

健康経営の実践

第127回

健康管理委員健康教室

令和元年11月26日(火)

東京都情報サービス産業健康保険組合
東中野保健センター 保健師 山田友恵

本日のメニュー

1. 健康経営とは

2. 健康経営の実践方法

～従業員の健康サポートできていますか？～

3. 最後に

1. 健康経営とは

皆さんに、質問です。

健康で元気な会社って？

- ◎ 業績が良い
- ◎ 活気がある
- ◎ 従業員が元気

従業員の元気 = 会社の元気！



会社が抱える課題

- ・ 製品サービスの向上
- ・ 売り上げ・利益向上

★ 人材の確保

特にIT業界における生産コストの大半は

「ヒト＝従業員」

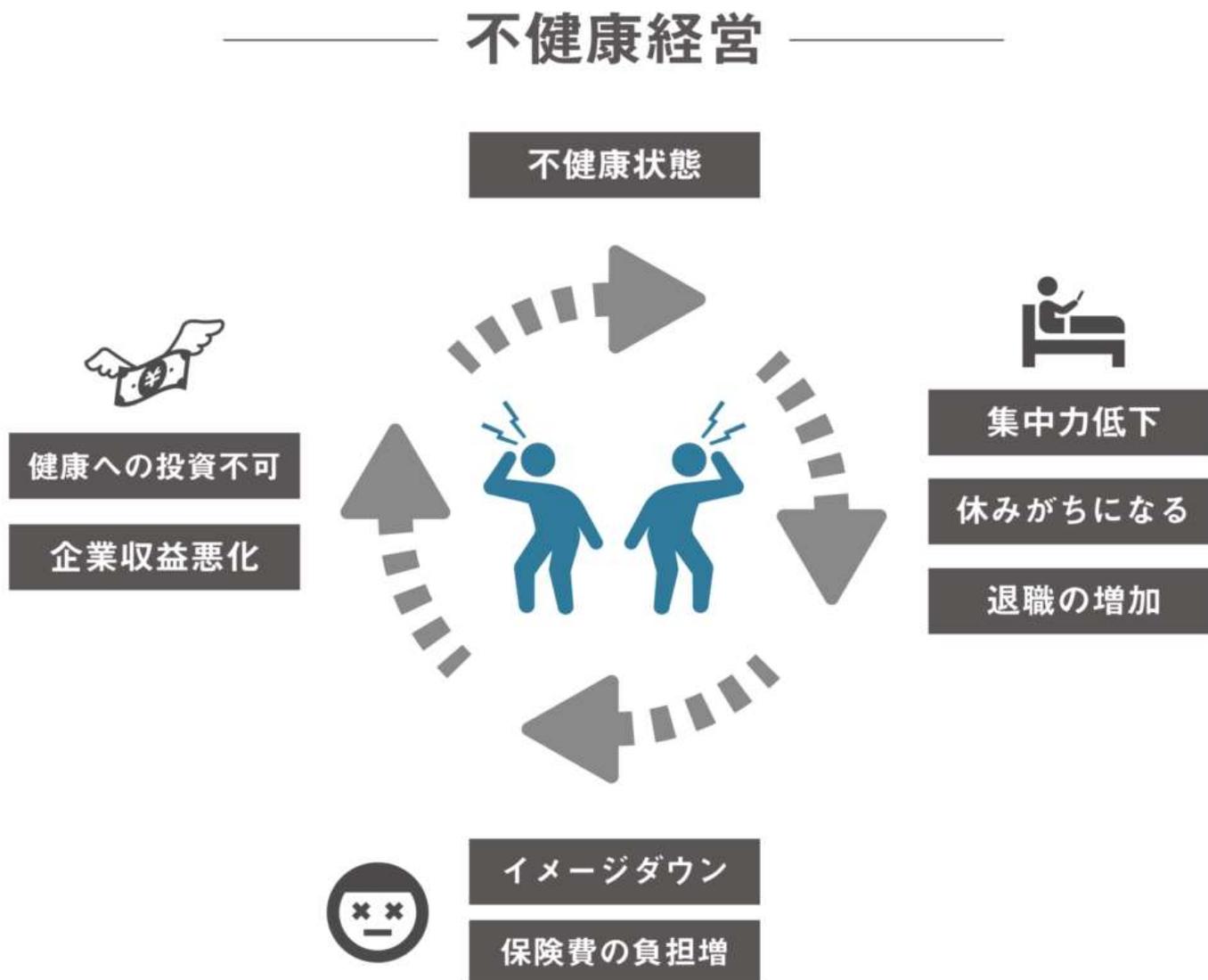
人手不足、人材の定着化...悩みは尽きない。

- ★従業員に長く元気で働いてほしい！
- ★良い人材をたくさん確保したい！



従業員ひとりひとりがイキイキしている！と
自信を持って言えますか？

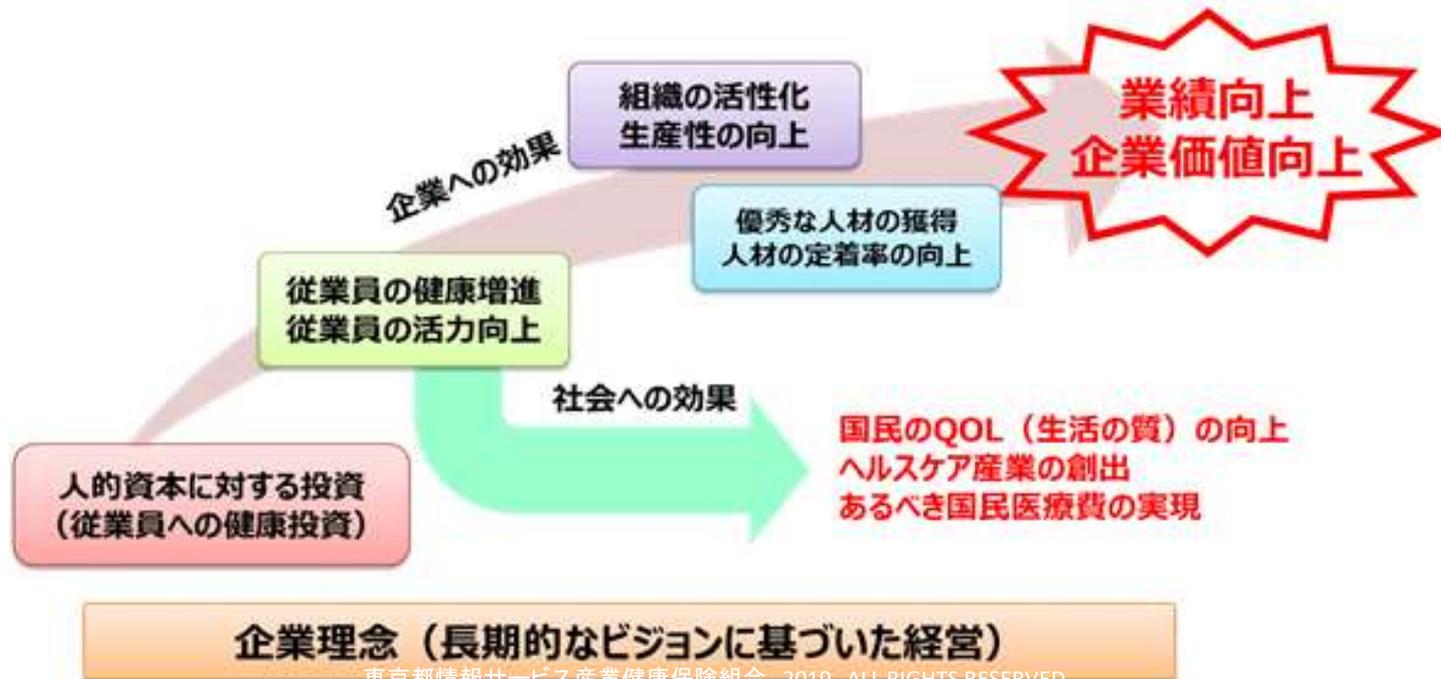
「人」が不健康だと「会社」も不健康に。



そこで.....「健康経営」

健康経営とは従業員の健康を重要な資源として、健康管理を経営的な視点から戦略的に実践すること…つまり会社として従業員の健康管理を積極的に推進していく経営スタイルを言います。

従業員の健康づくりに取り組むことは、単に医療費という経費の節減のみならず、生産性の向上・従業員の創造性の向上という組織の活性をもたらすだけでなく、企業イメージの向上やリスクマネジメントといった効果も期待できます。



健康経営のメリット

生産性の向上

- ・モチベーションアップ
- ・欠勤率の低下
- ・業務効率の向上
- ・組織の活性化

負担軽減

- ・休業補償等の支払い減少
- ・健康保険料の負担抑制

ブランディング

- ・企業ブランド価値の向上
- ・社内・社外へのイメージアップ
- ・人材確保、採用

リスクマネジメント

- ・事故、不祥事の予防
