

バス・タクシー事業所における健康課題と対策

(平成29年9月11日 島根県旅客自動車協会 事故防止対策委員会 講演資料)

平成29年12月22日 平成29年度第4回評議会



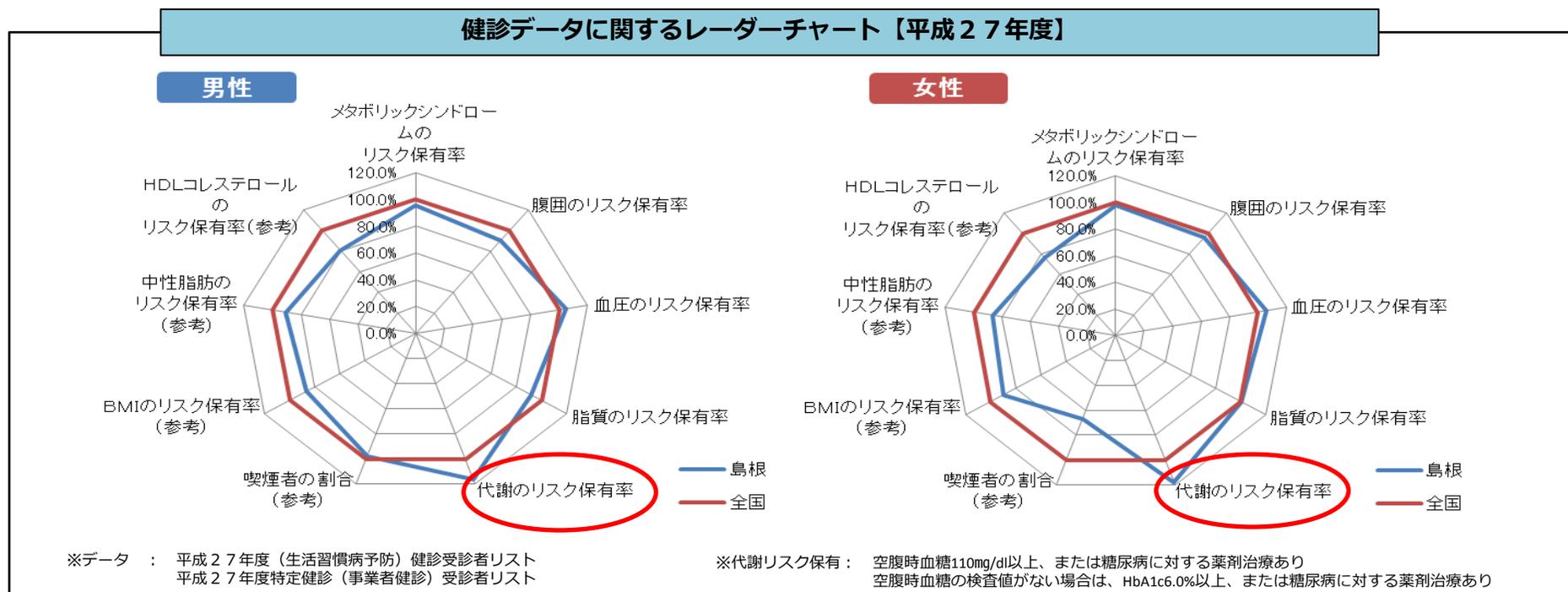
全国健康保険協会 島根支部

協会けんぽ

1. 島根支部加入者の健康課題「代謝リスク」

島根支部加入者の傾向として、**代謝リスク保有率が男女ともに全国平均を上回る**状態が続いています。

島根支部では**代謝リスク保有率を全国平均以下に**することを目標に取り組んでいます。



●代謝リスクとは？・・・**糖尿病の危険度**を示すものです。血糖値（血液に含まれる糖がどれくらいあるか）が高い状態が続くと、血管がボロボロになってしまいます。やがては、心筋梗塞や脳卒中、慢性腎臓病など重い病気を招きます。

●代謝リスクを高める原因・・・不規則な食生活、お酒、喫煙、運動不足、ストレス 等。

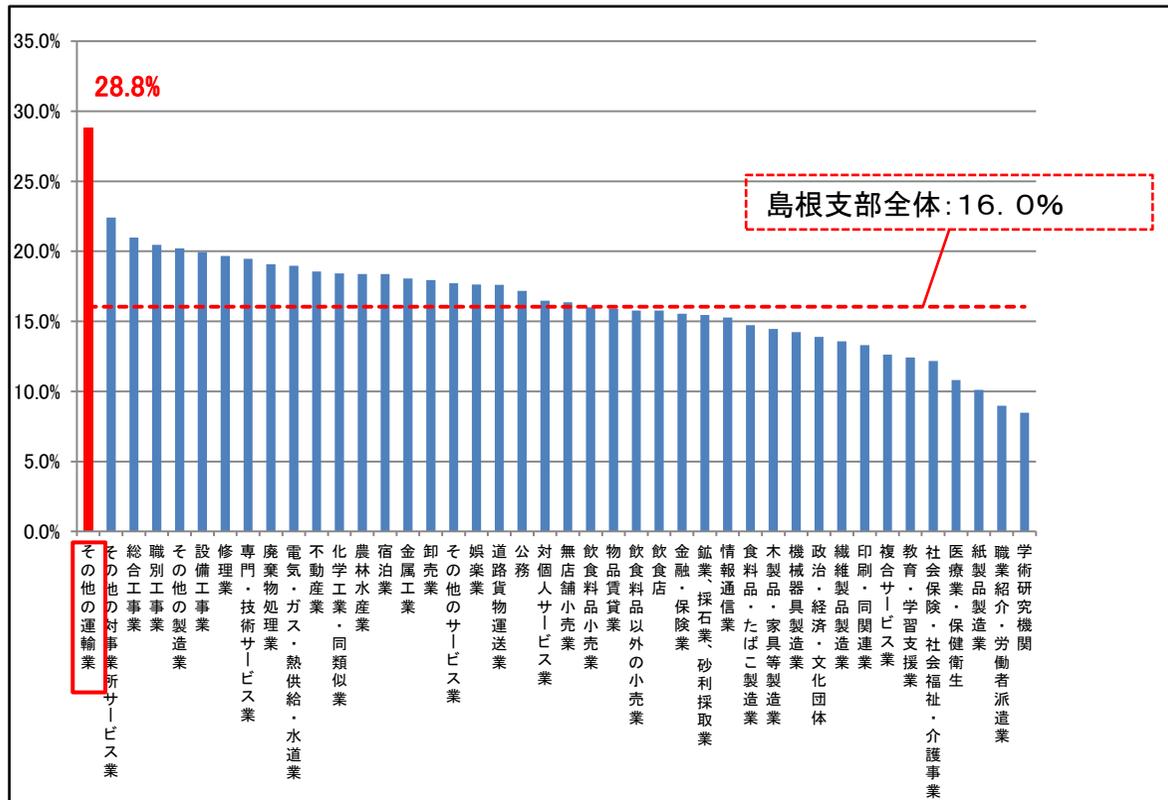
2. バス・タクシー事業所における代謝リスク保有率はもっとも高い

業態分類別で見て、**バス・タクシー事業所** (注1) の代謝リスク保有率はもっとも高くなっています。さらに、**血圧、脂質、腹囲、メタボの各種リスク** (注2) 保有率ももっとも高くなっています。このため、バス・タクシー事業所に着目しました。

