

令和6年度 厚生労働科学研究費（労働安全衛生総合研究事業）
分担研究報告書

企業担当者向け安全衛生に配慮したテレワークガイドの作成について

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 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 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

研究要旨

【背景】本研究班では、3年間にわたり「テレワークの実態把握」「健康影響の解明」「安全衛生に配慮した介入策の検討」に取り組んできた。その成果を踏まえ、本研究では、企業における安全衛生施策として実装可能な具体的方策を提示することを目的に、科学的根拠と実務的知見の両面に基づいたガイドを作成した。

【方法】本ガイドの主な読者は企業の健康管理担当者、経営層、産業衛生専門職とした。本ガイドでは、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、「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」の5つの対策を提示した。ヘルスコミュニケーションの専門家のアドバイスや、企業担当者や産業衛生専門職の意見を反映させてガイドを作成した。

【結果】正式名称は「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」とし、企業内での印刷を想定し、A4版20ページでモノクロ印刷でも見やすいデザインのガイドを作成し、ホームページで無償公開した。

【結論】本ガイドは「エビデンス・プラクティスギャップ」を踏まえ、科学的エビデンスと現場の実務知を統合し、テレワークの健康課題への対応策をわかりやすく提示できるよう配慮した。今後は、ガイドの普及啓発および活用実態の把握が必要である。

A. 研究目的

近年、テレワークの普及により柔軟な働き方が進む一方で、身体活動量の低下や社会的交流の減少など、健康面での新たな課題が顕在化している。特に、自宅での不適切な作業環境や運動不足、生活習慣の乱れは、筋骨格系の不調や生活習慣病のリスクを高めることが示唆されている。

本研究班では、3年間にわたり「テレワークの実態把握」「健康影響の解明」「安全衛生に配慮した介入策の検討」に取り組んできた。その成果を踏まえ、本研究では、企業における安全衛生施策として実装可能な具体的方策を提示することを目的に、科学的根

拠と実務的知見の両面に基づいたガイドを作成した。

B. 研究方法

本ガイドは、以下の手順により作成した。

1) 研究成果の統合

研究班会議を通じて、テレワークの実態や健康影響に関する調査結果および介入研究の成果を整理した。特に、介入研究では量的評価に加え、参加者および企業担当者へのインタビューから得た実務的知見を反映するよう努めた。

2) ガイドコンセプトの立案

研究班メンバーによる議論を経て、以下の方針を

定めた。

- ガイドの主な読者は、企業の健康管理担当者、経営層、産業衛生専門職とする
- 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
- 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
- 研究班作成の動画等のコンテンツにリンクし、実践を支援する

3) 原案の作成

本ガイドでは、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して欲しい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 Lists）を提示した。なお、全体として、ヘルスコミュニケーションの専門家から助言を得ながら作成を進めた。

4) 企業担当者からの意見聴取

ガイド原案を産業保健研究会や企業研修会等で提示し、企業の健康管理担当者からの意見を収集した。

5) 完成版の作成と公開

収集した意見を踏まえて修正を行い、研究班内で確認のうえ完成版とした。

C. 研究結果

完成したガイドの正式名称は「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」とし、A4版20ページ、モノクロ印刷でも見やすいデザインとした（図1参照）。企業内での印刷を想定し、視覚的明瞭性と使い

やすさに配慮した構成とした。ガイドはホームページ上に無償公開¹⁾し、動画等の関連コンテンツも併せて提供した。

D. 考察

本研究では、産業保健の現場で研究成果を活用可能とすることを重視し、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。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わかりやすく提示できるよう配慮した。今後は、より多くの企業担当者や産業衛生専門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し、改善に活かす予定である。

E. 結論

本研究では、研究班の3年間の成果を集約し、「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」を作成し、ホームページにて無償公開した。ガイドは科学的根拠と実務的視点を統合した構成とし、産業保健の現場での実装可能性に配慮している。今後は、ガイドの普及啓発および活用実態の把握が必要である。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1.論文発表

なし

2.学会発表

- 1) 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.

- 2) 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.

H. 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

I. 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）



(表紙)



(対策ページ例)

図1. 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