
労働者におけるプレゼンティーズムと 体力の関連の解明

渡邊 夏海^{1) 2)}、林倫照^{2) 3)}、松下宗洋^{2) 4)}、遠藤慎也^{2) 5)}

- 1) 東京YMCA社会体育・保育専門学校 2) 東海大学スポーツ医科学研究所
3) 株式会社ウェル・アイ 4) 東海大学体育学部 5) 東海大学健康学部

背景：労働生産性とプレゼンティーズム

プレゼンティーズムによる損失は欠勤よりも大きく、健康経営の重要課題である

プレゼンティーズムの定義：健康問題を抱えたまま就労し、生産性が低下している状態

健康関連コストの6割以上がプレゼンティーズムによる損失 (Nagata et al.,2018)

日本における健康経営の推進に伴う注目の高まり

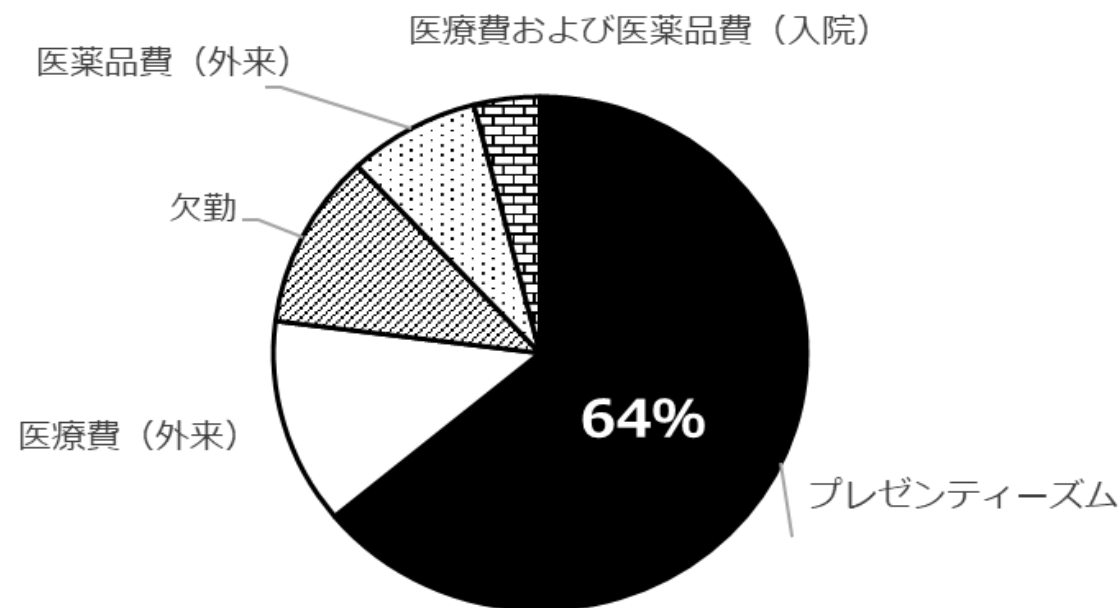


図 1人当たり年間コスト (USD) および総費用に占める割合

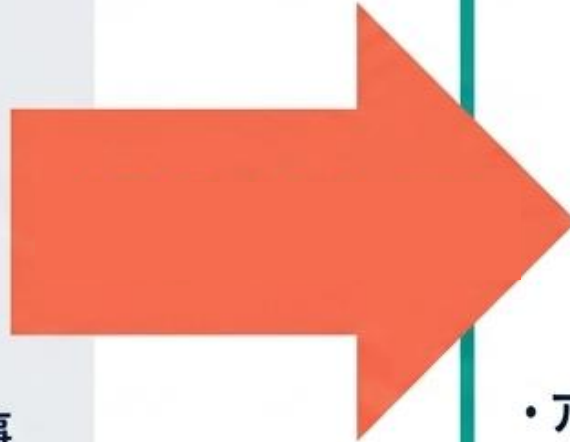
(Nagata et al.,2018)

