

安全・衛生 ———— じゃーなる
Journal
HOKKAIDO

146
2018.4

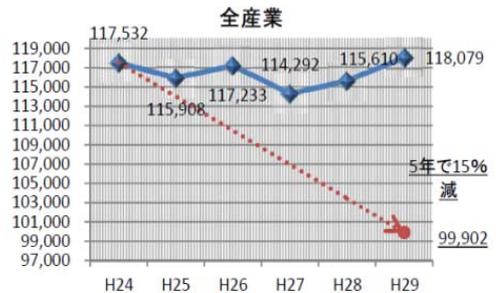
〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル5F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 ■発行責任者：緑川 義昭



死亡者数・死傷者数減の目標達成は至らず！
第12次防の全国及び北海道の状況！

国は1958年以降、死亡者数・死傷者数減の到達目標や重点課題に対する対策など5カ年ごとに労働災害防止に対する具体的な計画を策定し、事故防止の取り組みを進めています。防止計画策定当初は、死亡者数は6000～7000人台で推移し、1972年に制定された労働安全衛生法定を契機に激減します。それ以降は、2000～3000人と高止まりし、1998年に初めて2000人を割ってからは少しずつ減少してきたものの、2014年までは1000人超で推移していました。

2013年度～2017年度を期間とする第12次労働災害防止計画（12次防）では、労働災害による死亡者数15%減、死傷者数15%減を目標としました。死亡者数では「墜落・転落災害」の多い建設業や「機械によるはさまれ・まきこまれ災害」が多発する製造業を重点化し、死傷者数については第3次産業、とりわけ災害が多い「小売業」「社会福祉施設」「飲食店」を中心に、取り組みを強化してきました。第12次防3年次目の2015年に死亡者数は972人と初めて1000人を切り、2016年も928人と過去最少となり、2年連続で1000人を下回りました。



2017年は第12次防の最終年度でしたが、残念ながら夏場に労働災害による死亡者数や死傷者数が多発しました。2018年3月段階で死亡者数は925人となり、当初達成が見込まれていた全産業目標15%以上の減少は困難な状況となりました。一方、休業4

日以上死傷者数は3月速報値で118,079人となり、重点業種の「社会福祉施設」や「小売業」等もむしろ増加し、全産業目標の15%減達成はおろか、この時期に昨年度の117,910人をも既に超える事態となっています。

北海道の第12次防期間中における死亡災害は、年間60人から70人台で推移してきました。一方、休業4日以上死傷者数については、第三次産業の労働者数の急激な増加、非正規や高齢就労者の増加など産業構造の変化や多様な働き方、人手不足等により、高止まりしています。

2018年2月末現在速報値（2017年1月1日～12月31日）では、労働災害死亡者数は76人で前年同期比1人減となっていますが、12次防の目標である20%減は達成できない状況にあります。産業別では、建

設業が前年比23%（7人）減となったものの、依然として死亡者数は23人と最多となっています。また、陸上貨物運送業についても、前年比38%（5人）減と大幅に減少してはいますが、8人が死亡しています。一方で製造業は8人と前年比1名増、林業は増減はないものの5人で、建設業や陸上貨物運送業の死亡者数をと合わせると全業種の58%を占め、全国の平均値よりも高い数値を示しています。また、農業・水産も前年同様の5人と高止まりしています。



一方、2017年末の休業4日以上を含めた労働災害死傷数は、6,565人と前年比0.7%（48人）増とむしろ増加するなど12次防目標の15%減は達成できない状況となっています。産業別では、製造業1,189人、建設業876人、陸上貨物運送業825人と死亡者数と同様の傾向となっています。前年との比較では製造業は2.4%（29人）減、建設業2.2%（20人）減となって、それぞれ減少していますが、一方で陸上貨物運送業については7.4%（57人）と大幅に増加するなど、人手不足や過重労働・長時間労働が要因と考えます。労働災害は、労働者本人のいのちや心身の健康ばかりではなくて、その家族や近親者の人生や生活等に多大な影響を及ぼすことから、国の対策はもとより、企業や事業者、労働者が一体となって、労災防止に懸命に取り組んでいく必要があります。



労働災害の撲滅に向けて！ 第13次労働災害防止計画が策定！

厚労省は2月、2018年度から2022年度までの5カ年を計画期間とする第13次労働災害防止計画を発表しました。その内容は、労働災害による死亡者数は減少しているとする一方で、第3次産業の労働者数の急激な増加や高齢化などによって、労働災害による休業4日以上の死傷者数を減少させるには、これまでと違った切り口や視点での対策が必要と訴えています。