(注1) : 業態分類では「その他の運輸業」と表示

(注2) : 本資料では代謝リスク等の各種リスクを総じて「生活習慣病発症リスク」と表示

【代謝リスク保有率（島根支部 業態分類別）】



【各種リスク保有率】

| | バス・タクシー事業所 ()内は業種別リスク順位 | 島根支部全体 |
|-----------|-----------------------------|--------|
| 代謝リスク保有率 | 28.8% (1位) | 16.0% |
| 血圧リスク保有率 | 58.3% (1位) | 41.7% |
| 脂質リスク保有率 | 39.6% (1位) | 25.4% |
| 腹囲リスク保有率 | 51.0% (1位) | 30.5% |
| 喫煙率 | 38.4% (9位) | 30.8% |
| メタボリスク保有率 | 27.9% (1位) | 12.9% |

※データ : 平成27年度（生活習慣病予防）健診受診者リスト
平成27年度特定健診（事業者健診）受診者リスト

※業態分類は「健康保険及び厚生年金の業態分類標準」による

3. バス・タクシー事業所へのアンケートの実施

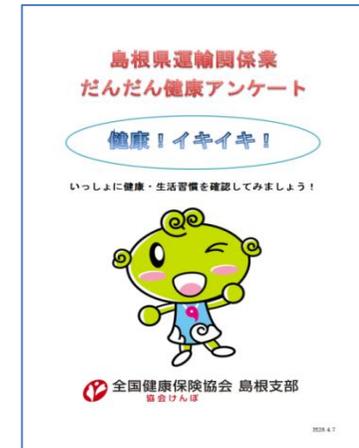
【実施目的】

協会けんぽでは、バス・タクシー事業所の生活習慣病発症リスク保有率が高いのは、**生活習慣等に特徴があるためではないか**と考え、以下の仮説を立て、アンケートを実施しました。

（仮説）

夜勤・交代勤務があるため、

- ①食生活が不規則なのではないか？
- ②運動する時間がつくれないのではないか？
- ③日常生活が不規則でストレスがたまるのではないか？



« アンケート表紙 »

アンケート実施結果より、生活習慣等の特徴・傾向を分析し、生活習慣病発症リスク保有率を高める原因の改善に結びつける対策（健康づくり）を検討する。

アンケート実施

生活習慣の特
徴・傾向の分析

対策の提案

4. アンケート実施概要

①アンケート実施概要

- ・対象者 : 協会けんぽ加入の被保険者10名以上のバス・タクシー事業所の社員
- ・実施方法 : 自記式記入方式で無記名とし、事業所を通し配布し回収を行う
- ・対象事業所 : 45社（被保険者数は1,944人）
- ・実施時期 : 平成28年4月～平成28年6月実施
- ・調査項目 : （基本項目）性別、世帯構成、同居人数、年齢、居住地、職種、勤務形態、現病歴、既往歴
（生活習慣）健康、食生活、歯科、運動、喫煙・飲酒、休養・心の健康、生きがい・日常生活等、23項目

②回答状況

- ・回答数 : 1,573件（回答率 80.9%）

③集計対象数（有効回答数）1,569件

単位（件）

| 【年齢別】 | ～19歳 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳～ | 合計 |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 男性 | 11 | 58 | 128 | 246 | 330 | 465 | 46 | 19 | 1,396 |
| 女性 | 7 | 21 | 23 | 40 | 35 | 29 | 4 | 0 | 173 |

単位（件）

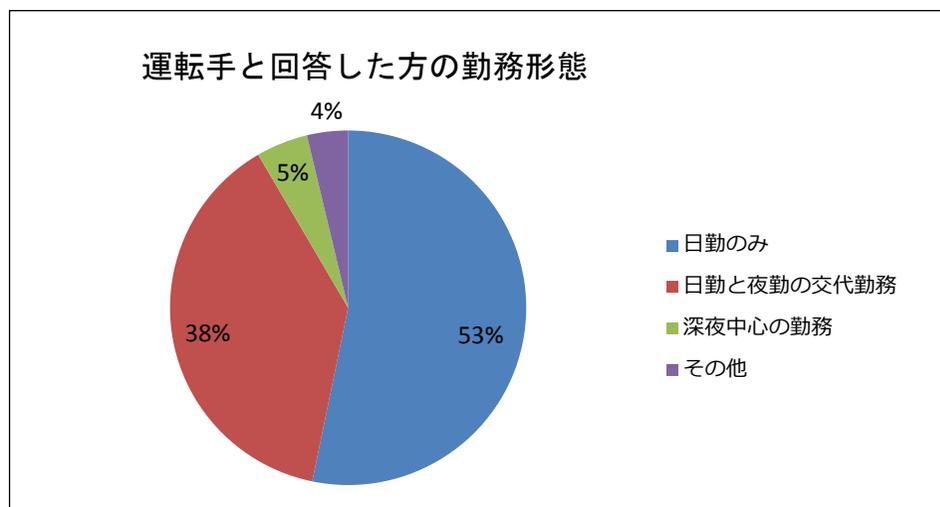
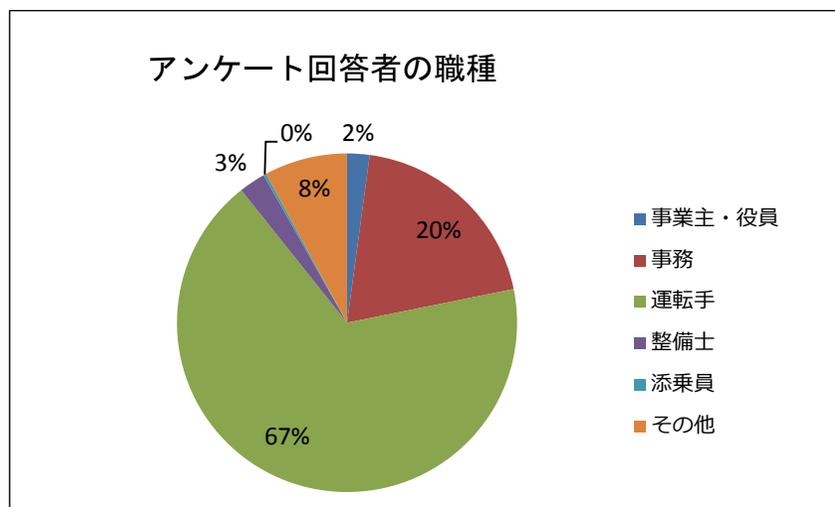
| 【職種別】 | 事業主・役員 | 事務 | 運転手 | 整備士 | 添乗員 | その他 | 不明 | 合計 |
|-------|--------|-----|-------|-----|-----|-----|----|-------|
| 男性 | 30 | 191 | 1,001 | 38 | 3 | 106 | 27 | 1,396 |
| 女性 | 3 | 113 | 39 | 1 | 16 | 0 | 1 | 173 |

