

# 荒川区幸福度研究

Vol.2

■食生活の視点から考える

働き盛り世代の健康実感の向上に向けたアプローチ方法

■企業の従業員のワーク・ライフ・バランスの向上に向けて

# 目次

序 - 「荒川区幸福度研究」発刊にあたって - .....	3
1 幸福実感指標（GAH 指標）の構造と GAH アンケート .....	3
2 本調査研究の目的とアプローチ .....	4
3 本調査研究の構成 .....	4
第1章 食生活の視点から考える働き盛り世代の健康実感の向上に向けたアプローチ方法 .....	9
はじめに .....	11
（1）健康とは .....	11
（2）荒川区民総幸福度（GAH）ワーキング・グループの健康への取り組み .....	11
1 健康・福祉分野の概況 .....	13
（1）健康と幸福の関係 .....	13
（2）健康・福祉分野の GAH 指標について .....	16
（3）GAH アンケート結果 .....	17
（4）荒川区の健康状況 .....	20
2 健康実感の向上へのプロセス及び分析 .....	22
（1）分析プロセス .....	22
（2）下位指標の選定 .....	23
（3）ターゲットの選定 .....	25
（4）ターゲットの特徴 .....	26
3 施策の方向性・提案 .....	30
（1）施策の方向性 .....	30
（2）あらかわ満点メニューの現状 .....	30
（3）情報提供の在り方 .....	33
（4）中食へのアプローチ .....	36
（5）企業の健康意識の向上（健康経営の推進） .....	37
おわりに .....	41
文献リスト .....	42
附表 .....	45
第2章 企業の従業員のワーク・ライフ・バランスの向上に向けて .....	49
はじめに .....	51
1 GAH 指標から見た産業分野の特徴 .....	51
2 分析と考察 .....	55
（1）分析と関連データ .....	55
（2）施策の方向性と事業アイデアについて .....	58
①職場で仕事以外の活動経験を .....	58

②区内事業者「地域ボランティア DAY」等の設定 .....	59
③仕事以外の活動への参加を勤福センターが窓口になって促進 .....	60
おわりに .....	62
文献リスト .....	65
執筆者・研究協力者一覧 .....	67

## 序 - 「荒川区幸福度研究」 発刊にあたって -

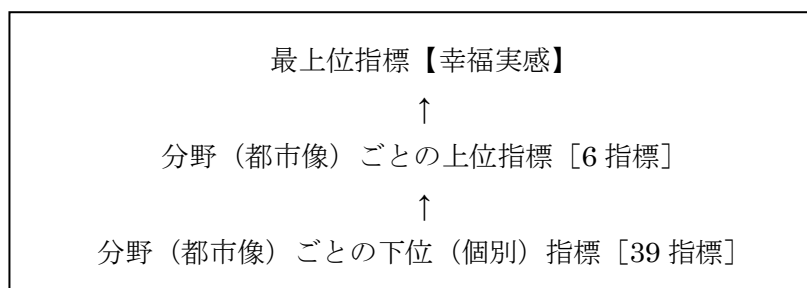
### 1 幸福実感指標（GAH 指標）の構造と GAH アンケート

平成 24 年度にまとめた「荒川区民総幸福度（GAH）に関する研究プロジェクト第二次中間報告書」に基づいて、荒川区では平成 25 年度から毎年度、GAH アンケートを実施してきた。

まず初めに、今回の調査研究の前提となる、幸福実感指標（以下、GAH 指標）の構造について整理しておく。

GAH 指標は、区民がどのような部分に幸福を実感しているかを把握する指標として、荒川区基本構想に定める 6 つの都市像ごとに分野別で設定されている。

また、下図のとおり、各分野の指標は複数の下位指標と 1 つの上位指標で構成されており、さらに、分野ごとの上位指標の上には、6 分野全てを統合する最上位の指標として【幸福実感】が置かれている。



具体的には、たとえば、6 つの都市像のうちの 1 つである生涯健康都市に関する「健康・福祉」の指標は、「体の健康」と「心の健康」、「健康環境」に関する 8 つの個別指標（下位指標）と、それらを統合する上位指標「健康の実感」で構成されている。その他の指標も、下位指標とそれを統合する上位指標がそれぞれ定められており、GAH 指標は、これらを合計した 46 の指標体系からなるものである（p.6 図表 1）。なお、各指標を具体的な質問文で表したものが、p.7 の図表 2 の一覧である。

次に、GAH アンケートは、平成 25 年度から毎年度、図表 2 の質問文を基本に、下記の方法により実施されてきた。

標本数 : 4,000

対象抽出方法 : 区内在住の 20 歳以上（平成 28 年度以降は 18 歳以上）の男女から  
層化 2 段階無作為抽出

配布・回収方法 : 郵送配布、郵送回収（区 HP からの電子申請回答可）

各年度の回答数及び回収率は次表のとおりである。

年度	回答数	回収率(%)	備考
平成 25 年度	1,970	49.3	20 歳以上
26 年度	1,910	47.8	20 歳以上
27 年度	1,827	45.7	20 歳以上
28 年度	1,880	47.0	18 歳以上
29 年度	1,750	43.8	18 歳以上
計	9,337	46.7	—

GAH アンケートの結果については、単純集計及びクロス集計を行い、毎年度公表してきた。詳細は各年度の「荒川区民総幸福度（GAH）に関する区民アンケート調査《集計結果》」及び「荒川区民総幸福度（GAH）に関する区民アンケート調査《クロス集計表》」を参照されたい。

## 2 本調査研究の目的とアプローチ

前述のとおり、平成 25 年度から 29 年度までの 5 年間で、9,337 件のアンケートデータが蓄積されたことから、今回の調査研究では、様々な手法でこれらデータを分析し、幸福実感という視点から課題を明らかにしていき、その対応の方向性や取り組みの検討などを進めることを目的とした。

当初は、アンケートの 5 年間の時系列的推移から、その変化及びその原因を探っていくというアプローチを想定していたが、経年の変化が予想以上に小さく、その差に統計的有意性が見出せなかったために、5 年間の変化に基づく統計的な詳細分析が適わなかった。

一方、統計的に有意な差が無いということは、年度を越えたデータも同一群のデータとして扱うことが可能だということでもある。そこで、全体を 1 万件に近いデータ群としてとらえ、荒川区民の幸福実感を詳細に分析していくこととした。

## 3 本調査研究の構成

本調査研究は、大きく総論と各論とに分かれている。

総論では、荒川区基本構想の 6 つの都市像（分野）全体をとらえ、区の政策・施策と GAH 指標との関係を整理した上でアンケートデータを分析し、幸福実感向上に向けての課題の提示と取り組みの方向性を検討している。

各論では、都市像（分野）ごとに、GAH アンケートデータだけでなく、関連調査のデータや先行研究等も併せて調査研究し、個別に政策課題を設定して、その対応の方向性、具体的な取り組みアイデアの提言を行っている。

いずれの内容も、区民の幸福実感をはじめ各分野の充実・実感度（主観データ）を分析して課題を見える化し、その対応を考えていこうとする新たな試みであり、一つの政策立案手法開拓の試みでもある。

総論については、「荒川区民総幸福度（GAH）に関する調査研究報告—GAH アンケート調査 5 年分の解析から見えてきた政策課題とその取り組みの方向性の試案—」として 1 冊にまとめ、各論の概要を付して発行した。

本「荒川区幸福度研究」シリーズは、調査研究各論の詳細を冊子としたもので、各回 2 テーマを掲載している。

今回の各論研究にあたっては、GAH 指標の設定の際と同様に、ワーキング・グループを組織して研究を進めた。ワーキング・グループは、区職員に荒川区自治総合研究所の研究者も加えた総勢 26 名が 6 つのチームに分かれ、基本構想の各都市像をそれぞれが担当して、GAH 指標の分析、関連調査データの収集や先行研究の調査を行い、今後取り組むべき課題の提示とその取り組みの方向性、事業アイデアの提案を行っている。

事業アイデアの提案はもちろんのこと、そのプロセスは、今後の荒川区の政策の企画立案に有用な事例になっていると思う。

今後の荒川区における政策の企画・立案の一助になり、更に手法として改善されていけば、これに勝る喜びは無い。

あらためて、多忙の中、本調査研究に参画し尽力頂いたワーキング・グループのメンバー及び荒川区自治総合研究所研究員に感謝の意を表して、本書発刊の序とする。

公益財団法人 荒川区自治総合研究所所長 猪狩 廣美

附：

本報告書の記述にあたっては、可能なかぎり平易で分かり易いものとする事を心がけた。したがって、専門的・技術的に厳密な意味での正確性を欠く部分もあるが、趣旨をご理解頂きたい。

また、様々な統計解析手法を活用しているが、その手法の解説は最低限に留めている。手法そのものよりもその結果から導き出される事象に焦点をあてたいという意図からであり、上記同様ご理解を頂きたい。

なお、本書では、「幸福実感」と「幸福実感度」を使い分けている。「幸福実感」は文字どおり「幸福」を「実感」することであり、「幸福実感度」とは、GAH アンケートの「あなたは幸せだと感じていますか？」という質問に対する 5 段階の評定を指す。

図表1 荒川区民総幸福度（GAH）指標の体系

		分野	※上位指標	※下位指標	
荒川区民総幸福度（GAH）指標	幸福実感	健康・福祉	健康の実感	体の健康	運動の実施 健康的な食生活 体の休息
				心の健康	つながり★※ 自分の役割 心の安らぎ
				健康環境	医療の充実 福祉の充実
		子育て・教育※	子どもの成長の実感	「生きる力」	規則正しい生活習慣 「生きる力」の習得
				家族関係	親子コミュニケーション 家族の理解・協力
				子育て教育環境	子育て・教育環境の充実 地域の子育てへの理解・協力 望む子育てができる環境の充実
		産業	生活のゆとり	仕事	生活の安定★ ワーク・ライフ・バランス 仕事のやりがい
	地域経済			まちの産業 買い物の利便性 まちの魅力	
	環境	生活環境の充実	利便性・ユニバーサルデザイン	施設のバリアフリー 心のバリアフリー 交通利便性	
			快適性	まちなみの良さ 周辺環境の快適さ★	
			持続可能性	持続可能性	
	文化	充実した余暇・文化活動、地域の人とのふれあいの実感	余暇活動	興味・関心事への取組 生涯学習環境の充実	
			地域文化	地域への愛着 地域の人との交流の充実 地域に頼れる人がいる実感 文化的寛容性	
	安全・安心	安全・安心の実感	犯罪	防犯性★	
			事故	交通安全性★ 生活安全性★	
			災害	個人の備え 災害時の絆・助け合い 防災性	

※「上位指標」とは、各分野の総合的な実感を把握するための指標を言います。

※「下位指標」とは、各分野のより具体的な実感を把握するための指標を言います。

※子育て・教育分野は、18歳未満の子どもがいる方のみを対象とした設問（指標）になります。

※★印の指標は、質問文で「孤独を感じますか」「不安を感じますか」「危険を感じますか」など、負の実感を尋ねています。★印のつかない指標と同様の尺度にするために、実感度「1」、「2」、「4」、「5」という回答はそれぞれ「5」、「4」、「2」、「1」という回答へ逆換算しています。

図表 2 荒川区民総幸福度（GAH）指標の質問文一覧

分野	No.	指標	質問文
	1	幸福実感	あなたは幸せだと感じますか？
健康・福祉	2	運動の実施	体を動かしたり運動したりすることができていると感じますか？
	3	健康的な食生活	健康的な食生活を送ることができていると感じますか？
	4	体の休息	体を休めることができていると感じますか？
	5	つながり★	孤立感や孤独感を感じますか？
	6	自分の役割	家庭や職場、学校、地域などで、自分の役割があると感じますか？
	7	心の安らぎ	心が安らぐ時間を持つことができていると感じますか？
	8	医療の充実	お住まいの地域に、安心してかかることができる医療機関（病院や薬局など）が充実していると感じますか？
	9	福祉の充実	お住まいの地域では、高齢者や障がい者への福祉が充実していると感じますか？
	10	健康の実感	心身ともに健康的な生活を送ることができていると感じますか？
	子育て・教育	11	規則正しい生活習慣
12		「生きる力」の習得	お子さんが、社会で生活していく上で必要な知識や技能、社会性、体力などを身につけていると感じますか？
13		親子コミュニケーション	親子の間でコミュニケーションがとれていると感じますか？
14		家族の理解・協力	あなたのご家族には、子育てに関する理解や協力があると感じますか？
15		子育て・教育環境の充実	お住まいの地域における子育て・教育に関する事業・サービス・施設など（提供しているのが、民間か行政かを問わず）が充実していると感じますか？
16		地域の子育てへの理解・協力	お住まいの地域に、子育て家庭に対して理解し、協力する雰囲気があると感じますか？
17		望む子育てができる環境の充実	自分が望む子育てができるような環境があると感じますか？
18		子どもの成長の実感	お子さんが健やかに成長していると感じますか？
産業生活・産業・経済	19	生活の安定★	生活を送るために必要な収入を得ていくことに不安を感じますか？
	20	ワーク・ライフ・バランス	仕事と生活とのバランスが取れていると感じますか？
	21	仕事のやりがい	仕事に、やりがいや充実感を感じますか？
	22	まちの産業	荒川区の企業（お店や町工場など）は元気で活力があると感じますか？
	23	買い物の利便性	お住まいの地域での買い物 convenient だと思いますか？
	24	まちの魅力	荒川区は、区外から人が訪れたい魅力のあるまちだと思いますか？
	25	生活のゆとり	経済的な不安がなく、買い物などに不便のない生活を送ることができていると感じますか？
環境（生活環境）	26	施設のバリアフリー	お住まいの地域の商業施設や公共施設が、バリアフリーの面から、だれもが使いやすいと感じますか？
	27	心のバリアフリー	お住まいの地域には、困っている人を見かけた時に、声を掛けたり協力したりしやすい雰囲気があると感じますか？
	28	交通利便性	お住まいの地域は交通の便が良いと感じますか？
	29	まちなみの良さ	お住まいの地域のまちなみ（景観・緑など）は良いと感じますか？
	30	周辺環境の快適さ★	お住まいの地域で、生活する上での不快さを感じますか？
	31	持続可能性	あなたは、節電やごみの減量など、地球環境に配慮した生活をしていると感じますか？
	32	生活環境の充実	お住まいの地域が、バリアフリーの状況や交通の便、まちなみの良さ、快適さ等の点から総合して暮らしやすい生活環境であると感じますか？
文化文化・コミュニティ	33	興味・関心事への取組	興味・関心のあることに取り組むことができていると感じますか？
	34	生涯学習環境の充実	生涯にわたって学習できる環境が充実していると感じますか？
	35	地域への愛着	荒川区の文化や特色に愛着や誇りを感じますか？
	36	地域の人との交流の充実	お住まいの地域の方と交流することで充実感が得られていると感じますか？
	37	地域に頼れる人がいる実感	お住まいの地域に頼れる人がいると感じますか？
	38	文化的寛容性	お住まいの地域には、文化や言語が自分と異なる人々を理解しようとする雰囲気があると感じますか？
	39	充実した余暇・文化活動、地域の人とのふれあいの実感	充実した余暇・文化活動や地域の方とのふれあいのある生活が送れていると感じますか？
安全安心	40	防犯性★	お住まいの地域で、犯罪への不安を感じますか？
	41	交通安全性★	お住まいの地域で、自動車や自転車などの交通事故の危険を感じますか？
	42	生活安全性★	家庭や学校・職場などで、転倒、転落、落下物などの危険を感じますか？
	43	個人の備え	災害（地震・火災・風水害）に対する備えを十分にしている安心感がありますか？
	44	災害時の絆・助け合い	災害時に近隣の人と助け合う関係があると感じますか？
	45	防災性	お住まいの地域は災害に強いと感じますか？
	46	安全・安心の実感	お住まいの地域は犯罪や事故、災害などの点から総合して安全だと感じますか？





## 第1章

食生活の視点から考える働き盛り世代の健康実感の向上に向けたアプローチ方法



# 第1章 食生活の視点から考える働き盛り世代の健康実感の向上に向けたアプローチ方法

## はじめに

### (1) 健康とは

健康という言葉を聞くと、病気やけがといった身体の健康や、うつ病などの心の健康を思い浮かべる。日本は世界的に見ても平均寿命<sup>1</sup>、健康寿命<sup>2</sup>ともにトップクラスであることから、身体については健康であると言えるかもしれないが、一方で、近年減少傾向であるとはいえ、一時は自殺者が年3万人を超えており<sup>3</sup>、心の健康については大きな問題を抱えていると言える。果たして日本人は健康であると判断してもよいのか。それを考えるためには、「健康」とは、そもそもどういうものなのかを考えなければいけない。

その答えの一つが、世界保健機関（World Health Organization、以下、「WHO」という。）のWHO憲章にある。この憲章の前文では、健康について「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、すべてが満たされた状態にあること」と定義している。この中で着目すべき点は、「病気でないとか、弱っていないということではなく、(中略)すべてが満たされた状態にあること」という部分である。つまり、「健康である」と判断するためには、肉体的、精神的、社会的に「ネガティブではない状態」ではなく「ポジティブな状態」である必要がある。

### (2) 荒川区民総幸福度（GAH）ワーキング・グループの健康への取り組み

平成21年10月に庁内でワーキング・グループを立ち上げ、「荒川区基本構想」の6つの都市像を基本の柱として荒川区民総幸福度（GAH）の指標化に取り組んだ。その中でも、「健康・福祉」と「子育て・教育」の指標化が他の指標に先行して検討された。「健康・福祉」が優先されたのは、幸福に関する先行研究において健康が幸福に非常に大きな影響を与えていることが示されており、また、荒川区政世論調査においても幸福な生活にとって必要なことの第1位が「健康であること」であったことから、最優先に指標化に取り組む必要があると考えたためである。

そして平成29年度は、区民アンケート調査により蓄積してきた5年分のデータを元に、分析・議論を重ねてきた。ここで区の健康施策を検討する上で考慮すべきものは、平成29年3月に策定された「荒川区健康増進計画」である。この計画は、6つの都市像の1つ「生涯健康都市あらかわ」の実現に向けて、平成29年から33年までの5年間、区が積極的に健康施策を推進していく方向を示したものであり、「健康状態がよいと感じる人（健康・福祉分野の上位指標である「健康の実感」に対して肯定的な回

<sup>1</sup> 日本人の平均寿命は平成28年時点で男性80.98歳、女性87.14歳。（厚生労働省（2017a）「平成28年簡易生命表の概況」）

<sup>2</sup> 厚生労働省は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義しており、平成25年時点で男性71.19年、女性74.21年。（橋本『厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書「健康寿命の指標化に関する研究－健康日本21（第二次）等の健康寿命の検討－』<http://toukei.umin.jp/kenkoujyumyou/houkoku/H27.pdf>（2018.2.21閲覧））

<sup>3</sup> 日本の自殺者数は平成10年に3万人を突破し、平成15年には34,427人に達した。近年は減少傾向にあり、平成28年は21,897人である。（厚生労働省（2017b）「自殺対策白書」）

答をする人)を増やす」ことを大目標に設定している(荒川区,2017a,p.11)。これはまさに、前項で記述した「ポジティブな状態」であるという健康の定義にも整合するものである。そこで、この大目標をワーキング・グループの目標とし、荒川区健康増進計画を念頭に置いて議論を進めることとした。

# 1 健康・福祉分野の概況

## (1) 健康と幸福の関係

健康が幸福にとって重要であることは誰もが認めるところであろう。それは日本のみならず、海外でも共通している。

『荒川区民総幸福度（GAH）に関する研究プロジェクト中間報告書』にあるとおり、荒川区の幸福度の取り組みは海外先行事例を調査・分析することから始まっている。海外幸福度指標と荒川区の6つの都市像を比較した結果が図表1であり、海外のどの幸福度指標でも荒川区における「生涯健康都市」、つまり GAH 指標における「健康・福祉」分野にあたる項目が含まれている。どの国でも健康と幸福度が密接に関連していると認識していることがうかがえる。

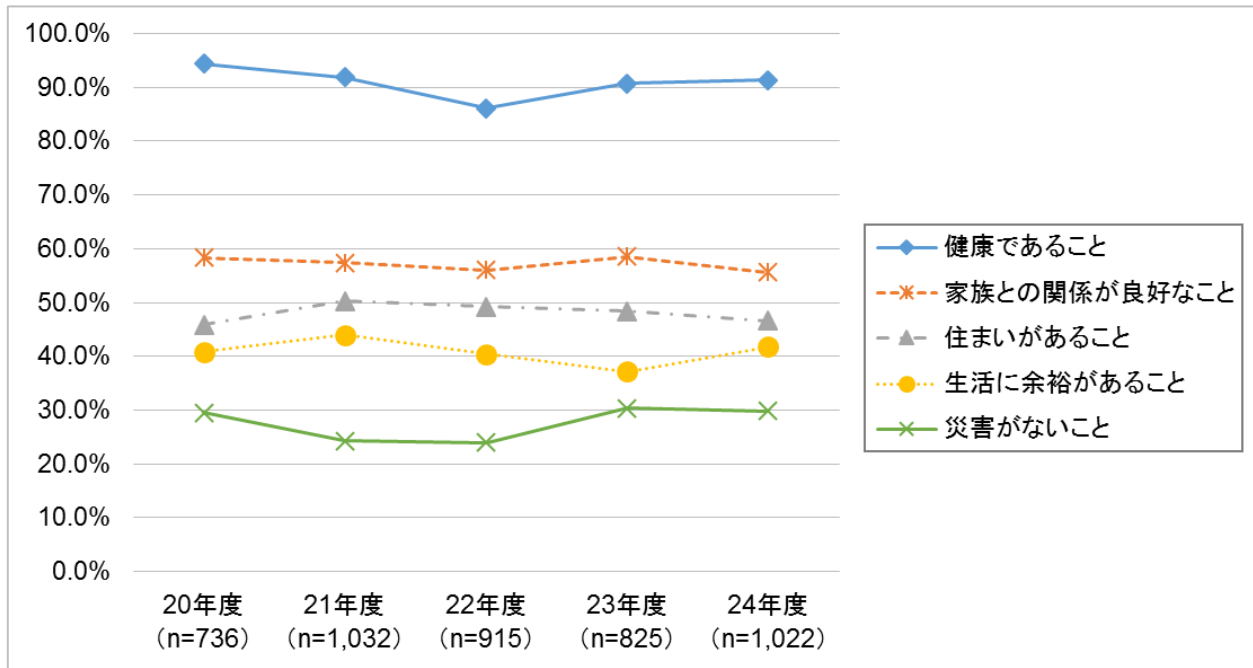
図表 1 海外幸福度指標と荒川区 6 つの都市像の比較

指標名	荒川区・6つの都市像					
	(1)生涯健康都市	(2)子育て教育都市	(3)産業革新都市	(4)環境先進都市	(5)文化創造都市	(6)安全安心都市
グロス・ナショナル・ハッピネス(Gross National Happiness :GNH)	●	●				●
地球幸福度指数 (Happy Planet Index :HPI)	●			●		
人間開発指数 (Human Development Index:HDI)	●	●				
個人幸福度 (Personal Wellbeing Index)	●					●
ミレニアム開発目標 (The Millennium Development Goals :MDGs)	●	●		●		
カナダの幸福度指標(Canadian Index of Well-Being:CIW)	●	●		●	●	
WELLBEBE	●	●	●	●	●	
持続可能な発展の観察(Monitoring Sustainable Development: MONET)	●	●	●	●	●	●
オーストラリアの進歩の尺度 (Measures of Australia's Progress)	●	●	●	●		●
経済のパフォーマンスと社会の進歩の測定に関する委員会 (Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress:CMEPSP)	●	●	●			●
地域の発展の質 (REGIONAL QUALITY OF DEVELOPMENT INDEX :QUARS)	●	●	●	●		
先進国における子どもの幸福の研究 (An overview of child well-being in rich countries)	●	●				●
子ども・若者幸福度指標(Child Well-Being Index:CWI)	●	●		●	●	

荒川区自治総合研究所,2011,p.31 より引用。

このことを踏まえつつ、荒川区民が幸福に対してどのような認識でいるのか、具体的な数値を確認していく。平成 20～24 年度の荒川区政世論調査において幸福な生活にとって必要なことを尋ねており、結果の一部を図表 2 に示す。「健康であること」は約 9 割の区民が選択し、いずれの年度も第 1 位となっている。同様に 2 位である「家族との関係が良好なこと」は 6 割弱であり、グラフを見て分かるとおり「健康であること」が幸福な生活にとって必要と考えられている。

