

厚生労働科学研究費
(労働安全衛生研究事業)

テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や
生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究

令和4年度～6年度 総合研究報告書

研究代表者 甲斐 裕子

令和7(2025)年 5月

目 次

I. 総合研究報告書	
テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究 甲斐 裕子 他 1
II. 研究成果の刊行に関する一覧表 10
III. 資料	
(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) 12

厚生労働科学研究費（労働安全衛生総合研究事業）

総合研究報告書

テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や
生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究

研究代表者 甲斐 裕子 公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所
研究分担者 和田 彩 公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所
研究協力者 吉葉 かおり 公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所
研究協力者 吉岡 菜津美 公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所
研究協力者 村松 祐子 公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所

研究要旨

【背景】テレワークの常態化により柔軟な働き方が可能となる一方で、身体活動量の低下や作業環境の不備に伴う新たな健康課題が懸念されている。そこで本研究では、安全衛生に配慮したテレワークを社会で推進することを目的に、課題①テレワークの状況の把握、課題②テレワークの健康影響の解明、課題③テレワーカーへの介入策の検討を実施し、その成果を踏まえて社会実装を見据えた実践的ガイドの作成を目指した。本報告では3年間の全研究期間の成果を総括する。

【方法】課題①では、大規模インターネット調査に参加した労働者と全国の上場企業を対象に、テレワークの実施状況、作業環境、企業の安全衛生管理の実態を横断的に調査した。課題②では、健診受診者コホートや特定企業の従業員を対象とした横断・縦断研究により、テレワーク頻度と身体活動量、生活習慣、体力、身体症状等との関連を加速度計や健康診断データ等を用いて分析した。課題③では、テレワーカーを対象とした、自宅環境改善、身体活動促進、腰痛対策など多要素からなる12週間の介入プログラムを開発し、その効果をクラスターランダム化比較試験で検証した。ガイド作成のために、介入研究参加者や企業担当者、産業保健職からの意見を収集した。

【結果】労働者の26%、上場企業の69.9%がテレワークを実施していた。企業の健康支援、特に運動不足対策は不十分であった。自宅の作業環境の不備は身体症状と関連し、テレワーカーは非実施者よりタバコ・アルコール依存の割合が有意に高かった。テレワークは一貫して身体活動量の低下（例：週5日以上で約4,000歩/日減少）、座位時間および体重の増加と関連した。一方、睡眠等の生活習慣には良い影響もみられたが、生活習慣病リスクや筋骨格系愁訴との明確な関連は短期の追跡では限定的であった。介入により、加速度計で測定した歩数に有意な改善は見られなかったものの、自宅の照度改善や腰痛の主観的改善、腰痛対策の体操実施率の向上が認められた。企業担当者等を対象としたガイドを作成し、動画などのツールとともに無償公開した。

【結論】本研究により、テレワークは社会に定着する一方、企業の支援が不十分な実態が明らかになった。テレワークは、身体活動量の低下や体重増加など負の影響もあるが、睡眠等の生活習慣には良い影響があることも確認された。他方、生活習慣病リスク指標や身体症状との関連は一樣ではなく、本研究の追跡期間では明確な因果関係を特定するには至らなかった。研究成果を社会実装するため、科学的知見と現場の実務知を統合した「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ーアクティブ・テレワークのすすめ」を作成・公開した。今後は、本ガイドの普及啓発や活用状況の確認が必要である。

研究分担者（五十音順）

1. 海塩 渉（国立大学法人東京科学大学 環境・社会理工学院 建築学系 助教）
2. 金森 悟（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 准教授）
3. 菊池 宏幸（東京医科大学公衆衛生学分野 准教授）
4. 北濃 成樹（公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員）
5. 田淵 貴大（国立大学法人東北大学 大学院医学系研究科 准教授）
6. 中田 由夫（筑波大学体育系 教授）
7. 福田 洋（順天堂大学大学院医学研究科先端予防医学・健康情報学講座 特任教授）
8. 吉本 隆彦（昭和医科大学 医学部衛生学公衆衛生学講座 准教授）
9. 和田 彩（公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員）
10. 渡邊 裕也（びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ学部 准教授）

研究協力者（五十音順）

1. 浅岡 凌（東京科学大学環境・社会理工学院建築学系）
2. 大川 純代（国立国際医療研究センター 国際医療協力局 上級研究員）
3. 鍵 直樹（東京科学大学環境・社会理工学院建築学系 教授）
4. 川又 華代（中央労働災害防止協会健康快適推進部研修支援課 係長）
5. 塩満 智子（鹿児島大学看護学部看護学科 准教授）
6. 月野木 ルミ（東京科学大学公衆衛生看護学分野 教授）
7. 野田 隆行（公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 社会実装担当）

8. 藤井 悠也（公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員）
9. 町田 征己（東京医科大学公衆衛生学分野 准教授）
10. 村松 祐子（公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究技術員）
11. 吉岡 菜津美（公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究技術員）
12. 吉葉 かおり（公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究技術員）
13. KIM Jihoon（筑波大学体育系 研究員）

A. 研究目的

2020年の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大を契機として、テレワークはわが国の労働環境に急速に浸透した。パンデミックが落ち着いたのちも社会に定着しつつあり、テレワークの本来の目的である柔軟な勤務形態の実現といった利点が享受されている。一方で、長時間の座位、身体活動量の低下、作業環境の不備、コミュニケーション不足、生活習慣の乱れといった健康課題も懸念されている。これらは、筋骨格系の不調や生活習慣病の発症リスクを高め、最終的には労働生産性の低下や健康格差の拡大につながるおそれがある。

しかしながら、テレワークに起因する健康リスクの実態や要因の科学的解明、ならびにその対応策の構築に関するエビデンスは国内外においても限られており、とくに日本におけるテレワーカーを対象とした系統的かつ実践的な研究は依然として不足している。また、既存の研究で得られた知見が産業保健の現場で実装・活用されているとは言い難く、エビデンスと実務との乖離（エビデンス・プラクティスギャップ）が課題となっている。

そこで本研究班では、安全衛生に配慮したテレワークを社会で推進することを目的に、以下の3つの課題を設定した。

課題①：全国的なテレワークの状況の把握

テレワークの頻度、作業環境、事業者の安全衛生管理状況等を明らかにする

課題①-A：労働者への調査

課題①-B：事業所への調査

課題②：テレワークの健康影響の解明

テレワークと身体活動量低下、筋力低下、関節の不調等の関連を明らかにする

課題②-A：身体活動・生活習慣病に及ぼす影響

課題②-B：筋力・関節等の不調に及ぼす影響

課題③：テレワーカーへの介入策の検討

介入研究や好事例の収集、関係者ヒアリングから、具体的介入策を検討する

課題③-A：作業環境改善

課題③-B：身体活動促進

課題③-C：体操・ストレッチ実施

さらに、企業の健康管理担当者や経営層、産業保健専門職等が、本研究の成果を現場で活用できるよう、課題①～③の成果をもとに安全衛生に配慮したテレワーク実施を支援する「ガイド」を作成した。本報告では3年間の全研究期間の成果を総括する。

B. 研究方法

課題①-A：全国的なテレワークの状況の把握（労働者への調査）

全国の勤労者のテレワークの実施状況を明らかにするとともに、テレワーカーの自宅環境と身体症状の関連や嗜好品の状況を調査した。

1. 研究デザイン：横断研究
2. 研究対象者：2021年9月に実施された日本におけるCOVID-19問題による社会・健康格差評価研究（The Japan COVID-19 and Society Internet Survey：JACSIS 研究）および2023年2月に実施された Japanese Society and New Tobacco Internet Survey（JASTIS 研究）のインターネット調査に回答した勤労者
3. 主な測定項目：基本属性、テレワーク頻度、身体症状（Somatic Symptom Scale-8：SSS-8）、自宅環境14項目、タバコ依存（Tobacco Dependence

Screener：TDS）、問題飲酒（Alcohol Use Disorders Identification Test：AUDIT）、主観的健康感、慢性疾患、精神疾患歴など

4. 主な統計解析手法：クロス集計および多変量ポアソン回帰分析等

課題①-B：全国的なテレワークの状況の把握（事業所への調査）

全国の上場企業における、テレワークの実施状況と安全衛生管理の実態について調査した。

1. 研究デザイン：郵送による実態調査
2. 研究対象者：会社四季報（2023年1集・新春号、東洋経済新報社）に登録された全国の上場企業（3,794社）を対象に、2023年2月～3月に郵送法による自記式質問紙調査を実施。分析対象は、回答した企業のうちテレワーク実施状況の回答に欠損のなかった684社（有効回答率：18.0%）
3. 主な測定項目：基本属性、テレワーク実施状況、テレワークを行う従業員の健康課題や安全衛生管理状況など
4. 主な統計解析手法：クロス集計、 χ^2 検定、主題分析（自由記述）

課題②-A：テレワークの健康影響の解明（身体活動・生活習慣病に及ぼす影響）

テレワークが身体活動および心血管疾患リスク等におよぼす影響を明らかにした。

1. 研究デザイン：横断研究と1年間の縦断研究
2. 研究対象者：健診センターの受診者データから構成される明治安田ライフスタイル研究（Meiji Yasuda LifeStyle study；MYLS スタディ）に参加した勤労者のうち「2022年度に加速度計による身体活動の調査に協力した1,133名：横断研究」および「2021年・2022年・2023年の3時点のデータがある8,620名：縦断研究」
3. 主な測定項目：基本属性、テレワーク頻度、加速度計で測定された身体活動および座位時間、健康診断データ、調査票から得られた6領域25個の健康・well-being指標など

4. 主な統計解析手法：重回帰分析、およびベースライン前の共変量（2021年）を調整した縦断的アウトカムワイドアプローチによるロジスティック回帰・修正ポアソン回帰分析

課題②-B：テレワークの健康影響の解明（筋力・関節等の不調に及ぼす影響）

テレワークが同一個人内での身体活動の変化や体組成、体力、痛み等におよぼす影響を明らかにした。

1. 研究デザイン：横断研究と1年間の縦断研究
2. 研究対象者：都内の不動産建設業の企業に勤務する者のうち、「加速度計による身体活動量の計測（177名）や体力測定（321名）を行った者：横断研究」および「2023年・2024年の加速度計による身体活動量（42名）や体力測定（85名）のデータがある者：縦断研究」
3. 主な測定項目：加速度計で測定された歩数、体重、体脂肪率、体力テスト（椅子立ち上がり等）、腰痛など
4. 主な統計解析手法：共分散分析、 χ^2 検定、対応のあるt検定、2時点の差の比較検定

