

## 5 類移行後の企業のコロナ出口戦略と在宅テレワーカーの身体活動促進・作業環境改善

研究分担者 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  
研究分担者 金森 悟 帝京大学大学院公衆衛生学研究科／東京医科大学公衆衛生学分野  
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

### 研究要旨

【目的】2023年5月8日のCOVID-19の5類移行を受け、企業でも感染対策が緩和されてアフターコロナの状況が鮮明となってきた。企業は経済活動と感染予防の両立という難しいミッションを担いながら、テレワークの導入をはじめとした大きな働き方の変化を受けて、その身体的、精神的影響も考慮した新しい産業保健サービスの提供が必要となっている。本研究では、昨年に引き続き、多職種産業保健スタッフの研究会（さんぽ会）での議論を通じて、5類移行後の企業のコロナ出口戦略とテレワーク等の新しい働き方の定着状況の確認と、産業保健現場における在宅テレワーカーの身体活動や作業環境改善を促すための企業の良い実践の収集や実施可能性について検討を行った。

【方法】①5類移行後の企業のコロナ出口戦略と感染対策の緩和について、さんぽ会調査（2023年5月、オンライン調査、無記名）を行い、さんぽ会月例会（2023年5月18日）において現場の状況や課題について議論を行った。②さんぽ会月例会（2023年12月8日）において、企業のテレワークと身体活動について当研究班で明らかになったエビデンスをさんぽ会会員・月例会参加者に開示・説明を行い、その上で、在宅テレワーカーに身体活動や作業環境改善を促すための具体的方法について議論し、良好実践の共有を行った。

【結果】①さんぽ会調査（2023年5月）では、74社（企業64%、健康保険組合10%、医療機関8%ほか）から回答を得た。業種は情報通信24%、製造業16%、医療福祉16%、サービス業13%であった。感染対策の緩和について「プライベートで継続している感染対策」を問う項目では、マスク着用が最も多く（91%）、こまめな手洗い（79%）、消毒薬の使用（71%）、部屋の換気（60%）が上位に入った。また「組織で取り組んできた感染対策」では、上記に加え、就業中のマスク着用（89%）、Web会議システムの活用（87%）、テレワークの継続（79%）という回答が多かった。一方「もうやめたほうがいいと思う感染対策」という質問では、社員食堂でのアクリル板の設置（70%）やトイレのハンドドライヤーの使用停止（67%）、濃厚接触者の把握（55%）を挙げる回答が目立った。消毒液の設置やテレワーク・オンライン会議など、有効性や利便性が認められた感染対策は残しつつ、生産性を取り戻す方向に企業が舵を切ろうとする状況が見えてきた。

②さんぽ会月例会（2023年12月）では、まず研究班の中間報告が示され、現在も約7割がテレワークを継続しており、業種や規模を問わずテレワークが定着していることが報告された。テレワークに従事する授業員の健康課題としては、「コミュニケーションの低下」や「運動不足」を挙げる割合が多かった。続いて吉本隆彦氏（昭和大学）から「在宅勤務者への腰痛対策を考える」、金森悟氏（帝京大学）から「在宅勤務環境の整備」、海塩渉氏（東京工業大学）から「自宅の作業環境の現状と改善に向けて」と題した話題提供があった。その上で、産業保健現場の多職種による議論が行われ、在宅テレ

ワーカーの身体活動促進・作業環境改善のためのアイデアが議論・共有された。

【結論】本研究により、5類移行後の企業の感染対策の緩和・コロナ出口戦略・テレワークの定着状況が明らかになり、労働安全衛生の3管理（作業環境管理、作業管理、健康管理）を職場から自宅へと拡大する必要性がさらに鮮明となった。在宅テレワーカーの身体活動促進・作業環境改善の具体的なアイデアが収集された。引き続き、次年度以降の介入策の実施可能性の検討とさらなる事例収集を継続したい。

