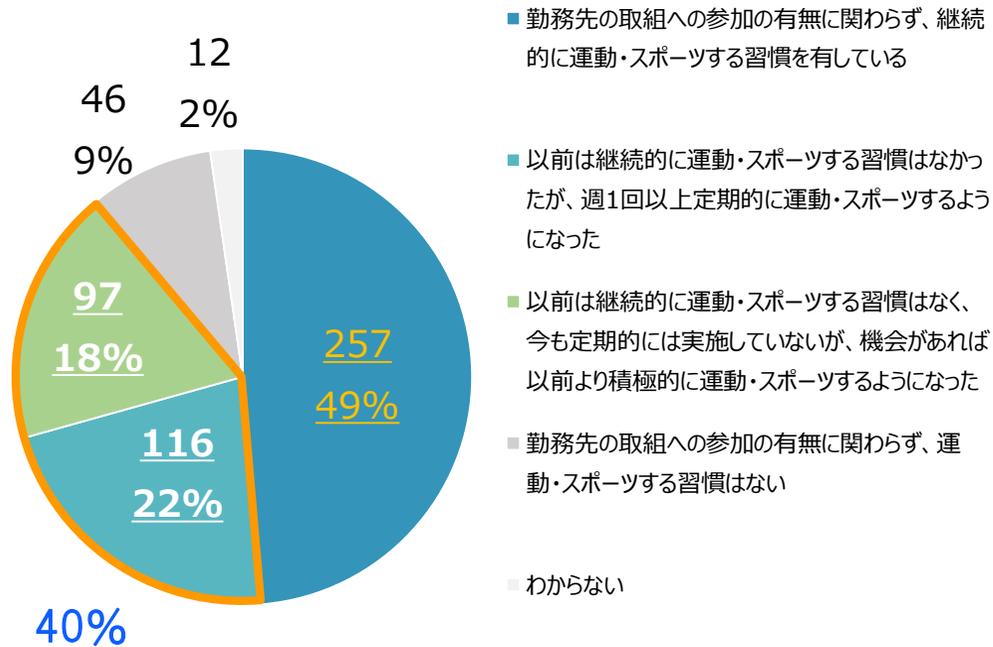
※2 改善率は取組参加前に比べて参加後に運動・スポーツの実施頻度が上昇している者の割合（「わからない」と回答した者は除く）。

次世代の国づくり

## 6. 取組参加後の運動習慣の変化

- 取組参加後の運動習慣の変化については、男女ともに以前は継続的に運動・スポーツする習慣がなかった者の中では、「週1回以上定期的に運動・スポーツするようになった」、「機会があれば以前より積極的に運動・スポーツするようになった」と回答した者が高い割合を占めている。男女別にみると、特に女性はその合計が53%となり、男性と比べても顕著な変化が見られている。

