

2015.10.20 東京都 職場の健康づくり講演会「業種から考える健康経営」

「健診結果でわかる働き方の課題」 ～ 一歩踏み出した会社から得られるヒント～

厚生労働省 予防・健康づくりインセンティブ推進事業実施責任者
内閣府 経済財政諮問会議 経済・財政一体改革推進委員
経済産業省 次世代ヘルスケア産業協議会健康投資WG委員

* 資料には上記関連資料を含みます。

古井祐司 医学博士 yfurai-ky@umin.ac.jp

国立大学法人東京大学/ヘルスケア・コミッティー株式会社

*「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

目次

- 1 これからの経営に不可欠となる取組み
- 超少子高齢社会・日本/企業の生産性 -
- 2 だから会社で取組む
- 働き方が大きく影響/健康は二の次 -
- 3 一步を踏み出すとき
- 経営者なら出来る!!/先行企業が体現する -

おわりに 実行する企業が成長する

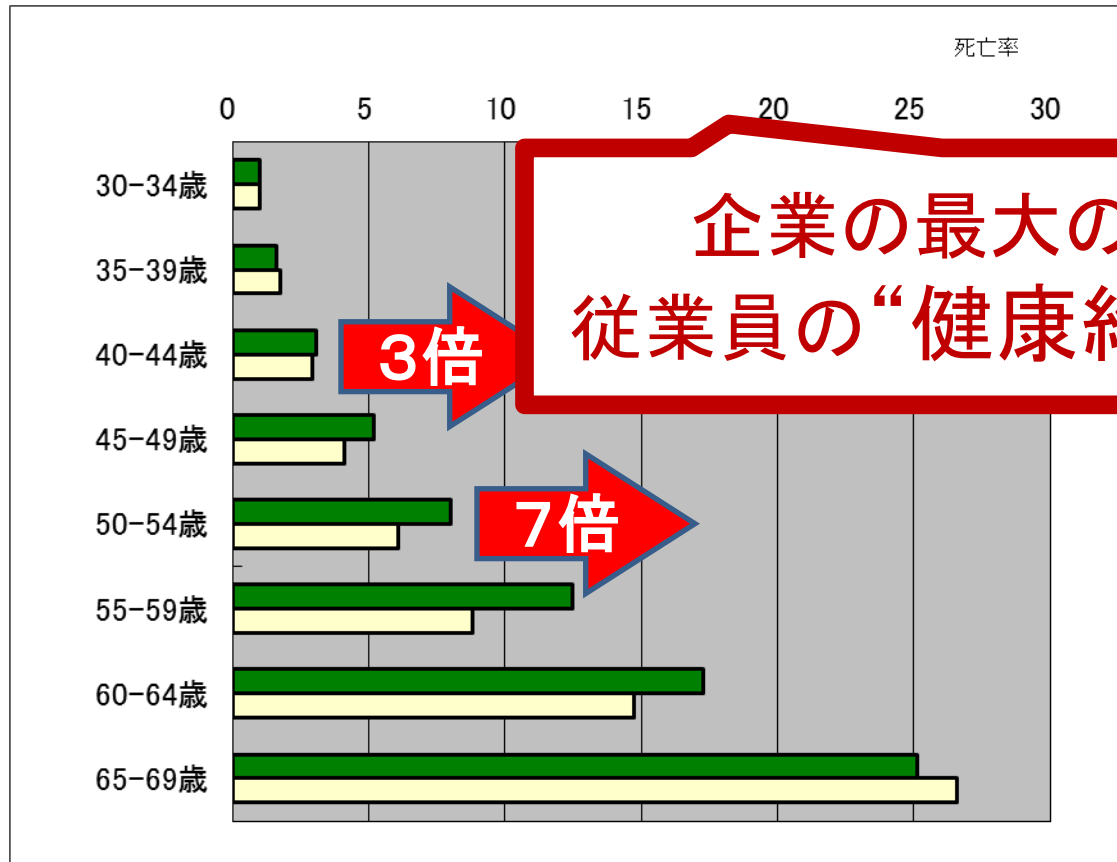
1 これからの経営に不可欠となる取組み

- 超少子高齢社会・日本/企業の生産性 -



超少子高齢社会・日本

少子高齢化は健康リスクが増える構造的な課題を内在

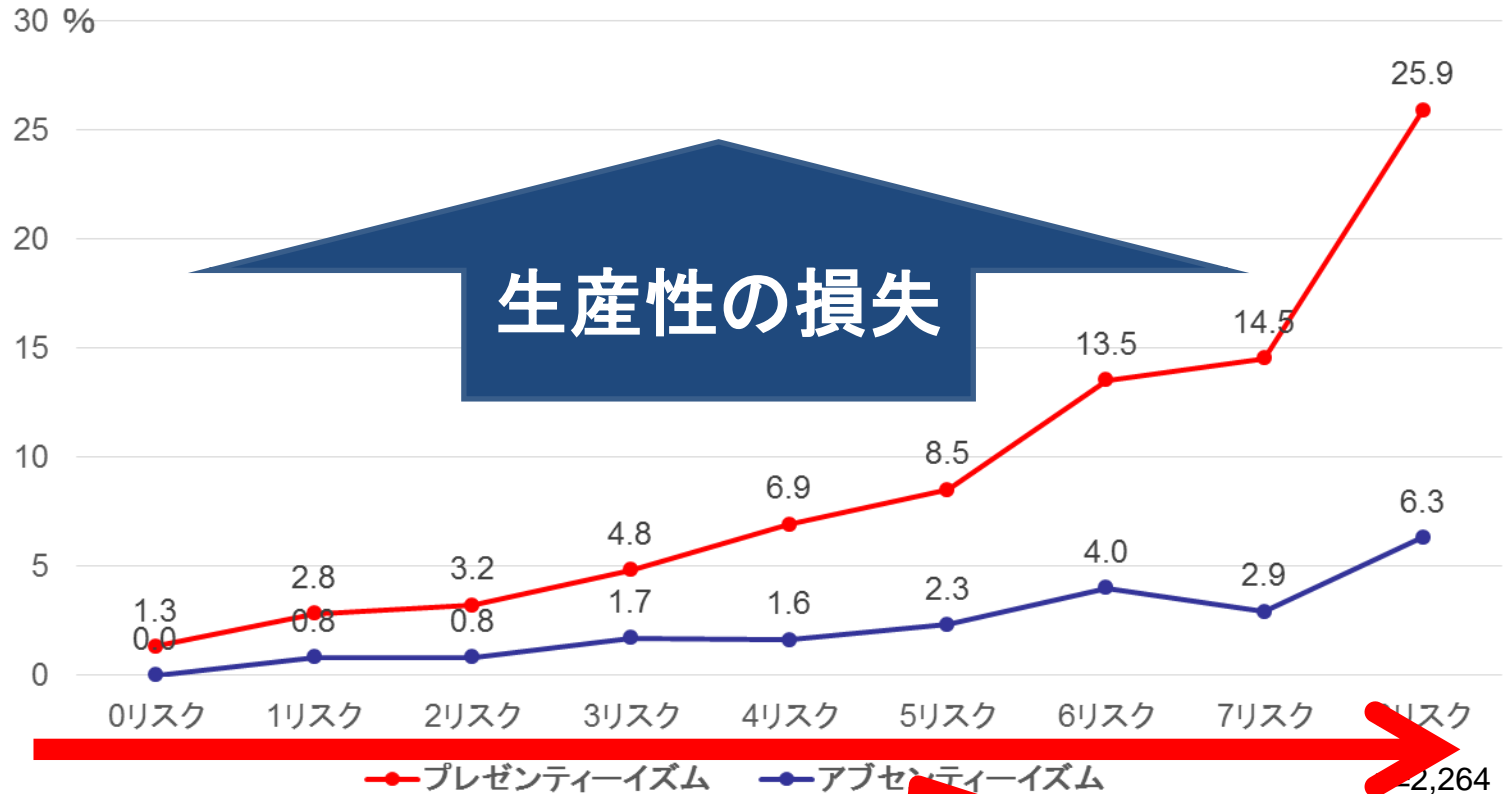


心疾患の死亡率

30代前半の死亡率を1としたときの性・年齢階級ごとの心疾患の死亡率を示しています。加齢とともに、死亡率が高くなっています。(厚生労働省人口動態統計に基づき作成)

健康リスクの上昇に伴う労働生産性の低下

少子高齢社会は生産性の低下という課題を内在します。



Boles, M., Pelletier, B., & Lynch, W. (2004). The relationship between health risks and work productivity. *Journal of Occupational Medicine*, 46(7), 737-745.