5. アンケート結果分析の方法

○結果分析の方法

- 分析対象：全体の約89%を構成する男性とし、年齢階級別では約92%を構成する30歳～70歳代を対象とする。
このうち運転手は、約67%を構成している。（下図）
運転手の内、約43%は夜勤をしている。（下図）
- アンケート分析結果では、「バス・タクシー事業所」と表示する。
- 生活習慣については、島根県全体との比較を行うため、一部、**島根県健康栄養調査※**との比較を行う。

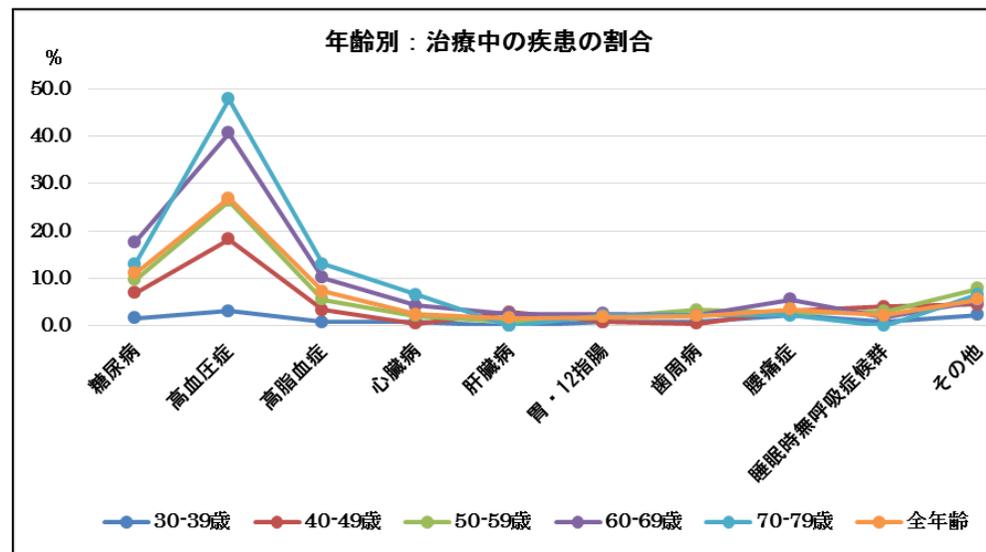
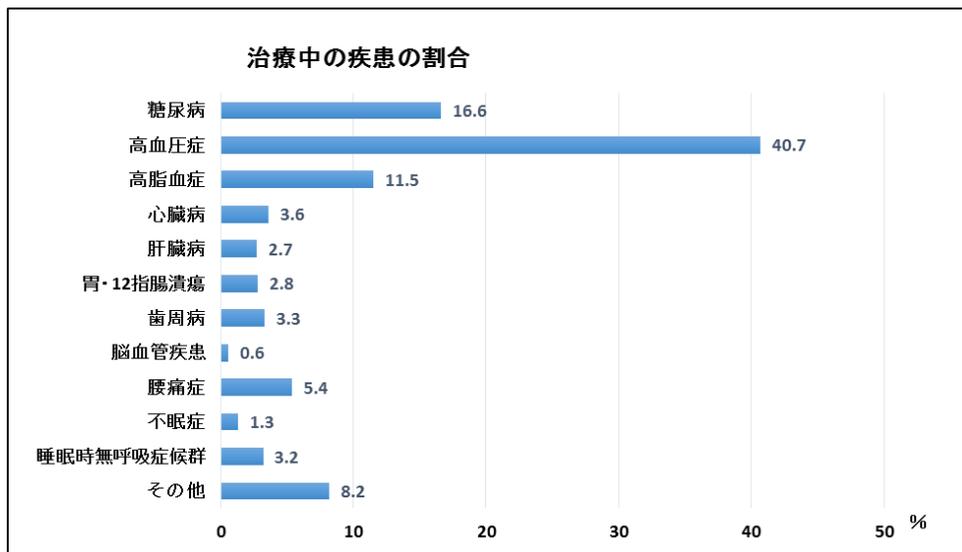
※島根県健康栄養調査：島根県が、「第二次健康長寿しまね推進計画（平成25年度～34年度の10年間）」の中間評価を行うため、健康・生活習慣等について、県内各市町村で年齢階級別に無作為抽出した20歳から70歳代の男女計2,700人に対し実施した調査（回収数1,373件、有効回答数1,327件）。平成28年度実施。



6. アンケート分析結果 (治療中疾患・既往疾患)

①治療中疾患

現在治療中の疾患では高血圧症が一番多く40.7%であり、年齢別では40歳代18.3%、50歳代26.4%、60歳代40.6%、70歳代47.8%と年齢とともに高くなっている。次に多かった疾患は、糖尿病・高脂血症で60歳代から治療率が高くなっている。



