

# かわら版

第261号



Quality of Life  
日本予防医学協会  
2021.8発行

新型コロナウイルス感染症の流行拡大は、当たり前前だった日常を「変える」ことが求められ、『新しい生活様式』や『ニューノーマル(新常态)』という言葉が耳にするようになってきた。

その中の一つに「働き方」があります。コロナ禍以前より働き方改革が推進されてはいましたが、Withコロナによる感染リスク低減のために、テレワークの推進がさらに推奨されるようになりました。この働き方には、ICTの活用が必要不可欠です。そこで、今月はニューノーマルな働き方に関するアンケート調査の結果とともに、『健康とICT』に関するお話をします。

## ★「健康とICT」に関するお話をします。

### ★「コロナ禍における働き方とICTの質の変化」に注目★

九州・福岡健康経営推進協議会にて二〇二〇年一〇月に実施したアンケート調査では、二〇九名の回答を得ました。新型コロナウイルス感染症拡大前後で、七割が働き方の変化を感じており、その中の半数が働き方の変化の質が良くなったと回答されていました。

また、調査の中で「出張が減り時間が取れるようになった」「通勤にかかる時間が減った」「家庭の条件に合わせて仕事ができやすくなった」という声が聞かれ、時間の使い方や働き方に余裕が生まれ効率化が図れているようです。

一方、「オンラインの方法を新たに覚える必要がある」「これまで通りの働き方ができなくなった」など、業務を遂行するために新たな方法を覚えることが求められ、ルーティン化されていた業務をコロナ禍の状況に合わせて対応しなければならぬことへの負担感もあるようでした。

さらには、働き方の変化が個人と組織のパフォーマンス改善に十分につなげていない可能性や、先行きのみえないコロナ禍への対応は、個人の対応力に依存する部分が増え、感染拡大初期には大きかったことも示唆されました。

### ★「長引くコロナ禍、ICT活用の中での健康を考える」★

『「ニューノーマルな働き方」は、ICT活用に伴い、時間の効率化や時間の使い方に変化が生まれた反面、新たな作業や業務が生じたことによって、プラスもマイナスももたらしたといえます。』



### その一：「つながり」も大切に！

ソーシャルディスタンス、テレワークの推進などの感染予防対策で、コミュニケーションが減少し、メンタルヘルスへの影響が危惧されています。ICTは上手に活用すれば、いつでもどこからでも気軽に人とつながることができ、コミュニケーションや家族や友人とのリアルタイムでのつながりを積極的に取り入れてみましょう。つながることに対して限定的回避的になっていないか振り返ってみる機会をもつことも大切かもしれません。



コロナ禍でのICTと健康との関係性も同じかもしれません。健康への影響を考えてみると、例えば、眼精疲労や視力低下、腰痛に肩こり、活動量低下、肥満や生活習慣病リスク。また、人との接触を減らすための生活は、「つながり」が少なくなることで、心への影響も少なからずあるように感じます。さらには、危機的状況下においては、インフォデミックのリスクが高まることも。

インフォデミックとは・・・  
Information(情報)と epidemic(伝染病)から作られた言葉。  
信頼性の高い情報とそうでない情報が入り混じり、不安や恐怖と共に急激に拡散され混乱をきたす状況のこと。 ※1

そこで、ICTとは健康のことも意識しながら上手に付き合っていくことが大切ですね。

### ★健康的にICTと付き合うために・・・★

#### その一：規則的な生活リズムと活動量維持の工夫を！

動画を活用し体操や運動をする、調べた料理レシピにチャレンジする、夜は心が落ち着く音楽をかけるなど。ICTをうまく活用してメリハリをつけて過ごしてみませんか？  
寝る直前までの携帯電話やパソコン使用は、睡眠の質を低下させる原因になりやすいので就寝前は使用を控えましょう。

#### その二：ヘルスリテラシーを高めよう！

「ヘルスリテラシー」とは、健康に関する様々な情報を入手し、理解し、活用する能力のことです。 ※2  
インターネットやメディアなど、たくさんある情報から正確で自分に適した情報を得て、自身の健康管理や予防に役立てていける、そんな力が求められています。質の高い健康情報を得るための参考に！  
ヘルスリテラシー ← 健康を決める  
<https://www.healthliteracy.jp/>



#### その四：ICTを使用する環境を整えよう！

部屋の照度やディスプレイの明るさも調整しましょう。また、椅子には深く腰をかけ、背もたれに背を十分に当て、足裏全体が床につくような姿勢が理想です。作業中は小まめに休憩をとり、作業が長時間にならないように気をつけましょう。

このころの耳 ← 新型コロナウイルス感染症対策 (このころのケア)  
[https://kokoro.mhlw.go.jp/etv/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etv/coronavirus_info/)

コロナ禍で不安やストレスについては、こちらも参考に。



### ★最後にも・・・★

ICTの活用は、新型コロナウイルスの感染拡大をひとつの契機として今後ますます積極的に活用されていくと考えられます。その流れで、働き方だけではなく、健康や生き方に関する捉え方も変化していくのではないかと考えられます。  
ツール(方法)の変化に合わせて、ルーツ(根源の意味)も柔軟に変化させていくことでニューノーマルが形作られていくのかもしれない。



今回の記事は次の資料を引用・参考に作成いたしました。

- 厚生労働省 情報機器作業における労働健康管理のためのガイドライン  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000608027.pdf>
- 厚生労働省 自宅テレワークを行う際の作業環境整備指針  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/pamphlet/01631.html> (2021年7月7日閲覧)
- 厚生労働省 在宅勤務(テレワーク)に関する情報提供推進事業  
医療者向けICT活用セミナー「ヘルスリテラシーを高める」  
<https://www.eim.nrcgr.go.jp/prov/communication/01/01.html> (2021年7月21日閲覧)

※1 総務省IP 令和2年情報通信白書  
第2章 第3節 新型コロナウイルス感染症対策の推進

[https://www.soumu.go.jp/joho\\_tsushin/okete/wat/tepper\\_ja/02.html](https://www.soumu.go.jp/joho_tsushin/okete/wat/tepper_ja/02.html) (2021年7月26日閲覧)

※2 厚生労働省 母性健康管理ガイド、女性働きやすい職場へのナビ

東京家政大学 家政学部 栄養学科 公衆衛生学研究所 野原理子  
<https://www.bsai.nyui.ac.jp/coun/counlun3.html> (2021年7月26日閲覧)

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