背景：先行研究

先行研究



- アプローチ：質問紙による主観評価
- フォーカス：生活習慣・行動（睡眠、運動、食事など）や心理社会的要因
- 残された課題：体力要素そのものとの関連は未解明



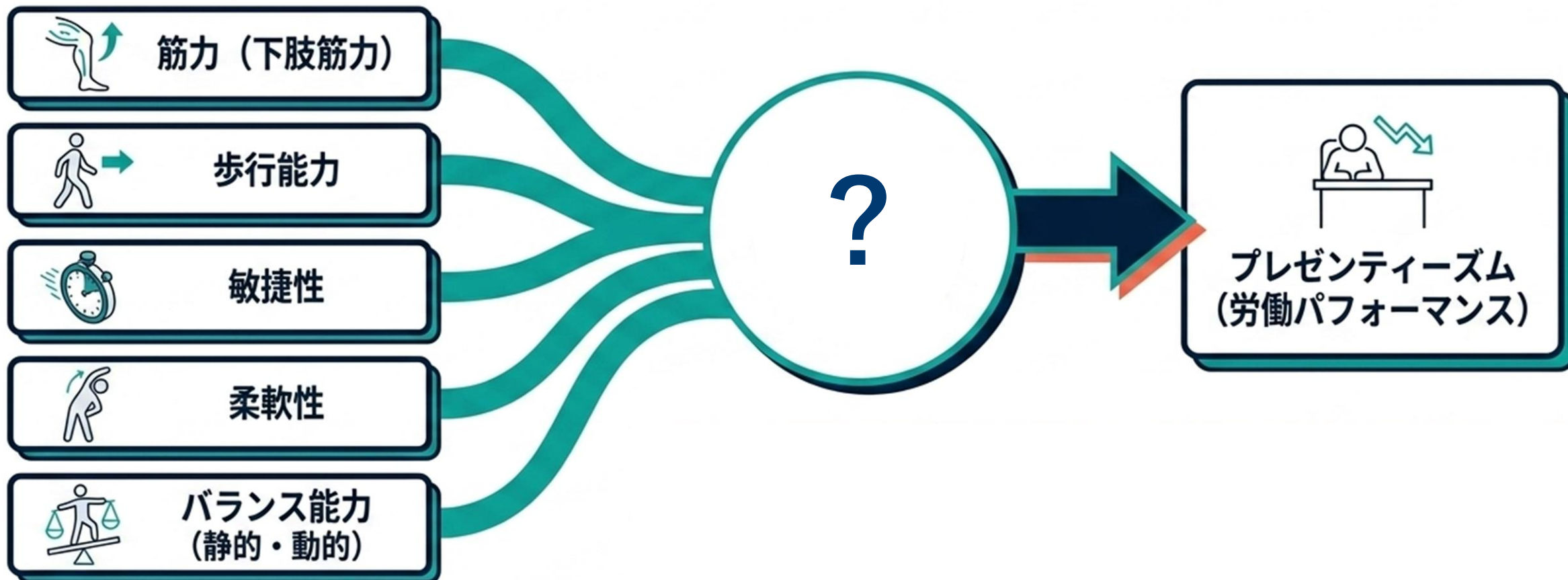
本研究



- アプローチ：体力測定による客観的指標
- フォーカス：体力・生理的機能（筋力、敏捷性、柔軟性など）

目的

労働者における各体力要素とプレゼンティーズムとの
関連を包括的に検討する



方法：対象者とプレゼンティーズム評価

対象者

- 所属：株式会社ウェル・アイが開催する健康測定会に参加した事業所の従業員
- 人数：17名
- 実施時期：2026年3月
- 平均年齢：41.6歳
- 横断研究

プレゼンティーズム評価

WHO-HPQによる評価構造



全体的プレゼンティーズム：
自身の仕事遂行能力の自己評価

相対的プレゼンティーズム：
他者と比較した遂行能力の自己評価

方法：プレゼンティーズム評価

表. プレゼンティーズム評価に用いる設問

設問 B9) 絶対的プレゼンティーズム	0 があなたの仕事において誰でも達成できるような仕事のパフォーマンス、10 がもっとも優れた勤務者のパフォーマンスとした 0 から 10 までの尺度上で、あなたの仕事と似た仕事において多くの勤務者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか？
設問 B11) 相対的プレゼンティーズム	同じ 0 から 10 までの尺度上で、過去 4 週間(28 日間)の間のあなたの勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか？