健康リスク数別労働生産性損失の割合

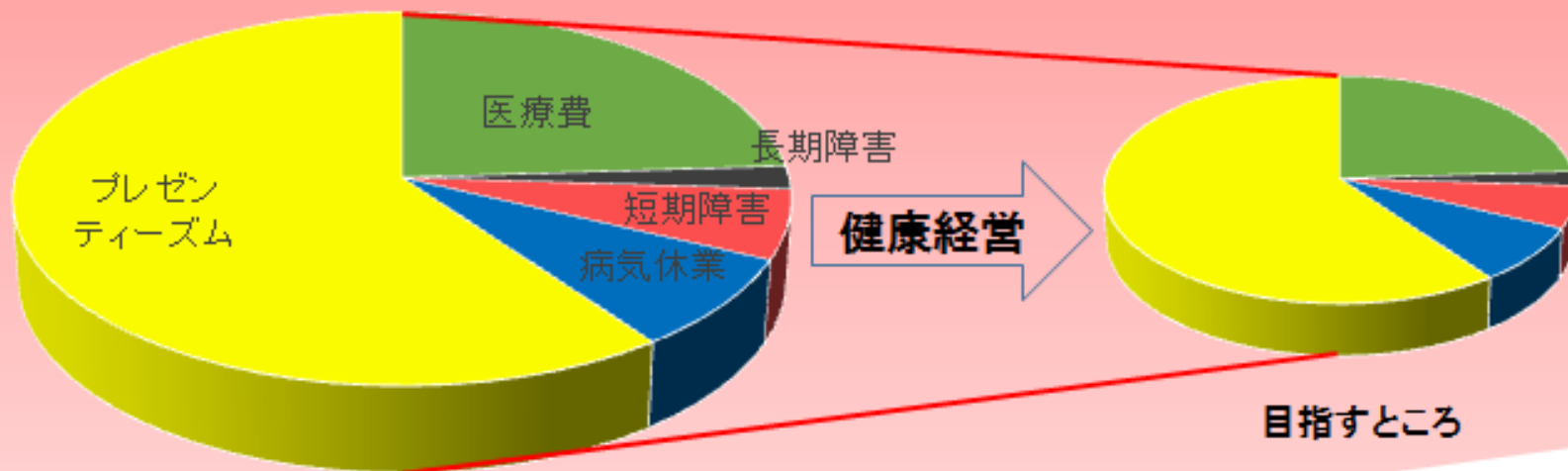
出典) 東京大学政策ビジョン研究センター健康経営

健康リスク

日米仏の国際共同研究で、構造がわかってきました。

健康投資 for 職場の生産性

現状



間接費用



直接費用



(参考) 直接・間接費用の割合は、アメリカ大手金融サービス会社従業員16,631人データ結果を参考に図式化した。
Edington DW, Burton WN. Health and productivity. In: McCunney, RJ: A Practical Approach to Occupational and Environmental Medicine. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 3rd ed. 2003:140-152;