男性× 3 - 7 .取組参加後の運動習慣の変化（取組参加者）      女性× 3 - 7 .取組参加後の運動習慣の変化（取組参加者）

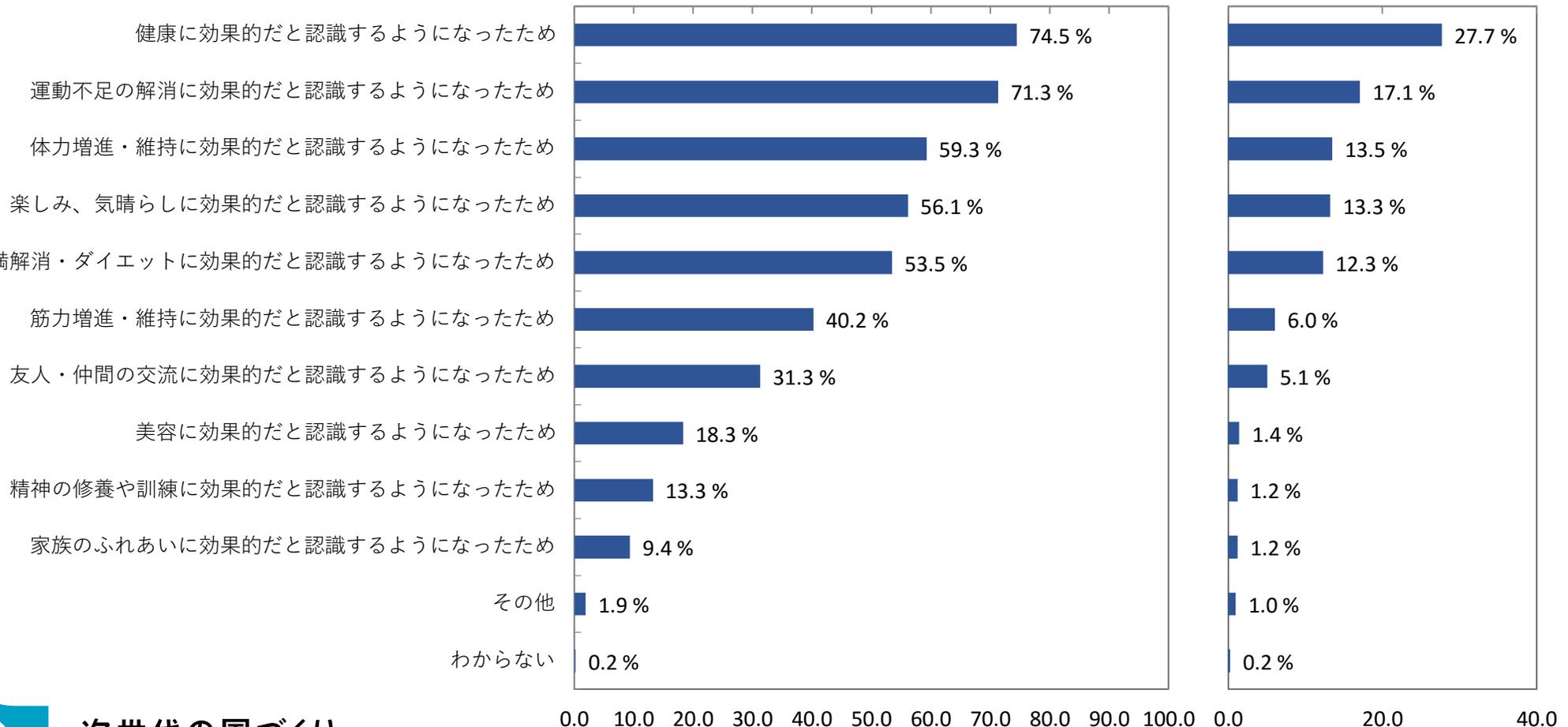


## 7. 以前より運動・スポーツをするようになった理由

- 以前より積極的に運動・スポーツをするようになった理由については、健康が75%、運動不足解消が71%、体力増進・維持が60%、楽しみ、気晴らしが56%、ダイエットが53%となっている。