各設問「0：最悪のパフォーマンス」から「10：もっとも優れたパフォーマンス」までの 11 段階で回答を得る。

値の算出：①絶対的プレゼンティーズム：B11 の回答×10，②相対的プレゼンティーズム：B11 の回答÷B9 の回答

方法：体力測定項目と統計解析



立ち上がりテスト
下肢筋力



2ステップテスト
歩行能力



座位ステップングテスト
敏捷性



閉眼片足立ち
静的バランス



ファンクショナルリーチ
動的バランス



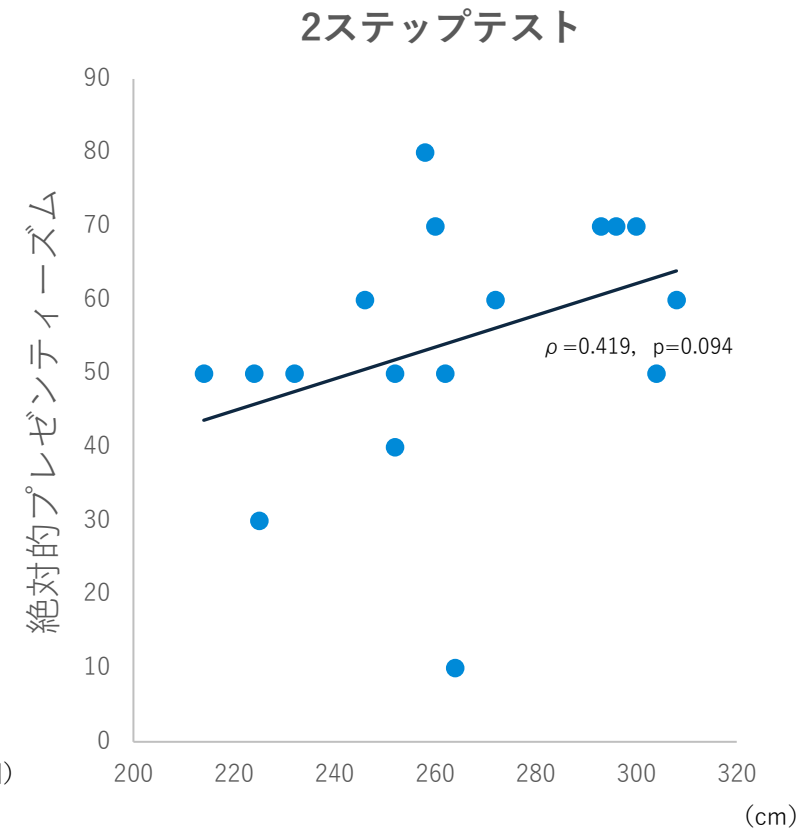
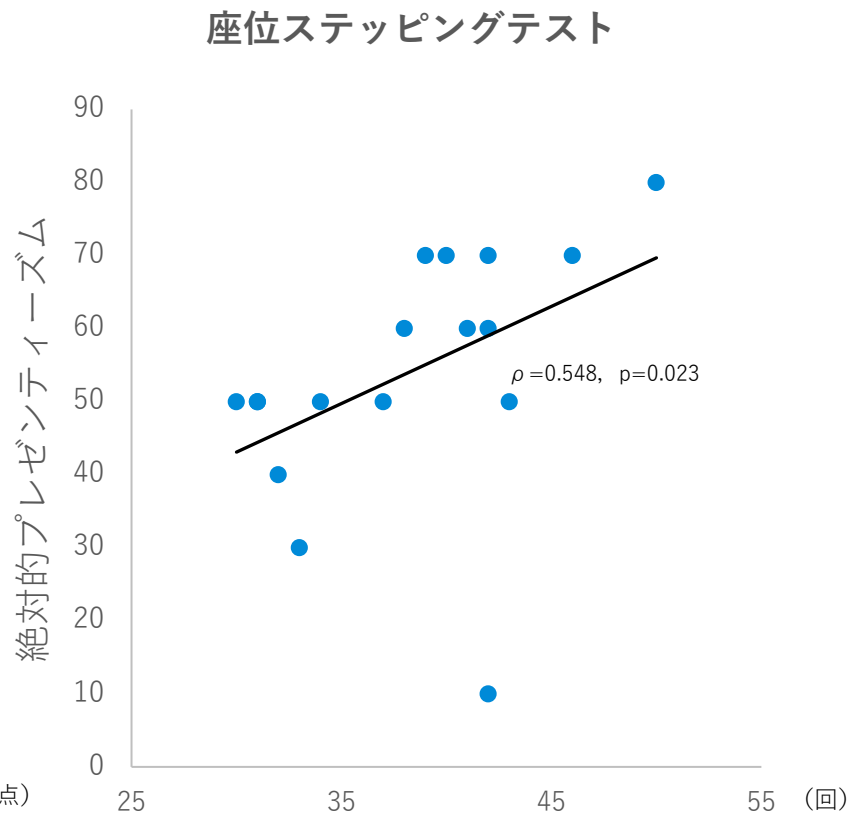
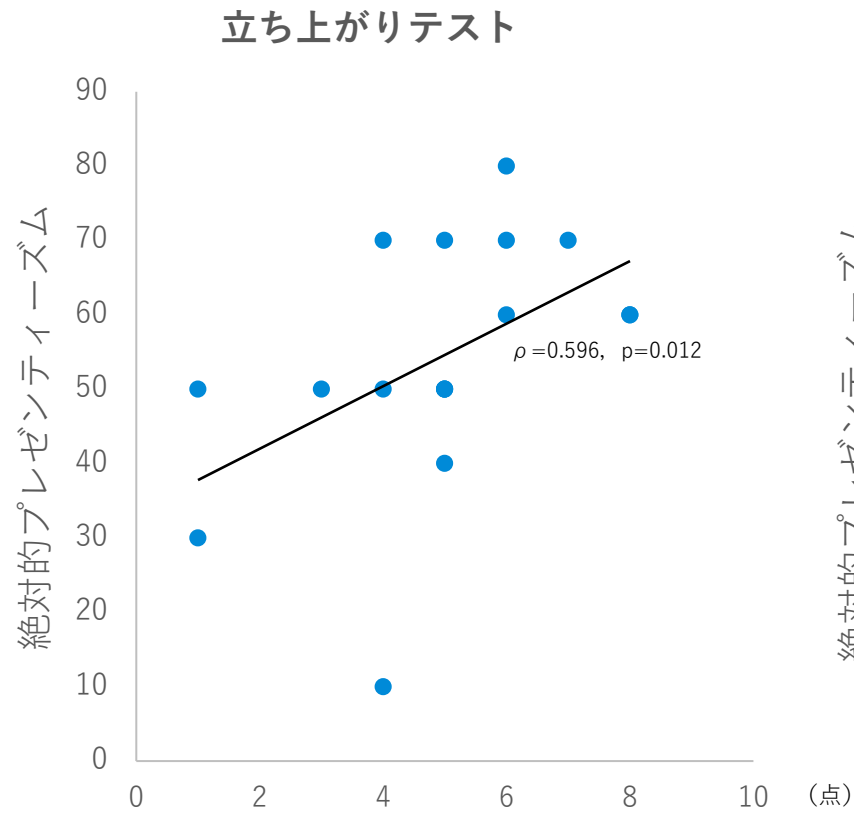
長座体前屈
柔軟性

