

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

Working
from
Home



はじめに

テレワークが新常態となる中、皆さんの職場では社員の健康をどのようにサポートしていますか？「在宅勤務の長期化で体重が増えた」「体力が落ちた」といった声も少なくありません。本書は、企業の健康管理担当者や経営者が、テレワーク社員の健康支援の際に参考としていただくためのガイドです。厚生労働省の研究費で行われた研究（厚生労働科学研究）の成果をもとに作成されました。本ガイドが、社員の健康増進と企業価値向上のお役に立てば幸いです。

研究班 代表

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（人間環境学）



Working
from
Home

Contents

はじめに	02
アクティブ・テレワークのすすめ	04
自宅環境を整える	06
身体活動を高める	08
腰痛対策をする	10
食事と嗜好品に気をつける	12
コミュニケーションを促進する	14
アクティブ・テレワーク実践お役立ちツール	16
TELEWORK Study 実証研究からの学び	18

アクティブ・テレワークのすすめ

テレワークのメリットと健康課題

2020年の新型コロナウイルス感染拡大を機に広がったテレワークは、現在では出勤と組み合わせた柔軟な働き方として定着しています。これにより、ワークライフバランスや仕事満足度が向上し、離職率の低下にも貢献しています。健康面では、睡眠の質向上やストレス軽減の報告がある一方、コミュニケーションの低下や運動不足、腰痛の増加などが懸念されています。これらを放置すると、生活習慣病や運動器系疾患、メンタル不調のリスクが高まる可能性があります。



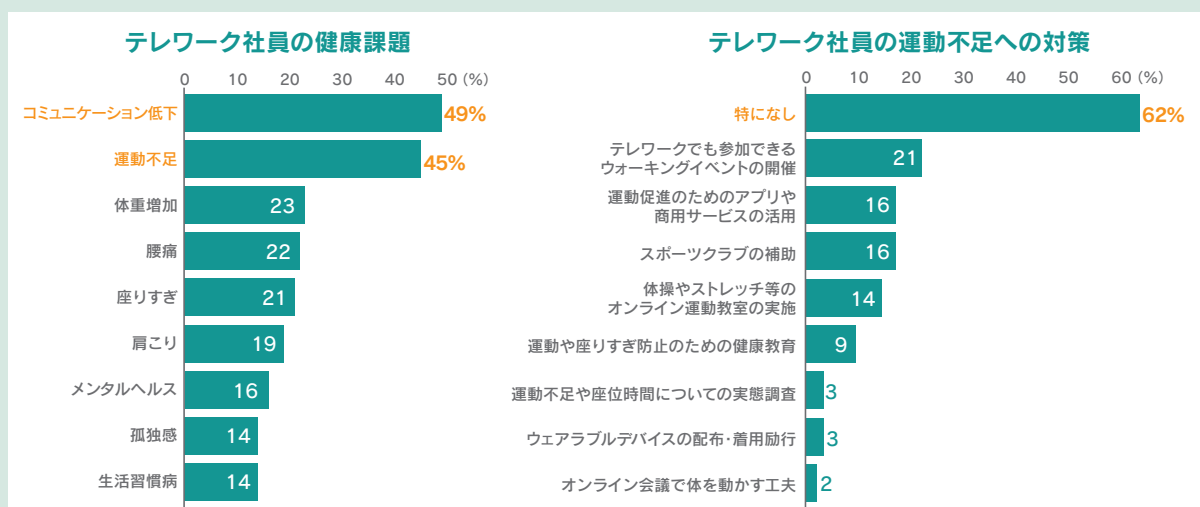
テレワーク社員の健康支援のポイントは「アクティブ」

研究班の調査により、企業はテレワーク社員の健康課題を認識しているものの、対策の難しさを感じている実態が明らかになりました。特に、テレワークでは1日の歩数が出勤より約4,000歩少ないことが判明し、社員がいかに関「アクティブ」に過ごせるかをサポートすることが、健康支援のカギになりそうです。

企業の実態

テレワーク社員の運動不足の対策をしている企業は少ない

研究班は、2023年に全国の上場企業を対象にテレワークの実態調査を実施しました。その結果、「コミュニケーション低下」と「運動不足」がテレワーク社員の2大健康課題でした。しかし、約6割の企業では対策が何も行われていませんでした。



全国上場企業の健康管理担当者への調査結果

研究班調べ、2023

テレワークには多くのメリットがある一方で、新たな健康課題も生じています。テレワークの利点を最大限に活かし、デメリットを最小限に抑えるために、健康面ではどのような支援が必要なのでしょう？

5つの対策で「アクティブ・テレワーク」の実現を！

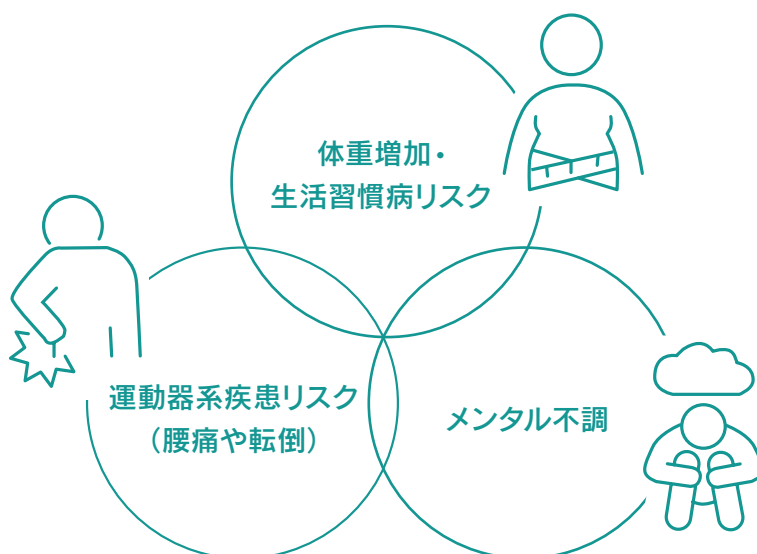
本ガイドでは、体と心を積極的に動かす「アクティブ・テレワーク」を提案し、その実現に向けた5つの対策を示します。各対策では、企業担当者がテレワーク社員に特に推奨したい行動を「CHECK POINTS」として整理し、行動変容を支援するための取り組みを「ACTION LISTS」としてまとめました。これらを実施することで、テレワーク社員の健康リスクを低減し、健康増進と企業価値の向上が期待できます。

