

企業におけるテレワーカーの健康支援への実装戦略～産業保健研究会の議論から

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

【背景と目的】 コロナ禍を経て、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、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。これまでの研究成果から、アフターコロナの産業保健活動は、産業保健の3管理（作業環境管理、作業管理、健康管理）を職場だけでなく自宅に拡大する必要性を示しており、身体活動の増加を目的とした職域ヘルスプロモーションの実装においても、新常态下での工夫が重要となっている。当分担研究では、多職種産業保健スタッフの研究会であるさんぽ会（産業保健研究会）での議論を中心に、企業での良好実践の収集や、研究成果の現場へのフィードバックとそのリフレクションを中心に研究を行ってきた。本研究では、2024年さんぽ会夏季セミナー（2024年9月）で実施した企業内での体力測定や身体活動に関するヘルスプロモーションの企画に役立つ体験型セミナーの実施概要と参加者の反応、さらに第306回さんぽ会月例会（2025年3月）における研究班の報告とテレワークガイド（案）に対する産業保健スタッフのニーズや反応について、議論の内容をまとめたので報告する。

【方法】 ①体験型企画として、多職種産業保健スタッフの研究会であるさんぽ会（産業保健研究会）の夏季セミナー「さんぽ会 大ゆる運動会」について、その概要、参加者数や職種、参加者の感想について頻出語句のワードクラウド作成と主な感想の記述を行い、企業内での体力測定や運動施策の課題とニーズについて考察した。②第306回さんぽ会月例会（2025年3月13日開催）において、研究班の最終年度における成果報告とテレワークガイド（案）に対する産業保健スタッフのニーズや反応について、当日の参加者意見、オンラインチャットから頻出語句のワードクラウド作成と議論内容のまとめを行った。

【結果】 ①2024年9月22日に開催された「さんぽ会夏季セミナー」には企業の産業医や保健師等50名が参加した。午前のセッションでは運動や健康に関する講演で運動の重要性や体力測定のコツが共有され、午後は体力測定と実践的な運動イベントが実施された。参加者の満足度は高く、97%が運動の必要性を認識した。企業内の運動実施状況としては、ウォーキングイベントやフィットネス施設の利用が多かった。今後実施すべきこととして、社員の運動に対する関心調査や、長時間労働の是正、予算確保などが挙げられた。参加者からは運動の楽しさを重視し、体力測定の具体的な知識を得られたことが有用であり、運動の習慣づけや企業内の健康教育に活かせると感じた意見が多かった。企業内での運動促進に向けた具体的なアプローチ方法を学ぶ機会となり、実践的な知識や意識向上を促すものとなった。②2025年3月に開催された「さんぽ会月例会」では身体活動、腰痛、作業環境の改善に関する結果が報告され、テレワーク環境の問題や介入の効果について議論された。また身体活動促進に関するレビュー論文が紹介され、行動目標の設定やフィードバックが効果的である一方で、過度の介入が負担となる可能性が示唆された。テレワーク支援ガイドブックの素案が紹介され、テレワーカーや企業担当者への推奨事項が示された。参加者からは、テレワークによる健康課題への関心が高まり、ガイドブックの有用性と企業内での実践と共有を期待しているとの意見が聞

かれた。

【結論】アフターコロナで企業における運動施策の機運が高まり、第14次労働災害防止計画でも転倒等の行動災害の予防が叫ばれていることもあり、職域における身体活動のヘルスプロモーションの新たな工夫が必要になっている。本研究では、体力測定を含む体験型セミナーの反応から、具体的な情報や工程の理解の必要性、動機づけの重要性が明らかになった。また、月例会での最終年度の研究成果への議論から、約7割の企業に浸透しているテレワークの健康影響の大きさの理解とテレワークガイドへの産業保健スタッフの期待が明らかになった。

A. 研究目的

コロナ禍を経て、企業は、経済活動を維持しつつ感染予防にも取り組むという難しいミッションを担っている。加えて、テレワークの導入をはじめとする働き方の大きな変化に直面しており、従業員の身体的・精神的健康への影響も無視できない。こうした状況を踏まえ、企業には、これまで以上に多様な働き方に対応し、健康管理を支援する新たな産業保健サービスの提供が求められている。

