



東京都では、平成 25 年 3 月に都道府県健康増進計画である「東京都健康推進プラン 21（第二次）」を策定し、事業者等の推進主体とともに健康づくりを進めていく中で、平成 28 年度から平成 29 年度にかけて「東京都職域健康づくり推進事業（以下「本事業」といいます。）」を実施いたしました。日常生活の多くを過ごす職場における健康づくりを推進するために、業種や働き方に応じた健康づくりに取り組む企業を「取組企業」とし、東京都がその活動を支援することで、職場における効果的な健康づくりの取組の実現を目指したものです。

厚生労働省の調査によると、日本人の死因の約 5 割は生活習慣病が占めていますが、生活習慣病の発症や重症化には、加齢、そして不健康な生活習慣の積み重ねが大きく影響します。たとえば、働き盛りと呼ばれる 40 歳代前半では 30 歳代前半に比べて心筋梗塞等の心疾患による死亡率が約 3.3 倍高く、同じく働き盛り世代である 50 歳代前半になると約 9 倍以上になります。

現在、日本では少子高齢化の進展や定年の延長といった社会環境の変化に伴い、従業員の平均年齢が上昇していますが、平均年齢の上昇は、職場の健康リスクの上昇を招くこととなります。健康リスクが増えるほど労働生産性が落ちることは、海外の研究結果からも明らかで、こうした中、企業が従業員の健康に配慮することは経営上の課題と認識されるようになりました。いま企業にとって、職場全体で「健康づくりの推進」に取り組み、従業員の健康状態を維持・増進させることが、従来以上に求められています。

このガイドブックは、企業が健康づくりを推進する際に役立てていただくことを目的に、東京都が本事業を実施し、その効果を検証した結果を踏まえて作成したものです。必要に応じてご活用いただけるよう、取組企業の取組を分析し、効果的な情報をまとめた「取組モデル編」、職場の健康づくりを推進する際に参考となる情報を集めた「健康情報編」、取組企業の具体的な事例を紹介した「事例紹介編」の 3 つのパートに分けて、職場の健康づくりを推進される際に有益な情報を掲載いたしました。職場の健康づくりを推進される皆様におかれましては、業種や従業員の働き方が近いモデルや事例を参考にいただき、今後の職場の健康づくりの推進にお役立ていただければ幸いです。

平成 30 年 3 月
東京都福祉保健局

目次

第1章 健康づくりの取組モデル

STEP1 健康づくりの基盤を整えよう	4
STEP2 社内風土や従業員の意識の醸成を図ろう	6
STEP3 健康づくりの取組体制を整えよう	8
STEP4 職場としての取組をスタートしよう	10
STEP5 取組状況を振り返って、改善・継続しよう	13

第2章 健康づくり担当者が知っておきたい健康情報

従業員の健康が企業業績を向上させる	15
多忙な働き盛り世代の「食事」「身体活動・運動」のヒント	16
明日に備えた「休養」と「こころの健康づくり」	17
喫煙・受動喫煙に関する取組のポイント	18
健診結果の取扱いと活用法の留意点	19
健診結果関連用語一覧	20
医師・保健師に相談するには？	21

第3章 事例紹介—健康づくりへの取組

株式会社アカセ	22
MCヘルスケア株式会社	25
株式会社エレクトロニック・ライブラリー	28
株式会社グッピーズ	31
株式会社ゴーガ解析コンサルティング	34
有限会社スリーシープランニング	37
大成調査工事株式会社	40
田中科学機器製作株式会社	43
テックファームホールディングス株式会社	46
東京クリアランス工業株式会社	49
東京トラック運送株式会社	52
東邦レマック株式会社	55
ヤスマ株式会社	58
株式会社龍角散	61