

健康づくりを

応援
したい!

第13回

テレワークを快適に



村上 友理
本会保健師

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

★働き方の変化

テレワークとは、情報通信技術を活用した働き方のことです。近年、新しい働き方として定着してきています。人間ドックでは、テレワークをしている受診者様から、肩凝り・腰痛や運動不足といったお悩みについてよく伺います。そこで、テレワークを快適にする方法について紹介します。

★作業環境と作業姿勢

表は、テレワークを行う際の作業環境整備のポイントです。さらに、机、椅子、PCについて、以下のように調

表 テレワークを行う際の作業環境整備

部屋	・作業を行うのに十分な空間を確保する ・転倒することがないように整理整頓する
室温・湿度	・冷房、暖房、通風などを利用し、作業に適した温度、湿度となるよう、調整をする
照明	・作業に支障がない十分な明るさにする
窓	・空気を入れ換えを行う ・ディスプレイに太陽光が当たる場合、窓にブラインドやカーテンを設ける
机・椅子・PC	・目、肩、腕、腰に負担がかからないよう、机、椅子、ディスプレイ、キーボード、マウス等を適切に配置し、無理のない姿勢で作業を行う

整するとよいでしょう。

〔机〕 必要なものが配置できる広さ。作業中に足が窮屈でない空間。体型に合った高さ。

〔椅子〕 安定していて、簡単に移動できる。座面の高さを調整できる。傾きを調整できる背もたれがある。ひじ掛けがある。

〔PC〕 輝度やコントラストが調整できる。キーボードとディスプレイは分離して位置を調整できる。操作しやすいマウスを使う。

また、欄外の2次元コードを読み取ると、テレワークを行う際の作業環境のチェックリストをご覧いただけます。ぜひチェックしてみてください。

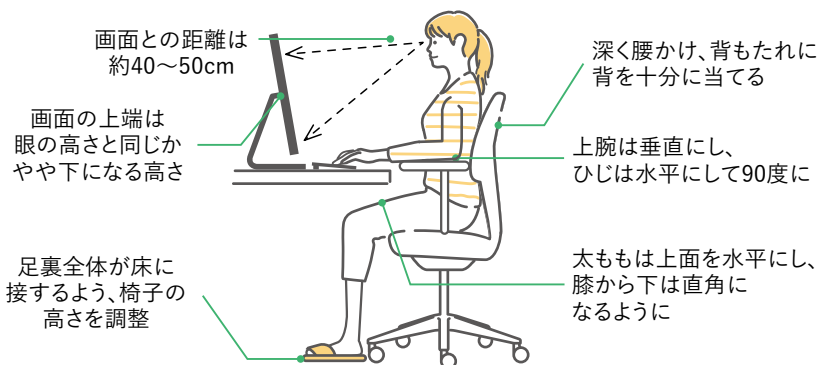
そして、からだの疲労の蓄積を防ぐためには作業姿勢も大切です。図は情報機器作業をする時の姿勢のポイントです。前傾姿勢やからだのねじれが続かないようにするとよいでしょう。

★からだを動かす工夫

通勤しないことで歩く機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか。歩行には、脂肪の燃焼はもちろん、心肺機能の改善、骨粗鬆症の予防、ストレス発散などの効果もあります。また、散歩ペースの歩行10分で約22〜39キロカロリーのエネルギー消費となります。

テレワークであまり外出できていな

図 情報機器作業をする時の姿勢



いという方には、買い物ついでにプラス10分など、少しずつ歩く機会をつくるのがおすすめです。他に、屋内でからだを動かす工夫として、少なくとも1時間ごとに立ち上がりストレッチする、1日1回ラジオ体操をするといったこともよいでしょう。

テレワークを快適に過ごすために、作業環境・作業姿勢の工夫やからだを動かす工夫を取り入れてみませんか？

参考文献

「自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備」／厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html
 e-ヘルスネット「[新しい生活様式]において体を動かす工夫」／厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-09-001.html>
 テレワーク総合ポータル「テレワークとは」／厚生労働省・総務省 <https://telework.mhlw.go.jp/telework/about/>
 「職場の健康がみえる 産業保健の基礎と健康経営」医療情報科学研究所編 / メディックメディア