これまでの研究成果から、ウィズコロナ時代の産業保健活動においては、新たな対応が求められている。たとえば、自宅でのパソコン作業に適したデスクやチェアの整備、長時間の座位作業を避けるために30分ごとの休憩（ブレイク）の推奨、ライフログアプリによる体調のセルフチェック、さらに産業医や保健師によるオンライン面談の実施などが挙げられる。これらは、従来、事業所内で実施されてきた「産業保健の三管理（作業環境管理、作業管理、健康管理）」の取り組みを、自宅といった新たな勤務環境にも拡大する必要性を示している。こうした変化に対応するためには、働く人々の健康を包括的に支援する「新常态」に即した職域ヘルスプロモーションの実践が強く望まれている。

当分担研究では、産業保健スタッフが集まる「さんぽ会（産業保健研究会）」での議論を中心に進めてきた。企業での良い実践を収集し、それを現場にフィードバックして改善を図ることに重点を置いてきた。本研究では、まず企業内での体力測定や身体活動に関するヘルスプロモーション企画をサポートするための体験型セミナーとして2024年9月に開催され

た「さんぽ会夏季セミナー」の概要と、参加した産業保健スタッフの反応を紹介する。次に2025年3月に行われた「第306回さんぽ会月例会」での研究成果の報告とテレワークガイド（案）に対する産業保健スタッフのニーズや反応についても、その議論内容をまとめた。

B. 研究方法

1. 企業における体験型の身体活動のためのヘルスプロモーション企画の評価

体験型企画として、さんぽ会（産業保健研究会）の夏季セミナー「さんぽ会 大ゆる運動会」が2024年9月22日に東京都江東区有明で開催された。このセミナーの参加者数や職種、参加者の感想を収集し、頻出語句からワードクラウドを作成した。また、企業内での体力測定や運動施策の課題、ニーズについても考察した。

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（<https://sanpokai.net>）。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401名、メールマガジン登録者数は10704名（2025年5月現在）である。

2. 研究成果とテレワークガイド（案）の報告と、現場の産業保健スタッフのニーズと感想の収集

2025年3月の第306回さんぽ会月例会では、研究班の最終年度の成果やテレワークガイド（案）につ

いて、さんぽ会会員・月例会参加者に説明が行われ、現場の産業保健スタッフのニーズや反応を調査した。参加者の意見をもとに、オンラインチャットで頻出語句を抽出し、議論の内容をまとめた。

(倫理面への配慮)

本研究におけるさんぽ会の参加者からは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. 企業における体験型の身体活動のためのヘルスプロモーション企画の評価

さんぽ会夏季セミナー2024 は、東京都江東区有明で2024年9月22日に開催され、企業の産業医、保健師50名が参加した。

当日のプログラムは以下の通りである。

【午前】

- ・開会挨拶・企画説明(福田洋、順天堂大学)
- ・「働き盛りのスポーツ・運動実施率の向上～ゆるとFUNの大切さ」(江口泰正、産業医科大学)
～安全に運動を行うためのポイントや運動のメリットとデメリット
- ・「働き盛りのスポーツ・運動実施率の向上」(長阪裕子、筑波大学)～スポーツ庁の統計等の日本の運動習慣の現状、運動指導のポイント、生活の中に運動を取り入れるコツ
- ・「体力測定から運動実践を拡げよう！」(位高駿夫、株式会社ハイクラス)～日常生活から気軽に運動を取り入れるコツと、体力測定実施のポイント

・栄養バランスを考慮したヘルシー弁当の試食

【午後】

- ・準備運動、ストレッチの実際
- ・体力測定(InBodyによる体組成・骨密度測定、握力測定、30秒椅子座り立ちテスト、長座体前屈、2ステップテスト)

- ・大ゆる運動会(チーム対抗ピンポン球リレー、長縄跳びの2種目)
- ・体力測定の結果を用いたライブ統計講座

さんぽ会開催
第32回夏季セミナー2024
「さんぽ会大“ゆる”運動会」
2024年9月22日(日) 午前10時～午後5時

プログラム

10: 00 開会挨拶 ーさんぽ会会長 福田洋先生 ー
10: 25 江口泰正先生(産業医科大学)
「働き盛りのスポーツ・運動実施率の向上
ー「ゆる」と「FUN」の大切さー」
11: 05 位高駿夫先生(株式会社ハイクラス 代表取締役)
「楽しく、有効活用!体力測定から運動実践を拡げよう!」
11: 20 長阪裕子先生(筑波大学スマートウエルネスシティ政策開発研究センター 研究員)
「働き盛りのスポーツ・運動実施率の向上」
12: 00 昼食(筋トレ飯体験)・休憩
13: 00 集合
説明、ウォーミングアップ
ゆるめの体力測定タイム!～自分の体を知ろう & アンケート
①体組成測定
②30秒座り立ちテスト
③長座位前屈テスト
④2ステップテスト
14: 30 休憩(10分程度)
14: 40 さんぽ会大ゆる運動会～ゆるめのゲームで楽しくチーム対抗戦!
15: 30 体育館棟/会議室に移動
15: 40 位高先生よりレクチャー
16: 30 まとめ、閉会挨拶(福田先生)
【記念撮影】 ⇒ B2C参加の方はお台場へ移動