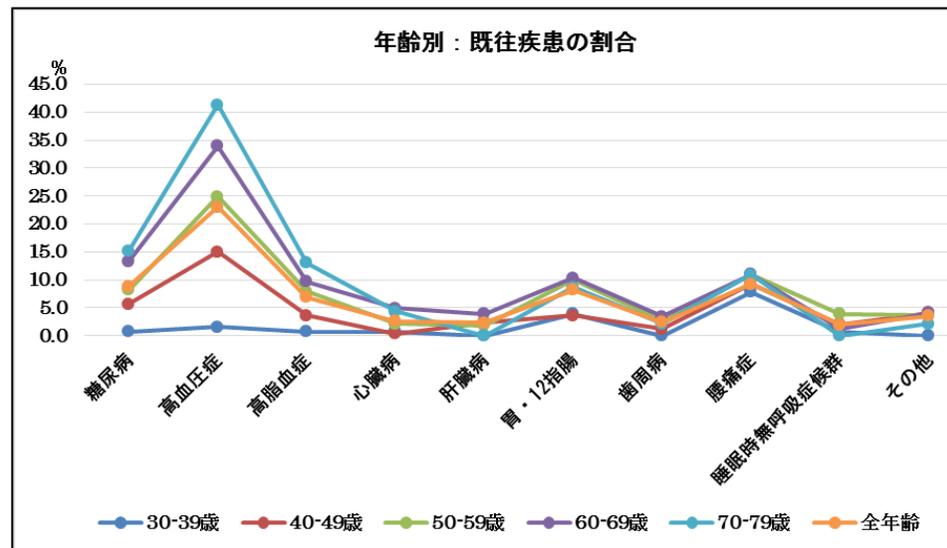
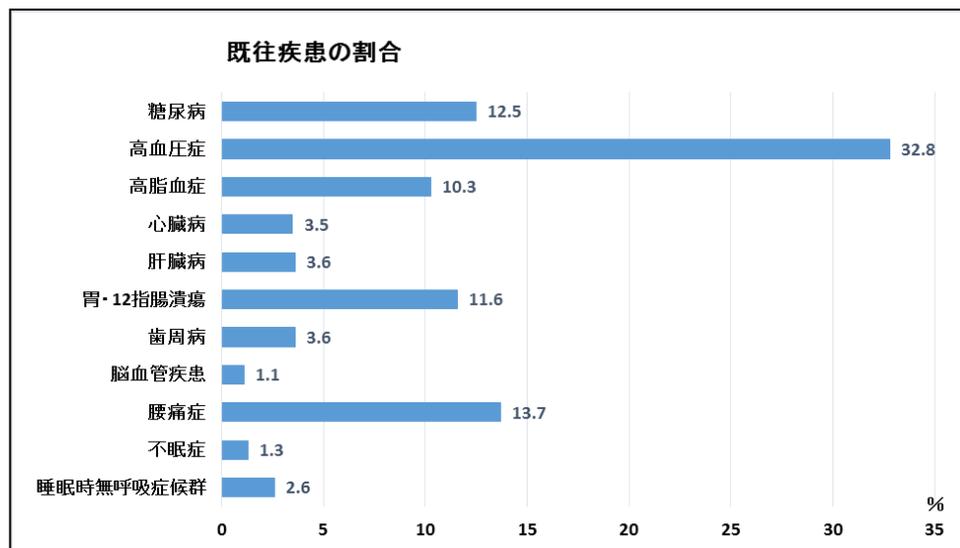
●糖尿病と高血圧症

糖尿病は、血糖値だけでなく、血圧にも関係しています。高血糖の状態であると、体内ナトリウムが増加するため、循環血漿量が増加し、血圧が上がります。また、肥満の方は、糖尿病になりやすく、体が大きいと血液を全身に送るのに大きな圧力を必要とするため、血圧が上がります。

血圧が高いと動脈硬化がどんどん進みます。特に動脈の細かい部分が破れたり、詰まったりすると、脳出血、心不全、腎不全につながります。高血圧症は、脳、心臓、腎臓など人間の重要臓器を障害する「病気」ですが、共犯者に糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙があります。

②既往疾患

既往疾患では高血圧症が32.8%と最も高く、次いで腰痛症13.7%、糖尿病12.5%であった。年齢別では、50歳代24.8%、60歳代で34.0%、70歳代で41.3%と年齢とともに高くなっている。50歳代・60歳では、腰痛症や胃・12指腸潰瘍が他年齢より多く10~11%であった。



(考察)

○治療中疾患・既往疾患ともに、**高血圧症、高脂血症、糖尿病**の割合が高い。これは、支部全体の業態分類別傾向における「**その他運輸業（バス・タクシー事業所）**」の高い生活習慣病発症リスクを裏付ける結果となっている。

7. アンケート分析結果 (生活習慣)

①食生活

ア) 調理済み食品・インスタント食品をよく利用する割合 (下図)

イ) 食事を共にする家族・友人がいる者の割合 (下図)

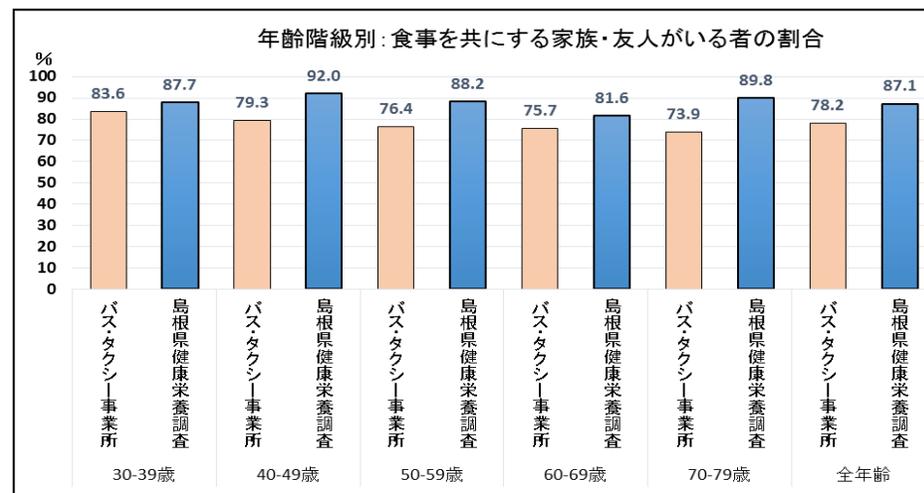
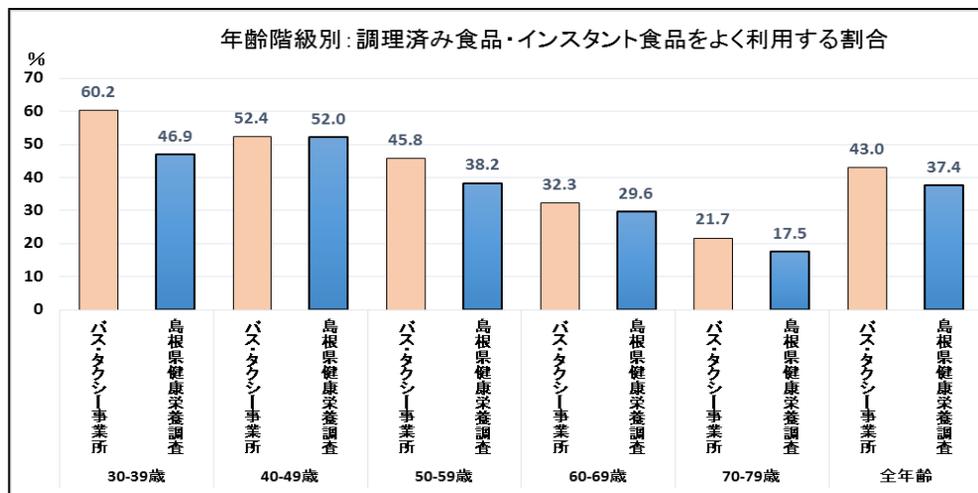
ウ) 食事時刻について (大体決まっている50.4% 決まっていない49.6%)

エ) 糖分入りのジュース、コーヒーの摂取について

(1~2杯41% 3~4杯16% 5杯以上2% ほとんど飲まない41%)

オ) 塩分量に気を付けているか (はい50% いいえ50%)

