

研究説明文書

この研究について

- 1. 研究計画名：**包括的・多要素の職業的ライフスタイル介入がテレワーカーにおける身体活動、筋骨格系健康、職場環境に及ぼす影響：クラスターランダム化比較試験
(本研究は、明治安田厚生事業団「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」の審査を経て、事業団理事長より承認を得ています。)



研究説明動画

2. 研究の背景と目的

2020 年以降の新型コロナウイルスの感染拡大を契機に、労働環境においては在宅でのテレワークが普及することになりました。労働者にとってテレワークの導入は、日常生活の変化（通勤時間の減少）や労働環境の変化が伴い、それによる健康リスクが懸念されております。実際に、出社している労働者と比べて、運動不足の方が多く、仕事での座位時間が長いこと、腰痛などの筋骨格系の痛みが多いことが報告されています。

このような問題の解消・予防に向けて、運動不足解消、テレワーク環境改善、腰痛対策といった 3 つの要素を包含した職業的ライフスタイル介入を行うことで、相加・相乗効果が期待されます。しかし、このような包括的なプログラムによる効果の検証は未だなされておられません。

そこで、本研究では、包括的・多要素の職業的ライフスタイル介入が、テレワーカーにおける身体活動、筋骨格系健康、職場環境に及ぼす影響を明らかにすることといたしました。

3. 研究の方法

本研究では、皆様に 3 か月間のプログラムに参加して頂きます。また、そのプログラム参加の前後に、調査票・活動量計・環境センサーを使った調査にご協力頂きます。加えて、一部の方にはインタビュー調査にご協力頂きます（プログラム終了後）。本研究では、第 1 グループと第 2 グループ（プログラムは 3 か月遅れで実施）に分かれて研究にご参加いただけます。グループによって調査回数やプログラムを受けて頂く時期が違います（下図参照）。プログラム効果を正確に評価するために、参加される皆様がどちらのグループになるかはご所属（企業や部署）に応じてランダムに決定させていただきます。ご自身で決めることはできないことをご了承ください。

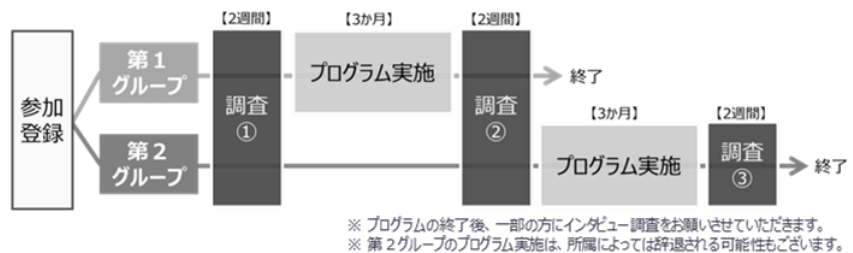


図 研究の流れ

○本研究で提供するプログラムの内容

本研究では、運動不足解消、テレワーク環境改善、腰痛対策の 3 種類のプログラムを提供します。参加者の皆様の健康状態（体の痛み）やテレワーク環境をフィードバックさせて頂き、優先順位の高いプログラムからご参加頂けます。

【運動不足解消プログラム】

- ◆ 運動不足解消に関するオンライン講義および資料の配信・掲示
 - ◆ 歩数を競う対抗戦：スマホアプリなどを用い、個人や職場内のチーム単位で歩数を競う対抗戦を実施いたします。
- * 対抗戦は、任意参加です。怪我などが生じないよう、無理なく歩数を増やせる取り組みをご実施頂くようお願いしております。職場の担当者に対しても、参加依頼が強制的にならないようご配慮をお願いしております。

◆フィードバック：身体活動量の結果をフィードバックいたします。

【テレワーク環境改善プログラム】

◆テレワーク環境改善に関するオンライン講義および資料の配信

【腰痛対策プログラム】

◆腰痛対策に関するオンライン講義および資料の配信

◆腰痛対策に関するパンフレットの配布

【3種類に共通】

◆定期的なメッセージ配信：週2回ほど、メール等でメッセージを配信し、少しずつ取り組んでいただきたい内容をお伝えします。

◆推奨メッセージの配信：職場の上層部の方からのメッセージを配信いたします。

*すべてのオンライン動画を視聴した場合にかかる時間は、1日5分程度です。

○調査・測定項目

プログラム実施の前後には、調査票へのご回答、身体活動量・作業環境の測定にご協力いただきます。また、一部の方にインタビュー調査をお願いさせていただきます。

【調査票（研究の前後）】（回答時間 15分程度）

- ◆ 個人属性（生年月、性、年齢、教育歴、勤続年数、職種、役職、同居家族、住宅状況、既往歴等）
- ◆ 身体状況・生活習慣（身長、体重、喫煙・飲酒・睡眠・運動・食事について）
- ◆ 就労状況（在宅でのテレワーク頻度、就労時間）
- ◆ 仕事や作業場所に関する質問（作業環境、仕事への活力、仕事の生産性など）
- ◆ 筋骨格系の痛みに関する質問
- ◆ プログラム実施に関する質問（どのようなプログラムに取り組んだか、プログラムに対する感想など）