BY SANPOKAI



夏季セミナー2024、午前中の座学



夏季セミナー2024、午後の体験企画

終了後の参加の満足度については、大変満足(70%)、満足(30%)であった。運動の必要性の認識については、体力測定の実施やその結果を受けて、運動の必要性を認識したものの割合は97%であった。社内の運動に関する事業の実践状況については、ウォーキングイベント(42%)、福利厚生でのフィットネス(32%)、運動講座(22%)、体組成測定(20%)、体力測定(15%)の順であった。

【社内での運動実践する際に、これから実施しなければならないこと】

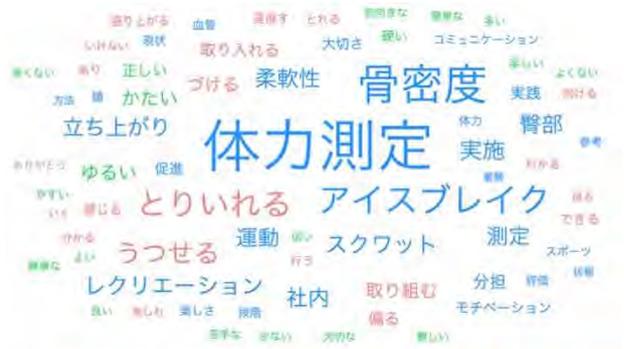
以下のような意見が聞かれた。

- ・まずは社員の運動に関する調査(関心や運動率など)、把握が必要
- ・長時間労働の是正が先
- ・測定器具の活用と評価
- ・体力測定の有効性、必要性についての情報を広めること
- ・運動しようとする社内機運・風土をつくること
- ・実施する時間帯を就業時間中に確保する
- ・予算の確保
- ・対面開催でなくてもいい方法を考える
- ・経営層や上層部の理解について、運動を優先的に実践する根拠の必要性(エビデンスだけでなく、産業保健や健康経営の優先順位付け)
- ・けがをしないで行うためのリスクマネジメント
- ・産業保健スタッフの運動習慣をつけること
- ・無関心層へのアプローチの検討

【体験型セミナーの有用性(役に立ったこと)】

- ・運動の促進には「楽しさ」が大切であること

- ・スポーツエールカンパニーの取得・宣伝の重要性
 - ・企画の大切さ、業務分担の必要性
 - ・体力測定 of 具体的な知識
 - ・盛り上がるポイント、楽しく参加してもらえる方法の理解
 - ・運動と共にコミュニケーションもとれること
 - ・実際に行うイベントの内容をイメージできた
 - ・体力測定で自分の状況が分かり、運動を習慣づけようと思った
 - ・正しいスクワットの仕方を学べた
 - ・自分の状態をすることができ危機感を持った
 - ・健康教育に取り入れやすいと感じた
 - ・具体的なアイスブレイクの方法を学べた
- などの意見があり、ワードクラウドは以下ようになった。



体験型企画の有用性のワードクラウド

2. 研究成果とテレワークガイド(案)の報告と、現場の産業保健スタッフのニーズと感想の収集

さんぽ会月例会(2025年3月、90名が参加)では、以下のタイムテーブルにて議論を行った。

【プログラム】	
18:30	導入(甲斐)
18:35	研究と成果の概要(金森)
吉本隆彦先生(昭和大学医学部衛生学公衆衛生学講座)	
海塩 渉先生(東京科学大学環境・社会理工学院建築学系)	
19:05	職場における身体活動促進に関するレビュー論文の紹介
中田由夫先生(筑波大学体育系)	
19:20	休憩(10分)
19:30	グループワーク(金森)
20:10	テレワーク実践ガイドの紹介(甲斐)
20:25	まとめ・連絡事項
【コーディネーター】	
江口泰正(産業医科大学産業保健学部)	
甲斐裕子(公財・明治安田厚生事業体力医学研究所)	
金森 恒(帝京大学大学院公衆衛生学研究所)	
川又華代(中央労働災害防止協会)	
楠本真理(三井化学株式会社)	
高家 望(東急不動産株式会社)	
福田 洋(順天堂大学大学院医学研究科)	

