

平成 30 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）
「労働生産性の向上に寄与する健康増進手法の開発に関する研究」
(H28-労働-一般-004)
主任：島津明人

分担研究報告書

科学的根拠と専門職の意見調査に基づく対策優先順位の検討ならびに生産性向上と健康増進の両立を可能にする 1)メンタルヘルス対策（1次予防）と 2)腰痛対策（腰痛予防）のガイドラインの作成

分担研究者

中田光紀（国際医療福祉大学大学院医学研究科・教授、
国際医療福祉大学赤坂心理・医療福祉マネジメント学部・教授）
梶木繁之（産業医科大学産業生態科学研究所産業保健経営学・非常勤講師）

研究要旨

本研究の目的は「生産性の向上と健康増進の両者を同時に達成しうるガイドライン」を作成することである。3年目の平成30年度は、前年度に作成したガイドラインの素案の内容を研究班会議において検討し、さらに他の分担研究者、研究協力者によって開発された「メンタルヘルス対策（1次予防）」と「腰痛対策（腰痛予防）」のための健康増進プログラム：（別添）の試行結果を反映させて最終版となるガイドラインを完成させた。

A. はじめに

本分担研究では、昨年度までにおこなった情報収集とデータ解析、インタビュー調査などの結果と、今年度に他の分担研究者、研究協力者が実施した事業場における様々な健康増進プログラムの試行結果をもとに、「生産性と健康増進の両者を同時に達成しうるガイドライン（以下 ガイドライン）」を完成させることを目的とした。

B. 対象と方法

本研究の主任研究者、分担研究者並びに研究協力者の参加のもと、昨年度までに作成したガイドラインの素案内容の見直しを行った。その後、分担研究者、研究協力者が実際の企業や事業場において行ったメンタルヘルス対策の1次予防と腰痛対策（腰痛予防）のための健康増進プログラム（以下プログラム）の成果を共有し、業種・職種ごとに推奨されるプログラムの整理を行った。

C. 結果

「生産性と健康増進の両者を同時に達成しうるガイドライン」の内容（目次）は、以下の通りとなった。また、詳細なガイドラインは別添を参照のこと。

1. はじめに

現場編

2. 業種・職種の特徴

(1) 看護職（医療・福祉）の特徴

(2) システムエンジニア（情報通信業）の特徴

(3) 卸売業・小売業の特徴

3. 健康増進プログラム実施時の留意点

(1) 看護職（医療・福祉）にプログラムを実施する際の留意点

(2) システムエンジニア（情報通信業）にプログラムを実施する際の留意点

(3) 卸売業・小売業にプログラムを実施する際の留意点

4. 具体的な実施事例

メンタルヘルス対策（1次予防）

● 職場環境へのポジティブアプローチ

● CREW (Civility, Respect & Engagement in the Workplace) プログラム

● 思いやり行動向上プログラム

● ジョブクラフティング

腰痛対策

- ハリ胸&プリけつ、これだけ体操

詳細な実施方法（マニュアル類）など

資料編

5. これまでに明らかとなったエビデンス

(1) メンタルヘルス対策

(2) 腰痛対策

6. 各種プログラムと期待される効果

D. 考察

ガイドラインの作成にあたっては、利用者の視点を考慮し、全体概要を記述したのち、「現場編」と「資料編」の2部構成とした。

現場編は、過去2年間に行った専門職並びに関係者へのインタビュー調査の結果を踏まえて、「業種・職種の特徴」と「健康増進プログラム実施時の留意点」について、看護職（医療・福祉）、システムエンジニア（情報通信業）、卸売業・小売業それぞれに記述した。これにより、類似の業種・職種に対してプログラムを実施する際の参考となるよう工夫した。

また具体的な実施事例には、主任研究者、分担研究者、研究協力者から提供された情報をもとに、概要を記載した。なお、本ガイドラインに続いてそれぞれのプログラムを実施するためのマニュアルが、個別に準備されており、実際に企業内で展開する際にはそちらを参照することとした。