課題③：テレワーカーへの介入策の検討

テレワーカーを対象とした多要素介入プログラムを開発し、効果を検証した。包括的な介入プログラムが必要との判断から、課題③-A・B・Cを一体的に実施した。

1. 研究デザイン：クラスターランダム化比較試験
2. 研究対象者：週1回以上テレワークを行う18～64歳の成人334名、6企業、部署単位のクラスターで割り付け（介入群170名、対照群164名）
3. 介入期間：12週間
4. 介入戦略：自宅環境改善、身体活動促進、腰痛対策を主なコンテンツとした介入プログラムで、以下の5要素から構成された（ただし、②の歩数競争については、企業側がすでに開催している等の理由から実施できなかった）。
 - ① 個人戦略：測定結果のフィードバック、定期メール配信、講義や体操動画の視聴
 - ② 社会文化的戦略：歩数競争
 - ③ 物理的戦略：ポスター、卓上ポップ

- ④ 組織的戦略：管理職からの支援メッセージ
5. 主な測定項目：加速度計による歩数、環境センサによる温湿度・照度・騒音、質問票による腰痛程度・体操実施率・主観的改善感・プレゼンティーズム・環境満足度など
6. 倫理的配慮：明治安田厚生事業団の研究倫理委員会にて審査・承認を得た

ガイド作成

本研究班の成果を産業衛生の現場に生かすため、課題①～③の研究成果と実践的知見を集約したガイドを作成した。

1. コンセプト
 - ① 主な読者を企業の健康管理担当者、経営層、産業保健専門職とする
 - ② 忙しい企業担当者でも読みやすいよう、コンパクトで明解な構成とする
 - ③ 中小企業でも実行可能な内容とし、専門職以外にも理解しやすくする
 - ④ 研究班作成の動画等の無料コンテンツにリンクし、実践を支援する
2. 主なコンテンツ
テレワーク下で心身の健康を積極的に維持・向上させる働き方として、「アクティブ・テレワーク」という概念を提唱し、その実現に向けて次の5つの対策を提示した
 - ① 自宅環境整備
 - ② 身体活動促進
 - ③ 腰痛対策
 - ④ 食・嗜好品対策
 - ⑤ コミュニケーション促進各対策は共通フォーマットにより構成し、テレワーク従業員に実施を促したい3つの行動目標（Check Points）と、企業の支援策としての5つの取り組み項目（Action List）を提示した。
3. 実践的知見の収集と反映
現場に適応可能なガイドを作成するために、課題③の介入研究の参加者および企業担当者にインタビューを行った。加えて、産業保健で働く専門職や企業の健康管理担当者が参加する産業保健研究会（さ

んぼ会)にてガイドの原案を提示し、改善点や加えてほしい情報等についての意見を収集した。

C. 研究結果

課題①-A:全国的なテレワークの状況の把握(労働者への調査)

18,036人の勤労者データを分析したところ、2021年9月時点で少しでもテレワークをしている勤労者は26%であった。実施割合が高かったのは、男性、25-29歳、世帯所得1,600-1,800万円未満、大学院卒、業種は情報通信業であった。

テレワーカーの自宅の勤務環境と身体症状は関連しており、特に集中できる場、足元のスペース、温湿度、静けさ、通信環境、気分転換の場が不十分な者は、身体症状を持つ者が多かった(引用)。

さらに、週1日以上テレワークを行っている者は、非実施者に比べ、タバコ依存および問題飲酒の割合が有意に高かった。特に、主観的健康感が低い者や、慢性疾患・精神疾患の既往を有する者では、タバコ依存や問題飲酒のリスクがより顕著であった(引用)。

課題①-B:全国的なテレワークの状況の把握(事業所への調査)

テレワーク実施率は69.9%(478社)であった。テレワークは規模が大きい企業や情報通信業で多く実施されていたが、小規模企業やテレワークになじみの薄かった業種でもテレワークが実施されていた。

テレワーク従業員に対する労務管理やストレスチェックなど法定事項は実施されていたものの、テレワークに関する安全衛生対策については不十分な項目が多かった。テレワーク従業員の健康課題については、運動不足とコミュニケーション低下が懸念されていた。運動不足対策については、取り組む企業は少なく「特になし」が62%と最多であった。取り組んでいる企業においては、参加率や継続性の面で課題が多く挙げられていた、加えて、50人未満の小規模企業ではほとんど実施されていなかった。

課題②-A:テレワークの健康影響の解明(身体活動・生活習慣病に及ぼす影響)

横断研究の結果、週1~2日でもテレワークを行

う者は全く行わない者に比べて、強度を問わず身体活動時間が少なく、座位行動が有意に多かった。例えば、テレワークを全く行わない者に比べ、週5日以上行う者は、総身体活動時間が約70分/日、歩数が約4,000歩/日少なかった。テレワークに関連した身体活動の低下は、高齢者、女性、低学歴、販売・サービス業、非正規雇用者、運動・食習慣の改善に無関心な勤労者ほど顕著であった(引用)。

縦断研究の結果、週5日以上テレワークは、1年後の遅い夕食および睡眠による休息不足のリスク低下と有意に関連していた。一方、テレワークは1年後の身体的不活動のリスク増加と関連しており、テレワークが健康行動に与える影響の正負の両面が確認された。また、週5日以上テレワークは収縮期血圧の低下と腹囲の増加とわずかな関連が認められたが、身体的健康(心血管代謝系指標)、心理的健康、well-being、仕事能力との関連性については明確な関連は見出されなかった。

課題②-B:テレワークの健康影響の解明(筋力・関節等の不調に及ぼす影響)

同一個人内における身体活動とテレワークの関連を調べたところ、テレワーク日は、職場勤務時に比べ、1日あたり4,792歩(59.2%)歩数が減少し、低強度身体活動と中高強度身体活動がそれぞれ4%減少し、座位行動は8%増加した(引用)。さらに1年後の歩数は、テレワーク日は+468歩(+14.8%)、職場勤務日は+405歩(+4.5%)、休日は+1628歩(+21.8%)増加していたが、有意差が認められたのは休日のみであった。

テレワークと身体組成、体力、身体症状の関連を横断的に検討したところ、対象者全体では全指標で関連は認められなかった。ただし、テレワーク頻度が高いと、40歳以上では頭痛に悩まされている割合が有意に高率であったが、女性では逆に首の痛みが少ないなど、症状や性別、年代によって関連に違いがみられた。1年後の追跡調査では、テレワーク頻度は全体的に低下していたものの、テレワーク頻度が高いと、体重や体脂肪率が増加する傾向が認められた。一方、椅子立ち上がり回数の変化や腰痛の有

無については、テレワーク頻度との明確な関連は認められなかった。

課題③：テレワーカーへの介入策の検討

本クラスターランダム化比較試験のプロトコルを論文として公表した（引用）。

12週間の介入の結果、介入群ではテレワーカーの自宅の照度が平均+39 lx 改善し、対照群では-36 lx 低下し、群間での有意な差が確認された。テレワーク環境整備行動スコアについては有意な差はみられなかったが、介入群の44.7%が環境改善動画を視聴し、そのうち68.3%が実際に改善行動を実施したと回答していた。

身体活動量に関しては、全体解析において加速度計で測定された歩数の有意な改善は認められなかったが、今後条件を満たす対象者に限定した再解析が予定されている。

腰痛に関するアウトカムについては、ベースライン時点で腰痛を有していた対象者（介入群：56%、対照群：63%）について解析を実施した。介入後の腰痛の程度、腰痛による支障度、腰痛リテラシーには有意な変化は認められなかったものの、週1回以上の体操実施率は介入群で有意に増加した。また、主観的改善感において、「改善」と回答した割合は介入群で有意に高く（28% vs. 9%）、一定の介入効果が確認された

ガイド作成

2025年3月には、さんぽ会の月例会を実施し、産業保健で働く専門職等85名が参加した。作成中であつたガイドの原案を提示したところ、「テレワーカーの健康課題がよく理解できた」「照度不足に驚いたのですぐ取り組む」「他社事例が知りたい」「無料で使えるのはありがたい」「エビデンスは上層部の説得材料になる」「簡易な体力測定の方法も知りたい」「8,000歩の目標は難しい」など多くの意見が寄せられた。これらのフィードバックを反映し、本研究の最終成果物として「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。本ガイドは、企業内での印刷を想定し、A4版20ページ、モノクロ印刷

でも視認性の高いデザインとした。ガイドはホームページ上に無償公開され、介入研究で開発した動画等の関連コンテンツも併せて提供されている。

D. 考察

本研究では、安全衛生に配慮したテレワークを社会で推進することを目的に、課題①全国的なテレワークの状況の把握、課題②テレワークの健康影響の解明、課題③テレワーカーへの介入策の検討を行った。加えて、研究成果をまとめたガイドを作成した。

全国調査からは、テレワークは規模が大きい企業や情報通信業のみならず、小規模企業やテレワークになじみの薄かった業種でもテレワークが実施されていることが明らかとなった。COVID-19のパンデミックが落ち着いた後も、テレワークが社会に定着していることがうかがえた。一方、テレワーカーに対する健康支援は不十分である実態も明らかとなった。特に運動不足については、健康課題と強く認識されているにもかかわらず、取り組んでいる企業は非常に少なかった。また企業規模による格差も大きく、中小企業においても活用できるテレワーカー向けの介入策の開発が急務であると推察された。

テレワークは比較的社会経済的地位の高い層でより多く実施されているものの、テレワークに適した自宅環境を整えていないと身体症状が生じやすくなることが明らかとなった。また、テレワークは生活習慣や健康にも大きな影響を与えていた。本研究で一貫して認められたのは、身体活動量の低下、座位時間の増加、ならびに体重の増加であった。加えて、嗜好品（タバコ・飲酒）に関しても留意が必要であることが明らかとなった。一方で、睡眠や夕食のタイミングなどの生活習慣面では改善傾向も認められ、テレワークが健康に与える影響には多面的な特徴があることが示唆された。筋骨格系の痛みを含む身体症状とテレワークの関連も一様ではなく、性別や年齢によって異なっていたため、今後は、個人の特性を踏まえたより詳細な分析が必要である。加えて、健診データや心理的健康についても、テレワークとの明確な関連は認められなかった。しかし、本研究