さんぽ会月例会(2025/3)タイムテーブル

イントロダクションでは甲斐裕子氏（公財・明治安田厚生事業団体力医学研究所）が「Telework Study」について紹介した。身体活動の促進、筋骨格系の痛み予防、作業環境の整備といった3つの要素を含む包括的介入の効果を検証し、安全衛生に配慮したテレワークを社会で推進することが同研究の目的であることを述べた。そして同研究では①テレワーク状況の把握②テレワークの健康影響③テレワーカーの健康支援について①の3つの課題を設定しており、月例会では③を中心に報告することを告げた。吉本隆彦氏（昭和大学）は研究概要として、介入群と対照群によるクラスターランダム化比較試験であったことや、週2回のメール配信、動画コンテンツの提供、資料の配布といったプログラムで3カ月間介入を行い、介入前後の変化量をアンケートやデバイスなどの測定ツールによって計測したことを説明した。

結果報告については主要評価項目である身体活動（歩数）について、中田由夫氏（筑波大学）が発表した。中田氏はテレワーク日での身体活動は、全期間を通して低い傾向にあったことや、介入の前後で目立った変化はなかったなどの結果を挙げた。ただしコンプライアンスがよくない参加者や、介入期間中に勤務形態が変化した参加者のデータも含まれているため、計測に影響が出た可能性がある点にも言及した。

吉本氏は腰痛の改善度についての結果を報告した。調査参加者の約6割が腰痛を抱えていたことを挙げ、そのうち腰痛体操などコンテンツに目を通した介入群の参加者は約4割だったという状況を示した。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みられなかったが、体操実施率は介入群で増加した。また、主観的改善感においては、「改善」と回答した割合が介入群で有意に高かった（28% vs 9%）ことが報告された。

金森氏は「テレワーク環境の改善」についての調査結果を報告した。介入前に行った環境整備行動に関するアンケート調査では、人間工学的に配慮された椅子を利用していない、キーボードを使用する際に前腕を作業机に置いていない、ディスプレイの高

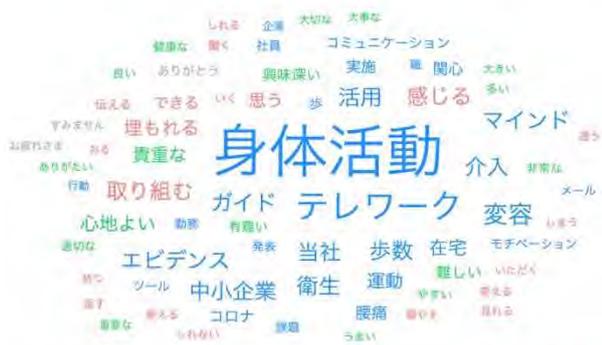
さが適切でないといった課題が目立った点を挙げた。テレワーク環境の改善に関する動画視聴などの介入を行ったあと、介入群と対照群で同じ調査をしたところ、介入群・対照群いずれも改善したが、両者の差があまりなかったことも掲示した。

海塩渉氏（東京科学大学）は「温度・湿度・照度・騒音」の環境測定項目について、介入前後の測定結果を発表した。照度に関しては、介入前のデータで厚生労働省が推奨している値（300ルクス）を下回る環境が大部分を占めていた状況から「テレワークの環境においては、特に照度に課題がある」と指摘した。介入の結果、介入群は照度のレベルが上がり、対照群は下がっていたこと、変化量を比較しても群間の有意な差が確認されたことを挙げ「自宅の作業環境の客観測定については、比較的介入がうまくいっていたのではないか」と見解を示した。

結果報告のあとは、中田氏が「職場における身体活動促進に関するレビュー論文の紹介」を発表した。中田氏は国内外の文献を集め、身体活動促進介入の有効性および有効な介入要素を評価したシステマティックレビューの結果を提示。行動変容技法（BCT）分類法に基づき分類された介入要素では「行動目標の振り返り」「行動に関するフィードバック」など本人の自主性・自己管理能力に貢献する要素が有効であったこと、「プロンプト（促し）」や「問題解決」といったプッシュ型の介入は潜在的な阻害要素となることを解説した。この点について、中田氏は「周りが介入しすぎると、かえって負担になってしまうのではないか」と述べた。