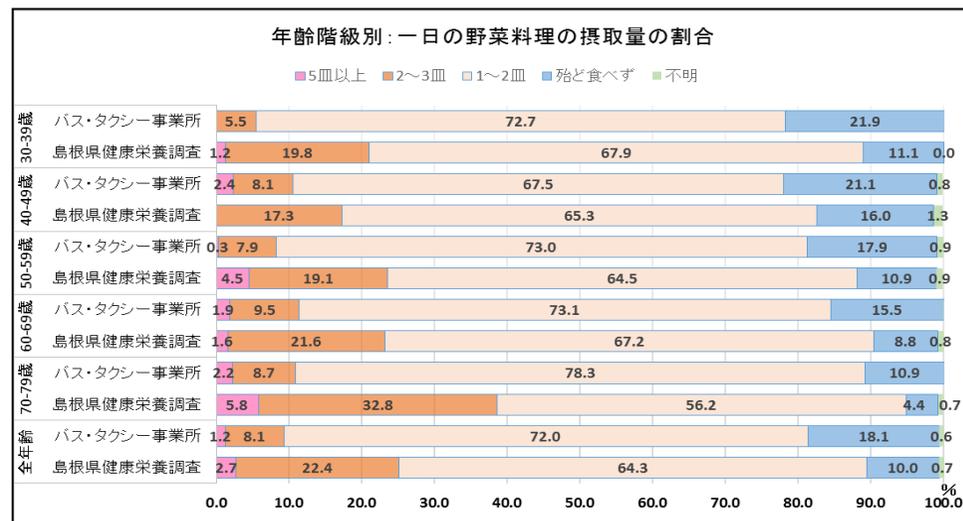
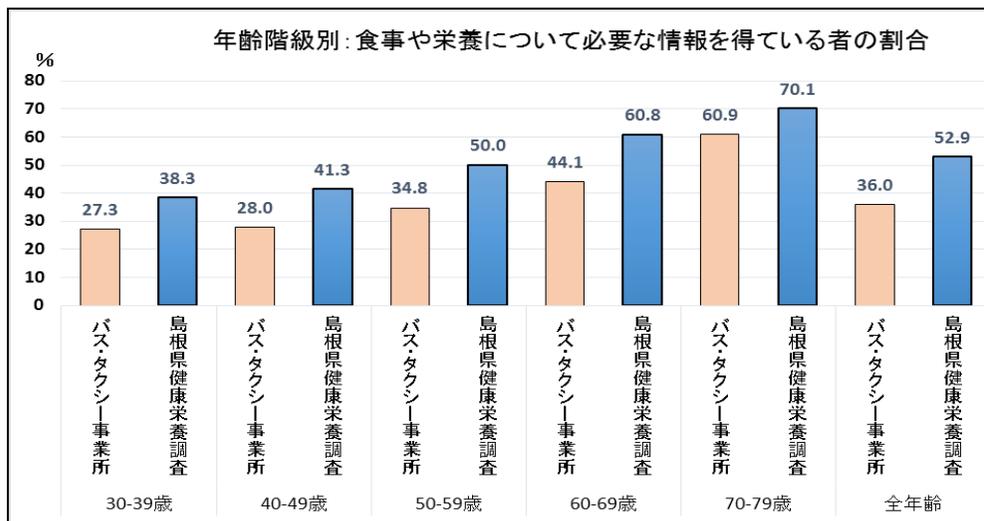
島根県健康栄養調査と比較し、調理済み食品・インスタント食品の利用割合はやや多く、食事を共にする家族・友人はやや少ない結果が見られた。また、半数の者は食事時刻が決まっていない。約6割の方は糖分入り飲料を毎日飲んでおり、半数の方は塩分量に気を付けていない。



力) 食事や栄養について必要な情報を得ている者の割合

キ) 一日の野菜料理の摂取量の割合

島根県健康栄養調査と比較し、食事・栄養情報の取得、野菜摂取量ともに少ない結果が見られた。



(考察)

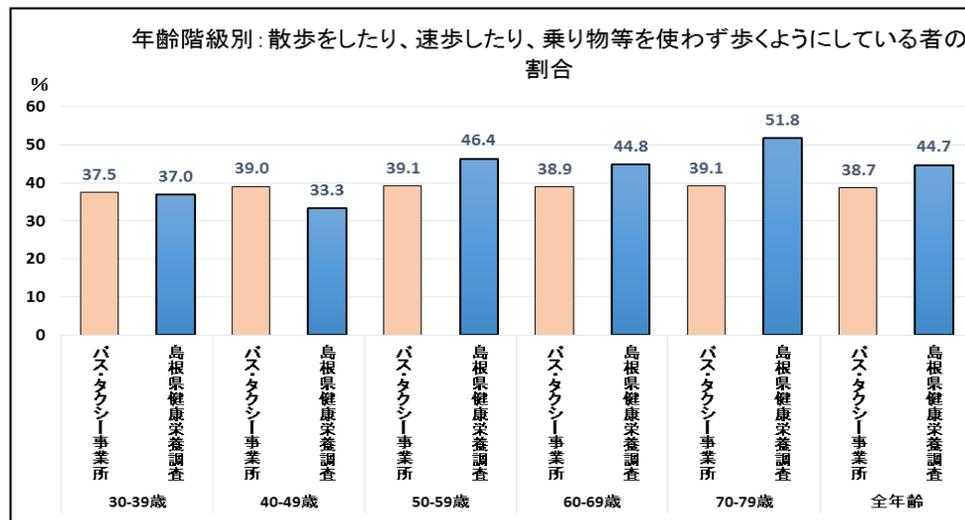
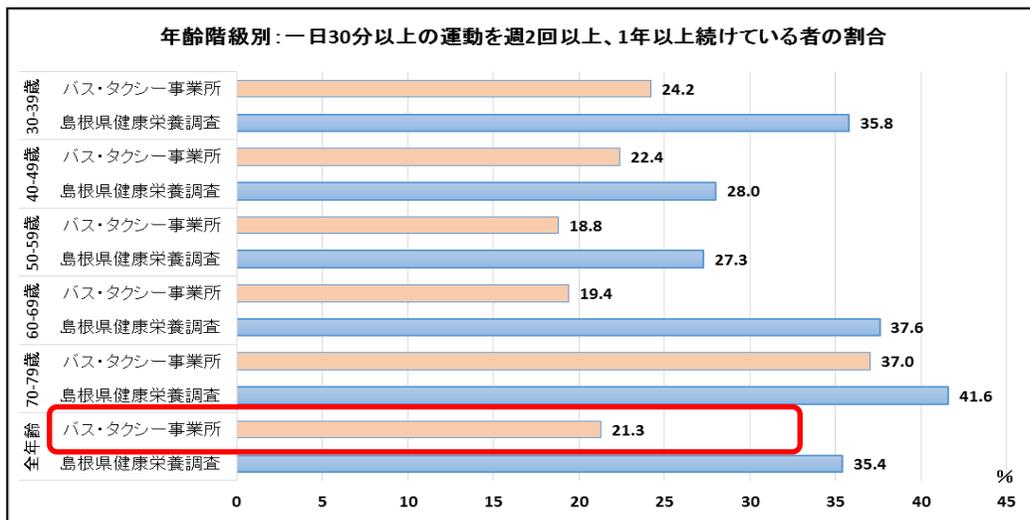
運転手は、夜勤や交代勤務により、勤務時間、休憩時間が不規則となることが多いため、食事時間が不規則となり、家族・友人とともに食事をする機会も少ないのではないかと考えられる。また、このことは、加工食品の利用を多くし、結果的に野菜摂取量も少なくなっているのではないかと考えられる。