統計解析：Spearmanの順位相関係数、Mann-WhitneyのU検定（中央値による2群比較、効果量の算出）

結果：対象者の特徴と体力測定値

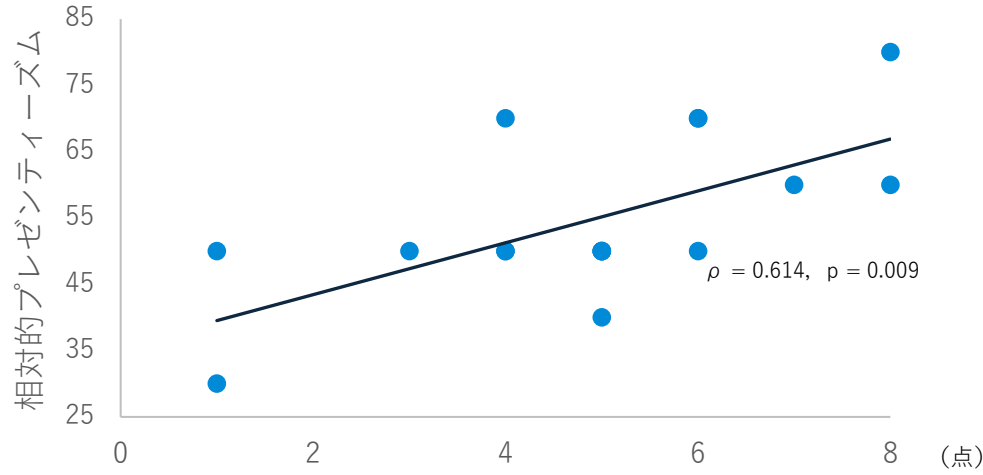
		mean ± SD	min	-	max
年齢	歳	41.6 ± 9.0	30	-	57
身長	cm	166.2 ± 9.0	155	-	183
絶対的プレゼンティーズム	点	54.1 ± 17.0	10	-	80
相対的プレゼンティーズム	点	55.0 ± 12.3	30	-	80
立ち上がりテスト	点	4.8 ± 2.0	1	-	8
2ステップテスト	cm	262.5 ± 29.6	214	-	308
座位ステッピングテスト	cm	38.3 ± 5.8	30	-	50
ファンクショナルリーチ	cm	39.2 ± 4.6	27	-	44
閉眼片足立ち	秒	37.3 ± 32.2	4.8	-	120
長座体前屈	cm	40.7 ± 9.9	19	-	57