最後に甲斐氏が最終成果物として2025年5月に発行する企業担当者を対象としたガイドブックの素案を紹介した。同ガイドブックでは環境整備、身体活動の促進など5つの課題を掲載し、各課題についてテレワーカーへの推奨事項を掲載するとともに、テレワーカーの行動変容を支援する企業担当者への推奨アクションも記載する予定であることを話した。

現場の産業保健スタッフである月例会の参加者からは、種々の感想や意見があり、ワードクラウドは以下のようになった。



研究成果とガイドブック案へ反応ワードクラウド

参加者のコメントについて以下に要約を行った。

1. テレワークと健康課題:

テレワークで歩数が減少し、腰痛や運動不足などの健康問題が顕在化していることに多くの参加者が共感していた。特に、テレワークでの運動不足や1日約 4000 歩の減少は予想以上に深刻で、企業側がどのように介入するかが大きな課題とされる。

2. 介入の難しさと効果の実現:

行動変容を促進するのは非常に難しく、特にメールや動画配信だけでは十分な効果を上げるのは難しいとの意見があった。情報が埋もれてしまったり、モチベーションの低い人には響かないことが多いと感じている方が多かった。

3. 企業環境と個人差:

企業の規模（大企業か中小企業）や業務の特性によって、健康促進活動に対する意識や支援が異なることが示された。社員の運動への関心や実践の度合いに個人差があり、特に腰痛に関しては取り組みが進んでいるものの、効果的な支援が不足していると感じる人が多かった。

4. アプローチ方法とアイデア:

行動変容を促進するための新しいアプローチとして、例えば「アクティブテレワーク」や 15 秒動画を使ったポイントを伝える方法などが提案された。またメールや情報配信の方法に工夫が必要だという意見も多く見られた。また、運動の効果を実感しづらい中で、腰痛や生活習慣に関連した問題に焦点を当てること、家事や日常の活動を取り入れた身体活動の推奨などが有益とされた。

5. 成功事例と課題:

成功事例の共有や、うまくいかなかった事例を知りたいという意見もあり、実際にどう取り組んだかが共有されることが重要だと感じている参加者が多かった。特に目標設定の現実的な方法や、達成感を得られるような工夫が求められていた。

6. テレワーク環境の整備:

照明や姿勢の確認、作業環境の整備など、テレワーク環境の向上が健康促進に繋がり、環境整備や小さな習慣を積み重ねることが、テレワークにおける健康管理には重要との意見があった。

7. コミュニケーションとモチベーションの重要性:

テレワークではコミュニケーション不足や孤立感が課題として挙げられ、その解決策として「少しでも目標に近づける方法」「目標達成者の事例共有」「インセンティブ」を提案する声があった。こうした方法が参加者のモチベーションを高め、継続的な取り組みを促進するのではないかと意見があった。

8. 期待と活用方法:

参加者の多くは、今回のガイドやツールが非常に有用であり、現場で活用したいとの意見が多く、特に「無料ダウンロードできる」「実際の事例を学べる」「簡単に共有できる」点が評価されており、企業内での浸透を図りたいという意見が多かった。

全体として、テレワークにおける健康課題を解決するためには、単なる情報提供だけでなく、環境整備やモチベーション向上のためのアプローチを組み合わせ合わせた介入が必要であり、実践可能な方法を企業内でどう共有し、浸透させるかが今後の鍵となるという意見が多かった。

D. 考察 E. 結論

アフターコロナで企業における運動施策の機運が高まっていること、より進行する労働者の高齢化、第 14 次労働災害防止計画により転倒等の行動災害の予防が叫ばれていることで、職域における身体活動のヘルスプロモーションは新たな工夫が必要になってきていると言える。

本研究では、現場の産業保健スタッフに対する体

力測定を含む体験型セミナーの反応から「やってみなければわからない」具体的な情報や工程の理解の必要性、動機づけの重要性が明らかになった。また、最終年度での研究班の研究成果の開示から、約7割の企業に浸透しているテレワークの健康影響の大きさの理解とテレワークガイドへの産業保健スタッフの期待が明らかになった。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表（発表誌名巻号・頁・発行年等も記入）

1.論文発表

なし

2.学会発表

なし

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) 福田洋. 予防と臨床のはざままで・231～さんぽ会夏季セミナー2024「大ゆる運動会」. 公衆衛生. 2025; 89(3): 283.
- 2) さんぽ会月例会ダイジェスト【108】. 健康管理. 2025; 72(6): 43.
- 3) 福田洋. 企業の新型コロナ対応と産業保健活動・職域ヘルスプロモーションの変化. 公衆衛生. 2022; 86: 774-782.