

## 全国上場企業におけるテレワークの実施状況と健康管理状況

研究分担者 甲斐 裕子<sup>1</sup>、金森 悟<sup>2</sup>  
研究協力者 和田 彩<sup>1</sup>、吉葉 かおり<sup>1</sup>、村松 祐子<sup>1</sup>  
1.（公財）明治安田厚生事業団 体力医学研究所  
2. 帝京大学大学院 公衆衛生学研究科

### 研究要旨

【目的】全国の上場企業における、テレワークの実施状況と労務管理および安全衛生管理の実態について明らかにした。

【方法】全国の上場1部企業（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した。回答を得た691社のうち、テレワーク実施状況の回答に欠損のなかった684社を分析対象とした（有効回答率：18.0%）。

【結果】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。運動不足対策に取り組む企業もあったが、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。

【結論】本研究におけるテレワーク実施率は7割に近く、テレワークが定着するとともに様々な企業に広がっている様子がうかがえた。一方で、テレワーク従業員に対する安全衛生対策は十分になされていない実態も明らかとなった。今後は、企業規模による格差に配慮しつつ、テレワーク従業員に対する安全衛生対策を進める必要がある。

### A. 研究目的

2020年の新型コロナウイルス感染症の流行（以下、コロナ禍）に伴い、テレワークを導入する企業が急増した。それを受けて、厚生労働省は2021年3月に「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」を策定した。テレワークは感染症予防や多様な働き方に対応できる等のメリットがある一方で、身体活動量低下や筋骨格系への影響、生活習慣病リスクが懸

念されている。コロナ禍発生から3年が経過して感染状況は落ち着き、出勤を再開した企業もあれば、テレワークが定着した企業もあるが、その全国的な状況は不明である。加えて、各企業がテレワークを行う従業員にどのような健康管理を行っているかについても実態は不明である。そこで本研究では、全国の上場企業におけるテレワークの実施状況と健康管理の実態について明らかにすることとした。

## B. 研究方法

### 1) 調査対象および調査方法

四季報（2023年1集新春、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した。調査票は、各企業の健康管理や健康づくりの担当者宛に送付した。調査票とともに、本調査の背景と目的、個人情報保護方針等の倫理的な配慮について記載した調査協力依頼書を同封した。その上で、調査票の回収をもって研究協力への同意を得たものとみなした。

### 2) 調査項目

質問紙にて、基本属性（業種、従業員数、作業形態など）と、テレワーク実施状況について尋ねた。テレワーク実施状況についての項目は、「テレワークの導入時期・実施割合・実施形態」や、「テレワークを行う従業員の健康課題」、「テレワークを行う従業員に対する身体活動促進の取り組み」などであった。また、テレワークを行う従業員の「労務管理」「健康の確保」「安全衛生管理体制」についても尋ねた。これらについては、「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）の「テレワークを行う労働者の安全衛生を確保するためのチェックリスト」から抜粋し、平易な文言を変更して採用した。

### 3) 解析方法

回答を得た691社（回収率：18.2%）のうち、テレワーク実施状況の回答に欠損のなかった684社を分析の対象とした（有効回答率：18.0%）。記述統計を中心とし、一部のカテゴリ変数においては $\chi^2$ 検定を行った。加えて一部の自由記述については、主題分析を実施した。具体的には各記述を記録単位（コード）とした後、コードの意味

内容の類似性に基づき分類、集約し、カテゴリとして命名した。

## C. 研究結果

調査時点でテレワークを実施していたのは478社であり、実施率は69.9%であった。表1に、全分析対象企業の企業特性ごとのテレワーク実施状況を記載した。実施率は、業種、従業員規模、作業形態で大きな違いが観察された。テレワーク実施率は大企業や情報通信業で高かったものの、20人未満の小規模企業や、一般的にテレワークが実施しにくいと考えられる運送業や宿泊業などでも50%以上の企業でテレワークが行われていた。

