

# テレワークによる身体活動低下への対策は？

企業の健康管理担当者に、身体活動が減りがちなテレワーク従業員に対して実施している取組みを調査しました。

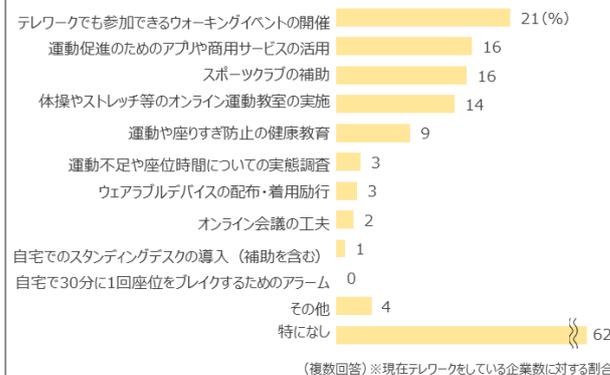
## \*テレワーク従業員に対する身体活動促進の取組み「特になし」が62%

コロナ禍により、企業では急速にテレワークの導入が進みました。一方で、かねてから座りすぎや不活動が心身の健康に与える悪影響が指摘されており、テレワークの長期化により、新たな健康課題の発生が懸念されます。そこで私たちは全国の上場企業を対象に、テレワークをしている従業員の健康管理などについて実態調査を行いました。

テレワーク従業員に対する身体活動促進の取組みとして、最も実施されていたのは「テレワークでも参加できるウォーキングイベントの開催」だった一方で、最も多かった回答は「特になし」で、テレワークに特化した対策はまだ未整備であることが伺える結果となりました（右図）。

自宅での座りすぎ対策として、「30分に1回座位をブレイクするためのアラーム」はコストがかからない対策と言えますが、実施していた企業はありませんでした。このような、手軽に始められる対策からトライしてみるのも良いかもしれません。

Q. テレワークをしている従業員に対する身体活動促進の取組みは？



## \*オンラインの活用や実施のタイミングを工夫した取組みも！

テレワーク従業員の身体活動促進に取り組んでいる企業の多くで、オンラインを活用し、テレワークでも参加しやすい形式をとっていました。個人での取組みは参加率を向上させるのが難しいですが、運動動画の視聴率向上のため、自宅へチラシを郵送した企業もあるようです。健診に合わせた体力測定や、始業前・昼休みを活用したエクササイズなど、従業員が参加しやすいようタイミングを工夫している企業もありました。従業員の生活に合わせ、ちょっとした仕掛けを加えることが成功の鍵といえそうです。

### オンラインを活用

短時間の運動動画を配信。  
自宅へのチラシ郵送や社内メールでの周知  
によって視聴率が増加傾向に  
(愛知・製造業)



### 始業前・昼休みを活用

バーチャルオフィスを活用し、  
朝のラジオ体操、昼のYouTube  
エクササイズ・ストレッチを実施  
(東京・情報通信業)

### 体力測定で意識向上

健診と日程を合わせた、  
体力測定・身体年齢測定の実施  
(東京・製造業)

調査報告書全文はホームページで公開中

企業における運動を活用した健康づくりに関するアンケート

検索

本調査は、厚生労働科学研究費補助金研究事業「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」（研究代表者：甲斐裕子）によって実施されました。



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

和田 彩 博士（看護学）

■ 専門分野  
看護学

■ 主な研究テーマ  
女性の健康課題と就労との両立



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2024年3月22日  
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団  
〒160-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階  
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>