では追跡期間が限られていたため、今後はより長期の追跡が必要であると考えられる。

介入研究については、実社会での適用可能性を考慮して、主に非対面（メールや動画）による介入戦略を採用した。その結果、自宅の照度や腰痛においては効果が認められたものの、歩数等の身体活動関連アウトカムにおいては有意な改善が得られなかった。プロセス評価からは動画の視聴率がやや低調であった可能性が示唆され、メールで連絡するだけでなく、その他の介入手法を組み合わせる必要が示唆された。

一方、参加者インタビューでは「活動量や環境の測定で気づきがあった」という意見が多く寄せられ、テレワーカーの健康支援は、「健康課題や生活習慣の見える化」が、行動変容を促す有効な戦略である可能性が示唆された。

本研究班では、産業保健の現場で研究成果が活用されることを重視し、企業担当者を主な対象とする実践的なガイドを作成した。これまでの研究の知見や経験から、5つの対策（自宅環境、身体活動、腰痛、食・嗜好品、コミュニケーション）を提案することができた。健康増進や医療分野では学術知見の蓄積が進んでいる一方で、現場での実践には結びついていないというエビデンス・プラクティスギャップが依然として存在している。本ガイドはこのギャップを踏まえ、科学的エビデンスと現場の実務知を統合し、テレワークにおける健康課題への対応策をできる限りわかりやすく提示するよう配慮した。今後は、より多くの企業担当者・産業保健職等への普及啓発を進めるとともに、実際の活用状況を調査する必要がある。

E. 結論

本研究を通して、テレワークの実態や健康影響が一部明らかとなった。テレワークは社会に広く定着しているものの、テレワーカーに対する職場での健康支援は限定的であった。テレワークは、身体活動量の低下や体重増加など負の影響もあるが、睡眠等の生活習慣には良い影響があることも確認された。

一方、生活習慣病や身体症状との関連については、研究期間内では追跡が短く、より長期の追跡が必要であると考えられる。また、包括的な介入プログラムにより、テレワーカーの自宅の照度や腰痛が改善する可能性が示唆された。本研究の成果を産業保健の現場への実装を目指し、研究成果と実践的知見をまとめたテレワークガイドが作成され、公開された。

F. 研究発表（発表誌名巻号・頁・発行年等も記入）

1. 論文発表

- 1) Kim J, Mizushima R, Nishida K, Morimoto M, Nakata Y. Proposal of a comprehensive and multi-component approach to promote physical activity among Japanese office workers: a qualitative focus group interview study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(4): 2172, 2022a.
- 2) Kim J, Mizushima R, Nishida K, Morimoto M, Nakata Y. Multi-component intervention to promote physical activity in Japanese office workers: a single-arm feasibility study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(24): 16859, 2022b.
- 3) Kanamori S, Tabuchi T, Kai Y. Association between the telecommuting environment and somatic symptoms among teleworkers in Japan. *Journal of Occupational Health*. 2024; 66(1): uiad014.
- 4) 甲斐裕子. 職域での身体活動を高める環境づくり. *健康づくり*. 2024; 549: 10-13.
- 5) Kitano N, Fujii Y, Wada A, Kawakami R, Yoshida K, Yamaguchi D, Kai Y, Arao T. Associations of Working From Home Frequency With Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Behavior in Japanese White-Collar Workers: A Cross-Sectional Analysis of the Meiji Yasuda LifeStyle Study. *J Phys Act Health*. 2024 Oct 8;21(11):1150-1157.
- 6) Wada A, Kim J, Kanamori S, Yoshimoto T,

Tsukinoki R, Kagi N, Umishio W, Asaoka R, Shiomitsu T, Kawamata K, Yoshioka N, Yoshiba K, Goshō M, Nakata Y, Kai Y. Multicomponent occupational lifestyle intervention to improve physical activity, musculoskeletal health, and work environment among Japanese teleworkers (TELEWORK study): protocol for a cluster randomized controlled trial. *J Occup Health*. 2025 Jan 7;67(1):uiaf014. doi: 10.1093/jocuh/uiaf014. PMID: 40100037; PMCID: PMC11985020.

- 7) Sonoda K, Okawa S, Tabuchi T. Association of remote work with tobacco and alcohol use: a cross-sectional study in Japan. *BMC Public Health*. 2025;25(1):103.
- 8) Kikuchi H, Machida M, Watanabe Y, Amagasa S, Yoshiba K, Kitano N, Nakanishi Y, Kai Y, Inoue S. The effect of working from home on device-measured physical activity among Japanese white-collar workers: a within-individual comparison study. *J Occup Environ Med*. 2025 Mar 27. doi: 10.1097/JOM.0000000000003395. Online ahead of print.

2.学会発表

- 1) 金森悟, 田淵貴大, 甲斐裕子. 在宅勤務者におけるテレワーク環境と身体症状の関連: JACSIS2021. 第96回日本産業衛生学会, 栃木, 2023年5月.
- 2) 甲斐裕子. 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? 第295回産業保健研究会, 東京, 2023年12月.
- 3) 甲斐裕子. 全国企業におけるテレワークの実態とその健康影響: テレワーカーの身体活動量を増やすには? ARIHHP Human High Performance Forum 2024, 茨城, 2024年2月.
- 4) 福田洋, 笹原千穂, 坂本侑香, 沢田幸子, 菅原京子, 岡浩一朗. 座りすぎを防ぐビデオ配信を用いた職域ヘルスプロモーションの実践, 第19回

日本ヘルスプロモーション学会・第11回日本産業看護学会合同学術大会, 福岡, 2022年11月.

- 5) 矢吹拓・五十嵐俊座長, 甲斐裕子, 竹林正樹, 福田洋. シンポジウム22・慢性疾患×行動経済学～ナッジを実装したケアを考える～・行動変容におけるナッジ×ヘルスリテラシー, 第14回日本プライマリ・ケア連合学会学術大会, 愛知, 2023年5月.
- 6) 塩満智子, 月野木ルミ, 中村睦美, KIM JIHOON, 川原瑞希, 宮崎祐介, 藪上楓, 鍵直樹, 海塩渉, 村上義孝, 中田由夫. テレワーク労働者の運動機能向上を目指した多要素改善プログラムの検討, 第34回日本疫学会学術総会, 滋賀, 2024年1月.
- 7) 塩満智子, 高野愛紗, 水島諒子, KIM JIHOON, 河邊優, 中村睦美, 川原瑞希, 中田由夫, 月野木ルミ. テレワーク労働者における身体活動の促進要因: フォーカスグループインタビュー, 第94回日本衛生学会学術総会, 鹿児島, 2024年3月.
- 8) 和田彩, 甲斐裕子, 金森悟, 川又華代, 楠本真理, 吉葉かおり, 村松祐子, 藤井悠也, 荒尾孝. 全国上場企業におけるテレワーク従業員に対する労務・健康管理の実態とその関連要因. 第97回日本産業衛生学会, 広島, 2024年5月.
- 9) 澁谷基子, 菊池宏幸, 町田征己, 福西厚子, 中西久, 渡邊裕也, 吉葉かおり, 甲斐裕子, 井上茂. テレワーク勤務・入社勤務時の歩数の違い: 個人内差の検討. 第97回日本産業衛生学会, 広島, 2024年5月.
- 10) 中田由夫, 金森悟, 吉本隆彦, 月野木ルミ, 鍵直樹, 海塩渉, 塩満智子, 和田彩, 吉葉かおり, 甲斐裕子. テレワーカーの身体活動, 筋骨格系健康, 職場環境改善に向けた介入試験: 研究デザイン. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道, 2024年10月.
- 11) 塩満智子, 中村睦美, KIM JIHOON, 川原瑞希, 宮崎祐介, 倉元昭季, 藪上楓, 鍵直樹, 海塩渉, 筒井杏奈, 村上義孝, 今井夏海, 田中友和子, 中田由夫, 月野木ルミ. テレワーク労働者の運動

機能向上を目指した多要素介入プログラムの開発と予備的検討. 第35回日本疫学会学術総会, 高知, 2025年2月.

- 12) 甲斐裕子, 吉葉かおり, 村松祐子, 金森悟, 川又華代, 楠本真理, 和田彩, 藤井悠也, 荒尾孝. 健康経営政策導入後に企業の運動支援は促進したか? : 10年間の変遷と企業規模格差. 第98回日本産業衛生学会, 宮城, 2025年5月.
- 13) 海塩渉, 浅岡凌, 鍵直樹, 金森悟, 月野木ルミ, 中田由夫, 吉本隆彦, 金智訓, 塩満智子, 川又華代, 和田彩, 吉岡菜津美, 吉葉かおり, 甲斐裕子. 客観的な環境測定に基づく在宅勤務・オフィス勤務環境の実態調査: Telework Study. 第98回日本産業衛生学会, 宮城, 2025年5月.
- 14) KIM JIHOON, 中田由夫, 金森悟, 吉本隆彦, 月野木ルミ, 鍵直樹, 海塩渉, 浅岡凌, 塩満智子, 川又華代, 和田彩, 吉岡菜津美, 吉葉かおり, 甲斐裕子. 在宅勤務者における身体活動・座位時間とワーク・エンゲイジメントの関連. 第98回日本産業衛生学会, 宮城, 2025年5月.
- 15) 吉葉かおり, 甲斐裕子, 和田彩, 金森悟, 川又華代, 楠本真理, 村松祐子, 藤井悠也, 荒尾孝. 全国上場企業におけるテレワーカーに対する身体活動促進の取組みの実態と課題 第98回日本産業衛生学会, 宮城, 2025年5月.
- 16) 金森悟, 中田由夫, 吉本隆彦, 月野木ルミ, 鍵直樹, 海塩渉, 浅岡凌, KIM JIHOON, 塩満智子, 川又華代, 和田彩, 吉岡菜津美, 吉葉かおり, 甲斐裕子. 在宅テレワーカーにおけるテレワーク環境の整備行動と身体症状の関連: Telework Study. 第98回日本産業衛生学会, 宮城, 2025年5月.