表2に、調査時点でテレワークを実施していた企業におけるテレワーク実施状況と健康課題を記載した。テレワークを実施する従業員の割合は多様であり、1～3割未満や7割以上と回答する企業が比較的多かった。また主なテレワークの形態は在宅勤務が94.6%と大多数であった。平均的なテレワーク日数は週2～3回が40.4%と最も多かった。テレワーク従業員の健康課題は、特になしと回答する企業は18.4%と2割程度であり、コミュニケーション低下と運動不足を懸念する企業が多かった（表2）。

表3に、テレワーク実施企業におけるテレワークの健康への良い影響についての自由記述をまとめた。疲労・ストレスの軽減やワークライフバランス向上、睡眠時間や規則正しい生活習慣に関するコメントが多かった。

表4に、テレワーク従業員に対する労務健康管理の状況を記載した。ストレスチェックへの配慮や客観的な労務時間の把握など7割以上で実施されている項目がある反面、テレワークに関する安全衛生や健康に

関する教育の実施や、適切な作業環境確保への取り組み、テレワークにおける安全衛生上の課題に対する把握方法の策定や衛生委員会の対応などは、半数以上で実施されていなかった。

表5と表6に、テレワーク従業員も対象とした身体活動・運動促進もしくは座りすぎ是正の取り組みに関する回答をまとめた。最も実施されていたのは、「テレワークでも参加できるウォーキングイベントの開催」であり99社で実施されていた。しかし、最も多い回答は「特になし」であり、296社にのぼった。また、いずれの取り組みも従業員50人以上の企業で多く行われており、企業規模による格差が確認された(表5)。取り組み数についても企業規模による格差があり、複数の取り組みを行っていた企業は、50人以上の企業では24.8%(108社)あったが、50人未満の企業では5.3%(2社)のみであった。

表7に、身体活動・運動促進もしくは座りすぎ是正以外の取り組みについての自由記述をまとめた。運動以外の生活習慣やメンタルヘルスに関する健康教育に関する取り組みをする企業が多かった。全体として、コミュニケーションに関する取り組みが多かった。

#### D. 考察

2023年2~3月に全国の上場企業を対象に、テレワーク実施状況とテレワーク従業員に対する健康管理の実態について郵送調査を実施した。回答率は18.2%と低調であったが、過去の同様の調査では8.8<sup>1)</sup>%、12.6<sup>2)</sup>%と報告されており、企業調査の限界と考えられた。本調査では、テレワーク実施率は69.9%であった。2022年8月に実施された総務省「令和4年通信利用動向調

査」によるとテレワークを導入している企業は51.7%であったと報告されている。調査対象企業や調査時期が異なるため比較は困難であるが、本調査の回答企業はテレワークに積極的な企業が多く含まれていたと推察された。本調査において、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おり、主な形態は在宅勤務である等の傾向は、他の調査と類似した結果であった。一方、小規模企業や、一般的にテレワークが実施しにくいと考えられる運送業や宿泊業などでも半数前後でテレワークが実施されており、コロナ禍から3年が経過し、テレワークが定着するとともに、様々な企業に広がっている様子がうかがわれた。

テレワーク従業員に対する労務健康管理については、客観的な労務時間の把握や長時間労働対策など労務管理については、比較的取り組まれていた。またストレスチェックや長時間労働者に対する面接指導など法定事項についてはある程度の配慮がなされていることがうかがえた。一方で、テレワークに関する安全衛生や健康に関する教育の実施や、適切な作業環境確保への取り組み、テレワークにおける安全衛生上の課題に対する把握方法の策定や衛生委員会の対応などは、半数以上で実施されておらず、さらなる対策が必要であると考えられた。

特に、コミュニケーション低下と運動不足は、テレワーク従業員の健康に関する2大懸念事項として認識されていた。実際、運動やコミュニケーションに関して取り組みを行っている企業もあった。しかし、運動に関する取り組みについては、参加率の低さや無関心層の取り込み、継続性のなさなど、実施面での課題が多数抽出された。

