

週休1日制と週休2日制の労働者の健康状態 —平成14年厚生労働省調査より—

西 基, 松下悠里子, 松久佑美

北海道医療大学 生命基礎科学講座

要 旨

2002年に厚生労働省が行った労働者健康状況調査の資料を基に、週休1日制と完全週休2日制の労働者の健康状態を比較した。資料にはそれぞれの集団の特徴の記述はなかったが、週休1日制の労働者の疲労部位の特徴はサービス関係の職種に似ていたものの、ストレスはサービス関係の職種より明らかに低く、特定の職種に偏った集団とは考えにくかった。週休1日制の労働者の平均年齢は、高血圧を有する者の割合から考えて、若くはなく、また、痛風や肝臓病が比較的多かったことから、比較的男性の多い集団と思われた。このような特徴は必ずしも良好な健康状態を担保しないにも拘わらず、週休1日制の労働者の、特に精神的な健康状態は、完全週休2日制の労働者より良好であった。連続した休日は精神的疲労の回復には必ずしも効率が良いとは限らない可能性が考えられた。

キーワード

週休, 労働者, 健康状態, 厚生労働省

緒 言

日本人は働き過ぎであるという批判が、高度成長期以来、特に外国から寄せられたこともあり、昭和末期から平成初期にかけて週休2日制が導入され、ここ10年の間にはほぼ定着した。さらに、国は数年前からハッピーマンデーと称して、従来定められていたいくつかの祝日の日付を変更して月曜日となるようにし、3連休を多く作るようにしている。

休養がストレス解消や疲労回復にとって最も重要であることは論を待たない。しかし、連続した休日は、週に1日だけの休日と比べ、疲労回復により有効であるといえるのか。

労働者における、メンタルヘルスを含む健康の保持については、過労死や鬱病による自殺が社会問題となっていることもあり、最近特に注目されているところである。今回の研究では、厚生労働省が2002年に調査した資料から、週休1日制の労働者と、完全週休2日制の労働者につき、健康状態を比較した。

資 料

厚生労働省が2002年に実施した労働者健康状況調査の、サイト上に公開されている資料を使用した¹⁾。

<連絡先>

西 基
石狩郡当別町金沢 1757
北海道医療大学 看護福祉学部 生命基礎科学講座
電話：0133-23-1211
FAX：0133-23-1669

この調査は約16,000人の労働者を対象に実施されたもので、労働者の健康状態について自記式のアンケートにより質問を行っている。諸観点から対象者を幾通りにも分類した上、得られた回答をそれぞれのパーセンテージとして記載している。実数の記載はなく、分類された各集団の背景因子などの記述もなかった。今回は「週休1日制」と「完全週休2日制」に分類された資料を利用し、両者を比較した。

結 果

表1に週休1日制の労働者（以下「週休1日」）と完全週休2日制の労働者（以下「週休2日」）の健康状態を示す。以下、特に断らない限り、前者を後者と比較した結果につき述べる。

仕事や職業生活に関する強い不安・悩み・ストレスがあるとする者の割合、および普段の仕事での身体の疲れの程度が「とても疲れる」もしくは「やや疲れる」とする者の割合は、「週休1日」の方が少なかった。

「週休1日」は、疲れの部位は、身体が全体的に疲れる者と足が疲れる者、つまり肉体的疲労の割合が高かった。これに対し、目・肩・腕・手など、VDT作業などに由来することの多い、精神的疲労と関連する疲労は少なかった。

職種により、疲労の種類も異なると考えられる。今回の調査で、すべての対象者のうち、管理職は目が54.1%と最多、足が7.3%と最少と、肉体的疲労よりも精神的疲労が大きかったのに対し、林業作業者は逆に、目が0.6%と最少、足が50.5%と最多で、精神的疲労よりも肉体的疲労が大きかった。販売・サービス業の

パターンは身体全体の疲労が48.1%、目が27.1%、足が29.0%などと、「週休1日」に最も近かった。しかし、販売・サービス業の、仕事や職業生活に関する強い不安・悩み・ストレスがあるとする者の割合は64.5%と、「週休1日」より10ポイント以上も高く、「週休1日」が販売・サービス業などの単一の職種で構成されているとは考えにくかった。

表1. 週休1日制と完全週休2日制の労働者の健康状態(%;平成14年厚生労働省労働者健康状況調査による)

| | 週休1日制 | 完全週休2日制 |
|-----------------------------|-------|---------|
| 仕事や職業生活に関する強い不安, 悩み, ストレスあり | 53.2 | 60.0 |
| 普段の仕事での身体の疲れの程度とても疲れる+やや疲れる | 70.5 | 70.8 |
| 疲れの部位 | | |
| 身体が全体的に | 42.7 | 40.5 |
| 足 | 22.1 | 12.0 |
| 目 | 34.6 | 55.7 |
| 肩・腕・手 | 19.6 | 27.0 |
| 腰 | 15.1 | 16.7 |
| 持病の有無 | | |
| 持病がある | 27.4 | 30.9 |
| 高血圧 | 22.5 | 24.6 |
| 糖尿病 | 7.0 | 8.3 |
| 神経症 | 0.0 | 0.7 |
| 痛風 | 10.7 | 4.7 |
| 肝臓病 | 10.9 | 5.6 |
| 将来の健康状態への不安あり | 72.1 | 77.9 |
| 現在の健康状態 | | |
| 健康である | 73.2 | 80.5 |
| 不調である | 14.9 | 15.8 |
| どちらともいえない | 8.1 | 2.6 |
| 健康法の実施あり | 75.2 | 81.0 |