G. 知的財産権の出願・登録状況 (予定を含む。)

1.特許取得

なし

2.実用新案登録

なし

3.その他

なし

H. 引用文献

- 1) 公益財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所 HP. <https://www.my-zaidan.or.jp/tai-ken/> (参照 2025年5月28日)

研究成果の刊行に関する一覧表

書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の編集者名	書籍名	出版社名	出版地	出版年	ページ
金森悟	テレワークについてわかったことと今後の課題	田淵貴大	調剤と情報	じほう	東京都	2025	218-224

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
Kim J, Mizushima R, Nishida K, Morimoto M, Nakata Y.	Proposal of a comprehensive and multi-component approach to promote physical activity among Japanese office workers: a qualitative focus group interview study.	International Journal of Environmental Research and Public Health	19(4)	2172	2002
Kim J, Mizushima R, Nishida K, Morimoto M, Nakata Y.	Multi-component intervention to promote physical activity in Japanese office workers: a single-arm feasibility study.	International Journal of Environmental Research and Public Health	19(24)	16859	2002
Kanamori, S., Tabuchi, T., Kai, Y	Association between the telecommuting environment and somatic symptoms among teleworkers in Japan	Journal of Occupational Health	66(1)	1-8	2024
甲斐裕子	職域での身体活動を高める環境づくり	健康づくり	549	10-13	2024
Kitano N, Fujii Y, Wada A, Kawakami R, Yoshida K, Yamaguchi D, Kai Y, Arao T	Associations of Working From Home Frequency With Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Behavior in Japanese White-Collar Workers: A Cross-Sectional Analysis of the Meiji Yasuda LifeStyle Study	J Phys Act Health	21(11)	1150-1157	2024

Aya Wada, Jihoon Kim, Satoru Kanamori, Takahiko Yoshimoto, Rumi Tsukinoki, Naoki Kagi, Wataru Umishio, Ryo Asaoka, Tomoko Shiomitsu, Kayo Kawamata, Natsumi Yoshioka, Kaori Yoshiba, Masahiko Gosho, Yoshio Nakata, Yuko Kai	Multicomponent occupational lifestyle intervention to improve physical activity, musculoskeletal health, and work environment among Japanese teleworkers (TELEWORK study): protocol for a cluster randomized controlled trial	Journal of Occupational Health	67(1)	Uiaf014	2025
Sonoda Kento, Okawa Sumiyo, Tabuchi Takahiro	Association of remote work with tobacco and alcohol use: a cross-sectional study in Japan	BMC Public Health	25(1)	103	2025
Kikuchi, H., Machida, M., Watanabe, Y., Amagasa, S., Yoshiba, K., Kitano, N., Nakanishi, Y., Kai, Y., & Inoue, S	The effect of working from home on device-measured physical activity among Japanese white-collar workers: a within-individual comparison study	Journal of occupational and environmental medicine	Advance online publication		2025

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

Working
from
Home



はじめに

テレワークが新常态となる中、皆さんの職場では社員の健康をどのようにサポートしていますか？「在宅勤務の長期化で体重が増えた」「体力が落ちた」といった声も少なくありません。本書は、企業の健康管理担当者や経営者が、テレワーク社員の健康支援の際に参考としていただくためのガイドです。厚生労働省の研究費で行われた研究（厚生労働科学研究）の成果をもとに作成されました。本ガイドが、社員の健康増進と企業価値の向上にお役に立てば幸いです。

研究班 代表

公益財団法人 明治安田厚生事業団体力医学研究所 副所長／上席研究員

甲斐 裕子 博士（人間環境学）

Working
from
Home

Contents

はじめに	02
アクティブ・テレワークのすすめ	04
自宅環境を整える	06
身体活動を高める	08
腰痛対策をする	10
食事と嗜好品に気を付ける	12
コミュニケーションを促進する	14
アクティブ・テレワーク実践お役立つツール	16
コラム/テレワーク社員を対象とした実証研究	18

アクティブ・テレワークのすすめ

テレワークのメリットと健康課題

2020年の新型コロナウイルス感染拡大を機に広がったテレワークは、現在では出勤と組み合わせた柔軟な働き方として定着しています。これにより、ワークライフバランスや仕事満足度が向上し、離職率の低下にも貢献しています。健康面では、睡眠の質向上やストレス軽減の報告がある一方、コミュニケーションの低下や運動不足、腰痛の増加などが懸念されています。これらを放置すると、生活習慣病や運動器系疾患、メンタル不調のリスクが高まる可能性があります。

メリット

- ✓ ワークライフバランスの向上
- ✓ 生産性向上
- ✓ ストレス軽減
- ✓ 離職率低下
- ✓ 睡眠改善



デメリット

- ✓ コミュニケーションの低下
- ✓ 運動不足
- ✓ 腰痛増加
- ✓ 座りすぎ
- ✓ 食生活の乱れ

04

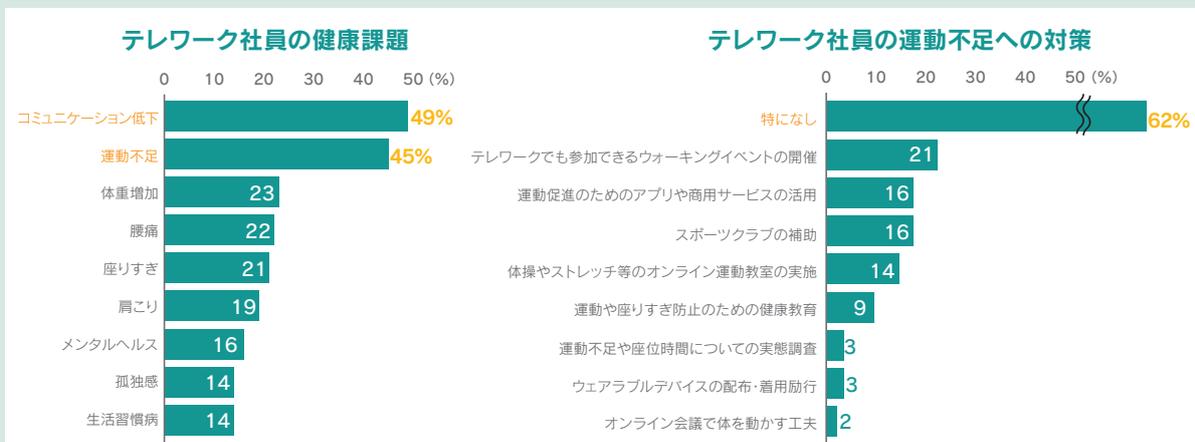
テレワーク社員の健康支援のポイントは「アクティブ」

研究班の調査により、企業はテレワーク社員の健康課題を認識しているものの、対策の難しさを感じている実態が明らかになりました。特に、テレワークでは1日の歩数が約4,000歩少ないことが判明し、健康支援の鍵は、社員がいかに「アクティブ」に過ごせるよう支援することにあると考えられます。

企業の実態

テレワーク社員の運動不足の対策をしている企業は少ない

研究班は、2023年に全国の上場企業を対象にテレワークの実態調査を実施しました。その結果、「コミュニケーション低下」と「運動不足」がテレワーク社員の2大健康課題でした。しかし、約6割の企業では取り組みが何も行われていませんでした。



全国上場企業の健康管理担当者への調査結果

研究班調べ、2023

テレワークには多くのメリットがある一方で、新たな健康課題も生じています。テレワークの利点を最大限に活かし、デメリットを最小限に抑えるために、健康面ではどのような支援が必要なのでしょう？

5つの対策で「アクティブ・テレワーク」の実現を！

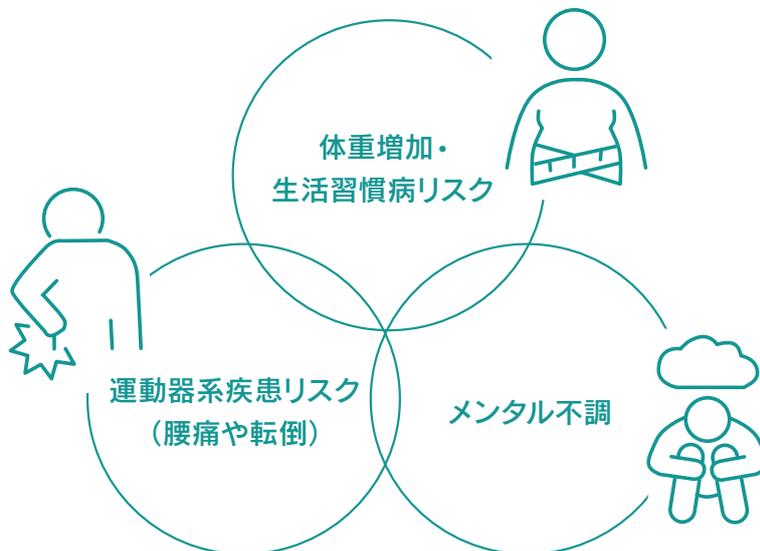
本ガイドでは、体と心を積極的に動かす「アクティブ・テレワーク」を提案し、その実現に向けた5つの対策を示します。各対策では、企業担当者がテレワーク社員に特に推奨したい行動を「CHECK POINTS」として整理し、行動変容を支援するための取り組みを「ACTION LISTS」としてまとめました。これらを実施することで、テレワーク社員の健康リスクを低減し、健康増進と企業価値の向上が期待できます。

5つの対策でテレワーク社員の健康リスクを軽減

本ガイドで推奨する5つの対策



テレワーク社員の健康リスク



自宅環境を整える



CHECK POINTS

1

作業スペースは適切な明るさを確保

多くのテレワーク社員の自宅は照度が足りません。デスク周りは**新聞が楽に読める明るさ**（300ルクス以上）を確保しましょう。

2

室温を18～28℃に保つ

集中しやすい**18～28℃**を目安に温度管理しましょう。特に冬は室温が18℃以下に下がりやすいので要注意です。

3

パソコン作業時の前腕の位置に注意

前腕が浮いていると肩や首に負担がかかります。**前腕を机に置ける位置にキーボードを調整**しましょう。

06

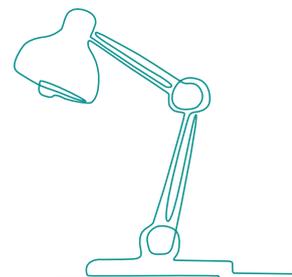
ACTION LISTS

厚生労働省, 2021(一部改変)



自宅環境の測定支援をしませんか？

自宅の明るさや温湿度、騒音のモニタリングは行動変容に役立ちます。最近では環境センサが安価で手に入りますし、精度は落ちるもののスマートフォンのアプリでも測定可能です。まずは測定を促し、社員の気づきにつなげましょう。



環境チェックリストを活用しませんか？

厚生労働省は「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」を公表しています。本チェックリストを使って自分で自宅環境を確認することを推奨しましょう。チェックリストは右の二次元コードから利用できます。