資料編は、過去2年間に行った情報収集並びにデータ解析、文献レビューの結果をもとに、メンタルヘルス不調と腰痛に寄与する様々な因子（年齢・性別、睡眠時間、経済損失、症状の有訴率、雇用形態、仕事の裁量や要求度、職場環境など）との関連をまとめた。これにより、メンタルヘルスや腰痛対策を進める際に、どのような視点で取り組みを検討すれば良いかがわかるように工夫した。

本研究で行われた企業内での試行（別の分担研究者が報告）では、「生産性と健康増進の両者を明らかに向上させる」プログラムは見られなかったものの、労働生産性に関連のある症状や心身の状態、仕事へのやる気などに一部影響が見られた。個々のプ

ログラムは現在開発段階のものがほとんどであり、今後さらに効果検証を行い、本ガイドラインにも結果を反映させていく必要があると思われる。

E. 結論

本研究では、「生産性の向上と健康増進の両者を同時に達成しうるガイドライン」を作成した。

F. 健康危険情報

該当せず。

G. 研究発表

1. 論文発表

- ① Lincoln JE, Birdsey J, Sieber WK, Chen GX, Hitchcock EM, Nakata A, Robinson CF. A pilot study of healthy living options at 16 truck stops across the United States. *Am J Health Promot*, 2018, 32, 546-553.
- ② Nakata A. Long working hours, job satisfaction, and depressive symptoms: a community-based cross-sectional study among Japanese employees in small- and medium-scale businesses. *Oncotarget* 2017 8(32) 53041-53052. doi: 10.18632/oncotarget.18084.
- ③ Nakata A. Work to live, to die, or to be happy? *Industrial Health*. 2017 55(2) 93-94. doi: 10.2486/indhealth.55-93.
- ④ Nagata T, Nakata A, Mori K, Maruyama T, Kawashita F, Nagata M. Occupational safety and health aspects of corporate social responsibility reporting in Japan from 2004 to 2012. *BMC Public Health*. 2017, 17, 381.
- ⑤ 中田光紀. 職業性ストレスの免疫学的指標—細胞性免疫とサイトカインを中心に. *産業ストレス研究*. 2016 24(2): 197-204.

- ⑥ 中田光紀. 免疫指標, NTS 出版, 「商品開発・評価のための整理計測とデータ解析ノウハウ」, 2017, 133-150.
- ⑦ 岡田なぎさ, 中田光紀, 中野正博, 酒井久美子, 鷹居樹八子, 児玉裕美, 小林敏生. 妻または母親役割を持つ看護師の精神健康度に関連する要因およびストレス対処能力ー結婚, 出産, 育児による離職経験の有無別の検討. 産業医科大学雑誌. 2018; 40(1): 53-63.
- ⑧ Kusumoto A, Kajiki S, Fujino Y, Namba K, Nagata T, Nagata M, Tsutsumi A, Mori K. Characteristics of self-reported daily life note (LN) users in return-to-work judgment for workers on sick leave due to mental health conditions, and usefulness of the tool. *Ind Health*. 2019 Jan; 57(1): 70-78.
- ⑨ Fukai N, Hiraoka K, Kajiki S, Kobayashi Y, Thanachokswang C, Arphorn S, Uehara M, Nakanishi S, Mori K. The system and human resources for occupational health in Thailand - for Japanese enterprises to manage proper occupational health activities at overseas workplaces. *J UOEH*. 2018;40 (1): 33-44. (Japanese)
- ⑩ Nagata T, Mori K, Ohtani M, Nagata M, Kajiki S, Fujino Y, Matsuda S, Loeppke R. Total health-related costs due to absenteeism, presenteeism, and medical and pharmaceutical expenses in Japanese employers. *J Occup Environ Med*. 2018 Feb 13.
- ⑪ Okawara M, Kajiki S, Kusumoto A, Fujino Y, Shinkai T, Morimoto H, Hino Y, Yamashita S, Hattori M, Mori K. Examination of factors for promoting cooperation using documents between occupational health physicians and psychiatrists. *Sangyo Eiseigaku Zasshi*. 2018 Feb 1;60(1):1-14. (Japanese)
- ⑫ Anan T, Mori K, Kajiki S, Tateishi S. Emerging Occupational health needs at a Semiconductor factory following the 2016 Kumamoto earthquakes: evaluation of effectiveness and necessary improvements of list of postdisaster occupational health needs. *J Occup Environ Med*. 2018 Feb;60(2):198-203.