結果：絶対的プレゼンティーズムと体力測定項目

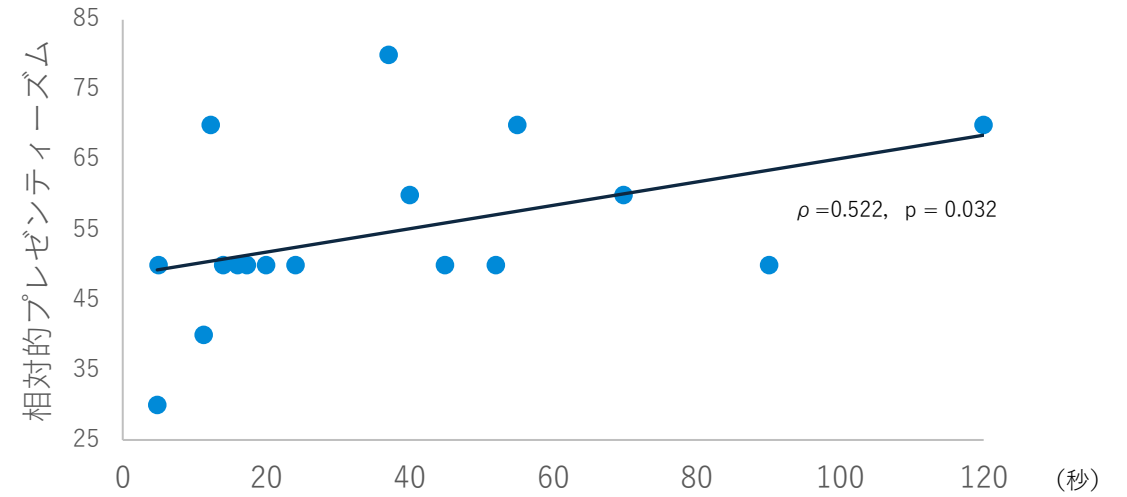


結果：相対的プレゼンティーズムと体力測定項目

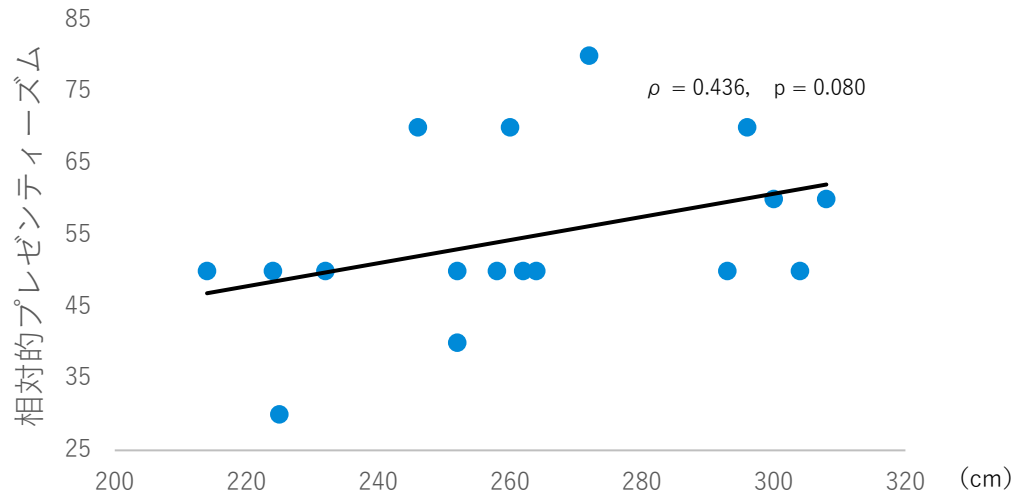
立ち上がりテスト



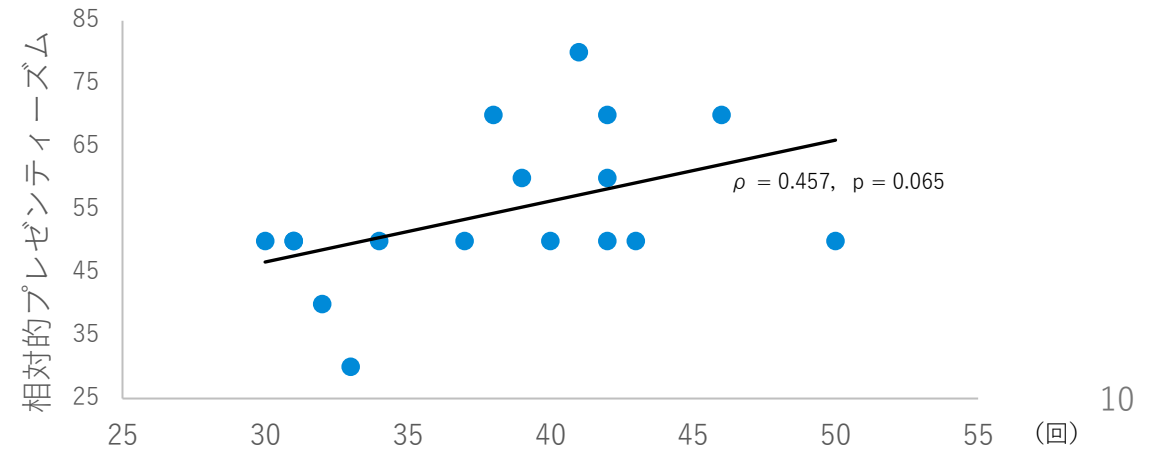
閉眼片足立ち



2ステップテスト

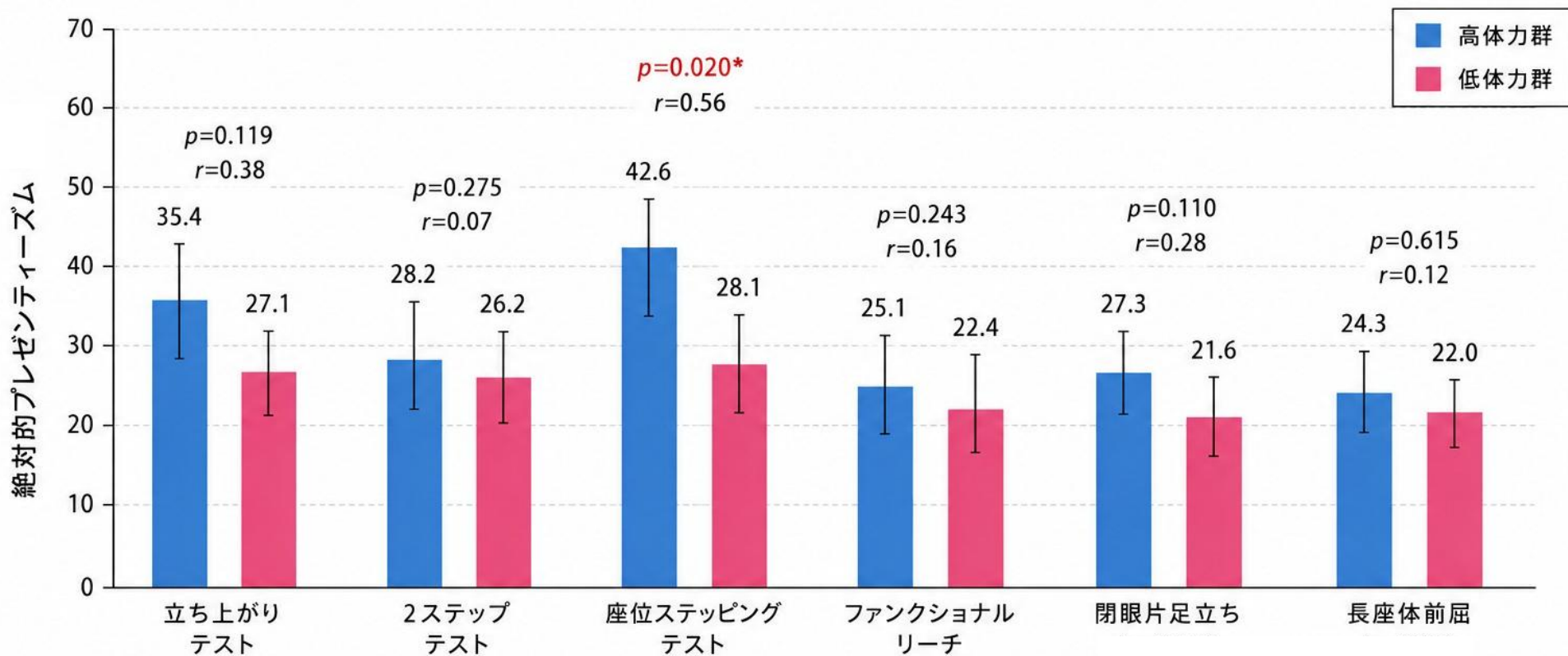


座位ステップングテスト



体力水準の違いによる絶対的プレゼンティーズムの比較

各体力測定項目を中央値で高体力群・低体力群に分類し、Mann-WhitneyのU検定を用いて群間比較を実施