QR



自宅環境について学ぶ機会を提供しませんか？

セミナーや動画で社員の意識や知識をアップデートしましょう。一斉に視聴する時間をつくる、視聴した後に意見交換できる機会をつくるなど、視聴を促す工夫も必要です。

▶環境整備について学べる講義動画の情報は○ページ



物品確保のサポートをしませんか？

テレワークに適した机や椅子、卓上ライト、パソコン周辺機器(マウスやディスプレイ)等の準備を社員に任せただけでは不十分になりがちです。企業側が物品を購入・貸与したり、費用を負担(補助)することも検討してください。

CASE 1

学び合えるオンライン勉強会の実施

A社では、テレワーク中の健康維持を目的にオンライン勉強会を開催しています。勉強会では、適切な作業姿勢や椅子の選び方、照明の重要性など、テレワークする自宅の環境が健康に与える影響について専門家が解説しています。社員同士が工夫や経験を共有する場も設け、互いに学び合う文化を醸成しています。この取り組みにより、社員は自宅での作業環境を見直し、健康的なワークスタイルを実践できるようになりました。

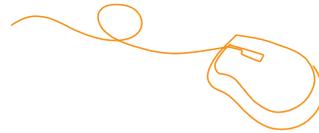
(情報通信業)

CASE 2

自宅環境を整える手当を支給

B社では、テレワーク環境を整えるための手当を社員に支給しました。この手当は一律の金額で、各社員が自身のニーズに合わせて必要な機器や家具を購入する際に活用されています。例えば、椅子や机、ディスプレイ、Wi-Fiルーターなど、作業効率や快適性を向上させるアイテムが対象です。この柔軟な支援により、社員は自宅の作業環境を最適化し、業務の生産性と健康維持の両立を図ることができています。

(金融保険業)



Researcher's View

アクティブテレワークの実現には、「自宅環境の整備」がカギ

厚生労働省の「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」では、自宅のテレワーク環境の整備ポイントがまとめられています(下左図)。また、昇降式デスク(スタンディングデスク)を利用すると、座りすぎが減少し、肩こりや腰痛が緩和され、作業効率が向上するという研究¹⁾²⁾があります。

研究班が調査したところ、厚生労働省の推奨項目が満たされていない人ほど、疲労や痛みといった不調が多いことがわかりました(下右図)。つまり、健康的なテレワークには、自宅の環境を整えることが大切です。特に、「明るさ」「室温」「腕の位置」は、適切でないテレワーカーが多く、対策が必要です。

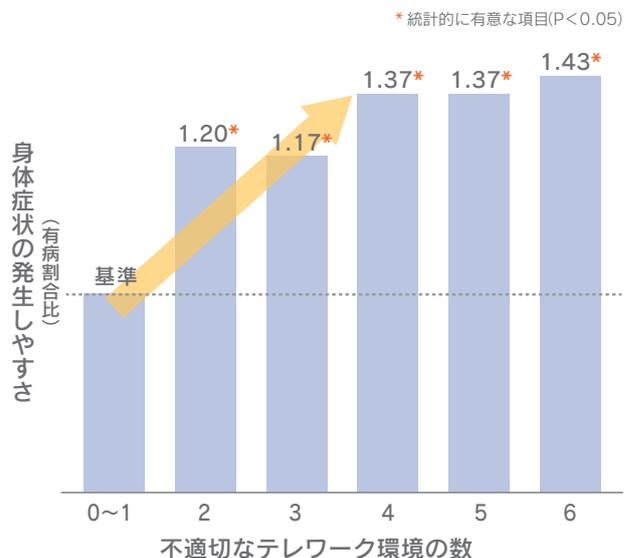
自宅等でテレワークを行う際の作業環境の整備ポイント

部屋	<ul style="list-style-type: none"> ■ 作業等を行うのに十分な空間が確保されているか ■ 転倒することがないように整理整頓されているか
窓	<ul style="list-style-type: none"> ■ 空気の入換えを行うこと ■ ディスプレイに太陽光が入射する場合は、窓にブラインドやカーテンを設けること
照明	<ul style="list-style-type: none"> ■ 作業に支障がない十分な明るさにすること
室温・湿度	<ul style="list-style-type: none"> ■ 冷房、暖房、通風などを利用し、作業に適した温度、湿度となるよう、調整をすること
机・椅子・PC	<ul style="list-style-type: none"> ■ 目、肩、腕、腰に負担がかからないよう、机、椅子や、ディスプレイ、キーボード、マウス等を適切に配置し、無理のない姿勢で作業を行うこと

テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン

厚生労働省, 2021(一部改変)

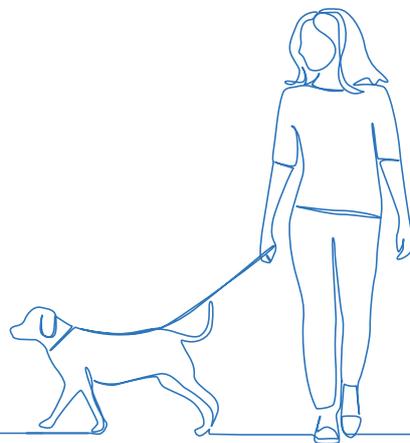
自宅のテレワーク環境に問題がある人ほど、疲労や痛みなどの不調が多い



Kanamori S, et al. 2023

1) Ma J, et al. 2021 2) Edwardson CL, et al. 2022

身体活動を高める



CHECK POINTS

1

30分に1回は立ち上がる

座りすぎは健康に悪影響を与えます。時々立ち上がって体を動かすことで、健康レベルも集中力もアップします。

2

1日1回は外に出る

テレワークの日は家にこもりがちです。散歩、買い物、食事など用事をつくって、意識的に外に出かけましょう。

3

今より「約1,000歩=約10分」多く身体を動かす

歩数は身体活動の目安に最適です。今より+1,000歩から始めて、テレワークでも1日8,000歩を目指しましょう。

08

ACTION LISTS



歩数計測の支援をしませんか？

社員に歩数を意識してもらうことが身体活動促進の第一歩です。歩数計やスマートフォン、ウェアラブルデバイスで歩数を測定できるようにサポートしましょう。スマートフォンのアプリ等を使って、チームや部署単位で歩数を競うのも有効です。



オンライン会議中に身体を動かすことを推奨しませんか？

オンライン会議の途中で立ったり、ストレッチしたりしながら参加しても良いように、ルールや雰囲気を作りましょう。オンライン会議中に一緒に体操をする時間をつくるのもお勧めです。

▶腰痛対策にもなる体操動画の情報はOページ



オンラインツールで健康情報や動画を提供しませんか？

社内メール等で、身体活動を推奨するメッセージや健康情報を伝えましょう。自宅でできるストレッチや体操などの動画リンクをつけると、より効果的です。

▶座りすぎの健康影響等について学べる講義動画の情報はOページ



身体活動促進に前向きな社内の雰囲気づくりをしませんか？

経営管理層が先頭に立って身体活動促進に取り組むと、社員はやる気になります。また、社員がアイデアや経験を共有できるように、例えば、社内掲示板で提案や改善点を収集すると、実際の業務フローに合う方法が見つかり、職場ぐるみで取り組む文化も醸成されます。

CASE 1

包括的なプログラムで歩数が増加

テレワークを全社的に導入したC社は、以下のような、包括的な身体活動促進プログラム実施したところ、社員の歩数が1日あたり約1,000歩増加しました。

個人戦略	オンライン講義、印刷物、ポスター、目標設定、フィードバック
社会環境戦略	チーム構築、雰囲気づくり
組織戦略	役員メッセージ

(情報通信業)

CASE 2

部署全員で立って講義動画を視聴

D社は、外部の有識者と協力して、座りすぎに関するミニ講義動画(約10分)を計4回作成しました。社員アンケートや実態調査をもとに年々バージョンアップしています。社内イントラネットでの視聴に加え、部署の会議で必ず1回は視聴するよう依頼したところ、全社員の約8割が視聴しました。なお、会議ではテレワーカーも出社社員も立っての視聴を推奨し、立ち会議を体験する機会にもなっています。
(設計業)



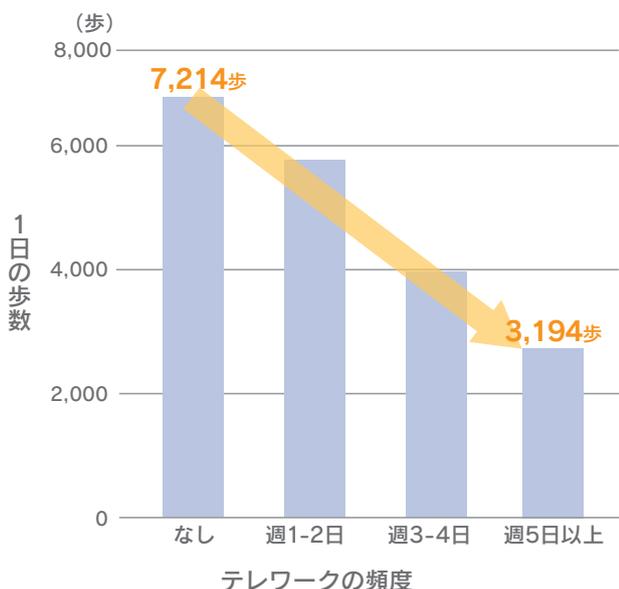
Researcher's View

テレワーク社員は運動不足で座りすぎ、意識的に体を動かそう

テレワーク社員は、通勤や社内での移動がなくなるため、座位時間が増え、身体活動量や歩数が減る傾向があります(下左図)。そのため、テレワーク日は意識的に体を動かすことが大切です。30分に1回は立ち上がることで、心血管系の健康に好影響を与えます。加えて、テレワーク日であっても必ず外出をしましょう。10分歩けば、

歩数は1,000歩増えます。買い物でも散歩でもいいので、10分体を多く動かせば、生活習慣病発症や死亡のリスクが約3%低下します。厚生労働省の「アクティブガイド2023」では、座りっなしを避け、1日8,000歩以上歩くことが推奨されています(下右図)。

テレワーク社員は歩数が
約 4,000 歩少ない



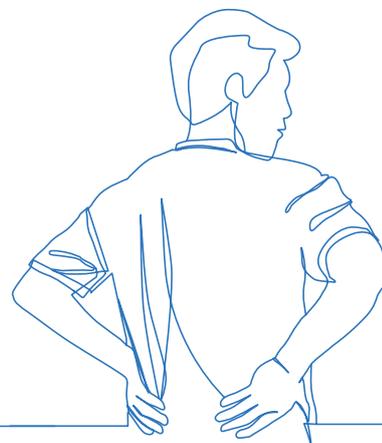
厚生労働省は、座りすぎを避け、
1日 8,000 歩を推奨している

- 1 歩こう! 動こう!**
毎日60分以上の身体活動
目安:1日8,000歩以上
- 2 運動を取り入れよう!**
週60分以上の運動
- 3 筋力を高めよう!**
週2~3回の筋トレ
- 4 座りっなしを避けよう!**
座位行動を減らす