5つの対策でテレワーク社員の健康リスクを低減

本ガイドで推奨する5つの対策



テレワーク社員の健康リスク低減



自宅環境を整える



CHECK POINTS

1

作業スペースは適切な明るさを確保

多くのテレワーク社員の自宅では照度が足りません。デスク周りは**新聞が楽に読める明るさ**(300ルクス以上)を確保しましょう。

2

室温を 18 ~ 28℃に保つ

集中しやすい**18~28℃**を目安に温度管理をしましょう。特に冬は室温が18℃以下に下がりやすいので要注意です。

3

パソコン作業時の前腕の位置に注意

前腕が浮いていると肩や首に負担がかかります。**前腕を机に置ける位置にキーボードを調整**しましょう。

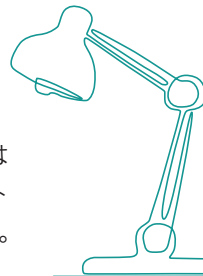
06

ACTION LISTS



自宅環境の測定支援をしませんか？

自宅の明るさや温湿度、騒音のモニタリングは行動変容に役立ちます。最近では環境センサが安価で手に入りますし、精度は落ちるものの、明るさや騒音はスマートフォンのアプリでも測定可能です。まずは測定を促し、社員の気づきにつなげましょう。



環境チェックリストを活用しませんか？

厚生労働省は「自宅等においてテレワークを行う際の作業環境を確認するためのチェックリスト」を公表しています。本チェックリストを使って自分で自宅環境を確認することを推奨しましょう。チェックリストは右の二次元コードから利用できます。



自宅環境について学ぶ機会を提供しませんか？

セミナーや動画で社員の意識や知識をアップデートしましょう。一斉に視聴する時間をつくる、視聴した後に意見交換できる機会をつくるなど、視聴を促す工夫も必要です。

▶環境整備について学べる講義動画の情報は16ページ



物品確保のサポートをしませんか？

テレワークに適した机や椅子、卓上ライト、パソコン周辺機器(マウスやディスプレイ)等の準備を社員に任せるだけでは不十分になりがちです。企業側が物品を購入・貸与したり、費用を負担(補助)したりすることも検討してみましょう。スタンディングデスクもお勧めです。

CASE 1

学び合えるオンライン勉強会の実施

A社では、テレワーク中の健康維持を目的にオンライン勉強会を開催しています。勉強会では、適切な作業姿勢や椅子の選び方、照明の重要性など、テレワークする自宅の環境が健康に与える影響について専門家が解説しています。社員同士が工夫や経験を共有する場も設け、互いに学び合う文化を醸成しています。この取り組みにより、社員は自宅での作業環境を見直し、健康的なワークスタイルを実践できるようになりました。

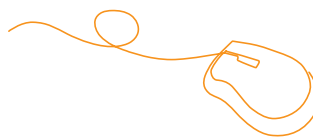
(情報通信業)

CASE 2

自宅環境を整える手当を支給

B社では、テレワーク環境を整えるための手当を社員に支給しました。この手当は一律の金額で、各社員が自身のニーズに合わせて必要な機器や家具を購入する際に活用されています。例えば、椅子や机、ディスプレイ、Wi-Fiルーターなど、作業効率や快適性を向上させるアイテムが対象です。この柔軟な支援により、社員は自宅の作業環境を最適化し、業務の生産性と健康維持の両立を図ることができています。

(金融保険業)



Researcher's View

アクティブ・テレワークの実現には、「自宅環境の整備」がカギ

厚生労働省の「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」では、自宅のテレワーク環境の整備ポイントがまとめられています(下左表)。また、昇降式デスク(スタンディングデスク)を利用すると、座りすぎが減少し、肩こりや腰痛が緩和され、作業効率が向上するという研究¹⁾²⁾があります。

研究班が調査したところ、厚生労働省の推奨項目が満たされていない人ほど、疲労や痛みといった不調が多いことがわかりました(下右図)。つまり、健康的なテレワークには、自宅の環境を整えることが大切です。特に、「明るさ」「室温」「腕の位置」は、適切でないテレワーク社員が多く、対策が必要です。

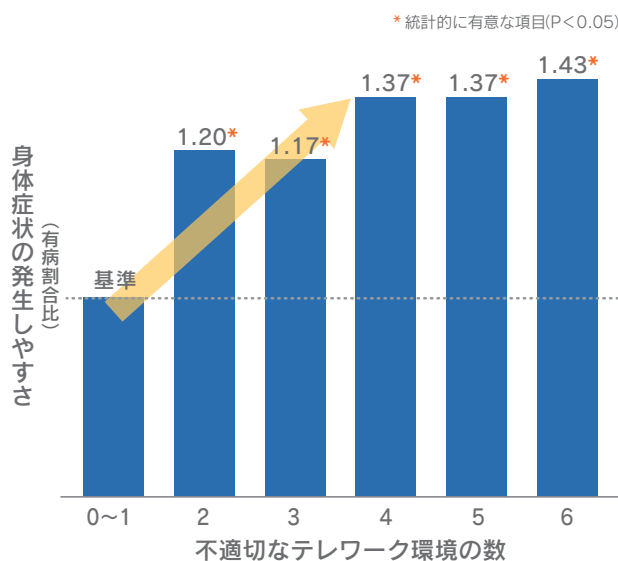
自宅等でテレワークを行う際の 作業環境の整備ポイント

部屋	■ 作業等を行うのに十分な空間を確保する ■ 転倒することがないように整理整頓する
光	■ 作業に支障がない十分な明るさにする ■ ディスプレイに太陽光が入射する場合は、窓にブラインドやカーテンを設けること
空気	■ 窓や換気設備により、空気の入替えを行う
温熱	■ 冷房、暖房、通風などを利用し、作業に適した温度、湿度になるよう、調整をすること
音	■ 作業に支障を及ぼす騒音等がない状況にする
机・椅子 パソコン	■ 目、肩、腕、腰に負担がかからないよう、机、椅子や、ディスプレイ、キーボード、マウス等を適切に配置し、無理のない姿勢で作業する