②運動習慣

ア) 一日30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている者の割合

イ) 散歩・速歩をしたり、乗り物等を使わず歩くようにしている者の割合

バス・タクシー事業所では、1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している者の割合は21.3%であった。島根県健康栄養調査と比較すると、バス・タクシー事業所はどの年代層も運動の実施割合が低かった。



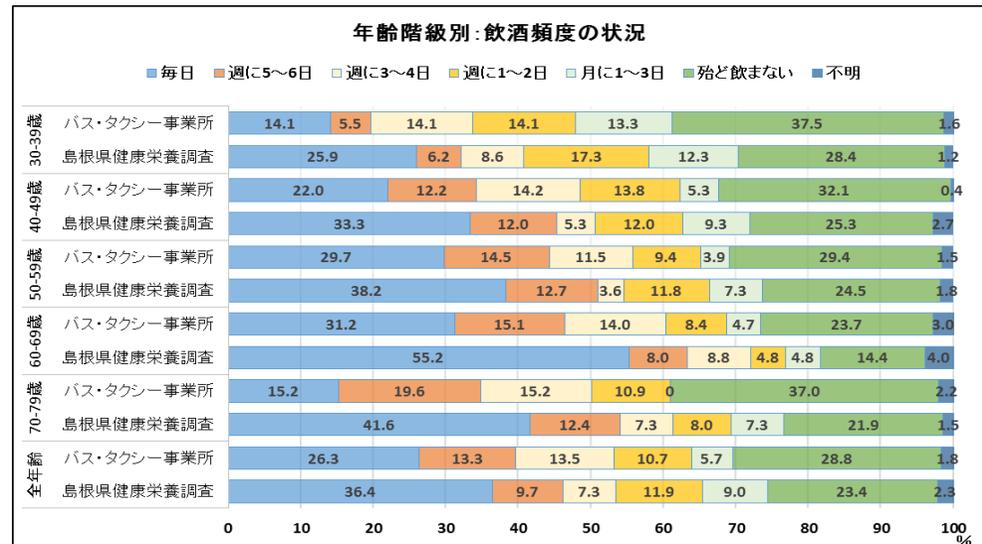
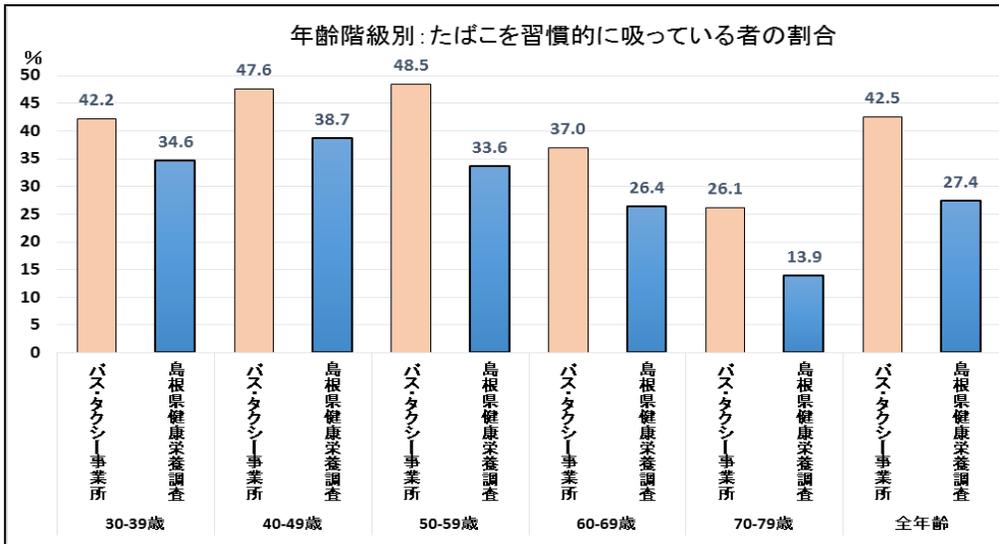
(考察)

夜勤や交代勤務の不定期な業務のため、定期的に運動する時間をつくれないのではないかと。

③喫煙・飲酒について

- ア) たばこを習慣的に吸っている者の割合
- イ) 飲酒頻度の状況

島根県健康栄養調査と比較すると、バス・タクシー事業所は全年齢で喫煙割合が高い。一方、飲酒頻度については、低い傾向が見られた。



(考察)

喫煙の割合が高い理由は不明だが、お客を待っている時間に喫煙する習慣があるのではないかと考えられる。飲酒については、運転手であるため、日々の飲酒は、控える傾向があるのではないかと考えられる。

④心の健康

ア) 睡眠で休養がとれている者の割合 (下図)

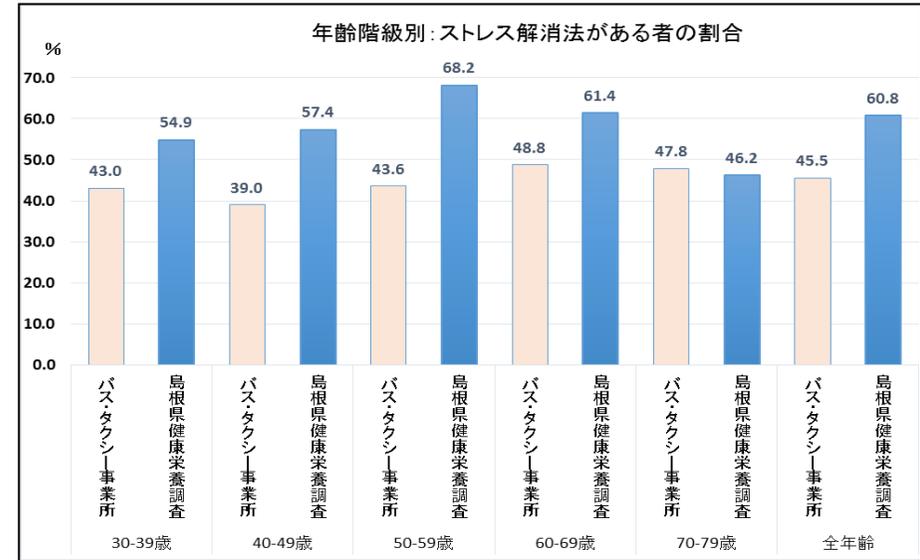
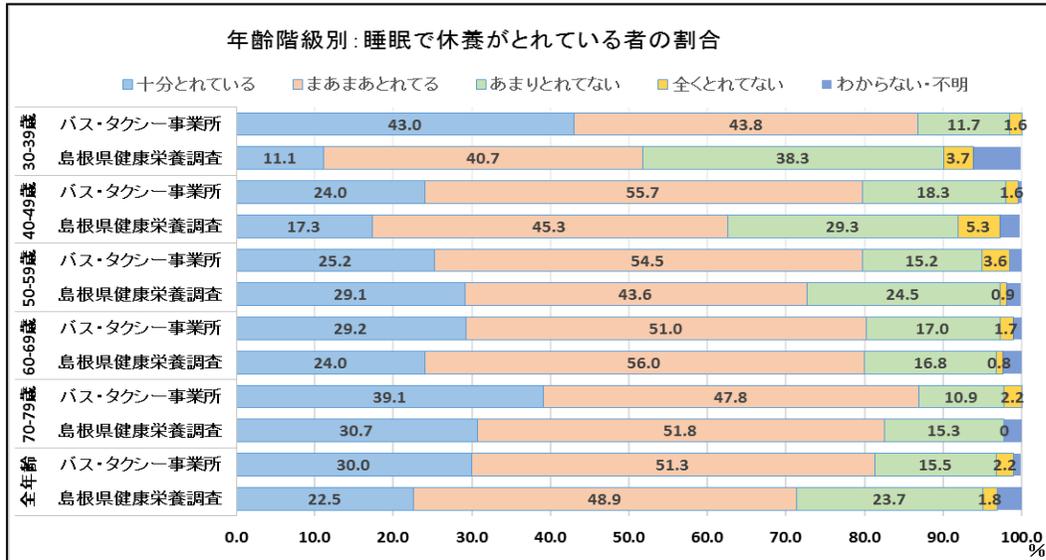
イ) ストレスがたまっていると感じている者の割合

