北海道勤労者安全衛生センター　HOSH

安全・衛生 Journal じゃーなる

HOKKAIDO

155
2019. 1

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目　ほくろうビル5F　TEL011-272-8855　FAX011-272-8880　■発行責任者：緑川 義昭

2019年の新年が無事あけましたことを心よりお慶び申し上げます

NPO北海道勤労者
安全衛生センター
理事長　浜岡　努

新年明けまして、おめでとうございます。

日本における労働環境は、少子高齢社会が進行している状況で、人口減少の局面を迎え、女性活躍の推進・障害者雇用の拡大・外国人労働者の受け入れに加え、社会保障費等の抑制による高年齢労働者の活躍等多様な働き方が進展しており、労働者の安全・健康に対する取り組みが増々重要になってきている状況にあります。

このような中、厚生労働省においては、2018年から5カ年計画で「第13次労働災害防止計画」を策定し、2017年と比較し、死亡者数を20%以上、死傷者数を5%以上の減少やメンタルヘルス対策等の数値目標が示されたことから、各職場段階において、対策や防止策等の各種取り組みを展開し、「誰もが健康で安全に働くことができる社会」の実現を目指さなければなりません。

会員各位、そして、組合員の皆様の変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げますと共に、皆様のご健勝と、ご活躍をご祈念し、新年の挨拶といたします。

労災防止に向け、労働局と4業種で情報を交換！

課題は人手不足に起因する長時間・過重労働！

北海道勤労者安全衛生センター並びに連合北海道は１２月１７日、ほくろうビルにおいて、労働局と死傷者数の多い陸上貨物運送業、小売り業、飲食店、社会福祉施設の4業種との間で、昨年に引き続いて情報交換会を開催しました。師走という多忙な時期にもかかわらず、北海道労働局職員、運輸労連、交通労連、UAゼンセン、自治労の各役員及び現場で従事している方、当センター役員など20名ほどの方々に参加いただきました。

情報交換会では、労働局から第１３次労働災害防止計画（１３次防）の概要説明を受けたあと、各職場における安全衛生に関する現状と課題等について意見交換し、労災防止に向け、意識の共有化を図りました。

１３次防の概要説明では、安全と衛生の2つの観点から話がありました。安全課長は、北海道の死亡災害数は2016・17年と2年連続全国ワースト１と指摘。13次防では、全国は死亡災害15%削減が目標だが、右図のように北海道の目標は20%削減と高い数値に設定。死傷者数削減は12次防では15%削減だったが、13次防では達成可能な5%削減とし、北海道も同目標にしたとの説明がありました。

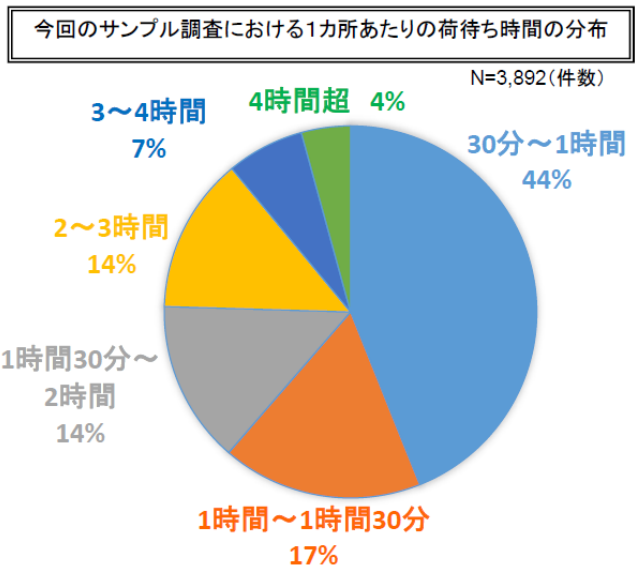
道労働局の上半期の労災防止対策として、陸上貨物運送業では、厚労省委託事業である荷主向け講習会の開催、陸上貨物運送業事業労働災害防止協会（陸災防）との合同パトロールや啓発ステッカーの配布、北海道運輸局と連携した過積載運行防止対策等を実施した。小売業や飲食店、社会福祉施設の第3次産業に対する労災防止対策では、北海道商工会連合会等の3団体に対して、安全衛生週間における労災防止の要請や啓発リーフ等の配布、他店舗などへの指導徹底を図るための本社への直接指導などを行った。この他、交通安全週間に警察と連携した交通労働災害対策や転倒防止の啓発などを行うとともに、冬季特有の労災防止について特に取り組みを強化するとしました。