出典) 東京大学政策ビジョン研究センター健康経営研究ユニット

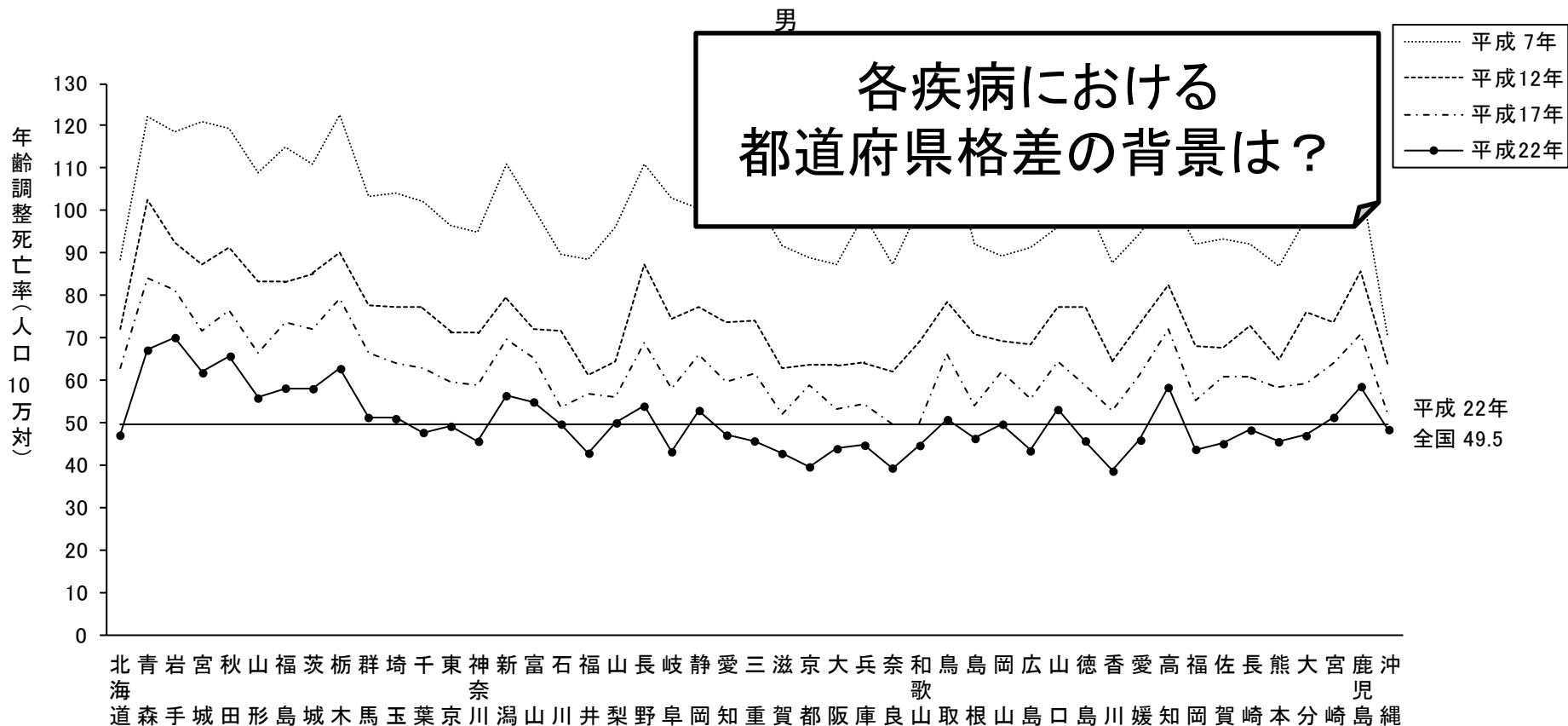
社会環境の大きな変化に伴い
守備的な取組みでは限界です。

2 だから会社で取組む

- 働き方が大きく影響/健康は二の次 -



脳血管疾患の都道府県別年齢調整死亡率の年次比較



平成22年 都道府県別年齢調整死亡率の概況

健康寿命No1の静岡県でも...

静岡県

Shizuoka

(C)ZENRIN DataCom





システム系の職場は…



営業・販売系で
陥りやすい罠は…





仕事は真摯にする。
でも実は...



交代制（夜勤）の職員は
高脂質で、脂肪肝になりがち。

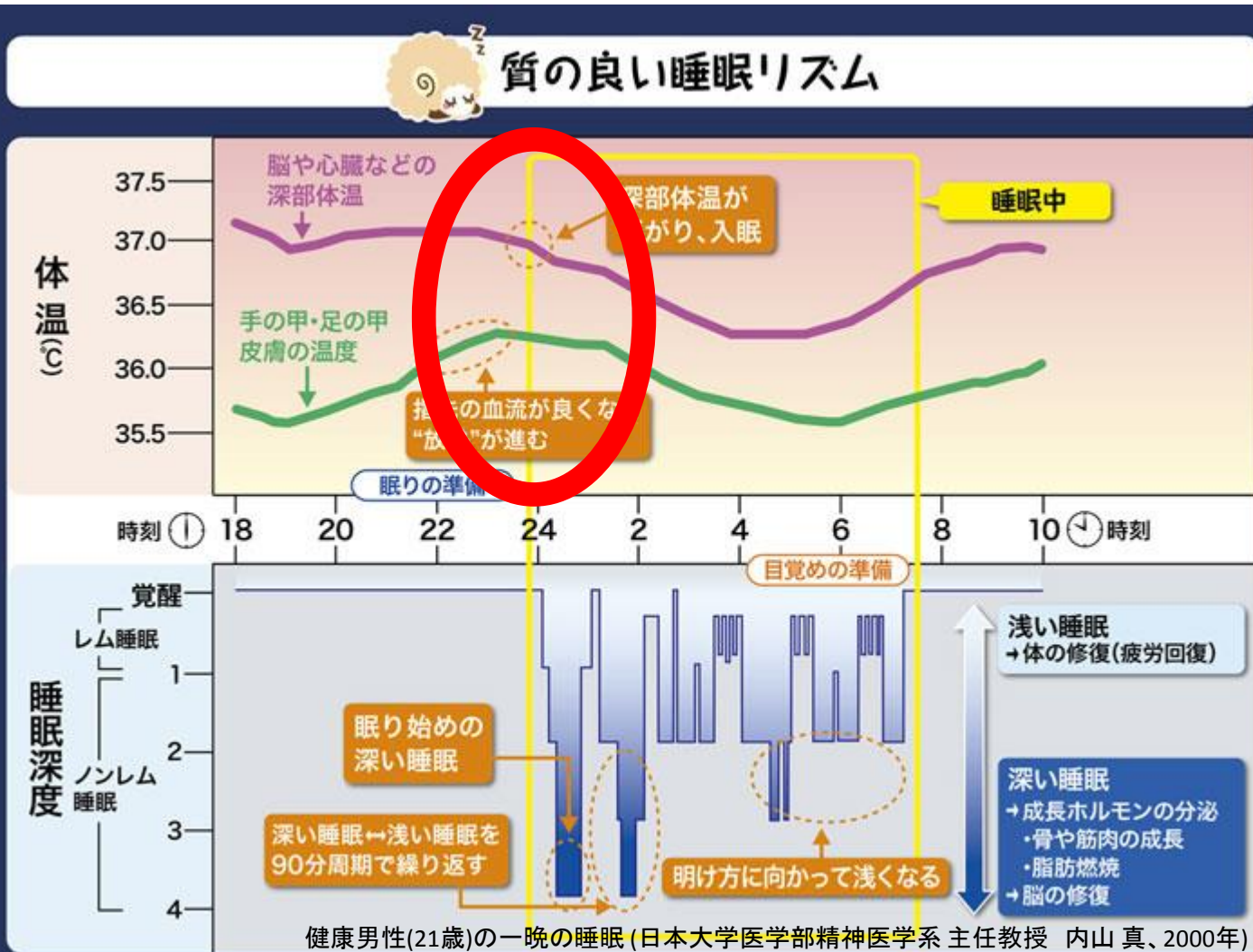
その背景のひとつは...