2. 学会発表

- ① Nakata A, Nagata T, Otsuka Y, Inoue Y. Is social jetlag associated with poor work ability/performance? A population-based cross-sectional study in a Japanese daytime working population, 1st conference of the Asia Pacific Academy for Psychosocial Factors at Work, 2018年11月, Massey University (Auckland, New Zealand)
- ② Tondokoro T, Nakata A, Kawasaki M. Differential association of psychosocial job stress with migraine and tension type headaches in male and female Japanese workers, 1st conference of the Asia Pacific Academy for Psychosocial Factors at Work, 2018年11月, Massey University (Auckland, New Zealand)
- ③ Kawasaki M, Nakata A, Izawa S, Tondokoro T. A prospective association of effort-reward imbalance with fingernail cortisol concentrations among apparel

- manufacturing laborers, 1st conference of the Asia Pacific Academy for Psychosocial Factors at Work, 2018年11月, Massey University (Auckland, New Zealand)
- ④ 中田光紀, 永田智久, 塩田直樹, 大和浩. 喫煙行動の変容に伴う生理学的指標の変化: 1年間の追跡研究より, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑤ 中田光紀, 大塚泰正, 永田智久. 労働者における睡眠・生活の不規則性と自殺念慮の関連: 労働者10万人を対象とした大規模疫学調査, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑥ 石橋理恵, 頓所つく実, 中田光紀. 職業性ストレスと自覚的体重増加の関連, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑦ 井上由貴子, 中田光紀. 日本における幸福感に関する研究の動向, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑧ 緒方友登, 中田光紀. 冠危険因子と免疫・ストレスの関連性に関する文献レビュー, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑨ 川崎幹子, 中田光紀, 井澤修平. 爪試料コルチゾールを用いた職業性ストレス評価の文献的考察, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑩ 木村公宣, 中田光紀. ポリオ罹患患者の精神的QOLと身体機能, 生活満足感との関連, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑪ 田中朝美, 秋吉葉月, 中田光紀. 働く人々における睡眠とワーク・エンゲージメントの関連, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑫ 頓所つく実, 中田光紀. 働く人々の頭痛の有症率—性別, 年齢, 業種別解析—, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑬ 花田佑季, 藤本朱音, 中田光紀. 残業時間と多様な睡眠の動態との関連, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑭ 柳原延章, 豊平由美子, 佐藤教昭, 中田光紀, 中尾智, 浅海洋, Influence of occupational stress on autonomic nervous balance: Development of software for automatic assay system and its evaluation, 第35回産業医科大学学会, 2017年10月, 産業医科大学ラマツィーニホール(福岡県北九州市)
- ⑮ 中田光紀. 労働者における喫煙・受動喫煙と自殺企図の関連, 第90回産業衛生学会, 2017年5月11日～13日, 東京ビッグサイト(東京都江東区)
- ⑯ 頓所つく実, 中田光紀. 働く人々における睡眠と頭痛の関連, 第90回産業衛生学会, 2017年5月11日

- ～13日, 東京ビッグサイト(東京都江東区)
- ⑰ 中田光紀.労働者コホートを利用した精神神経免疫学的研究:研究1年後の成果、第23回精神神経内分泌免疫学研究会「共同研究企画セッション」、2017年3月4日、愛知県名古屋市
- ⑱ 中田光紀.幸福感・肯定感情、睡眠と健康、第23回日本行動医学会学術総会「シンポジウム2:睡眠と行動医学-睡眠時無呼吸症候群を中心に-」、2016年3月17日～2016年3月18日、沖縄県国頭郡恩納村

H. 知的財産権の出願・登録状況
該当せず.

I. 引用文献
なし