



## 第78回 テレワークの健康影響と対策

### ▼テレワークの急速な広がり

新型コロナウイルス感染症対策として企業におけるテレワークが急速に広まりました。都市部やIT企業等では、多くの労働者が既に実施しています。鳥取県では、新型コロナウイルス感染症の広がりに次第では、今後導入されていく可能性があります。メリットだけではなく、特に心身の健康面でのデメリットに注意しておく必要があります。

### ▼心配される健康影響

現時点では、はっきりした統計があるわけではありませんが、いくつかの指摘があります。まずは、身体活動量の低下です。自宅での時間が長くなり、運動量が減り、肥満のリスクが高まります。一日中椅子に座ってパソコンをしていると首、肩、背中のかりなどをきたすことがあります。あまりに動かないと深部静脈血栓（いわゆるエコノミークラス症候群）も起こりえます。もしも下肢に血栓ができれば、肺塞栓、脳梗塞になる可能性もあります。仕事と私生活のオン・オフがわかりづらくなり、長時間労働や生活リズムの乱れ、睡眠障害も起こりえます。その他、食生活の乱れ、飲酒、喫煙など依存性のある物質の過剰使用、さらにギャンブルやインターネットのやりすぎも心配されます。最も心配なのは、対面での仕事ができないと、従業員間での相手の反応や表情を確認しながらのコミュニケーションが不足し、職場における自分の存在意義が見いだせず、不安感に襲われ、メンタル不調をきたす可能性があります。家族が近くにいる状態でのテレワークは利点もありますが、仕事に集中できる環境が自宅にないと、逆にストレスになる場合もあります。

### ▼企業側の配慮

テレワークを導入する場合、企業側は様々な配慮をする必要があります。使用者側は、まず労働者に労働条件を明示する必要があります。勤務場所、労働時間についての規定、労働時間の把握方法等の明記が必要です。労働時間はなるべく客観的な把握方法が良いのですが、本人の自己申告に頼りしかない場合、自己申告制の適正な運用ガイドラインを作成し、十分説明をし、従来の労働時間との著しい差異があれば補正し、過少報告になるような措置を設けないことが求められます。また、中抜け時間の取り扱いの規定も必要です。外出時間や出張旅行中の移動時間にパソコン等を用いて業務を行うのも労働時間に入ります。テレワークでも、1日の労働時間が6時間を超える場合は45分以上、労働時間が8時間を超える場合は60分以上の休憩を与えなければなりません。

### ▼長時間労働をどう避けるか

在宅での長時間労働は避けるべきです。時間外労働については、事前に申告し使用者の許可を得なければならず、かつ、時間外労働の実績を事後報告しなければならない事業場において、事前申告がなかった場合又は事前許可がなく、事後報告がなかった場合には、労働時間に該当しません。使用者からの強制や義務付けの事実がある、業務量が過大又は期限の設定が不適切である場合、時間外にその労働者からメールが送信されている、時間外に労働しなければ生み出し得ないような成果物が提出された場合等は、時間外労働をしたと判断されます。長時間労働の防止策としては、メール送付の抑制（上司への徹底）、システムへのアクセス制限、テレワークを行う際の時間外・休日・深夜労働の原則禁止等、長時間労働等を行う労働者への注意喚起が必要だと言われています。

### ▼健康管理

健康管理が必要なのは当然です。必要な健康診断とその結果等を受けた産業保健スタッフの指導、長時間労働者に対する産業医による面接指導、ストレスチェックで高ストレス者だった人への面接等、を実施する必要があります。テレワークをする部屋の作業環境も大切です。部屋の広さ、明るさ、窓と換気、机や椅子の大きさ・高さ・快適さ・作業姿勢、室温を管理できる施設（エアコン等）、パソコンの画面の輝度と操作性等を適切にしておく必要があります。労働契約に基づいて事業主の支配下にあることによって生じたテレワークにおける災害は、自宅で発生しても業務上の災害として労災保険給付の対象となるので、上記作業環境の確保は大切です。



鳥取大学医学部  
環境予防医学分野  
教授  
尾崎 米厚  
(おさき よねあつ)