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(一部改変)

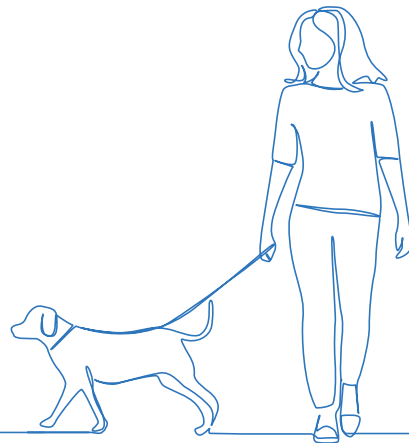
自宅のテレワーク環境に問題がある人ほど、 疲労や痛みなどの不調が多い



Kanamori S, et al. 2024

1) Ma J, et al. 2021 2) Edwardson CL, et al. 2022

身体活動を高める



CHECK POINTS

1

30分に1回は立ち上がる

座りすぎは健康に悪影響を与えます。**時々立ち上がって体を動かすこと**で、健康レベルも集中力もアップします。

2

1日1回は外に出る

テレワークの日は家にこもりがちです。散歩、買い物、食事などの用事をつくって、**意識的に外に出かけ**ましょう。

3

今より「約1,000歩＝約10分」多く体を動かす

歩数は身体活動の目安に最適です。**今より+1,000歩**から始めて、テレワークでも**1日8,000歩**を目指しましょう。

08

ACTION LISTS



歩数計測の支援をしませんか？

社員に歩数を意識してもらうことが身体活動促進の第一歩です。歩数計やスマートフォン、ウェアラブルデバイスで歩数を測定できるようにサポートしましょう。スマートフォンのアプリ等を使って、チームや部署単位で歩数を競うのも有効です。



オンライン会議中に体を動かすことを推奨しませんか？

オンライン会議の途中で立ったり、ストレッチしたりしながら参加してもよいように、ルールや雰囲気をつくりましょう。オンライン会議中に一緒に体操をする時間をつくるのもお勧めです。

▶腰痛対策にもなる体操動画の情報は16ページ



オンラインツールで健康情報や動画を提供しませんか？

社内メール等で、身体活動を推奨するメッセージや健康情報を伝えましょう。自宅でできるストレッチや体操などの動画リンクをつけると、より効果的です。

▶座りすぎの健康影響等について学べる講義動画の情報は16ページ



身体活動促進に前向きな社内の雰囲気づくりをしませんか？

経営管理層が先頭に立って身体活動促進に取り組むと、社員はやる気になります。また、社員がアイデアや経験を共有できるように、例えば、社内掲示板で提案や改善点を収集すると、実際の業務フローに合う方法が見つかり、職場ぐるみで取り組む文化も醸成されます。

CASE 1

包括的なプログラムで歩数が増加

テレワークを全社的に導入したC社は、以下のような、包括的な身体活動促進プログラムを実施したところ、社員の歩数が1日あたり約1,000歩増加しました。

個人戦略	オンライン講義、印刷物、ポスター、目標設定、フィードバック
社会環境戦略	チーム構築、雰囲気づくり
組織戦略	役員メッセージ

(情報通信業)

CASE 2

部署全員で立って講義動画を視聴

D社は、外部の有識者と協力して、座りすぎに関するミニ講義動画（約10分）を計4回作成しました。社員アンケートや実態調査をもとに年々バージョンアップしています。社内イントラネットでの視聴に加え、部署の会議で必ず1回は視聴するよう依頼したところ、全社員の約8割が視聴しました。なお、会議ではテレワーク社員も出社社員も立っての視聴を推奨し、立ち会議を体験する機会にもなっています。
(設計業)



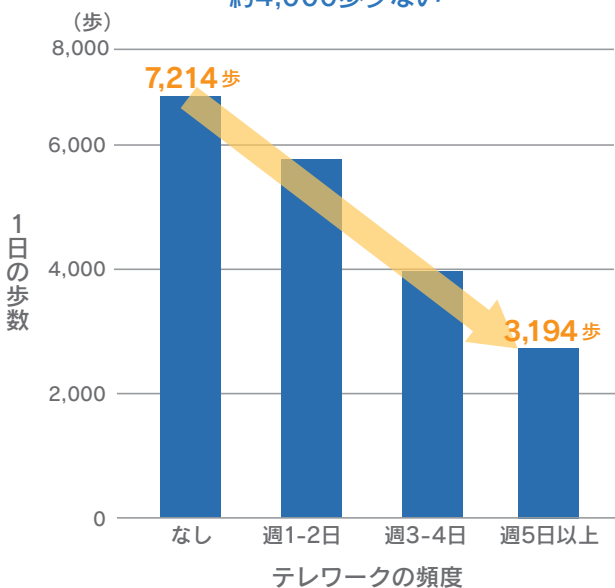
Researcher's View

テレワーク社員は運動不足で座りすぎ、意識的に体を動かそう

テレワーク社員は、通勤や社内での移動がなくなるため、座位時間が増え、身体活動量や歩数が減る傾向があります（下左図）。そのため、テレワーク日は意識的に体を動かすことが大切です。30分に1回は立ち上がることで、心血管系の健康に好影響を与えます。加えて、テレワーク日であっても必ず外出をしましょう。10分歩けば、

歩数は1,000歩増えます。買い物でも散歩でもいいので、10分体を多く動かせば、生活習慣病発症や死亡のリスクが約3%低下します。厚生労働省の「アクティブガイド2023」では、座りすぎを避け、1日8,000歩以上歩くことが推奨されています（下右図）。

