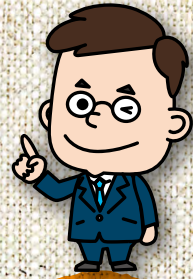
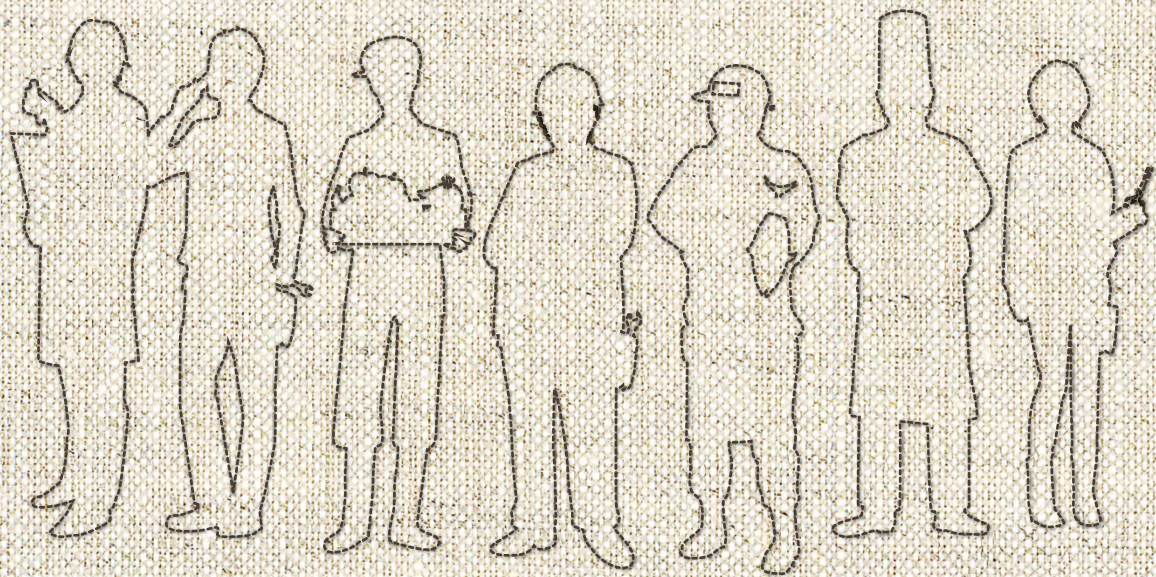




# 知って得する



# 健康経営術



## 健康経営とは

「健康経営」とは何でしょうか?以前から多くの企業で取り組んできた従業員の健康管理とは何か違いがあるのでしょうか。

従来の職場での「健康管理」は、労働安全衛生法のもと、「職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進する」こと、つまり、従業員に怪我や病気がなく、企業活動を継続するための“守り”の取組でした。

一方、最近、企業が導入を始めた「健康経営」は、**従業員を企業が成長する上での貴重な資本と捉えて、従業員の健康増進を人的な資本に対する“投資”として捉える考え方**であり、“攻め”の取組です。

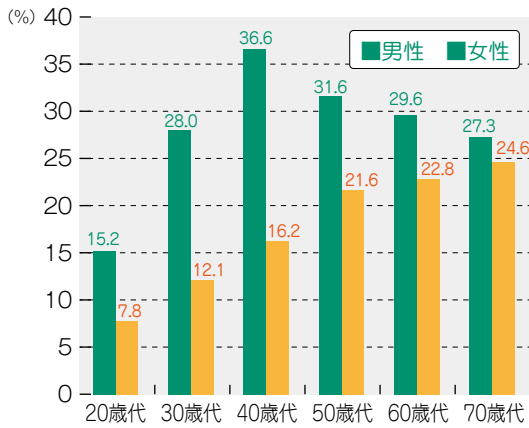
従業員の高齢化、退職年齢の延長等などの企業を取り巻く社会情勢の変化を考えると、「守りの健康管理」から「攻めの健康経営」に軸足を移して、プラスの収益を目指していく時代になってきました。

