

各位

公益財団法人 明治安田厚生事業団

『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』刊行！

－厚生労働科学研究班が作成、無料公開スタート－

概要

公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所の甲斐裕子副所長/上席研究員が研究代表を務める厚生労働科学研究班は、「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」を刊行しました。本書は厚生労働省が交付する補助金による研究（厚生労働科学研究）の成果をもとに、企業の健康管理担当者や経営者向けに、テレワーク社員の健康支援の参考としていただくためのガイドとして作成されました。ガイドはホームページで公開されており、どなたでも無料でダウンロードすることが可能です。



刊行 2025年8月

A4 サイズ、20 ページ

※下記 URL から無料ダウンロードできます。

※ホームページでは、研究班が作成した健康づくりに活用できる動画等のツールも公開しています。

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

『テレワーク実践ガイド』 主な内容

テレワークは、新型コロナウイルス感染症の拡大を機に急速に普及し、現在も多くの企業で定着しています。ワークライフバランスの向上やストレス軽減といったメリットがある一方、運動不足や腰痛の増加などの健康課題も報告されています。そこで本書では、テレワーク社員の健康支援のため、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、その実践に向けた対策を紹介しています。ガイドでは、テレワーク社員に推奨する行動を「CHECK POINTS」、社員の健康づくりを支援する企業側の取り組みを「ACTION LISTS」としてまとめました。特に「ACTION LISTS」は、最新の科学的根拠と実践知が融合されており、テレワーク社員の健康支援を実践したい企業にとっての“ベストバイ”の取り組みといえます。その他、実際に企業で導入されている事例など、アクティブ・テレワーク実践に役立つ情報を多数盛り込んでいます。

<5つの対策案>

- ・自宅環境を整える
- ・身体活動を高める
- ・腰痛対策をする
- ・食事と嗜好品に気をつける
- ・コミュニケーションを促進する



テレワークの健康影響を検証した科学的エビデンスを紹介するとともに具体的な対応策を提案しています

研究班について

本研究班は、安全衛生に配慮したテレワークを社会で推進することを目的に、厚生労働科学研究費補助金によって立ち上げられました。本補助金は、厚生労働科学研究の振興を促すために、厚生労働省より交付されるものです。研究期間は2022～2024年度で、「全国規模でのテレワークの実態把握」「テレワークによる健康影響の解明」「テレワーク社員への効果的な支援策の検討」の3課題に取り組んできました。本研究班は、筑波大学、帝京大学、昭和医科大学、東京医科大学、順天堂大学などに所属する研究者10名ならびに研究協力者11名、計21名によって組織されました。研究班メンバーについての詳細はホームページからご覧いただけます (<https://www.my-zaidan.or.jp/tai-ken/information/telework/>)。

厚生労働科学研究費補助金研究事業（労働安全衛生研究事業）

「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な方策に資する研究」

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）

本研究に関する研究成果は、「厚生労働科学研究成果データベース (<https://mhlw-grants.niph.go.jp/>)」に掲載されています。下記リンクからは、各年度の研究報告書を閲覧することができます。

令和4(2022)年度：<https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/165125>

令和5(2023)年度：<https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/170951>

令和6(2024)年度：<https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/177306>

利益相反

開示すべき利益相反はありません。

財源情報

本研究は厚生労働科学研究費補助金を受けて実施しました。記して深謝します。

お問い合わせ先

公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 テレワーク研究事務局

TEL : 042-691-1163 E-mail : taiken_telework@my-zaidan.or.jp