

函館市民の平均寿命と健康寿命は、いずれも全国および北海道よりも短い状況であり、「働く世代」へのアプローチが課題となっています。一方、長時間労働は生活習慣の乱れにつながるため、働き方が健康状態に影響を及ぼす可能性があります。本レポートでは、函館市民や市職員の健康課題について、学習会を実施して組合員と共有するとともに、意見交換などを通して施策のヒントを見出すことを目的としました。

働き方と健康の関わり

北海道本部／函館市役所職員労働組合・自治研推進委員会 有賀 友香



働き方と健康の関わり

函館市役所職員労働組合 自治研推進委員会 有賀 友香

1. はじめに

函館市民の平均寿命と健康寿命は、いずれも全国および北海道よりも短い状況です。健康課題を整理すると、いわゆる「働く世代」と言われる年代へのアプローチが重要となってきます。

一方、市職員に目を向けると、若い世代の職員でも、健康診断の結果で「要注意」「要観察」となるものも多く存在する状況です。

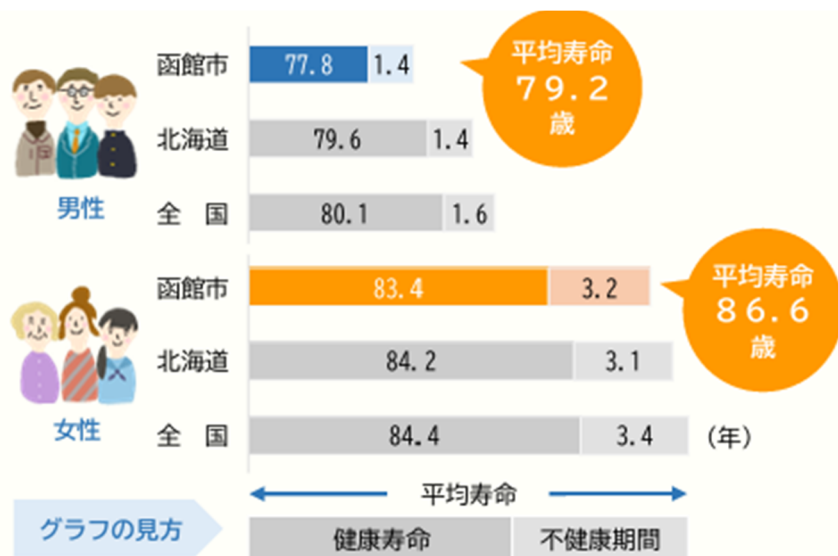
また、長時間労働は生活習慣の乱れにつながり、健康状態を悪化させる要因になるのは明らかなです。

本自治研究活動では、函館市民や市職員の状況や課題について学習会を通して組合員に共有するとともに、職員自身も市民であるものが多いことから、自分事として考え意見交換をすることで、施策のヒントを見出すことを目的としました。

2. 健康を取り巻く現状と課題

(1) 函館市民の状況(第3次函館市健康増進計画概要版より)

函館市民の平均寿命と健康寿命は、いずれも全国および北海道よりも短い状況。

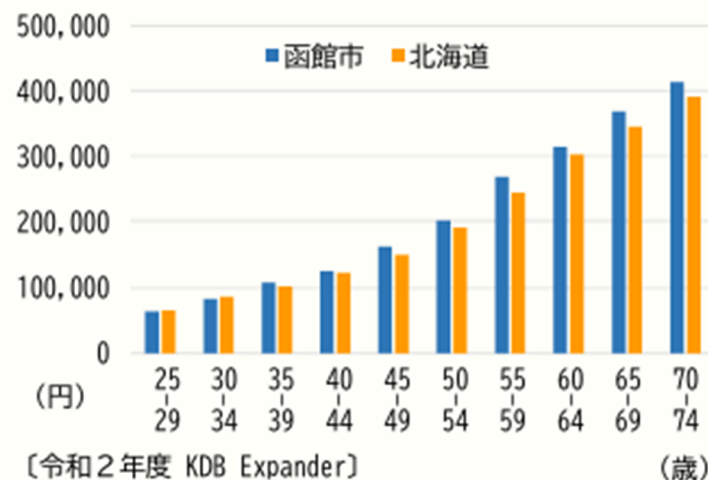


※1) 介護保険制度の要介護2から要介護5までを「不健康な状態」とした、「日常生活動作が自立している期間の平均」を採用

〔令和4年度 国保データベースシステム〕

働く世代から高齢期にかけて、肥満者の割合の増加など、生活習慣病のリスクが高まっている。また、一人当たり医療費が30歳代後半から北海道を上回っていることから、高齢期の重症化を防ぐためにも、特に働く世代へのアプローチが必要。

