

テレワークへ移行した労働者は、健康状態が悪化

—特に男性においてテレワーク割合が高いほど健康状態が悪化することが判明—

【概要】

- テレワークに移行した労働者の1年後の健康状態の変化を、健康診断結果を用いて調査しました。
- テレワークへ移行した者はそうでない者と比べて、1年後の健康診断結果が悪化していました。その傾向は特にテレワークの割合が高い男性ほど、顕著でした。
- 本研究より、テレワーク時には身体的健康を維持するための支援策が必要であることを示唆しています。

本研究は東京医科大学公衆衛生学分野及び大東建託株式会社の共同研究において、新型コロナウイルス流行に伴う新しい働き方が、労働者の健康等に与える影響を明らかにするために、2016年4月から調査を実施しています。その研究成果が2024年2月5日に国際医学雑誌 Journal of Occupational and Environmental Medicine で発表されました。

【研究内容の要約】

【背景・目的】

2019年からの新型コロナウイルスの蔓延により世界中の労働者の働き方が変化し、日本でも新型コロナの感染防止対策として、テレワークを推進する等「新しい働き方」が普及しました^{1,2}。テレワークの普及によって、ワークライフバランスや余暇時間の増加、通勤時間や経費の削減等のメリットが生まれた一方で、身体活動量の低下やスクリーンタイムの増加、間食やアルコール摂取などの不健康な食習慣の増加による健康への影響が問題視されました。しかしこれまでの研究は、アンケート調査等の主観的なデータを用いた研究でした。本研究では、2019年と2020年の定期健康診断の結果を用いて、テレワークに移行した者とそうでない者との1年間の健康への変化に差があったかを客観的指標を用いて調査しました。

【方法】

本研究は労働安全衛生法に基づく企業健診での問診内容及び身体計測、血液検査等検査結果の提供を受けて行った縦断調査です。テレワークの割合は、2020年6月に、労働者に対しWeb上で実施した「在宅勤務に関するアンケート」の中で、4～5月でどのくらいの日数、在宅勤務しましたか?という質問を行い、1日未満～20日以上までの間の中で、テレワークの頻度ごとに「ない(1日未満)」「少ない(1-15日程度)」「多い(16日以上)」に分類しました。これらのテレワークの頻度と定期健康診断の結果を用いて算出しました。

【結果】

本研究の対象者は男性 2980 名（80.8%）、女性 709 名（19.2%）の計 3689 名で、平均年齢は 42.6 ± 10.5 歳でした。

男性において、2019 年から 2020 年の 1 年間に健康診断の結果が悪化していた項目は、BMI、腹囲、中性脂肪、ヘモグロビン、GPT、空腹時血糖、降圧剤の服用、糖尿病薬の服用、メタボリックシンドローム該当者でした。一方で、収縮期血圧、LDL コレステロール、過度な飲酒、睡眠の質は改善していました。これらをテレワークの頻度別に算出したところ、拡張期血圧、LDL コレステロール、GOT、GPT、脂質代謝治療薬、メタボリックシンドロームの該当者、歩行時間が 1 日 1 時間未満の者の割合がテレワークの頻度が少ない群に比べて多い群で、有意に悪化していました。

女性において 2019 年から 2020 年の 1 年間に健康診断の結果が悪化していた項目は、BMI、腹囲、中性脂肪、空腹時血糖で悪化していましたが、拡張期血圧、HDL コレステロール、喫煙習慣、過度な飲酒、睡眠の質は改善していました。しかしテレワークの頻度別には健康状態において有意な差はみられませんでした。

【結論】

テレワークの割合が多い男性社員では、テレワークを行わない社員より、1 日あたりの歩行時間が減少し、血圧、血中脂質、肝機能が悪化し、メタボリックシンドロームの発症リスクがより高まる可能性が示唆されます。今後、テレワーク者の健康対策のために、勤務中の身体活動推進が重要です。

表 1. 2019 年度と 2020 年度の健康診断結果の比較

男性

体格	BMI	悪化	血液検査(肝機能)	GOT	
	腹囲	悪化		GPT	悪化
血圧	収縮期血圧	改善	血液検査(耐糖能)	γ-GTP	
	拡張期血圧			空腹時血糖	悪化
	降圧剤服用	悪化		糖尿病薬服用	悪化
血液検査(脂質)	HDLコレステロール		メタボリックシンドローム	該当者割合	悪化
	LDLコレステロール	改善	生活習慣	喫煙習慣	
	中性脂肪	悪化		過度な飲酒	改善
	脂質代謝治療薬			朝食の欠食	改善
血液検査(貧血)	ヘモグロビン	悪化		歩行時間	
				睡眠の質	改善

