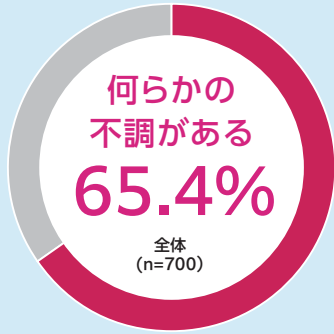


<テレワークによる体の不調「テレワーク不調」に関する調査>

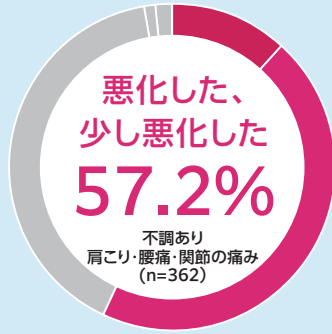
# 3人に2人が感じる「テレワーク不調」 肩こり・腰痛が多く、業務効率低下に

第一三共ヘルスケア株式会社(本社:東京都中央区)は、テレワークによる体の不調を「テレワーク不調」とし、その実態を明らかにするため、テレワークの導入により勤務形態が変更になった20代~50代の男女を対象に調査を行いました。その結果、労働時間が特に増えていないにもかかわらず不調を感じる人が増えており、業務効率に影響が出ていることが分かりました。主な調査結果は以下の通りです。

テレワーク導入後の不調について



テレワーク導入後 肩・腰等の痛みが悪化



①約8割がテレワーク導入前以下の労働時間であるにもかかわらず、「テレワーク不調」を感じる人が増え業務効率も低下

P.1

- テレワーク導入後、約3人に2人が何らかの不調を感じている。その内容は第1位「肩こり」(41.6%)、第2位「腰痛」(28.3%)。また、テレワーク導入前と比較して「肩・腰等の痛み」が悪化した人は約6割に上る。
- 主な原因である「肩・腰等の痛み」を訴えている人の約4割が仕事の業務効率低下につながったと回答。

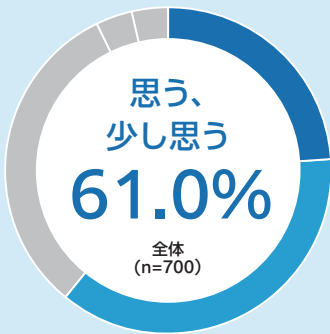
②「テレワーク不調」が最も顕著なのは、30代~40代の子どもと同居している働くママ層

- テレワーク導入後の不調について、女性は約2人に1人が「肩こり」を、約3人に1人が「腰痛」を訴えている。
- 30代~40代の子どもと同居している働くママ層の69.1%が「肩こり」、40.0%が「腰痛」があると回答。

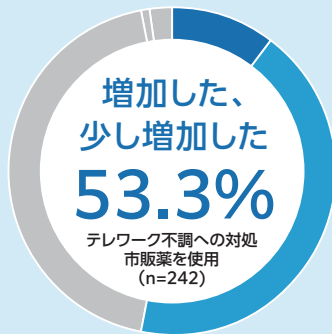


P.2

「不調に対するセルフケア」は業務効率を高めるために今後行っていきたいと思うか



テレワーク導入後、不調発生時の市販薬使用頻度の変化



③「セルフケア\*派」は半数以上 市販薬を使いながらうまく対処する人が増加

P.3

- 業務効率を高めるためセルフケアを実施する意向のある男性は57.1%、女性は64.9%と、男女ともに約6割に上る。
- テレワーク導入後、不調発生時に市販薬で対処する頻度が増えた人は53.3%(増加した+少し増加した)。

\*セルフケア:自分自身の健康を守り対処すること

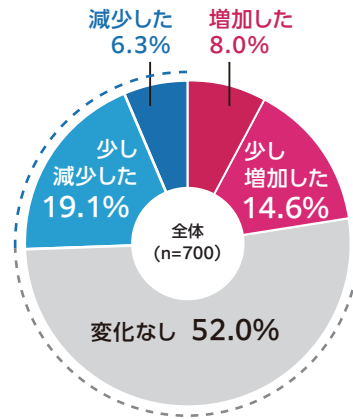
調査概要 ■実施時期:2020年8月14日(金) ■調査手法:インターネット調査  
■調査対象:2020年4月7日に発令された緊急事態宣言以降、テレワークを導入した企業に勤務する全国の20~50代の男女700人  
※構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、誤差が生じます。