加えて、企業規模による大きな格差が確認され、50人未満の企業では取り組みがほとんど行われていなかった。今後は、小規模な企業でも実施できる、テレワーク従業員が参加しやすく継続できる運動不足解消やコミュニケーション促進の取り組みを推進していることが必要と考えられた。

## E. 結論

全国の上場企業に対する調査を実施したところ、テレワークの実施率は69.9%であった。実施率には、企業規模や業種によって大きな違いがあったが、テレワークが定着するとともに、様々な企業に広がっている様子がうかがわれた。テレワーク従業員に対して労務管理はある程度実施されているものの、安全衛生対策は不十分であると推察された。特に運動不足とコミュニケーション低下が懸念されていた。運動不足対策に取り組む企業もあったが、50人未満の小規模企業では、ほとんど実施されておらず、大きな格差が確認された。今後は、企業規模による格差に配慮しながら、テレワーク従業員に対する安全衛生対策を進める必要がある。

## F. 健康危険情報

該当なし

## G. 研究発表

1. 論文発表  
該当なし
2. 学会発表  
該当なし

## H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得  
該当なし
2. 実用新案登録  
該当なし
3. その他  
該当なし

## I. 引用文献

1. 甲斐裕子. 行動経済学を応用した体を動かす人を増やす研究. 令和2年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）健康への関心度による集団のグルーピングと特性把握ならびに健康無関心層への効果的な介入手法の確立 分担研究報告書. 2021
2. 川又華代, 金森悟, 甲斐裕子, 楠本真理, 佐藤さとみ, 陣内裕成. 事業場における身体活動促進事業と組織要因に関する横断研究. 産業衛生学雑誌（印刷中）

表 1.全国の上場企業におけるテレワーク導入状況

	N数	テレワーク実施なし N = 76	過去に実施したが、 現在は取りやめ N = 130	現在実施中 N = 478	P値
<b>業種</b>					
学術研究、専門/サービス業	9	0 ( 0 )	0 ( 0 )	9 ( 100 )	0.001
情報通信業	73	0 ( 0 )	5 ( 6.8 )	68 ( 93.2 )	
サービス業	31	2 ( 6.5 )	6 ( 19.4 )	23 ( 74.2 )	
製造業	253	21 ( 8.3 )	45 ( 17.8 )	187 ( 73.9 )	
建設業	48	5 ( 10.4 )	12 ( 25.0 )	31 ( 64.6 )	
卸売業/小売業	105	17 ( 16.2 )	25 ( 23.8 )	63 ( 60.0 )	
宿泊業/飲酒サービス業	22	4 ( 18.2 )	5 ( 22.7 )	13 ( 59.1 )	
金融業/保険業	24	4 ( 16.7 )	6 ( 25.0 )	14 ( 58.3 )	
運輸業/郵便業	15	3 ( 20.0 )	4 ( 26.7 )	8 ( 53.3 )	
不動産業/物品賃貸業	31	6 ( 19.4 )	9 ( 29.0 )	16 ( 51.6 )	
その他	60	10 ( 16.7 )	11 ( 18.3 )	39 ( 65.0 )	
不明	13	4 ( 30.8 )	2 ( 15.4 )	7 ( 53.8 )	
<b>会社全体の従業員人数</b>					
20人未満	17	6 ( 35.3 )	4 ( 23.5 )	7 ( 41.2 )	<0.001
20~50人未満	33	9 ( 27.3 )	8 ( 24.2 )	16 ( 48.5 )	
50~100人未満	60	5 ( 8.3 )	13 ( 21.7 )	42 ( 70.0 )	
100~500人未満	198	23 ( 11.6 )	57 ( 28.8 )	118 ( 59.6 )	
500人以上	338	30 ( 8.9 )	41 ( 12.1 )	267 ( 79.0 )	
不明	38	3 ( 7.9 )	7 ( 18.4 )	28 ( 73.3 )	
<b>事業場の従業員人数</b>					
20人未満	17	5 ( 29.4 )	4 ( 23.5 )	8 ( 47.1 )	<0.001
20~50人未満	25	6 ( 24.0 )	6 ( 24.0 )	13 ( 52.0 )	
50~100人未満	149	18 ( 12.1 )	40 ( 26.8 )	91 ( 61.1 )	
100~500人未満	206	24 ( 11.7 )	37 ( 18.0 )	145 ( 70.4 )	
500人以上	141	4 ( 2.8 )	12 ( 8.5 )	125 ( 88.7 )	
不明	146	19 ( 13.0 )	31 ( 21.2 )	96 ( 65.8 )	
<b>従業員の作業形態</b>					
内勤（デスクワーク中心）	385	33 ( 8.6 )	56 ( 14.5 )	296 ( 76.9 )	0.001
内勤（非デスクワーク中心）	162	29 ( 17.9 )	41 ( 25.3 )	92 ( 56.8 )	
外勤	84	10 ( 11.9 )	21 ( 25.0 )	53 ( 63.1 )	
その他	32	3 ( 9.4 )	7 ( 21.9 )	22 ( 68.8 )	
不明	21	1 ( 4.8 )	5 ( 23.8 )	15 ( 71.4 )	

