

令和4年度労災疾病臨床研究事業費補助金  
「過労死等の実態解明と防止対策に関する総合的な労働安全衛生研究」  
分担研究報告書(対策実装研究)

### 対策実装研究アクション 4: 生活習慣の改善の取り組み

研究分担者 酒井一博 公益財団法人大原記念労働科学研究所・主管研究員

#### <研究要旨>

**【目的】**労働者自身が生活習慣の意識、把握、改善をすすめるためのアクション型のツール(以下、取り組み)を、産業現場での実践を通して開発することを目的とし、取り組みの立案と予備的实践を行うこととした。

**【方法】**建設業の安全部門の責任者、実務者を対象に、産業現場の特徴や現状の課題、対策状況、現場の業務上の制約等をヒアリングし、現場のニーズとマッチングさせた取り組みを立案した。立案された取り組みについて、モデル現場にて予備的实践を行った。取り組みへの参加者には、実施期間中はトラッカー及び体表温計を装着させ、介入期間の前後及びフォローアップ期間の終了時にアンケートに回答させた。また、参加者を2群に分け、一方の群には介入期間中に自記式の睡眠日誌へ睡眠状況を記入させた。

**【結果】**熱中症対策、安全対策、過労死等対策に関連のある睡眠をキーワードとした取り組みが立案された。取り組みの予備的实践へは20人の参加者を得た。取り組みの実施期間は介入期間3週間、フォローアップ期間5週間の2か月間となった。自記式睡眠日誌は10人中9人から回答を得た。トラッカー及び体表温計の記録は20人中19人より取得した。アンケートは介入期間開始時、終了時は20人から、フォローアップ期間終了時は19人から回答を得た。

**【考察】**産業現場において過労死等対策の優先度は必ずしも高くはなく、対策実装の立案や実践にあたって、現場や業種のニーズを汲み取った受容性の高い取り組みにする必要がある。建設業における生活習慣を改善する取り組みについては、重層下請構造等の業務形態から、労働者個人の自主性を高め、自ら行動変容を導く対策実装が必要と考えられる。今後は予備的实践で得た指標の評価を行う。

**【この研究から分かったこと】**過労死等防止対策実装案の立案にあたっては、産業現場のニーズとのマッチングを行った上で、実現可能性を高める必要がある。生活習慣を改善する取り組みについては、労働者自身の自主性を高めるような対策実装が重要である。

**【キーワード】**生活習慣改善、自主性、アクション型

#### 研究分担者:

石井賢治(大原記念労働科学研究所・研究員)  
北島洋樹(同研究所・主任研究員)  
岩浅 巧(労働安全衛生総合研究所過労死等防止調査研究センター・研究員)  
鈴木一弥(同センター・研究員)

#### 研究協力者:

野原理子(東京女子医科大学・教授)  
仙波京子(大原記念労働科学研究所・特別研究員)

#### A. 目的

長時間労働の削減や高齢労働者の負担軽減等、過労死等防止や働き方改革のための元請事業者や雇用事業主による適切な管理が徐々に行われているものの、その効果には限界がある。個人の健康に関しては、ヘルスプロモーションの概念をもとに健康増進法第2条に、「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。」とされ、個人としての取り組みの重要性も明確にされている<sup>1)</sup>。さ

らに労働者の過労死等リスクあるいは健康リスクを軽減するためには、労働者自身の生活習慣の自己管理が重要であることが指摘されている<sup>2)</sup>。そこで対策実装アクション 4 チームでは、労働者自身が生活習慣の意識、把握、改善をすすめるためのアクション型のツール(以下、取り組み)を、産業現場での実践を通して開発することを目的とした。

業種により課題やニーズが異なることが予想されるため、本年度は建設業を対象とし、元請け企業との面談を経て取り組みを立案し、現場において予備的に実践することを目指す。