(感じる22.7% 少し感じる53.2% 感じてない23.3%)

ウ) ストレス解消法がある者の割合 (下図)

島根県健康栄養調査と比較し、睡眠で休養がとれている割合が高かった。

約8割がストレスを感じており、ストレス解消法がある者の割合は低かった。



(考察)

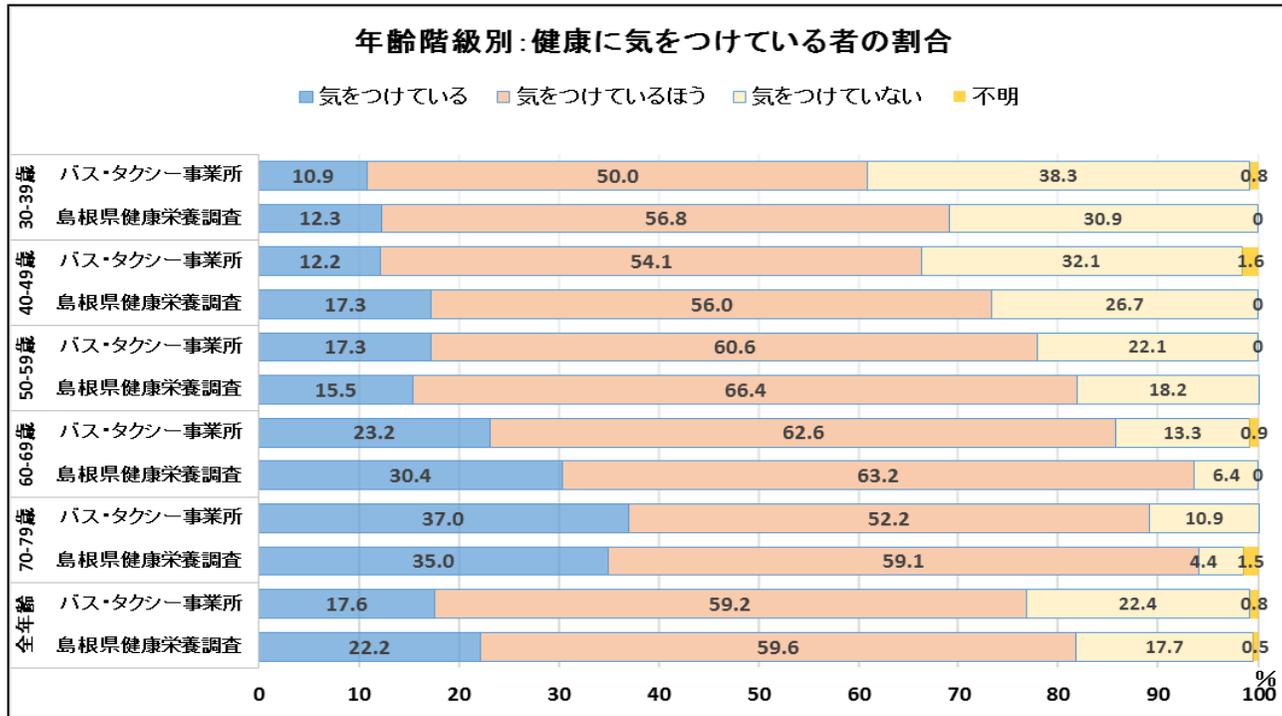
運転手は、安全性を考え、意識して睡眠をとっているのではないかと。他方、夜勤や交代勤務の不定期な業務のため、ストレス解消法を実践する時間をつくれぬのではないかと。

8. アンケート分析結果（健康意識）

○健康意識

ア) 健康に気をつけているものの割合

年齢が上がるにつれて、健康に気をつけているものの割合は増加傾向にあった。
島根県健康栄養調査と比較し、健康に気をつけているものの割合はやや低い結果が見られた。



(考察)

夜勤や交代勤務の不定期な業務のため、自己の健康を気にする時間につくれないのではないかと考えられる。

9. アンケート分析結果（まとめ）

アンケートからわかったバス・タクシー事業所における、生活習慣病発症リスクを高めると考えられる生活習慣の傾向及び特徴的な傾向。

【生活習慣病発症リスクを高めると考えられる生活習慣の傾向】

- 不規則な食生活がうかがわれる。
- 運動習慣があまりない。
- 喫煙率が非常に高い。
- ストレス解消法がある者の割合が低い。
- 健康に気を付けている者の割合が低い。特に30歳代40歳代では気を付けている者の割合が低い。

【特徴的な傾向】

- 年齢構成が高く、男性は50歳代60歳代が中心である。
- 高血圧症・高脂血症・糖尿病の治療中・既往歴があるものが多い。

（考察）

アンケートからは、「夜勤・交代勤務があるため、①食生活が不規則なのではないか？②運動する時間をつくれないのでは？③日常生活が不規則でストレスがたまるのではないか？」という仮説を裏付ける結果が出ている。