東京大学特任助教 政策ビジョン研究センター  
古井 祐司

# 働く世代に健康づくりが必要な理由

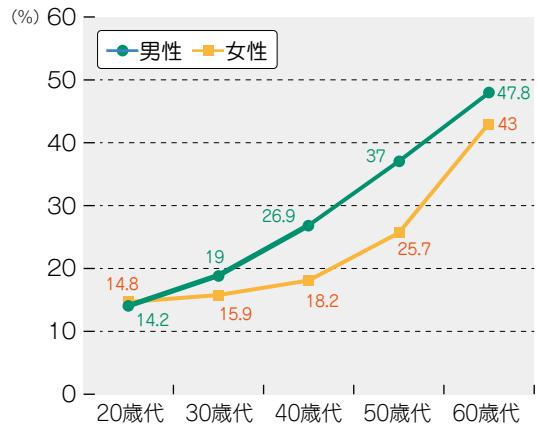
## その1 男性のメタボの始まりは30代から メタボは生活習慣病への入り口

H24年国民健康・栄養調査～肥満者の割合～



## その2 生活習慣病治療のための通院者は 年々10ポイントずつ増加 60代では2人に1人が通院

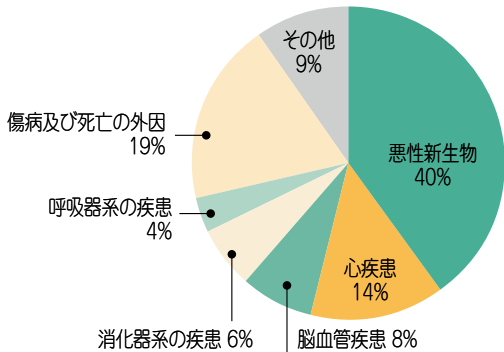
生活習慣病治療のための定期的な受診割合(年代別)



出典：H25年度横浜市健康に関する市民意識調査

## その3 40-59歳の死因割合(平成25年度)

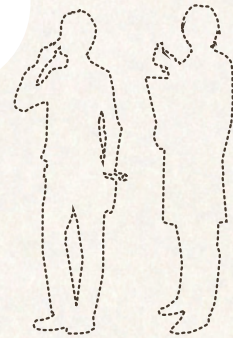
40歳～59歳の死亡原因



出典：横浜市人口動態調査

高齢化に伴う生産年齢人口の減少で、従業員の平均年齢が上がっていきます。

50代以降も健康で働き続けられることが重要になっているんだね。



# 企業で行われている定期健康診断とがん検診

### 労働安全衛生法に基づき 事業者が実施する法定健診 (全年齢)

- 雇用時の健康診断
- 定期健康診断
- 特定業務従事者の健康診断
- 海外派遣労働者の健康診断
- 給食従業員の検便

など

### 高齢者医療確保法に基づき 医療保険者が実施する特定健診 (40歳～74歳健康保険加入者)

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断と兼ねることが可能

### がん検診

医療保険者が追加項目として実施。または、市町村等の自治体実施

推奨されるがん検診は

- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診

～健康経営を始めたいけれどスタートできない!?～



## 健康経営を阻む 6つの罠を回避する

### 健診受診率を知らないという



自社の状況をつかむためには従業員の健診結果から健康状況を知ることが不可欠。

健診結果を活用してどんな対策を打つかということが健康づくりの起点です。

### 健診結果を怖がる



事業所での健康診断は従業員の健康管理を目的としており、個人情報保護法の適用外(他方優先規定)です。事業主は労働安全衛生法に基づき、健診結果を踏まえて、従業員の健康管理を行う義務があります。

### 健康を個人だけに任せてしまう



働き盛り世代は自分の健康は“二の次”。一日の活動時間の半分以上を過ごす職場での生活習慣が健康リスクに直結します。健康な職場にするのも、体調に悪影響を及ぼす職場にするのも、経営者にほかなりません。

### 従業員がついてこないという



会社が「健康宣言」をしたものの、従業員がついてこないというケースもあります。これは会社の社風や従業員の健康課題に合ったプランが用意できていないことが理由の一つです。

大切なのは、経営者が従業員の気持ちや会社の文化に寄り添って、職場で取り組みやすい環境やスモールチェンジで出来る健康づくりを志向することです。

### 自社だけで解決しようとする



健診データの活用法や健康づくりの進め方について、地方自治体や地域産業保健センター、協会けんぽでは、中小企業を支援するサービスを用意しています。

同じような課題をもつ会社の事例を知ることは有用です。これらのサービスは、無料もしくは低料金で受けられます。自ら情報を取りに行き、一歩を踏み出すことで、会社が変わります!

### 継続しない



新習慣を取り入れても、なかなか定着しない、モチベーションが維持できない時期もあります。こうした状態を回避するために、物事の進み具合をチェックし、社内で課題を共有することです。次の一歩をどのようなものにするかは、従業員とともに検討することが大切です。また、モチベーション・アップの工夫を他社から学ぶのも有効な一手です。

## 健康経営の風土づくりを始めよう

- 自社の健康プロフィールをまとめよう(社員数、男女別社員数、年齢分布、業務内容、交代勤務の有無、車通勤の割合、自動販売機の有無、社員食堂の有無、健診受診率、喫煙者数、肥満者数、経営者が感じている社員の不調、その他)
- 「健康経営」を始めることを経営者が従業員、従業員の家族、社外に公表しよう。自らの健康体験談が語れるとより現実味が出ます!
- 健診の受診、再検査の受診など、経営者や管理職が部下に声掛けをしよう
- 社内での従業員の過ごし方を観察してみよう。(休憩時間や昼食はどうしているのか。よく飲んでいる飲み物は?呑みに行く習慣は?同じ姿勢で何時間も作業していないか…など)

