

衛生講話資料

テレワーク時の健康管理について

株式会社エムステージ
産業保健事業部

みなさんは、テレワークについて知っていますか？



テレワークとは、**ICT**（情報通信技術）を利用して行う**事業場外勤務**のことです
主に**3つ**の働き方があります

所属オフィス



在宅勤務



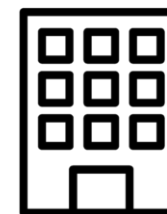
終日、オフィスに出勤せず
自宅を就業場所とする

モバイルワーク



移動中や顧客先、カフェなど
を就業場所とする

サテライトオフィス



所属するオフィス以外の
他のオフィスや遠隔勤務用の施設
を就業場所とする

テレワークには、どんなメリットがあるの？

従業員からこのような声が上がっています♪

電話や話し声に邪魔されず
業務に**集中**できる！



タイムマネジメントを
意識するようになった！



育児との両立が
可能になった♪



生産性・創造性が
向上している！



計画通りに**業務を**
遂行できる！



会社全体の**満足度**が
上がった！



実際にテレワークをするとどんな問題があるの？



テレワークをしている人たちの中で、

「仕事と仕事以外の切り分けが難しい」「長時間労働になりやすい」との声が多い！

仕事のメリハリをつけるためには

- 仕事の業務内容・休憩時間を決めましょう
- 通常の業務時間と同じ時間管理で取り組みましょう
- 仕事を始める時には、入社時と同様の服装に着替えましょう
→ 気持ちを仕事モードに切り替えましょう
- 自宅で仕事用の部屋やスペースを作りましょう
→ 切り替えができる環境を整えましょう

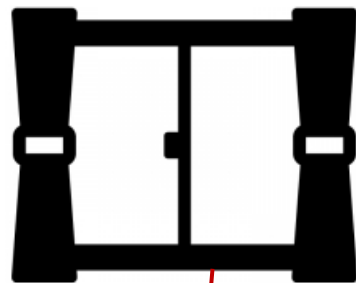
また時間外まで
働いてしまった

ON・OFFの切り替えが
難しい



業務終了時間になったら、パソコンの電源を切り、長時間労働を防止しましょう！
テレワークの時には、自分で自分をコントロールすることが大切です。工夫して取り組みましょう。

自宅でテレワークを行う際には、環境を整えましょう



視線は**やや下向き**になるようにする

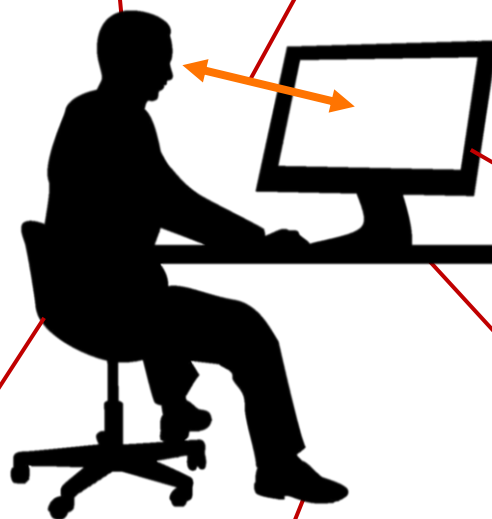
画面と目の距離は**40~70cm**程度に



エアコンは、直接継続してあたらず
室温 **17℃~28℃**
湿度 **40%~70%**

- ・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**を設ける

- ・**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
- ・**肘掛け**がある



画面と書類及びキーボードの明るさの差は**なるべく小さく**する

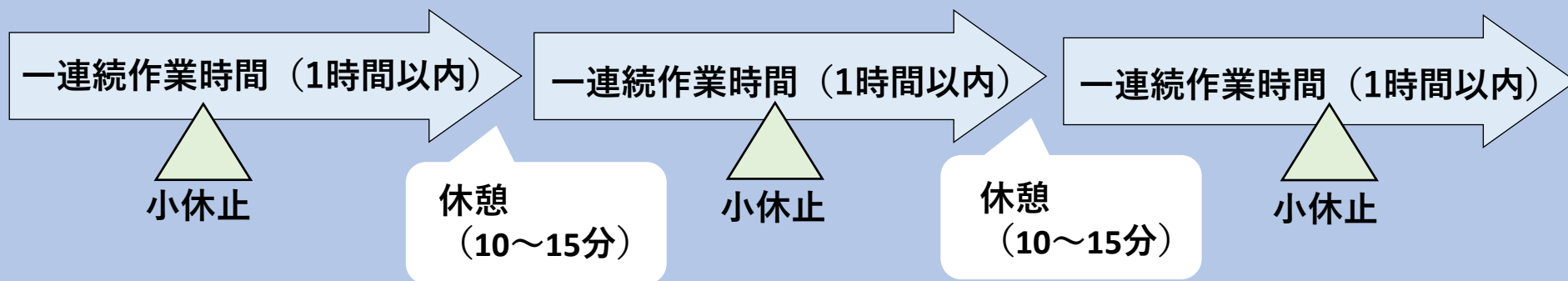
机は機器と書類等を広げられる**十分な広さ**を確保する

足の裏全体が**床に接する**ように座る

休憩もしっかり取りましょう！



- ☑ 一連続作業時間が**1時間**を超えないようにしましょう
- ☑ 次の連続作業までの間に**10～15分**の作業休止時間を設けましょう
- ☑ 一連続作業時間内において**1回～2回**程度の小休止を設けましょう



定期的に気分転換を図りましょう♪



仕事の前後・合間に**ストレッチや軽い運動**を行い、からだの疲れを取りましょう

ストレッチのポイント

- 最低**20秒間**は伸ばす
- 弾みをつけずに**ゆっくり**伸ばす
- 伸ばす**筋や部位を意識**する
- 痛くなく**気持ち良い程度**に伸ばす
- 呼吸は止めずに**自然**に行う
- 目的に応じて**部位を選択**する

ストレッチの方法

首回し

首・肩の力を抜き
首をゆっくりと回す

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め
息を吐きながら力を
抜いてストンと落とす

腰

腰を伸ばして
からだを後ろにひねる



上半身

両手を組んで
上に伸ばしながら胸を張る

まとめ

テレワークでも仕事はかどるように、
これだけは頭に入れておきましょう！

- **作業姿勢**に気を付けましょう
- **作業環境**を整えましょう
- **必ず休憩**を取りましょう
- **適度に気分転換**を図りましょう

