

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  
～研究成果の普及啓発に向けて～

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 金森 悟 帝京大学大学院 公衆衛生学研究科  
研究協力者 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 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**

全国の上場企業を対象とした調査を令和4年度に実施し、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。令和5年度は、当該研究成果の普及啓発を目的とし、報告書を作成しプレスリリースや学術雑誌への執筆等を行った。一連の普及啓発活動により、産業保健に関する専門職はもちろん一般社会にも広く本研究の成果を伝えることができた。令和6年度には、学会発表等を通して、さらなる情報発信を予定している。

**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、全国の上場企業を対象とした調査を令和4年度に実施し、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。令和5年度は、その研究成果の普及啓発を目的とし、報告書を作成し、プレスリリースや学術雑誌への執筆等を行った。

本報告書では、令和5年度のプレスリリース等による普及啓発の実施状況について報告する。

**B. 研究方法、結果、考察**

1) プレスリリース、メディア掲載

令和5年8月29日に厚生労働省にてプレスリリース会見を実施した。発表者として、本研究班の研究代表者、研究分担者の他に、厚生労働省労働基準局の担当者も同席した。記者からは、企業で実施すべき具体的な対策や、テレワークにより生じる健康影響などについての質問があった。会見後の反響として、新聞社等のインターネット記事や健康づくり情報誌（へるすあっぷ21、2023年11月号、株式会社法研）など複数のメディアで取り上げられた。

2) 学術雑誌等での情報発信

「月刊 健康づくり」（2024年1月号、健康・体力づくり事業財団）にて、自然に健康になれるまちづくりの特集の中で、「職域での身体活動を高める環境づくり」として当該研究結果について執筆した。

また、研究代表の所属組織のホームページにて健康増進のお役立ち情報（健康づくりウォッチ<sup>1,2)</sup>）として情報を発信した。

## C. 結論

一連の普及啓発活動により、産業保健に関する専門職はもちろん一般社会にも広く本研究の成果を伝えることができた。令和6年度には、学会発表等を通して、さらなる情報発信を予定している。

### 【全国上場企業調査の概要】

※詳細は、令和4年度の分担研究報告書<sup>3)</sup>を参照のこと

#### 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。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689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。

#### 4) 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。

## D. 健康危険情報

なし

## E. 研究発表

### 1.論文発表

- (1) 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.

### 2.学会発表

- (1) 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
- (2) 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

## F. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む。）

### 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

## H. 引用文献

- 1) 甲斐裕子. テレワークで多様な働き方の実現を.  
健康づくりウォッチ. 2023

<https://www.my-zaidan.or.jp/health-watch/detail.php?id=d37febb9dd20fa54b8629>

bbea92f79b0&tmp=1715914567

- 2) 和田彩. テレワークによる身体活動低下への対策は?. 健康づくりウォッチ. 2023

<https://www.my-zaidan.or.jp/health-watch/detail.php?id=0cc07cc3c13ccb8e532b6ddff28a3824&tmp=1715914567>

- 3) 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4年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）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 分担研究報告書. 2023



図1. 厚生労働省でのプレスリリース会見の様子

健康増進のためのお役立ち情報 **健康づくりウォッチ** 第69号 2024

## テレワークで多様な働き方の実現を

新型コロナウイルス感染症の流行によって、企業ではテレワークが急速に普及しました。企業ではどのような形で定着しつつあるのでしょうか？

**\* コロナ禍を経て、テレワークは多様な企業で定着**

新型コロナウイルス感染症の流行によって、企業ではテレワークが急速に普及しました。企業ではどのような形で定着しつつあるのでしょうか？

調査時点で、テレワークを実施している企業は70%でした。大企業やIT企業が導入率が高い傾向がありましたが、中小企業や幅広い業種でもテレワークが広がっていることがわかりました。

**【調査概要】**  
調査対象：全国の上場企業（3,794社）  
調査名：健康増進担当者  
調査時期：2023年2月中旬～3月中旬  
回収率：18.2%（691社）

これまで実施したことがない 11%  
過去に実施していたが現在は取りやめている 19%  
現在、実施している 70%

業種	実施割合
手続研究・専門情報サービス	100%
情報通信業	93%
サービス業	74%
製造業	74%
建設業	65%
卸売業/小売業	60%
電気業/ガス業/熱供給業	59%
金融業/保険業	58%
運輸業/郵便業	53%
不動産業/建設業	52%
その他	65%
不明	54%