## テレワークで働く人の労働時間や業務量はどう変わった？

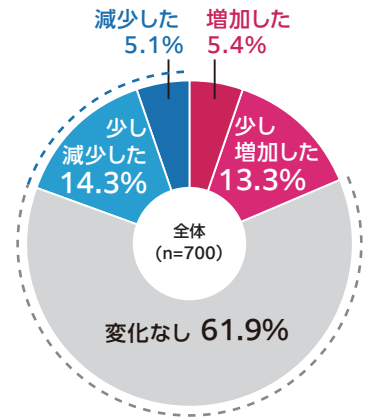
労働時間の変化について、約8割がテレワーク導入前以下（「変化なし」52.0%、「少し減少した」19.1%、「減少した」6.3%）の労働時間になりました【図1】。

業務量についても、「変化なし」61.9%、「少し減少した」14.3%、「減少した」5.1%と、約8割の人が同じく導入前以下となっています【図2】。

【図1】テレワーク導入後の労働時間の変化



【図2】テレワーク導入後の業務量の変化

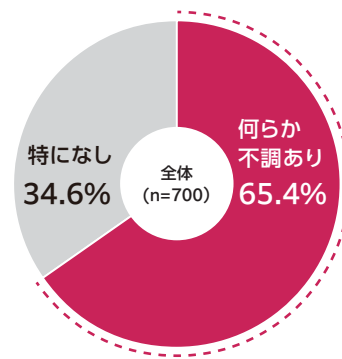


## 労働時間、業務量が特に増えていないにも関わらず働く人の状態は？

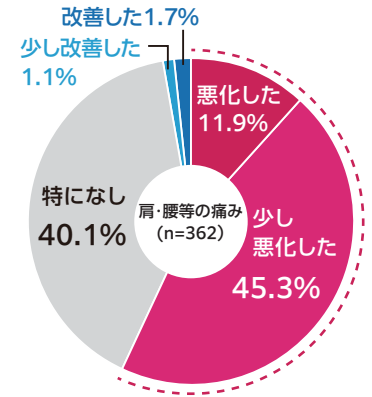
【図1】【図2】で労働時間、業務量がテレワーク導入後、特に増えていないにも関わらず、3人に2人（65.4%）は何らかの不調を感じています【図3】。その不調の第1位は「肩こり」（41.6%）、第2位が「腰痛」（28.3%）となっています【図5】。また、テレワーク導入後に「肩・腰等の痛み」が悪化した人は約6割に上りました【図4】。