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

厚生労働省, 2023

腰痛対策をする



CHECK POINTS

- 1 デスクワークに適した椅子や机を利用して正しい姿勢を保つ**
ソファ、ベッド、こたつ等でのパソコン作業は腰痛の原因になります。デスクワークに適した椅子や机を使いましょう。
- 2 体操で腰の負担をリセットする**
座りすぎは腰に負担がかかります。腰痛がある人もない人も、立ち上がるついでや休憩時間に“これだけ体操”を。
▶「これだけ体操」は11ページ参照
- 3 腰痛は体を動かして治す**
重篤な疾患※のない腰痛は、過度な安静は避け、普段どおりに身体を動かしましょう。
※腰痛の原因となる重篤な疾患としては、腰椎の腫瘍や感染、骨折などが挙げられます。



ACTION LISTS

- 自宅環境の確認と整備支援の支援をしませんか？**
まず社員が「正しい姿勢」で座れる環境でテレワークをしているか確認します。問題がある場合は、デスクワークに適した椅子や机を自宅で使用できるよう、適切な製品を推奨したり、購入補助やオフィス什器の貸与を検討しましょう。
- 体操の実施を後押しする仕掛けづくりしませんか？**
オンライン会議前後に体操する時間をつくりましょう。眠気予防や集中力維持にも役立ちます。テレワーク中に体操するきっかけとして、「ポップ」を配布し、自宅への設置を推奨しましょう。
▶体操のきっかけづくりに有効な「ポップ」の情報は〇ページ
- 自宅環境について学ぶ機会を提供しませんか？**
腰痛の常識は、近年かなり更新されているため、社員の腰痛リテラシー向上は腰痛対策に欠かせません。オンラインセミナーや動画で最新の情報を提供しましょう。
▶腰痛の新常識に関する教育動画の情報は〇ページ
- セルフケアを推進しませんか？**
腰痛は、体の使い方だけでなく心理社会的ストレスも影響します。例えば過度なストレスは、脳機能の不具合により腰痛を引き起こします。ストレッチやリラックス等のセルフケアを推奨しましょう。セルフケアを支援するアプリも開発されています。

CASE 1

オフィス用什器を社員にレンタル

E社では、テレワーク導入後にオフィスを縮小したため、不要になったオフィス用の椅子や机を希望する社員にレンタルしています。加えて、テレワーク社員には人間工学にもとづく腰痛や肩こり予防のオンラインセミナーの受講を必須にしました。セミナーでは自宅環境の整え方や椅子の正しい座り方、疲れにくいパソコン操作の方法等を紹介したところ、テレワーク社員の腰痛の報告がほぼなくなりました。

(製造業)

CASE 2

オンラインセミナーと体操の定時開催

F社では、これだけ体操や腰痛新常識を軸に、社員の腰痛リテラシー向上を企図した理学療法士によるオンラインセミナーを実施しました。また、毎日定時にこれだけ体操やストレッチなどをオンラインで開催したところ、腰痛を訴える社員が減少しました。加えて、家族の参加も呼びかけた「親子体操」も実施したところ、運動効果に加えて、社員同士のコミュニケーションの場としても活用されました。

(製造業)

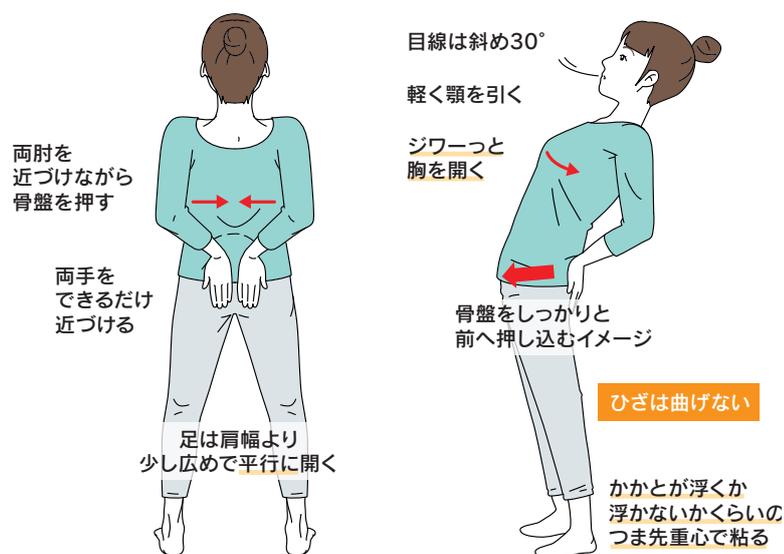
Researcher's View

テレワークで腰痛増加、座りすぎと姿勢に注意して体操実施を

腰痛はプレゼンティーズム¹⁾の代表症状です。テレワーク社員は腰痛になりやすく、要因として座位時間の長さや姿勢が関係しています。特に、正しい姿勢で座れないソファやベッド、こたつ等での長時間の作業は、腰への負担が大きく腰痛のリスクとなります。骨盤前に押し込み身体を反らす“これだけ体操”(下図)

は、背筋の血流や疲労を改善し、腰痛を予防・改善すると報告²⁾されています。また、腰痛の時は安静にと思いがちですが、原因疾患のない腰痛の場合は、安静にし過ぎると再発しやすくなるなど、かえって経過がよくないことがわかっており、普段通りに活動的に過ごすことが推奨されています。

腰痛を予防・改善する「これだけ体操」



座りすぎで前かがみが続いた時、立ち上がるついでに、まずは1日に3回

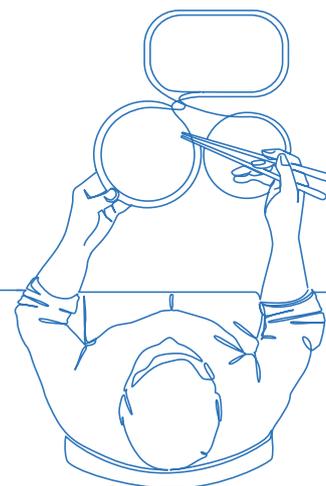
- 1 足を平行に、肩幅よりやや広めに開く。
- 2 お尻に両手を近づけて当て、指を下に向ける。
- 3 あごを軽く引き、息を吐きながら骨盤を前へ押し込んで、体を反らす。この時つま先に体重が乗るように意識し、痛み持ちいいと感じるところまでしっかりと骨盤を押す。
- 4 骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら3秒キープ。
- 5 ゆっくり下に戻す。

※「これだけ体操」中に、お尻から太もも以下に痛みがひびく場合は中止してください。

松平浩 監修。産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル, 2021を参考に作成

1) プレゼンティーズム: 出勤はしているものの健康上の問題により労働生産性が低下している状態 2) Oka H, et al. Mod Rheumatol. 2019

食事と嗜好品に気を付ける



CHECK POINTS

1 生活リズムを整え、3食食べる

テレワークは生活リズムも食事も不規則になりがちです。**欠食せず、同じ時間に食べる**ことで、体内時計を正常に保ち、心身の調子が整います。

2 便利な食材ストックで手軽に栄養アップ

テレワーク中にインスタント食品や市販弁当が多くなるなら、乾燥わかめや冷凍野菜等の**便利な食材ストック**をちょい足しするのがお勧めです。

3 間食や嗜好品はルールを決めて、適度に

人目がない自宅では、つい間食や飲酒・喫煙が増えがちです。**自分でルールを決めましょう**。日記で自分の行動を可視化するのもお勧めです。

ACTION LISTS



「昼休み」を決めて、食事時間を確保しませんか？

社員が昼食の時間を確保できるよう、出社社員と同様に12～13時の会議を避けるなど社内ルールを設けましょう。他にも、朝の就業前に昼食を準備できるようスケジュールを配慮するなど、食事を大事にできる環境づくりを進めましょう。



配食サービスで自宅に「社食」を配達しませんか？

配食サービスを利用すれば、テレワーク社員に自宅でもバランスの取れた「社食」を提供できます。昼食の準備負担を軽減し、適切な栄養摂取をサポートすることで、健康維持や業務効率の向上につながります。企業負担の補助制度を設けるのも良いでしょう。



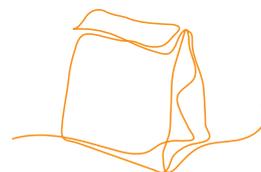
レシピや栄養情報を定期配信しませんか？

手軽に作れるレシピや栄養情報を定期的に配信しましょう。忙しい社員でも実践しやすい食事の工夫や、季節ごとの健康アドバイスを提供することで、食生活の改善を後押しします。さらに、健康支援アプリを活用し、個別の健康管理や食習慣の記録ができる仕組みの導入もお勧めです。



就業時間内の喫煙・飲酒の禁止を明示しませんか？

テレワーク中であっても、就業時間内の喫煙・飲酒の禁止を明示しましょう。一貫したルールを設けることで、社員の健康リスクを低減し、業務への集中力を高めます。また、禁煙・節酒を支援するプログラムや相談窓口を設置し、オンラインでも利用できるようにすると良いでしょう。



CASE 1

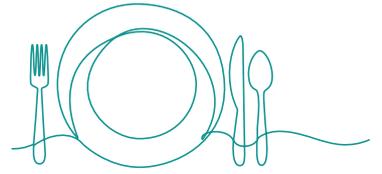
社食を自宅にデリバリー

G社は、テレワーク社員向けに、管理栄養士監修の健康的なお惣菜を自宅へ配送するサービスを導入しました。一食食べきりサイズのお惣菜が、毎月のプランに応じて、冷蔵で自宅に届きます。これにより、社員は手軽に栄養バランスの取れた食事をとるができ、健康維持に役立てています。また、オンラことイン飲み会などの機会にも活用され、社内コミュニケーションの活性化にもつながっています。

(卸売業)

