

論文紹介

テレワーカー対象の職業的ライフスタイル介入の効果検証：プロトコル

Wada A, Kim J, Kanamori S, Yoshimoto T, Tsukinoki R, Kagi N, Umishio W, Asaoka R, Shiomitsu T, Kawamata K, Yoshioka N, Yoshida K, Goshima M, Nakata Y, Kai Y. Multicomponent occupational lifestyle intervention to improve physical activity, musculoskeletal health, and work environment among Japanese teleworkers (TELEWORK study): protocol for a cluster randomized controlled trial. Journal of Occupational Health. 2025; 67(1): uiaf014.

和田 彩

背景 近年、テレワーカーは出勤労働者に比べて身体活動量が少なく、作業環境の未整備に起因する筋骨格系疼痛の増加が報告されている。これらの課題に対処するためには、出勤を前提としないテレワーカーにも適用可能なプログラムの開発が求められる。そこで本研究では、オンライン動画を主軸とし、身体活動、テレワーク環境および筋骨格系健康の向上を目的としたプログラムを開発した。この論文はその有効性を検証するためのプロトコルである。

方法 研究デザインはクラスターランダム化比較試験であり、企業や部署などのクラスターレベルで層別ランダム化を行う。

参加者の適格基準は、18～65歳、週1日以上テレワークを行っている者とする。主要評価項目である歩数変化の効果量、脱落率等を考慮し、サンプルサイズは約500人と算出された。

12週間のプログラムでは、テレワークに伴う健康リスク、身体活動および作業環境の目標値、ならびに簡単な体操を含む推奨行動に関する教育を通じて行動変容を促す。社会生態学モデルに基づき、個人戦略（週2回のメール・数分の動画配信、現状のフィードバック）、社会文化環境戦略（歩数対抗戦）、物理環境戦略（ポスター、パンフレット）、組織戦略（上層部からの推奨メッセージ）を実施する（図）。開始前には活動量計、環境センサ、質問票を用いた測定を行い、その結果を参加者にフィードバックすることで、優先的に取り組む行動を選択できるよう支援する。

評価指標は介入前後の身体活動量、テレワーク環境、筋骨格系健康とし、客観指標（活動量計、環境

センサ）および主観指標（環境整備行動、身体症状等の質問票）の両面から評価する。

結論 本研究は、職場介入において問題となりやすいコンタミネーションを回避できる研究デザインを採用し、主観的・客観的評価を統合して精緻に変化をとらえる点に強みがある。

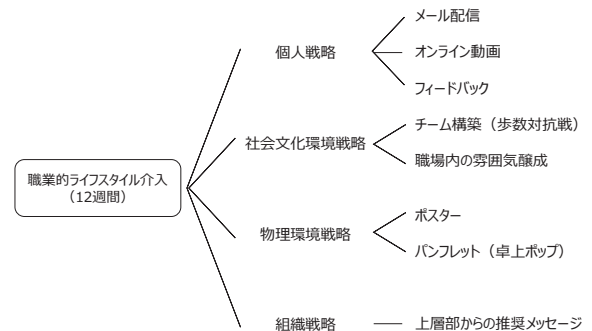


図 多要素の職業的ライフスタイル介入

執筆者によるコメント

本研究は、先行研究に基づく理論的な多要素介入を設計し、その効果を厳密なデザインで検証する点が特徴といえます。また、テレワーカー特有の健康課題に包括的に取り組むことにより、それぞれの相乗効果（座りすぎ是正に伴う腰痛改善等）も期待されます。客観指標と主観指標を組み合わせる計画により、実践的かつ再現性の高い健康施策の科学的根拠を提示することを目指します。