図表 2 幸福な生活にとって必要なこと



荒川区,2009・2010・2011a・2012・2013 より作成。

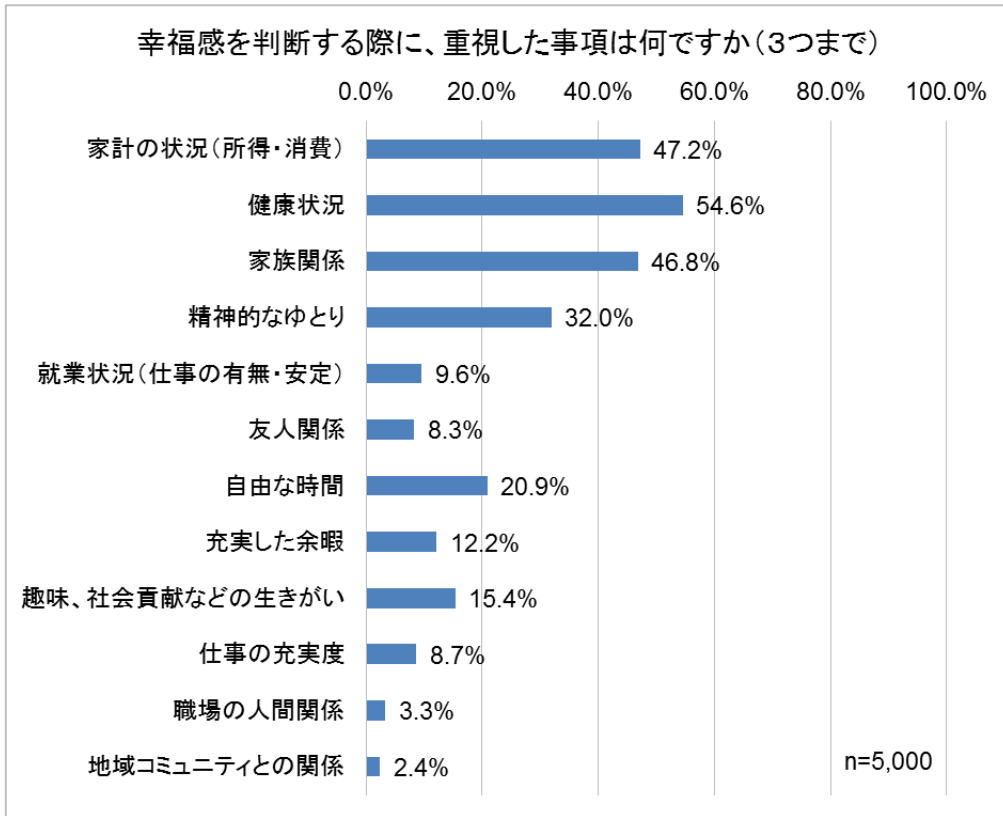
健康と幸福の関係を考える際には因果関係が問題となる。つまり、「健康であるから幸福」なのか、それとも「幸福であるから健康」なのかということである。

この問題について、Liu ら (2015) はイギリスの中年女性約 72 万人に協力を得て、幸福度と健康の関係性を調べるアンケート調査を行い、さらに約 10 年間追跡調査を行った結果、幸福か不幸かは死亡リスクに全く関係が無かったという報告をした。しかし、これに対し Kubzansky ら (2016) が、Liu らが研究で使用した幸福感 (happiness) はあくまでも単純な快樂状態 (simple hedonic state) であり、精神的な幸福 (mental health) の評価が不十分であると反論するなど、意見が分かれるところである。

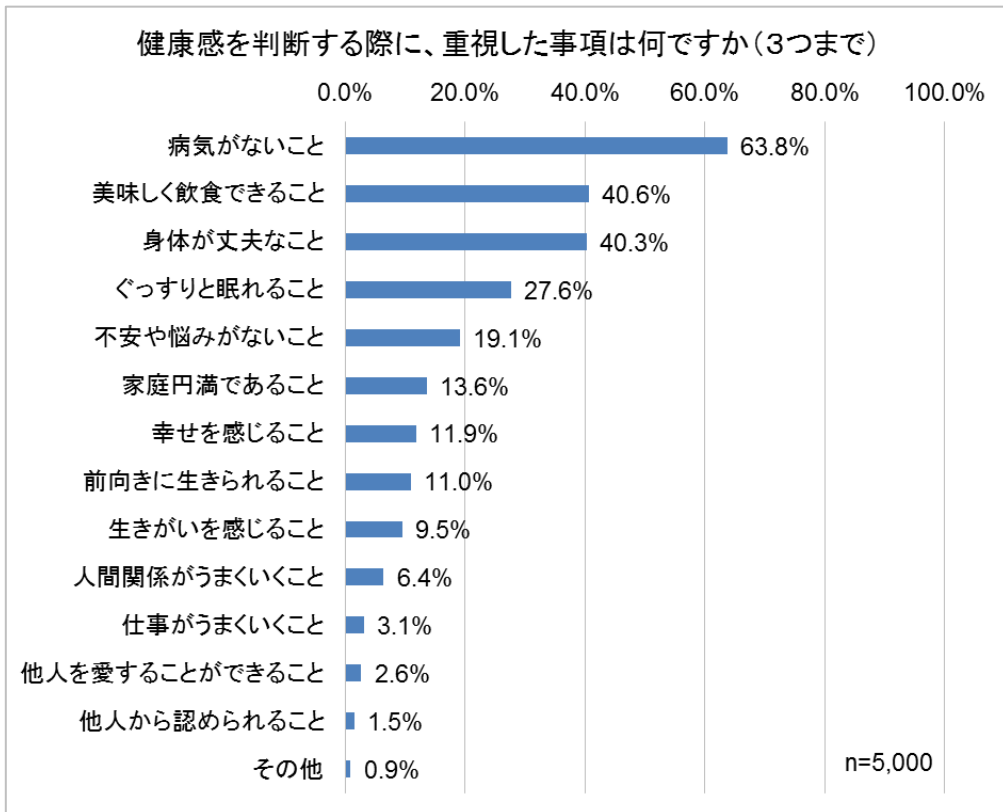
しかし、ここで考慮すべきことは、荒川区として何を重要視するのかである。前述したように荒川区健康増進計画の大目標は「健康状態がよいと感じる人を増やす」であり、これは GAH 指標の健康・福祉分野の上位指標「健康の実感」について肯定的に回答した人の割合である。そして、この指標に限らず GAH 指標は最上位の幸福実感も含めて全て区民の実感という主観データを測るものである。客観データが重要であることは言うまでもないが、荒川区は最終的に区民がどのように思うか (感じるか) を重要視している。つまり、因果関係の問題も、この場では主観的な視点で考えるべきである。

厚生労働省が 2014 年に実施した『健康意識に関する調査』は、幸福と健康の程度を 11 件法で尋ねており、更に、幸福感と健康感を判断する際に重視した事項を尋ねている (図表 3、4)。幸福感を判断する際に重視した事項は「健康状況」が 54.6%で最も多いのに対して、健康感を判断する際に重視した事項として「幸せを感じることは 11.9%という結果になっている。つまり、主観的に「自分が健康である」と認識することは幸福感につながりやすいが、逆に「自分が幸福である」と認識していても、健康感にはつながりにくいことが分かる。これより、健康・福祉ワーキングの取り組みで「健康の実感」について肯定的に回答する人の割合を増やすことができれば、GAH の最終目標である区民の幸福実感の向上につながると考えられる。

図表 3 幸福感を判断する際に重視した事項



図表 4 健康感を判断する際に重視した事項



ともに厚生労働省,2014 より作成。



## (2) 健康・福祉分野の GAH 指標について

健康・福祉分野の GAH 指標を図表 5 に示す。上位指標である「健康の実感」と、8 つの下位指標の計 9 指標から成り立っており、下位指標は大きく分けて「体の健康」「心の健康」「健康のための環境」の 3 つに分類される。

前述したとおり、WHO は、健康を「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、すべてが満たされた状態にあること」と定義しており、この定義の「肉体的」が「体の健康」に、「精神的」が「心の健康」にそれぞれ対応している。「社会的」とは、社会における人とのつながりや信頼関係といった社会関係資本（ソーシャル・キャピタル）を指すと考えられる。平成 14 年度に内閣府の『ソーシャル・キャピタル：豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて』という調査においてソーシャル・キャピタルを定量的に測定するために、ソーシャル・キャピタルの構成要素として「つきあい・交流」「信頼」「社会参加」の 3 つを設定しているが、これらは GAH 指標において、広く社会一般的な部分は健康・福祉分野の「心の健康」に、より具体的な身の周りや地域コミュニティの部分は文化分野にあたる。

また、健康の維持・増進は個人の管理による部分が多いが、行政の立場から健康を考える場合は、自宅周辺の病院・薬局の立地状況、医療機関の充実などの、個人だけでは対応できない環境の整備や、社会的に厳しい状況にある人々に対して社会的援助を提供する福祉という視点が必要となる。これらを「健康のための環境」として健康・福祉分野の GAH 指標に設定している。

図表 5 GAH 指標（健康・福祉分野）

指標		質問文	
健康・福祉	健康の実感	心身ともに健康的な生活を送ることができていると感じますか？	
	体の健康	運動の実施	体を動かしたり運動したりすることができていると思いますか？ ※体を動かしたり運動したりすることには、スポーツだけでなく、散歩や階段の利用なども含みます。
		健康的な食生活	健康的な食生活を送ることができていると感じますか？
		体の休息	体を休めることができていると感じますか？
	心の健康	つながり	孤立感や孤独感を感じますか？
		自分の役割	家庭や職場、学校、地域などで、自分の役割があると感じますか？
		心の安らぎ	心が安らぐ時間を持つことができていると感じますか？
	健康のための環境	医療の充実	お住まいの地域に、安心してかかることができる医療機関（病院や薬局など）が充実していると感じますか？
		福祉の充実	お住まいの地域では、高齢者や障がい者への福祉が充実していると感じますか？ ※福祉の充実とは、高齢者の介護施設や障がい者の生活支援施設といった施設の数や福祉サービスの質の充実などを指します。

### (3) GAH アンケート結果

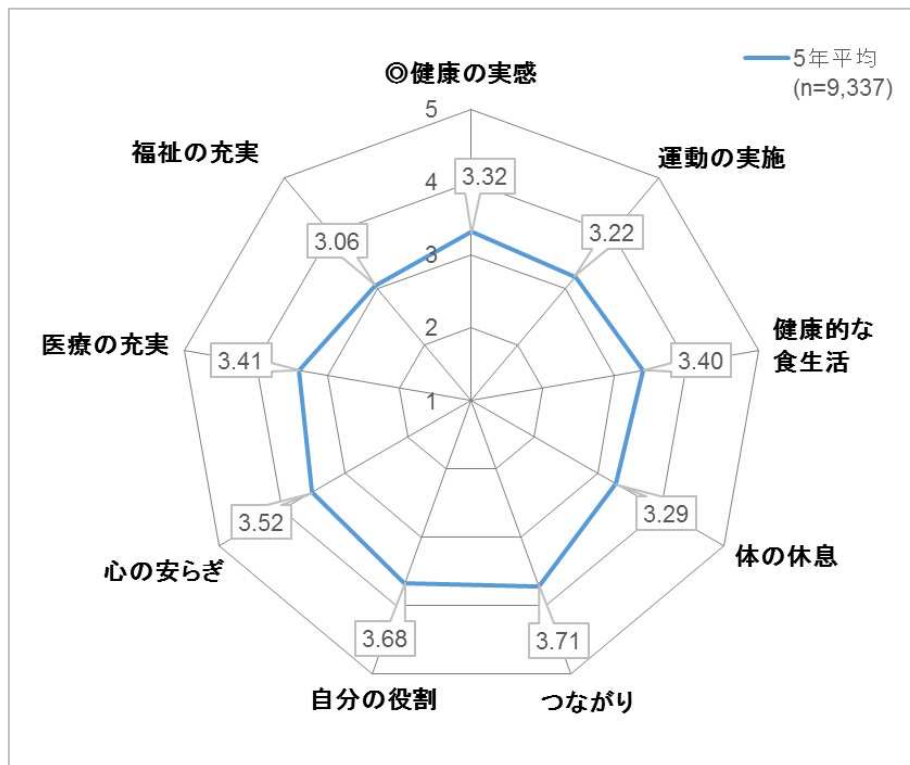
ここでは GAH アンケートの結果を見ていく。なお、この分野の中で「つながり」だけは負の実感を尋ねているが、他指標と比較することを考慮し、種々の計算をする際に実感度 1 と実感度 5、実感度 2 と実感度 4 をそれぞれ逆にして取り扱う。

健康・福祉分野の過去 5 年分の平均実感度及び 5 年平均の平均実感度をレーダーチャートで表したものが図表 6、7 である。健康・福祉分野では、全ての指標で平均実感度が 3.00 を超えており、分野の中では「つながり」の平均実感度が最も高く（5 年平均：3.71）、「福祉の充実」が最も低い（3.06）。

図表 6 平成 25～29 年度及び 5 年平均の平均実感度

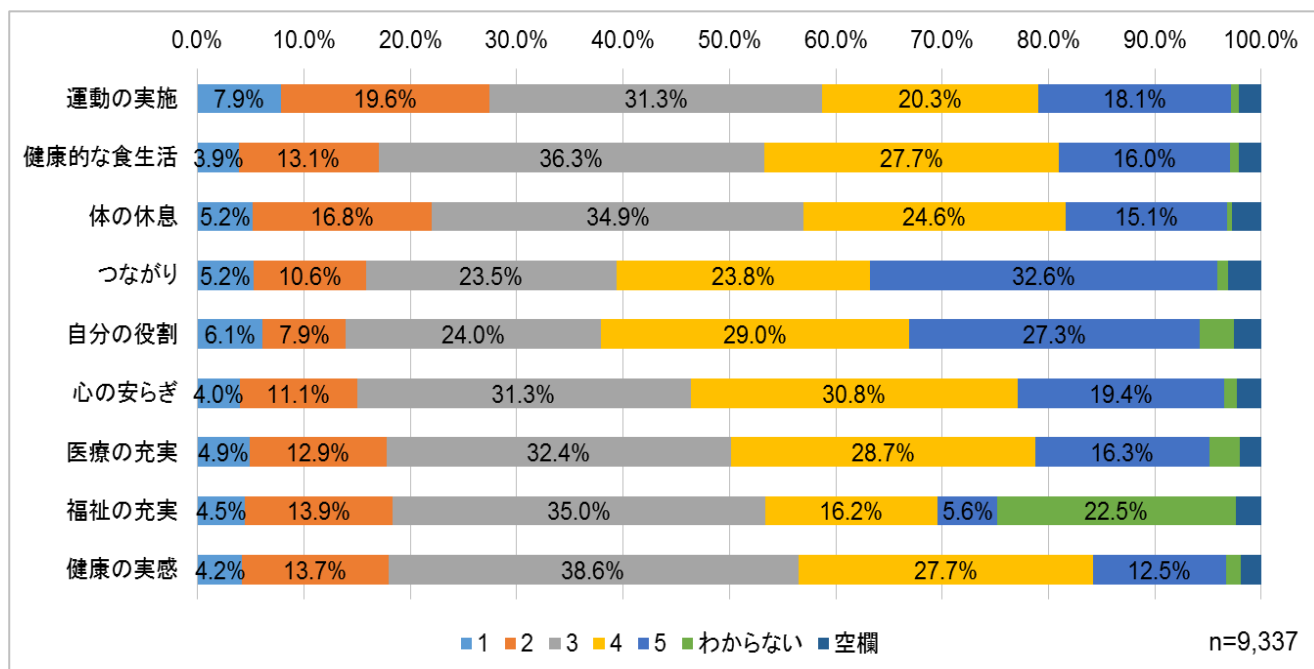
指標	H25 (n=1,970)	H26 (n=1,910)	H27 (n=1,827)	H28 (n=1,880)	H29 (n=1,750)	5年平均 (n=9,337)
◎健康の実感	3.33	3.31	3.36	3.29	3.28	3.32
運動の実施	3.20	3.25	3.28	3.15	3.22	3.22
健康的な食生活	3.41	3.39	3.42	3.38	3.39	3.40
体の休息	3.30	3.29	3.31	3.27	3.26	3.29
つながり	3.67	3.75	3.74	3.71	3.67	3.71
自分の役割	3.69	3.67	3.69	3.68	3.65	3.68
心の安らぎ	3.53	3.53	3.56	3.51	3.50	3.52
医療の充実	3.47	3.38	3.41	3.43	3.34	3.41
福祉の充実	3.07	3.04	3.07	3.05	3.08	3.06

図表 7 健康・福祉分野レーダーチャート



更に、回答の内訳を表したものが図表 8 である。肯定的な回答（4 または 5）が多いのは、「つながり」（56.4%）、「自分の役割」（56.3%）、「心の安らぎ」（50.2%）の順であり、逆に否定的な回答（1 または 2）が多いのは、「運動の実施」（27.5%）、「体の休息」（22.0%）、「福祉の充実」（18.4%）である。また、「福祉の充実」は他の指標に比べて「わからない」回答が非常に多いという特徴がある（22.5%）。

図表 8 回答内訳



続いて、相関係数を調べる。幸福実感度と健康・福祉分野の各指標との相関係数及びその順位（幸福実感度を除外した 45 指標と幸福実感度との相関係数の大きい順）を図表 9 に、健康・福祉分野の各指標と相関係数が高い GAH 指標上位 5 つまでを図表 10 に示す。

図表 9 を見ると、上位指標である「健康の実感」が全指標の中で最も幸福実感度との相関が高く、次に高い指標も同分野内の「心の安らぎ」であり、この分野が幸福と密接に関係していることがうかがえる。

図表 10 では各指標の分野ごとに色分けをしている。「体の健康」「心の健康」及び上位指標は同じ分野との相関が高いのに対し、「健康のための環境」は子育て・教育分野の教育環境に関する指標との相関が高い。また、幸福実感と相関が高い指標も多く、上位指標については産業分野の「ワーク・ライフ・バランス」とも相関が高い。

図表 9 健康・福祉分野と幸福実感度の相関係数

指標	相関係数	順位
健康の実感	.540	1
心の安らぎ	.492	2
つながり	.376	9
健康的な食生活	.373	11
自分の役割	.372	12
体の休息	.290	22
福祉の充実	.253	25
医療の充実	.241	28
運動の実施	.214	33

図表 10 健康・福祉分野各指標と相関係数の大きい上位 5 指標

体の健康					心の健康				
運動の実施		健康的な食生活		体の休息		つながり		自分の役割	
健康的な食生活	.514	健康の実感	.586	心の安らぎ	.529	幸福実感	.376	仕事のやりがい	.476
健康の実感	.442	運動の実施	.514	健康的な食生活	.512	家族の理解・協力	.332	健康の実感	.399
体の休息	.357	体の休息	.512	健康の実感	.503	健康の実感	.316	心の安らぎ	.394
興味・関心事への取組	.321	心の安らぎ	.434	ワーク・ライフ・バランス	.384	子どもの成長の実感	.281	幸福実感	.372
心の安らぎ	.320	幸福実感	.373	運動の実施	.357	自分の役割	.269	健康的な食生活	.324

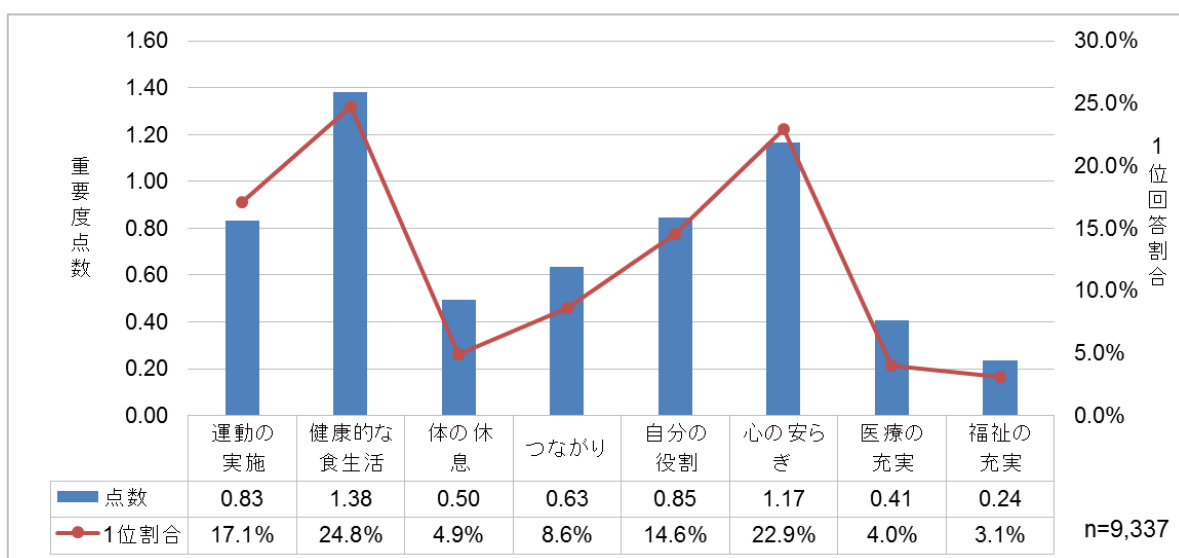
  

心の健康		健康のための環境				上位指標	
心の安らぎ		医療の充実		福祉の充実		健康の実感	
健康の実感	.603	福祉の充実	.484	医療の充実	.484	心の安らぎ	.603
体の休息	.529	健康の実感	.385	子育て・教育環境の充実	.415	健康的な食生活	.586
幸福実感	.492	子育て・教育環境の充実	.365	望む子育てができる環境の充実	.402	幸福実感	.540
健康的な食生活	.434	地域の子育てへの理解・協力	.361	地域の子育てへの理解・協力	.393	体の休息	.503
ワーク・ライフ・バランス	.394	買い物の利便性	.347	生涯学習環境の充実	.391	ワーク・ライフ・バランス	.470

最後に、重要度について図表 11 に示す。アンケートは各指標の実感度のほかに、健康・福祉分野内において「あなたの幸せにとって特に重要だと思うもの」を第 1 位から第 3 位までを回答する形式となっている。1 位を 3 点、2 位を 2 点、3 位を 1 点として、有効回答者数で除した点数及び 1 位と回答した割合を算出した。なお、算出する際は、1～3 位をすべて記入している回答を有効回答としている。

重要度の点数は「健康的な食生活 (1.38)」「心の安らぎ (1.17)」「自分の役割 (0.85)」の順、1 位と回答した割合は「健康的な食生活 (24.8%)」「心の安らぎ (22.9%)」「運動の実施 (17.1%)」の順に高い結果となった。一方、「健康のための環境」に分類される「医療の充実」「福祉の充実」や「体の健康」に分類される「体の休息」は重要度が低くなっている。

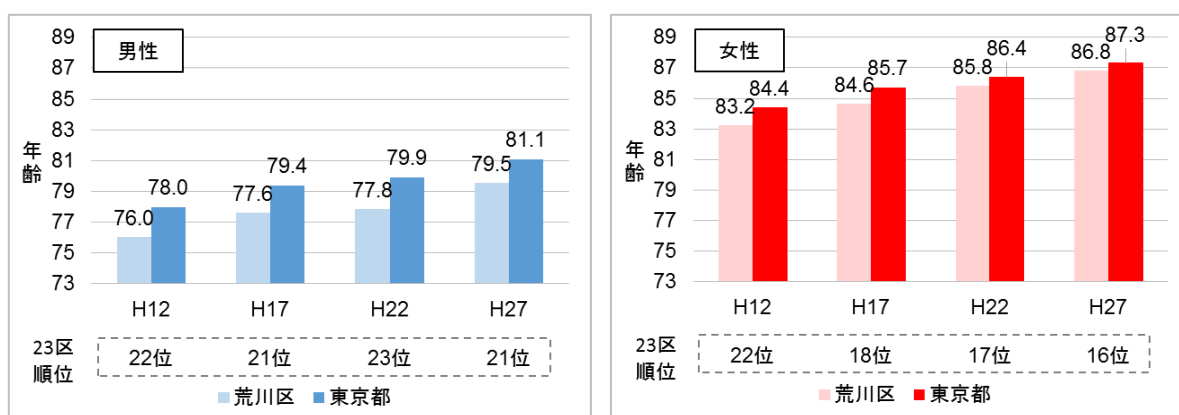
図表 11 健康・福祉分野内重要度



#### (4) 荒川区の健康状況

荒川区及び東京都の平均寿命の推移は図表 12 のとおりである。荒川区の平均寿命はいずれの年も東京都平均を下回っており、特に男性は 23 区内でも下位となっている。女性も平成 12 年時点では 23 区内で下位となっているが、順位は改善傾向にある。