【一人当たり医療費(北海道との差異)】

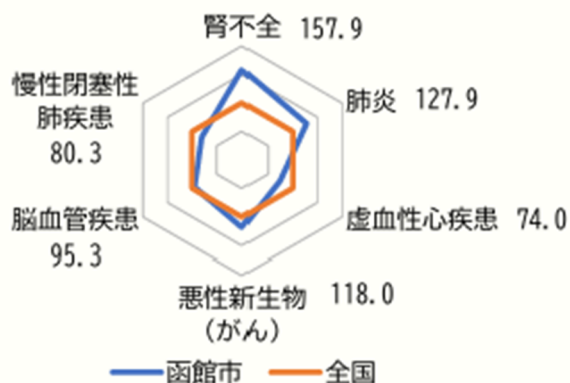


2. 健康を取り巻く現状と課題

(1) 函館市民の状況(第3次函館市健康増進計画概要版より)

がんや脳・心血管疾患による死亡が多く、がんや腎不全の標準化死亡比が高い状況。肥満者の割合や、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣は、全国よりも生活習慣病のリスクが高い状況にあることから、健康的な生活習慣の普及が重要。

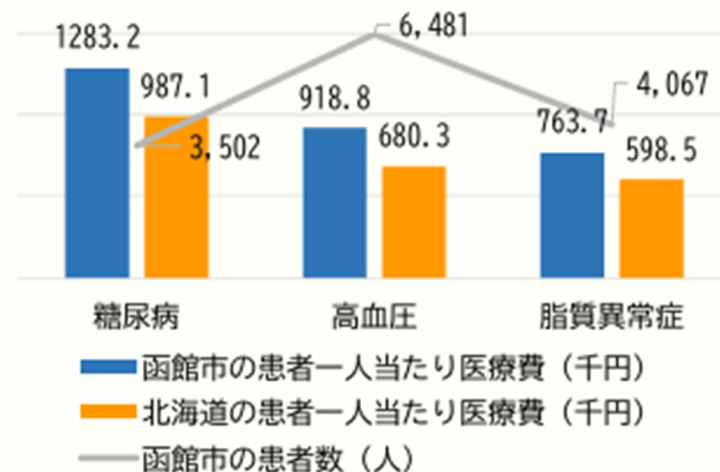
【標準化死亡比※2(SMR)】



※2) 年齢構成が異なる地域の死亡率を比較する指標
〔平成22年～令和元年 公益財団法人北海道健康づくり財団「北海道における主要死因の概要10」〕

腎疾患の原因となる糖尿病、高血圧の患者一人当たり医療費が高額であり、疾病の重症度が高い可能性があることから、ハイリスク者への個別指導等による疾病の発症予防・重症化予防が必要。

【一人当たり医療費(糖尿病等)】



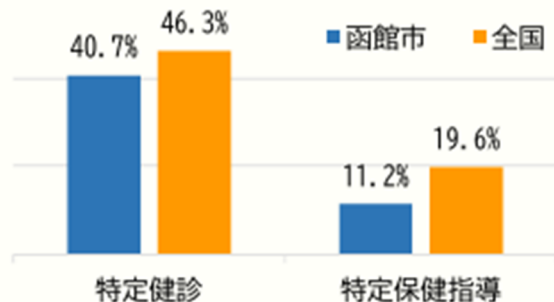
〔令和2年度 KDB Expander〕

2. 健康を取り巻く現状と課題

(1) 函館市民の状況(第3次函館市健康増進計画概要版より)

特定健診やがん検診の受診率が低く、健康無関心層が多くいることから、ヘルスリテラシーの向上対策と無理なく自然に健康な行動をとることができるような環境づくりに取り組む必要がある。

【特定健診の受診率および特定保健指導の実施率】



〔令和3年度 函館市国民健康保険および全国健康保険協会北海道支部 事業実績〕

〔令和3年度 厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」〕

【がん検診の受診率】

	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
函館市	2.8%	3.7%	3.6%	10.5%	12.0%
北海道	4.9%	4.0%	4.8%	13.7%	16.3%
全国	6.5%	6.0%	7.0%	15.4%	15.4%