飲んで眠りたい





質の良い睡眠へ、じんわり温めて“放熱”リラックス



早死にする

働き方が健康リスクに大きく影響。
職場の特徴を知れば変えられる！

長生きする 仕事

働き方を変えれば、
寿命は10年延びる！

東京大学政策ビジョン研究センター 特任助教
医学博士

古井祐司

FURUI YUJI

マガジックハウス

働き盛りはどのような人？

- 健康は“二の次”
- 生活習慣/人生観は多様



“攻め”の取組を実行するには...

自らの努力では難しい...

職場で取組むことがポイントです。

3 一步を踏み出すとき

- 経営者なら出来る!!/先行企業が体現する -



(1) 自社でも出来そうだが、出来るかもしれない。



Shimamura

日日感謝

私たちは安全と環境を守ります。

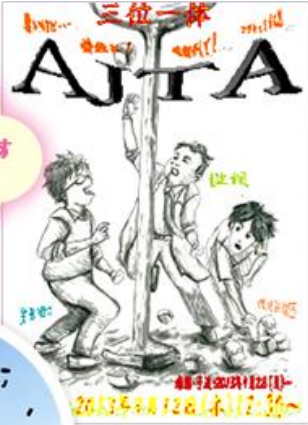


他社事例も参考にしよう！





「どうれという
掛け声で一斉に投げます
どうか、入って～」



伸びたり、縮んだり…。
思った以上に汗だくになります。

**消化器医師チーム
集中力抜群でした！**



玉入れも「健康経営」の起点に！

優勝は、病院事務職の『お酒大好き』チームで、2試合の合計が3分30秒でした。
2位と30秒以上の差、最下位が8分54秒なのでいかに早いかがわかります。
看護師・医師チームは13位以下を独占してしまいましたが、副院長率いる消化器科
医師チームが4位と奮闘しました。