- ・労災発生の予防
- ・安全配慮義務の履行

健康経営の推進で...

会社説明に来る学生のほとんどが
面接まで希望するようになった！

健康経営の広場: アップコン株式会社(2018/8/11)

大学からインターンの
申し込みが来るようになった！

へるすあっぷ:(株)VOYAGE(2018年9月号)

今年の新入社員 7 名中 5 名が
「健康経営」の推進を決め手に入社！

健康経営の広場: アップコン株式会社(2018/8/11)

2. 健康経営の実践方法

～従業員の健康サポート できていますか？～

健康経営＝従業員の健康

従業員の健康課題とは
なんだろう。。。。



健康診断の活用



TJKの健診メニュー

	対象者・年齢	実施施設
A健診 (基本健診)	被保険者 (年齢不問)	契約健診機関
B健診 (生活習慣病 予防健診)	被保険者・扶養者 (35歳以上)	TJK直営健診センター 契約健診機関
C健診 (人間ドック)	被保険者・被扶養者 (35歳および40歳以上)	TJK直営健診センター 契約健診機関
D健診 (特定健診)	被扶養者 (年齢不問)	契約健診機関 (春・秋は特設会場あり)
E健診 (婦人生活習慣 病予防健診)	被扶養者 (35歳以上・女性のみ)	春・秋の特設会場
がん検診・ 動脈硬化検診	被保険者・被扶養者 (30歳～検診項目による)	TJK直営健診センター (東中野)
脳検診	被保険者・被扶養者 (35歳以上)	TJK直営健診センター(東中野) 契約健診機関

健康経営の実践 ①健康診断

(1) 周知

すべての事業所で受診勧奨実施！
多くの事業所で未受診者への督促も実施！

(TJK事業所調査結果：訪問23社)

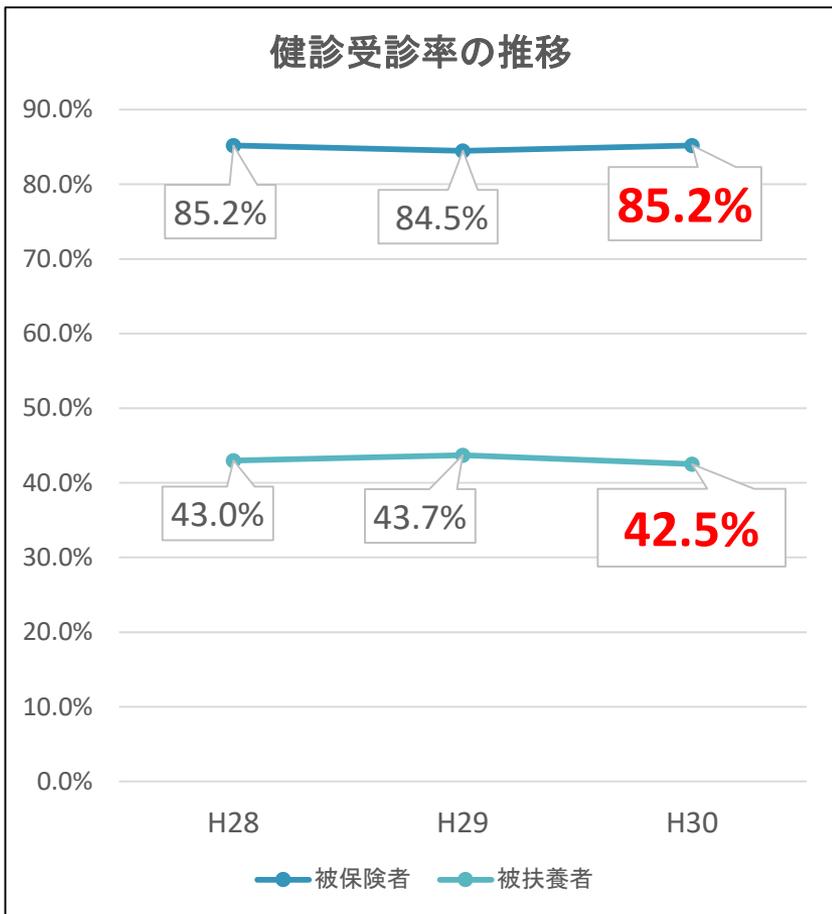
★どんな方法で受診勧奨や健診周知を
実施していますか？

健診の周知…
**文書の配布、社内掲示、
メール配信やイントラネット** など

★従業員の家族への健診周知や受診勧奨方法は？



健康経営の実践 ①健康診断



平成30年度の
健診受診率は...