〔令和3年度 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」〕

※ヘルスリテラシーとは？

健康に関する情報を探したり活用する能力のこと。

2. 健康を取り巻く現状と課題

(2) 函館市職員の状況

令和5年～令和6年の函館市職員の定期健康診断結果では、若い年代から血中脂質が、基準値を超える人が増加しています。20代で約35%、30代では約半数が有所見者でした。

中性脂肪やコレステロールが基準値を超えた状態が続くと、血管を傷め、動脈硬化による心臓や脳血管などの、重大な病気の引き金になるため、若いうちから対策が必要です。

「保健だより」令和8年3月 函館市総務部職員厚生課健康管理室より

※血中脂質検査は、LDLコレステロール、HDLコレステロールおよび血清トリグリセライド(中性脂肪)の量の検査。

LDLコレステロールはいわゆる「悪玉コレステロール」、HDLコレステロールはいわゆる「善玉コレステロール」のこと。

令和7年度から令和8年度にかけて、定期健康診断の項目に腎機能検査・尿酸検査が追加、総合ドックや人間ドックの対象年齢が拡大され、より職員の健康に配慮されている。

3. 自治研学習会の実施(実施概要)

日程 令和8年5月20日(水) 18:00~19:15

会場 サン・リフレ函館 中会議室

内容

- ・講演「働き方と健康の関わり」 講師 函館市議会議員 斉藤佐知子氏
- ・情報提供
- ・意見交換

参加者 43名

3. 自治研学習会の実施

(1) 講演会の概要

「働き方と健康の関わり」をテーマとし、レポートの作成を目指すとしたところから、テーマに沿った学習会を実施することで、レポート作成時に参加者の意見・感想を反映でき、また、理解を深めることができるため、組織内市議を講師に迎え、自身の体験や保健師としての経験などをお話いただきました。

議員からは「仕事を続けるかどうか迷ったことが2回あるが、どちらも家族や自分自身の健康問題がきっかけだった。」という自身のエピソードをお話いただきました。

また、「第3次函館市健康増進計画」から、がん検診の受診率が低いといった函館市の健康課題を解説いただきました。市職員の健康状態としては、若い世代で朝食の欠食率が高いことや、健康診断の結果を職員厚生課の「保健だより」から紹介し、意見交換への話題につなげていただきました。

3. 自治研学習会の実施

(1) 講演会の概要

講演会後は、筆者(職種:管理栄養士)から、市職員の「若い年代から血中脂質が、基準値を超える人が増加している」という状況を踏まえ、食生活についての情報提供を行いました。

【夜遅い食事は体脂肪になりやすい】

夜遅くに食事をする習慣がある人は要注意！
 →食べる時間が遅いと、食べる量や栄養のバランスが良くても、
食べ物が脂肪として蓄積されやすくなってしまふ・・・！
 ※特に夜遅くに食事をしてすぐ寝てしまうと、それほどたくさん食べていなくても太ってしまう可能性大！！



夕食を2回に分ける～早めの時間に主食、遅めの時間は軽めがおすすめ
 夕食を食べるのが遅くなりそうな日は、夕方に間食をとることで、夕食時の食べすぎを防ぐことができる。

18:00	22:00
 	 
おにぎり 約340kcal または サンドイッチ 約270kcal	1人前の鍋 約270kcal または カップスープ&たまごサラダ 約320kcal

【飲み物の糖分は血清中性脂肪に影響しやすい】

摂りすぎに注意 **清涼飲料水の炭水化物量を砂糖で表示すると・・・**
※ 中にはカフェインを多く含んでいる物も・・・！

スティックシュガー 1本=3g

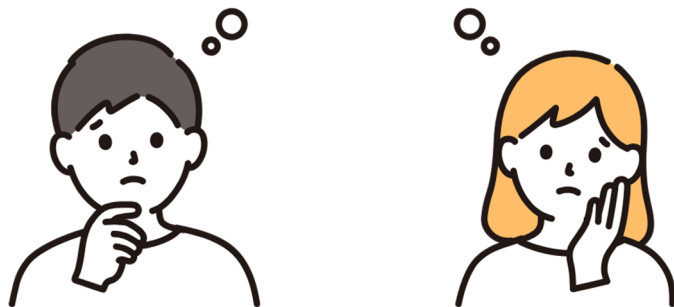
飲み物	炭水化物量 (g)	スティックシュガーの本数
お茶	0	0本
炭酸水 (味のついていない物)	0	0本
コーヒー (ブラック)	0	0本
乳酸菌飲料 (65ml)	4	4本
100%野菜ジュース (200ml)	5	5本
飲むヨーグルト (200ml)	8	8本
100%野菜ジュース (540ml)	9	9本
プレーンヨーグルト	10	10本
100%オレンジジュース (330ml)	11	11本
エナジードリンクはここらへん	11	11本
100%オレンジジュース (330ml)	13	13本
100%オレンジジュース (330ml)	14	14本
100%オレンジジュース (330ml)	18	18本
100%オレンジジュース (330ml)	22	22本