お疲れ様でした。皆さん、翌日は筋肉痛に悩まされなかったのでしょうか？



万全ですか？ 防犯、防災、事故対策！

皆様の安全に貢献できる
様々なアイテムをお届け致します。

- ・ ITRONICS製フルHDドライブレコーダー
- ・ フルHD CCTVシステム
- ・ 200万画素IPカメラ
- ・ 防火防災機器各種

昭和48年創業、吉祥寺を中心に、地域密集型のサポートで
24時間体制で安心をお届けし、地域NO1を目指します。

問い合わせしてみよう！



(2) 自社を知る、業界がわかる。

自らを知ることが“攻め”の起点です。

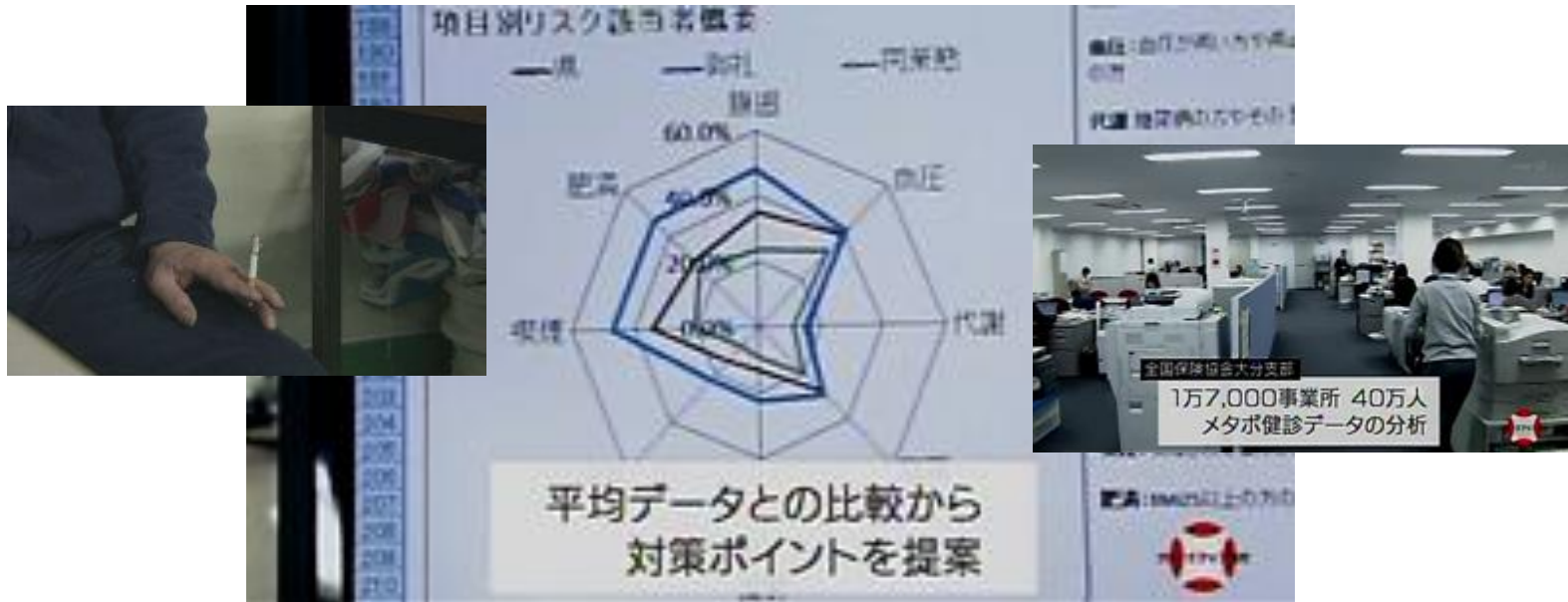
の職場

Our position ?



自らの職場を知る

保険者との連携によって職場の特徴がわかります。



「一社一健康宣言」企業へのレポート(協会けんぽ・大分支部)

特定健診のデータに基づき、職場ごとにどのような健康リスクがあるのかをグラフ化してレポートする。

(3) 仕事の動線に入れる。



若くて痩せているのに、 皆なんで糖尿病なの？

集団のリスク評価

“若年層が多いが
高血糖である職場”

空腹時血糖（全国20代*）
男性98mg/dl (89mg/dl)
女性94mg/dl (87mg/dl)

- ・欠食
- ・甘い飲料
- ・野菜不足



- ・平均年齢26歳の従業員
- ・血糖値は50代のレベル

組織の健康リスクレベルの低減

“全国20代の
平均レベルに低減！”

空腹時血糖
男性98⇒88mg/d
女性94⇒88mg/dl

「お客さんに朝食の重要さを
伝えるようになった」

* 厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

- 組織の取組
- ・食事タイムを設定
 - ・朝礼で健康講和
- 個々の行動変容
- ・飲料の置換え
 - ・弁当持参
- など

職場環境を整えて健康改善を図ったアクア

健診結果に基づき、集団のリスクが可視化された事
の行動変容と職場の環境整備を促し、高血糖の改善

「先生、なぜ自動販売機をチェックするの？」



鈴廣の かまぼこづくり

かまぼこはお魚の身を水で晒し、塩を加えてすり、
形を作って蒸し上げます。
シンプルな食べものだからこそ、
素材のちから、職人の心や技、ひとつひとつが大切です。

江戸の頃より一筋。
鈴廣のかまぼこづくりはこれからもまっすぐに。



鳳自動車株式会社



明治グループ

明治交通(株)

求人情報
会社情報

明治自動車(株)

求人情報
会社情報

鳳自動車(株)

求人情報
会社情報

明治モーターカス(株)

会社情報

[トップページへ](#)

外部資源も活用しよう！



1

メタボ
予防



今日から使える一メタボ脱出テクニック

対象者は必ず受けよう！ メタボ健診 メタボ該当者と予備群に保健指導



出典)協会けんぽ東京支部ホームページ

(4) 経営者が併走する。

現場でのコミュニケーション を大切にされています...