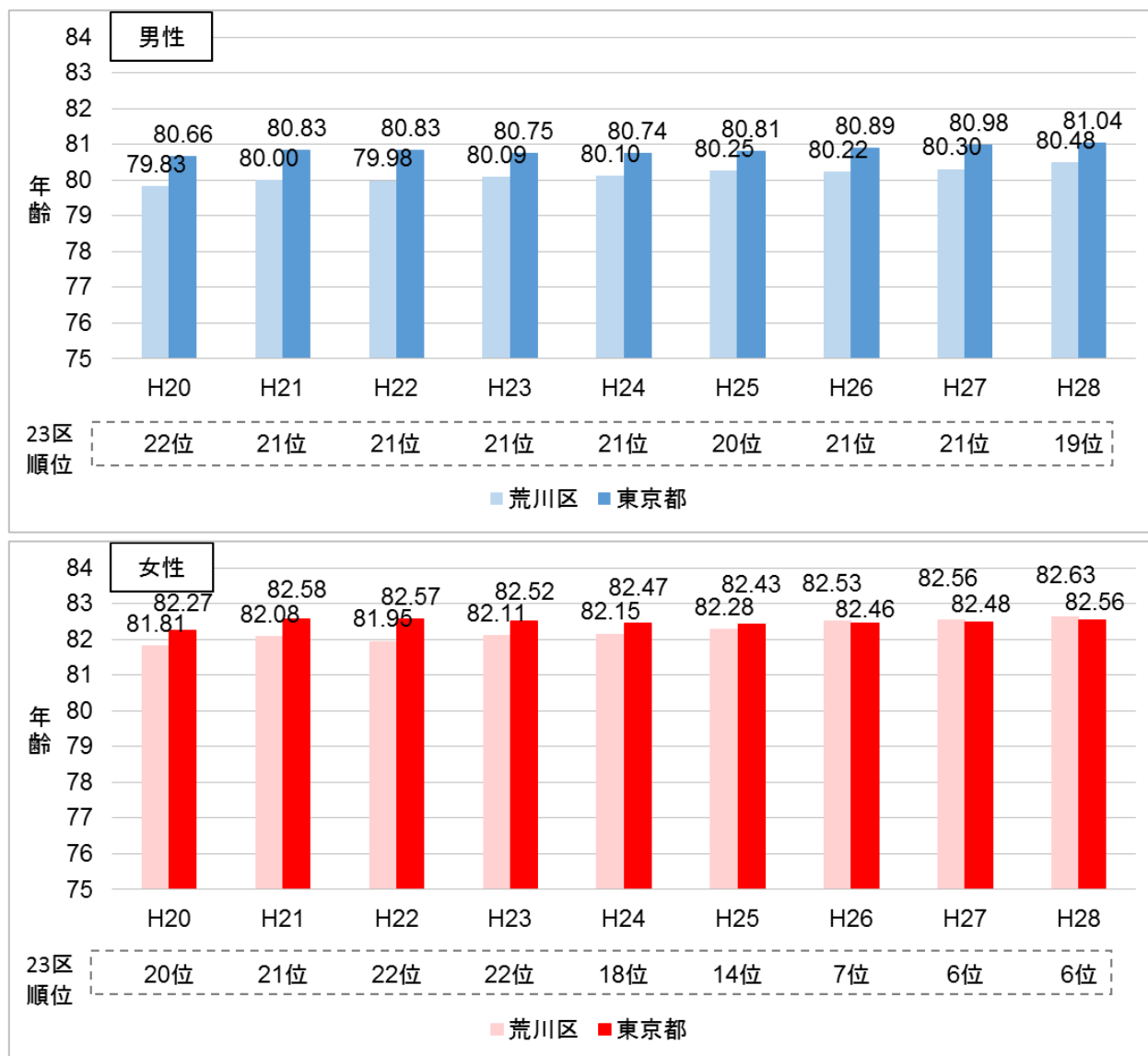
図表 12 荒川区及び東京都の平均寿命の推移



厚生労働省ホームページ「市区町村別生命表」より作成。

続いて、荒川区及び東京都の健康寿命<sup>4</sup>の推移は図表 13 のとおりである。男性の健康寿命は平均寿命と同じ傾向であり、いずれの年も 23 区内で下位となっている。これに対し、女性の健康寿命は平成 20 年時点では 23 区内で下位であるが、徐々に改善され、平成 26 年以降は東京都平均を上回る結果となっている。

図表 13 荒川区及び東京都の健康寿命の推移



東京都福祉保健局ホームページ「65歳健康寿命」より作成。

平均寿命、健康寿命ともに、女性は 23 区内順位を見ると上昇傾向にあるが、男性は 23 区内で下位に位置しており、荒川区では男性の健康状態が課題であることがうかがえる。

<sup>4</sup> ここでの健康寿命は、東京都と特別区が採用している 65 歳健康寿命（東京保健所長会方式）であり、65 歳の人が何らかの障がいのために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障がいのために認定を受ける平均年齢を表している。東京都では要支援 1 以上と要介護 2 以上でそれぞれ数値を公表しており、ここでは要支援 1 以上の健康寿命を記載している。留意する点としては、65 歳未満の障がいについては計算対象としておらず、65 歳以降に要介護認定を受けるまでは健康であったとしているため、一般的な健康寿命よりも高い年齢となっていることである。

## 2 健康実感の向上へのプロセス及び分析

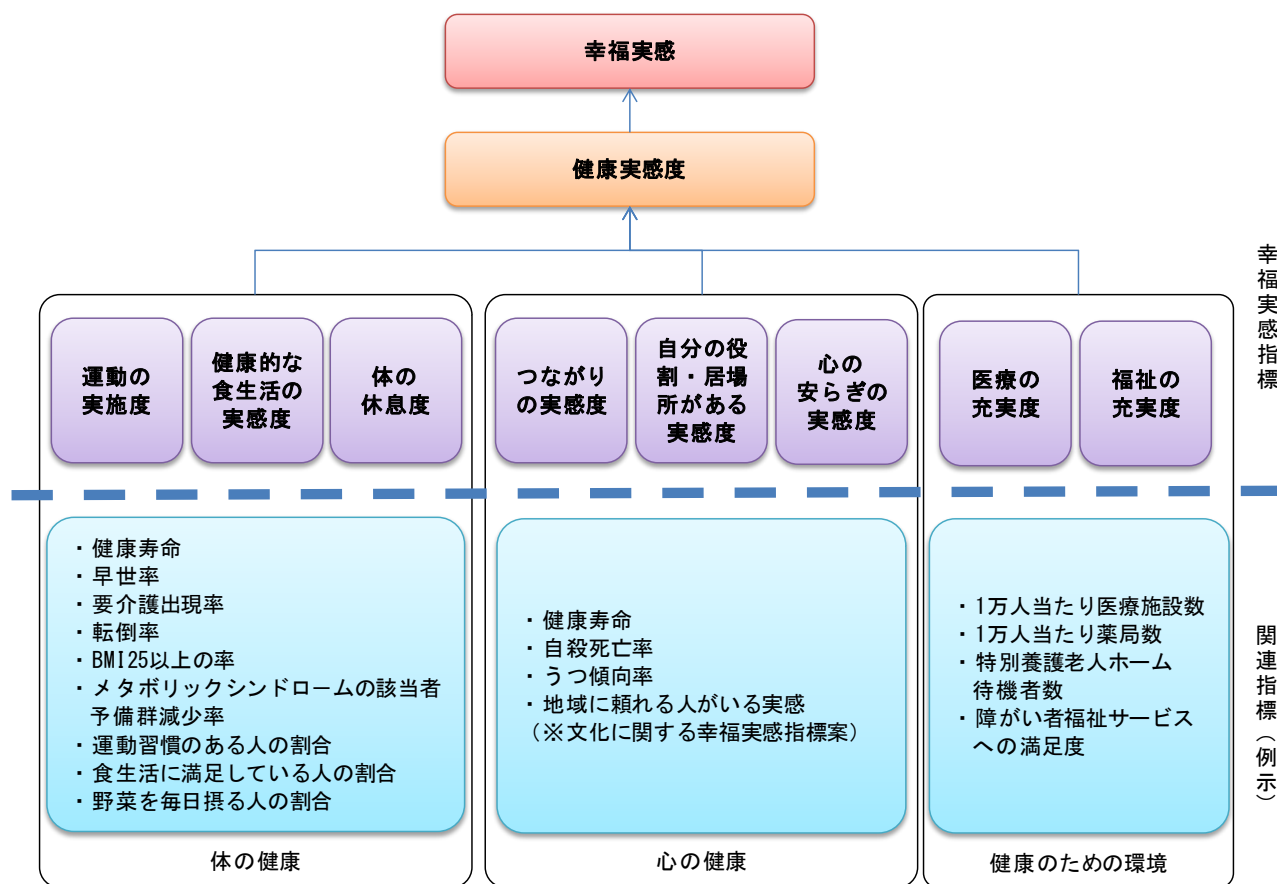
### (1) 分析プロセス

本節では行政として施策の立案・改善を検討するために GAH アンケート結果を更に詳細に分析していくが、その前に目標及びプロセスを整理する。

目標は序章に書いたとおり、健康・福祉分野の上位指標「健康の実感」について肯定的な回答をする人を増やすことであるが、どうすればこの目標につながるのか。このプロセスを、ここでは『荒川区民総幸福度（GAH）に関する研究プロジェクト第二次中間報告書』で示された健康・福祉指標案の体系イメージ（図表 14）に沿ったものとする。つまり、下位指標の実感度の向上を通じて上位指標の実感度を向上させ、上位指標の実感度が向上することで幸福実感が向上するというプロセスである。

そうすると、1つの施策ですべての下位指標を向上させることは難しいため、まずはどの下位指標に着目するかを考える必要がある。そして、行政の施策には常にターゲットが存在する。例えば「運動の実施」の実感度を向上させるために何らかのアプローチを考える場合、若年層と老年層では当然アプローチの仕方が変わってくる。さらにその中でも、運動経験の有無や日頃の生活スタイル等によって特徴は変わってくる。どのような人をターゲットにするのか、そのターゲットにはどのような問題があるのかということまでを考えて、初めてどのような施策が必要なのかを検討することができる。

図表 14 健康・福祉指標案の体系イメージ

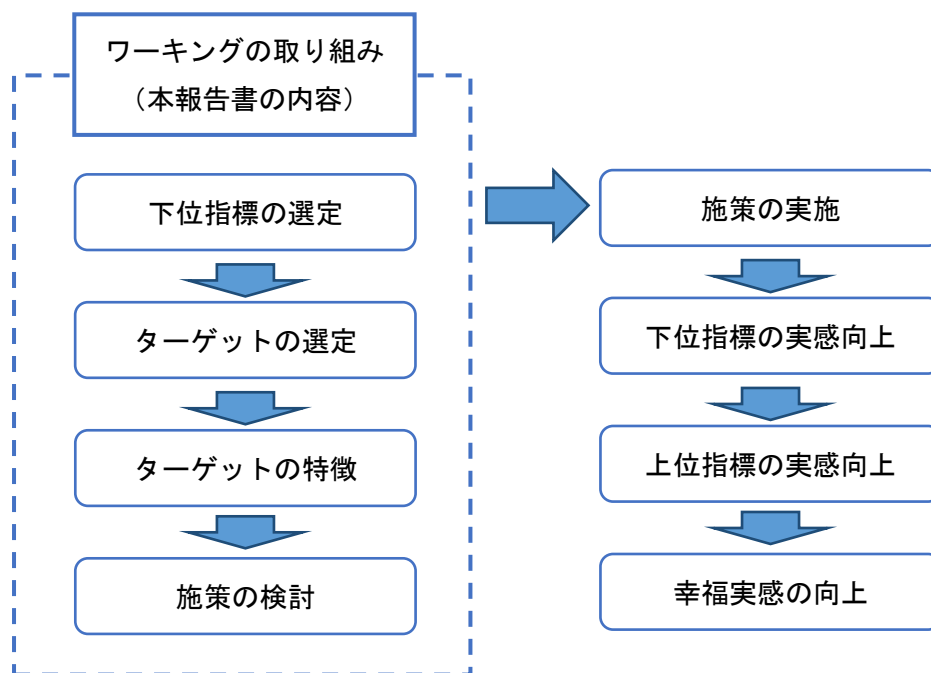


荒川区自治総合研究所,2012,p.15 より引用。

このプロセスを図示すると図表 15 のとおりであり、ここからはこのプロセスに沿って記述していく。

なお、ワーキングで取り組んだ部分（本報告書の内容）は図中の点線の範囲である。

図表 15 幸福実感向上へのプロセス



## (2) 下位指標の選定

着目する下位指標を選定するために、ここでは健康・福祉分野を3つの視点から見ていく。

まず1つ目の視点は、実感度について向上の余地があるかどうかである。無論、実感度が既に高いからと言って施策を検討しなくてもよいということではないが、GAHの目的の1つである「不幸を減らす」という観点からすると、より実感度の低い指標に着目し、向上を図ることが望ましい。ここで、健康・福祉分野の実感度は図表6(p.17)に示したとおりである。いずれの指標も実感度3を超えているが、実感度4を超えている指標は無く、特別に高い指標も低い指標もない。また、分野内の最高平均実感度と最低平均実感度の差は0.65であり、他の分野に比べて分野内での平均実感度の差が比較的小さい分野であると言える<sup>5</sup>ことから、この視点ではどの下位指標に着目すべきか判断しにくい。

2つ目の視点は、本人が健康のために必要だと思っているかどうかである。住民の健康につながる施策を行政が実施しても、本人が実際に行動しなければ健康状態は改善しない。そのため、本人が「健康のために重要である、改善する必要がある」と認識することが必要となる。これは、図表11(p.20)に示した分野内の重要度から判断すると、上から順に「健康的な食生活」「心の安らぎ」「自分の役割」となる。

3つ目の視点は、「健康の実感」を向上させるのに効果的かどうかである。今日、どの基礎自治体も財政状況は非常に厳しい状況にある。この限られた財源を効果的に配分するためには、いかに少ない費用で大きな効果を上げられるかという費用対効果を考慮し、施策を検討する必要がある。

そこで、どの下位指標が上位指標である「健康の実感」の向上に効果的なのか、その影響の強さを調べるために上位指標を被説明変数、下位指標を説明変数として重回帰分析を行った(図表16)。偏回帰

<sup>5</sup> 各分野内での最高平均実感度と最低平均実感度の差は、子育て・教育分野で1.02、産業分野で0.95、環境分野で1.12、文化分野で0.56、安全・安心分野で0.99である。



係数から判断すると、上位指標への影響が強いのは「心の安らぎ」「健康的な食生活」「福祉の充実」の順である。

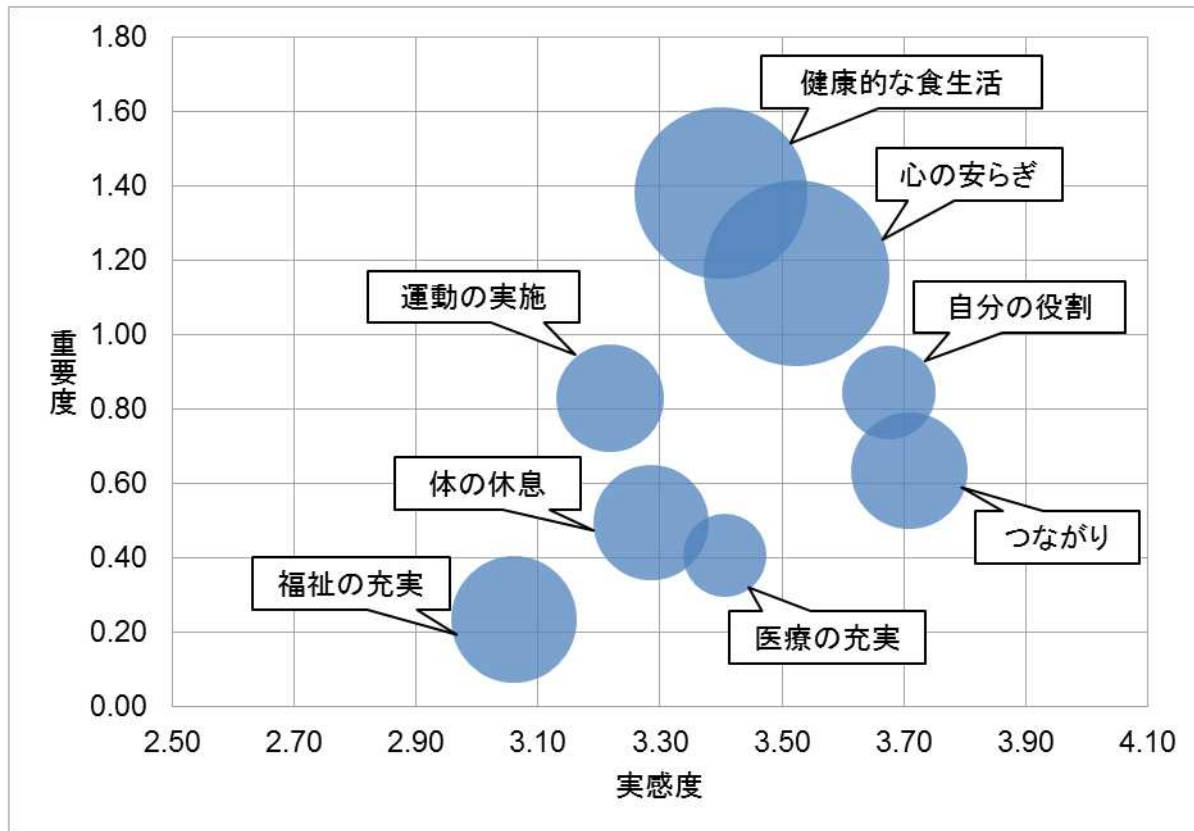
図表 16 重回帰分析結果 (n=6,437)

	偏回帰係数	標準誤差	t	P-値	下限 95%	上限 95%
運動の実施	.094	.008	11.56	0.0%	.078	.110
健康的な食生活	.237	.011	22.18	0.0%	.216	.258
体の休息	.105	.010	10.51	0.0%	.086	.125
つながり	.109	.007	15.02	0.0%	.095	.123
自分の役割	.070	.008	8.57	0.0%	.054	.086
心の安らぎ	.275	.010	26.69	0.0%	.255	.295
医療の充実	.055	.009	6.07	0.0%	.038	.073
福祉の充実	.128	.010	12.87	0.0%	.108	.147

これまで見てきた3つの視点を一つのグラフにまとめたものが図表 17 である。このグラフにおいて、右上に行くほど実感度が高く、重要度も高い。また、円の面積が大きいほど上位指標「健康の実感」への影響が強い。

グラフを見て分かるとおり、重要度が高く、上位指標への影響も強い「健康的な食生活」「心の安らぎ」の実感度を改善することが、「健康の実感」ひいては幸福度を向上させるのに効果的である。

図表 17 実感度—重要度—影響の強さ（円の面積）グラフ



### (3) ターゲットの選定

前項では着目する下位指標として「健康的な食生活」「心の安らぎ」を選定したので、ターゲットを選定するに当たっては、これらの指標の平均実感度の低い属性を調べるのが最も基本的な方法である。しかし、前項の重回帰分析結果（前頁,図表 16）から分かるとおり、影響の強さに大小はあるが、どの下位指標も上位指標「健康の実感」に対して影響があるといえる。つまり、選定した2つの下位指標の実感度が低くても、他の下位指標の実感度が高いために「健康の実感」の実感度が高くなっている人が存在する可能性もある。さらに、それは最上位指標である「幸福実感」も同様である。そこで、ここでは「健康的な食生活」「心の安らぎ」に加え、「健康の実感」「幸福実感」についても平均実感度を確認し<sup>6</sup>、これら4つの指標全てにおいて、平均実感度が全体より低い属性を以下のとおり抽出した。

図表 18 全体と比べて平均実感度が低い属性及びその対応策

		実感度				対応策		
		健康的な食生活	心の安らぎ	健康の実感	幸福実感	就労又は福祉施策	他要素の影響	健康施策(ターゲット)
全体平均		3.40	3.52	3.32	3.55	—	—	—
性別	男	3.39	3.50	3.30	3.44			○
年代	40代	3.25	3.39	3.21	3.53			○
	50代	3.33	3.46	3.17	3.46			
居住地域	荒川	3.38	3.51	3.30	3.54			
	町屋	3.36	3.51	3.27	3.51		○	
	東尾久	3.32	3.46	3.27	3.49			
居住形態	借家(一戸建て)	3.18	3.38	3.11	3.33		○	
	借家(集合住宅)	3.16	3.41	3.15	3.40			
職業	派遣社員	3.22	3.46	3.14	3.34	○		
	パート・アルバイトなど	3.33	3.42	3.25	3.47			
長時間労働	10～11時間	3.16	3.36	3.16	3.52			○
	12時間以上	3.08	3.15	2.88	3.41			
求職状況	仕事を探している	3.16	3.26	2.95	2.91	○		
配偶者の有無	離婚・死別	3.32	3.48	3.19	3.40			○
	未婚	3.14	3.44	3.12	3.25			
世帯年収	～100万円	3.19	3.29	3.02	3.10	○		
	100～200万円	3.33	3.42	3.18	3.24			
家族形態	一人暮らし	3.15	3.51	3.18	3.28			○

これらの属性をターゲットに施策を検討する場合、「派遣社員、パート・アルバイト等」「求職中」「世帯年収が200万円以下」といった属性については、健康に対する施策よりも就労又は福祉施策を検討すべきである。また、居住地域、居住形態については、その属性であることが直接健康に影響を与えているのではなく、その他の要因（例えば借家居住者は、収入状況や配偶者がいないこと、一人暮らしであること等）から抽出されたと考えられる。

以上の理由により、ターゲットとしては、配偶者がおらず一人暮らしで、長時間労働をしている働き盛り世代の男性とすることが適当ではないかと考えた。

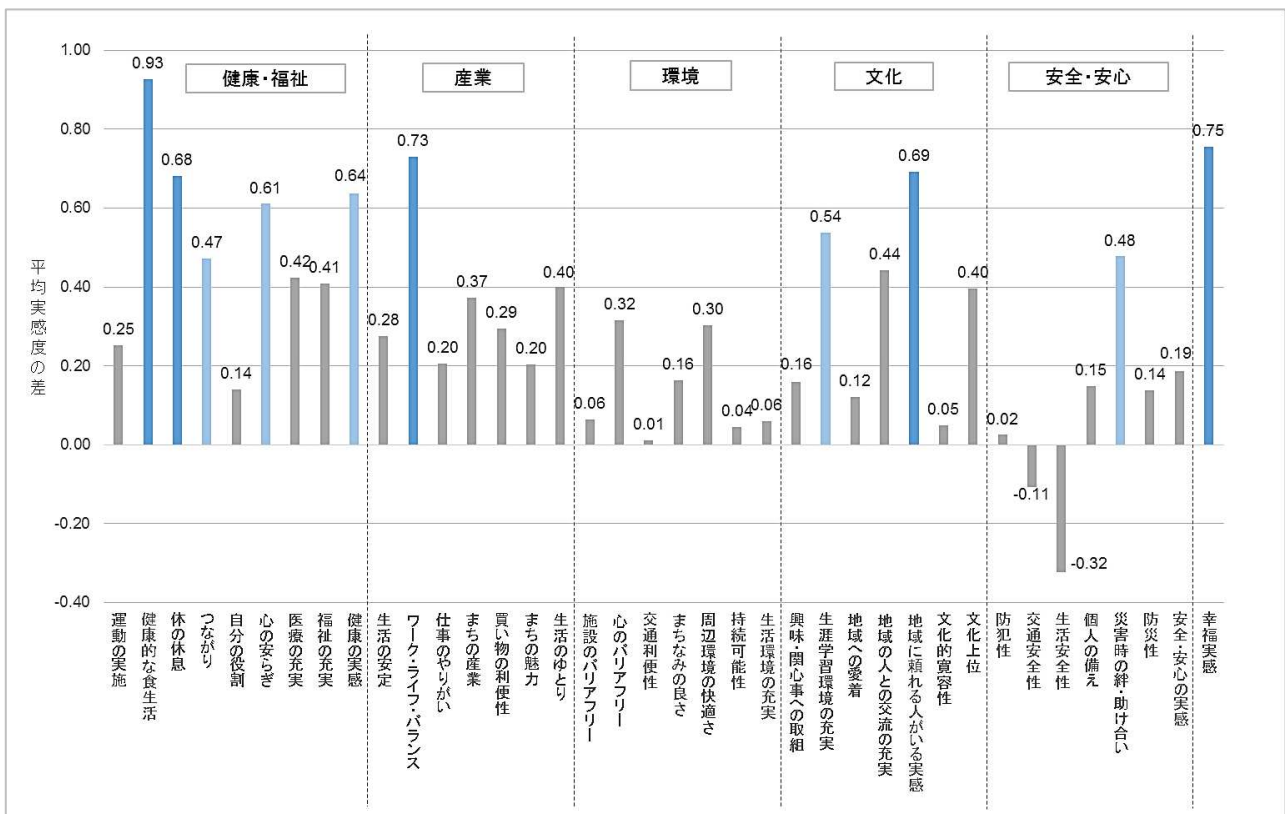
<sup>6</sup> 各指標と各属性の平均実感度の詳細データは、p.45-48の附表を参照。

#### (4) ターゲットの特徴

ここからは、前項で選定したターゲットの特徴について調べていく。

まずは、ターゲットが GAH 指標においてどのような部分で実感が低いのか、全体とターゲットの条件をすべて満たす対象者（以下、「対象者」という。）の GAH 指標の平均実感度の差を求め、以下のとおりグラフ化した（[平均実感度の差]=[全体の平均実感度]-[対象者の平均実感度]としているので、差の値が正だと対象者の実感が低い）。ここで、差が大きい上位 5 指標（濃い青）、10 指標（薄い青）を色づけしている。なお、「配偶者がいない」が対象者の条件の 1 つなので、18 歳未満の子どもがいることが回答条件である子育て・教育分野は除外している。

図表 19 全体と対象者（n=59）の各平均実感度の差



図表 19 を見ると、一部の指標を除いて、全体に比べて対象者の平均実感が低いことが分かる。最も実感度の差が大きいのは「健康的な食生活」であり、「幸福実感」「ワーク・ライフ・バランス」と続く。