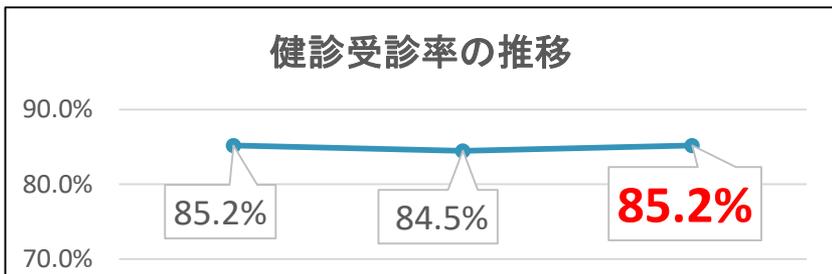
被保険者 **85.2%**
被扶養者(家族) **42.5%**



被扶養者の受診率は

約半分！

健康経営の実践 ①健康診断



平成30年度の
健診受診率は...

健診の必要性の周知



被扶養者の受診率は

約半分！

健康経営の実践 ①健康診断

(2) 受診しやすい環境整備

就業扱いとする(全社)

団体予約制度を利用する
(一部事業所)



健康経営の実践 ①健康診断

(2) 受診しやすい環境整備

従業員の健診受診率100%



団体予約制度を利用する
(一部事業所)



健康経営の実践 ①健康診断

(3) 結果把握

健診結果の取得

精再検該当者の確認

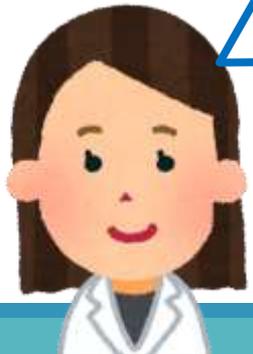
受診勧奨
(受診しやすい環境整備)

TJK直営健診センターでは…

- ・同意書など一定条件を満たせば、同一事業所に属する受診者の健診結果(定期健診項目)を一括して事業主に発行可能

その他にも…

- ・一部事業所では、健診結果の提出と引き換えに健診費用を支給



健康経営の実践 ①健康診断

(3) 結果把握

健診結果の取得

再検が必要な従業員への
受診勧奨



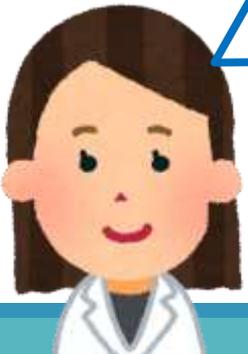
(受診センターの環境整備)

TJK直営健診センターでは…

- ・同意書など一定条件を満たせば、同一事業所に属する受診者の健診結果(定期健診項目)を一括して事業主に発行可能

その他にも…

- ・一部事業所では、健診結果の提出と引き換えに健診費用を支給



健康経営の実践 ①健康診断



産業医がない！
どこに相談すれば？

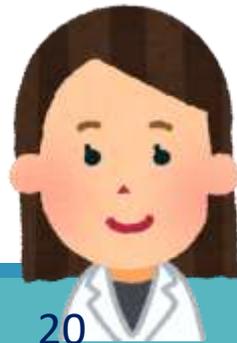
無料!

独立行政法人 労働者健康安全機構

東京都産業保健総合支援センター

◎ここがポイント！◎

- ★産業医学、メンタルヘルス、労働衛生関連法令、保健指導など…産業保健活動にかかわる各分野のスペシャリストが相談員として在籍。
- ★相談方法も面談、電話、メール、FAXから選択可能。
- ★産業医療職のみならず、衛生管理者や人事労務担当者等からのさまざまな相談を受け付けています。



健康経営の実践 ①健康診断

(4) 結果活用

- ・健診結果の全社的傾向の把握

ウェルネスレポートの活用！



- ・次回健診に向けて:生活習慣改善サポート

健康経営の実践 ①健康診断

ウェルネスレポート

TJKSは、あなたへ



サンプル 事業主様

(規模：100～299名)
事業所記号：0000

令和元年度版

TJKウェルネスレポート



写真は平成30年度「第4回TJKみんなのフォトコンテスト」でグランプリを受賞した、中野伊都子様の「静寂の森林」を拝借しています。

日頃より、TJKの事業運営にご協力いただきまして誠にありがとうございます。
TJKでは、昨年に引き続き、健診結果や実際の医療費を基に、貴社の健康に関する特徴や分析結果を、TJK全体との比較や事業所規模等などで比較した「TJKウェルネスレポート」を作成いたしました。

従業員の皆様とご家族の健康管理、貴社の健康経営の取り組みにご利用ください。

令和元年12月

東京都情報サービス産業健康保険組合
問い合わせ先：03-3360-5951 健康管理グループ

- ・医療費
- ・健診受診率
- ・生活習慣の傾向
- ・各検査項目の判定別割合
- ・喫煙率
- ・ジェネリック医薬品利用率

健康経営の実践 ①健康診断

ウェルネスレポート



サンプル	事業主様
(規模：100～299名)	
事業所記号：0000	

令和元年度版

職場の健康課題の整理・検討



・ジェネリック医薬品利用率



写真は平成30年度「第4回TJKみんなのフォトコンテスト」でグランプリを受賞した、中野伊都子様の「静寂の湖畔」を拝借しています。

日頃より、TJKの事業運営にご協力いただきまして誠にありがとうございます。
TJKでは、昨年に引き続き、健診結果や実際の医療費を基に、貴社の健康に関する特徴や分析結果を、TJK全体との比較や事業所規模帯などで比較した「TJKウェルネスレポート」を作成いたしました。