## A. 研究目的

新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）は人々の働き方や生活習慣を大きく変化させた。COVID-19の流行は職域や企業活動に比較的早い段階から影響を及ぼし、企業は経済活動と感染予防の両立という難しいミッションを担うこととなった。2023年5月8日のCOVID-19の5類移行を受け、企業でも感染対策が緩和されてアフターコロナの状況が鮮明となってきた。テレワークの導入をはじめとした大きな働き方の変化を受けて、その身体的、精神的影響も考慮した新しい産業保健サービスの提供が必要となっている。

しかし、テレワークの導入による企業の産業保健活動への影響を記述した研究は少ない。筆者らは、長年関東近郊を中心に、現場の多職種の産業保健スタッフが産業保健活動の課題や良好実践について議論、共有する研究会（さんぽ会（産業保健研究会）、<http://sanpokai.umin.jp/>）を主宰しており、定期的に開催される月例会では、企業のCOVID-19対応についてもたびたび議論してきた。

本研究では、昨年に引き続き、多職種産業保健スタッフの研究会（さんぽ会）での議論を通じて、5類移行後の企業のコロナ出口戦略とテレワーク等の新しい働き方の定着状況の確認と、産業保健現場における在宅テレワーカーの身体活動や作業環境改善を促すための企業の良好実践の収集や実施可能性について検討を行った。

## B. 研究方法

### 1. 5類移行後の企業の感染対策の緩和状況・コロナ出口戦略・テレワーク等の新しい働き方の定着状況の調査

2023年5月8日のCOVID-19の5類移行後の企業の感染対策の緩和状況・コロナ出口戦略・テレワーク等の新しい働き方の定着状況を調べるため、さんぽ会調査（2023年5月、オンライン調査、無記名）を行い、さんぽ会月例会（第290回、2023年5月18日）において現場の状況や課題について議論を行った。

さんぽ会は、関東近郊を中心に産業保健に携わるあらゆる職種や学生が集まって研究・議論・発表をするネットワーキングである（<http://sanpokai.umin.jp/>）。1993年に順天堂大学で発足し、月例会や年1回の夏季セミナーを継続的に開催しており、会員数は408名、メールマガジン登録者数は10055名（2023年12月現在）である。

### 2. 職域での在宅テレワーカーの身体活動や作業環境改善を促すための企業の良好実践の収集と実施可能性の検討

1の検討により、5類移行後も企業ではテレワークが浸透・定着していることが明らかになった。さらにさんぽ会月例会（第295回、2023年12月8日）において、企業のテレワークと身体活動について当研究班で明らかになったエビデンスをさんぽ会会員・月例会参加者に開示・説明を行い、その上で、在宅テレワーカーに身体活動や作業環境改善を促すための具体的方法について議論し、良好実践の共有を行った。

## (倫理面への配慮)

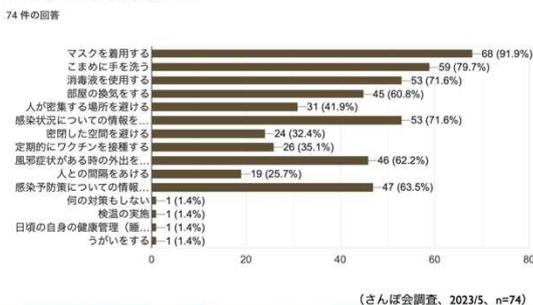
本研究におけるさんぽ会調査では、オンラインの無記名調査であり、個人情報の取得は行わず、調査においては結果の学術的使用に関するインフォームドコンセントを取得した。今回の研究会での議論、調査に関して、人を対象とした介入や侵襲は発生せず、倫理面の問題はないと判断した。

## C. 研究結果

### 1. 5類移行後の企業の感染対策の緩和状況・コロナ出口戦略・テレワーク等の新しい働き方の定着状況の調査

さんぽ会調査（2023年5月、<https://forms.gle/ZApRzyzwp2uVwFxrR8>）では、74社（企業64%、健康保険組合10%、医療機関8%ほか）から回答を得た。業種は情報通信24%、製造業16%、医療福祉16%、サービス業13%であった。感染対策の緩和について「プライベートで継続している感染対策」を問う項目では、マスク着用が最も多く（91%）、こまめな手洗い（79%）、消毒薬の使用（71%）、部屋の換気（60%）が上位に入った（図1）。