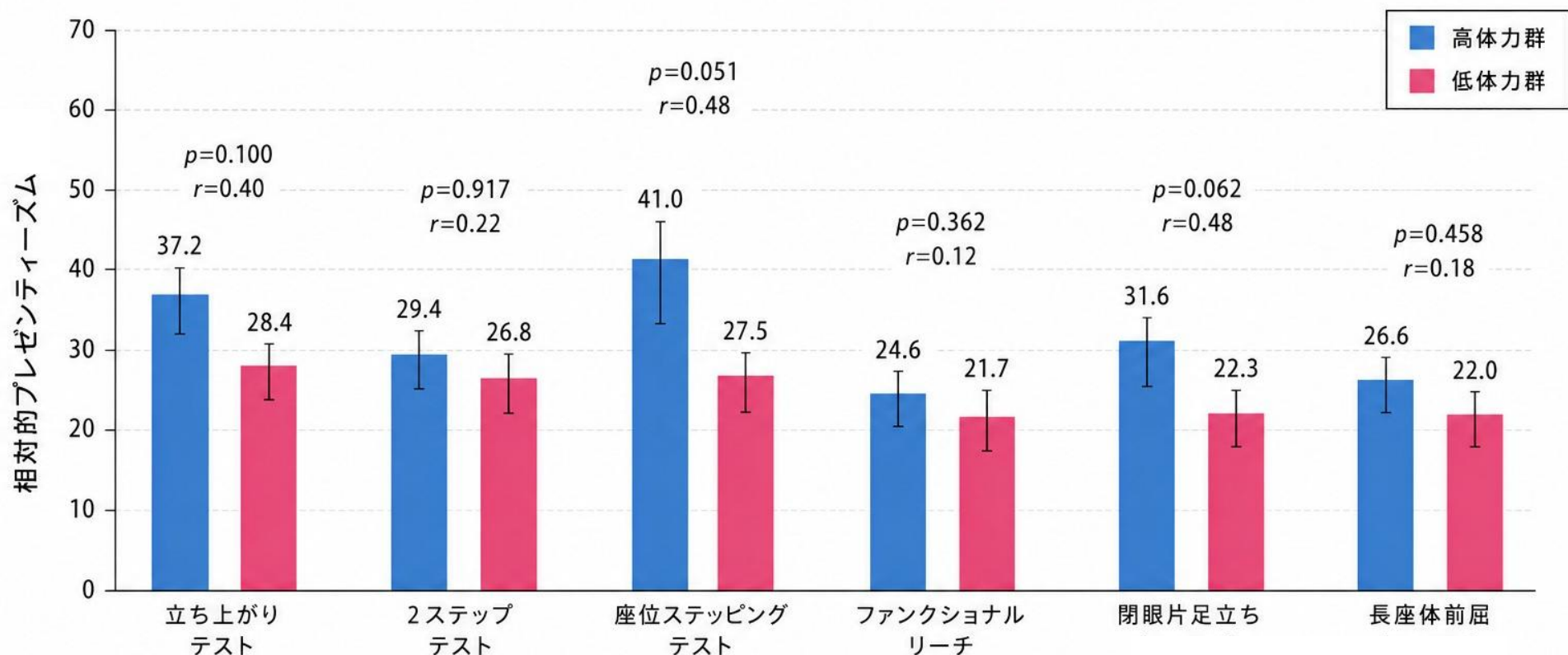


* $p < 0.05$

- 座位ステップングテストにおいて、高体力群が低体力群と比較して**有意に高値**を示した ($p=0.020$, $r=0.56$)。
- 立ち上がりテスト、閉眼片足立ちでは高体力群で高値を示す傾向が認められたが、有意差は認められなかった (立ち上がり: $p=0.119$, $r=0.38$ 、閉眼片足立ち: $p=0.110$, $r=0.28$)。
- 2ステップテスト、ファンクショナルリーチ、長座体前屈では有意差は認められず、効果量も小さい値であった (2ステップ: $p=0.275$, $r=0.07$ 、ファンクショナルリーチ: $p=0.243$, $r=0.16$ 、長座体前屈: $p=0.615$, $r=0.12$)。

