

月例会ダイジェスト【117】

3月の月例会は、「アクティブ・テレワークのすすめ—テレワーク時代の健康課題に、産業保健はどう向き合うか—」と題し、ハイブリッドで開催。コーディネーターは、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）、福田洋氏（順天堂大学先端予防医学・健康情報学講座）の4名が務めた。

コロナ禍で急増したテレワークは、現在では出社と併用するハイブリッド勤務として定着している。さんぽ会では、2022年度から3回にわたりテレワークと健康について多角的に取り上げ、その議論をふまえて厚生労働省科学研究班が『企業担当者のための健康に配慮したテレワーク実践ガイド：アクティブ・テレワークのすすめ』を作成した。本会前半では、ガイドの執筆者らによる基調講演が行われた。

最初に登壇した研究班代表の甲斐氏は、ガイドの概要を紹介し、テレワークの主なデメリットとして「コミュニケーションの低下」と「運動不足」を挙げ、ガイドタイトルの「アクティブ・テレワーク」には、コミュニケーションと身体活動の双方を「アクティブ」にするという意図が込められていると説明した。その実現に向けては、「身体活動を高める」「自宅環境を整える」「腰痛対策をする」「食事と嗜好品に気をつける」「コミュニケーションを促進する」の5つの対策が重要であると述べた。

まず「身体活動を高める」について、筑波大学 中田由夫氏は、従業員への推奨行動として「30分に1回は立ち上がる」「1日1回は外に出る」「今より約1,000歩＝約10分多く体を動かす」の3点を挙げた。座位時間が長いほど死亡リスクが高まることをふまえ、個人の努力に委ねるだけでなく、会議中に30分ごとに立ち上がるといったルールなどを企業として設ける必要性を強調した。また、身体活動を後押しする社内の雰囲気づくりの重要性も指摘した。

続いて「自宅環境を整える」について、金森氏は特に「照度」「室温」「前腕の位置」の3点が重要であると述べた。調査では、作業スペースの照度が本人の認識よりも暗い場合が多く、職場基準の300ルクス未満で作業している人が約86%にのぼることが示された。また、日本の冬の室温は平均16.8℃と低く、身体症状との関連が強いこと、前腕が浮いた姿勢は肩や首への負担を増やすため、キーボードの位置や机の調整が必要であると指摘した。改善策として、スマホアプリによる照度・騒音測定、厚労省「自宅等においてテレワークを行

う際の作業環境を確認するためのチェックリスト【労働者用】の活用、動画による啓発、机や椅子などの確保サポートなど、企業による環境改善の後押しを推奨した。

「腰痛対策をする」では、川又氏が適切な椅子や机を使用することやオンライン会議前の体操などを紹介し、「これだけ体操®」のデモンストレーションを行った。会場参加者も体験し、腰周りが伸びる感覚や疲労改善効果を実感した。

「食事と嗜好品に気をつける」では、甲斐氏がテレワークでは欠食が増えやすい点を指摘し、「昼休み」を確保し三食をとることの重要性を述べた。あわせて企業による配食サービスやレシピ・栄養情報の配信も有効であるとした。また就業時間内の喫煙・飲酒の禁止を明確に示す必要性も提起した。

「コミュニケーションを促進する」では、甲斐氏より時間外の連絡がメンタルヘルスへ悪影響を及ぼすことを示し、月に数回の連絡でも抑うつリスクが高まる可能性があると報告した。オンライン会議でのカメラオンの推奨、定期的な1on1ミーティングの実施、ITツール導入後の教育など、組織的な取り組みの重要性も強調された。

研究班の介入研究では「測定」が最も高い効果を示した。部屋の照度や歩数の測定により、従業員が自発的に環境改善に取り組む姿勢が生まれたという。一方、動画配信などの情報提供のみでは行動変容は起こりにくく、職場全体で継続的に取り組む仕組みづくりの重要性が示された。

会の後半では、会場参加者によるグループワークが行われ、各職場の現状や課題が共有された。ディスカッションでは、上司は対面を望む一方で、部下はテレワークを希望するなど、働き方に対する意識のギャップ、テレワークでは体調不良が把握しにくい点、新入社員育成の難しさ、海外拠点との時差対応で長時間勤務になりやすいこと、出社を促す工夫、製造業におけるテレワーク困難性や採用競争力への影響、現場ならではの声や事例が共有された。

さんぽ会会長の福田洋氏は、テレワークは適切な支援があればメリットの多い働き方であるとしたうえで、デメリットとされた健康課題に対しては、さんぽ会の知見も凝縮されたガイドを活用し、企業と従業員の双方がアクティブ・テレワークを実践に取り組んでほしいとあらためて呼びかけた。

**企業担当者のための
健康に配慮したテレワーク実践ガイド
アクティブ・テレワークのすすめ**

下記リンクより無料でダウンロード可能

https://www.my-zaidan.or.jp/tai-ken/information/telework/doc/teleworkbook_web_single.pdf

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>