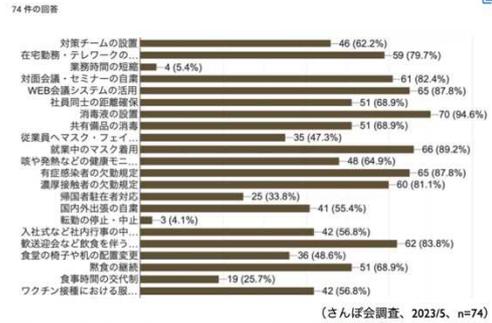
プライベートでの新型コロナウイルスの感染対策について、5類移行後の現在もやっているものについて教えてください（複数回答可）



5類移行後も続けている感染対策（図1）

また「組織で取り組んできた感染対策」では、上記に加え、就業中のマスク着用（89%）、Web会議システムの活用（87%）、テレワークの継続（79%）という回答が多かった（図2）。

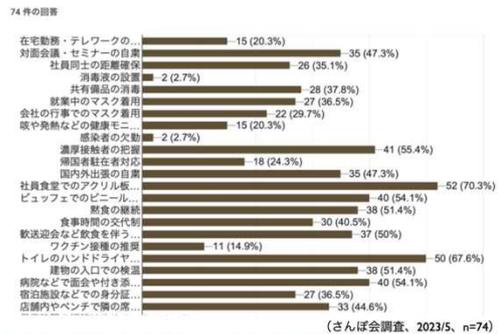
所属される組織（事業所・健保・医療機関）の新型コロナウイルス対策のうち、現在までに取り組まれてきた対策を教えてください。（複数回答可）



組織で取り組まれてきた感染対策（図2）

一方「もうやめたほうが良いと思う感染対策」という質問では、社員食堂でのアクリル板の設置（70%）やトイレのハンドドライヤーの使用停止（67%）、濃厚接触者の把握（55%）を挙げる回答が目立った（図3）。

もうやめたほうが良いと思う感染対策を教えてください（複数回答可）



もうやめたほうが良いと思う感染対策（図3）

この調査結果を踏まえたさんぽ会月例会（第290回、2023年5月18日）の議論では、企業の出口戦略の現状について、よりリアルな情報が挙げられた。

### 【飲食業】

- ・店舗の座席に設置していたパーテーションを撤去。
- ・ハンドドライヤーには「感染リスクは低い」というメーカーの情報を貼付して使用を再開（現在はその告知をはずしている）。
- ・店舗入り口に設置した検温機器と、消毒薬は撤去（消毒薬はトレイのみ設置）。
- ・従業員のマスク着用は基本的に「なし」。ただ

し、個人の判断で着ける場合は制限しない。

・対策緩和については早期からウェブサイト  
で告知。お客さまから 80～90%支持されてい  
ると判断できたものは続行し、批判されたもの  
は元に戻すことを繰り返して、今の状態に至っ  
ている。

#### 【IT業】

・マスク使用は個人の選択を尊重しているが、  
状況によって使用を提案することは可能。現在  
はほとんどの従業員がマスクを着けているが、  
会話をしていないときは外すなど、変化は見ら  
れる。

・社内懇親会も解禁になり、コミュニケーション  
費用補助の問い合わせが増えてきた。

・コロナ禍ではサテライトやリモート勤務が  
中心だったが、ある程度は現場に出るように促  
すメッセージが会社から出された。

#### 【運輸業】

・「マスク着用は個人の判断」という通達があ  
ったが、駅で勤務する従業員は着用している人  
が多い。

・感染対策に関する車内放送は終了したが、駅  
や車内で定期的な消毒や換気を継続しているこ  
とは、ウェブサイトで告知している。

・各支社や本社に設置されていた対策本部は  
解散し、相談窓口も閉鎖された。

#### 【中小企業】

・マスク着用は個人の判断に委ねる企業が多  
いが、アクリル板の撤去／継続は企業によって  
違う。在宅勤務についても一切禁止にする企業  
もあれば、頻度を限定して継続する企業もあり、  
温度差がある。