表2. テレワーク導入企業におけるテレワークの実施状況と健康課題

	全体		50人未満		50人以上	
	N	( % )	N	( % )	N	( % )
テレワークを実施する従業員の割合						
1割未満	15	( 3.1 )	0	( 0.0 )	15	( 3.4 )
1～3割未満	176	( 36.8 )	12	( 31.6 )	164	( 37.3 )
3～5割未満	67	( 14.0 )	3	( 7.9 )	64	( 14.5 )
5～7割未満	43	( 9.0 )	4	( 10.5 )	39	( 8.9 )
7割以上	130	( 27.2 )	18	( 47.4 )	112	( 25.5 )
不明	47	( 9.8 )	1	( 2.6 )	46	( 10.5 )
主なテレワークの形態						
在宅勤務	452	( 94.6 )	37	( 97.4 )	415	( 94.3 )
モバイル勤務	7	( 1.5 )	0	( 0.0 )	7	( 1.6 )
サテライトオフィス勤務	2	( 0.4 )	0	( 0.0 )	2	( 0.5 )
その他	3	( 0.6 )	1	( 2.6 )	2	( 0.5 )
不明	14	( 2.9 )	0	( 0 )	13	( 3.0 )
平均的なテレワーク日数						
月1回未満	20	( 4.2 )	0	( 0.0 )	20	( 4.5 )
月1～3回	77	( 16.1 )	7	( 18.4 )	70	( 15.9 )
週1回	87	( 18.2 )	7	( 18.4 )	80	( 18.2 )
週2～3回	193	( 40.4 )	17	( 44.7 )	176	( 40.0 )
週4～5回	42	( 8.8 )	5	( 13.2 )	37	( 8.4 )
その他	31	( 6.5 )	0	( 0.0 )	31	( 7.0 )
不明	28	( 5.9 )	2	( 5.3 )	26	( 5.9 )
テレワーク従業員の健康課題（複数回答）						
コミュニケーション低下	232	( 48.5 )	15	( 39.5 )	217	( 49.3 )
運動不足	212	( 44.4 )	16	( 42.1 )	196	( 44.5 )
体重増加	108	( 22.6 )	6	( 15.8 )	102	( 23.2 )
腰痛	103	( 21.5 )	6	( 15.8 )	97	( 22.0 )
座りすぎ	98	( 20.5 )	3	( 7.9 )	95	( 21.6 )
肩こり	89	( 18.6 )	3	( 7.9 )	86	( 19.5 )
メンタルヘルス	77	( 16.1 )	1	( 2.6 )	76	( 17.3 )
孤独感	67	( 14.0 )	2	( 5.3 )	65	( 14.8 )
特になし	88	( 18.4 )	12	( 31.6 )	76	( 17.3 )
わからない	81	( 16.9 )	4	( 10.5 )	77	( 17.5 )