# 元気な会社は始めている…健康経営の取組事例…

古井祐司

## 美容室アクア

平均年齢26歳・社員数50人

### 社員の健康課題

平均年齢26歳にもかかわらず、平均血糖値が50代(20代の平均90mg/dl程度、50代の平均105mg/dl程度)という深刻な状態。

### 体調不良の原因

お客様の来店に合わせた勤務となり、食事をする時間が不規則

### 健康経営の取組

- ①店内のスタッフ用自動販売機の中身を水やお茶のみに変更
- ②菓子パン、カップラーメンの禁止。ご飯とおかずがある仕出し弁当で内容の質を高める
- ③座って食事ができるよう、休憩時間を長めにとるようにした。

### エピソード

- 手軽に食べられるセロリやキュウリといった野菜や豆腐を用意。とても好評でした。
- 若い人に「健康にいい」「病気になるまい」と言っても、若い世代では実感がわかず、心に響きません。  
男性スタッフには「格好良くなるよ」、女性スタッフには「身体の中からキレイになるから」という言葉をかけるようにしました。

### メリット

欠勤が格段に減少!今では仲間同士やお客さんとも健康の話題で盛り上がっています。

### POINT

人同士の距離が近く、  
影響し合える中小企業のスケールメリットがあればこそ結果が早く出せたと思います。

## 鈴廣かまぼこ株式会社

平均年齢43歳・社員数650人

### 社員の健康課題

健康診断の項目に異常の所見のある人の割合が、県平均よりも高かった。

### 体調不良の原因

栄養バランスよりも満腹感、満足感を重視した社員食堂のメニュー

### 健康経営の取組

- ①社員食堂のメニューにサラダを加え、野菜の量を増やせるように工夫
- ②メニューごとのカロリーと塩分の表示
- ③外部専門家による健康にまつわる講演会、受動喫煙の害についての講演会を実施

### エピソード

- 工場あり、営業あり、事務業務あり、接客業ありと様々な部署の集合体。健診のデータは、男女別、部署別、業務別でみるようにしたことで、部署毎の傾向を発見!
- 多くの社員が利用する社員食堂のごはん茶碗を小さいものに変更。変更する代わりに、盛り付けは社員の自由にするすることで、不満のある社員も取組に参加しやすくなった。

### メリット

目に見えて体型がすっきりと。  
高血圧や血中脂質異常の数値改善。  
風邪が社内に蔓延しなくなった。  
商品開発も意欲的に。

### POINT

完璧を目指さない  
中小企業は、創業からの歴史や文化、  
環境が違い個性があるのが特徴。  
コストもかけられないし、マンパワーもない。  
会社の個性に合わせた取組を  
一つだけトライしてみることが大事。

著「会社の業績は社員の健康状態で9割決まる」より引用

## 東京クリアランス工業株式会社

平均年齢60歳・社員数27人

### 社員の健康課題

スタッフの高齢化により、体調不良者が増加

### 体調不良の原因

年齢に見合わない、夜間勤務の負担

### 健康経営の取組

- ①地域産業保健センターを活用し、アドバイスを受ける
- ②夜間業務のアウトソーシング
- ③中小企業庁や商工会議所などが実施しているセミナーや講演会での情報収集

### エピソード

- 24時間365日が基本のビル管理の仕事では、不規則な業務スタイルをつくり、生活のリズムを崩して体調不良の原因に。不規則勤務をやめるために、夜間業務を大手警備会社にアウトソーシング。午前9時から午後5時の勤務を実現。







### メリット

午前9時から午後5時の勤務にしたことで、従業員に余裕が生まれ、丁寧な仕事ができるようになると、顧客の信頼につながって、売上は約3割アップ。

### POINT

中小企業の場合、健康に関する情報やサービスは経営者自身が常に求めないと見落としがち。公的な機関や商工会議所等が開催するセミナーや講演会で情報収集が大切。社員の健康を真摯に考えることが起点になります。

## あなたの会社の健康状態 セルフチェック

- 1 定時に上がるだけなのに「お先に失礼します」が言いにくい  
- 2 役職者ほど喫煙率が高い  
- 3 夜になってから会議が始まる  
- 4 社員の健診受診率を知らない  
- 5 ランチは自席で「ながら食い」  
- 6 「病欠」に対して上司や同僚が無関心  

