

令和6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】過労死等防止において健康的で安全に働くために労働者個人が自身の健康状態を理解し、体調悪化時には早期に休息をとるなど体調を整えるセルフケアが重要である。本研究では建設技能者を対象に、自身による生活習慣の意識、把握、改善を支援するツールを開発し、建設業における過労死等の防止につながる生活習慣、睡眠習慣、及び働き方の改善を目指すことを目的とする。これまでに、建設技能者を対象として、睡眠の管理等の機能を有するトラッカーの適用、健康管理に関するミニ講話の実施を試み、生活習慣、トラッカーの利用状況、ミニ講話の有効性等に関するアンケート調査を実施し、これらのデータの分析に基づき、セルフケアの改善の実装のための課題を整理してきた。本年度は、今後の調査・介入方策の検討を引き続き実施する。

【方法】昨年度までに、高層建築物の建設作業員(技能者)を対象とした、睡眠の管理等の機能を有するアプリケーションをもつトラッカーの装着、及び調査期間中の健康管理に関するミニ講話を試みた。調査の開始時と終了時に生活習慣、トラッカーの利用状況、ミニ講話の有効性等に関するアンケート調査を実施した。本年度はこれらの結果から、今後の現場介入・調査手法に関する課題を検討する。

【結果】昨年度までの分析によりトラッカーの受容性や活用程度の個人差が顕著であった。建設現場では所属や専門の異なる多様な職種の対象者であることも影響した。工期のフェーズなどによる勤務状況の相違の影響があり、典型的には工期のフェーズの転換に伴い、人員の入れ替わりが発生し、対象者の追跡が困難になる例もあった。

【考察】睡眠実態と行動変容を促す有効な介入方策の検討において、建設業の特性、職場要因、個人要因を考慮した対策実装方策の検討をさらに進める。睡眠環境を改善する可能性のある種々の手法や機器の導入の効果の検討も有効と思われる。職場状況の要因をコントロール可能な現場の選択や手法の導入も検討する。

【この研究から分かったこと】多様な作業員が従事する建設現場をハブとする健康行動を促進する取組み事例が示された。こうした取組みの実装のための今後の課題が整理された。

【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・主任研究員)  
北島洋樹(同研究所・主任研究員)  
佐々木司(同研究所・上席主任研究員)  
鈴木一弥(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)

### 研究協力者:

仙波京子(大原記念労働科学研究所・研究員)

竹内由利子(同研究所・研究員)

野原理子(東京女子医科大学医学部・教授)  
永峰大輝(東京女子医科大学医学部・助教)  
岩浅 巧(石巻専修大学経営学部・准教授)

### A. 目的

過労死等防止において健康的で安全に働くために労働者個人が自身の健康状態を理解し、体調悪化時には早期に休息をとるなど体調を整えるセルフケアが重要である。本研究

では、建設業における過労死等の防止のための生活習慣、睡眠習慣、及び働き方の改善につながる健康管理の支援をするツールの開発とその実装を目的とする。

これまでに、建設技能者を対象に、令和 3 (2021) 年度のヒアリング調査と現場での意見交換、令和 4 (2022) 年度のトラッカー (睡眠の管理等の機能を有するアプリケーションをもつトラッカー) と睡眠日誌を使用する調査、令和 5 (2023) 年度のトラッカーとミニ講話による介入を併用した調査を実施してきた。これらの分析結果やツールの使用状況の観察結果に基づき、今後の課題を整理する。

## B. 方法

### 1. これまでのデータ収集の概要

これまでに、高層建築物 (ビル) の建設作業者を対象に、トラッカー (自身の睡眠の管理等の機能を有するアプリケーション付; fitbit®) を装着する調査、及びトラッカーと健康管理に関するミニ講話 (「fitbit®活用術」、「睡眠ミニクイズ」、「健康行動」) を併用する調査を実施した。トラッカーの記録データ、及び実施の前後におけるアンケート調査 (生活習慣、トラッカーの利用状況、ミニ講話の有効性) のデータを収集した。

## C. 結果

昨年度までの分析により、トラッカーの受容性や活用程度の個人差が顕著であった。建設現場では所属や専門の異なる多様な職種の対象者であることも影響した。工期のフェーズなどによる勤務状況の相違の影響があり、典型的には工期のフェーズの転換に伴い、人員の入れ替わりが発生し、対象者の追跡が困難になる例もあった。

外国人技能者に関して、母国の言語に対応したサイトでツールを使用するための技術的制約の例があった。

## D. 考察

睡眠実態と行動変容を促す有効な介入方策の検討において、建設業の特性、職場要因、個人要因を考慮した対策実装方策の検討をさらに進める。睡眠環境を改善する手法や機器の導入 (温熱・空気環境改善、騒音対策、寝具・部屋環境の改善、アラーム機器、BGM、照明改善やアイマスク等) の効果の検討も有効と

思われる。今後の取り組みでは、対策実装ステークホルダー会議のメンバー (大手建設会社安全衛生トップ) との協議で、職場状況の要因をある程度コントロールが可能な現場の選択や手法の導入による実施を検討する。

## E. 結論

多様な作業者が従事する建設現場をハブとする健康行動を促進する取り組み事例が示された。こうした取り組みの実装のための今後の課題が整理された。

## 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) 酒井一博. 対策実装研究アクション 4: 生活習慣の改善の取り組み. 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令和 4 年度労災疾病臨床研究事業費補助金報告書. 2022; 392-395.
- 2) 酒井一博. 対策実装研究アクション 4: 生活習慣の改善の取り組み. 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令和 5 年度労災疾病臨床研究事業費補助金報告書. 2023; 289-292.