従業員の皆様とご家族の健康管理、貴社の健康経営への取り組みにご活用ください。

令和元年12月

東京都情報サービス産業健康保険組合

問い合わせ先：03-3360-5951 健康管理グループ

健康経営の実践 ①健康診断

(4) 結果活用

- ・健診結果の全社的傾向の把握

ウェルネスレポートの活用！



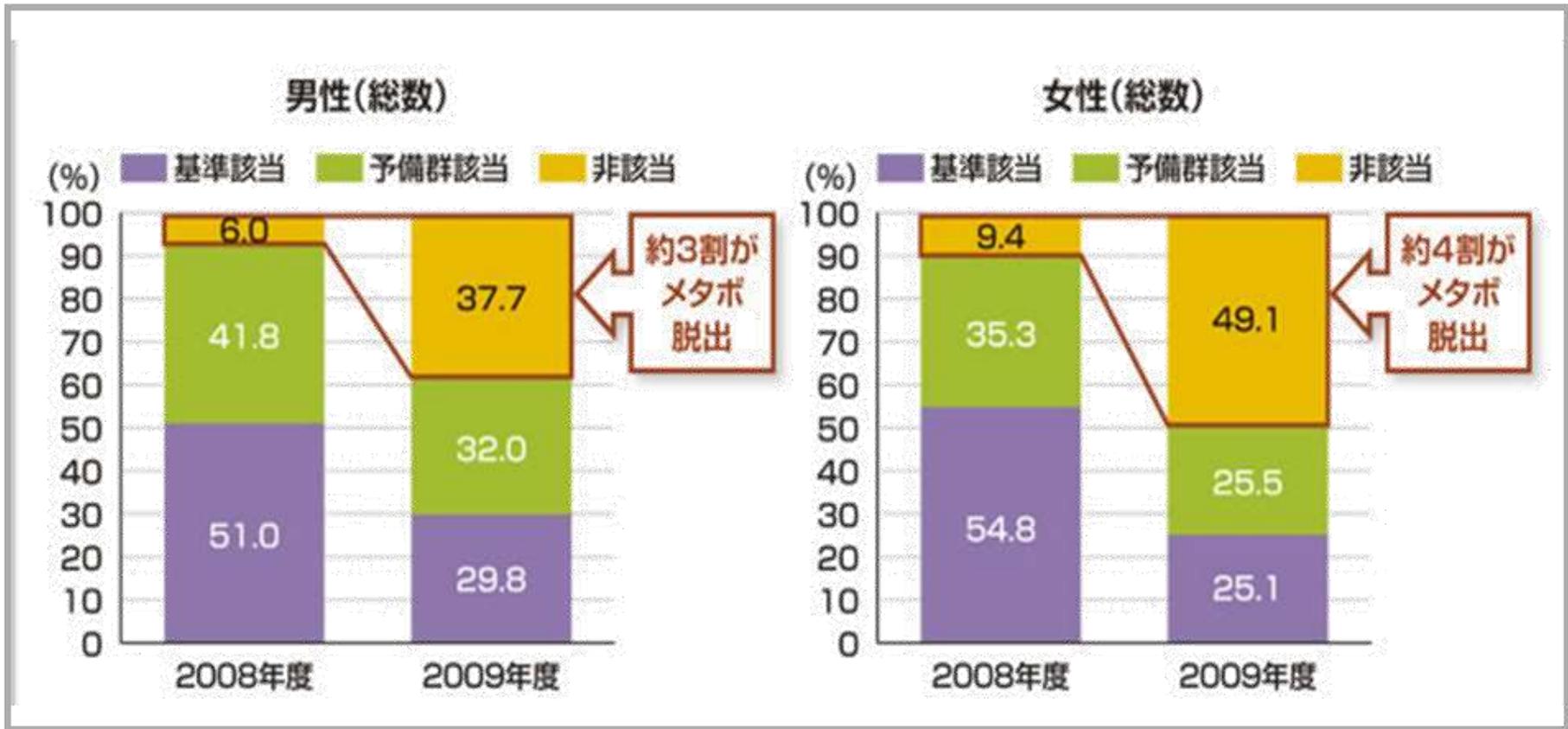
- ・次回健診に向けて:生活習慣改善サポート

特定保健指導の活用！



健康経営の実践 ①健康診断

特定保健指導の利用促進



出展:厚労省「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ 中間取りまとめ 概要」

健康経営の実践 ①健康診断

特定保健指導の利用促進

男性(総数)

女性(総数)

特定保健指導の利用促進



出展:厚労省「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ 中間取りまとめ 概要」

健康経営の実践 ②生活習慣

ところで…

プレゼンティーズム

も大事なポイントです！





胃の不調



頭痛



喫煙



食事



運動



飲酒



かぜ



疲れ目



肩こり

これからの 活動の ターゲット



ゆううつ



職務満足度



アレルギー



腰痛



イライラ



不安



寝不足

例えば、こんな対策

つらい症状をやわらげる



疲れ目



頭痛



かぜ



肩こり



アレルギー



腰痛

職場環境や働き方の改善



職務満足度



胃の不調



ゆううつ



イライラ



寝不足



不安

生活習慣の見なおし



食事



運動



喫煙



飲酒



寝不足

健康経営の実践 ②生活習慣

(1) 日々の健康チェック



健康経営の実践 ②生活習慣



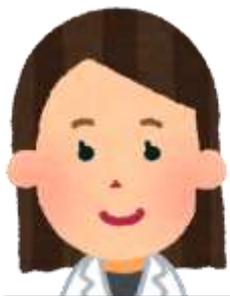
- 体重計、血圧計、体温計…
ありますか？
- 設置場所
- 利用状況 どうでしょうか？

(例)

- 事務所内の一角…記録用紙なども設置
- 健康チェックスペース(休憩ルーム内)

※プライバシーへの配慮が必要

健康経営の実践 ②生活習慣



- ・体重計、血圧計、体温計…
ありますか？

健康測定機器等の設置



(例)

- 事務所内の一角…記録用紙なども設置
- 健康チェックスペース(休憩ルーム内)

※プライバシーへの配慮が必要

健康経営の実践 ②生活習慣



- ・健康情報の周知・広報
してありますか？
- ・会社の健康管理について
話し合うことはありますか？

(例)

- 事務所のキャビネットにポスター掲示
 - 階段やエレベーターなど移動経路上
-
- 安全衛生委員会
 - 健康経営推進会議

職場に
健康づくり担当者がいる



従業員が健康づくりを
話し合える場がある



健康づくりの
目標・計画を作成、実践する



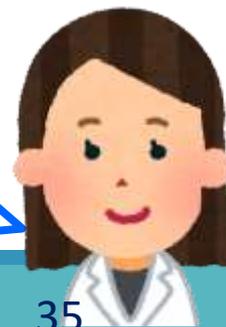
健康経営の実践 ②生活習慣

(2) 食生活

- ★ 規則的なリズム(朝・昼・夜)
- ★ 栄養バランス
- ★ 適量

間食(おやつ・デザート)や、**飲み物**のこともお忘れなく！

では、早速クイズに行ってみましょう！



Q1). 朝食に食べると良いメニューはどれ？

①菓子パン 1個



②おにぎり 2個



③かけそば/うどん



Q1). 朝食に食べると良いメニューはどれ？

①菓子パン 1個



②おにぎり 2個



③かけそば/うどん



!!! NG !!!