CASE 2

食育オンラインセミナー



H社では、健保組合と協力して、食育オンラインセミナーを開催し、講師が視聴者の質問にリアルタイムで回答しました。ライブならではの臨場感が好評を博しました。さらに、見逃した方や再視聴を希望する方のためにアーカイブ配信も実施しました。あわせて、セミナーで紹介した「簡単レシピ集」や、寄せられた質問への回答をまとめた「Q & A」も提供し、継続的な学びの機会を提供しています。

(製造業健保組合)

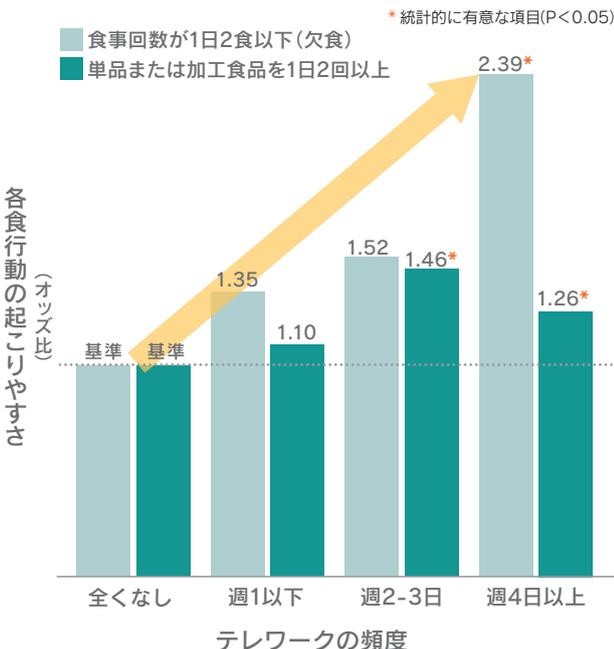
Researcher's View

テレワークでは食生活の乱れと、たばこ・アルコールに要注意

デスクワークの勤労者を対象とした調査では、テレワークが週4日以上の方は、欠食習慣や加工食品の利用頻度が高い傾向にありました(下左図)。また、テレワークをしている方は、ニコチン依存やアルコール使用障害のリスクが高いこともわかりました(下右図)。これらは、体重増加や心身の不調の原

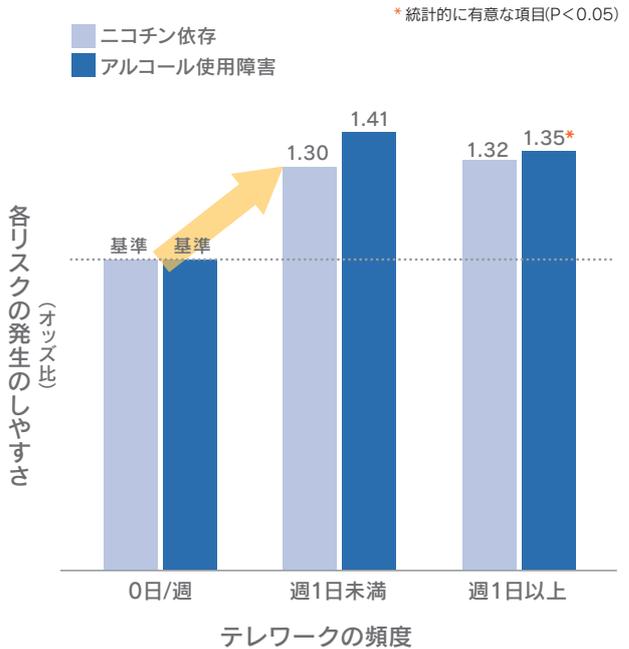
因になるだけでなく、将来的には生活習慣病などの疾病も懸念されます。テレワーク社員の食事支援は難しいと思われがちですが、「ルールづくり」「配食やアプリなどのサービス導入」「定期的な情報発信」を組み合わせ、社員が無理なく取り組める環境を整え、ウェルビーイングの向上につなげましょう。

テレワーク日数が多いほど、欠食や加工食品の利用が増える



Kubo Y, et al. 2021

週1回のテレワークでも、ニコチン依存やアルコール使用障害になりやすい



Sonoda K, et al. 2025

コミュニケーションを 促進する



CHECK POINTS

1

意識的にコミュニケーションの機会に参加する

定期的なオンラインミーティングなど、職場で設けられている機会には、意識して**積極的に参加**しましょう。

2

就業時間外のコミュニケーションは控える

就業時間外のやり取りは疲労やメンタル不調の原因になります。職場全体で協力して、**仕事のオンとオフの切り替え**を意識しましょう。

3

情報通信機器の整備は万全に

パソコンやネットワークの不調はコミュニケーションを阻害します。**情報通信機器は常に整備**し、不備や不調があれば、すぐに職場に報告しましょう。

14

ACTION LISTS



コミュニケーションに関するルールを決めませんか？

望ましいコミュニケーションには、個人の努力では限界があります。コミュニケーションに関する職場ルールを設定しましょう。例えば、17:00以降の連絡禁止、ミーティング時はカメラONを推奨、望ましくないコミュニケーションが生じた場合のルール整備等が考えられます。



定期的なミーティングの機会の設定しませんか？

テレワーカーと定期的なミーティングを設定し、コミュニケーション機会を保証しましょう。厚生労働省の手引きでは、上司との1 on 1ミーティングなどが好事例として挙げられています。

▶厚生労働省「テレワークにおけるメンタルヘルス対策のための手引き」の情報はOページ



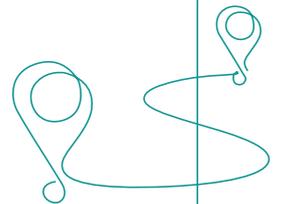
コミュニケーションのためのシステムを導入しませんか？

職場単位でのチャットやオンライン会議を円滑化するグループウェアなどの導入で、コミュニケーションが促進されます。メールや電話以外でも、スムーズにコミュニケーションが取れるシステムを構築し、社員全員が使えるようにサポートしましょう。



情報通信機器の整備支援をしませんか？

業務に必要なパソコンやネットワークの整備もルールを設け、周知しましょう。些細な懸念も報告されることで、コミュニケーション環境を万全に保てます。例えば、機器トラブル時の連絡窓口の設定、修理・買い替えの規定、自宅ネット環境の補助制度などが考えられます。



CASE 1

オンライン会議や面談のルール整備

I社では、テレワークの全面導入にあたり、上司と部下の1on1面談を設定するなど、コミュニケーション活性化のために様々な工夫をしました。しかし、過密スケジュールへの不満が出てきたため、「Web会議は間を30分以上開ける」「17時以降の面談は原則行わない」というルールを設定しました。このような取り組みにより、上司・部下両方にとって快適に面談や会議ができるようになりました。(情報通信業)

CASE 2

環境設備補助金の支給

J社では、パソコンやWi-Fi等の仕事に関連する環境を整備するための「環境設備補助金」を毎月2万円支給することにしました。加えて、それとは別に、使い道は自由に決められる「リモートワーク手当」を定期的に支給しました。この取り組みにより、快適な自宅環境が整備できただけでなく、メンバーからは手当で購入した機器が写真で共有されるなど、副次的にコミュニケーションも活性化されました。(情報通信業)

Researcher's View

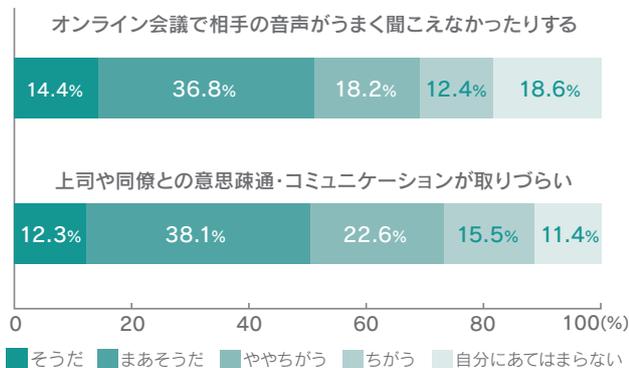
テレワークのコミュニケーション問題は、職場全体で体制整備を

テレワークのストレスに関する調査では、およそ半数の人が「コミュニケーションのとりづらさ」や「オンライン会議でのトラブル」を挙げました(下左図)。いつでもコミュニケーションすればいいというわけではなく、就業時間外に上司からの連絡や頻繁な業務実施は、健康を損なうリスクが高くなることも知られています

(下右図)。望ましいコミュニケーションの実現には、職場全体での協力して、情報通信環境の整備や運用ルールづくりが不可欠です。また、社内で人間関係が希薄な新入社員や独居者は孤独を感じやすく、メンタル不調に陥る可能性があります。より丁寧にコミュニケーションの機会を設定しましょう。



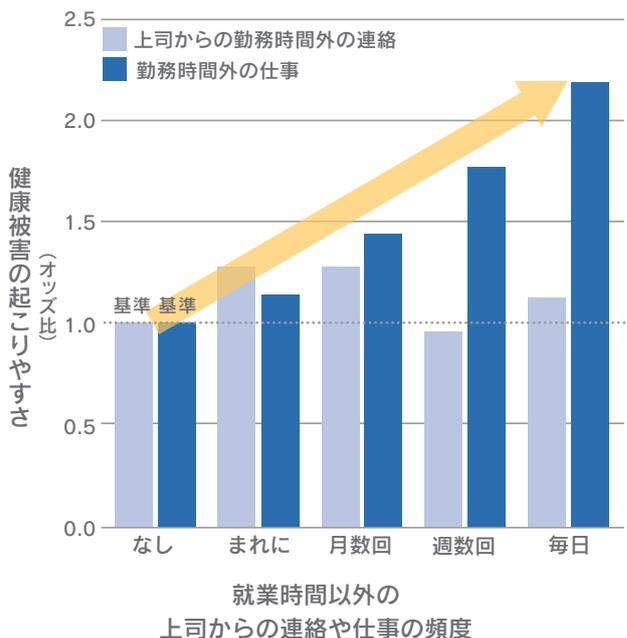
コミュニケーション不全は テレワークの大きなストレス要因



テレワーカーに対するテレワーク特有の
ストレスに関する調査結果

井上彰臣, 他. 2020

就業時間外のコミュニケーションは 疲労や抑うつ度を高める



Arlinghaus A, et al. 2014

アクティブ・テレワーク実践お役立つツール

社内セミナーやオンライン研修等で使える動画や運動ツールを知りたい!