➤生活習慣病発症リスク改善のために、生活習慣の見直し等の取り組みが必要。

10. 生活習慣病発症リスク改善に向けて –バス・タクシー運転手の皆様へのお願い–

アンケートからわかった生活習慣の傾向が身体に与える影響と改善ポイント

| 生活習慣の傾向 | 主な身体への影響 | 改善ポイント |
|--------------------|---|--|
| ①決まった時間に食事が摂れない | <ul style="list-style-type: none"> ・血糖値の上昇（短時間でより多くのインスリンが必要になるため） ・悪玉（LDL）コレステロール値の上昇 | <ul style="list-style-type: none"> ・食事と食事の間隔は、4時間～7時間にする！（※睡眠時間除く） ・食べ物が消化され脂肪が燃焼するのに3時間～5時間かかります。 |
| ②野菜が足りていない | <ul style="list-style-type: none"> ・血圧値、悪玉（LDL）コレステロール値、血糖値の上昇 →高血圧、動脈硬化、ストレス、便秘 | <ul style="list-style-type: none"> ・生野菜なら両手1杯分、ゆで野菜なら片手1杯分を毎食取り入れる！ |
| ③塩分摂取量について気を付けていない | <ul style="list-style-type: none"> ・血圧値の上昇 ・高血圧、胃がん、脳卒中のリスクを高める | <ul style="list-style-type: none"> ・食事に含まれる塩分量を知りましょう（成分表示を見る習慣を）。 ・普段より、薄味の習慣をつくる！（塩分は1日男性8g、女性7g未満で！） ・麺類の汁は飲まない。 |
| ④毎日1本以上甘味飲料を摂る | <ul style="list-style-type: none"> ・血糖値、中性脂肪値の上昇 →肥満、高血糖、脂質異常症 | <ul style="list-style-type: none"> ・糖分の少ないものや低カロリーのものを選ぶ！（砂糖は1日25gまで！） ・お茶、野菜ジュースにする。 |
| ⑤運動不足を感じている人が多い | <ul style="list-style-type: none"> ・血圧値、血糖値、中性脂肪の上昇、善玉（HDL）コレステロールの減少 →肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症 | <ul style="list-style-type: none"> ・休憩時間に運動する。 ・座ったままでもできる運動を取り入れる！ |

| 生活習慣の傾向 | 主な身体への影響 | 改善ポイント |
|-----------------------|---|--|
| ⑥約4割の人が喫煙者である | <ul style="list-style-type: none"> ・血糖値・中性脂肪の上昇、善玉（HDL）コレステロール値の減少 ・各種がん・脳卒中・心筋梗塞・慢性気管支炎・肺気腫・歯周病等のリスクを高める | <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙外来や禁煙支援薬局を活用する！（成功率は80%以上！） |
| ⑦約8割の人が何らかのストレスを感じている | <ul style="list-style-type: none"> ・血圧値の上昇、心身の不調 →高血圧、動脈硬化、精神疾患、胃腸の病気 | <ul style="list-style-type: none"> ・休息、睡眠をとる！ ・軽い運動を取り入れる。 ・ビタミンCやビタミンB群（果物、野菜）、カルシウム（牛乳、チーズ、ヨーグルト）をしっかり摂る！ |
| ⑧情報を得る機会が少ない（食事・栄養） | <ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな身体への影響が・・・ | <ul style="list-style-type: none"> ・協会けんぽの事業を活用する！ |

●放置しておく・・・



重大な病気につながってしまいます。

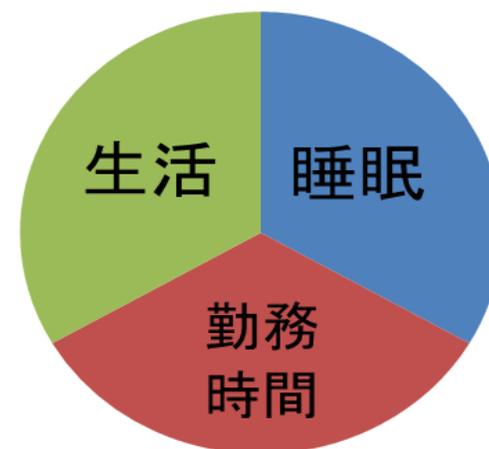
働く人の生活習慣は、労働環境の影響が大きい

勤務時間は1日の3分の1を占めます。また、生活習慣は働き方の影響を強く受けます。このため、生活習慣病発症リスク改善には、職場における取り組みが重要になります。

①仕事を中心の生活

社員は、1日の3分の1を会社で過ごす。

勤務時間が1日に占める割合



②改善行動の可否も、労働環境に左右される

- (例)
- 仕事が忙しくて、健診受診、通院ができない。
 - 仕事が忙しくて、運動する時間がとれない。
 - 勤務シフト等の関係で、欠食や夜遅い時間の食事となる。
 - 仕事を優先する余り、健康づくりがあとまわしになってしまう。

事業所でできる生活習慣病発症リスク改善の取り組み（健康経営※）

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

スモールチェンジを積み上げていくことが、生活習慣病発症リスク改善への近道です。

【健診・重症化防止】

- 従業員全員の健康診断受診
- 健診の結果、再検査が必要なものへの配慮、受診勧奨
- 特定保健指導の利用

【健康づくり・健康管理】

- 職場での健康づくり体制の整備
- 階段使用の促進
- 自動販売機のジュース類の見直し
- ラジオ体操の実施
- 健康測定器（血圧計、体脂肪計）の設置
- ワークライフバランスの実践（残業縮減、リフレッシュ休暇）

【喫煙・メンタルヘルス対策】

- 事業所内禁煙または分煙の実施
- メンタルヘルス相談窓口の設置、社内への周知
- メンタルヘルス研修の実施

1 2. 協会けんぽ島根支部は事業所の健康経営・健康づくりを支援します

協会けんぽ島根支部では、事業所の健康経営・健康づくりの取り組みを支援するため、下記の事業を実施しています。ぜひご利用ください。

| 取組名 | 実施内容 |
|--------------------|---|
| ヘルス・マネジメント認定制度 | 健康経営の実践を支援する制度です。 平成29年7月末時点で230社以上の事業所に参加いただいております。 |
| 生活習慣病予防健診 | 35歳以上の被保険者の方を対象としたがん検診とセットの健康診断です。費用補助があります。 |
| 健康診断実施後の特定保健指導 | 健診結果よりメタボリスク保有者に対して生活習慣改善のための保健師等による指導を実施しています。 |
| 未治療者に対する受診勧奨 | 健診結果より高血圧・高血糖で要治療・要精密検査の方へ、文書による医療機関への受診勧奨を実施しています。 |
| メンタルヘルス出前講座 | 事業所を訪問し、従業員向けのメンタルヘルスの講座を実施しています。 |
| 健康づくりに関する各種セミナーの実施 | 健康経営・たばこ対策・メンタルヘルス対策等のセミナーを実施しています。 |
| ウォーキング大会の実施 | 健康づくりのきっかけとなるウォーキング大会を実施しています。 |
| 健康づくり出前講座 | ヘルス・マネジメント認定制度のエントリー事業所を対象に、保健師等が事業所を訪問し健康づくり講座を実施します。 |