菓子パン…高カロリー
脂質糖質多い
麺類…出汁を飲むと塩分多い
噛まずに食べやすい



Q2). 夕食に食べるならどのメニュー？

①かけそば/うどん



②コンビニ弁当



③魚定食



Q2). 夕食に食べるならどのメニュー？

①かけそば/うどん



②コンビニ弁当



③魚定食



単品メニューや揚げ物はできるだけ避けて、脂質の少ない鶏肉や魚がおすすめです★

帰宅が21時以降になるとわかったら潔く早めに夕食を摂りましょう！

食べ方のさらなる工夫は次へ→

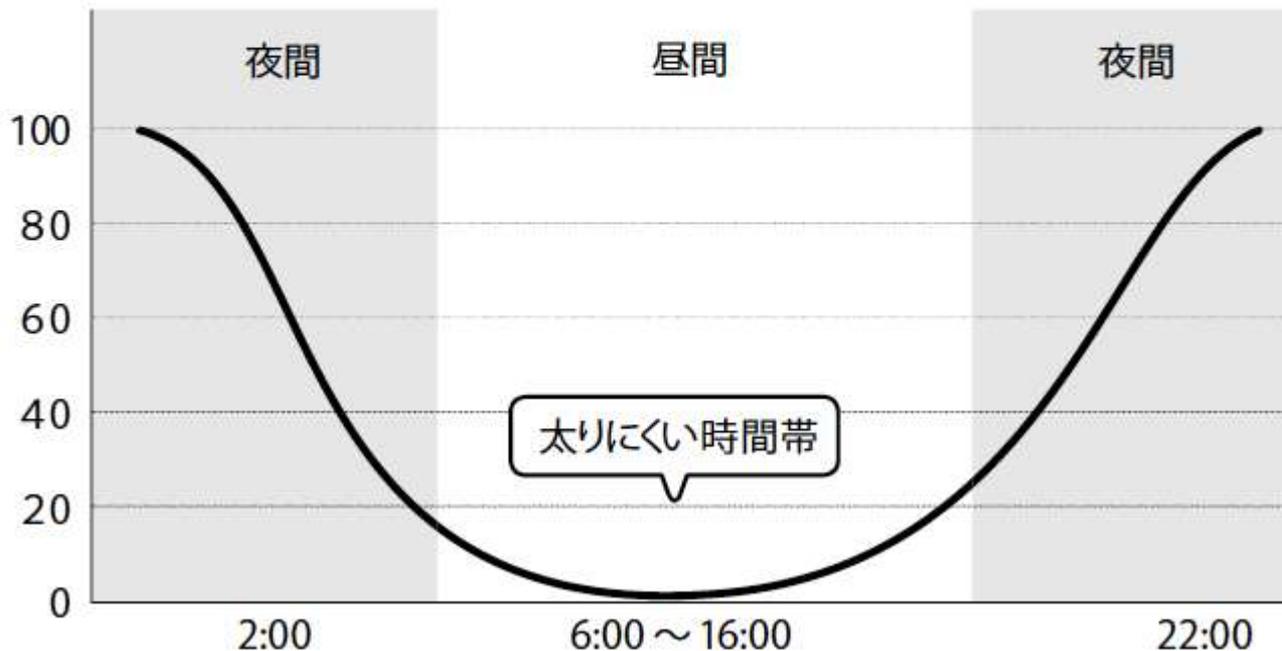


ビーマルワン

BMAL1 に注目!!

BMAL1とは…脂肪合成を促進する時間遺伝子ホルモン。

22時から午前2時までの間に食べると太りやすい



BMAL1が活動低下(朝6時~16時) → 食べても脂肪になりにくい
BMAL1が活性化(夜22時~深夜2時) → 食べると脂肪になりやすい



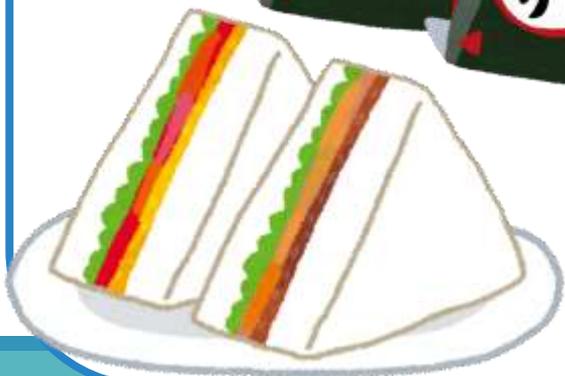
残業のときに！

分食

のススメ。

主食

19時ごろ



帰宅後

おかず



腹5分目!!



Q3). 適切な飲酒量はどれ？

①缶ビール350ml＋
ハイボール(alc60ml) 1杯



②赤ワイン(180ml) 2杯



③生ビール500ml 1杯



Q3). 適切な飲酒量はどれ？

① 缶ビール350ml +
ハイボール(alc60ml) 1杯



純Alc量：約34g

② 赤ワイン(180ml) 2杯



純Alc量：約40g

③ 生ビール500ml 1杯



厚労省は適正飲酒量を
純Alc量で20g(1合)としています。

二日酔いを防ぐエビデンスはまだあ
りません。飲みすぎないのが一番！



Q4). 間食に適したものはどれ？

① プロテインバーや
ナッツ類



② おからクッキーや
昆布



③ スープ類や
大豆製品(豆腐・納豆など)

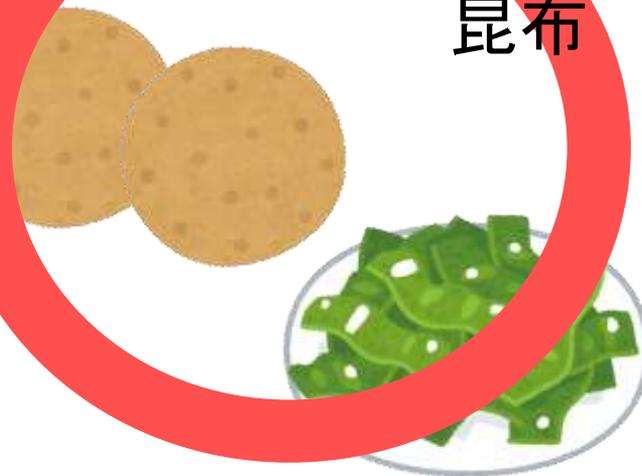


Q4). 間食に適したものはどれ？

① プロテインバーや
ナッツ類



② おからクッキーや
昆布



③ スープ類や
大豆製品(豆腐・納豆など)



何をいつ食べる？
詳細は次のページへ...!!



中身とタイミングを選べばアナタも勝ち組！

これが**攻めの間食**だ!!