女性

体格	BMI	悪化	血液検査(肝機能)	GOT	
	腹囲	悪化		GPT	
血圧	収縮期血圧		血液検査(耐糖能)	γ-GTP	
	拡張期血圧	改善		空腹時血糖	悪化
	降圧剤服用			糖尿病薬服用	
血液検査(脂質)	HDLコレステロール	改善	メタボリックシンドローム	該当者割合	
	LDLコレステロール		生活習慣	喫煙習慣	改善
	中性脂肪	悪化		過度な飲酒	改善
	脂質代謝治療薬			朝食の欠食	
血液検査(貧血)	ヘモグロビン			歩行時間	
				睡眠の質	改善

表 2. 2019 年と比較しテレワークの割合が増えることによって悪化傾向のあった健診項目

男性

体格	BMI	—	血液検査（肝機能）	GOT	悪化
	腹囲	—		GPT	悪化
血圧	収縮期血圧	—	血液検査（耐糖能）	γ-GTP	—
	拡張期血圧	悪化		空腹時血糖	—
	降圧剤服用	—		糖尿病薬服用	—
血液検査（脂質）	HDLコレステロール	—	メタボリックシンドローム	該当者割合	悪化
	LDLコレステロール	悪化	生活習慣	喫煙習慣	—
	中性脂肪	—		過度な飲酒	—
	脂質代謝治療薬	悪化		朝食の欠食	—
血液検査（貧血）	ヘモグロビン	—		歩行時間	悪化
				睡眠の質	—

女性

体格	BMI	—	血液検査（肝機能）	GOT	—
	腹囲	—		GPT	—
血圧	収縮期血圧	—	血液検査（耐糖能）	γ-GTP	—
	拡張期血圧	—		空腹時血糖	—
	降圧剤服用	—		糖尿病薬服用	—
血液検査（脂質）	HDLコレステロール	—	メタボリックシンドローム	該当者割合	—
	LDLコレステロール	—	生活習慣	喫煙習慣	—
	中性脂肪	—		過度な飲酒	—
	脂質代謝治療薬	—		朝食の欠食	—
血液検査（貧血）	ヘモグロビン	—		歩行時間	—
				睡眠の質	—

—変化なし

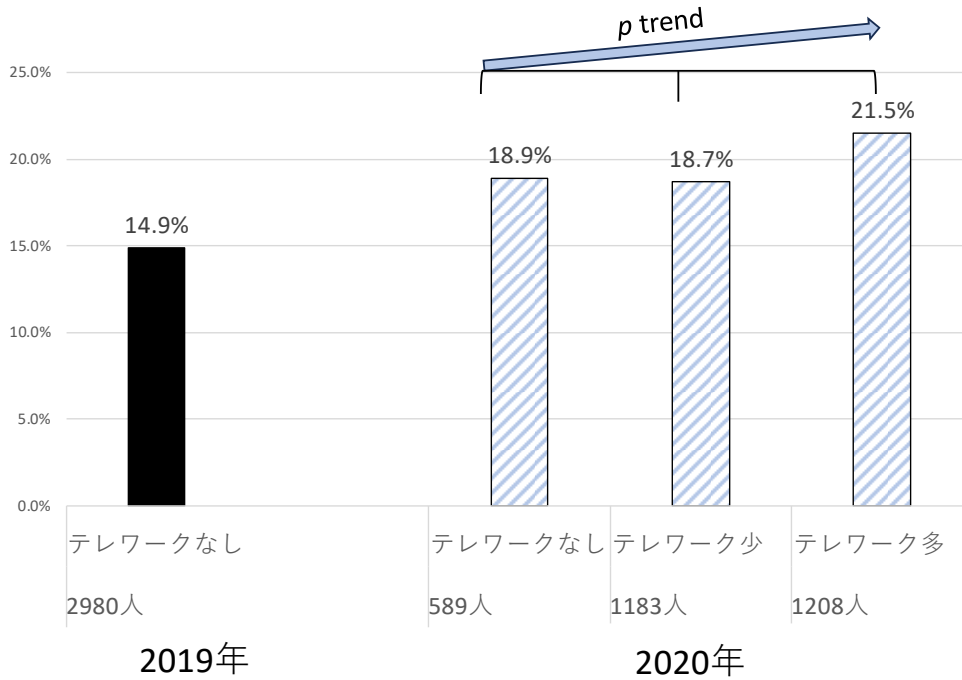


図1.男性におけるテレワーク頻度別とメタボリックシンドローム該当者の割合

【論文情報】

掲載紙：Journal of Occupational and Environmental Medicine

論文名：Impact of shifting from office work to telework on workers' physical health: a longitudinal study.

著者名：Hoshi, Rena, Kikuchi, Hiroyuki, Machida, Masaki, Nakanishi, Yutaka, Inoue, Shigeru

DOI: 10.1097/JOM.0000000000003058 (査読済み)

【参考文献】

1. Japan Ministry of Internal Affairs and Communications. Promotion of telework 2022. Available at: https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/telework/. Accessed December 12, 2022.
2. Tokyo Metropolitan Government. Promotion of Smooth Biz 2022. Available at: <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2022/09/12/04.html>. Accessed December 12, 2022.

【問い合わせ先】

菊池宏幸、星玲奈、井上茂

kikuchih@tokyo-med.ac.jp