「肩・腰等の痛み」の主な要因は長時間体を動かさず、座り続けていること（66.3%）により不調が生じていることが分かりました【図6】。

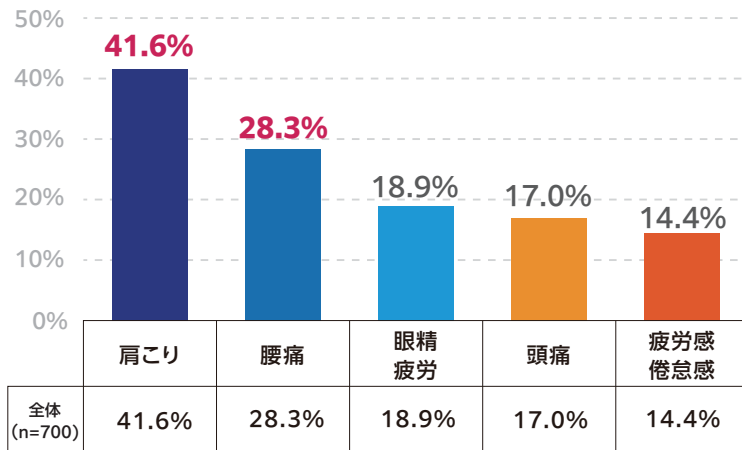
【図3】テレワーク導入後の不調について



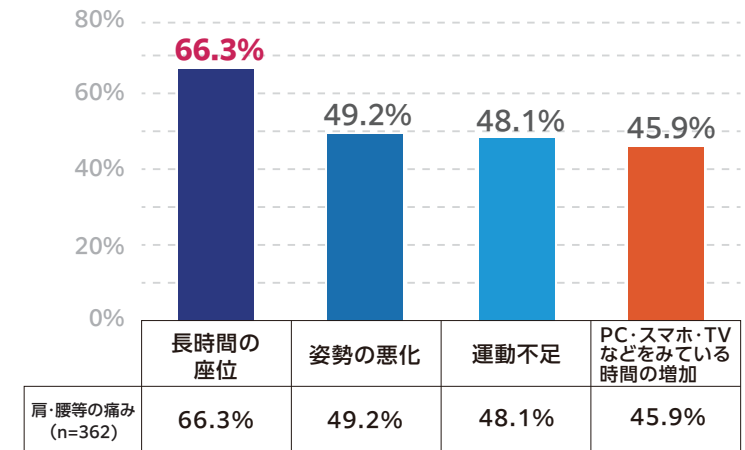
【図4】テレワーク導入後肩・腰等の痛みが悪化



【図5】「テレワーク不調」の内容（複数回答）



【図6】「肩・腰等の痛み」の主な要因（複数回答）

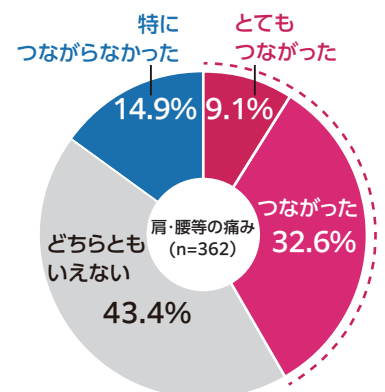


## 「肩・腰等の痛み」が仕事のパフォーマンス低下を招く結果に

テレワーク導入後に発生した「肩・腰等の痛み」が業務効率の低下につながっていると回答した人が、41.7%（とてもつながった+つながった）という結果になりました【図7】。

テレワークでは特に肩や腰の不調が仕事のパフォーマンス低下に影響を及ぼしていることがうかがえます。

【図7】テレワーク導入後「肩・腰等の痛み」が業務効率低下につながったか

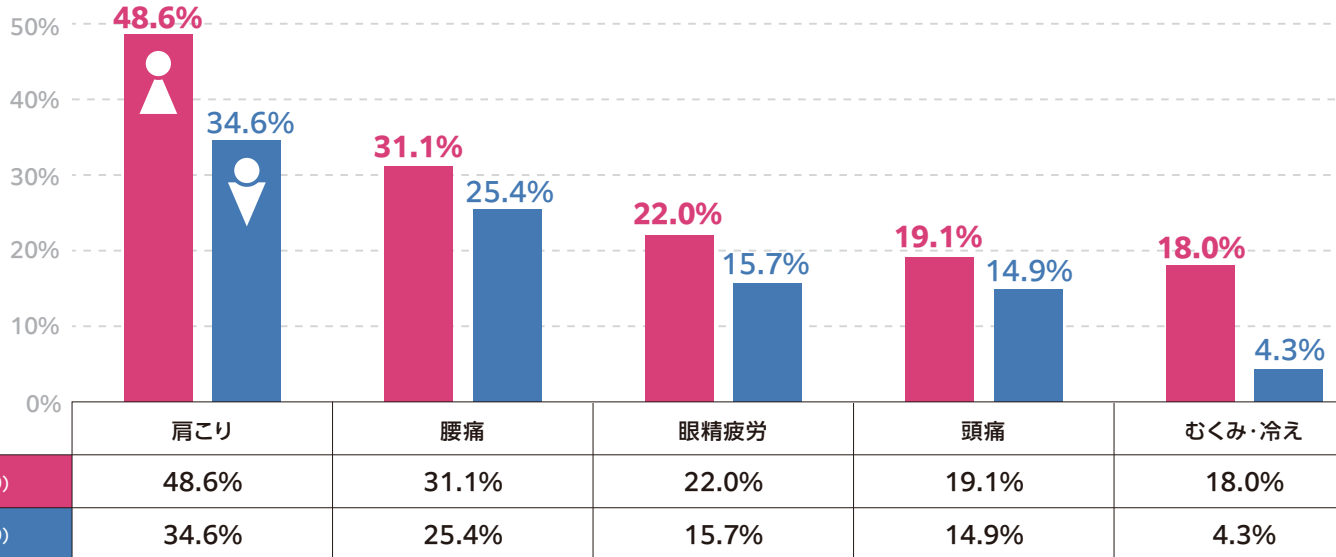


## 「テレワーク不調」は男性よりも女性に多い

テレワーク導入により、女性の約2人に1人(48.6%)が「肩こり」、約3人に1人(31.1%)が「腰痛」があると回答しています【図8】。加えて、「眼精疲労」「頭痛」「むくみ・冷え」のいずれの症状においても女性が多いことがわかりました。

全般的に「テレワーク不調」を感じているのは、男性よりも女性のほうが多いという結果になりました。

【図8】「テレワーク不調」の男女比較 (複数回答)