朝食

昼食

夕食

午前中の間食

- ・たんぱく質
- ・脂溶性の食べ物
(通勤などで活動量が多い)

【例】

- ・プロテインバー
- ・ナッツ類
- ・乳製品
(ヨーグルトやチーズなど)

夕方の間食

- ・食物繊維が多い
(セカンドミール効果)

【例】

- ・おからクッキー
- ・昆布やスルメ
- ・フルーツ
(カット・ドライ)

夕食後の間食

- ・スープ類
- ・たんぱく質
(睡眠を妨害しない)

【例】

- ・豆製品
- ・野菜や海草の
スープ



×19本



×10本



200ml



× 5本



×18本



200ml



× 9本



190ml



× 4本



×10本



200ml



× 7本



80ml



× 4本



×19本



×10本



200ml



× 5本

従業員の仕事中的
飲み物に気をつける



×10本



200ml



× 7本



80ml



× 4本





日ごろの食生活に
乱れがないか声かけする



健康経営の実践 ②生活習慣

(3) 運動習慣

<勤務中に座っている割合が高い職種>

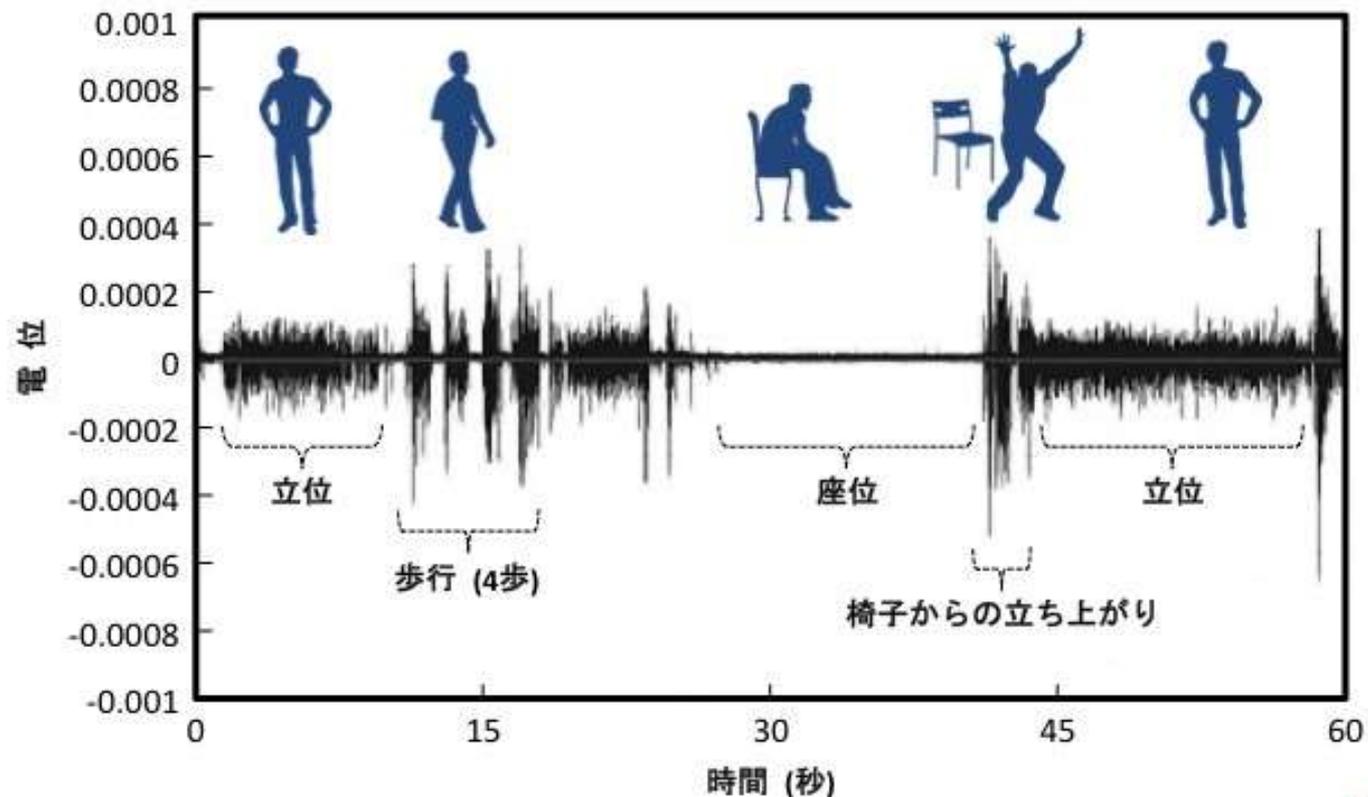
No.	職種	着座率
1	企画・マーケティング	97%
2	ITエンジニア (SE・システム開発)	92%
3	経理	91%
4	研究職	87%
5	総務	86%
6	デザイナー・クリエイター	85%
7	エンジニア (機械・電子)	84%
8	人事	83%
9	事務 (一般・営業・経理)	83%
10	経営者・役員	76%
11	営業・コンサルタント	65%
12	管理 (生産・製造・品質)	64%
13	広報	63%
14	医療・福祉スタッフ	48%
15	販売・サービス	42%
	その他	62%

<もっとも長く座っている職種>

No.	職種	平均時間
1	企画・マーケティング	8時間17分
2	デザイナー・クリエイター	7時間45分
3	ITエンジニア (SE・システム開発)	7時間40分
4	経理	7時間30分
5	研究職	7時間26分
6	総務	7時間25分
7	エンジニア (機械・電子)	7時間17分
8	人事	7時間5分
9	事務 (一般・営業・経理)	6時間53分
10	経営者・役員	6時間15分
11	営業・コンサルタント	5時間54分
12	管理 (生産・製造・品質)	5時間28分
13	広報	5時間
14	医療・福祉スタッフ	3時間56分
15	販売・サービス	3時間44分
	その他	5時間37分

健康経営の実践 ②生活習慣

各動作ごとの脚部筋電図の様相



Hamilton et al. *Diabetes*, 2007



健康経営の実践 ②生活習慣

ストレッチや体操

```
graph TD; A[ストレッチや体操] --> B[脳や全身の血流を改善 / リフレッシュ]; B --> C[作業効率アップ / 事故予防];
```

脳や全身の血流を改善 / リフレッシュ

作業効率アップ / 事故予防

健康経営の実践 ②生活習慣

ストレッチや体操

体操やストレッチを
取り入れる



作業効率アップ / 事故予防

健康経営の実践 ②生活習慣



歩数	中強度の活動時間	予防できる疾病
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知賞、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満
12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…		