一方、健康課長は13次防の衛生・健康を守る観点として、１番目に働き方改革。少子高齢化、労働力の減少が進む中にあって、北海道はトップクラスの高齢化地域になる。生産性向上には、安心して事故なく働ける環境を整備し、能力を発揮し生きがいを持つなど、仕事への参加率を高めることが重要である。また、働き方改革関連法の特徴として、①残業時間の法規制、②有休休暇の義務づけ、③労働時間の把握、④健康相談等に対する産業医の権限強化などがある。２番目は過労死等防止やメンタル対策。勤務問題に起因する自殺は年間2700人で、死亡災害1000人を上回っている。労働者や会社にとって重要な課題であることから、衛生委員会等で調査や審議を行う必要がある。ストレスチェックの実施率は89%に止まり、効果的な実施が必要である。第３は仕事と治療の両立支援。ガンは2人に1人、病気を抱えながら仕事に従事しているのは3人に2人となっている。特に北海道は高齢化が進んでいることから極めて重要である。現在、両立支援推進チームを編成し、取り組み事例集の作成など各機関と連携して対策を進めている。第４は腰痛対策。トラック運転手や介護従事者に多発し、近年では30%以上増加していることから、5年で5%削減するなどを提案しました。

情報交換は、各職場における課題を中心に交流しました。陸上貨物運送業では、労基法違反や改善基準告示違反が多いこと、健康診断の未実施は北海道で7.6%（運輸労連調査）あること、労災は下請けや孫請けに発生することが多いことから安全認定Gマークの取得など中小企業に対するリスクアセスメントの指導が重要であることなどの報告がありました。下図のように荷待ち時間などを含め、長時間労働であることやそれにともなう仕事への焦りや集中力の低下などから、腰痛や転倒、墜落・転落、交通事故等へとつながっていく実態も述べられました。こうした背景には、企業として稼動できる最低保有車両台数しか

もてない中小零細企業が９割以上と大半を占め、慢性的な人手不足や高齢化、技術の伝達・継承の困難性などによって、長時間労働は一層拍車がかかっています。

特に「働き方改革」では総拘束時間の上限規制が示され、過労死にならない時間設定が一応付帯決議されてはいるものの、月１００時間を超える超勤実態から、厚労省に認定基準の遵守や時間短縮を期待する声が上がりました。トラックヤードやパトロール先などに対してガイドラインを守るよう指導の強化が必要との指摘もありました。この他、従業員の確保に向け、免許資格取得に対する助成や副業・兼業の推進に関する慎重な取扱などの要望もありました。また、有給休暇の義務化は、有効活用を図りたいと期待する一方で、賃金との関係を考えると不安との意見もありました。



小売り・飲食店は、UAゼンセンが報告しました。小売りの現場では、事故が起きてから対策を講じるなど、リスクアセスメントや危険予知対策が不十分である。高齢化や人手不足は深刻で、階段やスロープ等での転倒災害防止が課題である。５０代や６０代、就労１ヶ月未満の労災事故が多いことから、油断しないで予知できる部分の積み上げが大切である。

また、喫煙率が高い職場にあって、受動喫煙は重要な課題ではあるものの、経費の関係から喫煙室の設置や店外設置など店舗だけでは取り組めない難しさや休憩時間にさえ喫煙できない勤務実態など禁煙・喫煙双方から不満の声があり、完全分煙の取り組みが急がれる。飲食店では厨房が忙しく、外食産業では人手不足が課題である。また、悪質クレームが目立ってきており、雇用先や顧客からのハラスメント対策も重要なことから、安全衛生員会等で対策を進めているとしました。

社会福祉施設は、自治労が報告しました。全体として、施設関係ではサービス業務が蔓延していること、病院関係では重大事故を引き起こしそうで怖いとの話がありました。介護の現場では、労災防止に向け、事業場ごに月１回衛生委員会を実施し、文書を回覧している。

訪問介護は重労働で労働条件が一定でないため人手不足が深刻で専門職の定員の半数にも満たない。退職者の補充さえできずに高齢化が進むなど、事故の可能性が高まることが心配で、入所者を減らして運営しないと職員の確保ができない。また、メンタルで休む者も多いのでコミュニケーションを多くとりたいが時間が足りない。介護事故を減らすには介護機器の導入が必要で、さらなる助成を望む。訪問介護は、札幌市には１０００人ほどいたが現在は６００人ほどに減っている。６５歳以上や７０歳代もいて高齢化が進んでいることから、若い世代への技術の継承が課題であり、人材育成として福祉教育からの支援も必要と考える。体が資本であるが、若い人も突然病気になるなど、体を酷使している。また、冬場の転倒対策も重要とのことでした。

その他、全体課題として労災をはじめ外国人労働に対する教育や意思疎通が重要との意見がありました。

業種間で業務内容に違いはありますが、死傷者数の多い４業種の共通点は、どの職場も長時間・加重労働が蔓延し、その背景に慢性的な人手不足や労働者の高齢化があります。こうした労働環境によって、コミュニケーションは不足し、年休・休暇取得率は低調で、メンタル不調、腰痛や転倒、転落や墜落事故などの労災事故を引き起こす可能性を高めている。こうしたことが技術の伝達や継承を一層困難にさせ、離職率を高め、仕事への定着率の低下等へとつながるなど、負のスパイラルに陥っていくのではないかと考えます。