- ▶ 経営者が強い意志と持続性を発揮する
 - ・健康の大切さを常に話題にする
 - ・環境整備に積極的アドバイス
 - ・健診結果のフォローにこだわる
- ▶ コストはかけなくてもやれることはある
 - ・方法は色々あるので考える
 - ・折に触れ継続的に発信し続け啓蒙する

出典)東京商工会議所国民健康づくり委員会主催セミナー
「企業の生産性を高める健康経営とメンタルヘルス」
ヤスマ株式会社発表資料(2013.7)より

ヤスマの「健康経営」

“意識づけ”“環境整備”を柱とした取り組みを実施している。

客観的な事実と...



コミュニケーション
があれば



現場力が
一層生きます！

(5) 文化になります。

おわりに

- 実行する企業が成長する -





今日から取組む 「健康経営」



はじめての一步！
会社が変わります。

Take time to deliberate, but when the time for action comes, stop thinking and go in.

予防医学の研究・事業拠点（産官学連携）



2002年以降 大学病院に予防センターを創設し、
健康づくり委員会を株式会社化

2012年 健康経営の研究拠点を設置

2015

医療保険制度改革骨子

5. 個人や保険者による予防・健康づくりの促進

- 個人の予防・健康づくりのインセンティブを強化するため、加入者の予防・健康づくりに向けた取組に応じたヘルスケアポイントの付与や保険料への支援等について、国が策定するガイドラインに沿って保険者が保健事業の中で実施できることを明確化する。また、データヘルス(保険者がレセプト・健診等のデータ分析に基づき加入者の健康状態等に応じて行う保健事業)を推進する。
- 後期高齢者支援金の加算・減算制度について、予防・健康づくり等に取り組む保険者に対するインセンティブをより重視するため、多くの保険者に広く薄く加算し、指標の達成状況に応じて段階的に減算する仕組みへと見直し、平成 30 年度から開始する。特定健診・保健指導実施率のみによる評価を見直し、後発医薬品の使用割合等を追加し、複数の指標により総合的に評価する仕組みとする。



新たな成長戦略下でのデータヘルスの推進

「予防・健康づくりインセンティブ推進事業」
(ヘルスケアポータルサイト開設を含む)

健康なまち・職場づくり宣言2020

宣言1 予防・健康づくりについて、一般住民を対象としたインセンティブを推進する自治体を800市町村以上とする。

宣言2 かかりつけ医等と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を800市町村、広域連合を24団体以上とする。その際、糖尿病対策推進協議会等の活用を図る。

宣言3 子

宣言5 協会けんぽ等保険者のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を1万社以上とする。

宣言4 健

宣言5

協会けんぽ等保険者のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を1万社以上とする。

宣言6

加入者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。その際、情報適任技術(ICT)等の活用を図る。

宣言7

予防・健康づくりの企画・実施を提供する事業者の質・量の向上のため、認証・評価の仕組みの構築も視野に、保険者からの推薦等一定の基準を満たすヘルスケア事業者を100社以上とする。

宣言8

品質確保・安定供給を図るため、すべての保険者が後発医薬品の利用促進など、使用割合を高める取り組みを行う。

健康なまち・職場づくり宣言2020

宣言 1 予防・健康づくりについて、一般住民を対象としたインセンティブを推進する自治体を800市町村以上とする。

宣言 2 かかりつけ医等と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を800市町村、広域連合を24団体以上とする。その際、糖尿病対策推進協議会等の活用を図る。

宣言 3 予防・健康づくりに向けて47都道府県の保険者協議会すべてが、地域と職域が連携した予防に関する活動を実施する。

宣言 4 健保組合等保険者と連携して健康経営に取り組む企業を500社以上とする。

宣言 5 協会けんぽ等保険者のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を1万社以上とする。

宣言 6 加入者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。その際、情報通信技術(ICT)等の活用を図る。

宣言 7 予防・健康づくりの企画・実施を、保険者からの推薦等一定の基準

宣言 8 品質確保・安定供給を図るため、すべての保険者が発売医薬品

宣言6 加入者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。その際、情報通信技術(ICT)等を活用する。

第四 保健事業の実施計画(データヘルス計画)の策定、実施及び評価

二 実施計画に基づく事業の実施

「一次予防の取組としては、被保険者に自らの生活習慣等の問題点を発見させ、その改善を促す取組を行うこと。」としています。具体的には、「このような取組としては、情報通信技術(ICT)等を活用し、被保険者 **自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供**すること」や「加入者の健康増進に資する **自発的な活動を推奨する仕組みを導入**すること」が示されています。

出典)健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針

保険者はツールを提供

健康保険 本人（被保険者） 00123
被保険者証 平成20年10月14日交付

記号 11010203 番号 123456

氏名 太郎 健保 太郎
生年月日 昭和 49年 5月 24日 性別 男
資格取得年月日 平成 20年 10月 10日

事業所所在地 港区〇〇〇1-2-〇
事業所名称 〇〇 株式会社
保険者番号 〇1101100
保険者名称 全国健康保険協会
保険者所在地 〇〇市〇〇区〇〇

だから“健康”保険証なんですな!