テレワーク社員は歩数が
約4,000歩少ない



Kitano N, et al. 2024

厚生労働省は、座りすぎを避け、
1日8,000歩を推奨している

1

歩こう! 動こう!
毎日60分以上の
身体活動
目安: 1日8,000歩以上

2

**運動を
取り入れよう!**
週60分以上の運動

3

筋力を高めよう!
週2~3回の筋トレ

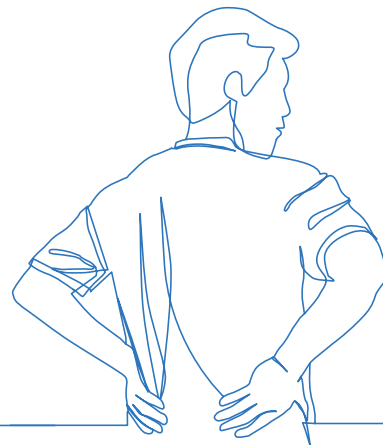
4

**座りっぱなしを
避けよう!**
座位行動を減らす

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

厚生労働省, 2023

腰痛対策をする



CHECK POINTS

1

デスクワークに適した椅子や机を利用して正しい姿勢を保つ

ソファ、ベッド、こたつ等でのパソコン作業は腰痛の原因になります。**デスクワークに適した椅子や机**を使いましょう。

2

体操で腰の負担をリセットする

座りすぎは腰に負担がかかります。腰痛がある人もない人も、**立ち上がるついでや休憩時間に「これだけ体操®」**を。
▶「これだけ体操®」は11ページ参照

3

腰痛は体を動かして治す

重篤な疾患※のない腰痛は、**過度な安静は避け、普段どおりに体を動かしましょう。**
※腰痛の原因となる重篤な疾患としては、腰椎の腫瘍や感染、骨折などが挙げられます。

ACTION LISTS



自宅環境の確認と整備支援をしませんか？

まず社員が「正しい姿勢」で座ってテレワークできる環境かどうか確認します。問題がある場合は、デスクワークに適した椅子や机を自宅で使用できるよう、適切な製品を推奨したり、購入補助やオフィス什器を貸与したりすることを検討しましょう。



体操の実施を後押しする仕掛けづくりをしませんか？

オンライン会議前後に体操する時間をつくりましょう。眠気予防や集中力維持にも役立ちます。体操するきっかけとして、リーフレットを配布し、目につくところに置いておくことを推奨しましょう。

▶体操のきっかけづくりに有効な「リーフレット」の情報は16ページ



自宅環境について学ぶ機会を提供しませんか？

腰痛の常識は、近年かなり更新されているため、社員の腰痛リテラシー向上は腰痛対策に欠かせません。オンラインセミナーや動画で最新の情報を提供しましょう。

▶腰痛の新常識に関する教育動画の情報は16ページ



セルフケアを推進しませんか？

腰痛には、体の使い方だけでなく心理社会的ストレスも影響します。例えば過度なストレスは、脳機能の不具合により腰痛を引き起こします。ストレッチやリラックス等のセルフケアを推奨しましょう。セルフケアを支援するアプリも開発されています。

CASE 1

オフィス用什器を社員にレンタル

E社では、テレワーク導入後にオフィスを縮小したため、不要になったオフィス用の椅子や机を希望する社員にレンタルしています。加えて、テレワーク社員には人間工学にもとづく腰痛や肩こり予防のオンラインセミナーの受講を必須にしました。セミナーでは自宅環境の整え方や椅子の正しい座り方、疲れにくいパソコン操作の方法等を紹介したところ、テレワーク社員の腰痛の報告がほぼなくなりました。

(製造業)

CASE 2

オンラインセミナーと体操の定時開催

F社では、「これだけ体操[®]」や「腰痛新常識」を軸に、社員の腰痛リテラシー向上を企図した理学療法士によるオンラインセミナーを実施しました。また、毎日定時に「これだけ体操[®]」やストレッチなどをオンラインで開催したところ、腰痛を訴える社員が減少しました。加えて、家族の参加も呼びかけた「親子体操」も実施したところ、運動効果に加えて、社員同士のコミュニケーションの場としても活用されました。

(製造業)

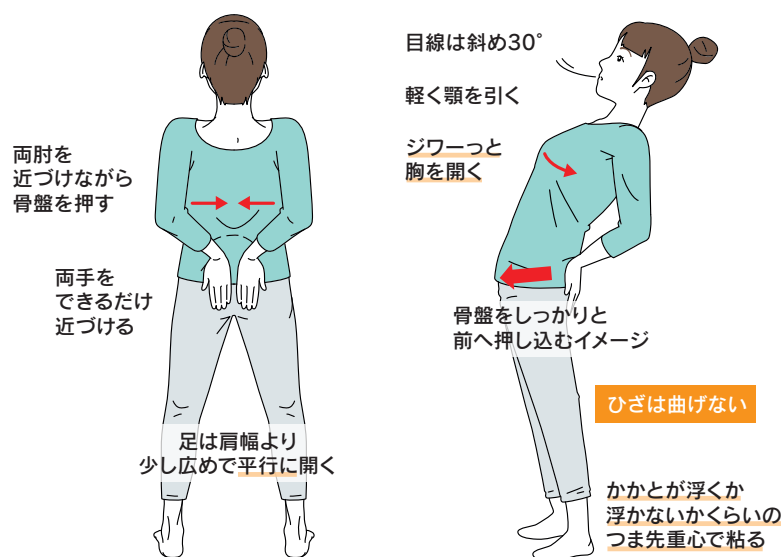
Researcher's View

テレワークで腰痛増加、座りすぎと姿勢に注意して体操実施を

腰痛はプレゼンティーズム¹⁾の代表症状です。テレワーク社員は腰痛になりやすく、要因として座位時間の長さや姿勢が関係しています。特に、正しい姿勢で座れないソファやベッド、こたつ等での長時間の作業は、腰への負担が大きく腰痛のリスクとなります。骨盤を前に押し込み体を反らす「これだけ体操[®]」(下図)は、

背筋の血流や疲労を改善し、腰痛を予防・改善すると報告²⁾されています。また、腰痛の時は安静にと思いがちですが、原因疾患のない腰痛の場合は、安静にすぎると再発しやすくなるなど、かえって経過がよくないことがわかっており、普段通りに活動的に過ごすことが推奨されています。

腰痛を予防・改善する「これだけ体操[®]」



座りすぎで前かがみが続いた時、立ち上がるついでに、まずは
1日に3回

- 1 足を平行に、肩幅よりやや広めに開く。
- 2 お尻に両手を近づけて当て、指を下に向ける。
- 3 あごを軽く引き、息を吐きながら骨盤を前へ押し込んで、体を反らす。この時つま先に体重が乗るように意識し、痛気持ちいいと感じるところまでしっかりと骨盤を押す。
- 4 骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら3秒キープ。
- 5 ゆっくり元に戻る。