【身体活動の測定（プログラム実施の前後）】

約2週間、活動量計を腰部に毎日装着していただきます。装着の方法などについては別紙「活動量計装着のご案内」をご覧ください。また、装着中には、行動の記録（回答時間 1~2分程度）として、起床・就寝時刻、始業・終業時刻、昼休憩開始時刻・終了時刻、在宅でのテレワークの有無を記録して頂きます。

【作業環境の測定（プログラム実施の前後）】

環境センサーを作業場所（自宅および職場）に設置して頂き、作業環境についての質問にご回答頂きます。設置の方法などについては、別紙「環境センサーの設置方法」をご覧ください。（*研究の状況によって、一部の方で測定が実施できない場合もございます）

【インタビュー調査(プログラム実施後)】

一部の方に、プログラムに参加した感想などをお伺いします。

*調査内容の一部（運動実施状況・腰痛の程度等）について、集団の平均値等（個人を特定できないよう統計処理したデータ）を、ご所属の健康管理担当者様にレポートとしてお返しする可能性がございます。

4. 研究の場所と期間

本研究は、あなたの職場でプログラムを実施し、公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所、筑波大学、帝京大学、昭和大学、東京医科歯科大学、東京工業大学にて、プログラムの管理・運営、研究データの保管・分析を行います。

本研究は、倫理審査委員会承認された日から2029年10月31日まで実施される予定です。ただし、参加者の方に研究に参加していただくのは2023年10月から2025年3月頃までの中で、3~6か月間(1ページ目図参照)です。

5. 研究を実施する者

研究実施代表者：和田彩（公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所）

研究責任者：甲斐裕子（公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所）

その他の研究従事者：中田由夫（筑波大学）、金森悟（帝京大学）、吉本隆彦（昭和大学）、月野木ルミ（東京医科歯科大学）、鍵直樹（東京工業大学）

6. 研究に関する資料・情報の開示について

この研究に関するご質問がありましたら、いつでも問い合わせ先、もしくは職場の担当者にお尋ね下さい。あなたのご希望があれば、他の参加者の個人情報保護や研究の独創性の確保に支障がない範囲で、この研究の研究計画および研究方法についての資料を開示いたします。

7. 研究への参加が任意であること

この研究への参加は任意です。あなたの自由な意思が尊重されます。研究に参加しないことによって、不利益な対応を受けることはありません。なお、いったん参加に同意した場合でも、2029年10月まで不利益を受けることなく同意を撤回することができます。その場合は、この説明書の最終ページに添付してある「同意撤回書」に署名し、下記までお申し出下さい。

その場合、提供していただいたデータは廃棄され、それ以降はそれらの情報が研究のために用いられることもありません。ただし、同意を撤回したときすでに研究成果が論文などで公表されていた場合やデータが完全に匿名化され、個人が特定できない場合等、廃棄できないこともあります。

<同意を撤回する場合の連絡先>（調査業務委託先）

氏名：岩下忠士 所属：アイコレクト株式会社 資格：代表取締役社長
連絡先：電話 029-851-8861、メール iwashita@i-correct.co.jp

8. この研究への参加をお願いする理由

本研究では、テレワーカーの健康改善を目指したプログラム開発を目的としております。そこで、週1回以上在宅でのテレワークをしている、18～64歳の方を対象としております。ご所属（部署など）に応じて参加をお願いしております。お願いする部署については、職員規模や業務内容、テレワーク状況などを考慮して選定いたしました。なお、医師により運動を禁止されている方、妊娠中の方、プログラム期間中に長期出張や退職を予定している方のご参加はご遠慮頂いております。ご体調にご不安がある場合には、事前にかかりつけ医もしくは職場の産業医や保健師にご相談ください。

9. この研究への参加を中断して頂く場合

研究に参加している間に、プログラムへの参加が困難になる状況（医師から運動を禁止される、ご退職されるなど）が発生した場合には、研究参加を中断して頂くことがございます。