勤務先における取組をきっかけに  
以前より積極的に運動・スポーツをするようになった理由（複数回答）

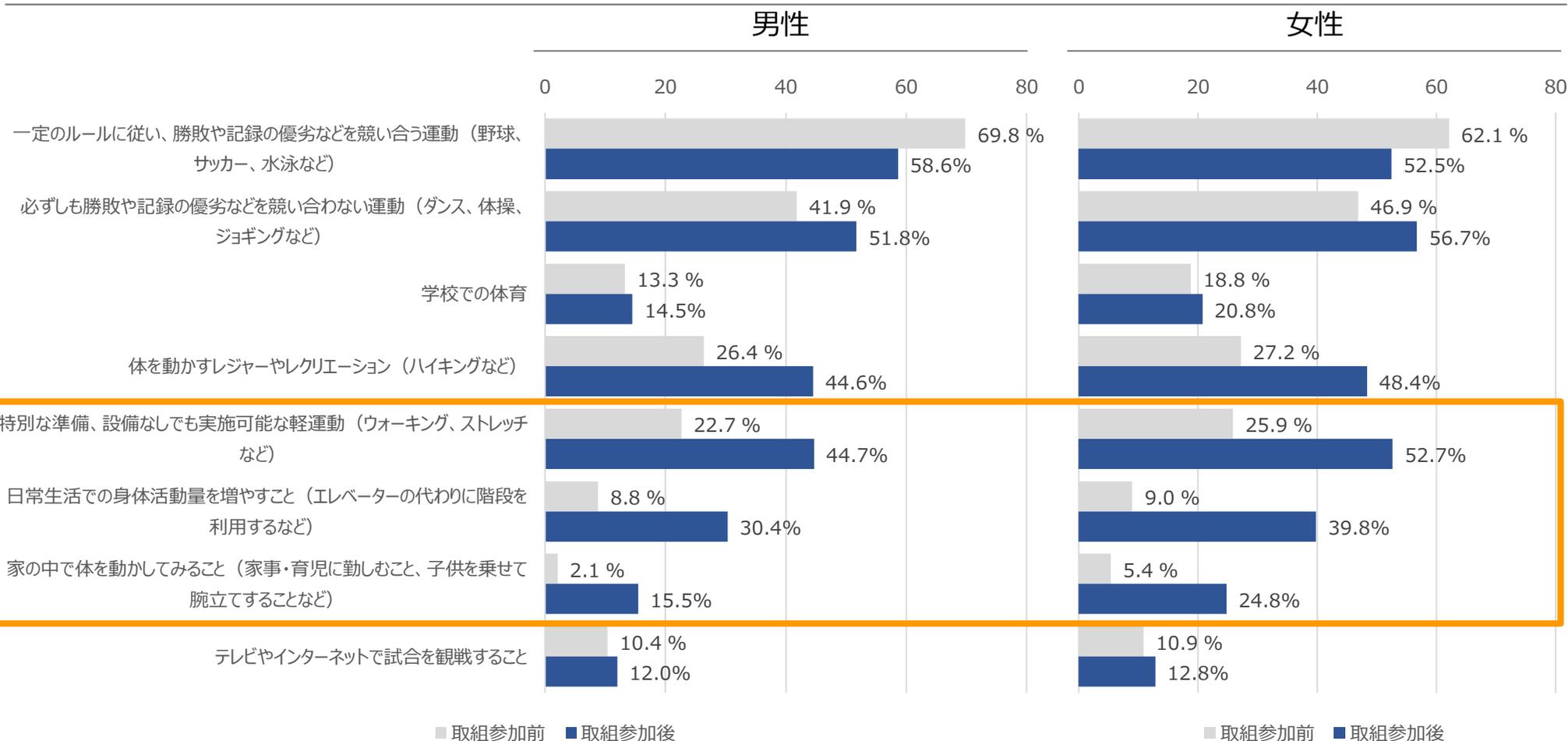
前問のうち、  
最も大きな理由



## 8. 「スポーツ」という言葉からの連想

- 取組参加前後で、軽運動や日常生活での身体活動量増加など気軽に取り組めるものも「スポーツ」と捉える者の割合が増加しており、特に女性はその増加割合が高い。

取組参加前後における「スポーツ」という言葉からの連想（取組参加者、複数回答）

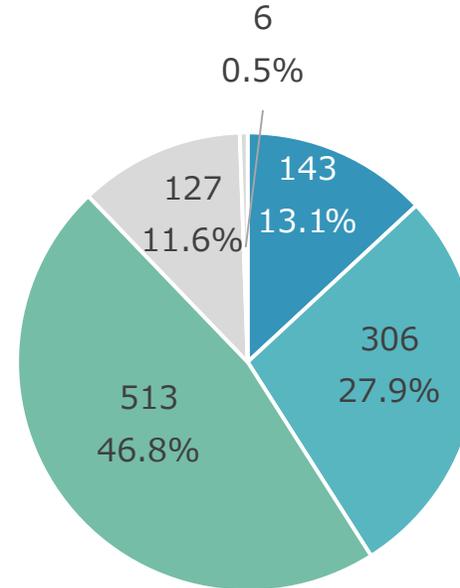
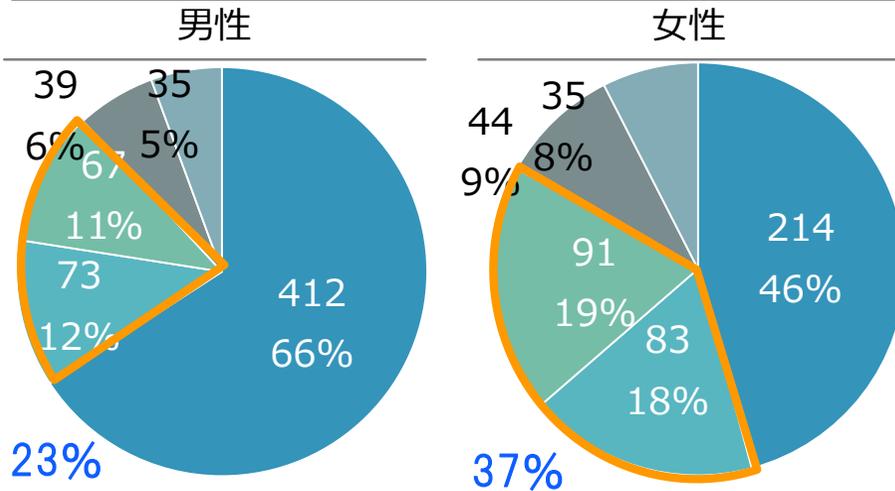