表 3. テレワークが従業員にもたらす健康への良い影響

カテゴリ	回答企業数
通勤時間・負荷軽減に伴う疲労・ストレスの軽減	80
ワークライフバランスの向上（余暇時間・家族とのコミュニケーション増加等）およびそれによる心身の健康	80
睡眠時間や適正な朝食・夕食時間の確保ができることによる規則正しい生活習慣の獲得	50
感染症リスクの低減	31
通勤時間や昼休みを運動・自炊・通院等に充てることによる健康習慣の獲得	25
職場でのコミュニケーション減少に伴う対人ストレスの軽減	8
特殊な事情がある従業員（妊娠・持病等）の安全確保および心身負担の軽減	5
テレワーク日の残業禁止や割り込み業務が減ったことによる長時間労働の減少	3
飲酒機会減少	2
なし/あると感じない	32
不明	6

【参考】健康以外への良い影響

カテゴリ	回答企業数
割り込み業務がないことによる集中力・業務効率向上	6
体調不良時における働き方の選択肢増加	3
採用に有利	1

表 4. テレワーク従業員に対する労務健康管理の状況

		N数	事業所全体で 実施	一部の部署で 実施	実施して いない	わからない 該当していない
<b>労務管理</b>						
客観的な記録により、労務時間を把握	全体	475	351 ( 73.9 )	27 ( 5.7 )	86 ( 18.1 )	11 ( 2.3 )
	50人未満	38	27 ( 71.1 )	1 ( 2.6 )	9 ( 23.7 )	1 ( 2.6 )
	50人以上	437	324 ( 74.1 )	26 ( 5.9 )	77 ( 17.6 )	10 ( 2.3 )
長時間労働対策を実施	全体	475	297 ( 62.5 )	28 ( 5.9 )	130 ( 27.4 )	20 ( 4.2 )
	50人未満	38	14 ( 36.8 )	2 ( 5.3 )	19 ( 50.0 )	3 ( 7.9 )
	50人以上	437	283 ( 64.8 )	26 ( 5.9 )	111 ( 25.4 )	17 ( 3.9 )
労働時間を柔軟に取り扱えるよう配慮	全体	477	274 ( 57.4 )	103 ( 21.6 )	84 ( 17.6 )	16 ( 3.4 )
	50人未満	38	27 ( 71.1 )	4 ( 10.5 )	7 ( 18.4 )	0 ( 0 )
	50人以上	439	247 ( 56.3 )	99 ( 22.6 )	77 ( 17.5 )	16 ( 3.6 )
<b>安全衛生管理体制</b>						
テレワークでも利用しやすい方法で、健康相談ができる体制を整備	全体	476	288 ( 60.5 )	34 ( 7.1 )	122 ( 25.6 )	32 ( 6.7 )
	50人未満	38	15 ( 39.5 )	4 ( 10.5 )	14 ( 36.8 )	5 ( 13.2 )
	50人以上	438	273 ( 62.3 )	30 ( 6.8 )	108 ( 24.7 )	27 ( 6.2 )
心身の状況やその変化を、上司等が的確に把握	全体	476	210 ( 44.1 )	99 ( 20.8 )	107 ( 22.5 )	60 ( 12.6 )
	50人未満	38	15 ( 39.5 )	6 ( 15.8 )	13 ( 34.2 )	4 ( 10.5 )
	50人以上	438	195 ( 44.5 )	93 ( 21.2 )	94 ( 21.5 )	56 ( 12.8 )
テレワークにおける安全衛生上の問題を衛生管理者等が把握する方法の策定	全体	477	110 ( 23.1 )	44 ( 9.2 )	260 ( 54.5 )	63 ( 13.2 )
	50人未満	38	7 ( 18.4 )	4 ( 10.5 )	21 ( 55.3 )	6 ( 15.8 )
	50人以上	439	103 ( 23.5 )	40 ( 9.1 )	239 ( 54.4 )	57 ( 13 )