## B. 方法

### 1. 取り組みの立案

はじめに、本研究や取り組みの主旨に賛同した総合建設業 A 社の安全部門の責任者、実務者との面談を行った。建設現場の特徴、A 社の特徴、現在実施している労働安全衛生の取り組み、現場作業員の健康管理や生活習慣に関する課題、業務上の取り組みの制約等をヒアリングし、取り組みを立案した。

立案された取り組みについて、実施場所として地上 13 階建てビルの建設を行っている建設現場を設定し、同建設現場において業務に従事する A 社及び協力会社作業員に説明する機会を設け、文書及び口頭で取り組みについて説明した。募集にあたっては、2 か月間の実施期間中は対象となる建設現場での作業に従事する予定の作業員に案内した。募集に応じて、文書にて参加へ同意を得た 20 人を対象者とした。

### 2. 取り組みの実施計画

取り組みは、介入期間 4 週間、経過観察(フォローアップ)期間 4 週間の計 8 週間を実施期間とした。参加者 20 人を 10 人ずつ A 群と B 群の 2 群に分けた。所属企業により業務内容が異なることから、同一企業から複数人が参加している場合は各群の人数が均等になるよう振り分け、その上で各群の平均年齢が均等になるよう割り付けた。

参加者は、実施期間中も通常と変わらず業務を行った。両群とも実施期間中は常に、非利き手の手首にトラッカー (fitbit charge5) を、腰部近傍の体表に体表温計 (Hal-share) を装着するよう教示し、睡眠時間、体表温を記録した。加えて A 群では、介入期間に自記式の睡眠日誌により、毎日の就寝時間、起床時間と、

眠りの満足度、体調、疲労の程度、ストレスの有無を 5 段階で評価させた。介入期間の開始時、終了時、及びフォローアップ期間の終了時にはアンケートを実施し、睡眠、ワーク・エンゲイジメント、ウェアラブル機器の利用と受容性に関連する質問に回答させた。実施期間終了後には、参加者 5 人を 1 グループとするグループヒアリングを 30 分実施し、取り組みへの評価について意見を求めた。

取り組みの概要を図 1 に示す。

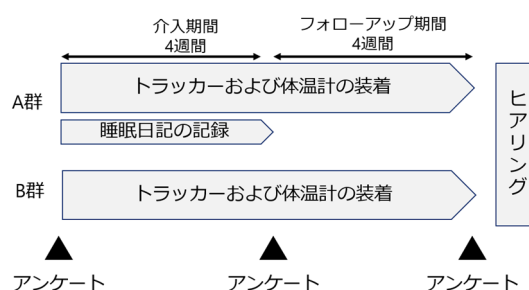


図 1 取り組みの概要

### 3. 倫理的配慮

本研究は、大原記念労働科学研究所調査研究のための倫理委員会の承認を得て実施された(承認番号 22-006)。

## C. 結果

### 1. 取り組みの立案

安全部門の責任者、実務者へのヒアリングの結果、作業員の生活習慣よりも現場の作業安全を重視しており、生活習慣改善への支援に関しての優先度は低かった。作業員の健康管理で最優先のニーズは熱中症対策であった。A 社は協力会社との組織的な階層を 2 次までに留める内部ルールを適用していた。協力会社は複数の建設現場を掛け持ちしている場合が多く、作業員は人員数の増減があり、日によって他の現場で従事していた。過労死等対策というキーワードへの反応は鈍かった。

以上のようなヒアリング結果を元に、研究チームで検討を行い、取り組みは睡眠をキーワードとして立案した。睡眠は過労死等対策として重要な要因であると共に、熱中症対策や安全対策としても効果が見込まれること、また、生活習慣と密接に関連しており、作業員にも意識しやすい項目と予想した。作業員自身が、

