



越谷市

# ワーク・ライフ・バランスで、 企業も社員も もっと元気に！

## 「健康経営」をご存じですか？

経済産業省が推奨している健康経営は、従業員等の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することで、従業員の活力向上・生産性の向上等の組織の活性化をもたらすことが期待されています。

### 《健康経営のメリット》

- ・生産性の向上
- ・従業員のモチベーションアップ
- ・優秀な人材の確保
- ・休職・離職の防止
- ・労災発生の防止 等

健康経営のメリットを見てみると、厚生労働省が推奨する「働き方改革」のメリットに通じるものがあります。

働き方や生き方に関するこれまでの考え方や制度を改革し、個々人の生き方や子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な働き方の選択を可能とすることを目指す、働き方改革。どちらも働きやすい環境を整え、生産性アップにつながるものです。

## 生産性向上でワーク・ライフ・バランスの実現を！

人口減少、少子化が進み、世界的にも最も高い高齢化率となっている日本ですが、この先もその状況は続くと予想されており、労働人口の確保、生産性向上は喫緊の課題として、国や企業も様々な取り組みを進めています。

そうはいつでも、今の状況で働き方を変えるのは難しいのでは？と思われるかもしれません。しかし、生産性の高い国は、「しっかり休んで、効率よく働く」という考え方で成果を出しています。例えばフランスは、最大5週間のバカンスが取れる国で、年間平均33日の休暇を取得しています。昔は今の日本のように「休めるわけがない」という風潮だったそうですが、今は、休みは必要なこととして、休むことを前提に仕事の段取りを組んでいるそうです。

人口増加期のように単に長く働けば成果が出せた時代ではなく、短時間で高い価値を生み出さないと成果が出せない時代です。生産性を上げることで、ワーク・ライフ・バランスが整い、プライベートの時間を大事にでき、心身の健康を維持できるのであれば、そんな良いことはありません。

家族のために働いているのに、ライフにおけるワークの占める割合が大きすぎて家族との時間を十分に確保できないとなっては本末転倒。実現に向けて諦めずに、自社に合った対策を模索してみませんか。

OECD加盟国の労働生産性（2021年）  
38か国中上位30位まで抜粋

時間あたり		1人あたり	
1	アイルランド	1	アイルランド
2	ルクセンブルク	2	ルクセンブルク
3	ノルウェー	3	ノルウェー
4	デンマーク	4	アメリカ
5	ベルギー	5	スイス
6	スウェーデン	6	ベルギー
7	アメリカ	7	デンマーク
8	スイス	8	フランス
9	ドイツ	9	オーストラリア
10	オーストリア	10	オーストリア
11	フランス	11	スウェーデン
12	オランダ	12	イタリア
中略			
23	イスラエル	23	トルコ
24	チェコ	24	韓国
25	エストニア	25	リトアニア
26	ニュージーランド	26	エストニア
27	日本	27	ポーランド
28	ラトビア	28	ニュージーランド
29	スロバキア	29	日本
30	韓国	30	ポルトガル

経済産業省の健康経営や、厚生労働省の働き方改革のサイト等に、好事例集等が紹介されています。



## あなたは今、健康ですか？

1947年に採択されたWHO(世界保健機関)憲章では、「健康」の定義を次のようにしています。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態にあること(日本 WHO 協会訳)」

「休養」には、「心身の疲労を解消する」、「英気を養う」、というふたつの意味があると言われています。心の健康のために、睡眠時間を削ってリフレッシュの時間を確保する人も少なくないようですが、睡眠時間を削ることなく家事・育児・介護・治療・勉強・運動・リフレッシュなどの時間を確保できるのが「健康」な生活です。