QUPiO
クピオ
HCO健康保険組合

2019年
08月26日 月

マイページトップ
私の記録
私の目標
私の健診結果
私のイベント
私のコミュニティ

ヘルシーレシピ
カンタン運動メニュー
健康ライブラリー

上の表の見た方

- 正常
- 保険協会の基準値を超えている
- 受診勧奨基準値を超えている
- 項目に関係する生活習慣の改善が必要である
- 項目に関係する生活習慣の改善が必要である

※ 本画面は最新の健診時の結果をもとに行っており、健診結果から1週間以内の更新は反映されません。

【参考】職員の意識づけ支援（NHKクローズアップ現代,2014年1月）

http://www.nhk.or.jp/gendai/kiroku/detail02_3459_all.html

経営者と従業員の皆様へ

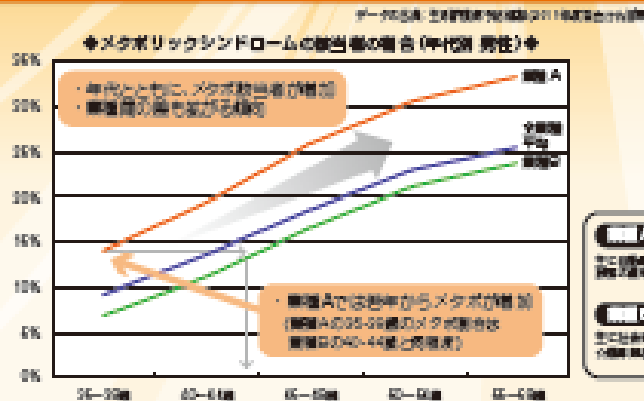
働き方とメタボの関係とは？



東京都福祉保健局
メタボ対策推進課

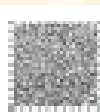
メタボ：メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のこと。
 内臓の内臓に脂肪が蓄積する内臓脂肪症候群に加え、高血圧、高血糖、高脂血症のうち、2つ以上を併発状態。この状態が続くと、動脈硬化により心臓や血管中の血管が狭くなります。
 60〜70歳の男性は約16%、女性約11.9%がメタボです。
 (厚生労働省「国民生活行動調査の集計結果」平成27〜28年調査データ)

1 業種によって、メタボ該当者の割合に差がみられます

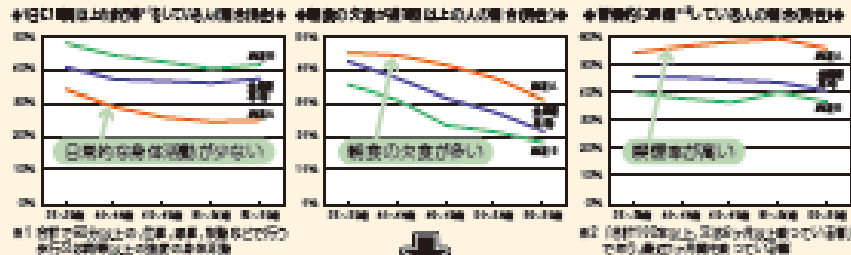


業種によるこの差はなぜ…?

東京都福祉保健局

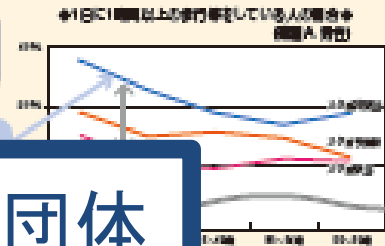


2 背景として、業種に特徴的な生活習慣が考えられます



働き方や生活習慣を変えるのは難しいと思いませんか？

3 小さな一歩の積み重ねで、健康状態は変えられます



自治体、保険者、商工団体との連携で進める。
なぜなら…

会社ができること、いろいろあります

- 組合けんばや健保組合等と連携して、自社や業種の健康状態の特徴を把握してみる!
- 朝礼で自社の特徴を伝えたり、健康づくりやワーク・ライフ・バランス電話窓口に取り入れる!
- 社員全員が健康診断受診するよう促す!

- できるだけ福祉を利用する。
- 休める距離は積極的に歩いてみる。
- 毎日、朝食を食べる。
- 野菜から食べるようにする。
- 毎半年検診を受けて体の状態を知る。
- わずかな時間でも気分転換できる方法を身につけておく。

ちょっと実行、ずっと健康。