日々の睡眠を意識することで生活習慣を見直し、その結果、熱中症対策、安全対策、過労死等対策に繋がることを期待し、取り組み案とした。

## 2. 取り組みの実施

20人の参加者を2群に割り付けた結果、各群の平均年齢はA群で39.5±17.8歳、B群で39.5±13.7歳であった。20人全員が日勤業務従事者で、期間中に夜間や宿泊を伴う業務は行っていないかった。実施期間は2022年12月から2023年1月となり、介入期間は3週間、フォローアップ期間は5週間となった。

自記式睡眠日誌はA群10人中9人から回答を得た。トラック及び体表温計の記録は20人中19人より取得した。アンケートは介入期間開始時、終了時は20人から、フォローアップ期間終了時は19人から回答を得た。

## D. 考察

安全部門の責任者や実務者のヒアリングの結果、過労死等対策の優先度は必ずしも高くはなく、他に優先して実装を希望する対策があった。過労死等防止対策の実装を企図した場合、この点が最初のエビデンスプラクティスギャップとなる可能性がある。過労死等防止のエビデンスに最適化された実装ではなく、現場や業種のニーズを汲み取り、受容性を高く評価した対策を計画することで、より対策の実現可能性、実装可能性が高まると考えられる。

建設現場では多様多職種な協力会社が平行して業務を行っている。国土交通省は「重層下請構造」と定義し、個々の企業において、工事内容の高度化等による専門化・分業化、必要な機器や工法の多様化への対応等のため、ある程度は必然的・合理的な側面があるとされる一方、重層的な施工体制では、施工に関する役割や責任の所在が不明確になること、品質や安全性の低下等、様々な影響や弊害も指摘している<sup>3)</sup>。A社は協力会社との組織的な階層を2次までに留める内部ルールを適用しており、また本研究への参加者は対象となる建設現場で長期に作業に従事する作業員を選定したが、それでも協力会社の作業員によっては、複数の現場を掛け持ちして業務を行う例が生じた。生活習慣の管理を元請け企業が担う場合、協力会社作業員の他社現場での業務時の生活支援を行うことになり、あまり現実的ではないと考えられる。従って、生活習慣を

改善する取り組みについては、小規模の協力会社への直接の支援か、もしくは作業員自身の自主性を高めるような対策実装が重要と考えられる。

今後は、実施期間に得られたデータの分析を進め、睡眠の把握や改善への介入の効果、トラック等デバイスの受容性、有効性、取り組みの実装可能性等について評価を行う。また、参加者にはヒアリング調査を行い、取り組みの睡眠あるいは生活習慣改善への効果や波及点、改善点等についてステークホルダーの一員としての意見を得る。これら結果を元に、労働者自身が睡眠や熱中症予防等に関連する行動習慣を見直すためのアクション型の取り組みを策定する。

## E. 結論

本研究では、労働者自身が生活習慣の意識、把握、改善をすすめるためのアクション型のツールを、産業現場での実践を通して開発することを目的とし、建設現場の作業員を対象として予備的な実践を実施した。過労死等防止対策と建設現場の対策ニーズをマッチングさせた取り組みを立案した。今後は得られたデータの分析を行い、取り組みの実装可能性の評価と改善を行う。

## F. 健康危機情報

該当せず。

## G. 研究発表

1. 論文発表  
なし
2. 学会発表  
なし

## H. 知的財産権の出願・登録状況(予定を含む)

なし

## I. 文献

- 1) 文部科学省. 「21世紀における国民健康づくり運動」におけるヘルスプロモーション.  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/houshi/detail/1369172.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/houshi/detail/1369172.htm) (2023年1月31日アクセス)
- 2) 健康増進法. <https://elaws.e->

- gov.go.jp/document?lawid=414AC0000  
000103 (2023 年 1 月 31 日アクセス)
- 3) 国土交通省中央建設業審議会.「重層  
下請構造の改善に向けた取組につい  
て」  
[https://www.mlit.go.jp/common/0012  
36203.pdf](https://www.mlit.go.jp/common/001236203.pdf)