10. この研究への参加に伴う危害の可能性について

この研究への参加に伴い、健康被害等の危険が生じる可能性は少ないと考えられますが、身体活動・体操の実践によるけがや体調変化が生じる可能性があります。その様なことが生じた場合は、身体活動・体操を一時中断し、近くの医療機関もしくは職場の産業医や保健師にご相談ください。なお、治療に伴う医療費が発生した場合には、各個人の健康保険をご適応頂きますことをご承知おきください。ご心配な方は、任意で傷害保険に加入されることをお勧め致します。

11. 研究により期待される便益

この研究に参加することによって、あなた個人に対する直接的な便益として、体力向上、痛みの軽減および作業環境の充実といったことが期待されます。あなたの職場への便益としては、今後の健康づくり事業に寄与することが考えられます。さらに、今回の研究成果は、テレワーカーの運動不足解消や筋骨格系の痛みの予防を通じた、健康な職場づくりのための有益な資料となります。

12. 個人情報の取り扱い

あなたの個人情報や提供されたデータおよびデータが記された資料は、この研究を遂行し、その後検証するために必要な範囲においてのみ利用いたします。この研究のために研究従事者以外の者または機関にデータを提供する必要が生じた場合、または現時点では特定されない将来の研究のために用いる場合は、あらかじめ倫理審査委員会での審査を受け適切に対応します。

本研究では、あなたの個人情報や提供されたデータ、およびデータが記された資料は、それらを取得後に必要な場合に調査担当者のみが個人を特定できるようにした上で、鍵をかけて厳重に保管します。この研究の終了後、あなたの個人情報や提供されたデータ、およびデータが記された資料は、個人情報が外部に漏れないようにした上で廃棄します。

あなたのデータをコンピュータに入力する場合は、情報漏れの無い対策を十分に施したコンピュータを使用して、外部記憶媒体に

記録させ、その外部記憶媒体は鍵をかけて厳重に保管し、紛失・盗難などのないよう管理します。

なお、研究が適正に実施されることを確保するため、研究責任者が指定する監査等に従事する者および研究代表者が所属する機関の倫理審査委員会が研究の進捗状況等を確認することがあり、その際にあなたから提供されたデータを閲覧することがあります。その場合でも、あなたの個人情報の取り扱いには十分配慮し、外部に漏れないよう厳重に管理を行います。

また、ご提出いただいた同意書はアイコレクト株式会社（調査委託会社）管理者：岩下忠士が責任をもって保管し、研究終了後にシュレッダーにかけるなどして廃棄します。

13. 研究終了後の対応と研究成果の公表

この研究で得られた成果を専門の学会や学術雑誌などに発表する可能性があります。発表する場合はデータを統計処理することで個人を特定できない情報として公表するなど、参加者の方のプライバシーに慎重に配慮します。

14. 研究のための費用

この事業（研究）にかかる費用は厚生労働科学研究費補助金から支出されます。

15. 研究者等の研究に係る利益相反[※]の状況

この研究は、公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所、筑波大学、帝京大学、昭和大学、東京医科歯科大学、東京工業大学による共同研究として実施し、研究の一部を企業等に業務委託して実施します。なお、研究結果や対象者の保護に影響を及ぼす可能性のある全ての経済的利益関係等の利益相反の状況はありません。

[※]利益相反とは、外部との経済的あるいはその他の利益関係等によって、当該研究を実施するにあたり必要とされる公正かつ適正な判断が損なわれる、又は損なわれるのではないかと第三者から懸念が表明されかねない事態を言います。

16. 研究に伴う参加者の方への謝金および支払方法等

この研究への参加に際して、謝金の支払いはありません。

17. 知的財産権の帰属

この研究の成果により特許権等の知的財産権が生じる可能性があります。その権利は、この研究への参加機関である公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所、筑波大学、帝京大学、昭和大学、東京医科歯科大学、東京工業大学の協議により決定され、参加者の方には属しません。

問い合わせ先・苦情等の連絡先

<調査票・計測機器の不具合や郵送等に関する連絡先>

氏名：岩下忠士 所属：アイコレクト株式会社 資格：代表取締役社長
連絡先：電話 029-851-8861、メール：iwashita@i-correct.co.jp

<研究計画の内容や苦情等に関する問い合わせ先>

氏名：甲斐裕子 所属：公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 資格：副所長／上席研究員
連絡先（電話）：042-691-1163、メール：info@telework-study.com

<研究の倫理審査に関する問合せ先>

氏名：吉田晶子 所属：公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所
資格：人を対象とする研究に関する倫理審査委員会 事務局担当者
連絡先（電話）042-691-1163

以上の内容をよくお読みいただき、ご理解いただいたうえでこの研究に参加することに同意していただける場合は、別紙の「研究参加への同意書」への記入をお願いいたします。