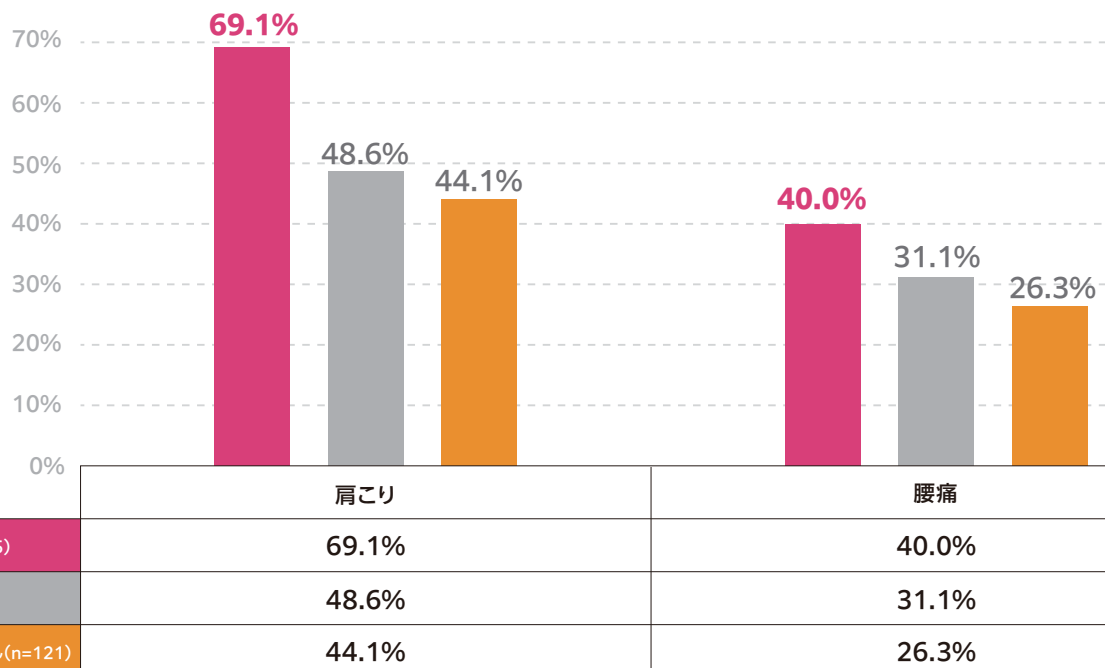
## 「肩こり」「腰痛」は30代～40代の子どもと同居している働くママ層で増えている

【図8】では男性と比較して女性のほうが「肩こり」「腰痛」などの「テレワーク不調」の割合が高いことが明らかになりました。さらに女性全体で比較すると30代～40代の子どもと同居している働くママ層に不調が多いことが浮き彫りになりました。

30代～40代の子どもと同居している働くママ層の69.1%が「肩こり」(子どもと同居していない場合は44.1%)、40.0%が「腰痛」(子どもと同居していない場合は26.3%)があると回答しています【図9】。