体力水準の違いによる相対的プレゼンティーズムの比較

各体力測定項目を中央値で高体力群・低体力群に分類し、Mann-WhitneyのU検定を用いて群間比較を実施



- 座位ステップテストおよび閉眼片足立ちでは、高体力群で高値を示す傾向が認められ、中等度の効果量が確認された（座位ステップ： $r=0.48$ 、閉眼片足立ち： $r=0.48$ ）。
- 立ち上がりテストでは高体力群で高値を示す傾向が認められたが、有意差は認められなかった（ $p=0.100$ 、 $r=0.40$ ）。
- 2ステップテストでは高体力群で高値を示す傾向が認められたが、有意差は認められず、効果量は小から中程度であった（ $p=0.917$ 、 $r=0.22$ ）。
- ファンクショナルリーチおよび長座体前屈では有意差は認められず、効果量も小さい値であった（ファンクショナルリーチ： $r=0.12$ 、長座体前屈： $p=0.458$ 、 $r=0.18$ ）。

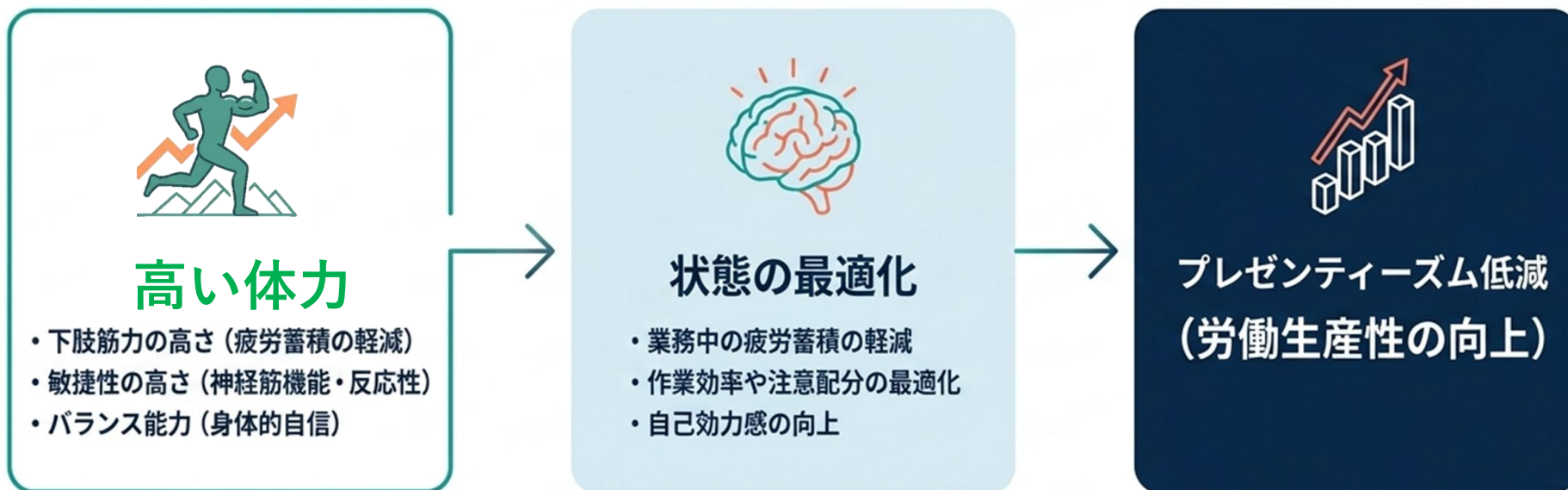
考察：下肢筋力・敏捷性と労働の関係

絶対的プレゼンティーズム

立ち上がりテスト、座位ステップ
ングテストと有意な正の相関あり

相対的プレゼンティーズム

立ち上がりテスト
と有意な正の相関あり

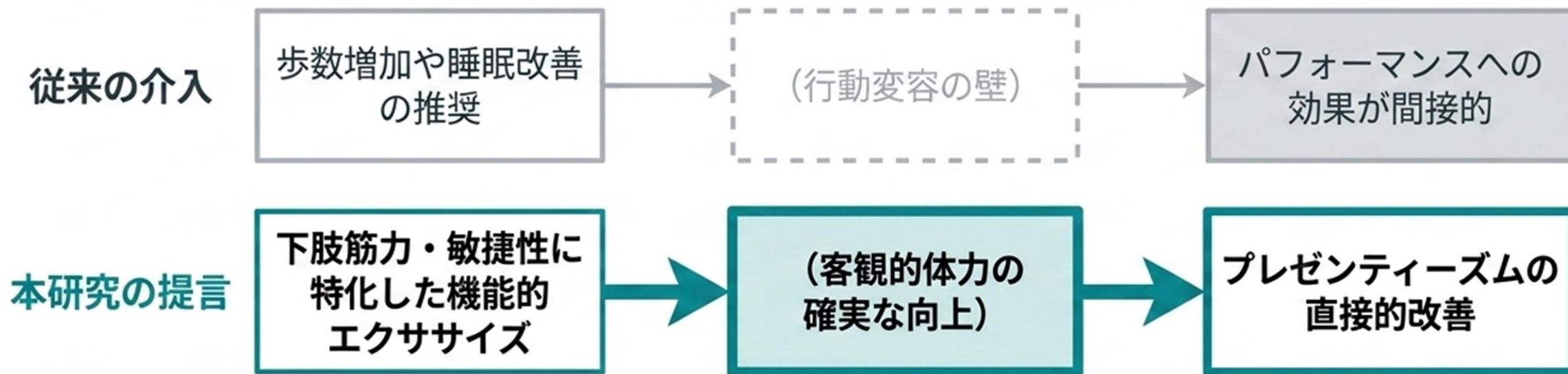


考察：身体機能の性質によるパフォーマンスへの影響の違い

直接的な作業効率・労働パフォーマンス	日常生活機能・傷害予防
該当指標：敏捷性、下肢筋力	該当指標：柔軟性（長座体前屈）、動的バランス（ファンクショナルリーチ）
特徴：認知的・運動的統合や即時的な反応を要求されるタスクに直結。	特徴：生活の質やケガの予防には極めて重要だが、直接的な作業効率との関連は限定的。