長時間労働を解消し、調和のとれたワークライフ・バランスにするためには、勿論事業場ごと職場環境の改善を図ることは非常に重要なことです。しかし、賃金など収入面の問題を含め、これらは構造的な問題であることは明らかであり、自動車運転業務をはじめ、建設業等を5年間の猶予期間とする過労死等を誘発するような長時間労働の上限規制は早期に法改正を求めるなど、政策制度要求していくことが重要です。

「座りすぎ」は健康リスクを高める！

脱「長時間座位」！

経済やIT産業の発展にともなう機械化や自動化によって、職場環境や生活環境は変化し、デスクワークは増え積極的に身体を動かさなくても日常生活を送ることができるようになるなど、座る時間が長くなりつつあります。最近では世界各国で座っている時間と健康との関連について研究が進められてきています。座っている時間が長くなると、第２の心臓といわれるふくろはぎの筋肉が使われないことから血流は悪くなり、下半身に流れていった血液を心臓まで押しもどすというポンプの働きが低下し、全身に酸素や栄養が行き渡りづらくなっていきます。また、ふくろはぎだけではなく、太ももの筋肉の活動が低下し、糖の代謝に関わる機能や脂肪を分解する酵素の活性が落ちるなど、肥満や糖尿病になりやすくなるといわれています。

世界保健機関（WHO）は、世界の主な死亡の危険因子が、第１位は高血圧(12.8%)、以下喫煙(8.7%)、高血糖(5.8%)と続き、第４位に「身体活動や運動を日常的に行わないこと（身体の不活動）」(5.5%)と報告しています。また、WHOは「身体の不活動」は、循環器疾病、乳がん、結腸ガン、糖尿病などの罹患と密接に関わっているとし、身体活動はこうしたリスクを低下させるだけではなく、筋骨格の健康の改善、体重のコントロール、うつ病の症状軽減などにも効果があるとしています。また、オーストラリア保健省の研究では、1日11時間以上座る人は4時間未満の人よりも死亡リスクが4割高まると報告し、肥満と糖尿病の解消に向けて国と企業が一体となって「座りすぎ防止」キャンペーンを展開しました。また、イギリスに次いで、「座りすぎ防止」のガイドラインを策定しています。

シドニー大学が先進国２０カ国の18歳～65歳を対象にした「一日の中で座って過ごす時間」に関する調査」では、先進的な取り組みをしているオーストラリアの座位時間は「３～4時間」が29.6%と最多であるのに対して、日本では「9～17時間」の座位時間が34.9%と最多となっており、調査した国の中で最も「座っている時間」が長いという結果でした。労働者約9000人を対象にWEBで実施した「労働者生活行動時間調査」質問紙調査は、労働者の勤務時間における座位時間と健康リスクについて分析しています。調査対象者の勤務時間平均は9.6時間、その内の座位時間は5.1時間で、１日の勤務時間の53%は座って過ごしていることになります。業種別の座位時間では「情報通信業」「学術研究、専門・技術サービス」「公務の順に長く、「宿泊業、飲食サービス業」では他の業種より短いという結果になっています。

勤務中の座位時間と健康リスクの関係では、上図のように座位時間3.8時間未満、3.8～7.7時間、7.7時間以上で対比した結果、座位時間が増えるにつれて糖尿病や脂質異常症のリスクが高まっています。一方で勤務中に１時間の座位時間を立位や歩行に充てた場合は、糖質異常症４%、心疾患のリスクが７%軽減する可能性があると、しています。

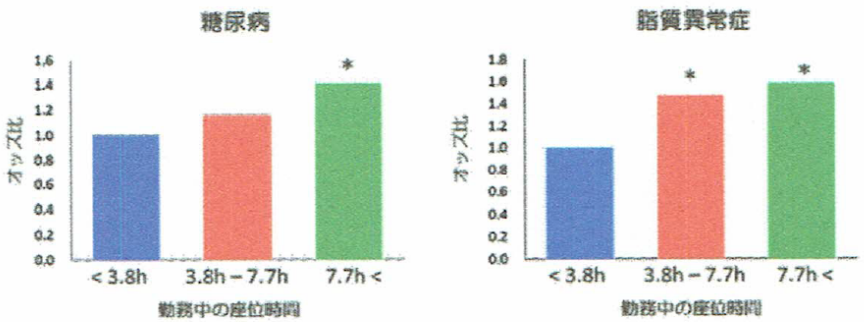


図3　勤務中の座位時間と健康リスクの関係

座りすぎの対策として、IT産業の先端を行くアメリカのシリコンバレーや北欧のオフィスでは、立っても仕事ができるように高さを調整できる可動式の机が導入されているようです。

今後、課題となるであろう「座りすぎ」の問題に対して、職場内で取り上げて共通認識をはかるとともに、３０分あるいは１時間に１回は立って、トイレ休憩、飲み物タイム、コピーや資料収集、シュレッダーで不要な書類の裁断など、意識的にブレイクタイムをとるよう、実践化をすすめていくことが重要と考えます。

また、座りながらでも出来るものとして、①足のかかとを上下させる、②膝を伸ばして足を上げる、③足のつま先を伸ばしたり、直角に曲げたりする、などのストレッチも良いということから、取り組んでみてはどうでしょうか。