↑
症状が
重い・深刻

↓
症状が
軽い・深刻
ではない

生活習慣病予防なら **8,000歩(うち、20分は速歩)**

メタボリックシンドローム予防なら **10,000歩(うち、30分は速歩)**

出典:「中之条研究」地方独立行政法人東京と健康長寿医療センター研究所



5階まで
10kcal






5階まで
10kcal




歩数を増やす工夫をしている 



健康経営の実践 ②生活習慣

(4) メンタルヘルス

普段のちょっとした変化に
気づくこと

相談しやすい、気づきやすい
雰囲気や環境づくり



健康経営の実践 ②生活習慣

(4)メンタルヘルス

従業員への日々の声かけ



相談しやすい、気づきやすい

相談しやすい職場の
雰囲気作り



健康経営の実践 ③禁煙

(1) 喫煙被害についての周知

ポスター

メールマガジン

イントラネット

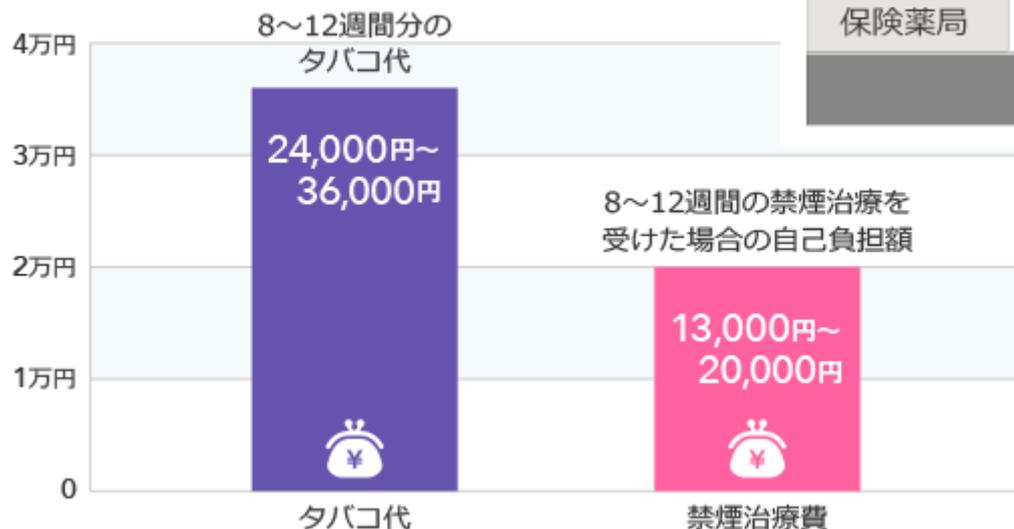
(2) 分煙対策

喫煙所を設ける

社内禁煙にする

健康経営の実践 ③禁煙

■ 禁煙外来の利用



ニコチンを含まない飲み薬の場合 ^{※5}			
	内 訳	費 用	自己負担額 (3割負担として)
 診療所	初診料+再診料 ^{※1}	7,780 円	6,040 円
	ニコチン依存症管理料	9,620 円	
	院外処方せん料 ^{※2}	2,720 円	
 保険薬局	調剤料 ^{※3}	6,160 円	13,620 円
	禁煙補助薬 ^{※4}	39,230 円	
合計		65,510 円	19,660 円

健康経営の実践 ③禁煙

★ 禁煙ウォッチ ★



★ 禁煙アシスタント ★



■ 禁煙アプリ

タバコの金額や1日あたりの本数を設定すれば、禁煙期間の継続に応じていくら節約、何本節煙できているかを表示。ツイッターでアプリ名を検索すると、利用者の声も読むことができ、みんなでがんばっている気分になれる！



健康経営の実践 ③禁煙

タバコの害についての周知



受動喫煙防止策を講じる



■禁煙アプリ
タバコの金額や1日あたりの本数を設定すれば、禁煙期間の継続に応じていくら節約、何本節煙できているかを表示。ツイッターでアプリ名を検索すると、利用者の声も読むことができ、みんなでがんばっている気分になれる！



3. 最後に

いかがでしたか？

- ・従業員の健康サポートといっても多岐に渡る…
- ・自社は何処ができていて何処が弱いかわかりづらい…



★振り返ってみましょう！！！！
(これまでのページのチェックBOXに注目！)