## 9. スポーツへの取組意識、健康状態の変化

- スポーツへの取組意識について、特に女性はスポーツに対する苦手意識を改善できたという回答した者の割合が高い。
- 健康状態については、具体的な効果までは至っていない者も含めると約31%が改善したと回答している。

男女別のスポーツへの取組意識の変化 (n=1095)

健康状態の変化 (n=1095)



- 体重の減少、健康診断結果の改善など数値での具体的な効果が現れた
- 数値での具体的な効果までは現れていないが、以前より体調が優れている（快眠、快食、体力UPなど）
- 変わらない

■ わからない

■ その他

健康状態の改善にまでは至っていないが、意識が変わった。  
関係性は持たない。  
勤務先の取り組みが直接的に改善に寄与したかというところではないが、その後運動するようになり、結果として体調が向上している。  
職場でストレッチすると肩こりが和らぐ。

■ 元々好きなので特に変化はない

■ 元々苦手意識があったが、会社でもできる気軽なものもスポーツであることがわかり、取り組みたいという気になった

■ 元々苦手意識があったが、会社でもできる気軽なものもスポーツであることがわかり、機会があれば取り組んでもよいという気になった

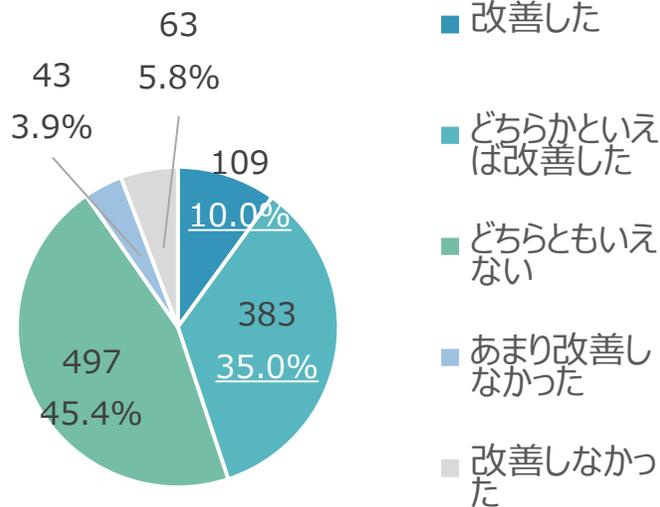
■ 元々苦手で今も苦手

■ わからない

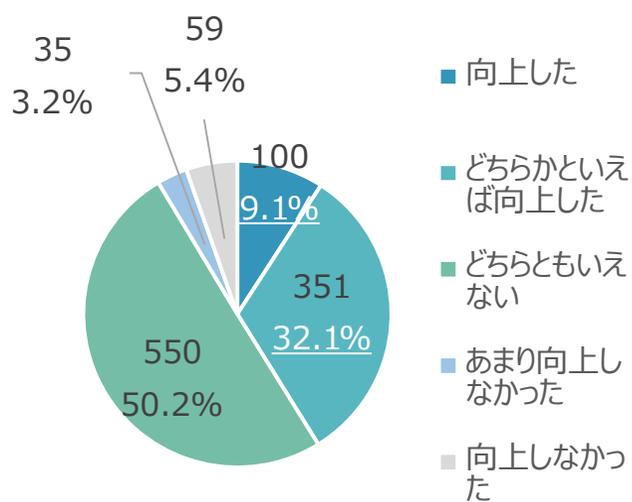
# 10. ストレス、集中力、コミュニケーションへの影響

- 「勤務中のストレス」、「勤務中の集中力や作業効率」については、「改善(向上)した」、「どちらかといえば改善(向上)した」と回答した者の割合が40~50%程度を占めている。
- また、組織内のコミュニケーション活性化については、「実感した」、「どちらかといえば実感した」と回答した者の割合が63%を占めており、ストレスや集中力・作業効率の改善よりも効果が実感されている。

勤務中のストレス (n=1095)



勤務中の集中力や作業効率 (n=1095)



組織内のコミュニケーション (n=1095)