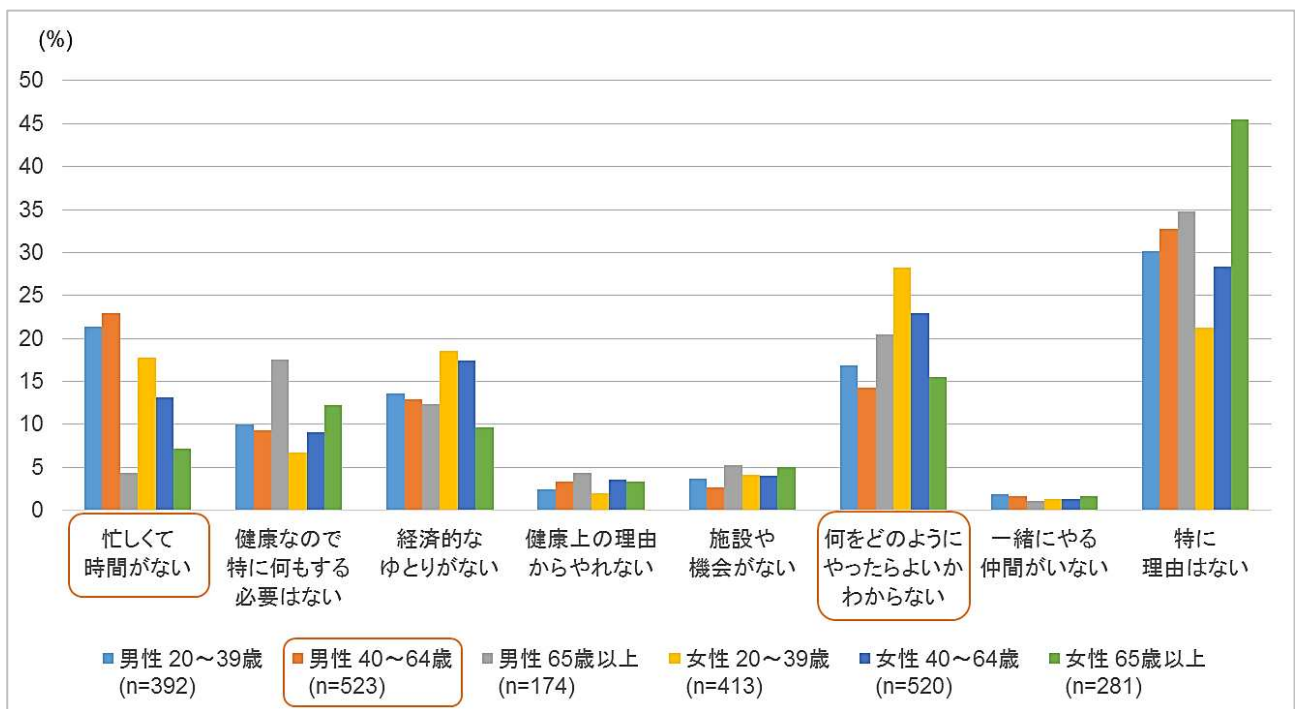
また、グラフを見て分かるとおり、実感度の差が大きい上位 5 指標（濃い青）のうち 2 指標、上位 10 指標（薄い青）のうち 5 指標が健康・福祉分野である。どの分野において特に対象者の実感が低いかを調べるために分野ごとに平均実感度の差の平均を算出すると、健康・福祉分野で 0.51、産業分野で 0.35、環境分野で 0.14、文化分野で 0.34、安全・安心分野で 0.08 と健康・福祉分野の数値が大きく、特に健康・福祉分野で対象者の実感が全体に比べて低いといえる（図表 20）。

図表 20 差が大きい上位 10 指標

指標名	実感度差
健康的な食生活	0.93
幸福実感	0.75
ワーク・ライフ・バランス	0.73
地域に頼れる人がいる実感	0.69
体の休息	0.68
健康の実感	0.64
心の安らぎ	0.61
生涯学習環境の充実	0.54
災害時の絆・助け合い	0.48
つながり	0.47

対象者がどのような実感度が低いのかは分かったが、それではなぜ健康・福祉分野の実感度が低いのか。厚生労働省が 2014 年に実施した『健康意識に関する調査』では、「健康のために特に何も行っていない理由」を尋ねている（図表 21）。

図表 21 健康のために特に何も行っていない理由



厚生労働省,2014 より作成。

40~64 歳男性で健康のために何もやらない理由は、「特に理由はない」を除外すると「忙しくて時間がない」が最多であり、次点で「何をどのようにやったらよいかわからない」が多い。健康のために具体的に何をすべきかが分からなければ、必然的に健康活動の優先順位は低くなる。そして、普段から忙しくて時間がないのであれば、ただでさえ少ない自由時間を他の活動に使うことになるだろう。つまり、どちらかの理由だけではなく、両方の理由を考慮したアプローチが必要となってくる。

ここまでで、対象者はワーク・ライフ・バランスの実感が低く、また忙しくて時間がないために健康的な活動ができていないことが分かった。これをふまえ、実際に対象者の時間の使い方を調べ、分析した。

平成 28 年 10 月に総務省が実施した『平成 28 年社会生活基本調査—生活時間に関する結果—（結果の概要）』では、1 日の行動を 20 種類（図表 22）に分類し、様々な属性ごとの 1 日の時間の使い方を集計している。そこで、図表 23 に示す 3 通りの条件で行動時間を比較し、対象者がどのような行動（時間の使い方）をしているのかを調べた。結果は次頁の図表 24 のとおりであり、調査対象が比較対象の属性に比べて行動時間の多い行動、少ない行動を差が大きい順に 3 つ示した。

なお、各行動分類について目的の対象者の行動時間は複数の属性データから求めている場合がある（例えば、条件①の 40～50 代男性の行動時間を求める際は、40～44 歳、45～49 歳、50～54 歳、55～59 歳男性の 4 つのデータから求めている）が、サンプル数による重み付け平均はせず、属性データ数による単純平均で求めた。

図表 22 行動分類

1 次活動	睡眠	3 次活動	移動（通勤・通学を除く）
	身の回りの用事		テレビ・ラジオ・新聞・雑誌
	食事		休養・くつろぎ
2 次活動	通勤・通学		学習・自己啓発・訓練（学業以外）
	仕事		趣味・娯楽
	学業		スポーツ
	家事		ボランティア活動・社会参加活動
	介護・看護		交際・付き合い
	育児		受診・療養
	買い物		その他

総務省,2017a より作成。

図表 23 行動時間の比較条件

条件	調査項目	調査対象	比較対象
①	年代・性別	40～50 代男性 (n=49,465)	25～65 歳男女 (n=185,814)
②	長時間労働	週 49 時間以上就業男性 (n=28,296)	雇用されている人全体 (n=161,258)
③	配偶者の有無	35～64 歳独身男性 (n=18,194)	25～65 歳男女 (n=185,814)

総務省,2017a より作成。

図表 24 各条件における行動の違い（週全体、1日平均）

	条件①		条件②		条件③	
多い 行動	仕事	+109分	仕事	+154分	テレビ・ラジオ等	+45分
	通勤・通学	+14分	通勤・通学	+9分	仕事	+35分
	テレビ・ラジオ等	+10分	スポーツ	+1分	趣味・娯楽	+24分
少ない 行動	家事	-73分	家事	-52分	家事	-69分
	育児	-20分	テレビ・ラジオ等	-26分	育児	-25分
	買い物	-10分	身の回りの用事	-14分	買い物	-8分

総務省,2017a より作成。

どの条件においても仕事時間が長く、特に長時間労働者では約2時間30分も多い一方で、家事の時間が1時間程度少なくなっている。条件③の独身者は、テレビ・ラジオ等や趣味・娯楽の時間が多く、自分の好きなことに優先的に時間を使っていることがうかがえる。また、睡眠や休養・くつろぎといった時間は、それほど大きな差は見られなかった。

ここまで見てきた内容から、本論では、対象者の中でも「独身で一人暮らしの働き盛り世代の男性は長時間労働によりワーク・ライフ・バランスの実感が低く、時間がないため健康的な活動ができない。特に家事に充てる時間が少なく、健康的な食生活を送れていない。」という特徴を持つモデルを想定することとした。

### 3 施策の方向性・提案

#### (1) 施策の方向性

第2節ではワーキングでの取り組みを通じた幸福実感向上のプロセスを整理し、そのプロセスに沿って分析を進めてきた。分析の結果、配偶者がおらず一人暮らしで、長時間労働をしている働き盛り世代の男性をターゲットとし、さらに、このターゲットの特徴から、「長時間労働によりワーク・ライフ・バランスの実感が低く、時間がないため健康的な活動ができない。特に、家事に充てる時間が少なく、健康的な食生活を送れていない。」というモデルを想定した。

それでは、こういったモデルに対してどのようなアプローチが必要であろうか。まず考えられるのは、そもそもの原因が長時間労働であるので、ワーク・ライフ・バランスを推進し、この長時間労働を是正することである。しかし、行政から民間企業に対して強制力のあるワーク・ライフ・バランスを推進する施策を実行することは難しく、実際には行政から意識啓発や環境整備、指導等を行うことを通じて、民間企業が自ら効力のある取り組み（ノー残業デーの設定や有給休暇取得率の向上など）をしたり、労働者個人が強く意識をして業務改善をしたりすることが求められる。これらは健康施策ではないうえ、GAH 指標においてもワーク・ライフ・バランスは産業分野であるため、本章ではこの方向性は取り上げないこととする。

もう1つ考えられるのは、長時間労働により本人に時間が無くても健康的な活動に取り組むことができるという視点である。荒川区は、ターゲット層に対してこのような視点が必要であることを従前から認識しており、この視点とターゲットの特徴を勘案し、更に「健康的な食生活」に着目した取り組みを既に実施している。その1つが<sup>7</sup>、平成18年度に開始した「あらかわ満点メニュー」であり、外食の多い働き盛り世代の健康を食生活の面からサポートするために、区内飲食店と女子栄養大学短期大学部及び区が連携してメニューを考案するという、まさに産学官の協働事業である。本節では、この事業を基点として、施策の方向性を論じていく。

#### (2) あらかわ満点メニューの現状

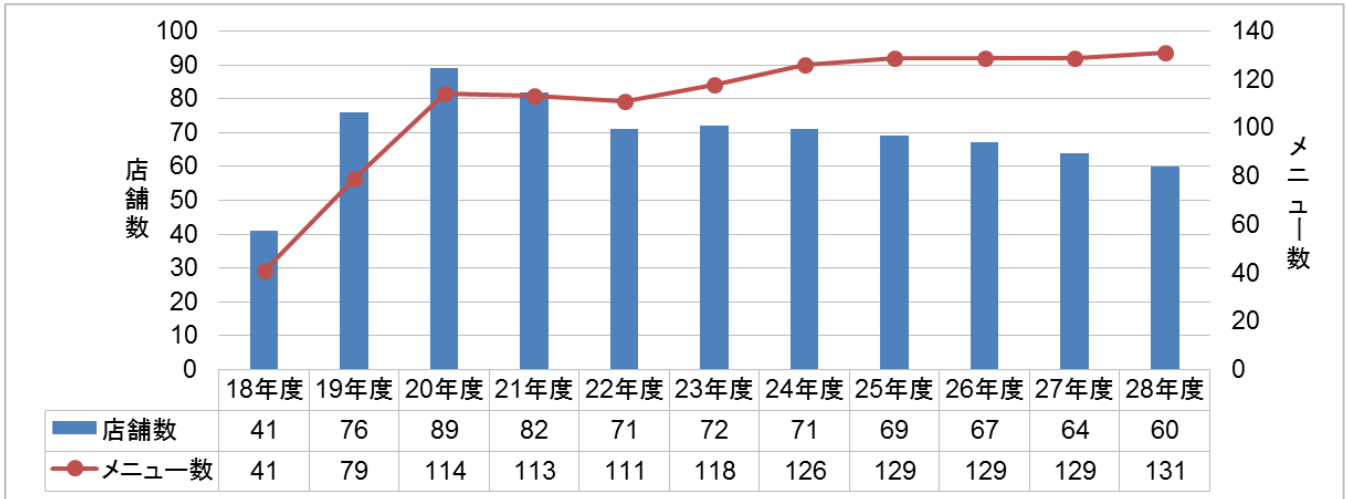
まず初めに、「あらかわ満点メニュー」の現状を簡単にみておく。

メニュー提供店舗数及びメニュー数の推移が図表25のとおりである。店舗数は20年度をピークに減少傾向にある一方、メニュー数は一定の水準を保っている。区内飲食店は言うまでもなく民間企業なので、メニューを開発しても利益にならなければ継続することは難しい。また、個人経営の場合は後継の問題もある。事業開始当時は、趣旨に賛同し協力してもらえる飲食店が増加したが、これらの問題により店舗数が減少傾向にあると考えられる。

---

<sup>7</sup> 荒川区健康増進計画では、「健康状態が良いと感じる人を増やす」という大目標を達成するために、2つの重点目標と7分野の施策を中心に取り組むこととしており、分野の1つに「減塩と食生活改善」を挙げている。その中に、食事の際に野菜から食べることで血糖値の上昇を緩やかにする「ベジファースト」を推進することなど、本人が意識するだけで時間をかけずに実行することができる施策がある。

図表 25 メニュー提供店舗数及びメニュー数の推移

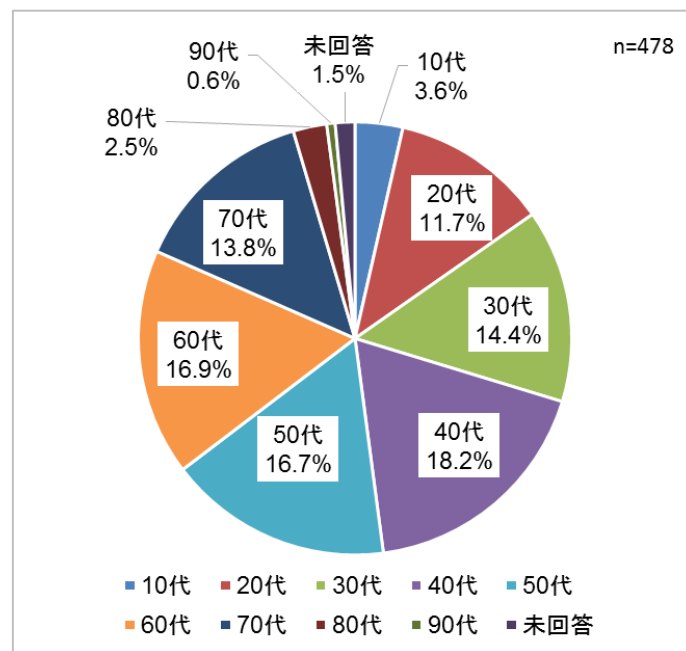


荒川区,2011b・2017b より作成。

次に利用状況である。平成 28 年 10 月から 11 月にかけて、メニュー提供店の協力のもと利用者アンケートを実施している。回収店舗数は 25 店舗で、回答件数は 478 件であった。なお、このアンケートは実際に満点メニューを注文した利用者とその場で個別に回答を依頼しているため、数値データはないが回収率は高いと想定される。

利用者の年代及び性別の集計データは図表 26、27 のとおりである（図表 27 は次頁に掲載）。施策のターゲットは働き盛り世代であるが、20 代から 70 代にかけて幅広く利用されていることが分かる。また、20 代から 50 代の現役世代では男性の利用者が若干多いが、70 代以降になると女性の利用者が多くなる傾向がある。

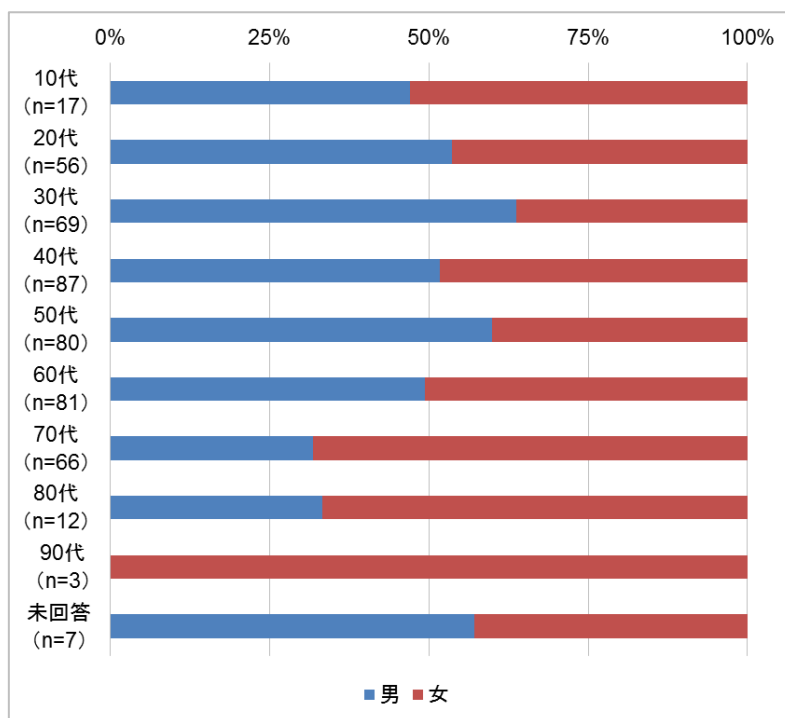
図表 26 利用者の年代比較



荒川区,健康推進課提供資料より作成。



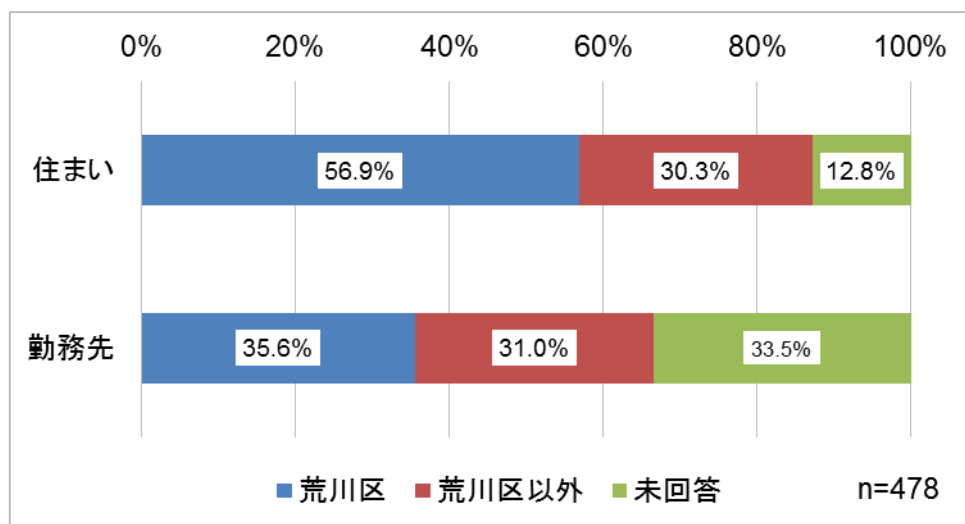
図表 27 利用者の性別比較



荒川区,健康推進課提供資料より作成。

最後に、利用者の住まい及び勤務先の集計データが図表 28 である。荒川区在住の利用者が多いが、約 3 割は区外在住者である。また、勤務先は未回答が多いが、回答者の中では区内、区外でほぼ同様の割合となっている。住まい、勤務先のどちらも区内外を問わず広く利用されていることが分かる。

図表 28 利用者の住まい及び勤務先比較



同前。

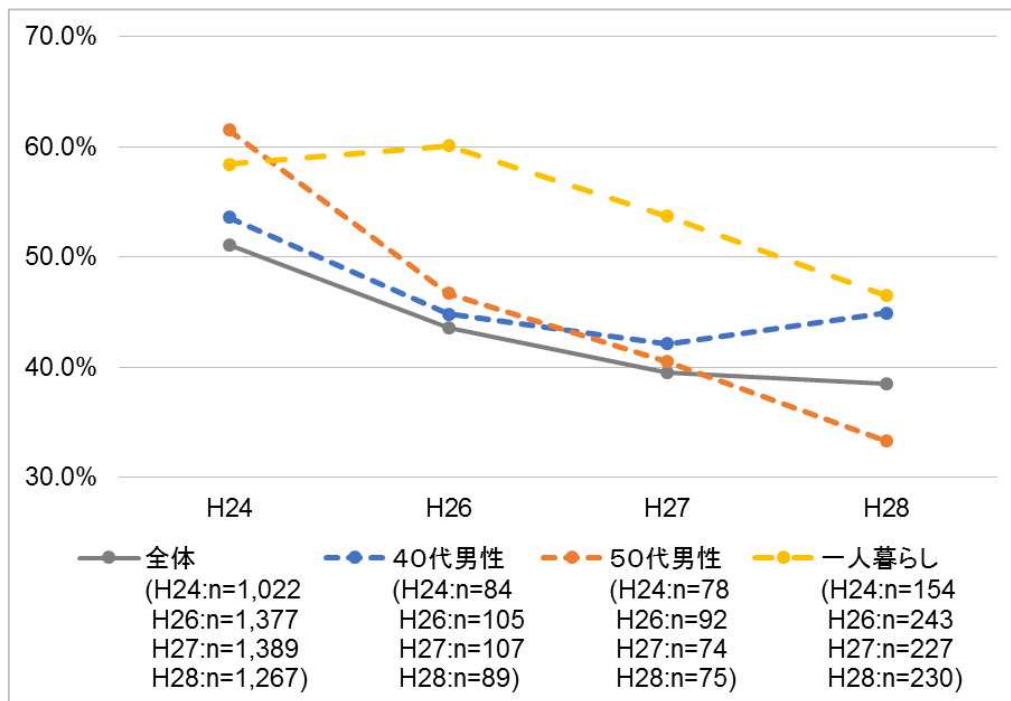
### (3) 情報提供の在り方

#### —あらかわ健康アプリの開設、小中学校の情報教育の一環としてのヘルスリテラシー教育—

ここで、図表 21 (p.27) に示した『健康意識に関する調査』に立ち戻ってみよう。前述したように、健康のために何もやらない理由は、「忙しくて時間がない」の次に「何をどのようにやったらよいかわからない」が多く、健康に関する情報の不足も課題の 1 つであることがうかがえる。「あらかわ満点メニュー」は前述したとおり幅広い年代に利用されているが、認知度はどうなっているのか。

平成 24 年度以降（平成 25 年度除く）、荒川区政世論調査で「あらかわ満点メニュー」の認知度を尋ねている。図表 29 のとおり「知らない」と回答する割合は毎年減少傾向であるが、40-50 代男性の「知らない」割合は平成 28 年度を除き全体よりも高い傾向にあり、また一人暮らしの場合も「知らない」割合が高い。

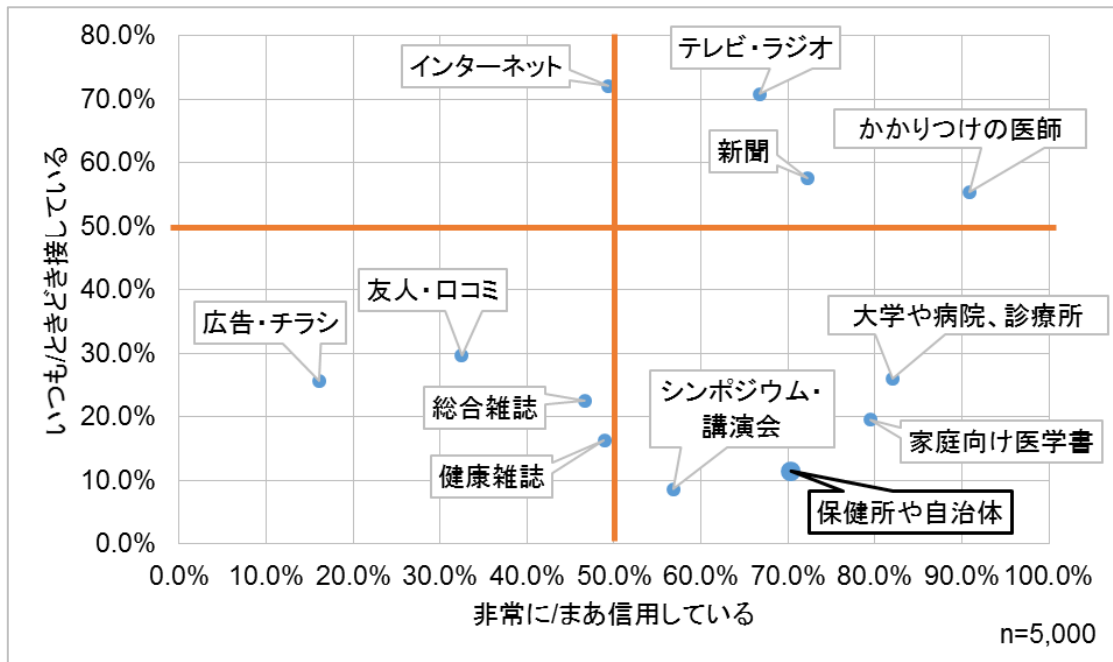
図表 29 あらかわ満点メニューについて「知らない」回答割合



荒川区,2013-2016・2017c より作成。

また、『健康意識に関する調査』では、健康に関する各種情報についてどの程度信用できるか、どの程度接しているかを調査している（図表 30）。この中で、保健所や自治体の健康に関する情報を「非常に/まあ信用している」と約 7 割が回答しているのに対し、「いつも/ときどき接している」と回答しているのは約 1 割だけである。