☆チェックしてみましよう☆

健診の必要性の周知



職場の健康課題の
整理・検討



従業員の健診受診率
100%



特定保健指導の利用促進



再検が必要な従業員への
受診勧奨



☆チェックしてみましよう☆

健康測定機器等の設置



職場に
健康づくり担当者がある



従業員の仕事上の
飲み物に気をつける



従業員が健康づくりを
話し合える場がある



日頃の食生活に乱れが
ないか声かけする



健康づくりの目標・計画を
作成、実践する



☆チェックしてみましよう☆

体操やストレッチを
取り入れる



従業員への日々の

声かけ



歩数を増やす工夫を
している



相談しやすい職場の
雰囲気作り



タバコの害についての
周知



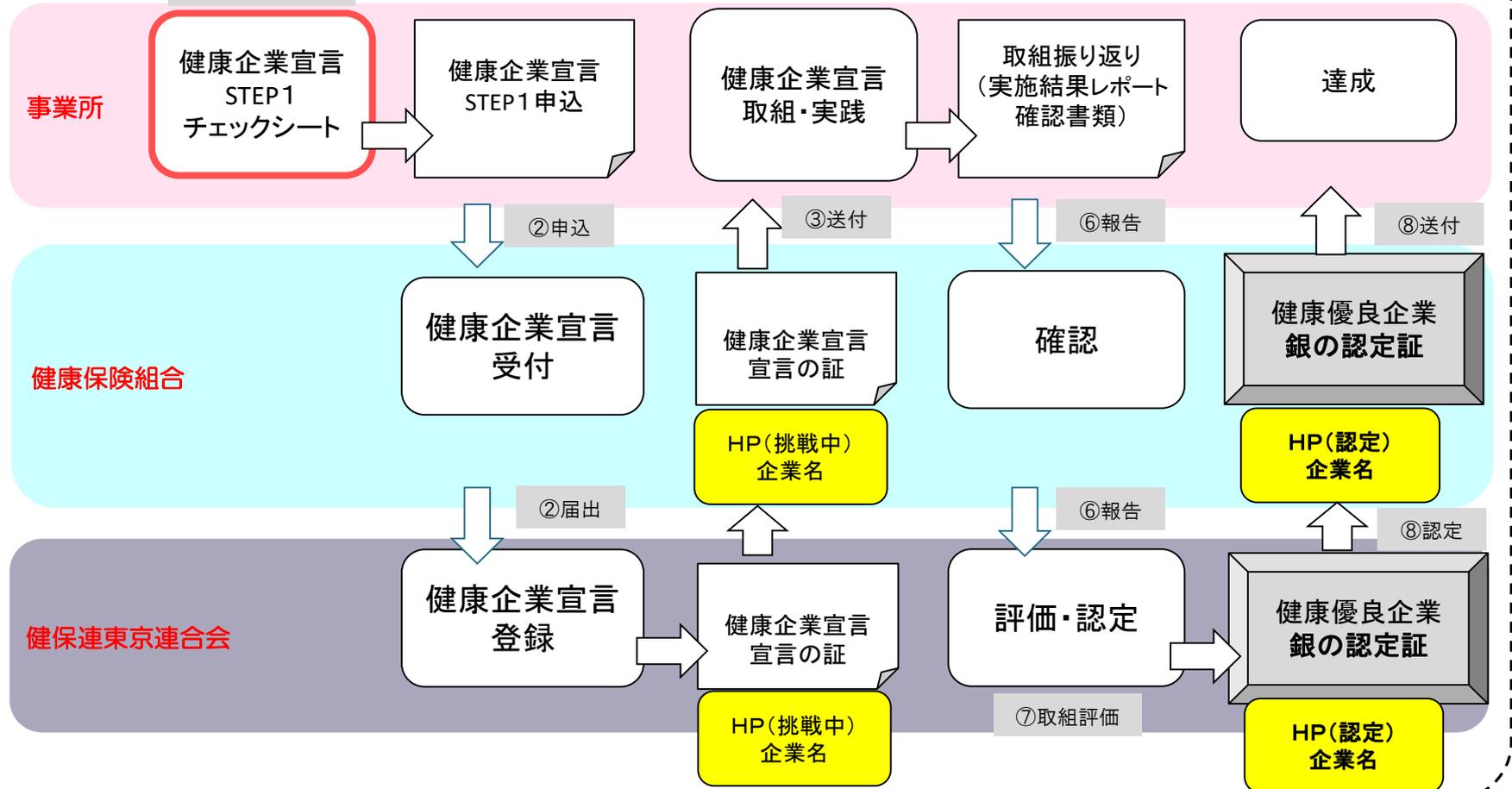
受動喫煙防止策を講じる



「健康企業宣言」について

STEP 1

①課題の確認



「健康経営アドバイザー派遣制度」



それでもやっぱり何をすればいいかわからない…

無料!

健康経営アドバイザー派遣制度

(東京商工会議所)

◎ここがポイント!◎

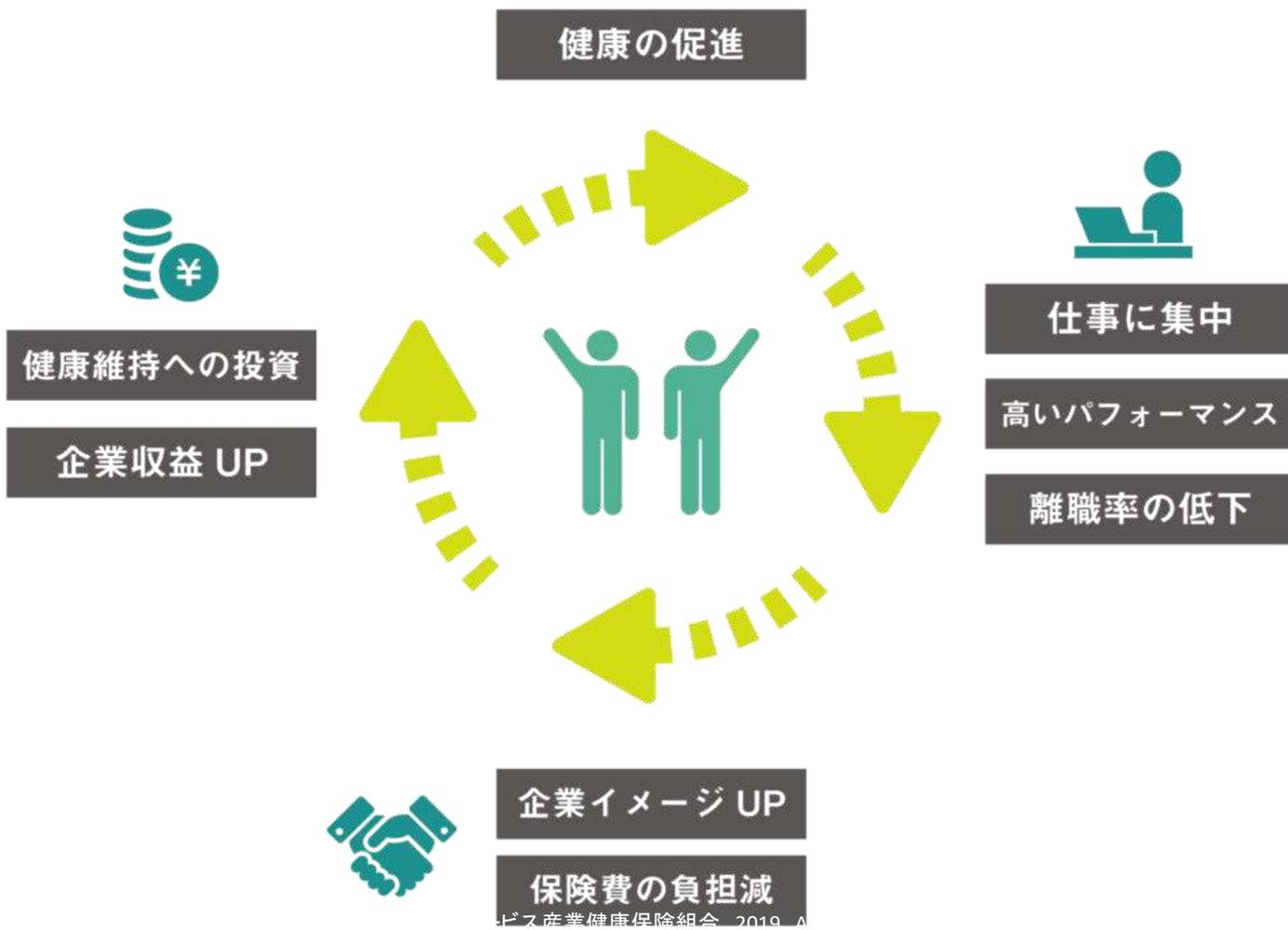
★健康経営についての研修を修了し、企業経営、関連法規、保険事業、先進事例などについて一定の知識を有していると認められた専門化(中小企業診断士、社会保険労務士、保健師、労働衛生コンサルタント、健康運動指導士など)が御社に伺います。

★丁寧なヒアリングにより、健康づくりの取り組みだけでなく、「銀の認定」や「健康経営有料法人」取得もサポートします!



これで御社も健康経営推進企業の仲間入り！

理想的な健康経営



<参考>

■ 厚生労働省

一般社団法人

■ 東京都総合組合保健振興協会

■ 東京商工会議所

独立行政法人 労働者健康安全機構

■ 東京都産業保健総合支援センター

■ 東京都情報サービス産業健康保険組合 (TJK)

さまざまな健康情報についてのポスター、メール配信の他、各種セミナーやイベントのお知らせなど、明日から使える、健康経営の助けとなる情報がたくさんあります！
ぜひチェックして健康経営の推進にお役立てください。



ご清聴ありがとうございました