糖分の摂りすぎ → 血糖値が急上昇、急下降する → 食事の時間になってもお腹がすかない、虫歯になりやすくなる、疲れやすくなる、太りやすい体質になる等の影響があります。繰り返していると、将来的に糖尿病に発展する可能性も・・・。

3. 自治研学習会の実施

(2) 意見交換での参加者の声

望ましくないといわれる生活習慣や食習慣が、体に影響があることを実感できない。実感が無ければ、良くしていこうとは思いにくい。
(30歳代男性)



情報のわかりやすさが大切。説明は、文章よりもイラスト・画像の方がインパクトがあり、何より理解しやすい。

(50歳代男性)



理念を伝えるような取り組みに収まらず、行動につながるような事業が必要なのでは。例えば、朝食の欠食対策として、学校や職場での朝食提供など。
(60歳代男性)



4. 労働組合としての視点

(1) 労働安全衛生委員会

労働安全衛生法に基づき、一定の規模に該当する事業場では、安全委員会、衛生委員会（又は両委員会を統合した安全衛生委員会）を設置しなければなりません。

労働災害防止の取り組みは労使が一体となって行う必要があります。そのためには、安全委員会や衛生委員会において、労働者の危険又は健康障害を防止するための基本となるべき対策（労働災害の原因及び再発防止対策等）などの重要事項について、労働者の意見を反映させるよう十分な調査審議を行う必要があります。

（出典：厚生労働省ホームページ）

労使で構成する安全衛生委員会は法律で設置が義務付けられ、月1回の開催が必要とされます。函館市では一定の職員数以上の庁舎ごとに月1回委員会が開催されています。

庁舎ごとの開催となったことで、職場ごとの課題が見えやすく、また、意見を出しやすく改善されやすい状況となりました。この利点を生かし、労働環境を改善する取り組みを進めます。

4. 労働組合としての視点

(2) 長時間労働の是正

「函館市特定事業主行動計画(次世代育成支援・女性活躍推進統合版)」を策定しており、超過勤務の縮減については、「『時間外・休日勤務の縮減に関する指針』を毎年策定し、これに基づき、管理職職員による業務のマネジメントの徹底等を図り、超過勤務の縮減に取り組んでいます。」としています。

令和6年度の実施状況の中で、超過勤務時間数の実績は以下のとおりです。(目標値:最小限にとどめる)

区分	実績(令和6年度)	
	市長部局等	教育委員会
360時間超の職員数	78人	9人
職員1人当たりの年平均超過勤務時間数	104時間	139時間

第2期計画(令和8年度～令和12年度)の超過勤務時間数の目標値は以下のとおりです。

KPI(事業業績評価指標)	目標値(令和12年度) どちらも令和6年度比10%減	
	市長部局等	教育委員会
会計年度任用職員を除く職員1人当たりの月平均超過勤務時間数	7.9時間	10.5時間

長時間労働は、生活習慣の中でも、筆者は食習慣への影響が特に大きいと考えます。帰宅時間が遅くなると食事の時間が遅くなり、食事内容にかなり気を付けなければ肥満につながりやすく、起床時間が遅くなれば朝食を欠食する要因になります。

超過勤務時間数の縮減に向け、実効性のある具体的な数値が示されましたが、「残業はしないことが原則で最小限にとどめる」という視点が無くならないよう、当局に働きかけていかなければなりません。

5. 考察

(1) 今後の課題

函館市民や市職員の健康課題，学習会での声を合わせて考えると，以下のような課題が見えました。

「実感が沸かない層」にどう働きかけるか

現役で働く世代（主に20～65歳）の中でも，20～30歳代は，たとえ望ましい生活習慣が送れていなかったり，健康診断結果で有所見があっても，体の不調にはほとんど現れない。不調が現れる時には即治療が必要になる場合が多いため，不調を感じる前段階での軌道修正（今より少しでも良くすること）や自分自身へのケアが大切。