テレワークが通常の勤務とは異なる点に留意の上で、健康管理や衛生委員会等における調整審議の実施	全体	476	104 ( 21.8 )	36 ( 7.6 )	278 ( 58.4 )	58 ( 12.2 )
	50人未満	38	2 ( 5.3 )	4 ( 10.5 )	24 ( 63.2 )	8 ( 21.1 )
	50人以上	438	102 ( 23.3 )	32 ( 7.3 )	254 ( 58 )	50 ( 11.4 )
<b>健康の確保</b>						
ストレスチェックや面接指導を、時期を逸することなく受けられるよう配慮	全体	478	387 ( 81.0 )	23 ( 4.8 )	52 ( 10.9 )	16 ( 3.3 )
	50人未満	38	14 ( 36.8 )	3 ( 7.9 )	14 ( 36.8 )	7 ( 18.4 )
	50人以上	440	373 ( 84.8 )	20 ( 4.5 )	38 ( 8.6 )	9 ( 2 )
災害発生時や業務上の緊急事態が発生した場合の連絡体制を構築し周知	全体	477	376 ( 78.8 )	34 ( 7.1 )	40 ( 8.4 )	27 ( 5.7 )
	50人未満	38	25 ( 65.8 )	4 ( 10.5 )	4 ( 13.2 )	4 ( 10.5 )
	50人以上	439	351 ( 80 )	30 ( 6.8 )	35 ( 8 )	23 ( 5.2 )
長時間労働者に対する医師の面接指導を、オンライン等で実施できるよう配慮	全体	478	294 ( 61.5 )	35 ( 7.3 )	121 ( 25.3 )	28 ( 5.9 )
	50人未満	38	11 ( 28.9 )	0 ( 0 )	22 ( 57.9 )	5 ( 13.2 )
	50人以上	440	283 ( 64.3 )	35 ( 8 )	99 ( 22.5 )	23 ( 5.2 )
健康診断を受診しやすいよう配慮	全体	478	277 ( 57.9 )	54 ( 11.3 )	128 ( 26.8 )	19 ( 4.0 )
	50人未満	38	26 ( 68.4 )	3 ( 7.9 )	9 ( 23.7 )	0 ( 0.0 )
	50人以上	440	251 ( 57 )	51 ( 11.6 )	119 ( 27 )	19 ( 4.3 )
同僚とのコミュニケーションや日常的な業務相談を、円滑に行えるよう工夫	全体	478	243 ( 50.8 )	130 ( 27.2 )	67 ( 14.0 )	38 ( 7.9 )
	50人未満	38	18 ( 47.4 )	9 ( 23.7 )	6 ( 15.8 )	5 ( 13.2 )
	50人以上	440	225 ( 51.1 )	121 ( 27.5 )	61 ( 13.9 )	33 ( 7.5 )
適切な作業環境や作業姿勢等が確保できるような取組み	全体	477	115 ( 24.1 )	55 ( 11.5 )	258 ( 54.1 )	49 ( 10.3 )
	50人未満	38	6 ( 15.8 )	4 ( 10.5 )	26 ( 68.4 )	2 ( 5.3 )
	50人以上	439	109 ( 24.8 )	51 ( 11.6 )	232 ( 52.8 )	47 ( 10.7 )
テレワーク作業時の安全衛生や健康確保に関する教育の実施	全体	476	99 ( 20.8 )	55 ( 11.6 )	292 ( 61.3 )	30 ( 6.3 )
	50人未満	38	6 ( 15.8 )	2 ( 5.3 )	27 ( 71.1 )	3 ( 7.9 )
	50人以上	438	93 ( 21.2 )	53 ( 12.1 )	265 ( 60.5 )	27 ( 6.2 )



表 5. テレワーク従業員に対する、身体活動・運動促進もしくは座りすぎ是正の取り組み 実施割合や課題等 (過去 1 年間、複数回答可)