※「これだけ体操[®]」中に、お尻から太もも以下に痛みがひびく場合は中止してください。

松平浩 監修。産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル、2021を参考に作成

1) プレゼンティーズム：出勤はしているものの健康上の問題により労働生産性が低下している状態 2) Oka H, et al. Mod Rheumatol. 2019

食事と嗜好品に気をつける



CHECK POINTS

1

生活リズムを整え、3食食べる

テレワークは生活リズムも食事でも不規則になりがちです。**欠食せず、同じ時間に食べる**ことで、体内時計を正常に保ち、心身の調子を整えます。

2

便利な食材ストックで手軽に栄養アップ

テレワーク中にインスタント食品や市販弁当が多くなるなら、乾燥わかめや冷凍野菜等の**便利な食材ストック**を**ちょい足し**するのがお勧めです。

3

間食や嗜好品はルールを決めて、適度に

人目がない自宅では、つい間食や飲酒・喫煙が増えがちです。**自分でルールを決めましょう**。日記で自分の行動を可視化するのもお勧めです。

ACTION LISTS



「昼休み」を決めて、食事時間を確保しませんか？

社員が昼食の時間を確保できるよう、出社社員と同様に12～13時の会議を避けるなど社内ルールを設けましょう。他にも、朝の就業前に昼食を準備できるようスケジュールに配慮するなど、食事を大事にできる環境づくりを進めましょう。



配食サービスで自宅に「社食」を配達しませんか？

配食サービスを利用すれば、テレワーク社員に自宅でもバランスの取れた「社食」を提供できます。昼食の準備負担を軽減し、適切な栄養摂取をサポートすることで、健康維持や業務効率の向上につながります。企業負担の補助制度を設けるのもよいでしょう。



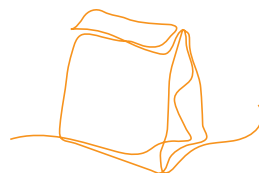
レシピや栄養情報を定期配信しませんか？

手軽に作れるレシピや栄養情報を定期的に配信しましょう。忙しい社員でも実践しやすい食事の工夫や、季節ごとの健康アドバイスを提供することで、食生活の改善を後押しします。さらに、健康支援アプリを活用し、個別の健康管理や食習慣の記録ができる仕組みの導入もお勧めです。



就業時間内の喫煙・飲酒の禁止を明示しませんか？

テレワーク中であっても、就業時間内の喫煙・飲酒の禁止を明示しましょう。一貫したルールを設けることで、社員の健康リスクを低減し、業務への集中力を高めます。また、禁煙・節酒を支援するプログラムや相談窓口を設置し、オンラインでも利用できるようにするとよいでしょう。



CASE 1

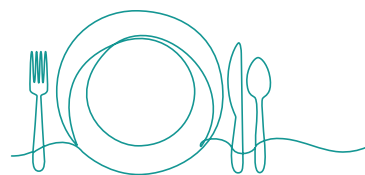
社食を自宅にデリバリー

G社は、テレワーク社員向けに、管理栄養士監修の健康的なお惣菜を自宅へ配送するサービスを導入しました。一食食べきりサイズのお惣菜が、毎月のプランに応じて、冷蔵で自宅に届きます。これにより、社員は手軽に栄養バランスの取れた食事をとることができ、健康維持に役立っています。また、オンライン飲み会などの機会にも活用され、社内コミュニケーションの活性化にもつながっています。

(卸売業)

CASE 2

食育オンラインセミナー



H社では、健保組合と協力して、食育オンラインセミナーを開催し、講師が視聴者の質問にリアルタイムで回答しました。ライブならではの臨場感が好評を博しました。さらに、見逃した方や再視聴を希望する方のためにアーカイブ配信も実施しました。あわせて、セミナーで紹介した「簡単レシピ集」や、寄せられた質問への回答をまとめた「Q & A」も提供し、継続的な学びの機会を提供しています。

(製造業健保組合)

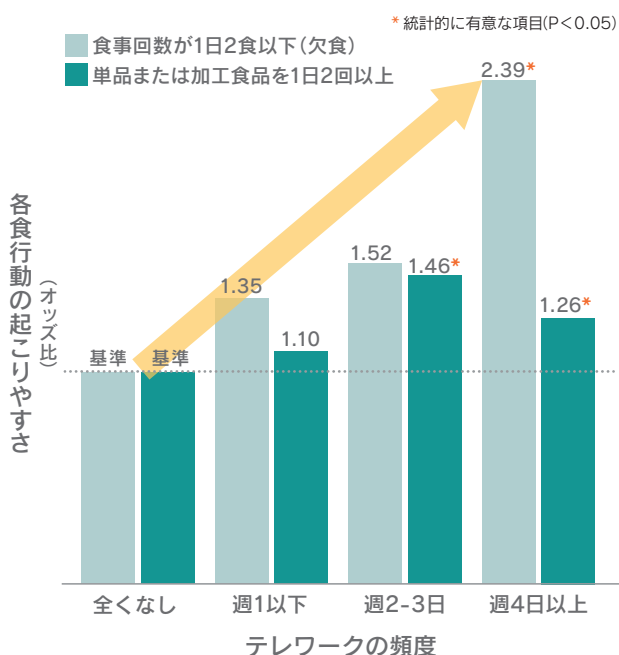
Researcher's View

テレワークでは食生活の乱れと、たばこ・アルコールに要注意

デスクワークの勤労者を対象とした調査では、テレワークが週4日以上の方は、欠食習慣や加工食品の利用頻度が高い傾向にありました(下左図)。また、テレワークをしている方は、ニコチン依存やアルコール使用障害のリスクが高いこともわかりました(下右図)。これらは、体重増加や心身の不調の原因になるだけでなく、将来