⇒今と将来のための健康づくりの大切さを，若い世代を中心とした「実感が沸かない層」に響く手法で展開することが必要。

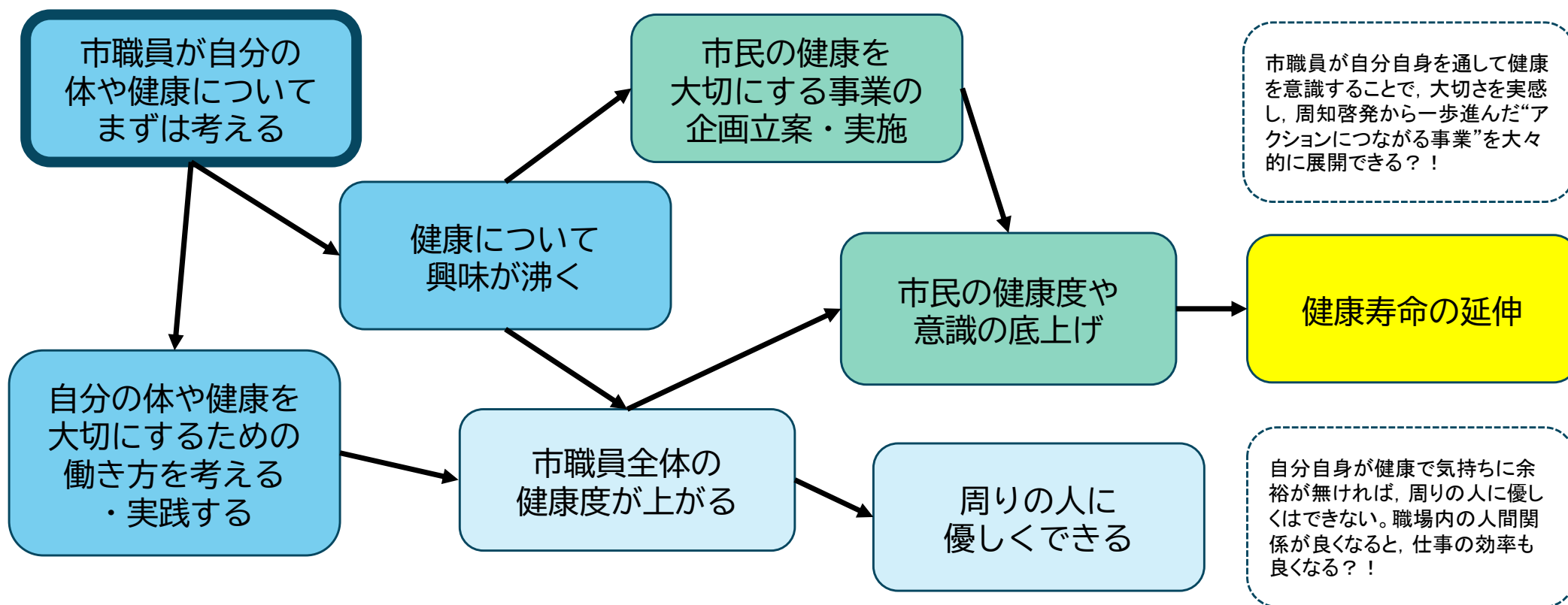
興味を引く情報発信の仕方

専門職からの説明は，相手の誤認が起こらないよう，丁寧すぎてしまうことがある。その結果，長い文章になるなど敬遠され，読まれることも無いままに終わっているかもしれない。

⇒正しく理解され，かつ興味を引くような手法，特に目で見ても分かりやすいもの（イラストや写真，図，グラフなど）を伝える側が上手く活用する技術が必要。

5. 考察

(2) 展望と理想の姿



6. おわりに

個々人の考え方やライフスタイルが多様化する中で、なにかを普及啓発し実践に繋げることは、より難しくなっているかもしれません。

しかし、その中でも事業推進や啓発は続けていかなければならず、関心度や年代などにより、伝える手法を選んでいく技術が必要になってきています。そんな中で、今回の自治研究活動を通し、特に学習会で聞いた率直な声は、今後の施策展開のヒントになるかもしれません。

また、労働組合としては、組合員が自分や家族の生活のことを第一に考えて働けるよう、長時間労働の是正を含めた職場・労働環境の改善について、当局との交渉を続けていかなければなりません。

本自治研究をきっかけに、少しでも自分自身の健康に目を向ける人が増える事を願い、引き続き活動してきます。