図表 30 健康に関する各種情報の信頼性とアクセシビリティ



厚生労働省,2014 より作成。

つまり、自治体から発信する健康情報は信頼性が高いにも関わらず、住民には十分に届いているとは言い難く、これは荒川区も例外ではないであろう。また、働き盛り世代のための施策についてターゲットでの認知度が低いことから、既存施策の一層の周知、または周知の工夫を含め、情報提供の在り方の検討が必要ではないだろうか。

区では、「あらかわ満点メニュー」については、ホームページ等でPRを行うほか、普及促進紙「まんてん」を発行し周知に努めている。また、これに限らず、生活に身近な場所で手軽に健康情報が入手できるよう、スーパーマーケットや公共交通機関の駅等に「健康情報提供店」となってもらい、専用のラックを設置して様々な案内やリーフレットを配布するなど、可能な限りの発信は行っている。しかし、今回ターゲットとしたのは働き盛り世代の一人暮らし、未婚男性である。健康施策に限らず、行政との接点の低さが課題となっている属性であり、ターゲットの方からも積極的に行政の情報にアクセスはしないと思われる。そこで、行政から情報発信を行う際には、きちんと対象者の手元に情報が届き、何らかの形で目に触れるような方法が求められる。

その1つの方法として、ここではスマートフォンのアプリを利用した情報提供を提案したい。アプリを通じて情報提供をするような仕組みを作ることができれば、わざわざターゲットが自ら情報にアクセスをしなくても、最新の情報をリアルタイムにターゲットの手元に届けることが可能である。平成28年度荒川区政世論調査では、「今後、区に力を入れて欲しい情報発信の媒体」について男性の40代のみ「その他の携帯電話・パソコン向けのアプリケーション」が上位3位に入っており、他の世代に比べてここで提案したような情報提供の在り方を求めていることが分かる(図表31)。また、スマートフォンは急速に普及しており<sup>8</sup>、この世代に限らず、今後需要がより高まっていくと思われる。

<sup>8</sup> 総務省によると、スマートフォンの保有率は平成24年から平成28年にかけて、全体で49.5%から71.8%まで上昇している。年代別にみると、40代では63.4%から90.7%、50代では58.5%から86.5%にまで上昇している。(総務省,2017b)

図表 31 今後、区に力を入れて欲しい情報発信の媒体上位 3 位（男性）

年代	1 位	2 位	3 位
～20 代 (n=50)	広報誌（区報、区議会だよりなど）【24.0%】	荒川区ホームページ 【20.0%】	ガイドブック・情報冊子 【18.0%】
		荒川区ツイッター 【20.0%】	
30 代 (n=92)	荒川区ホームページ 【40.2%】	広報誌（区報、区議会だよりなど）【39.1%】	ガイドブック・情報冊子 【20.7%】
40 代 (n=89)	広報誌（区報、区議会だよりなど）【39.3%】	荒川区ホームページ 【32.6%】	ガイドブック・情報冊子 【13.5%】
			その他の携帯電話・パソコン向けのアプリケーショ ン【13.5%】
50 代 (n=75)	広報誌（区報、区議会だよりなど）【46.7%】	荒川区ホームページ 【30.7%】	ガイドブック・情報冊子 【26.7%】
60 代 (n=107)	広報誌（区報、区議会だよりなど）【56.1%】	ガイドブック・情報冊子 【42.1%】	荒川区ホームページ 【23.4%】
70 代～ (n=110)	広報誌（区報、区議会だよりなど）【71.8%】	ガイドブック・情報冊子 【42.7%】	ポスター・チラシ 【25.5%】

荒川区,2017 より作成。

一方で、こういった仕組み自体をどのように周知するかという問題もある。40 歳から 75 歳の国民健康保険加入者を対象に実施している特定健康診査のタイミングで周知する方法も考えられるが、受診するのは希望者のみのため、今回のターゲットは前述した特徴から受診率は高くないと考えられる。長時間労働で勤務先にいる時間が長いのであれば、荒川区在勤者に限られてしまうが、区内にある企業を通して周知していく方法もあるだろう。

また、さらに一步踏み込んで考えると、こういった情報を受け取った側が最大限活用できなければならない。これは、必要な健康情報を自ら入手し、取捨選択し、活用していくヘルスリテラシー<sup>9</sup>という観点であり、このヘルスリテラシーを測る尺度であるヨーロッパヘルスリテラシー調査質問紙（European Health Literacy Survey Questionnaire : HLS-EU-Q47）で各国のヘルスリテラシーについて調査してみると、日本はヨーロッパ各国や他のアジア諸国に比べてヘルスリテラシーが低いという結果が出ている。ヘルスリテラシーは、幼少期からの健康教育や日本の医療制度の在り方など、より広く、かつ長期的な視点で検討をしていく必要があるだろう。例えば、区では小中学校を所管しているため、健康教育として小中学生が自らの健康について考える機会を設けるとともに、区で特に力を入れている情報教育の一環として、必要な健康情報を調べ、整理・発表するような授業を展開することも考えられる。

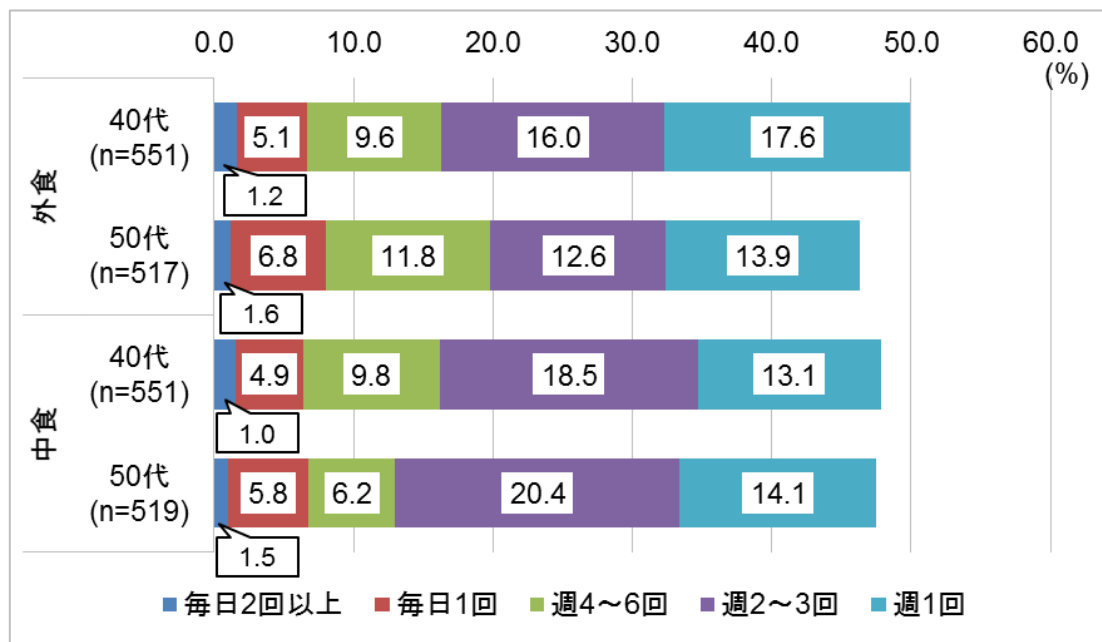
<sup>9</sup> ヘルスリテラシーは、Kristine ら（2012）がヘルスリテラシーについてのそれまでの様々な定義をまとめ、「日々の生活のヘルスケアや疾病予防、健康増進について判断し決定することで生涯にわたって生活の質を維持・向上させるために、健康情報にアクセスし、理解、評価、応用するための知識や意欲、能力である」と改めて定義している。

#### (4) 中食へのアプローチ

##### —スーパー・コンビニ版あらかわ満点メニュー、荒川区推奨メニューPOP貼付事業—

「あらかわ満点メニュー」は働き盛り世代の外出の多さに着目した施策だが、それでは実際にこの世代はどのくらい外食を利用しているのか。平成 27 年 11 月に厚生労働省が実施した『平成 27 年国民健康・栄養調査』によると、40-50 代男性では半数近くが週 1 回以上、約 1/3 が週 2～3 回以上外食を利用していることが分かる（図表 32）。これに対し、中食（スーパーマーケットやコンビニの総菜や弁当を購入し、家で食べること）の利用頻度についても外食と同等であり、週 2～3 回以上とすると外食利用よりも若干多いことが分かる。なお、これらは単純に 40-50 代男性の数値なので、未婚や一人暮らし、長時間労働という属性が加われば、更に頻度が高くなることが予想される。

図表 32 男性の外食・中食利用頻度



厚生労働省,2016 より作成。

このように働き盛り世代では外食と同等以上に中食が利用されているのであれば、「健康的な食生活」に対する中食へのアプローチも必要ではないだろうか。例えば、「あらかわ満点メニュー」を「スーパー・コンビニ版あらかわ満点メニュー」としてスーパーマーケットやコンビニに拡大し、弁当や総菜を共同開発するような方法が考えられる。しかし、前述したように民間企業である以上、利益を考えなければいけない。過去に、区内のスーパーマーケットで実際に「あらかわ満点メニュー」の弁当を置いていた実例があるが、利益にならずに廃止になってしまった経過がある。また、コンビニ等大手企業になると、商品の回転率が速く、継続的に同一メニューを提供し続けることも難しい。この場合、単純にメニューを共同開発するだけでなく、例えばこの取り組みを企業の社会的貢献（CSR）と位置付けるなど、利益以外で企業側に何らかのメリットとなるよう、行政として保証するような仕組みが考えられる。

また、実際に共同開発をすることが難しければ、既存のメニューを区として健康面から推奨するという方法もある。現在、コンビニ等でも健康事業に取り組んでいる他の民間企業と連携し、健康志向のメニューを提供している。利益を追求している民間企業が自らそういったメニューを提供しているのならば、消費者側からも需要があると思われる。前項で述べたように行政の健康情報の信頼性が高いことを

利用し、例えば「区推奨」ということが分かる POP (Point of purchase advertising) 広告を該当メニューに張り付けることで、健康志向のメニューの購買を促進することができるのではないだろうか。

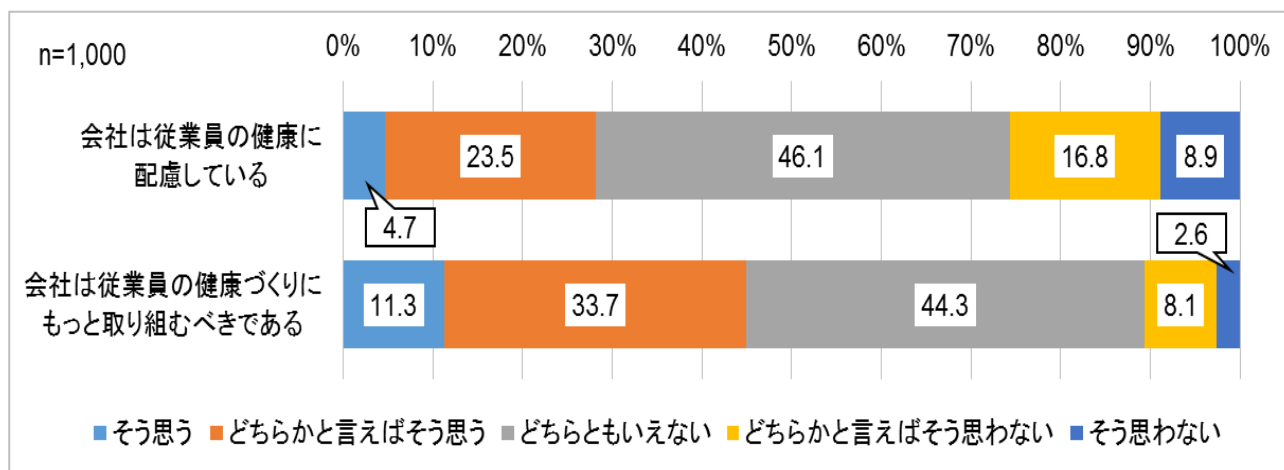
## (5) 企業の健康意識の向上 (健康経営の推進)

### — 企業セミナーや講師派遣事業に保健所の健康講座を融合した健康経営セミナー —

ここまでは既存施策の充実・拡大といった視点から方向性を提案してきたが、第2節の下位指標の選定の際にも記述したように、最終的には本人が一步踏み出して行動をしなければ意味がない。図表 21 (p.27) に示した健康のために何もやらない理由の「忙しくて時間がない」「何をどのようにやったらよいかわからない」に着目してきたが、男性ではどの世代においても「特に理由はない」が最も多い。つまり、健康のために何かできる時間的・経済的余裕があっても、健康的な行動を行っていない人が相当数いることを示している。こういった人達に対しては、自ら健康的な行動を実施するよう健康意識を向上させていく必要がある。しかし、今回ターゲットとした層は前述したように行政との接点が少ないため、行政から意識啓発等について単純に情報発信をしても効果は期待できない。そこで、「情報提供の在り方」でも記述したように、この層（特に長時間労働者）が1日のうちで最も長く活動している就労先をとおして行政から個人への意識啓発を行うほかに、行政が企業自体の健康意識の向上を図ることで、従業員である個人の行動を変えていくことが重要である。

第一生命が2016年7月に発表した『健康づくりへの企業の取り組みに対する従業員の意識—民間企業正社員に対するアンケート調査より—』では、「会社は従業員の健康に配慮している」と思うかについて、思う（「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計）と答えた割合（28.2%）と思わない（「そう思わない」と「どちらかといえばそう思わない」の合計）と答えた割合（25.7%）が同程度である（図表 33）。これに対し、「会社は従業員の健康づくりにもっと取り組むべきである」と思うかについては、思うと答えた割合（45.0%）がそう思わないと答えた割合（10.7%）を大きく上回っており、従業員は会社に対してより一層の健康対策を求めていることが分かる。

図表 33 従業員の健康づくりに関する会社の取り組みについての評価・意向

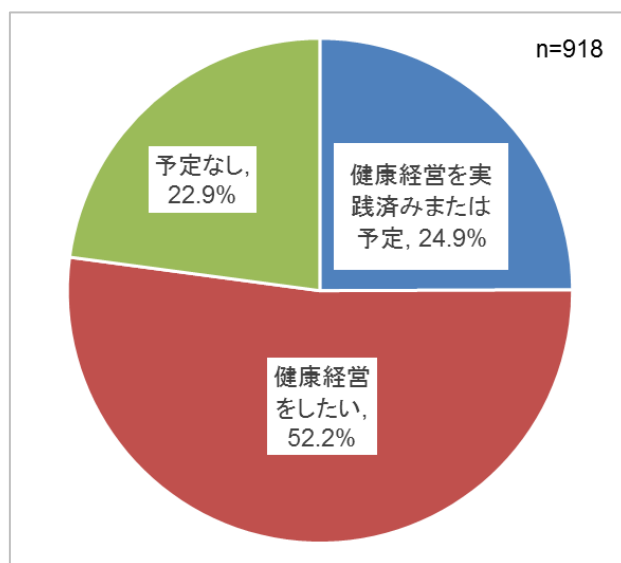


第一生命保険株式会社,2016 より作成。

一方で、企業自体はどのような意識を持っているのだろうか。経済産業省委託事業「平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業」の一部として実施された、企業の経営者や担当者等を対象とした『「健康

経営<sup>10</sup>の啓発と中小企業の健康投資増進に向けた実態調査」調査概要及び中間報告』(経済産業省,2015)の結果をしてみると、健康経営の実施状況について「健康経営をしたい」と約半数が回答しており(図表 34)、多くの企業が漠然と意識はしているものの、会社として従業員の健康対策に戦略的な取り組みができていない状況がうかがえる。では、企業はなぜ健康経営の実施に踏み切れないのか。同調査で、「健康経営を実践するにあたり、どんなことが課題になると思いますか?」という質問に対して回答が多かった項目は「指標の不足」と「ノウハウの不足」の2つであり、企業は健康経営の必要性を認識しつつも、どのように実施すればよいのかが分からないために具体的な取り組みに着手できていないと考えられる(図表 35)。

図表 34 健康経営の実施状況



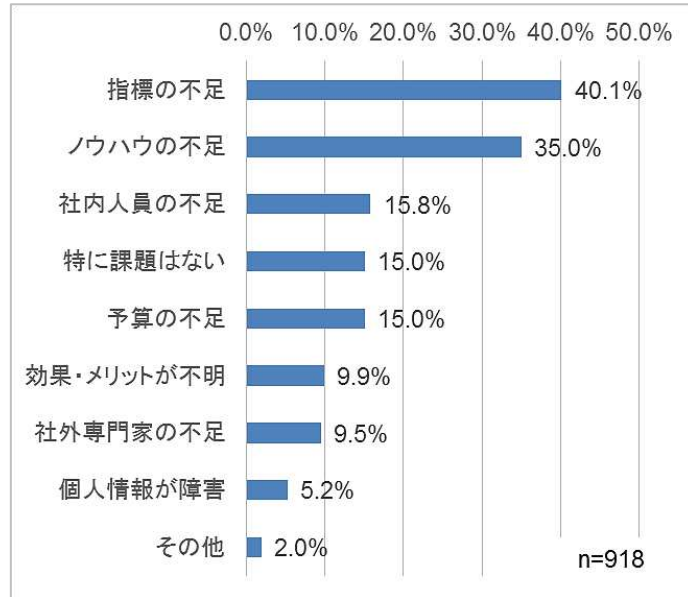
経済産業省,2015 より作成。

<sup>10</sup> 「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することであり、企業理念に基づき従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されている。

経済産業省ホームページ「健康経営銘柄」

[http://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenko\\_meigara.html](http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_meigara.html) (2018.4.10 閲覧)

図表 35 健康経営の実践にかかる課題



ともに経済産業省,2015 より作成。

現在、健康経営を推進するために、東京商工会議所では、企業に対して健康経営についての情報提供や実践支援をする健康経営アドバイザーを無料で派遣したり、健康経営を普及させるために各企業の健康経営実践事例を紹介する健康経営ハンドブックを発行したりしているほか、経済産業省では、東京証券取引所の上場会社の中から健康経営に優れた企業を選定し、投資家にとって魅力ある企業として紹介することで企業による健康経営の取り組みを促進するなど、様々な事業が実施されている。

区では、区民の健康に関する施策については健康部が、企業の経営支援については産業経済部が担当しているため、区でも同様に健康経営を推進するためには、部を超えた庁内横断的な対応が求められるだろう。産業経済部は、区内産業の活性化を目的として区内企業向けの各種セミナーや各種専門家の派遣事業を独自に実施している。そこで、区内企業の健康経営を推進するために、前述した既存事業の活用を図るほか、これら産業経済部が実施している事業に健康部が健康経営の視点を取り入れ、健康経営についてのセミナーや専門家を派遣し、健康経営の実践方法や従業員の健康増進に取り組むことが長期的に見れば自社の利益につながってくるというメリットを伝えていくことで、企業自体の健康意識を向上させ、ひいては従業員個人の健康意識を向上させることができるのではないだろうか。



## ■コラム 日本健幸都市連合

健康と幸福の関係に着目し、すでに様々な自治体が取り組みを始めている。ここでは、その実例をいくつか紹介しよう。

愛知県安城市では、第8次総合計画（平成28年度～平成35年度）において、「幸せつながる健幸都市 安城」を目指す都市像とし、健康を軸に据えた「健幸都市推進プロジェクト」を重点戦略と位置付けている。健康づくりに関するフォーラムや講座を開催したり、地域課題を解決することを通じて関係する人々の「健康」「健幸」の強化・発展につながる民間プロジェクトの活動を補助したりするなど、「きっかけづくり」「しくみづくり」「まちづくり」の3つの視点から、「健幸（ケンサチ）」をキーワードにプロジェクトを進めている。

また、静岡県三島市では、「ウエルネス（健幸）」をまちづくりの中核とし、生活環境や地域社会、学校や企業などあらゆる分野を視野に入れた取り組みにより都市そのものを健康にすることで、住民が自然と健康で豊かになれる「スマートウエルネスシティ構想」による「健幸」都市づくりを進めている。健康のみならず、地域活性化など様々な分野の活動でポイントがたまり、景品に応募できる「健幸マイレージ」事業や、健康総合企業㈱タニタと協働して健康事業を推進する「みしまタニタ健康くらぶ」など、積極的な取り組みを進めている。

このように、健康への取り組みはもはや単なる行政の事業の一つではなく、都市像やまちづくりにまで関わってくる大きな課題となっている。そこで、「健幸都市」の実現を目指すため、思いを同じくする自治体が連携し、お互いのレベルを高めるとともに、こうした取り組みを全国に広げていくため、平成29年2月20日に「日本健幸都市連合」が発足した（平成29年12月現在、95自治体が参加）。当面は「まちづくり＋高齢者フレイル対策」「データ分析＋基本ヘルス」「スポーツ・食育・喫煙対策」の3つを基本テーマとし、参加自治体の実務担当者等が集まって学習・交流する機会を設けたり、先進的な優良事例の発表会を開催したりするなどの活動を展開していく予定である。

## おわりに

本論では、「健康状態がよいと感じる人（健康・福祉分野の上位指標である「健康の実感」に対して肯定的な回答をする人）を増やす」を目標として設定し、この目標を通じて健康実感の向上を目指すプロセスを整理した。そして、このプロセスに沿って分析を進め、下位指標の「健康的な食生活」「心の安らぎ」に着目し、これら下位指標に加えて上位指標「健康の実感」と最上位指標「幸福実感」の平均実感度が低い属性として、配偶者がおらず一人暮らしで、長時間労働をしている働き盛り世代の男性をターゲットとした。さらに、このターゲットの特徴から、「長時間労働によりワーク・ライフ・バランスの実感が低く、時間がないため健康的な活動ができない。特に、家事に充てる時間が少なく、健康的な食生活を送っていない。」というモデルを想定し、長時間労働により本人に時間が無くても取り組むことができるという視点と「健康的な食生活」から、区の既存事業である「あらかわ満点メニュー」を取り上げ、「情報提供の在り方」「中食へのアプローチ」「企業の健康意識の向上」の3つの方向性を提案した。しかし、この分析はあくまでも一例であり、本論で取り上げなかった様々な要素や課題も認識している。

1 つ目は、ソーシャル・キャピタルと健康の関係である。この関係については世界的にも様々な研究が行われており、日本の AGES (Aichi Gerontological Evaluation Study : 愛知老年学的評価研究) プロジェクトにおいて約 17,000 人のデータを分析した結果でも、人への信頼感と主観的な健康感の関連を示す報告がされている<sup>11</sup>。本論では、ターゲットは元々地域や人とのつながりが希薄であると考えてこの視点は敢えて取り上げず、提案した3つの方向性はいずれも行政と地域の協働ではなく、行政と民間企業の協働を意識して示した。しかし、より広い視点で健康施策を検討する場合、人間関係・地域関係まで視野を広げて包括的な対策を検討するべきであろう。

2 つ目は、下位指標として「心の安らぎ」にも着目したが、この指標については掘り下げなかったことである。ターゲットの特徴を調べる際に、よりターゲットの実感度が相対的に低い「健康的な食生活」に絞ったことも理由の一つであるが、もう一つの理由は設問文の意味が幅広く、具体的な施策をイメージできなかったことである。本論において分析の過程でターゲットを絞り、特徴を調べ、モデルを想定したが、どのようなことに心の安らぎを感じるかはさらに個人差があると思われる。ワーク・ライフ・バランスを推進し、自由時間を増やすことで各個人が心の安らぎを感じる行動を取るようにならないか等も検討したが、論拠に乏しいと判断せざるを得なかった。この指標を更に詳細に分析するためには、設問文自体を見直すか、心の健康に関する他のアンケート調査にこの設問を組み込むことで、関連事項と併せて分析するなどの方法が考えられる。

他の行政課題と同様に健康施策についても行政単独では限界があり、本論で取り上げた「あらかわ満点メニュー」が産学官の協働事業であるように、地域や民間企業、医師会等の専門家と連携して、包括的に取り組んでいく必要がある。本論が、荒川区に限らず広く行政において、健康施策の立案・改善・充実の参考となり、住民の健康実感の向上の一助になれば幸いである。

<sup>11</sup> 近藤 (2010) 『「健康格差社会」を生き抜く』朝日新書

近藤は同著において、人とのつながりや信頼関係の他に、所得格差や教育格差が健康状態に影響を与えるとしている。

## 文献リスト

- 荒川区 (2009) 『第 33 回荒川区政世論調査<<報告書>>』.  
—— (2010) 『第 34 回荒川区政世論調査<<報告書>>』.  
—— (2011a) 『第 35 回荒川区政世論調査<<報告書>>』.  
—— (2011b) 『平成 23 年度事務事業分析シート (地域ぐるみ健康づくり推進事業費)』  
<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/hyoka/23gyouseihyouka/Syokanbetu.files/kenkou.pdf>  
(2018.2.21 閲覧).
- (2012) 『第 36 回荒川区政世論調査<<報告書>>』.  
—— (2013) 『第 37 回荒川区政世論調査<<報告書>>』.  
—— (2015) 『第 39 回荒川区政世論調査<<報告書>>』.  
—— (2016) 『第 40 回荒川区政世論調査<<報告書>>』.  
—— (2017a) 『荒川区健康増進計画 (平成 29~33 年度)』.  
—— (2017b) 『平成 29 年度事務事業分析シート (あらかわ満点メニュー)』  
[http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/hyoka/29gyouseihyouka/29\\_syokanbukabetu.files/0902kenkohsuisin.pdf](http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/hyoka/29gyouseihyouka/29_syokanbukabetu.files/0902kenkohsuisin.pdf) (2018.2.21 閲覧).
- (2017c) 『第 41 回荒川区政世論調査<<報告書>>』.
- 荒川区自治総合研究所 (2011) 『荒川区民総幸福度 (GAH) に関する研究プロジェクト中間報告書』.  
—— (2012) 『荒川区民総幸福度 (GAH) に関する研究プロジェクト第二次中間報告書』.
- 安城市「第 8 次安城市総合計画」  
<https://www.city.anjo.aichi.jp/shisei/joreikeikaku/sogokeikaku/documents/honnpen.pdf>  
(2018.4.10 閲覧).
- 経済産業省 (2015) 『「健康経営の啓発と中小企業の健康投資増進に向けた実態調査」調査概要及び中間報告』(商務情報政策局ヘルスケア産業課第 8 回健康投資 WG 参考資料)  
[http://www.meti.go.jp/committee/kenkyukai/shoujo/jisedai\\_healthcare/kenkou\\_toushi\\_wg/pdf/08\\_s01\\_00.pdf](http://www.meti.go.jp/committee/kenkyukai/shoujo/jisedai_healthcare/kenkou_toushi_wg/pdf/08_s01_00.pdf) (2018.11.21 閲覧).
- 経済産業省ホームページ「健康経営銘柄」  
[http://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenko\\_meigara.html](http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_meigara.html)  
(2018.4.10 閲覧).
- 健康を決める力“ヘルスリテラシーを身につける”ホームページ「日本人のヘルスリテラシーは低い」  
<http://www.healthliteracy.jp/kenkou/japan.html> (2018.4.10 閲覧).
- 厚生労働省 (2014) 『健康意識に関する調査』  
[https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu\\_Shakaihoshoutantou/002.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/002.pdf) (2018.2.21 閲覧).
- (2016) 『平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概要』  
<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou.pdf> (2018.2.21 閲覧).
- (2017a) 『平成 28 年簡易生命表の概況』  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life16/dl/life16-15.pdf> (2018.2.21 閲覧).