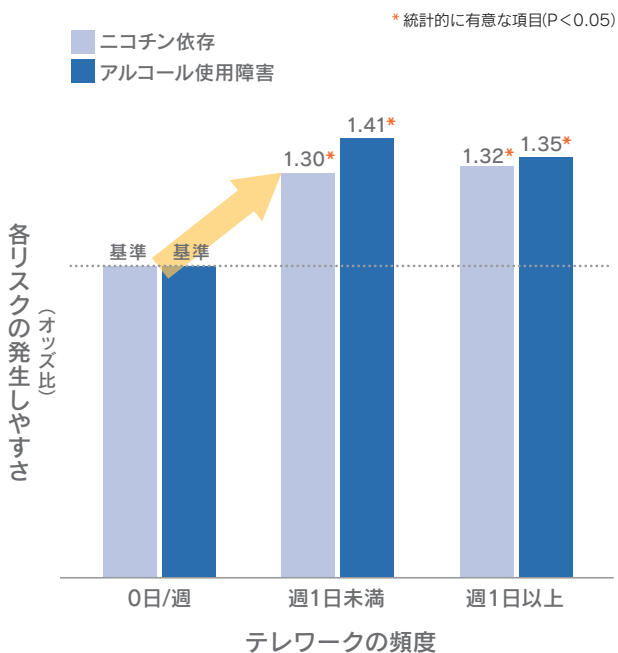
的には生活習慣病などの疾病も懸念されます。テレワーク社員の食事支援は難しいと思われがちですが、「ルールづくり」「配食やアプリなどのサービス導入」「定期的な情報発信」を組み合わせ、社員が無理なく取り組める環境を整え、ウェルビーイングの向上につなげましょう。

テレワーク日数が多いほど、欠食や加工食品の利用が増える



Kubo Y, et al. 2021

週1回のテレワークでも、ニコチン依存やアルコール使用障害になりやすい



Sonoda K, et al. 2025

コミュニケーションを 促進する



CHECK POINTS

1

意識的にコミュニケーションの機会に参加する

定期的なオンラインミーティングなど、職場で設けられている機会には、**積極的に参加**しましょう。

2

就業時間外のコミュニケーションは控える

就業時間外のやり取りは疲労やメンタルヘルス不調の原因になります。職場全体で協力して、**仕事のオンとオフの切り替え**を意識しましょう。

3

情報通信機器の整備は万全に

パソコンやネットワークの不調はコミュニケーションを阻害します。**情報通信機器は常に整備**し、不備や不調があれば、すぐに職場に報告しましょう。

ACTION LISTS



コミュニケーションに関するルールを決めませんか？

望ましいコミュニケーションには、個人の努力では限界があるため、職場ルールを設定しましょう。例えば、17時以降は緊急時以外の連絡を禁止する、ミーティング時はカメラONを推奨する、望ましくないコミュニケーションが生じた場合の対応を決めること等が考えられます。



定期的なミーティングの機会を設定しませんか？

テレワーク社員と定期的なミーティングを設定し、コミュニケーションの機会を確保しましょう。厚生労働省の手引きでは、上司との1 on 1 ミーティングなどが好事例として挙げられています。

▶厚生労働省「テレワークにおけるメンタルヘルス対策のための手引き」の情報は16ページ



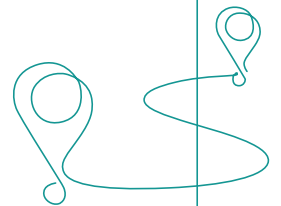
コミュニケーションのためのシステムを導入しませんか？

職場単位でのチャットやオンライン会議を円滑化するグループウェアなどの導入で、コミュニケーションが促進されます。メールや電話以外でも、スムーズにコミュニケーションが取れるシステムを構築し、社員全員が使えるようにサポートしましょう。



情報通信機器の整備支援をしませんか？

業務に必要なパソコンやネットワークの整備もルールを設け、周知しましょう。些細な懸念も報告されることで、コミュニケーション環境を万全に保てます。例えば、機器トラブル時の連絡窓口の設定、修理・買い替えの規定、自宅インターネット環境の補助制度などが考えられます。



CASE 1

オンライン会議や面談のルール整備

I社では、テレワークの全面導入にあたり、上司と部下の1 on 1面談など、コミュニケーション活性化のためにさまざまな工夫をしました。しかし、過密スケジュールへの不満が出てきたため、「Web会議は間を30分以上空ける」「17時以降の面談は原則行わない」というルールを設定しました。このような取り組みにより、上司・部下両方にとって快適に面談や会議ができるようになりました。

(情報通信業)

CASE 2

環境設備補助金の支給

J社では、パソコンやWi-Fi等の仕事に関する環境を整備する「環境設備補助金」を毎月2万円支給しました。加えて、それとは別に、使い道は自由に決められる「リモートワーク手当」を定期的に支給しました。この取り組みにより、快適な自宅環境を整備できただけでなく、メンバーからは手当て購入した機器が写真で共有されるなど、副次的にコミュニケーションも活性化されました。

(情報通信業)

Researcher's View

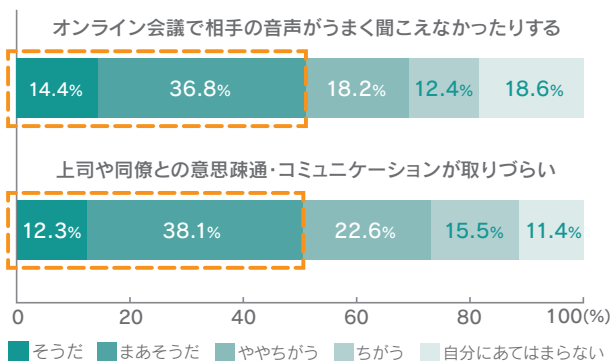
テレワークのコミュニケーション問題は、職場全体で体制整備を

テレワークのストレスに関する調査では、およそ半数の人が「コミュニケーションのとりづらさ」や「オンライン会議でのトラブル」を挙げました（下左図）。いつでもコミュニケーションすればいいというわけではなく、就業時間外に上司からの連絡や頻繁な業務実施は、健康を損なうリスクが高くなることも知られています

（下右図）。望ましいコミュニケーションの実現には、職場全体での協力、情報通信環境の整備や運用ルールづくりが不可欠です。また、社内で人間関係が希薄な新入社員や独居者は孤独を感じやすく、メンタル不調に陥る可能性があります。より丁寧にコミュニケーションの機会を設定しましょう。