一つでもチェックがついたら、今すぐ「健康経営」をお考えください。

# 横浜市は、健康経営に取り組む企業を応援します。

忙しい皆さまでも取り入れやすい健康情報や社内で使えるポスター等の提供を行うため、メールマガジンの配信やよこはま企業健康推進員の登録を行っています。

## 「よこはま企業健康推進員」とは

「よこはま企業健康マガジン」(メールマガジン)や研修会等で得た健康づくりの情報を、事業所内で共有し、自らの健康づくりの実践と従業員(仲間同士)の健康づくりを推進する人です。

### 登録基準

- 本市が開催する健康経営や健康づくりに関する研修会・講演会への参加
  - 本市が配信するメールマガジン「よこはま企業健康マガジン」への登録
- ※以上の2点を持って登録とします。(個人・団体どちらでも登録可)

### Step1 「よこはま企業健康マガジン」の登録(情報収集)

自らの健康  
づくりに  
取り組む

### Step2 研修会・講演会への参加

健康づくりに  
関するより多くの  
知識を得る

### Step3 事業所内での健康づくり活動

「よこはま企業健康マガジン」や  
研修会・講演会で得た知識を  
事業所内で広め、健康経営や  
健康づくりを実践する

よこはま企業健康推進員

登録して  
いただくと…

- 健康づくりに関するポスター、チラシなどの無償提供  
※世界禁煙デー、がん検診、熱中症、感染症など
- 健康づくりに関する研修会、講演会の案内
- 事業所内の健康課題や健康づくりの取組に関する相談、支援  
※相談、支援については市内事業所に限る
- 個別の生活習慣改善の相談、支援  
※市内在住者に限る

などが受けられます。

★登録は中面のアンケートに必要事項を記入して、提出するだけ!もちろん費用は掛かりません。

# 横浜市 事業所内での健康づくりに関するアンケート

**問1** ご自身の健康づくりで、気になることや知りたいことはなんですか、自由にお答えください。

**問2** 職場での健康づくりで、得たい情報はどのようなことですか、自由にお答えください。

★「よこはま企業健康推進員」に登録し、ポスター等の無償提供や健康づくりの情報を得たい方は、次の項目に記載してください。(登録は個人でも、事業所でも可)

※横浜市は、「よこはま企業健康推進員」事業の実施に伴い取得した個人情報については、本事業の実施目的以外には使用しません。

|                      |         |
|----------------------|---------|
| お名前                  | 電話番号    |
| 事業所名                 | メールアドレス |
| ご住所<br>(ポスター等を送付可能な) | 〒       |



## メールマガジンに登録すると…

働く人向けの健康情報が月1回(定期)+研修案内等の配信があります。

健康に関する  
情報が得られる!



研修会の案内



イベント情報GET!



切り取り線

## 「よこはま企業健康マガジン」の登録について

### 「よこはま企業健康推進員」登録サイトからの直接登録する方法

#### ！ パソコンから登録の場合は

- ① 下記にアクセスし、健康福祉局の「よこはま企業健康マガジン」を選択し、必要事項をご入力ください。メーリングリストシステムから自動応答で、件名が「confirmxxxxxxx…」となった英文メールが送られてきます。  
※ウィルスと間違えないようご注意ください。



<http://cgi.city.yokohama.lg.jp/shimin/koho/mail-magazine/form.cgi>

- ② メールの内容に従い、メールを返送または指定のWEBページから確認行為を行うことで、入退会は完了します。  
※メールが届かない場合は、下記の「ドメイン指定解除の方法」を参考に「よこはま企業健康マガジン」からのメールが受信できるように設定してください。

#### ！ 携帯電話・スマートフォン等Eメールから直接登録の場合は



下記のアドレスに、空メールをお送りください。

[y-kigyo-kenkou-request@ml.city.yokohama.jp](mailto:y-kigyo-kenkou-request@ml.city.yokohama.jp)



※携帯電話等のQRコードリーダーを起動し、左記のQRコードを読み取ってください。

※「よこはま企業健康マガジン」は無料でご利用頂けますが、携帯電話からご利用頂く場合、別途各携帯電話会社のバケツ通信料が発生します。

#### ドメイン指定解除について(携帯電話等で登録する場合)

特定の送信されたメールのみ受信するような、迷惑メールの設定等をしている方は、ドメインを指定し、解除していただく必要があります。個別に受信するドメイン「ml.city.yokohama.jp」を設定し、ドメインの解除を行ってください。また、方法等が不明な場合は、各社携帯の会社にお問合せください。※ 下記主な携帯電話会社のURLです。

docomo

<https://www.nttdocomo.co.jp/>

au

<http://www.au.kddi.com/?bid=we-we-gn-0001>

softBankMobile

<http://www.softbank.jp/>

発行：横浜市健康福祉局保健事業課

〒231-0017 横浜市中区港町1-1 ☎045-671-2454 FAX045-663-4469



第2期  
健康横浜 21

平成28年1月発行