————— (2017b) 『自殺対策白書』.

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/17/dl/1-1.pdf> (2018.2.21 閲覧).

厚生労働省ホームページ「市区町村別生命表」

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/seimei/list54-57-02.html> (2018.5.14 閲覧).

近藤克則 (2010) 『「健康格差社会」を生き抜く』朝日新書.

総務省 (2017a) 『平成 28 年社会生活基本調査—生活時間に関する結果— (結果の概要)』

<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/pdf/gaiyou2.pdf> (2018.2.21 閲覧).

————— (2017b) 『平成 28 年通信利用動向調査報告書 (世帯編)』

[http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/pdf/HR201600\\_001.pdf](http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/pdf/HR201600_001.pdf) (2018.2.21 閲覧).

第一生命保険株式会社 (2016) 『健康づくりへの企業の取り組みに対する従業員の意識—民間企業正社員に対するアンケート調査より—』.

[http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2016/news1607\\_02.pdf](http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2016/news1607_02.pdf) (2018.2.21 閲覧).

東京商工会議所ホームページ「健康経営倶楽部」

<http://www.tokyo-cci.or.jp/kenkokeiei-club/#anc04> (2018.4.10 閲覧).

————— 『健康経営ハンドブック 2017』の発行について」

<http://www.tokyo-cci.or.jp/page.jsp?id=105368> (2018.4.10 閲覧).

東京都福祉保健局ホームページ「65 歳健康寿命」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/plan21/65kenkou.html> (2018.5.14 閲覧).

内閣府 NPO ホームページ「平成 14 年度 ソーシャル・キャピタル：豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて」

<https://www.npo-homepage.go.jp/toukei/2009izen-chousa/2009izen-sonota/2002social-capital>  
(2018.2.21 閲覧).

日本健幸都市連合ホームページ「日本健幸都市連合について」

[http://www.kenkotoshi.jp/about\\_us/](http://www.kenkotoshi.jp/about_us/) (2018.4.10 閲覧).

日本 WHO 協会ホームページ「世界保健機関憲章前文 (日本 WHO 協会仮訳)」

<https://www.japan-who.or.jp/commodity/index.html> (2018.11.21 閲覧).

橋本修二『健康寿命の指標化に関する研究—健康日本 21 (第二次) 等の健康寿命の検討—』(厚生労働科学研究費補助金 (循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業) 分担研究報告書)

<http://toukei.umin.jp/kenkoujyumyou/houkoku/H27.pdf> (2018.2.21 閲覧).

三島市『スマートウエルネスみしまアクションプラン (平成 28~30 年度 [第 2 期])』

[https://www.city.mishima.shizuoka.jp/media/05022060\\_pdf\\_2016815\\_radA6CBD.pdf](https://www.city.mishima.shizuoka.jp/media/05022060_pdf_2016815_radA6CBD.pdf)  
(2018.4.10 閲覧).

Bette Liu, Sarah Floud, Kirstin Pirie, Jane Green, Richard Peto, Valerie Beral, et al, (2015), “Does happiness itself directly affect mortality? The prospective UK Million Women Study”, THE LANCET 387, pp.874-881

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)01087-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)01087-9/fulltext)  
(2018.11.21 閲覧).

Kristine Sørensen, Stephan Van den Broucke, James Fullam, Gerardine Doyle, Jürgen Pelikan, Zofia Slonska, Helmut Brand and (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European, (2012), “Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and

models”, BMC Public Health 2012 12:80

<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-80>

(2018.11.21 閱覽).

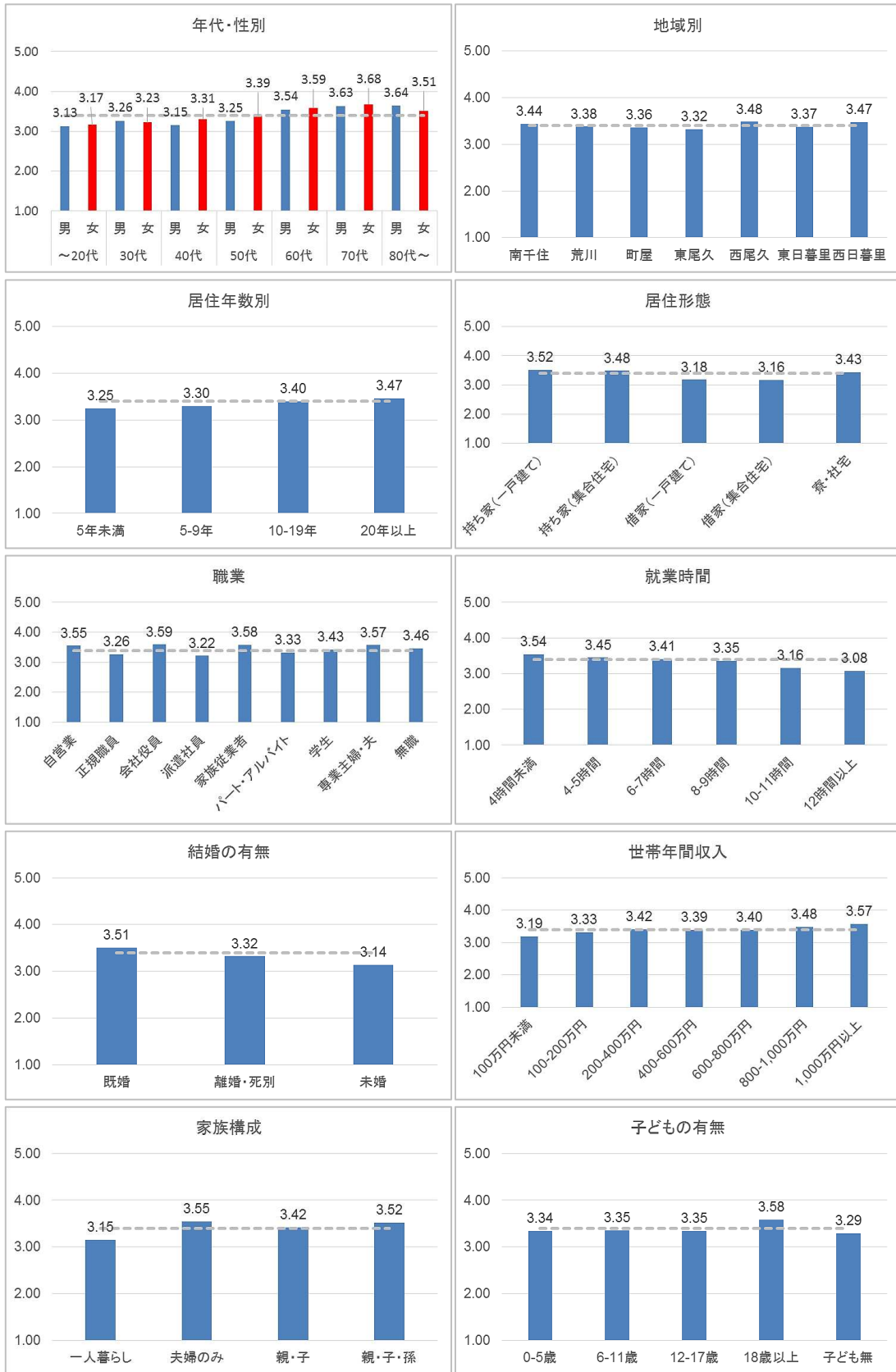
Laura D Kubzansky, Eric S Kim, Joel Salinas, Jeff C Huffman, Ichiro Kawachi, (2016), “Happiness, health, and mortality”, THE LANCET 388, p.27

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30896-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30896-0/fulltext)

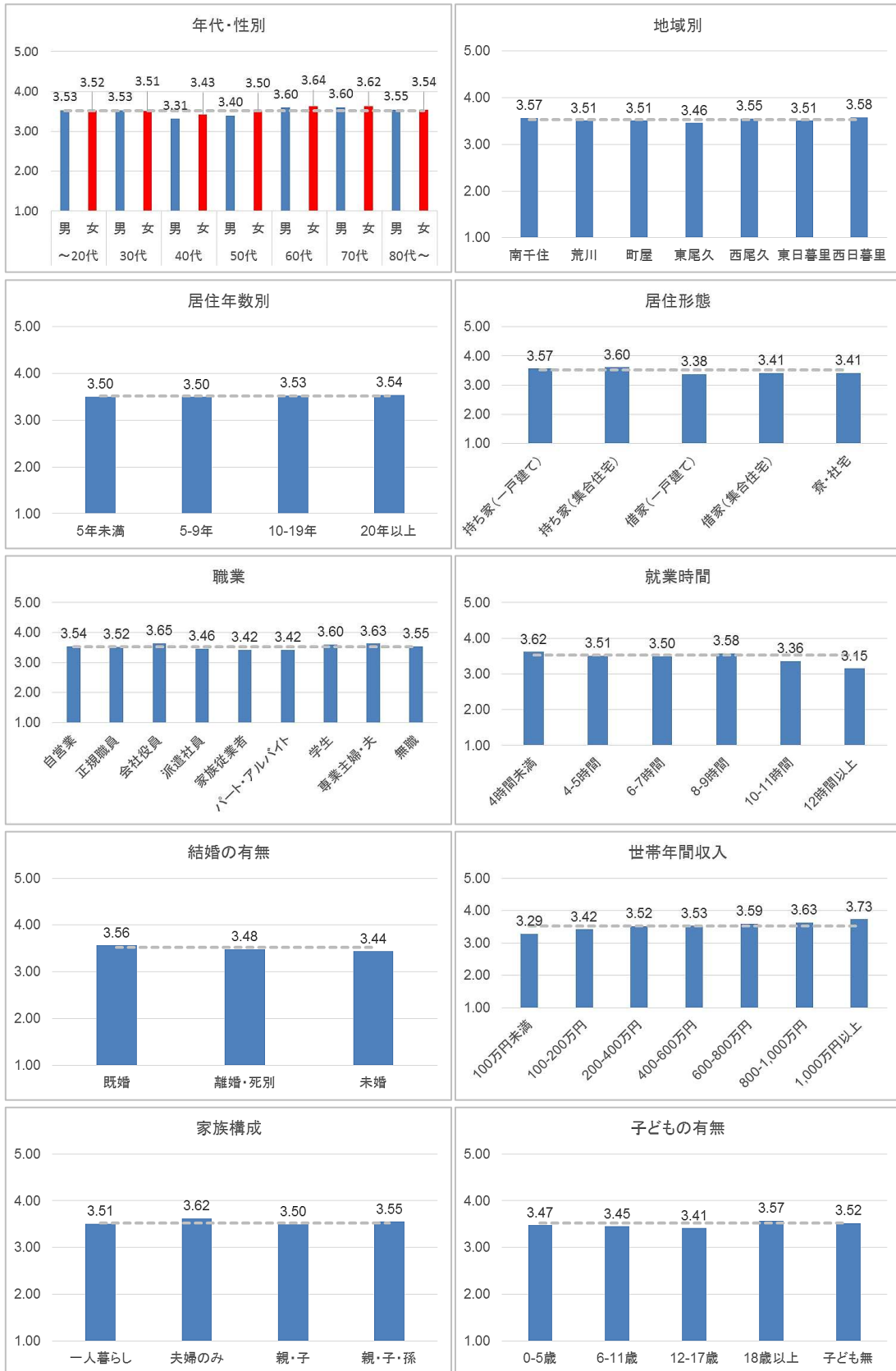
(2018.11.21 閱覽).

# 附表

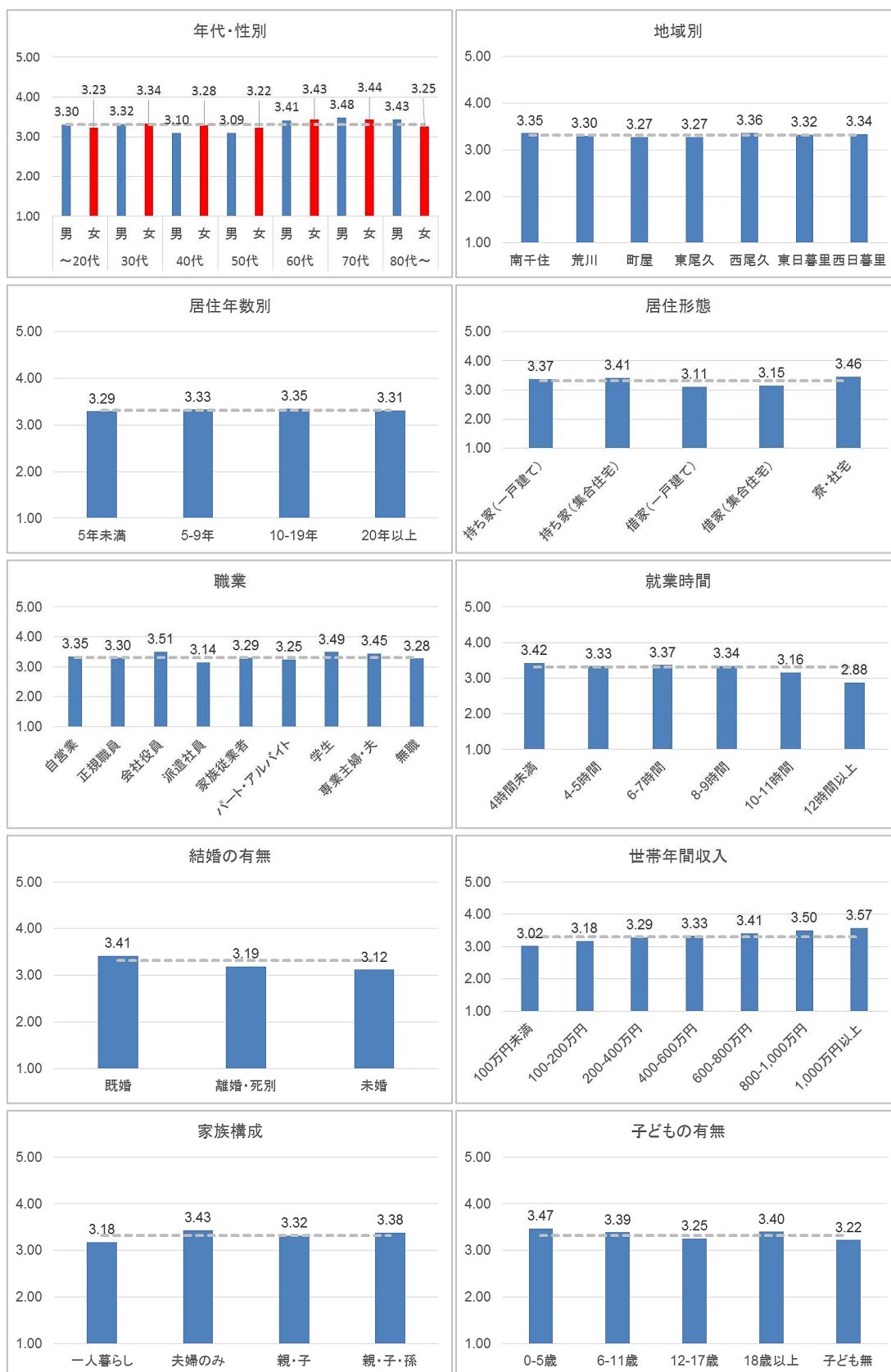
「健康的な食生活」属性別の平均実感度（各グラフ中の点線は全体の平均実感度 3.40）



「心の安らぎ」属性別の平均実感度（各グラフ中の点線は全体の平均実感度 3.52）

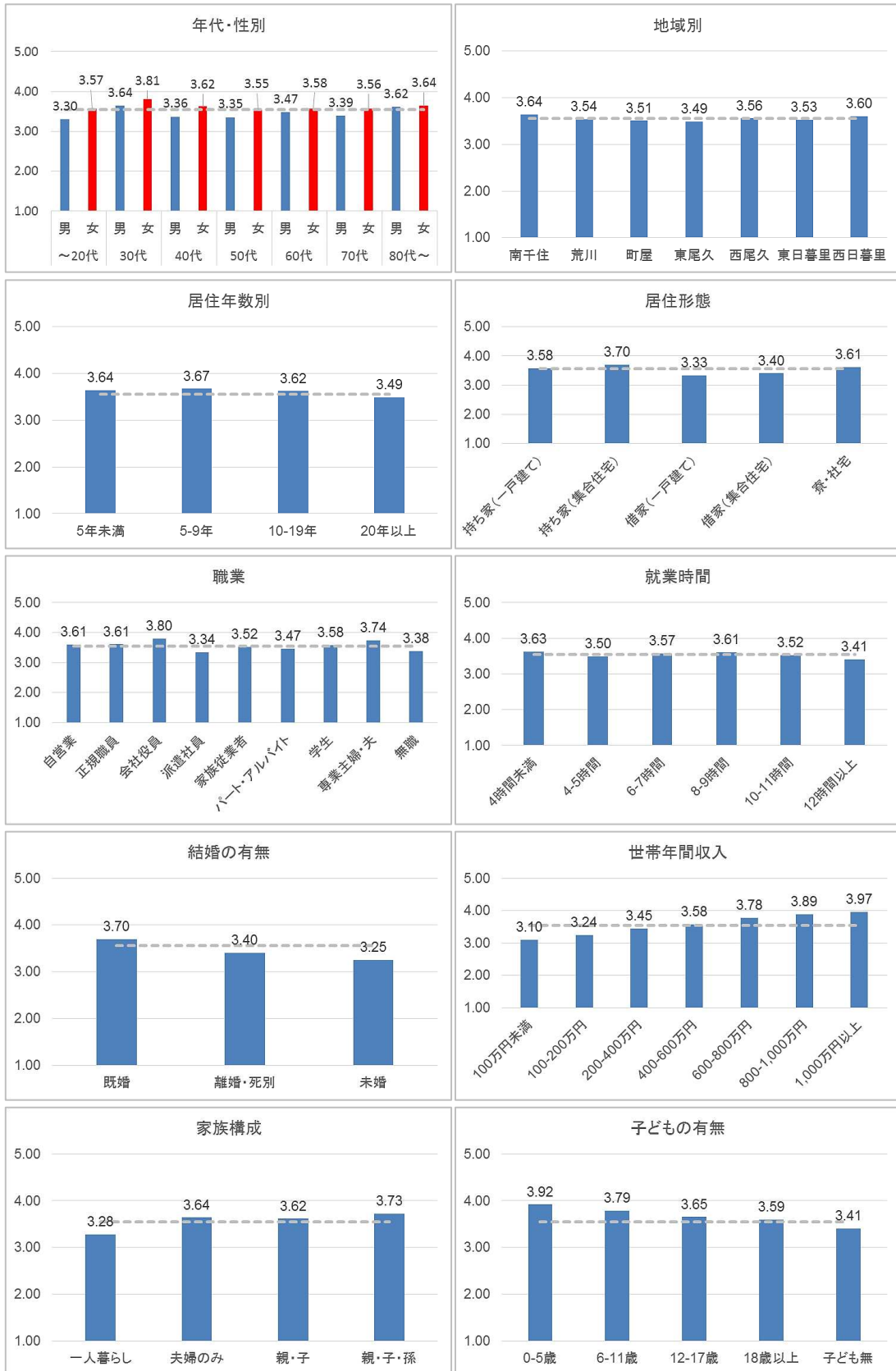


「健康の実感」属性別の平均実感度（各グラフ中の点線は全体の平均実感度 3.32）





「幸福実感」属性別の平均実感度（各グラフ中の点線は全体の平均実感度 3.55）



## 第2章

企業の従業員のワーク・ライフ・バランスの向上に向けて



## 第2章 企業の従業員のワーク・ライフ・バランスの向上に向けて

### はじめに

平成24年8月に荒川区は幸福度指標の6つの分野を定めた。そのうちの1つが「産業」分野である。産業分野の指標を作成する上で、「仕事」と「地域経済」という2つのカテゴリーを設定して検討を進めた(荒川区,2012)。「仕事」は幸福度に関係する(大竹,2004)。また、「地域経済」は地域の住民にとっても、買い物の利便性や地域への誇りにつながるなど、多くのメリットがあり、住民の幸福度の向上につながると考えられる。「仕事」に関連した指標として、「生活の安定」「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)」「仕事のやりがい」の3つの(下位)指標、「地域経済」に関連した指標として「まちの産業」「買い物の利便性」「まちの魅力」の3つの(下位)指標を設定した。上位指標として経済的にも精神的にも余裕のある生活を送ることができているかを把握する指標(「生活のゆとり」)を設定した。

内閣府経済社会総合研究所は、主観的幸福感を上位概念として「経済社会状況」「心身の健康」「関係性」を3本柱とした指標を発表した(内閣府経済社会総合研究所,2011)。人の幸福にとって、重要な3つの要素が「経済社会状況」「心身の健康」「関係性」である。「経済社会状況」と関連が深いのが「産業」分野である。産業を活性化し、景気を良くすることにより、賃金が上昇し、健康増進や自分の趣味・余暇活動や地域活動などに割く時間も生まれるものと思われる。実際、「自らの仕事・生活実感」と「地域のコミュニティ」や「健康・活動・環境の実感」などの間には深い関連がある<sup>1</sup>。従って、「産業」分野は幸福度指標の他の分野とも関わりの深い重要な分野だと言える。

「仕事」や「地域経済」に関する実感をたずねたGAHに関する区民アンケート調査の産業分野の各指標と幸福度の関係はどうなっているであろうか。また、各指標の実感度と重要度はどうなっているであろうか。平成25年度から平成29年度にかけて、荒川区民総幸福度(GAH)に関する区民アンケート調査が行われ、5年間で9,337件のデータが蓄積された。本章では、このアンケートの中の「産業」分野の指標の実感度と重要度や実感度の性別、年齢、就業時間別の傾向、幸福度との相関をもとに荒川区民の幸福度を向上させる指標は何であるかを明らかにし、収集した各種統計データも参照しながら、荒川区の施策についての提言を行うことを目指していききたい。

### 1 GAH 指標から見た産業分野の特徴

平成25年度から平成29年度にかけてのGAHに関する区民アンケート調査での産業分野の質問項目は図表1の通りである。5年間のアンケート回答者の合計9,337人についての、「生活の安定」「ワーク・ライフ・バランス」「仕事のやりがい」「まちの産業」「買い物の利便性」「まちの魅力」の6つの下位指標と「生活のゆとり」の1つの上位指標、計7つの指標の実感度の平均値を図表2に示した。