健康増進のためのお役立ち情報 **健康づくりウォッチ** 第61号 2024

## テレワークによる身体活動低下への対策は？

企業の健康管理担当者に、身体活動が減りがちなテレワーク従業員に対して実施している取組みを調査しました。

**\* テレワーク従業員に対する身体活動促進の取組み「特になし」が62%**

コロナにより、企業では急速にテレワークの導入が進みました。一方で、かねてから座りすぎや不活動が心身の健康に与える悪影響が指摘されており、テレワークの長期化により、新たな健康課題の発生が懸念されます。そこで私たちは全国の上場企業を対象に、テレワークをしている従業員の健康管理などについて実態調査を行いました。

テレワーク従業員に対する身体活動促進の取組みとして、最も実施されていたのは「テレワークでも参加できるオンラインイベントの開催」だった一方で、最も多かった回答は「特になし」で、テレワークに特化した対策はまだ未整備であることが伺える結果となりました（右図）。

自宅での座りすぎ対策として、「30分に1回座位をブレイクするためのアラーム」はコストがかららない対策と見えますが、実施している企業はありませんでした。このような、手軽に始められる対策からトライしてみても良いかもしれません。

**\* オンラインの活用や実施のタイミングを工夫した取り組みも！**

テレワーク従業員の身体活動促進に取り組んでいる企業の多くで、オンラインを活用し、テレワークでも参加しやすい形式をとっていました。個人での取組みは参加率を向上させるのが難しいですが、運動量の視察率向上のため、自宅へチラシを郵送した企業もあるようです。健康に合わせた体力測定や、始業前・昼休みを活用したエクササイズなど、従業員が参加しやすいようタイミングを工夫している企業もありました。従業員の生活に合わせて、ちょっとした仕掛けを加えることが成功の鍵といえます。

**オンラインを活用**  
短時間での運動量を配信し、自宅の椅子や机の上で簡単に実施できる（美知・製造業）

**始業前・昼休みを活用**  
パーソナルオプスを活用し、朝のランニング。昼のYouTubeエクササイズ・ストレッチを実施（東京・情報通信業）

**体力測定で意識向上**  
健康と日程を合わせた、体力測定・身体年齢測定の実施（東京・製造業）

調査報告書全文はホームページで公開中 **企業における運動を活用した健康づくりに関するアンケート** 検索

本調査は、厚生労働科学研究費補助金研究事業「テレワークの長期化による労働者の健康増進への影響や生産性向上との関連性を踏まえた具体的な方策に関する研究」（研究代表者：甲斐裕子）によって実施されました。

**\* 主流は出勤とテレワークを組み合わせるハイブリッド勤務**

さらに調査結果をみると、従業員の大多数がテレワークをしている企業と、一部がテレワークをしている企業に二層化していました。また、テレワーク日数は週2～3日が40%と最多であり、出勤とテレワークを組み合わせるハイブリッド勤務が生流であることがわかりました。テレワークは、企業にとって多様な人材の確保や生産性向上というメリットもあります。テレワークの目的が、感染予防から、本来の目的である「多様な働き方の実現」にシフトしつつあるのかもしれない。

Q. 現在は、従業員の何割がテレワークを実施していますか？

7割以上 27%  
3～5割未満 14%  
1～2割未満 37%  
5～7割未満 9%  
1～3割未満 10%  
不明 2%

Q. テレワークを実施している従業員の平均的毎テレワーク日数は？

週4～5回 9%  
週2～3回 40%  
週1回 18%  
月1回未満 16%  
月1～3回 4%  
その他 7%  
不明 6%

本調査は、厚生労働科学研究費補助金研究事業「テレワークの長期化による労働者の健康増進への影響や生産性向上との関連性を踏まえた具体的な方策に関する研究」（研究代表者：甲斐裕子）によって実施されました。

調査報告書全文はホームページで公開中 **企業における運動を活用した健康づくりに関するアンケート** 検索

本調査は、厚生労働科学研究費補助金研究事業「テレワークの長期化による労働者の健康増進への影響や生産性向上との関連性を踏まえた具体的な方策に関する研究」（研究代表者：甲斐裕子）によって実施されました。

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（人間保健学）

■専門分野  
運動医学、健康増進学、公衆衛生学、産業保健学  
■主な研究テーマ  
運動と長期的健康増進の促進  
運動習慣による労働生産性向上の促進

公益財団法人 明治安田厚生事業団  
Health Research Institute of Health and Welfare  
〒160-0630 東京都港区赤坂1-25-1 敷設センタービル30階  
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.yzaidan.or.jp/>

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  
**和田 彩** 博士（看護学）

■専門分野  
看護学  
■主な研究テーマ  
女性の健康増進と健康づくりの向上

公益財団法人 明治安田厚生事業団  
Health Research Institute of Health and Welfare  
〒160-0630 東京都港区赤坂1-25-1 敷設センタービル30階  
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.yzaidan.or.jp/>

図2. ホームページでの情報発信（健康増進のお役立ち情報：健康づくりウォッチ<sup>2,3</sup>）