また、過労死やメンタルヘルス不調が社会問題化する中で、労働者の健康対策やメンタルヘルス対策等が必要とされ、治療と仕事の両立支援等の推進も求められるとしています。この他には、胆管がんや膀胱がんといった化学物質による重篤な健康障害の防止や今後増加が見込まれる石綿使用建築物の解体工事等の対策強化も重要です。加えて、大規模な自然災害による被害からの復旧・復興工事や東京電力第一原子力発電所の廃炉作業による安全衛生の確保や東京オリンピックパラリンピックを契機とする安全や健康の底上げが必要として、これらを踏まえて第13次防を策定したとしています。

その概要は、目標として、（1）死亡者数は2017年と比較して2022年までに15%以上減少、（2）死傷者数は5%以上減少、（3）重点業種の目標は、建設業、製造業及び林業は死亡者数15%上減少、陸上貨物運送事業、小売業、社会福祉施設及び飲食店は死傷者数を死傷年千人率で5%以上減少させる等としています。（4）この他の重点として、①メンタルヘルス関係では、1）ストレスについて、職場の内外を含め相談先がある労働者の割合を90%以上にする、2）メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を80%以上にする、3）ストレスチェック結果の集団分析を活用した事業場の割合を60%以上にする、②危険性・有害性を有するすべての化学物質については、ラベル表示と安全データシートの交付を行っている化学物質譲渡・提供者の割合を80%以上にする、③第三次産業及び陸上貨物運送業の腰痛による死傷者数については、死傷千人率で5%以上減少させる、④熱中症による死亡者数を2013年から2017年までの5年間と比較して2018年から2022年までの5年間で5%以上減少させる、などとする内容となっています。

■第13次防 北海道の目標

行政、事業者、労働者等の関係者が一体となって、一人の被害者も出さないという基本理念の実現に向け、以下の目標を計画期間中に達成することを目指す。

①死亡災害については、死亡者数を2017年と比較して、2022年までに20%以上減少させる。

②休業4日以上之死傷者数については、2017年と比較して2022年までに5%以上減少させる。

③重点とする業種の目標として、2017年と比較して2022年までに

■建設業、製造業、林業は死亡者数を20%以上減少させる。

■陸上貨物運送業、小売業、社会福祉施設、飲食店は死傷者数を5%以上減少させる。

④上記以外の目標として

■労働者50人以上の事業場及び30人以上50人未満の主要な4業種（製造業、建設業、運輸交通業、社会福祉施設）と精神障害に関わる労災請求が多い5業種（卸売業、小売業、医療保健業、通信業、情報処理サービス業）でメンタルヘルス対策を行っている事業場の割合を80%以上にさせる

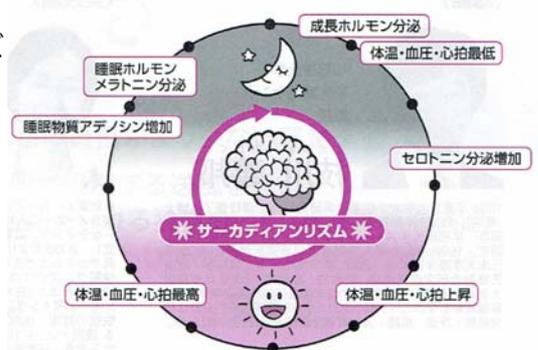
■第3次産業及び陸上貨物輸送業の腰痛による死傷者数を2017年と比較して2022年までに5%以上減少させる。



睡眠不足は健康をこわす はじまい！ 忙しいときこそ睡眠時間の確保を！

新年度がはじまり、異動や配転、新入社員の入社なども加わり、各事業場や職場では忙しくなります。家庭でも入学や進級、社会への巣立ちなど環境も変化し、この時期は緊張や疲れなどから体調を崩すことも少なくはありません。健康の三大柱は、「食事・睡眠・運動」と言われます。仕事などが忙しくなると、どうしても睡眠時間を削って対応しがちになりますが、だからといって眠らないわけにはいきません。

眠たくなる一つの要因として、サーカディアンリズムがあります。これは、地球上の生物に備わっている1日24時間のリズムで、脳の覚醒や睡眠など体内の様々な因子に影響を及ぼしていると言われます。眠りは、夜間に分泌される脳内ホルモンのメラトニンの役割が大きく、特に就寝時間1～2時間前に分泌が高まります。一方で、メラトニンは強い光やブルーライトという短い波長の光を浴びると分泌が抑えられることから、寝る前にパソコンやスマートフォンを見ると眠気が覚めてしまいます。良質な睡眠をとるには1日のリズムを作り、メラトニンの分泌を促す活動をすることが大切です。