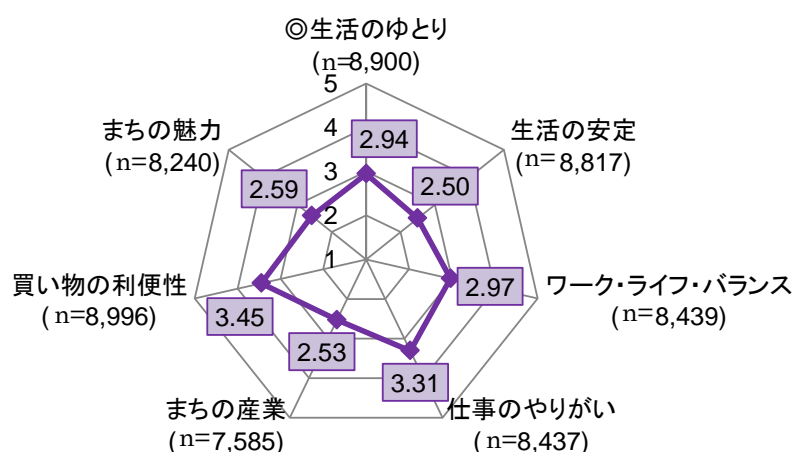
<sup>1</sup> 荒川区自治総合研究所(2018)『荒川区民総幸福度(GAH)に関する調査研究報告-GAHアンケート調査5年分の解析から見えてきた政策課題とその取り組みの方向性の試案-』pp.33-34

回答者の各指標の実感度の回答値は1から5までの5段階であり、実感度が高いときに、回答値が大きくなる<sup>2</sup>。なお、7つの実感度の平均値は、5年間を通じてほぼ変わらなかった<sup>3</sup>。

図表 1 産業分野指標一覧

概念	指標名	質問文
仕事	生活の安定	生活を送るために必要な収入を得ていくことに不安を感じますか？
	ワーク・ライフ・バランス	仕事と生活とのバランスが取れていると感じますか？（※専業主婦・主夫の方は、家事等を仕事と考えてご回答ください。）
	仕事のやりがい	仕事に、やりがいや充実感を感じますか？（※専業主婦・主夫の方は、家事等を仕事と考えてご回答ください。）
地域 経済	まちの産業	荒川区の企業（お店や町工場など）は元気で活力があると感じますか？
	買い物の利便性	お住まいの地域での買い物が便利だと思いますか？
	まちの魅力	荒川区は、区外から人が訪れたい魅力のあるまちだと思いますか？
—	【上位指標】 生活のゆとり	経済的な不安がなく、買い物などに不便のない生活を送ることができていると感じますか？

図表 2 産業分野 7 指標の実感度の平均値（5 年間データについて）



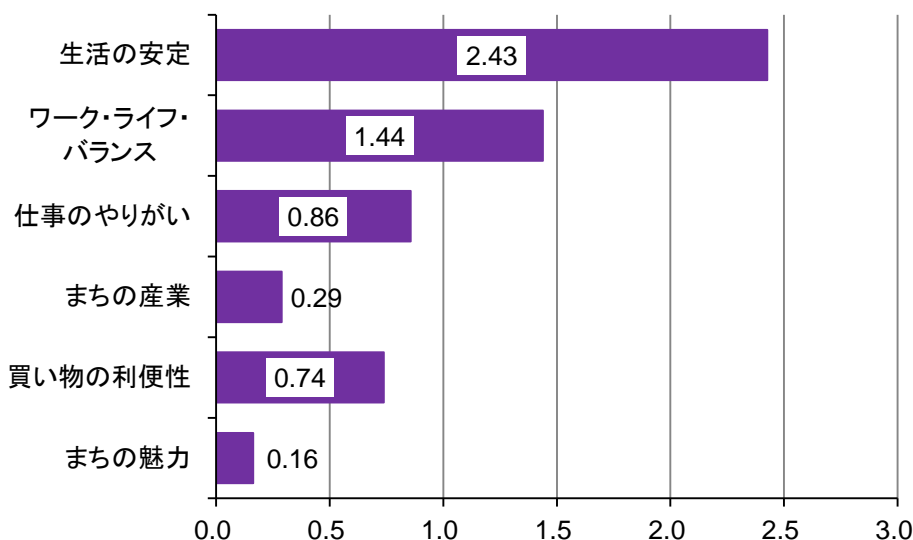
「生活の安定」「まちの産業」「まちの魅力」の実感度の平均値は 2.5 程度と低い。「ワーク・ライフ・バランス」「生活のゆとり」の実感度の平均値は中央の値 3 に近い。一方、「仕事のやりがい」の実感度の平均値は 3.31、「買い物の利便性」の実感度の平均値は 3.45 と中央の値 3 を超えている。従って、他の指標と比べて実感度が低く向上を図るべき指標として、「生活の安定」「まちの産業」「まちの魅力」を挙げることができる。

<sup>2</sup> 図表 1 に示すとおり「生活の安定」は数字が高いほど不安（負（ネガティブ）な実感）を感じており、その他の指標が数字が高いほどポジティブな実感を感じていることを考えれば真逆となっている。そのため、以下の分析では、他の指標に合わせるため、「生活の安定」の実感度が高いほど高い評価となるように（例えば 5 をつけた場合は 1 となるように）換算している。

<sup>3</sup> 各年度で実感度の平均値に有意な差があるかを調べるために一元配置分散分析をおこなったところ、「買い物の利便性」以外の指標は、5%の水準で有意な差はなかった。「買い物の利便性」（その平均値は平成 25 年度は 3.54、平成 26 年度は 3.44、平成 27 年度は 3.41、平成 28 年度は 3.44、平成 29 年度は 3.41）については平成 25 年度と平成 27 年度、平成 29 年度の間に有意な差があった（Tukey の多重比較）。

次に、図表 3 に産業の各下位指標について、5 年間にわたる重要度の平均値を示した。各下位指標について、回答者の幸せにとって特に重要だと思うものとして 1 位に挙げた場合を 3 点、2 位に挙げた場合を 2 点、3 位に挙げた場合を 1 点として、回答者全員について累積値を求め、重要度の回答者総数で割った値を示した。なお、図表 2 の実感度の場合と同様に、下位 6 指標の重要度に 5 年間を通しての大きな変化は見られなかった。

図表 3 産業分野下位 6 指標の重要度の平均値（5 年間データについて）



最も重要度の平均値が高いのが「生活の安定」でありその値は 2.43 である。5 年間の GAH に関する区民アンケート回答者総数 9,337 人のうち、約 3 分の 2 に当たる 6,293 人が「生活の安定」を第 1 位に挙げている。次いで高いのが「ワーク・ライフ・バランス」であり、その値の平均値は 1.44 である。さらに、「仕事のやりがい」が 0.86、「買い物の利便性」が 0.74 で、「まちの産業」「まちの魅力」はそれぞれ 0.29 と 0.16 であって、他に比べて低い。

次に、各指標の実感度と重要度だけでなく、各指標と幸福度との相関係数を求め、幸福実感向上への関係性を明らかにしてみた<sup>4</sup>。5 年間のデータ（サンプル数 9,337 件）について、産業の 7 指標と幸福度との相関係数を求めると、以下の図表 4 のようになる。上位指標である「生活のゆとり」と幸福度の相関係数が 0.45 と最も高く、下位指標の中では「仕事のやりがい」と幸福度との相関係数が 0.42 と最も高い。次いで、幸福度との相関係数が高いのは 0.39 の「ワーク・ライフ・バランス」である。なお、相関係数の値に\*\*\*印が付いているのは、相関していることが 99.9%の信頼度で確かであることを意味する。ここで注目したいのは、前記の実感度や重要度の視点から見た時、実感度は低いものの重要度が高いため向上させるべき指標と思われた「生活の安定」よりも「仕事のやりがい」「ワーク・ライフ・バランス」の方が、幸福実感により大きく寄与するという点である。

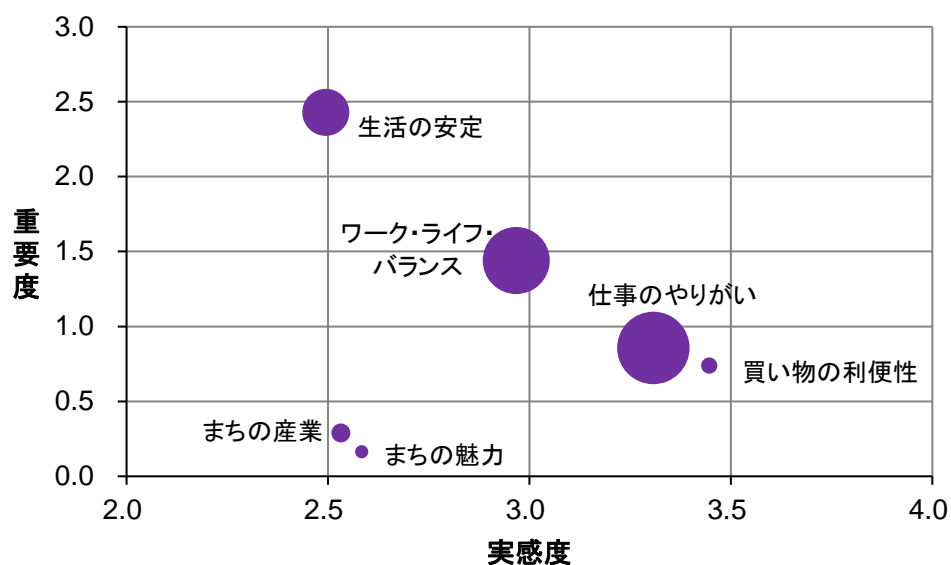
<sup>4</sup> 「相関」とは 2 変数の関係性の強さを示し、相関係数 (r) は  $-1 \leq r \leq 1$  の値をとる。なお、絶対値が高いほど関係性が強いことを意味している。

図表 4 産業分野 7 指標と幸福度との相関係数（5 年間データについて）

	相関係数	n
生活の安定	0.33***	8,102
ワーク・ライフ・バランス	0.39***	7,820
仕事のやりがい	0.42***	7,829
まちの産業	0.20***	7,010
買い物の利便性	0.18***	8,263
まちの魅力	0.17***	7,618
生活のゆとり	0.45***	8,193

図表 5 は 5 年間のデータ（9,337 件）について、産業分野の下位 6 指標の実感度と重要度の平均値を計算し、実感度を横軸、重要度を縦軸にしたグラフ上にプロットしたものであり、6 つの円の大きさは、図表 4 の幸福度との相関係数が大きい場合に円を大きく、相関係数が小さい場合に円を小さく表記したグラフである。（ただし、円の幅や面積が相関係数の大きさに正確に比例しているわけではない。）重要度と幸福度との相関係数の両方とも、「生活の安定」「ワーク・ライフ・バランス」「仕事のやりがい」が「まちの産業」「買い物の利便性」「まちの魅力」より大きいことが分かる。すなわち、産業の指標の 2 つの 카테고리「仕事」と「地域経済」のうち「仕事」カテゴリーの 3 つの指標が区民の幸福度に大きな影響を与えることが分かる。

図表 5 産業分野下位 6 指標の実感度と重要度



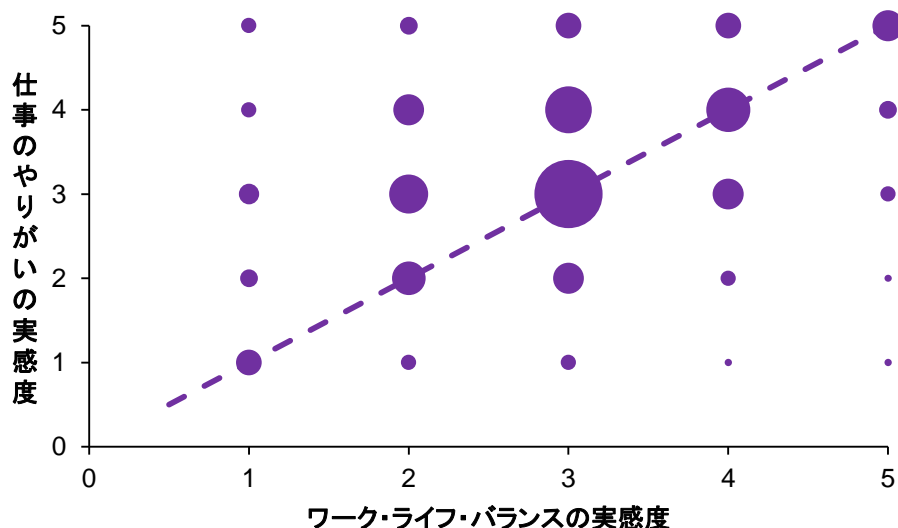
これら 3 指標のうち、「仕事のやりがい」と「ワーク・ライフ・バランス」の 2 指標は実感度の平均値がすでに比較的高い値を示しているが、前述のように幸福度との相関係数も大きいことから、さらに幸福実感を向上させるには、これらの実感度の平均値を向上させることが効果的であると思われる。そこで以下では、「仕事のやりがい」と「ワーク・ライフ・バランス」の 2 指標に着目して検討をすすめていくこととする。

## 2 分析と考察

### (1) 分析と関連データ

第1節で述べたように、産業分野下位6指標の中で、幸福度との相関係数が最も高いのが「仕事のやりがい」であり、次いで高いのが「ワーク・ライフ・バランス」である。なお「ワーク・ライフ・バランス」と「仕事のやりがい」の間の相関係数は0.46と高い。図表6には「ワーク・ライフ・バランス」の実感度と「仕事のやりがい」の実感度の分布状況を示した。各実感度の評価は5段階であるため、2つの実感度の評価の組み合わせは25通りあり、図表6には25個の点がある。各点の面積は回答者数に比例する。「ワーク・ライフ・バランス」と「仕事のやりがい」の実感度がともに3である回答者数が最も多い。大まかには、2つの実感度が同じ点をつないだ点線に近い点は面積が大きく、点線から離れた点の面積は小さい傾向にある。すなわち、「ワーク・ライフ・バランス」の実感度が高まれば、「仕事のやりがい」の実感度も高まっていき、またその逆も成立すると高い確率で言える。

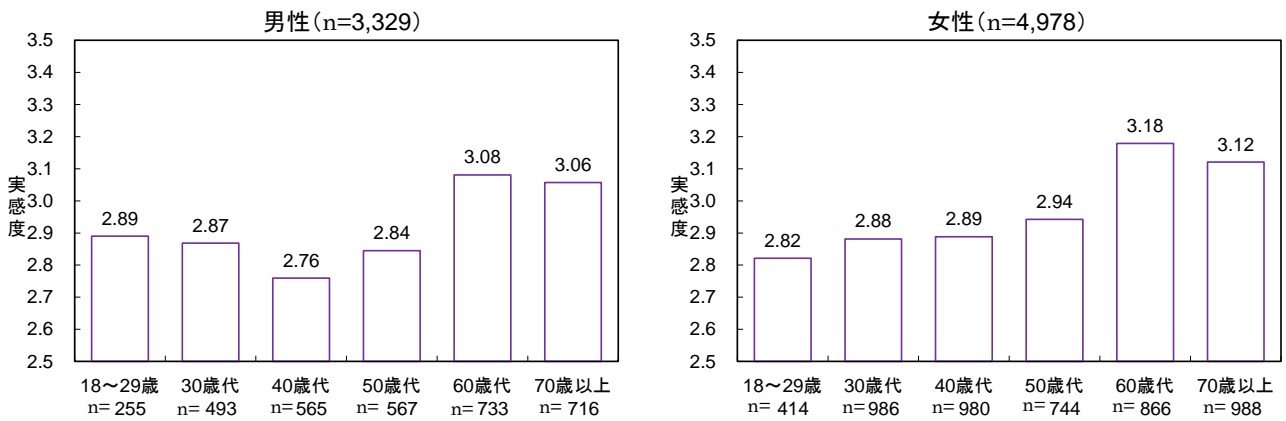
図表6 「ワーク・ライフ・バランス」の実感度と「仕事のやりがい」の実感度の関係



GAH アンケートにおいて、「仕事のやりがい」と回答者の年齢や就業時間などの属性との間で、明確な傾向を見出すことはできなかったが「ワーク・ライフ・バランス」については、以下のような特徴を見出すことができた。図表7は「ワーク・ライフ・バランス」の指標について、男女別、年齢別に実感度の平均値を示したグラフである。図表7より、「ワーク・ライフ・バランス」の実感度の平均値は60歳以上の男女が高く、60歳未満の男女が低い。

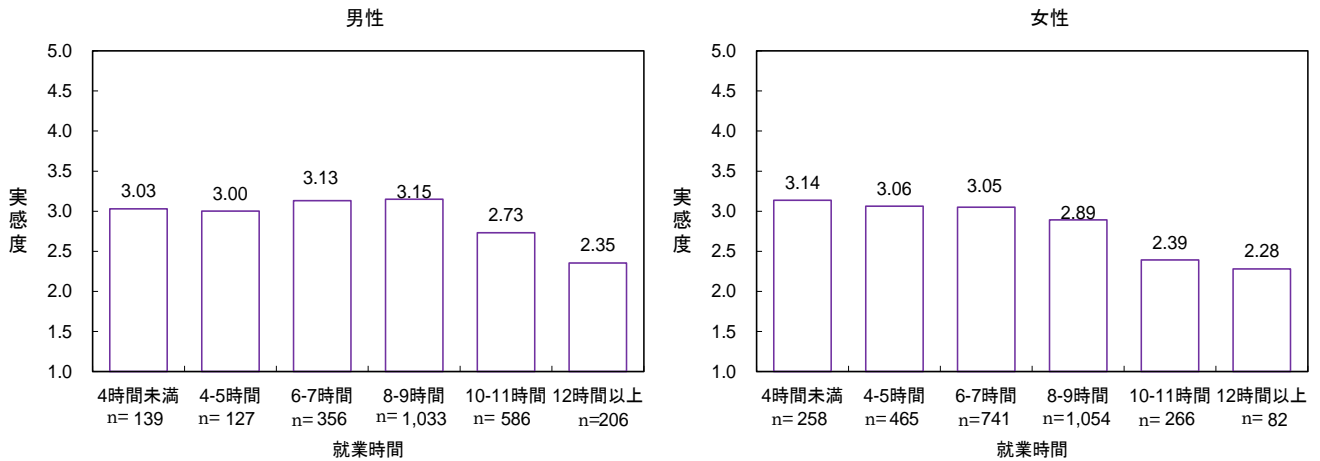


図表 7 男女別、年齢別の「ワーク・ライフ・バランス」の実感度の平均値



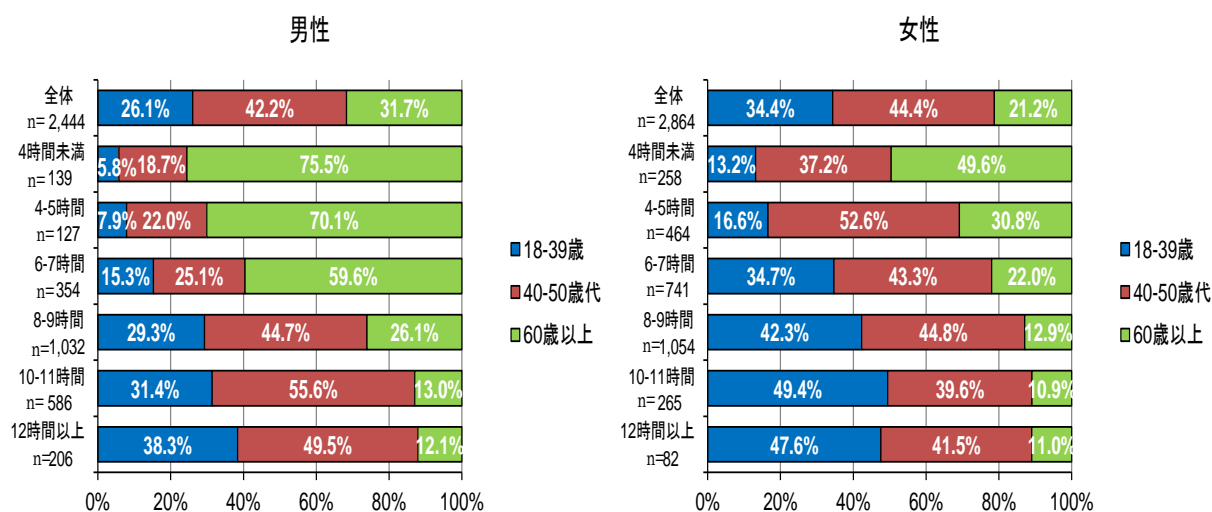
図表 8 には、5年間の GAH に関する区民アンケート調査の結果から求めた、男女別、就業時間別の「ワーク・ライフ・バランス」の実感度の平均値を示した。男女ともに、就業時間が 10 時間以上になると「ワーク・ライフ・バランス」の実感度の平均値が低下することが分かる。

図表 8 男女別、就業時間別の「ワーク・ライフ・バランス」の実感度の平均値



図表 8 の各就業時間ごとの就業者の年齢構成を男女別に図表 9 に示した。「ワーク・ライフ・バランス」の実感度が低下する「10-11 時間」及び「12 時間以上」の就業時間と、「8-9 時間」の各就業時間での年代分布を見ると、男性の場合、「10-11 時間」と「12 時間以上」で 40-50 歳代の占める割合が高いことが明らかである。従って、図表 7 で 40~50 歳代の男性の「ワーク・ライフ・バランス」の実感度が低いことと就業時間が 10 時間以上の男性に 40~50 歳代の人が多いこととの間の関連が読み取れる。

図表 9 就業時間別の年齢構成



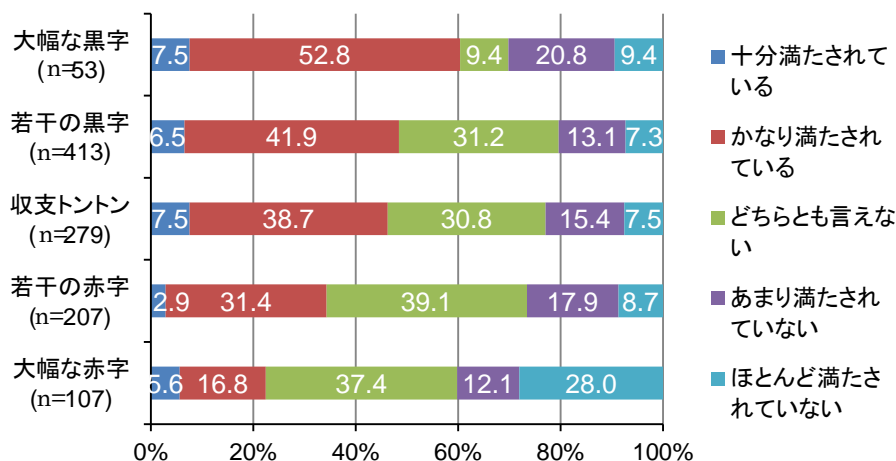
ところで、「ワーク・ライフ・バランス」に関する先行調査・研究も行われている。「家族や友人と過ごす時間」や「趣味や学習時間」を十分に取っている従業員は、就業時間が短く、「ワーク・ライフ・バランス」の実感度が高まることが示されている（周・内藤,2016）。就業時間が短くなることによって、「ワーク・ライフ・バランス」の実感が向上するという一方的な関係だけではなく、就業時間と「ワーク・ライフ・バランス」の実感は相互に影響するということである。これはやりたい事がある場合には、仕事以外に割く時間を作ろうとして、仕事の時間を上手にやりくりするようになる、という傾向があることを意味するのかもしれない。いずれにせよ、「ワーク・ライフ・バランス」の向上のためには、仕事時間の短縮はもちろん、仕事以外の活動に取り組む機会をつくっていくことも重要であると考えて良いと思う。

「ワーク・ライフ・バランス」や「仕事のやりがい」と企業業績の関係の研究もなされている（中小企業庁,2009）。三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング社が平成 20 年 12 月に「働きやすい職場環境に関する調査」を行った。これは従業員約 3,000 人に対するインターネット調査である。図表 10 と図表 11 は中小企業で働く正社員についての集計結果であり、中小企業庁より提供されたデータをもとに作成した<sup>5</sup>。収益状況が良い企業ほど、社員の「仕事のやりがい」が満たされている割合が高く（図表 10）、また、収益状況が良い企業ほど、社員の「ワーク・ライフ・バランス」が取れている割合が高い（図表 11）ということが、はっきりとした傾向として表われている。

社員の「仕事のやりがい」や「ワーク・ライフ・バランス」と企業の業績の因果関係を明らかにした研究は少ないが、従業員の仕事満足度を上げることにより、企業の業績が上がるという報告がなされている（参鍋・齋藤,2007）。仕事満足度と「仕事のやりがい」は大変近く、見方によってはほぼ同義であるとも評価し得ることから、「仕事のやりがい」を高めることにより、企業の業績が高まると言っても良いのではないだろうか。

<sup>5</sup> 中小企業庁（2009）「第 3 章中小企業の雇用動向と人材の確保・育成」『中小企業白書 2009 年版』p.224,238  
[http://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/h21/h21\\_1/Hakusyo\\_chap3\\_web.pdf](http://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/h21/h21_1/Hakusyo_chap3_web.pdf)（2018.11.15 閲覧）。