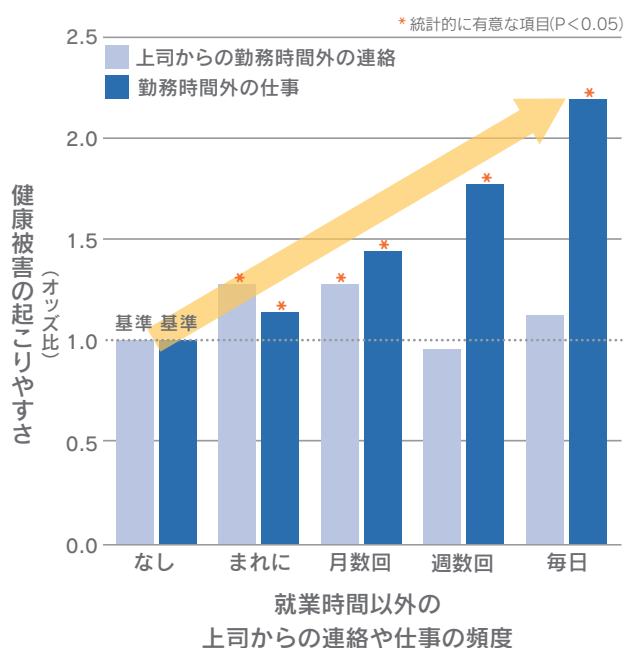
コミュニケーション不全是 テレワークの大きなストレス要因



テレワーク社員に対するテレワーク特有の
ストレスに関する調査結果

井上彰臣, 他. 2020

就業時間外のコミュニケーションは 疲労や抑うつ度を高める



Arlinghaus A, et al. 2014

アクティブ・テレワーク実践お役立ちツール

社内セミナーやオンライン研修等で使える動画や運動ツールを知りたい！

▶ テレワーク社員の健康支援に関する講義や体操のショート動画やリーフレット

研究班の介入研究（18ページ）で使用した、専門家監修の講義や体操動画・リーフレットを掲載しています。自宅環境改善・身体活動促進・腰痛対策のツールとしてぜひご活用ください。

<https://www.my-zaidan.or.jp/tai-ken/information/telework/guide/>

- 【掲載動画の例】
- ・運動不足解消に関する講義動画：3本（約5分/本）
 - ・テレワーク環境改善に関する講義動画：5本（約2～3分/本）
 - ・腰痛対策動画（体操編）：5本（約2分/本）
 - ・腰痛対策動画（腰痛川柳編）：5本（約3～4分/本）

▶ さいころでPON

さいころを投げ、出た目の体操をみんなで実施するゲーム性のある運動ツールです。座りすぎ対策として、オンライン会議中や、決まった時間に当番の声掛けで行うなどの使い方ができます。

さいころの見本(展開図)は、下記サイトからダウンロードできます。

<https://www.my-zaidan.or.jp/wellness/program/saikoro.php>



身体機能のセルフチェックや体力測定の方法を知りたい！

▶ 転びの予防 体力チェック（中央労働災害防止協会）

テレワークによる身体活動不足から、転倒リスクの上昇が懸念されています。転倒防止のためのチェックシートや、体力測定の説明動画が紹介されています。

<https://www.jisha.or.jp/info/check/>

▶ スポーツ庁 室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画

体の部位毎のセルフチェック動画と改善エクササイズ動画が紹介されています（約1～5分/本）。特別な道具を使わずに筋力や体の動きを自分でチェックし、改善できます。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html



テレワークに関する労務管理やメンタルヘルス対策を知りたい！

厚生労働省では、テレワークの労務管理上の留意点や法令の適用、就業規則の整備等に関するガイドライン、メンタルヘルス対策のポイントや好事例を解説する手引きを公表しています。

▶ 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）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/shigoto/guideline.html

▶ テレワークにおけるメンタルヘルス対策のための手引き（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000917259.pdf>



テレワークについての公的な情報サイトを知りたい！

厚生労働省と総務省が共同で運営する「テレワーク総合ポータルサイト」では、テレワークに関する基本情報、導入事例、セミナーやイベント情報、Q&Aなど、さまざまな情報を一元化して提供しています。

- ▶ テレワーク総合ポータルサイト（厚生労働省・総務省）

<https://telework.mhlw.go.jp/>



テレワークの導入や推進に活用できる助成金や補助を知りたい！

厚生労働省や経済産業省をはじめ、各自治体が独自の助成金や補助金を設けています。例えば、厚生労働省では、テレワークを導入する中小企業向けに通信機器購入の費用の一部を助成しています（2025年3月現在）。

- ▶ テレワークに関する助成、補助（一般社団法人日本テレワーク協会）

https://japan-telework.or.jp/tw_info/subsidy/



テレワークを実践している企業の事例を知りたい！

厚生労働省や総務省などでは、テレワークを推進する企業を表彰する制度を設けており、受賞企業の取り組み事例が公表されています。また、東京都では、テレワークの好事例を業種別にまとめています。

- ▶ テレワーク推進企業等厚生労働大臣表彰 ～輝くテレワーク賞～（厚生労働省）

- ▶ テレワークトップランナー（総務省）

- ▶ 地方創生テレワークアワード（内閣府地方創生推進室）

<https://teleworkgekkan.go.jp/events/debrief2024.html>



- ▶ テレワーク業界別ハンドブック『TELEWORK 活用ヒント』（東京都）

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/hatarakikata/telework/handbook/>



健康的なテレワークの推進が評価される認証制度を知りたい！

健康に配慮したテレワークやアクティブ・テレワークの推進が評価・認証される制度があることをご存じですか？
上記の企業事例で記載した表彰制度もその一つです。企業の社会的信頼やイメージ向上に大きく貢献します。

- ▶ スポーツエールカンパニー（スポーツ庁）

https://sportinlife.go.jp/sports_yell_company/



- ▶ 健康経営優良法人認定制度（経済産業省）

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html



テレワークに関して相談できる窓口を知りたい！

厚生労働省・総務省では、テレワーク導入・実施時の労務管理やICT活用をワンストップで相談できる窓口（テレワーク相談センター）を設置しています。3回までは無料で相談可能です。