■睡眠の役割

私たちの体は、日中の活動によって、体の細胞などが傷つき、老廃物などが出ています。睡眠は、傷ついた細胞がそのままの状態になっていたり、たまった老廃物でさらに細胞が傷ついたりしないよう、体の回復や成長、メンテナンスなどの働きをしています。また、情報や記憶の整理などにも深く関わっています。「寝る子は育つ」とよくいわれますが、これは寝ているときに分泌される成長ホルモンが作用しているという、子ども期における睡眠の大切さをあらわした言葉といえます。大人にとっても成長ホルモンは細胞を修復し、臓器や組織の健康の維持や皮膚の健康を整えたりするなど、疲労回復や健康維持に重要な役

割を果たしています。成長ホルモンは、睡眠時間の初めの3時間くらいの中に全体の8割程度が分泌され、睡眠時間の前半で細胞のメンテナンスが行われます。睡眠時間の後半は、体験や経験を脳に記憶として定着させる時間帯となっていて、睡眠時間が短いと記憶の定着度が低いという研究結果があることから、記憶や思考、判断には十分な睡眠の確保が必要とわかります。では睡眠時間は、どのくらいとればよいのでしょうか。かつては、少なくとも1日に8時間は必要とされいましたが、最近では最適な睡眠時間は、6時間半～7時間半だといわれています。睡眠時間と脳の情報処理との関連を実験した研究によると、睡眠時間6時間程度を2週間続けた場合は「二晩徹夜したのと同じ状況」となり、睡眠をとっているようでも注意力の低下は明らかでした。個人差はあるものの7時間程度の睡眠は確保する必要があります。

厚労省の「健康づくりのための睡眠指針」では、10代前半では必要な睡眠時間は8時間以上、25歳では約7時間、45歳では約6時間半、65歳で約6時間としています。睡眠時間は年代で変化してきますが、働き盛りといわれる40～50代では6時間未満の睡眠を続けている割合が約4割にもものぼるという調査結果もあり、明らかに睡眠不足となっています。

■睡眠不足の影響

最近、「睡眠負債」という言葉が注目されていますが、睡眠不足が続き、知らず知らずのうちに「眠りの借金」が蓄積される様を表しています。慢性的な睡眠不足の影響として、記憶力や判断力、思考力の低下など脳機能の低下の他に、もの忘れが増える、怒りっぽくなる、悲観的になるなど、日常的な不具合として現れてきます。これが常態化していくと、免疫機能の衰え、糖尿病、高血圧症、がん、肥満、うつ、認知症になりやすくなるなど、身体や心への影響も大きくなることが知られています。つまり、睡眠はただ休むことではなく、起きている時にきちんと活動できるようにするための準備期間の役割を担っています。

米国のシンクタンクでは、睡眠不足の影響による日本の経済損失について換算していますが、それによると約1.5兆円、GDPの3%の損失が見込まれるとし、個人の健康や生活面などだけでなく、企業経営や経済効果等にも影響を及ぼすことがわかります。

■良質な睡眠をとるために

良質な睡眠をとるためには、睡眠時間の確保が何より重要です。睡眠時間の確保は労働時間と密接に関連し、長時間労働や残業時間が増えると睡眠不足に陥ることから、事業場や職場ぐるみでワークライフバランスをすすめ、長時間労働の解消や残業時間の縮減など職場環境の改善に取り組むことが大切です。また、睡眠時間の質を高めるため、夜間だけではなく朝起きてからの行動にも配慮する必要があります。具体的には

- ①脳の覚醒を高め、夜間に「メラトニン」の分泌を増やすため、太陽の光を浴びること。
- ②起きている時間は意識的に活動量を上げること。例えば15分程度の運動やストレッチの習慣化。
- ③カフェインやアルコールなど睡眠への影響が大きい飲食は、タイミングを考慮して摂取すること。
- ④夜間は部屋の照度を下げるなどして、睡眠への準備をすること。
- ⑤入浴により身体の深部体温を調節し、身体温度が下がるよう室温や湿度にも配慮すること。
- ⑥睡眠前には、パソコンやスマートフォンなどブルーライトを浴びないこと。

2018年度北海道勤労者安全衛生センター総会及び北海道セーフティネットワーク集会

日時 2018年 5月15日(火) 13:15～14:15 総会

14:30～16:00 北海道セーフティネットワーク集会

場所 自治労会館 3階中ホール(札幌市中央区北7西7)