・社内で閉鎖していた喫煙所が復活した。人数  
制限もなくすかどうかの議論になっており、感  
染対策とは別の（受動喫煙など）の課題が出て  
くるのではないかと懸念している。

全体的に「マスク着用は個人の判断で」とする  
企業が多い一方、アクリル板や在宅勤務などそ

の他の対策については対応が分かれており、状  
況を見ながら模索している印象であった。消毒  
液の設置やテレワーク・オンライン会議など、  
有効性や利便性が認められた感染対策は残しつ  
つ、生産性を取り戻す方向に企業が舵を切ろう  
とする状況が見えてきた。総括として、「これか  
らはエビデンスよりコンセンサス」との考え方  
を紹介し、感染対策を強化するフェーズではエ  
ビデンスが非常に有用だが、緩和するときは（根  
拠となる）エビデンスが生まれにくい。エビデ  
ンスが出てくるのを待っていると経済を回せな  
くなり、人とのコミュニケーションも取れなくな  
るため、そのときは「これくらいだったら大  
丈夫というコンセンサスが重要になってくる」  
との出口戦略を検討する際に前提となる考え方  
を示した。5類移行後の企業の感染対策の緩和・  
コロナ出口戦略・テレワークの定着状況が明ら  
かになり、労働安全衛生の3管理（作業環境管  
理、作業管理、健康管理）を職場から自宅へと拡  
大する必要性がさらに鮮明となった。

## 2. 職域での在宅テレワーカーの身体活動や作業環境改善を促すための企業の良い実践の収集と実施可能性の検討

さんぽ会月例会（2023年12月）では、図4  
のタイムテーブルにて議論を行った。

タイムスケジュール	
●18:30-	イントロダクション
●18:35-	研究班の概要と研究成果等のご報告
	✓全国の企業を対象とした調査結果
	✓腰痛対策
	✓自宅の作業環境の整備
●19:35-	休憩
●19:45-	グループディスカッション
●20:20-	まとめ

12月月例会のタイムテーブル（図4）

まず研究班の中間報告が示され、甲斐裕子氏  
（明治安田厚生事業団体力医学研究所）より、  
現在も約7割がテレワークを継続しており、業

種や規模を問わずテレワークが定着していることが報告された。テレワークに従事する従業員の健康課題として「コミュニケーションの低下」や「運動不足」を挙げる割合が多かった一方、従業員の労務管理では長時間労働対策などの法令で規定されているものは実施されていたが、テレワークに特化した作業環境管理や健康管理の取組みはほぼ行われていないことも明らかにした。

続いて吉本隆彦氏（昭和大学）から「在宅勤務者への腰痛対策を考える」のテーマで話題提供が行われた（図5）。



吉本隆彦氏からの話題提供（図5）

プレゼンティーズムをもたらす健康上の不調を調べた2019年の大規模調査で「腰痛」が2位であったこと、2020年の調査ではコロナ禍でテレワークを開始した、あるいは頻度が増えた人は、身体活動量の変化にかかわらず、痛みが悪化している人の割合が多いことを提示した。次にテレワークの話題として、WHO/ILOが発行したテレワークに従事する労働者の健康確保の措置（パソコン作業中に姿勢を変えたり、体操をしたりすることを労働者に促すなど）を記載した解説書や、ブレイク（座りっぱなしの中断）と生産性の関連を調べた研究等を例示しながら、「ブレイクとエクササイズ」の重要性を説いた。具体的な実践方法例として、エクササイズの動画やPOPなどによる環境からのアプローチを紹介した。

金森悟氏（帝京大学）からは「在宅勤務環境の

整備」と題して話題提供が行われた（図6）。分担研究の結果から、在宅勤務者のテレワーク環境と身体症状の関連について分析した結果の一部を発表した。その中で頭痛や筋骨格系の痛み、睡眠障害など身体的な症状を評価するスケールと、音環境や温度・湿度など14項目にわたる自宅の環境要因とを照合し、11の要因で自宅の作業環境が整っていない人のほうが、身体症状を訴える割合がそれぞれ約10%多かったことを示した。そして、今後の介入研究で参照するエビデンスとして、厚生労働省や日本人間工学会等が発行しているガイドラインを紹介した。



