

**月例会ダイジェスト【97】**

12月の月例会のテーマは「在宅テレワーカーに身体活動や作業環境改善を促すには？」。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）、楠本真理氏（三井化学㈱）、高家望氏（東急不動産㈱）、福田洋氏（順天堂大学）がコーディネーターを務め、ハイブリッドで開催された。

最初に甲斐氏がさんぽ会のメンバー等とともに携わっている厚生労働科学研究費事業（以下、厚労科研）の中間報告「研究班の概要と研究成果等のご報告」を発表した。全国の上場企業（3,794社）に対して行った郵送による調査の説明では、回答企業の約7割が現在もテレワークを継続しており、業種や規模を問わずテレワークが定着していることを示した。

テレワークに従事する従業員の健康課題として「コミュニケーションの低下」「運動不足」を挙げる割合が多かった一方、従業員の労務管理では長時間労働対策など法令で規定されているものは実施されていたが、テレワークに特化した作業環境管理や健康管理の取組みは、ほぼ行われていないことも明らかにした。「企業は健康課題を感じているものの、実際には対策が取れていない実態があることが分かった」という甲斐氏は、研究活動の最後のフェーズとして、安全衛生に配慮したテレワークの具体的な介入策の研究に進んでいくことを告げた。

続いて吉本隆彦氏（昭和大学）による「在宅勤務者への腰痛対策を考える」が始まった。プレゼンティズムをもたらす健康上の不調を調べた2019年の大規模調査で「腰痛」が2位であったこと、2020年の調査では、コロナ禍でテレワークを開始した、あるいは頻度が増えた人は、身体活動量の変化にかかわらず痛みが悪化している割合が多いことを提示した。

次にテレワークの話題として、WHO/ILOが発行したテレワークに従事する労働者の健康確保の措置（パソコン作業中に姿勢を変えたり、体操をしたりすることを労働者に促す、など）を記載した解説書や、ブレイク（座りっぱなしの中断）と生産性の関連を調べた研究等を例示しながら「ブレイクとエクササイズ」の重要性を説いた。具体的な実践方法例として、エクササイズの動画やPOPなどによる環境からのアプローチを紹介した。

金森氏は「在宅勤務環境の整備」と題し、厚労科研の

調査活動で、在宅勤務者のテレワーク環境と身体症状の関連について分析した結果の一部を発表した。その中で頭痛や筋骨格系の痛み、睡眠障害など身体的な症状を評価するスケールと、音環境や温度・湿度など14項目にわたる自宅の環境要因とを照合し、11の要因で自宅の作業環境が整っていない人のほうが、身体症状を訴える割合がそれぞれ約10%多かったことを示した。そして、今後の介入研究で参照するエビデンスとして、厚生労働省（以下、厚労省）や日本人間工学会等が発行しているガイドラインを紹介して発表を終えた。

トリを務めたのは海塩渉氏（東京工業大学）の「自宅の作業環境の現状と改善に向けて」。オフィスワーカーを対象としたアンケートで、自宅とオフィス環境を比較した結果、自宅の環境でオフィスより満足度が高いものは温熱・空気・音環境であったこと、また光・空間（広さ）・IT環境については自宅での満足度が低かったことを説明した。さらにセンサーを用いた実測調査で「自宅は照度が低く作業環境として不十分」「居住者によって、温度管理にばらつきがある」などの実態が分かったことも話した。最後に厚労省のガイドラインをもとに「在宅勤務環境で特に注意が必要な項目」として、明るさ、温湿度のコントロール、空気の入替えを挙げた。

後半のトークセッションでは「“ブレイクして外に出る”というメッセージのほうが、運動を促すより伝わりやすいのではないか」という声が挙がった。吉本氏は「運動」というとハードルが高いと感じられがちだが、“たった10分でも座位を中断して、何かやりましょう”と、ステップを入れるといいのではないかとコメントした。また自宅の環境をどう変えるかという話題が出た時は、海塩氏が「まずは照度や温湿度、CO<sub>2</sub>等を見る化して、現状を知ることが大事。照度については、スマホアプリなど身近に使えるツールを活用してもいいと思う」と答えた。「なるべくコストをかけずに、今ある環境を工夫するという視点を取り入れてはどうか」（甲斐氏）という提案には「キーボードを置く位置を変えたり、ノートパソコンの下に物を置いて高さを調節したりするなど、取り組みやすいことから始めてみるとよいと思う」と金森氏が述べた。

最後に甲斐氏から今後実施される介入研究についての説明と、研究に協力することが可能な企業を募る案内があり、2023年最後の月例会は閉会となった。

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>