「週休1日」は持病があるとした者の割合も少なかった。高血圧・糖尿病の割合が少なく、特に神経症はほぼゼロであった。これに対し、痛風と肝臓病は比較的高かった。痛風は女性に発症することは稀であり、また肝臓病の割合が高かったのは飲酒の結果である可能性も考えられ、「週休1日」は男性の占める割合が比較的高いと推定された。

今回の調査で、すべての対象者における、仕事や職業生活に関する強い不安・悩み・ストレスがあるとする者の割合は、男性で63.8%、女性で57.7%であった。「週休1日」は、男性が多いと考えられたにも拘わらず、この割合が53.2%と、男性全体はもちろん、女性全体よりも低かったことになる。

今回の調査で、すべての対象者における高血圧の割合は、29歳以下で0.2%、30代で7.2%、40代で18.8%、50代で33.6%、60歳以上で52.8%であって、年齢の増加とともに増えていた。「週休1日」の高血圧の割合は22.5%で、これは40代と50代の中間の値

であるから、「週休1日」の集団は、必ずしも若くはないと考えられた。

将来の健康状態への不安があるとした者の割合は、「週休1日」の方が少なかった。

現在の健康状態が「健康である」とした者の割合は「週休1日」の方が少なかったが、「不調である」とした者の割合も「週休1日」の方に少なく、「どちらでもない」者は「週休1日」に多く、この集団には極端な状態は少ないと考えられた。

健康法を実施しているとした者は、「週休2日」の方が多かった。これは、自由に使用できる時間が「週休1日」より多いためと考えられた。

考 察

「週休1日」においては、特にストレスが少ない、精神的疲労が少ない、神経症が少ない、将来の健康状態への不安が少ない、現在の健康状態が不調である者が少ないという、メンタルヘルスの観点からは好ましい傾向が存在していた。

今回の資料には、実数の記載がなかったため、統計処理ができなかった。しかし、これらの指標について統計処理が実施できたとしても、「週休2日」のこれら項目のパーセンテージは「週休1日」より高いから、「週休2日が週休1日より有意に疲労が少ない」という結果にならないことだけは確実である。

今回の資料には背景因子の記載はなかった。厳密な結論を導くためには、背景因子を統一した集団同士で比較しなければならない。しかし、「週休1日」の集団は、若くはなく、男性が多いと推定され、このような特徴は必ずしも良好な健康状態を担保しないにも拘わらず、精神的な健康の観点からは良好とされる傾向が認められたことから、週に休日が1日であるという事実の寄与は、背景因子の寄与に比べ、小さくはないと考えられる。

現在のわが国では、法律上、1週間の労働時間は原則40時間以内とされているため、週休2日制が原則である。しかし、労働組合が使用者と協定を結ぶことなどによって、週休1日制とすることも可能である。

週休2日制となると、平日に処理すべき仕事は増加することになる。特に金曜日に処理しておかねばならない仕事が増えるため、週末の疲労度は、週休1日制の場合より軽減されるとは限らない。例えば周産期医療の現場においては、リスクの高い分娩を土・日曜日に持ち越さないよう、金曜日に緊急帝王切開や母体搬送が行われる場合が少ないため、週末の現場には過重な負担がかかっている²⁾。

また、「時差ボケ」などに見られるように、体内リズムと疲労とは密接に関連している。一旦休日のリズムに慣れた体調を月曜日にリセットしなければならないが、休日が1日の場合と、2日以上の場合とでは、

後者がリセットしにくいのはしばしば経験されることである。さらに、仕事のしわ寄せは月曜日にも来るから、連続した休日の直後に過重な労働が待っていることは、精神の健康にとって良いことではない。北海道における自殺の発生を曜日別に分析した結果、1日当たり発生率が最も高かったのは、3連休明けの火曜日であった。また、通常の月曜日も有意に高かった³⁾。

健康法を実施している者の割合が「週休2日」が多かったことは、自由な時間が多いことの証左でもあり、健康の維持に有利な点ではある。しかし、連続した休日は、特に精神的疲労の解消にはあまり効率が良くない可能性も考えられ、休日の分散などの対策が取られるべきであると考えられた。

文 献

- 1) 厚生労働省.
労働者健康状況調査 (平成 14 年)
http://www.dbtk.mhlw.go.jp/toukei/kouhyo/indexkr_13_6.html
- 2) 山岡久美子, 斉藤いずみ, 西 基.
分娩の曜日・時刻からみた周産期医療の問題点と課題.
母性衛生 2006; 47(2): 412-420.
- 3) Nishi M, Miyake H, Okamoto H, Goto Y, Sakai T.
Relationship between suicide and holidays.
J Epidemiol 2000; 10(5): 317-320.

受付: 2006 年 11 月 7 日

受理: 2007 年 1 月 30 日