この背景にはテレワークだけではなく、育児や家事の負担も重なり、「肩こり」「腰痛」が増加していることが示唆されます。

【図9】働くママ層の「テレワーク不調」

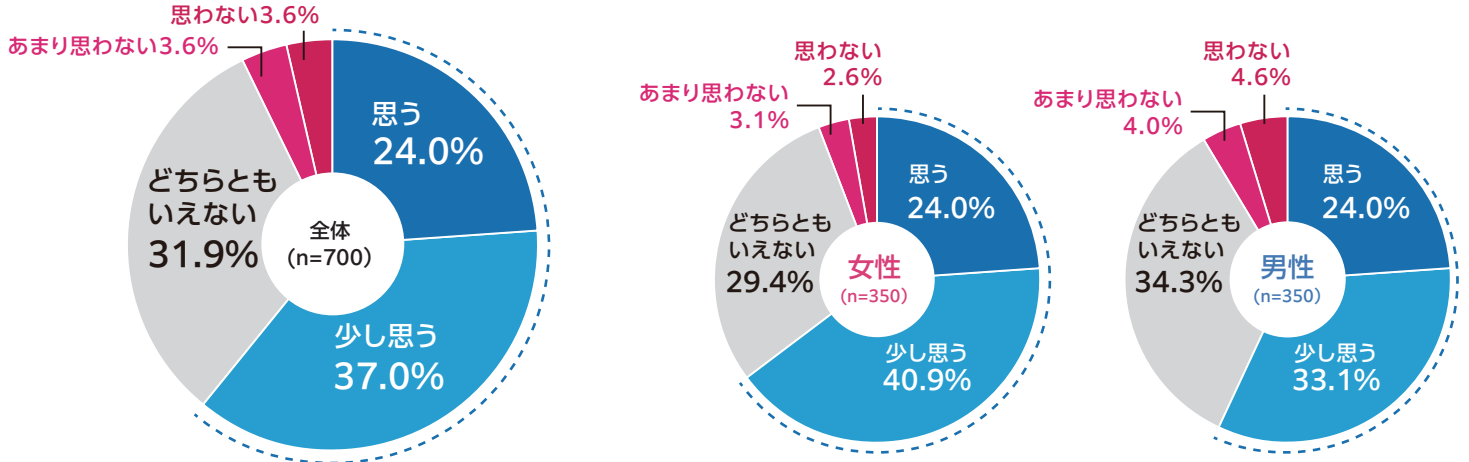


## 自分で対処する「セルフケア派」は半数以上

「肩こり」「腰痛」をはじめとした「テレワーク不調」による業務効率低下を防ぐためにセルフケアを実施する意向は、男性が57.1%（思う+少し思う）で女性は64.9%（思う+少し思う）と、男女ともに約6割と高い傾向にあることが明らかになりました【図10】。

コロナ禍により外出を避け、自分で対処する「セルフケア派」が増えていくことが示唆されます。

【図10】不調に対するセルフケアは、業務効率を高めるために今後行っていききたいと思うか

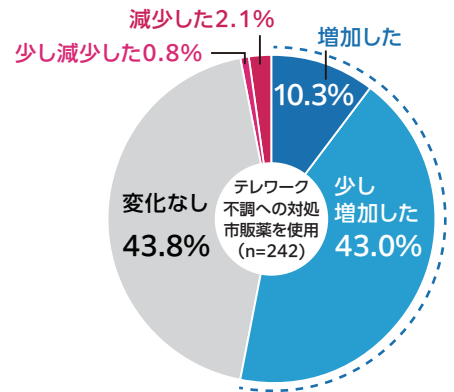


## 市販薬を使いながら「テレワーク不調」にうまく対処する人が増加

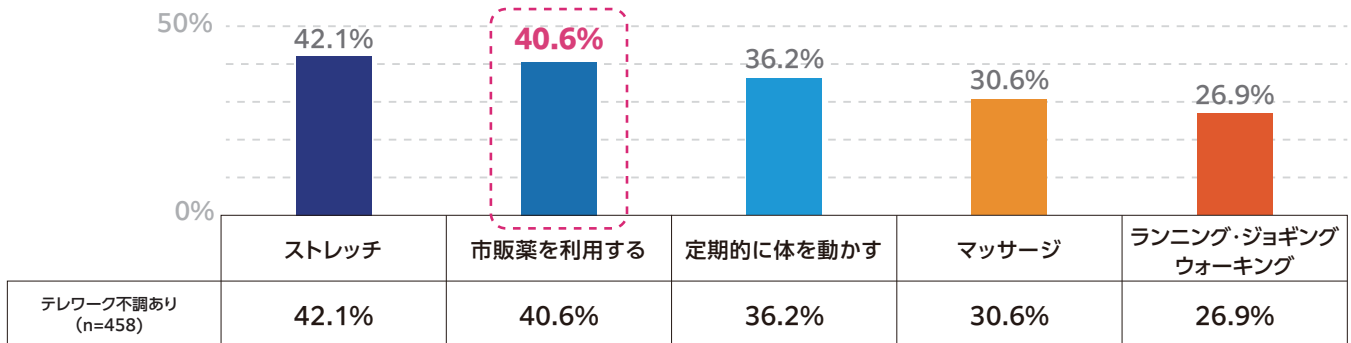
不調発生時に市販薬を使用する頻度については、テレワーク導入後、増加傾向にあるとした割合が53.3%（増加した+少し増加した）と、半数以上であることがわかりました【図11】。

本調査では「テレワーク不調」により労働生産性が低下する可能性がある中で、市販薬を使いながらセルフケアによって対処する人が多いこともわかりました【図12】。

【図11】テレワーク導入後、不調発生時の市販薬使用頻度の変化



【図12】「テレワーク不調」発生時の対処・体調管理で行っていること(複数回答)



### 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ\*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考え方のもと、生活者自ら選択し、購入できる OTC 医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC 医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、経営ビジョン「健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ Fit for You」の実現に向けて取り組んでいます。こうした事業を通して、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

\*第一三共グループは、インベティブ医薬品(新薬)・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC 医薬品の事業を展開しています。