柔軟性などがプレゼンティーズムと関連しなかった点は、生活習慣や心理社会的要因がプレゼンティーズムに強く関与することを示した先行研究（Goto et al., 2022）とも整合する。

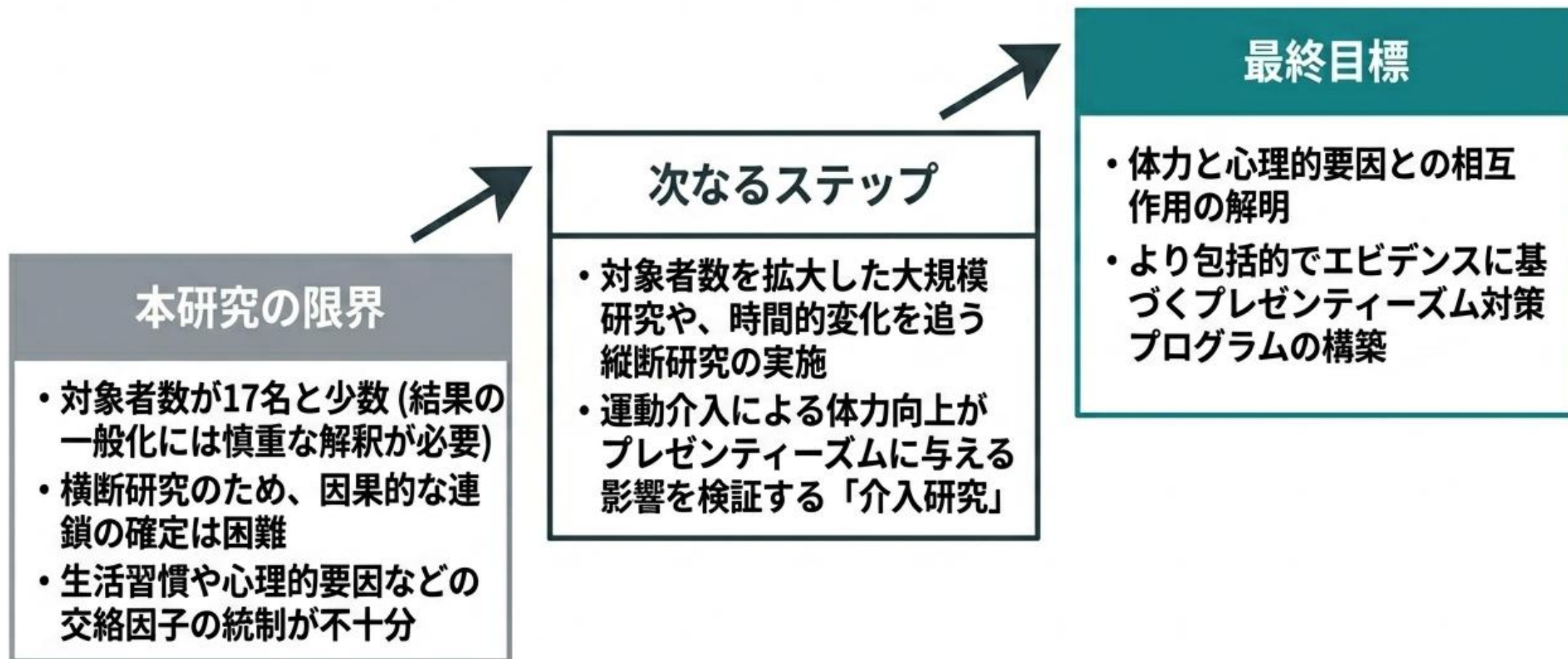
考察：健康経営への実践的応報



これまで質問紙による評価に依存していた対策に対し、客観的指標に基づく介入の有用性が示された。健康経営の介入戦略として、特異的な体力向上を目的としたプログラムの導入が強く推奨される。

本研究の限界と今後の展望

探索的研究から、包括的なプレゼンティーズム対策の構築に向けて



下肢筋力や敏捷性の維持・向上は、 労働生産性の維持・改善に寄与する可能性が示唆された

- 結論**：下肢筋力、敏捷性、バランス能力とプレゼンティーズムに有意な関連あり
意義：体力という客観的指標に基づく、新たな評価・介入支店の提示
展望：対象者の拡大、縦断的研究、および運動介入研究による更なる検証

本研究は、令和7年度健康・体力づくり事業財団の助成金を受けて実施しています。
研究実施にあたりご尽力いただいた、株式会社ウェルアイの皆様には厚く御礼申し上げます。

ご清聴ありがとうございました