金森悟氏からの話題提供（図6）

海塩渉氏（東京工業大学）からは「自宅の作業環境の現状と改善に向けて」のテーマで話題提供が行われた（図7）。オフィスワーカーを対象としたアンケートで自宅とオフィス環境を比較した結果、自宅の環境でオフィスより満足度が高いものは温熱・空気・音環境であったこと、また光・空間（広さ）・IT環境については自宅での満足度が低かったことが説明された。さらにセンサーを用いた実測調査で「自宅は照度が低く作業環境として不十分」、「居住者によって、温度管理にばらつきがある」などの実態が分かったことも示した。最後に厚生労働省のガイドラインをもとに「在宅勤務環境で特に注意が必要な項目」として、明るさ、温湿度のコントロール、空気の入替えを挙げた。



**海塩渉氏からの話題提供 (図7)**

前半の話題提供をふまえて、各企業の産業保健現場の多職種による議論が行われ、在宅テレワーカーの身体活動促進・作業環境改善のためのアイデアが議論・共有された。研究班メンバー、演者（専門家）とフロア（現場の産業保健スタッフ）を交えたトークセッションから出た身体活動促進の具体的なアイデアとして、「ブレイクして外に出る」というメッセージのほうが、運動を促すより伝わりやすいのではないか」という声が挙がった。「運動」というとハードルが高く感じられがちだが、「たった10分でも座位を中断して、何かやりましょう」と、ステップを入れるといいのではないかと（吉本氏）とのコメントがあった。



**出社と在宅での生活習慣の差 (図8)**

さらに企業の実地データからは、テレワーク（在宅勤務）では、運動不足・歩数以外の生活習慣は、実はテレワーク（在宅勤務）の方が良好である点を指摘し（図8）、テレワークのマイナス面の強調だけでなく、生活習慣への良い影響（通

勤時間減少、睡眠時間増加、余暇時間増加、家族団欒時間の増加など）も理解・加味して、テレワークの健康支援を行うべき（福田）という意見も述べられた。

自宅の作業環境をどう変えるかという話題では、「まずは照度や温湿度、CO2等を見える化して、現状を知ることが大事。照度については、スマホアプリなど身近に使えるツールを活用してもいいと思う」（海塩氏）との提案があった。「なるべくコストをかけずに、今ある環境を工夫するという視点を取り入れてはどうか」（甲斐氏）という意見には、「キーボードの置く位置を変えたり、ノートパソコンの下に物を置いて高さを調節したりするなど、取り組みやすいことから始めてみるとよいと思う」（金森氏）とのコメントがあった。

**D. 考察と結論**

本研究により、5類移行後の企業の感染対策の緩和・コロナ出口戦略・テレワークの定着状況が明らかになり、労働安全衛生の3管理（作業環境管理、作業管理、健康管理）を職場から自宅へと拡大する必要性がさらに鮮明となった。在宅テレワーカーの身体活動促進・作業環境改善の具体的なアイデアが収集された。引き続き、次年度以降の介入策の実施可能性の検討とさらなる事例収集を継続したい。

**E. 健康危険情報**

なし

**F. 研究発表**

- 1.論文発表
- なし
- 2.学会発表

- (1) 福田洋, 笹原千穂, 坂本侑香, 沢田幸子, 菅原京子, 岡浩一郎. 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/集会プログラム・抄録集: 74, 2022 年 11 月 27 日 (日), 北九州市

- (2) 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 プログラム・抄録集: 137, 2023 年 5 月 14 日 (日), 愛知県名古屋市.

#### 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) さんぽ会月例会ダイジェスト【92】. 健康管理. 2023; 70(8): 30.
- (2) 福田洋. 予防と臨床のはざままで・222～5 類へどうする? 企業のコロナ出口戦略. 公衆衛生. 2023; 87(9): 956.
- (3) さんぽ会月例会ダイジェスト【97】. 健康管理. 2024; 71(3): 40.