

## 高齢労働者の健康および体力の保持増進に 貢献する生活要因の探索に関する研究

### 調査研究体制

主任研究者 北海道産業保健推進センター所長	三宅浩次
共同研究者 北海道産業保健推進センター産業保健相談員	清田典宏
共同研究者 北海道産業保健推進センター産業保健相談員	原洸泉
共同研究者 札幌医科大学医学部運動科学教室	岡野五郎

### 調査研究の趣旨・目的

労働者の年齢構成が高齢化している。その一方で定年や年金支給年齢の引き上げなど、労働者を取り巻く環境は厳しい。高齢においても就業が可能であるためには、健康状態と体力が大きく影響する。全体的な労働環境は改善の方向にあるが、労働環境とともに労働者自身の老化現象による健康状態や体力の低下要因を考慮した研究が必要である。本調査研究では、高齢労働者の健康および体力に及ぼす各種要因を探索し、その予防可能性について考察した。

### 調査対象と調査法

調査対象として、北海道全域を企業範囲としているA社に協力を依頼した。調査対象者として50歳代の全社員640名に調査票を配付し、記入させた。回収数427枚で、そのうち男子社員でほとんどの項目に記入してある調査票401枚を解析対象とした。

調査項目は、体格、職種、仕事中の活動度、1日歩行時間、スポーツまたは運動習慣（夏と冬）、食事習慣、喫煙・飲酒習慣、睡眠時間、ストレス度、休暇取得、自覚的健康度、現病歴、検診受診、主観的体力（持久力と筋力）、職種・職場満足度、65歳まで働く自信、65歳時の仕事量、身体健康度（松本寿吉式）等である。仕事中の活動度から休暇取得までについては、40歳代の状況も質問した。

多変量解析については、SPSSを使用した。

### 結 果

解析対象者401名の年齢は50歳から59歳で、平均52.7歳。BMIの平均は24.2で、25以上のものが34.2%とやや肥満傾向がみられる。夜勤勤務があるもの29%、座作業が多いと答えたもの83%、1日1時間以上の重い筋作業を行っていると答えたものは4%であった。平日の1日歩行時間は平均51分、睡眠時間は6.9時間と答えている。

自覚的健康度、体力および職種・職場満足度については表1のとおりである。

表1 自覚的健康度、体力および  
職種・職場満足度 (%)

自覚的健康度		職種満足	
非常に不健康	1.8	非常に不満	2.3
不健康	15.3	不満	7.5
ふつう	61.5	どちらとも言えない	30.2
健康	20.8	満足	56.0
非常に健康	0.8	非常に満足	4.0
内科的疾患		職場満足	
やや重い疾患	5.5	非常に不満	2.0
軽い疾患	33.7	不満	10.5
ない	60.8	どちらとも言えない	19.8
		満足	53.5
		非常に満足	3.0
自覚的持久力		65歳まで働く自信	
非常にない	2.8		
ない	24.5	全くない	5.0
ふつう	49.5	ややない	12.8
ある	20.5	どちらとも言えない	19.8
非常にある	2.8	ややある	38.8
		大いにある	23.6
自覚的筋力		65歳時の仕事量	
非常にない	4.3		
ない	26.1	できない	2.5
ふつう	49.5	3割程度	1.0
ある	17.1	半分位	16.0
非常にある	3.0	7-8割位	50.1
		今とほぼ同じ	30.3

自覚的健康度を健康（非常に健康＋健康）と非健康（非常に悪い＋悪い＋ふつう）に2区分し、各生活習慣との関連性を調べた。5%有意水準で有意の関連が認められたのは、仕事活動度、歩行時間、スポーツ（夏、冬、強度「4 METs以上」、ここ1年および40歳代のすべて）、生活リズム、睡眠不足感（40歳代も）、ストレス（40歳代も）であり、食習慣、喫煙、飲酒、睡眠時間、休暇取得には関連がみられなかった。自覚的健康度と各種要因との多変量ロジスティック回帰分析を行い、AICが良好であった変数の組み合わせの一例を表2に掲げる。

表2  
従属変数を自覚的健康度とした  
各種要因のロジスティック回帰分析

変数	オッズ比	95%信頼区間
スポーツ夏	1.5214	(1.0460, 2.2129)
スポーツ冬	1.0625	(.7029, 1.6063)
生活リズム	.9303	(.5228, 1.6554)
睡眠満足感	1.4832	(.9183, 2.3955)
ストレス	1.4506	(.9756, 2.1568)
内科疾患	3.6490	(1.9560, 6.8072)
持久力	1.5747	(1.0137, 2.4460)
筋力	.9569	(.6315, 1.4500)
年齢	.9123	(.8068, 1.0315)

## 考 察

A社は北海道における大企業の一つであり、事務職、技術職、現場作業員等の種々の職種を抱えている会社である。労働者の労働環境は比較的恵まれている集団であるが、50歳代の自覚的健康度は健康あるいは非常に健康と回答するものが半数以下になり、その健康度に体力が重要な影響力をもっていることが明らかになった。表には示していないが、スポーツを40歳代から継続しているものの健康度が特に優れていた。

一般的にいわれている生活習慣（食事、睡眠、喫煙、飲酒等）は、意外に影響力がなかった。さらに小企業などの労働条件と比較することや、横断的研究だけではなく総統的研究の必要性が期待される。