

# クリニックレポート



## 今月の話題：テレワークにおける健康管理

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による外出自粛要請を受け、緊急対応的に在宅勤務を導入した企業もあると思います。また、今回の事態を契機にテレワークの本格的な導入を行う企業も増えると考えられますので、今月はテレワークにおける健康管理について特集します。

\*テレワークとは…情報通信技術（ICT）を活用した時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方。ICTを活用していつもの場所ではない場所で働くこと。

### ☆自宅でテレワークを行う際の作業環境整備

在宅勤務を行う場合も事業所衛生基準規則や労働安全衛生規則などの衛生基準と同等の作業環境とすることが望ましいとされています。

**部屋**：設備の占める容積を除き、10㎡以上の空間。

**照明**：ディスプレイの照度は500ルクス以下で輝度やコントラストが調節できる。机上は照度300ルクス以上。

**窓**：窓などの換気設備を設ける。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つける。

**室温・湿度**：気温17～28℃、相対湿度40～70%になるよう努める。

**机**：必要な物が配置でき、体型に合った高さや作業中に脚が窮屈でない空間がある。

**PC**：キーボードとディスプレイは分離して位置を調節できる。操作しやすいマウスを使う。

**椅子**：安定していて簡単に移動できる。座面の高さが調節できる。背もたれの傾斜が調節できる。肘掛けがある。

### ☆作業管理

- 1日の作業時間が過度に長時間にならないようにする。
- 1連続作業時間が1時間を超えないようにし、次の作業まで10～15分休止する。1連続作業時間内に1～2分、小休止する。
- 椅子に深く腰かけ、背もたれに背中をつけ、足裏全体を床につけた姿勢をとる。

### ☆在宅勤務ストレスチェック

質問項目	○	×
①在宅勤務でも成果が厳しく問われる		
②上司から業務が丸投げされている、または過度な干渉がある		
③確認したいことや質問がしにくく、仕事が滞りやすい		
④適切なサポートが受けられていない、または孤独感を感じる		
⑤上司から「さぼっていると思われる」「信頼されていない」と感じる		
⑥テレワークが快適にできるPC環境や通信環境ではない		
⑦常に家族と一緒に閉塞感があり、気晴らしができていない		
⑧家族が騒がしく仕事に集中できない、または家事に忙殺されることがある		
⑨自分の仕事や経済的な問題が大きく、将来に対して不安が大きい		
⑩常にイライラし、つい家族にあたってしまうことがある		

○が3つ以内⇒ストレスは低く、うまく在宅勤務をこなしていそうです

○が4～7つ⇒ストレスがありますので、適度なストレス軽減が必要です

○が8つ以上⇒ストレスがかなり大きく、本格的な対処が必要です

### ☆1日のスケジュール例



#### 7:00 起床・朝食

起床時刻は一定にし、起床後はカーテンを開け、光を浴びる。朝食は抜かず起床後1時間以内に。余裕があれば筋トレで体を動かす。

#### 9:00 始業

仕事中は時々立ち上がり、座っている時間を減らす。

#### 12:00 昼食



簡便な食材を活用し、作る時間は短縮しても食べる時間は削らない。タンパク質や果実をプラスする。

#### 15:00 間食

時間を決めて16時までに少量を。温かいお茶など楽しみリラックス。

#### 17:30 終業

業務は定時に終了する。終業後のウォーキングもおすすめ。朝の筋トレと併せて習慣化に。

#### 18:30 夕食

体重が増えやすい人は早めの時間に食べ、普段より量は少なめに。

#### 21:00 入浴

少しぬるめのお湯で、ゆっくり入浴すると眠りやすくなる。

#### 23:00 就寝

夜更かしせず就寝。



出典：「へるすあっぷ21」2020.7  
株式会社 法研