	従業員規模別				参加率 <sup>a)</sup>				課題 <sup>b)</sup>				回答企業数 と 抽出された課題数			
	全体 (N=474)		50人以上 (n=436)		50人未満 (n=38)		平均	最小値	最大値	回答 企業 数	参加率の低さ n	無関心層の取込み 健康課題がある人の 参加の少なさ n		継続性のなさ モチベーションの維持 やらかり感 n	意識の低さ やらせり感 n	その他 n
	n	% <sup>a)</sup>	n	% <sup>a)</sup>	n	% <sup>a)</sup>										
テレワークでも参加できるオンラインイベントの開催	99	20.9	97	22.3	2	5.3	29.5	1.0	80.0	36	17	7	5	2	-	30社 32個
運動促進のためのアプリや専用サービスの活用	77	16.3	75	17.2	2	5.3	40.4	0.0	95.0	29	13	5	3	2	-	21社 23個
ズボツラツラの補助	74	15.6	73	16.8	1	2.6	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-
体操やストレッチ等のオンライン運動教室の実施	67	14.2	65	14.9	2	5.3	-	-	-	0	5	1	0	0	-	7社 7個
-運動や座りすぎ防止のための健康教育 (オナデマド、ラジオで音声配信)	42	8.9	41	9.4	1	2.6	50.5	4.0	90.0	6	5	0	2	0	-	8社 8個
運動不足や座位時間についての実態調査	14	3.0	14	3.2	0	0.0	65.0	65.0	65.0	1	-	-	-	-	-	-
オンラインサービスの配布・着用助行 (立位での参加促進や途中で休憩実施等)	12	2.5	12	2.8	0	0.0	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-
自宅のデスクトップサービスの導入 (補助を含む)	5	1.1	5	1.1	0	0.0	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-
その他	20	4.2	19	4.4	1	2.6	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-
特になし	296	62.4	264	60.6	32	84.2	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-

<sup>a)</sup>回答企業数に対する割合。<sup>b)</sup>参加率、課題については、自由記述欄に記載のあった一部の企業の回答。

表 6. テレワーク従業員に対する、身体活動・運動促進もしくは座りすぎ是正の取り組み 実施数 (過去 1 年間)

	0個		1個		2個		3個		4個		5個以上	
	n	% <sup>a</sup>	n	% <sup>a</sup>	n	% <sup>a</sup>	n	% <sup>a</sup>	n	% <sup>a</sup>	n	% <sup>a</sup>
全体 (n=474)	296	62.4	68	14.3	44	9.3	30	6.3	16	3.4	20	4.2
従業員規模50人以上 (n=436)	264	60.6	64	14.7	43	9.9	29	6.7	16	3.7	20	4.6
従業員規模50人未満 (n=38)	32	84.2	4	10.5	1	2.6	1	2.6	0	0.0	0	0.0

<sup>a</sup>回答企業数に対する割合

表 7. 身体活動・運動促進もしくは座りすぎ是正以外で、テレワーク従業員に対する健康管理や健康づくりの取り組み (過去 1 年間)

内容	回答企業数
運動以外のテーマ (食事、睡眠、禁煙、メンタルヘルズ、コミュニケーション等) での健康教育 (アプリやイントラネット等活用を含む)	57
コミュニケーション促進を目的とした、オンライン朝礼・顔出しミーティング・座談会・イベントの実施	27
心身の健康に関する調査や保健師・上司との面談による、従業員の状況把握およびこれにより抽出された課題への対応	15
コミュニケーション促進のための環境整備および活用 (ビジネスチャット・内線アプリ、バーチャルオフィス、SNS等)	11
社員食堂での健康メニュー提供や食品の提供	5
テレワーク時の残業禁止や勤務インターバルの確保	3
コミュニケーション促進のため、週1-3 日の出勤日の設定	2
ウェアラブルデバイスを用いた睡眠の質や量の見える化	2
健康診断における費用補助の拡充	1