



「アクティブレスト®」のエビデンス概要

- ・産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室の道下竜馬氏（現在 福岡大学スポーツ科学部 准教授）が主たる研究及び論文執筆者。
- ・職場単位で運動を行う効果を産業医科大学が研究、「アクティブレスト®」を実施、企業がモニターとなる 共同研究形式で実施。

■2016年

タイトル：職場単位で行うアクティブレストが労働者の対人関係、メンタルヘルス、身体活動量に及ぼす効果

研究者：道下 竜馬¹、姜 英¹、有吉 大助²、吉田 まりえ³、森山 暎子³、大和 浩¹

発表：日本産業衛生学会「若手優秀演題賞」受賞

米国産業衛生学会機関誌「Journal of Occupational and Environmental Health」査読付き掲載

効果：本社勤務のホワイトカラー60名

○身体活動量

- ・1日あたり歩数が増加、不活動（じっとしている時間）が減少、特に高強度の運動時間が増加 体をよく動かす効果があった

○POMS、職業性ストレス簡易調査

- ・活力及び友好が向上、無気力感の減少の効果があった
- ・上司、同僚など社員間の対人関係やメンタルヘルスに良好な効果があった

■2017年度

タイトル：職場単位で行うアクティブレスト®が労働者の労働生産性に及ぼす効果

研究者：道下 竜馬¹、姜 英¹、有吉 大助²、吉田 まりえ³、森山 暎子³、小畑 泰子⁴、永田 昌子⁵、
永田 智久⁵、森 晃爾⁵、大和 浩¹

発表：日本産業衛生学会「若手優秀演題賞」受賞

the 27th Japan Korea China Conference on Occupational Health（日中韓産業保健学術会議）でポスター発表が Best Poster Presentation Award（最優秀賞）を受賞

効果：工場勤務のブルーカラー130名

○身体活動量

- ・1日あたり歩数が増加、不活動（じっとしている時間）が減少、特に高強度の運動時間が増加 体をよく動かす効果があった

○POMS、職業性ストレス簡易調査

- ・活力が向上、疲労や身体愁訴の軽減、presenteeism の改善に有効であった
- ・社員間の対人関係やメンタルヘルスに良好な効果があった

○Wfun

- ・「活力」が増加し、「疲労」「身体愁訴」が軽減した社員、介入前の労働機能障害が高い社員ほど Presenteeis（労働機能障害）が改善した

■2018 年度

タイトル：職場単位で行うアクティブレストが労働者の睡眠の質とプレゼンティーズム改善に及ぼす効果

研究者：道下 竜馬¹，姜 英²，西山 信吾²，駿丸 紘二³，吉田 まりえ⁴，森山 暎子⁴，永田 昌子⁵，
永田 智久⁵，藤野 善久⁶，森 晃爾⁵，大和 浩²

発表：日本産業衛生学会

効果：本社勤務のホワイトカラー60名

○形態，身体組成，血圧

- ・本企業は、BMIから肥満傾向が高い。
- ・観察群で体重、体脂肪率、BMIがいずれも増加、運動介入群が維持（変化なし）しているため肥満の抑制効果があった

○身体活動量

- ・1日あたり歩数が増加、不活動（じっとしている時間）が減少、低強度の動時間が増加し、体を動かす効果があった

○POMS、職業性ストレス簡易調査

- ・活力が向上、無力感が低減、身体愁訴の軽減に有効であった
- ・社員間の対人関係やメンタルヘルスに良好な効果があった

○ピッツバーグ睡眠質問票

- ・睡眠の質の改善効果があった

○Wfun

- ・Presenteeis（労働機能障害）が改善した。
- ・Presenteeis（労働機能障害）の改善と睡眠の質の向上が関連する可能性が示唆された