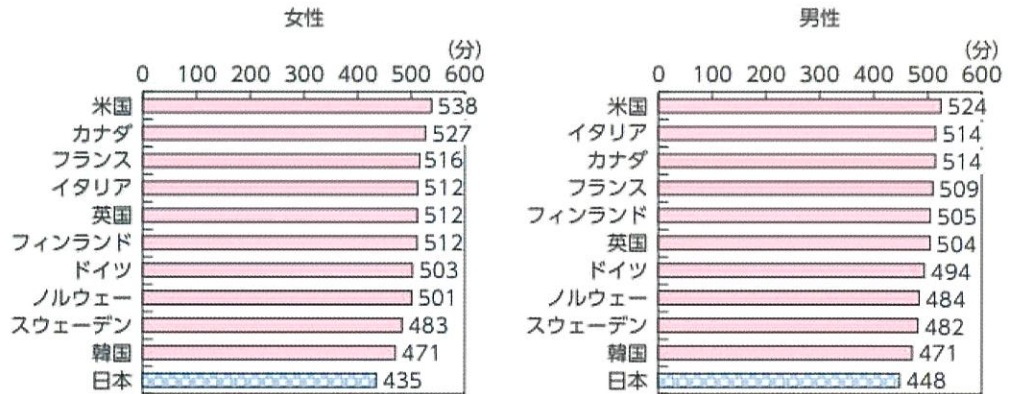
## 毎日、睡眠によって疲れが取れていますか？

働く世代にとって必要な睡眠時間は6～9時間と言われてはいますが、毎日6時間以上眠れていますか？

厚生労働省の「国民健康・

栄養調査」によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は男性が37.5%、女性は40.6%となっています。睡眠時間が十分確保できている人は、約半数。それも、年々減少傾向にあります。

OECD(経済開発協力機構)が33か国を対象に行った調査(2021年版)によると、日本人の睡眠時間は7時間22分で最下位となっています。(33か国平均は8時間28分)



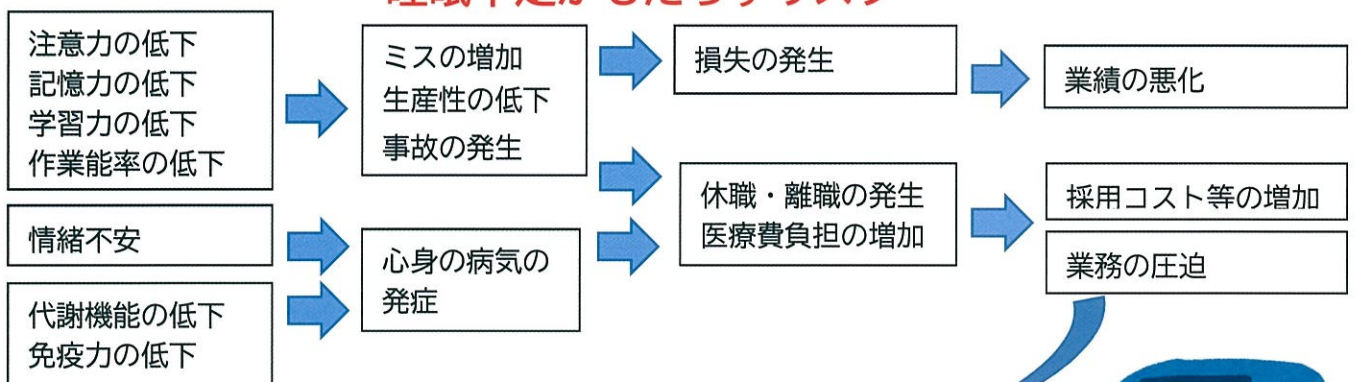
(備考) 1. OECD 'Balancing paid work, unpaid work and leisure (2021)' より作成。

2. 睡眠時間は、「sleeping」に該当する生活時間。

3. 日本は平成28(2016)年、韓国は平成26(2014)年、英国は平成26(2014)年、フランスは平成21(2009)年、米国は令和元(2019)年、ドイツは平成24(2012)年、ノルウェーは平成22(2010)年、スウェーデンは平成22(2010)年、カナダは平成27(2015)年、フィンランドは平成21(2009)年、イタリアは平成25(2013)年の数値。

出典：内閣府 男女共同参画白書 令和5年版「睡眠時間の国際比較」

## 睡眠不足がもたらすリスク



### 《身体的リスク》

死亡：1.12倍      2型糖尿病：1.37倍  
うつ病：2.27倍      認知症：1.68倍



日本における睡眠不足に起因する経済損失は少なくなく、長時間労働対策を進め、労働者が健康を保持しながら労働以外の時間を確保して働くことができる環境を整備する必要があると言われています。心身が壊れると、回復に時間を要します。長時間労働を見直し、プライベートも大切にしながら働ける、時間や場所にとらわれない多様な働き方を尊重していく時なのではないでしょうか。

【参考】厚生労働省、内閣府、経済産業省ホームページ、公益財団法人 日本生産性本部ホームページ「働き方改革」小室淑恵、「休暇のマネジメント」高崎順子

発行：越谷市 市長公室  
人権・男女共同参画推進課  
TEL:048-963-9113