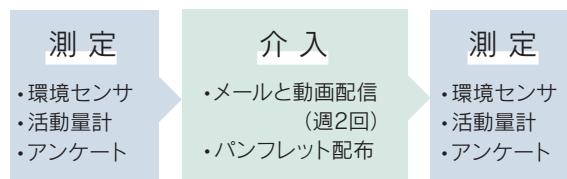
- ▶ テレワーク相談センター 0120-861009 | 9:00～17:00（土・日・祝日除く）

<https://telework.mhlw.go.jp/info/map/>

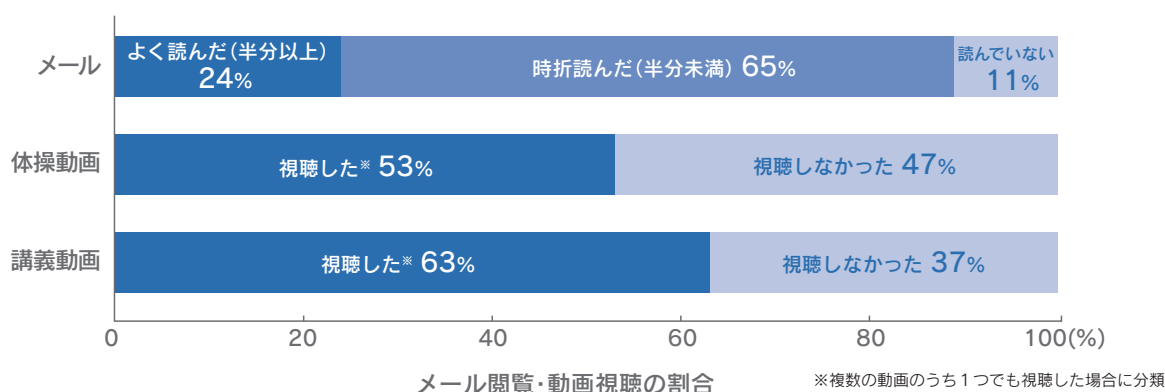


メールと動画による介入プログラムで、自宅の照度と腰痛が改善

研究班は、メールと動画を活用した介入プログラムを考案し、6社332名のテレワーク社員の協力を得て実証研究を行いました。3か月間のプログラム期間中、メールをよく読んだ人は24%、動画を視聴した人は53~63%でした。プログラム後には、自宅の照度が明るくなり、腰痛を持っている人の約3割が腰痛が改善したと回答しました。



自宅環境整備・身体活動促進・腰痛対策を中心とした3か月間のプログラムを実施



参加者の声

自宅が暗いと知りびっくりした。動画で学び、姿勢や照度に気をつけるようになった。

メール配信が週に2回は多い。仕事のメールに埋もれてしまうので見出し等に工夫を。

動画で紹介された足のストレッチが気持ちよく、続けている。

動画が多すぎて観きれなかった。厳選してほしい。まとめて見られるサイトがあるとよい。

活動量を測定してみて、自分が運動不足だとわかり夜にジョギングをはじめた。

メールだけでなく、LINEやSlackなど、自分が好きな連絡方法を選べるようにしてほしい。

「課題の見える化」がカギ、行動変容のサポートや職場風土づくりなど包括的な取り組みを

環境センサや活動量計による測定が行動変容のきっかけとなり、気づきを得た参加者が多くいました。自宅環境や身体活動量は手軽に測定でき、食事の分析もアプリを活用すれば可能です。テレワーク社員の健康支援においては、まず「課題の見える化」が効果的であることが示唆されました。一方で、メールの配信だけでは読まれないケースもありました。単なる情報提供に終わらず、「動画を視聴する機会を設ける」「経営層が率先して取り組む」など、行動変容のサポートや職場の風土づくりを組み合わせた包括的なアプローチが求められます。

TELEWORK Studyは、以下の企業の皆さまにご協力いただきました。心より御礼申し上げます。

株式会社エクサ、株式会社ソシオネクスト、パナソニックITS株式会社、日野自動車株式会社、明治安田システム・テクノロジー株式会社、明治安田商事株式会社

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

発行日: 2025年8月

研究事業名 厚生労働科学研究費補助金(労働安全衛生総合研究事業)／研究期間: 令和4(2022)年度～令和6(2024)年度
「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」

【研究班メンバー】※1 ※2

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 副所長／上席研究員)〈全体監修, P.4-5〉
研究分担者 海塩 渉(東京科学大学 環境・社会理工学院 建築学系 助教)〈P.6-7〉
金森 悟(帝京大学大学院 公衆衛生学研究科 准教授)〈P.6-7〉
菊池 宏幸(東京医科大学 公衆衛生分野 准教授)
北濃 成樹(公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副主任研究員)
田淵 貴大(東北大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学専攻公衆衛生学分野 准教授)
中田 由夫(筑波大学 体育系 教授)〈P.8-9〉
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 特任教授)
吉本 隆彦(昭和医科大学 医学部衛生学公衆衛生学講座 准教授)〈P.10-11〉
渡邊 裕也(びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ学部 准教授)
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 研究員)〈P.18〉
研究協力者 浅岡 凌(国土交通省 国土技術政策総合研究所 住宅研究部 建築環境研究室 研究官)
鍵 直樹(東京科学大学 環境・社会理工学院 建築学系 教授)
川又 華代(中央労働災害防止協会 健康快適推進部 研修支援課 係長)〈P.10-11〉
KIM Jihoon(筑波大学 体育系 研究員)〈P.8-9〉
塩満 智子(鹿児島国際大学 看護学部 准教授)
月野木 ルミ(東京科学大学 大学院保健衛生学研究科 教授)
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 研究員)
町田 征己(東京医科大学 公衆衛生分野 大学病院感染制御部 准教授)
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 研究技術員)
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 研究技術員)〈P.16-17〉
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 上級研究技術員)〈P.16-17〉

【執筆協力者】※1 ※2

林 英美(女子栄養大学 栄養学部 教授)〈P.12-13〉
渡辺 和広(北里大学 医学部 公衆衛生学 講師)〈P.14-15〉

※1 50音順、所属・肩書は発行日現在
※2 〈〉内はガイド作成担当ページ

事務局 公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所
TEL: 042-691-1163 / E-mail: taiken_telework@my-zaidan.or.jp

本ガイドはPDFでも
ダウンロード可能です



制作 Down to Earth 株式会社 <https://down-to-earth.co/>
デザイン 斉藤口ピンズ恵