■ テレワーカーの健康支援に関する講義や体操のショート動画

研究班の介入研究 (P.18参照) で使用した、専門家監修の講義動画や体操動画を掲載しています。自宅環境改善・身体活動促進・腰痛対策のツールとしてぜひご活用ください。

<https://www.xx>

- 【掲載動画の例】
- ・運動不足解消に関する講義動画: 3本 (約5分/本)
 - ・テレワーク環境改善に関する講義動画: 5本 (約2~3分/本)
 - ・腰痛対策動画 (体操編): 5本 (約2分/本)
 - ・腰痛対策動画 (腰痛川柳編): 5本 (約3~4分/本)

■ さいころでPON

さいころを投げ、出た目の体操をみんなで実施するゲーム性のある運動ツールです。座りすぎ対策として、オンライン会議中や、毎正時、当番の声掛けで行うなどの使い方ができます。

さいころの見本(展開図)は、下記サイトからダウンロードできます。

<https://www.my-zaidan.or.jp/wellness/program/saikoro.php>



身体機能のセルフチェックや体力測定の方法を知りたい!

■ 転びの予防 体力チェック (中央労働災害防止協会)

テレワークによる身体活動不足による、転倒リスクの上昇が懸念されています。特別な道具を使わずできる、転倒に関する体力チェックの説明動画が紹介されています。

<https://www.jisha.or.jp/order2023/korobi/>



■ スポーツ庁 室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画

身体の部位毎のセルフチェック動画と改善エクササイズ動画が紹介されています(約1~5分/本)。特別な道具を使わずに筋力や体の動きを自分でチェックし、改善できます。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html



テレワークに関する労務管理やメンタルヘルス対策を知りたい!

厚生労働省では、テレワークの労務管理上の留意点や法令の適用、就業規則の整備等に関するガイドラインや、メンタルヘルス対策のポイントや好事例を解説する手引きを公表しています。

■ テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン (厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/shigoto/guideline.html



■ テレワークにおけるメンタルヘルス対策のための手引き (厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000917259.pdf>



テレワークに関する公的な情報サイトを知りたい!

厚生労働省と総務省が共同で運営する「テレワーク総合ポータルサイト」では、テレワークに関する基本情報、導入事例、セミナーやイベント情報、Q&Aなど、さまざまな情報を一元化して提供しています。

■ テレワークポータルサイト（厚生労働省・総務省）

<https://telework.mhlw.go.jp/>



テレワークの導入や推進に活用できる助成金や補助を知りたい!

厚生労働省や経済産業省をはじめ、各自治体が独自の助成金や補助金を設けています。例えば、厚生労働省では、テレワークを導入する中小企業向けに通信機器購入の費用の一部を助成しています（2025年3月現在）。

■ テレワークに関する助成、補助（一般社団法人日本テレワーク協会）

https://japan-telework.or.jp/tw_info/subsidy/



テレワークを実践している企業の事例を知りたい!

厚生労働省や総務省などでは、テレワークを推進する企業を表彰する制度を設けており、受賞企業の取り組み事例が公表されています。また、東京都では、テレワークの好事例を業種別にまとめています。

■ テレワーク推進企業等厚生労働大臣表彰 ～輝くテレワーク賞～（厚生労働省）

■ テレワークトップランナー・テレワーク先駆者百選（総務省）

■ 地方創生テレワークアワード（内閣府地方創生推進室）

<https://teleworkgekkkan.go.jp/events/debrief2024.html>



■ テレワーク業界別ハンドブック『TELEWORK 活用ヒント』（東京都）

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/hatarakikata/telework/handbook/>



健康的なテレワークの推進が評価される認証制度を知りたい!

健康に配慮したテレワークやアクティブ・テレワークの推進が評価・認証される制度があることをご存じですか？上記の企業事例で記載した表彰制度もその一つです。企業の社会的信頼やイメージ向上に大きく貢献します。

■ スポーツエールカンパニー（スポーツ庁）

https://sportinlife.go.jp/sports_yell_company/

■ 健康経営優良法人認定制度（経済産業省）

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html



テレワークに関して相談できる窓口を知りたい!

厚生労働省・総務省では、テレワーク導入・実施時の労務管理やICT活用をワンストップで相談できる窓口（テレワーク相談センター）を設置しています。3回までは無料で相談可能です。

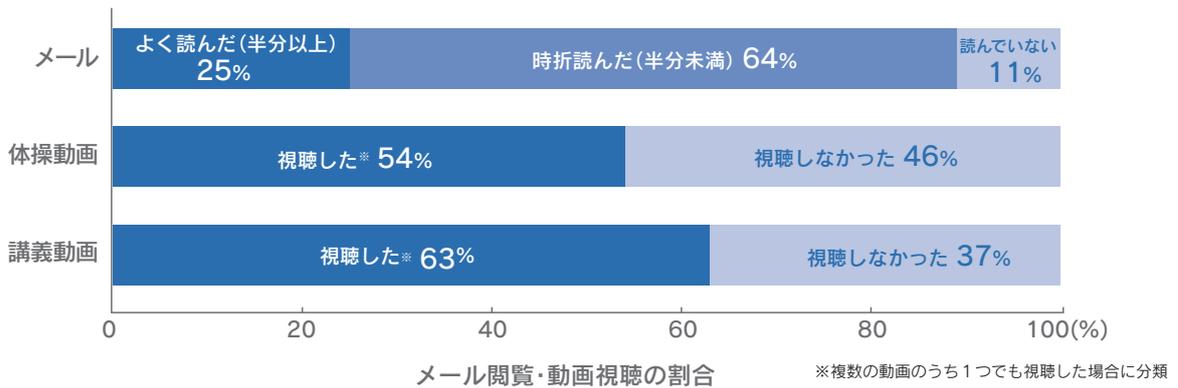
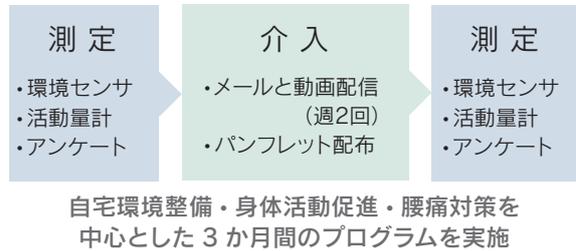
■ テレワーク相談センター（厚生労働省委託事業）0120-86-1009 | 9:00~17:00（土・日・祝日除く）

https://sportinlife.go.jp/sports_yell_company/



メールと動画による介入プログラムで、自宅の照度と腰痛リテラシーが改善

研究班は、メールと動画を活用した介入プログラムを考案し、6社347名のテレワーカーの協力を得て実証研究を行いました。3か月間のプログラム期間中、メールをよく読んだ人は25%、動画を視聴した人は54~63%でした。プログラム後には、自宅の照度が明るくなり、腰痛に関する知識（リテラシー）が向上する効果が確認されました。



参加者の声

 自宅が暗いと知りびっくりした。動画で学び、姿勢や照度を気をつけるようになった。(20代女性)

 メール配信が週に2回は多い。仕事のメールに埋もれてしまうので見出し等に工夫を。(40代男性)

 動画で紹介された足のストレッチが気持ちよく、続けている。(50代男性)

 動画が多すぎて観きれなかった。厳選してほしい。まとめて見れるサイトがあると良い。(30代男性)

 活動量を測定してみて、自分が運動不足だとわかり夜にジョギングをはじめた。(30代女性)

 メールだけでなく、LINEやSlackなど、自分が好きな連絡方法を選べるようにしてほしい。(20代女性)

「課題の見える化」がカギ、行動変容のサポートや職場風土づくりなど包括的な取り組みを

環境センサや活動量計による測定が行動変容のきっかけとなり、気づきを得た参加者が多くいました。自宅環境や身体活動量は手軽に測定でき、食事の分析もアプリを活用すれば可能です。テレワーク社員の健康支援においては、まず「課題の見える化」が効果的であることが示唆されました。一方で、メールの配信だけでは読まれないケースもありました。単なる情報提供に終わらず、「動画を視聴する機会を設ける」「経営層が率先して取り組む」など、行動変容のサポートや職場の風土づくりを組み合わせた包括的なアプローチが求められます。

TELEWORK Studyは、以下の企業の皆さまにご協力いただきました。心より御礼申し上げます。
株式会社エクサ、株式会社ソシオネクスト、パナソニックITS株式会社、日野自動車株式会社、明治安田システム・テクノロジー株式会社、明治安田商事株式会社

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

研究事業名 厚生労働科学研究費補助金(労働安全衛生総合研究事業)／研究期間:令和4(2022)年度～令和6(2024)年度
「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究」

【研究班メンバー】 ※五十音順 〈ガイド作成担当ページ〉

研究代表者 甲斐 裕子(公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長／上席研究員)〈全体監修, P.4-5〉

研究分担者 海塩 渉(東京科学大学 環境・社会理工学院 建築学系 助教)〈P.6-7〉

金森 悟(帝京大学大学院 公衆衛生学研究科 准教授)〈P.6-7〉

菊池 宏幸(東京医科大学 公衆衛生分野 准教授)

北濃 成樹(公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員)

田淵 貴大(東北大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学専攻公衆衛生学分野 准教授)

中田 由夫(筑波大学 体育系 教授)〈P.8-9〉

福田 洋(順天堂大学大学院 医学研究科先端予防医学・健康情報学講座 特任教授)

吉本 隆彦(昭和医科大学 医学部衛生学公衆衛生学講座 准教授)〈P.10-11〉

渡邊 裕也(びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ学部 准教授)

和田 彩(公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員)〈P.18〉

研究協力者 浅岡 凌(東京科学大学 環境・社会理工学院 建築学系)

鍵 直樹(東京科学大学 環境・社会理工学院 建築学系 教授)

川又 華代(中央労働災害防止協会 健康快適推進部)〈P.10-11〉

KIM Jihoon(筑波大学 体育系 研究員)〈P.8-9〉

塩満 智子(鹿児島国際大学 看護学部 准教授)

月野木 ルミ(東京科学大学 大学院保健衛生学研究科 教授)

藤井 悠也(公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員)

町田 征己(東京医科大学 公衆衛生分野、大学病院感染制御部 准教授)

村松 祐子(公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究技術員)

吉岡 菜津美(公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究技術員)〈P.16-17〉

吉葉 かおり(公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究技術員)〈P.16-17〉

【その他執筆協力者】 ※五十音順

林 英美(女子栄養大学 栄養学部 准教授)〈P.12-13〉

渡辺 和広(北里大学 医学部 公衆衛生学 講師)〈P.14-15〉

事務局 公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

TEL: 042-691-1163 / E-mail: taiken_telework@my-zaidan.or.jp

