

月例会ダイジェスト【108】

3月の月例会は「テレワーカーの健康支援：Telework Studyを元により良い実践戦略を考えよう！」というタイトルの下、3年にわたり研究活動が続けられた厚生労働科学研究「Telework Study」の成果（速報）が発表された。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）、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）が務めた。

イントロダクションでは甲斐氏が「Telework Study」について紹介した。身体活動の促進、筋骨格系の痛み予防、作業環境の整備といった3つの要素を含む包括的介入の効果を検証し、安全衛生に配慮したテレワークを社会で推進することが同研究の目的であることを述べた。そして同研究では①テレワーク状況の把握②テレワークの健康影響③テレワーカーの健康支援について—の3つの課題を設定しており、月例会では③を中心に報告することを告げた。吉本隆彦氏（昭和医科大学）は研究概要として、介入群と対照群によるクラスターランダム化比較試験であったことや、週2回のメール配信、動画コンテンツの提供、資料の配布といったプログラムで3カ月間介入を行い、介入前後の変化量をアンケートやデバイスなどの測定ツールによって計測したことを説明した。

続いて結果報告に入った。最初は主要評価項目である身体活動量（歩数）について、中田由夫氏（筑波大学体育系）が発表した。中田氏はテレワーク日での身体活動は、全期間を通して低い傾向にあったことや、介入の前後で目立った変化はなかったなどの結果を挙げた。ただしコンプライアンスがよくない参加者や、介入期間中に勤務形態が変化した参加者のデータも含まれているため、計測に影響が出た可能性がある点にも言及した。

吉本氏は腰痛の改善度についての結果を報告した。調査参加者の約6割が腰痛を抱えていたことを挙げ、そのうち腰痛体操などのコンテンツに目を通した介入群の参加者は、約4割だったという状況を示した。腰痛に対する認識や理解度については介入群で有意に向上したが、介入前後で腰痛の程度に大きな変化はなく、主観的改善度でも「改善した」と回答した割合は介入群で3割弱であったこと、介入群・対照群とも「変わらない」と回答した割合が最も大きかったことも話した。

金森氏は、テレワーク環境の改善についての調査結果を報告した。介入前に行った環境整備行動に関するアンケート調査では、人間工学的に配慮された椅子を利用していない、キーボードを使用する際に前腕を作業机に置いていない、ディスプレイの高さが適切でないといった課題が目立った点を挙げた。テレワーク環境の改善に関する動画視聴などの介入を行ったあと、介入群と対照群で同じ調査をしたところ、介入群・対照群いずれも改善したが、両者の差があまりなかったことも掲示した。

海塩渉氏（東京科学大学）は「温度・湿度・照度・騒音」の環境測定項目について、介入前後の測定結果を発表した。照度に関しては、介入前のデータで厚生労働省が推奨している値（300ルクス）を下回る環境が大部分を占めていた状況から「テレワークの環境においては、特に照度に課題がある」と指摘した。介入の結果、介入群は照度のレベルが上がり、対照群は下がっていたこと、変化量を比較しても群間の有意な差が確認されたことを挙げ「自宅の作業環境の客観測定については、比較的介入がうまくいっていたのではないかと」見解を示した。

結果報告のあとは、中田氏が「職場における身体活動促進に関するレビュー論文の紹介」を発表した。中田氏は国内外の文献を集め、身体活動促進介入の有効性および有効な介入要素を評価したシステムティックレビューの結果を提示。行動変容技法分類法に基づき分類された介入要素では「行動目標の振り返り」「行動に関するフィードバック」など本人の自主性・自己管理能力に貢献する要素が有効であったこと、「プロンプト（促し）」や「問題解決」といったプッシュ型の介入は潜在的な阻害要素となることを解説した。この点について、中田氏は「周りが介入しすぎると、かえって負担になってしまうのではないかと」述べた。

最後に甲斐氏が、最終成果物として2025年5月に発行する企業担当者を対象としたガイドブックの素案を紹介した。同ガイドブックでは環境整備、身体活動の促進など5つの課題を掲載。各課題についてテレワーカーへの推奨事項を掲載するとともに、テレワーカーの行動変容を支援する企業担当者への推奨アクションも記載する予定であることを話した。

今回報告されたのは速報値であるため、今後のデータ分析でアウトカムが変わる可能性がある。上記ガイドブックを含め、詳細な分析結果の続報を待ちたい。

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 <https://sanpokai.net>
- FB ページ <http://www.facebook.com/sanpokai>