図表 10 勤務先の収益状況別、中小企業で働く正社員の「仕事のやりがい」に対する満足度

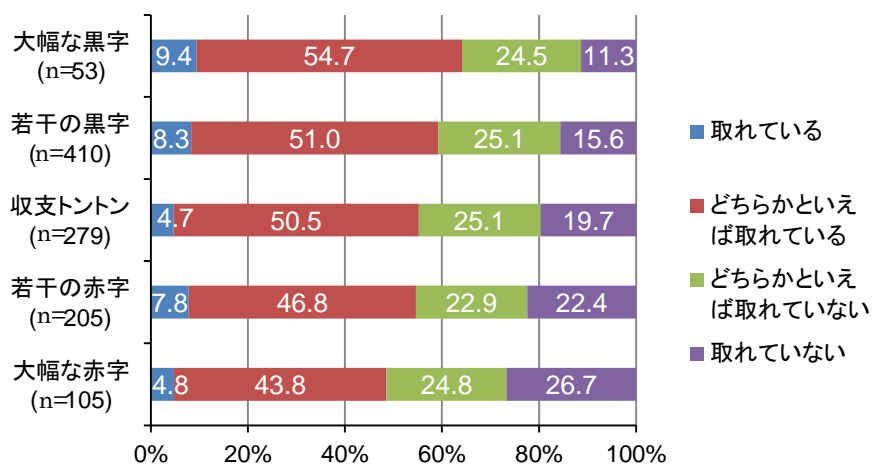


中小企業庁提供データをより作成。

調査:三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株)「働きやすい職場環境に関する調査」(平成20年12月)

(注)中小企業の正社員のみ集計している。

図表 11 勤務先の収益状況別、中小企業で働く正社員の「仕事と生活の調和」



中小企業庁提供データより作成。

調査:三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株)「働きやすい職場環境に関する調査」(平成20年12月)

(注)中小企業の正社員のみ集計している。

## (2) 施策の方向性と事業アイデアについて

前述のとおり、「ワーク・ライフ・バランス」の実感度は、40～50歳代の男性を典型として一日当たりの就業時間が10時間以上になると低下している。一方で、「ワーク・ライフ・バランス」実感と「仕事のやりがい」は強い相関関係にあり、企業業績の状況とも関係が深いことが分かった。これらのことを踏まえて、事業者の収益拡大にも寄与し得る、40～50歳代を中心とした働き盛り世代の「ワーク・ライフ・バランス」実感の向上を目指し、仕事以外の活動を行うことを促進することを取り組みの方向性として、以下施策アイデアを検討する。

### ①職場で仕事以外の活動経験を

企業の社会貢献活動(CSR活動)は、例えば環境問題などを通して社会に貢献しながら、企業活動を行うことを指す。これによって企業のイメージアップが図られ、企業業績の向上にもつながる面もある。たとえば、横浜市は、地域貢献活動に積極的に取り組む地元の企業を支援している(公益財団法人横浜

企業経営支援財団,2018)。企業が地域貢献活動に取り組むことにより、社員のモチベーションが向上し、地域社会からの評価も高まり、それが企業業績の向上にもつながる、と期待される。横浜市の事例を紹介すると、地域貢献活動には本業を通じたものと本業以外の活動を通じたものがある（横浜市・公益財団法人横浜企業経営支援財団,2012）。本業以外の活動を通じたものとして、地域ボランティア活動・寄付、地元学校からの職業体験受け入れ、地域文化事業への協力などがある。地域貢献活動に取り組んでいると横浜市に認証された企業は、無料で様々なセミナーを受講できるなど、いくつかの特典を受けることができる。同様な取り組みを行っている自治体として、さいたま市や宇都宮市がある。

厚生労働省は平成 17 年に、本社の常用労働者が 30 人以上の全国の民営企業から、産業・企業規模別に一定の方法により抽出した約 5,300 企業に対して、労働条件に関する調査を行った（厚生労働省,2005）。その中に、社員の職場外活動に対する支援・援助制度に関する調査項目がある。同調査によれば、社員のボランティア活動に対する支援・援助制度を導入している企業の割合は 6.1%である。この割合は従業員数 1,000 人以上で 28.3%、300~999 人で 12.8%、100~299 人で 7.2%、30~99 人で 4.5%と、従業員数が小さくなるとともに低くなる。全産業における荒川区の事業所当たり従業者数は、東京都、全国平均より低い 8.1 人であり<sup>6</sup>、上述した調査から考えて、事業所のボランティア活動の支援・援助制度の導入率は低いものと推測できる。従って、荒川区の事業所やその従業員に地域貢献活動に積極的に取り組んでもらうためには一層の工夫が必要になる。

一方、日本政策金融公庫総合研究所は、日本政策金融公庫が平成 19 年 10 月に融資した全国の企業 10,000 社（従業員数の平均が 8.5 人の小企業）にアンケート調査を行い、3,065 件の回答を得た報告を出している（日本政策金融公庫総合研究所,2008）。その中では、回答企業の約半数（44.6%）が地域貢献活動に取り組んでいる、と回答した。取り組んでいる割合が高い順に「祭りや伝統行事の開催や維持」（26.6%）や「地域における文化やスポーツの振興」（13.8%）「地域の美化や緑化」（13.2%）「交通安全活動」（10.8%）「消防・防災活動」（10.5%）「商店街の活性化」（10.4%）「防犯活動」（10.3%）となっており、区内事業者に促進する活動例として示唆に富むデータである。

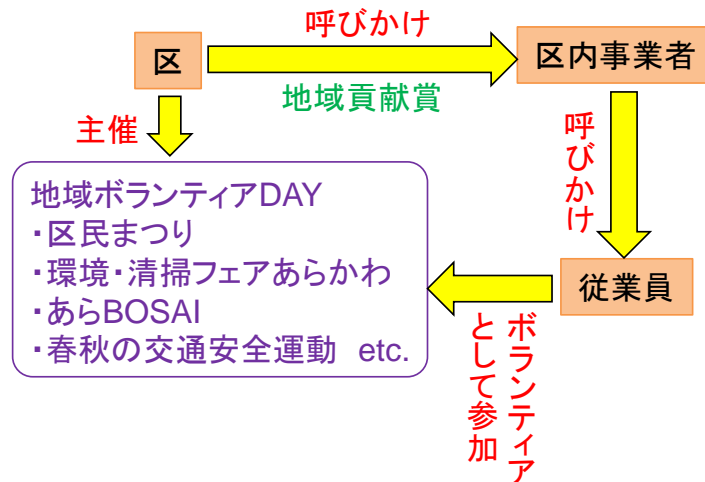
## ②区内事業者「地域ボランティア DAY」等の設定

仕事に追われ、長時間就労する働き盛り世代にとって、職場からはなれて時間をつくり、仕事以外の活動に取り組むというのは非常にハードルが高い。そこで、事業所の活動として、日頃の業務とは異なる社会貢献活動に取り組む仕組みをつくってはどうか。事業者として社会貢献活動に取り組んでもらうための促進 DAY『区内事業者「地域ボランティア DAY」』である。

例えば、「区民まつり」の日を『事業所地域ボランティア DAY』に設定し、事業所としてボランティア参加してもらおう。あるいは、「環境・清掃フェアあらかわ」や「あら BOSAI」「春秋の交通安全運動」なども良いだろう。それぞれの事業所が思い思いの活動でボランティアに貢献してもらおうことで地域参加した実感を味わってもらい、その後の活動の 1 つのきっかけにしてもらうのである。活動参加のインセンティブとして年間を通して優れた活動を展開した事業所に対して、区内事業者版「地域貢献賞」を贈呈して顕彰するのも方策だと考える（図表 12）。

<sup>6</sup> 東京都 14.1 人、全国 10.4 人に対して荒川区は 8.1 人（2014 年、地域経済分析システム（RESAS）で計算）。

図表 12 区主催の地域ボランティア DAY



荒川区民体育大会（夏、秋、冬などに荒川区在住・在勤・在学の小学生から大人までが各種スポーツを競い合う大会。荒川区、荒川区教育委員会、荒川区体育協会が主催している。）に事業所単位でのエントリー種目（コース）を設けるのはどうだろうか。これまで、水泳大会で区内のスイミングスクールが団体参加した例はあるが、少ない人数でも仲間を作ってより多くの競技に区内事業所が参加できるようなプログラムを用意するのはどうだろうか。これを契機にして、事業所内に同好会やクラブができ、年一回の大会に向けて事業所内での活動が活発化すれば、事業成績の好循環につながる可能性もある。

スポーツだけでなく、荒川区文化祭（荒川区の詩吟・剣詩舞、音楽、民謡、バレエ、歌謡、日本舞踊などの連盟会員や協会会員の発表会を鑑賞したり、囲碁や将棋の大会に荒川区在住・在勤・在学の人等が参加する催し。荒川区と荒川区文化団体連盟が主催している。）でも同様の取り組みができるのではないだろうか。

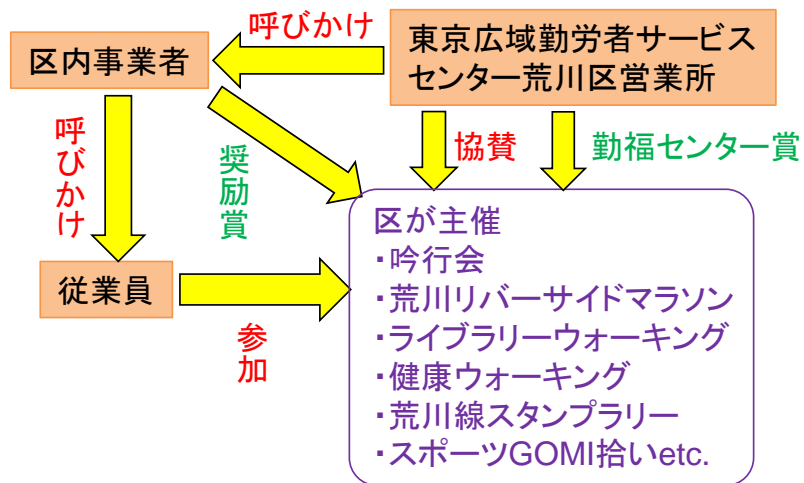
### ③仕事以外の活動への参加を勤福センターが窓口になって促進

事業所単位でなくても、事業所が従業員の地域参加を後押ししてくれると従業員は参加に積極的になってくれるかも知れない。そこで勤福センター（東京広域勤労者サービスセンター荒川区営業所）が窓口になって、加入事業所に対して、従業員の地域活動参加推奨を呼びかけてはどうだろうか。

例えば、地域文化スポーツ部が実施している俳句の「あらかわ吟行会」、「荒川リバーサイドマラソン」、荒川区の図書館をウォーキングで巡るスタンプラリー（ライブラリーウォーキング）や、健康部が実施している「あらかわ健康ウォーキング事業」や、産業経済部が実施している「都電荒川線沿線スタンプラリー」等（荒川区,2018）に勤福センターが協賛して参画し、加入事業者に対して、従業員向けに参加を呼びかけてもらうのはどうだろうか。事業所としては従業員のためのレクリエーション事業だと考えてもらっても良いのではないだろうか。完走（歩）者には、勤福センター賞や各事業所からの顕彰を出してもらい、インセンティブにしてもらう。仕事以外の活動を楽しんでもらうきっかけになれば、次へとつながっていくのではないだろうか。

他にも「スポーツ GOMI 拾い」（単なる「ごみ拾い」ではなく、ごみの種類や重量などで得点を競い、順位をつけるという、ゲーム性をもたせることで、楽しく参加できる活動）など様々な種目が考えられると思う（図表 13）。

図表 13 勤福センター（東京広域勤労者サービスセンター荒川区営業所）による働きかけ



## おわりに

以上、仕事に追われる働き盛り世代に、仕事以外の活動に参加する機会を持ってもらう取り組みのアイデアを出してきた。これらの取り組みによって、当該世代の人々の「ワーク・ライフ・バランス」実感が少しでも好転すれば幸いである。なお、今回の提案では、産業振興の視点を加味して考えている。GAHに関する区民アンケート調査では「まちの産業」の活力実感は高くなく、重要度も高くはない。しかし、これは回答者が区内従業者でない場合が多いことの表れではないかと思われる。やはり、区内の産業が活発なのは、地域の活力の大きな源である。この視点は忘れてはならないと思う。本報告書では取り上げていないが、荒川区における産業政策は極めて多岐にわたっており、その活力増進に向けた大きな力になっていると思う。引きつづき取り組んでいくことが重要だと考える。

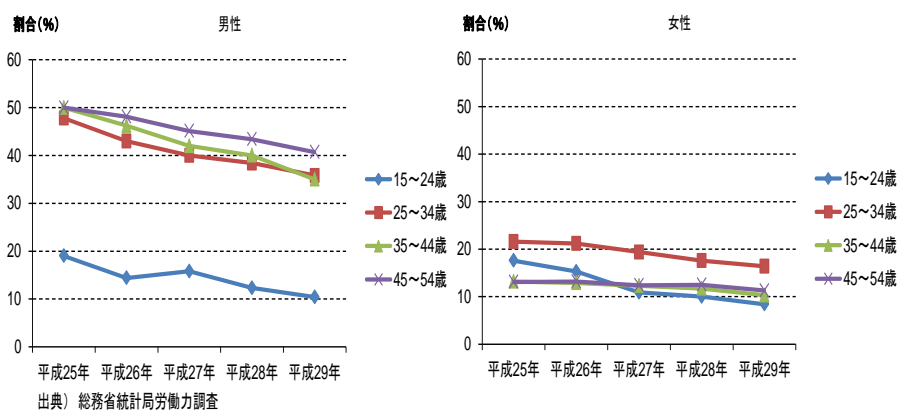
なお、コラムとして本報告では着眼しなかった「生活の安定」に関連して、正規の職員・従業員の仕事がなく不本意ながら非正規の職に就いている「不本意な非正規雇用」についての分析を試みたので、参照されたい。

## ■コラム 不本意な非正規雇用について

GAHに関する区民アンケート調査によれば、「生活の安定」の実感度の平均値は7指標の中で最も低く、重要度の平均値は産業分野下位6指標の中で最も高い。特に各年齢で、非正規の職員・従業員（労働者派遣事業所の派遣社員、パート・アルバイトなど）の「生活の安定」の実感度の平均値は正規の職員・従業員よりも低い。非正規の職員・従業員の正規の職員・従業員への転換が国の政策として掲げられる一方で、なお非正規の職員・従業員は多い<sup>7</sup>。このような状況のもとで、非正規の職員・従業員は自らの雇用形態に満足しているのだろうか。各年齢層の非正規の職員・従業員が現在の雇用形態について理由はどのようなものであろうか。平成25～29年に総務省統計局が行った「労働力調査」では、その理由について調査している。

総務省統計局は毎年労働力調査をおこなっている。全国の2,900調査区から選定された約4万世帯の世帯員のうち15才以上の者約10万人に対して、調査票を訪問配付し訪問回収する形で行っている標本調査である。この中に非正規の職員・従業員に対し、現職の雇用形態についての主な理由を聞く項目がある（総務省統計局,2017）。この項目は平成25年から毎年調査されている。回答は「自分の都合のよい時間に働きたいから」「家計の補助・学費等を得たいから」「家事・育児・介護等と両立しやすいから」「通勤時間が短いから」「専門的な技能等をいかせるから」「正規の職員・従業員の仕事がないから」「その他」の中から当てはまるものを1つ選ぶものである。調査の結果により全国に約2,000万人いる非正規の職員・従業員が現職の雇用形態についての主な理由を推定できる。図表14には、非正規の職員・従業員が現在の就業状態についての主な理由として「正規の職員・従業員の仕事がないから」（不本意な非正規雇用）を挙げた人の割合を男女別、年齢別に示した。25～34歳の男性について、「正規の職員・従業員の仕事がないから」の割合は平成25年の47.8%から年とともに一貫して減少し、平成29年には35.8%になっている。35～44歳及び45～54歳の男性についても、この割合は年とともに一貫して減少している。女性については「正規の職員・従業員の仕事がないから」の割合は、男性に比べ低い水準にある。25～34歳の女性について、この割合は平成25年の21.6%から年とともに一貫して減少し、平成29年には16.4%になっている。15～24歳及び35～44歳の女性も、この割合は年とともに一貫して減少している。

図表14 男女別、年齢別にみた、非正規の職員・従業員が現職の雇用形態についての主な理由として「正規の職員・従業員の仕事がないから」を挙げた割合（単一回答）



<sup>7</sup> 平成29年平均で、正規の職員・従業員は3,423万人、非正規の職員・従業員は2,036万人である（総務省統計局,2017）

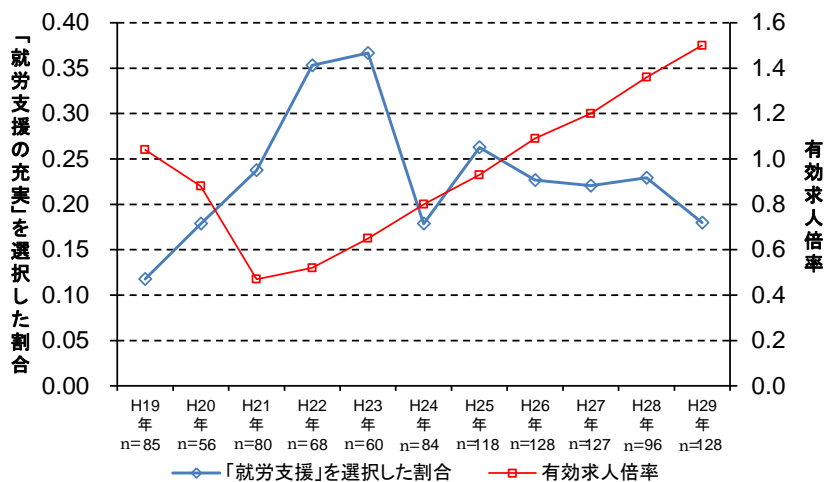


## ■コラム 不本意な非正規雇用について（つづき）

図表 15 の青線は、荒川区政世論調査（荒川区,2008-2018）で、「今後、特に区に力を入れてほしい事業」として 60 歳未満のパート・アルバイトの人の中で「就労支援の充実」を挙げた人の割合の平成 19 年度から平成 29 年度にかけての推移である。図表 15 の横軸の見出しに回答者数を示した。「今後、特に区に力を入れてほしい事業」として 30 個前後の選択肢の中から順位を付けて 5 個を選ぶ質問である。青線は「就労支援の充実」を 1～5 位のいずれかとして選んだ人の割合である。平成 22～23 年と比較して平成 24 年以降は「就労支援の充実」を挙げる人の割合は減っている。「就労支援の充実」を挙げる人は、必ずしも「不本意な非正規雇用」をしている人と一致するわけではないが、「就労支援の充実」を挙げる人の中には「不本意な非正規雇用」をしている人が多く含まれている、と考え、荒川区のこの調査結果を参考までに用いた。なお、図表 15 の 60 歳未満のパート・アルバイトの大部分（86.4%）は女性である。図表 15 には全国の有効求人倍率の推移も赤線で示した（厚生労働省,2018）。平成 21 年を底として有効求人倍率は上昇する傾向にあり、雇用状況の改善とともに「就労支援の充実」を挙げる人の割合も減った、と思われる。

総務省統計局、荒川区のデータは不本意な非正規雇用の割合が減少する傾向にあることを示唆している。背景には、リーマンショック後、国や区が就労問題に取り組み、講じてきた施策がある程度奏効していることがあると思われる。今後も同様な施策を継続する必要がある。

図表 15 パート・アルバイトが「今後、特に区に力を入れてほしい事業」として「就労支援の充実」を選択した割合（60 歳未満男女計）、及び全国の有効求人倍率の推移



出典)有効求人倍率は厚生労働省の「職業安定業務統計」(平成19年～平成29年の各年の年平均)。  
パート・アルバイトが「今後、特に区に力を入れてほしい事業」として「就労支援の充実」を選択した割合は「荒川区政世論調査」(平成19年度～平成29年度)。

## 文献リスト

- 荒川区 (2008-2018), 「荒川区政世論調査」(平成 19 年度ー平成 29 年度).
- (2012) 『荒川区民幸福度 (GAH) に関する研究プロジェクト第二次中間報告書』 pp.24-32.
- (2018) 『行政評価ー平成 30 年度事務事業分析シート<<所管部課別>>』  
<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/hyoka/index.html> (2018.11.15 閲覧).
- 荒川区自治総合研究所 (2018) 『荒川区民総幸福度 (GAH) に関する調査研究報告ーGAH アンケート調査 5 年分の解析から見えてきた政策課題とその取り組みの方向性の試案ー』 pp.33-34.
- 大竹文雄 (2004) 「失業と幸福度」, 『日本労働研究雑誌』 第 528 号, pp.59-68  
<https://www.jil.go.jp/institute/zassi/backnumber/2004/07/pdf/059-068.pdf> (2018.11.15 閲覧).
- 公益財団法人横浜企業経営支援財団 (2018) 『地域貢献に携わっている商店や企業の皆さんが主役の認定制度: 横浜型地域貢献企業支援事業』  
<http://www.idec.or.jp/keiei/csr/> (2018.11.15 閲覧).
- 厚生労働省 (2005) 「3.職場外活動に対する支援・援助制度」『平成 17 年就労条件総合調査結果の概況ー結果の概要』  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/jikan/syurou/05/3-3.html> (2018.11.15 閲覧).
- (2018) 『職業安定業務統計』  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/114-1b.html> (2018.11.15 閲覧).
- 参鍋篤司・齋藤隆志 (2007) 「仕事満足度の及ぼす企業業績への影響」『経営行動科学』 第 20 巻第 1 号, pp.85-90  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jaas1986/20/1/20\\_1\\_85/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jaas1986/20/1/20_1_85/_pdf) (2018.11.15 閲覧).
- 周燕飛・内藤朋枝 (2016) 「労働時間の柔軟性とその便益ーO\*Net 職業特性スコアによる検討ー」  
JILPT Discussion Paper 16-1, pp.1-31  
<http://www.jil.go.jp/institute/discussion/2016/documents/DP16-01.pdf> (2018.11.15 閲覧).
- 総務省統計局 (2017) 「労働力調査 (詳細集計) 平成 29 年 (2017 年) 平均 (速報) 結果」  
<http://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/nen/dt/index.html> (2018.11.15 閲覧).
- 「地域経済分析システム (RESAS)」<https://resas.go.jp/#/13/13101> (2018.11.15 閲覧).
- 中小企業庁 (2009) 「第 3 章中小企業の雇用動向と人材の確保・育成」, 『中小企業白書 2009 年版』  
[http://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/h21/h21\\_1/Hakusyo\\_chap3\\_web.pdf](http://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/h21/h21_1/Hakusyo_chap3_web.pdf)  
(2018.11.15 閲覧).
- 内閣府経済社会総合研究所 (2011) 「幸福度に関する研究会報告ー幸福度指標試案ー」 概要  
[http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian\\_gaiyou.pdf](http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian_gaiyou.pdf) (2018.11.15 閲覧).
- 日本政策金融公庫総合研究所 (2008) 「小企業の地域貢献に関する実態調査結果について」  
[https://www.jfc.go.jp/n/findings/pdf/sme\\_findings2.pdf](https://www.jfc.go.jp/n/findings/pdf/sme_findings2.pdf) (2018.11.15 閲覧).
- 横浜市・公益財団法人横浜企業経営支援財団 (2012) 「横浜型地域貢献企業認定制度」  
[http://www.igpn.org/csr2012/pdf/2nd/05\\_yokohama\\_saita.pdf](http://www.igpn.org/csr2012/pdf/2nd/05_yokohama_saita.pdf) (2018.11.15 閲覧).



## 執筆者・研究協力者一覧

### 執筆者一覧

#### 序

猪狩 廣美 荒川区自治総合研究所 所長

#### 第1章

榎本 誠一 福祉部障害者福祉課相談支援係 係長

桂木 義典 福祉部介護保険課資格保険料係 主任

三森 隆一 福祉部生活福祉課管理係 係長

山本 義昭 総務企画部総務企画課 総務担当係長

筒井 邦裕 荒川区自治総合研究所 研究員

#### 第2章

加藤健太郎 防災都市づくり部防災街づくり推進課 再開発担当係長

早川 純 区政広報部秘書課総合相談係 主事

前田 亮 福祉部福祉推進課地域福祉係 係長

二神 常爾 区政広報部秘書課秘書係 区政調査専門員

### 研究協力者一覧

飯田 昌宏 荒川区自治総合研究所 副所長 兼 事務局長 (平成30年4月1日着任)

檀上 和寿 荒川区自治総合研究所 副所長 兼 事務局長

北村美紀子 荒川区自治総合研究所 主任研究員

平成30年3月31日現在



荒川区幸福度研究 2

食生活の視点から考える働き盛り世代の健康実感の向上に向けたアプローチ方法

企業の従業員のワーク・ライフ・バランスの向上に向けて

---

平成 31 年 3 月

発行:公益財団法人荒川区自治総合研究所(RILAC)  
Research Institute for Local government by Arakawa City

住 所	〒116-0002 東京都荒川区荒川 2-11-1
電話番号	03-3802-4861
ファックス	03-3802-2592
ホームページ	<a href="http://rilac.or.jp/">http://rilac.or.jp/</a>
メールアドレス	<a href="mailto:info@rilac.or.jp">info@rilac.or.jp</a>

