

月例会ダイジェスト【88】

12月の月例会は「テレワークによる健康影響とその対策」について話し合った。コーディネーターは江口泰正氏（産業医科大学）、甲斐裕子氏（公財・明治安田厚生事業団体力医学研究所）、金森悟氏（帝京大学大学院）、川又華代氏（中央労働災害防止協会／東大病院22世紀医療センター）、楠本真理氏（三井化学㈱）、高家望氏（㈱東急スポーツオアシス）、福田洋氏（順天堂大学）、藤田善三氏（東京商工会議所）。

最初に登場した甲斐氏は、コロナ禍における勤労者の身体活動量の変化を調べた研究報告を紹介。「パンデミックが身体活動量の低下と座位時間の増加を招いており、そこにテレワークの浸透が関係していると考えられている」と述べた。

甲斐氏は「そもそもテレワークは、働き方改革の一つとして経済産業省が推進していたもので、企業側にも労働者にも種々のメリットをもたらすと考えられていた」と説明。「やり方次第で、本来の目的を成立させる働き方が可能なのではないか」という考え方が社会に出てきたことを背景に、自身やさんぽ会のメンバーも関わっている「厚労省の研究費による研究」で、安全・衛生面に配慮したテレワークの具体的な方策を検討し政策提言を行っていくことを語った。

続いて4社の事例紹介に移った。

①日本オラクル㈱（狩谷暁慶氏）

感染拡大期間中は海外も含めた全グループの拠点でオフィスを閉鎖するという状況の中、3ステップでErgonomics（人間工学）を改善する取り組みを実施。オンライントレーニングを受講してErgonomicsの基本知識を得たあと、セットアップガイダンスを使って自宅のワークステーションを調節。それでも改善できない場合は、オフィスの椅子などを貸し出すプログラムや、専門家の助言を受けるサービスを提供した。

②アビームコンサルティング㈱（須藤誠人氏）

社員が自身のコンディションとパフォーマンスを可視化して自己管理するBACL（ビジネスアスリートコンディショニングレベル）という仕組みを通じて、テレワークで運動量が低下している社員に、運動に関するコンテンツを案内するなどの施策を行った。須藤氏は「その結果、週2日以上運動する社員の割合は少しずつ増えており、コンディショニングの向上にもつながっている」と一定の効果があつたことを述べた。そのほかにオンラインイベントや健保とのコラボレーションなど、運動不足解消を目指す取り組みを展

開したことも紹介した。

③三井化学㈱（楠本真理氏）

運動や健康的な生活習慣をアプリに登録することでマイルを得る「ヘルシーマイルージ合戦」を紹介。自身で選ぶ目標の中にテレワーク中の行動変容に関連する項目を入れたところ、全体の10%がその項目を選んで設定していた。また、40歳未満でBMI23.5～28を対象に運動と食事指導を組み合わせたオンラインプログラムも実施。参加する頻度に応じて体重減少効果も見られたが、テレワーク中の参加率にまだ課題があるとして「テレワークでも参加しやすいプログラムを考えていきたい」と楠本氏はコメント。

④日建設計（福田洋氏）

産業医の立場から、コロナ禍のアンケートで運動不足や肩凝り・腰痛といった不調を抱えている社員が約4割いることや、半数以上が長時間座り続けていることが分かり、対策が急務として施策を検討。対面で実施していた健康教育をオンデマンドに切り替え、長時間の座位がもたらす健康リスクや、自宅や職場で簡単にできるエクササイズ、自宅作業環境改善の提案などをまとめたコンテンツを専門家と共同で制作した。結果的に社員全体の約30%（800人以上、従来の8倍）にリーチできたことや、ビデオを見た社員の9割は「座りすぎを防ぎたい」と言っていることから「オンデマンド配信が、意識の改善に寄与するのではないか」と福田氏は見解を示した。そして産業医・保健師が自分でビデオを制作し、必要な情報をタイムリーに出していくこと（社内YouTuber化）を提案した。

グループワークでは「テレワーカーを含む対象者に身体活動・運動を促したり、座りすぎを是正したりするための取り組みの事例や、それに付随する困り事」についてディスカッションした。

全体発表では「ウオーキングイベントの活動中に風景の写真を撮り、コンテスト形式で発表する」など、参加者が楽しめる工夫を施している事例が挙げられた。一方「コミュニケーションの機会が減り、それがメンタルヘルスの課題となって表れている。特に新入社員など若手社員にその傾向が出ており、メンタルヘルス対象の層がコロナ禍前から変化している」など、新たな課題を指摘する声もあった。

最後に甲斐氏が「今回共有いただいたような事例をお聞きし、その声を国に届けていきたい」と、産業保健の現場とコミュニケーションを取りながら研究を行い政策提言につなげていく意欲を語り、閉会となった。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>