

<事例取材>

# いきいきと

# 働き続けられるための健康対策

——経営者団体、協会けんぽ、大学等の取り組み  
調査部

働き過ぎ・働かせ過ぎの抑制を求める声が高まるなか、「健康経営」の考え方が広がりを見せている。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、戦略的に実践する経営手法のこと。国は「日本再興戦略 2016」で健康への取り組みを重要なテーマとして取り上げ、昨年7月に発足した日本健康会議は、「健康なまち・職場づくり宣言 2020」を公表。2020年に向けた具体的な数値目標を示して、その達成に向けた活動に着手している。地域でも、大企業に比べて健康に焦点を当てた取り組みの遅れが指摘される中小企業向けの環境整備が進められ、大学等も職場への支援策を模索する動きが出てきている。

重要な役割を担う従業員が、職場で健康を保ちながら充実して働き続ける環境をつくるには、どういったことが求められるのか——。「健康経営アドバイザー」の派遣等を通じて人手不足感の強い中小企業の健康経営をサポートする東京商工会議所の取り組みと、全国健康保険協会（協会けんぽ）広島支部が病気予防や医療費削減を目的に行う「ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>」、一日の多くの時間を過ごす職場でソーシャル・キャピタルを高めることに着目する岡山大学大学院・高尾医師の考え方、メンタルヘルスを崩した社員を働き続けられるように「育て鍛える」慶應義塾大学ストレス研究センターのアプローチを取材した。

## 中小企業の「健康経営」の浸透を目指す

——健康経営アドバイザーの派遣等で企業の健康づくりをサポート  
東京商工会議所

東京商工会議所では2011年末から、「企業が経営理念に基づき、従業員等の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力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組織としての価値向上へ繋がること」が期待される」として、健康経営の推進に向けた取り組みを行っている。

### 高齢化と人手不足で次元の違う健康管理が

東京商工会議所サービス・交流部の藤田善三・担当部長によると、同所が健康経営を重視する背景には、生産年齢人口の減少に伴う人手不足と従業員の高齢化や、国民医療費の増大と中小企業の職域健康づくりの対応の遅れがあるという。

15～64歳の生産年齢人口は、2015年は約7,700万人だが、それが2020年には約7,340万人、2050年には約4,113万人に減ることが推計されている。一方、有効求人倍率は今年9月には1.38倍の高水準。新規の採用が難しくなっているなかで、特に中小企業では人材確保難から、雇用延長で60歳代、70歳代の社員が増えている。

「今、中小企業はとりわけ人が採れない状況が起きている。日本商工会議所が今春実施した『人手不足等への対応に関する調査』では『人手不足を感じる』中小企業が55.6%と過半数に達した。宿泊・飲食業や介護・看護業は8割近く、運輸業も70%台で建設業も60%を超えている。今いる人を定着化させていかねばならないなかで、健康や人を大切にする会社をアピールできれば、人材の採用・確保に多少は効果があるかもしれない。また、最近、本当に実感するのが、昔は中小でも60歳を超える人はさほどいなかったが、今は普通にいる。70歳代の従業員もいるし、平均年齢が60歳を超えている中小企業も珍しくない。採用が困難ななかで、場合によっては今いる従業員に2割増、3割増で働いてもらわなくてはならない状況もでてくるかも知れない。高齢層の健康管理をキメ細かく行うと同時に、20歳代・30歳代の頃からの生活習慣指導もしっかりやるなど次元の違うものが求められてくる」

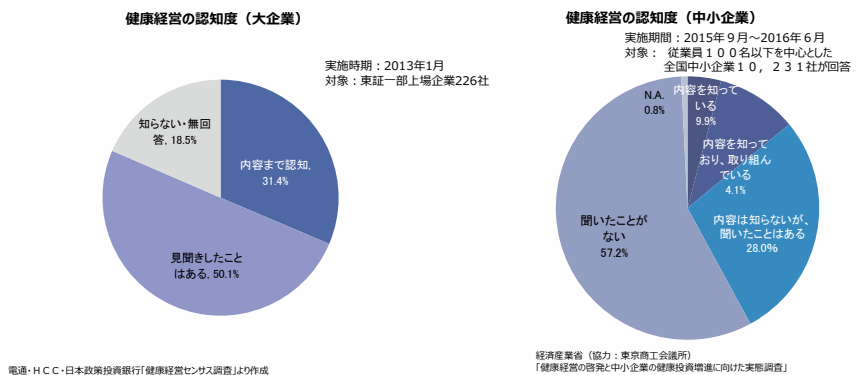
### 中小企業にこそ必要な健康経営

高齢層の社員を雇用している企業は、生産性の低下だけでなく、リスク管理の観点からも健康管理を強化する必要がある。だが、実際には健康診断の実施率は企業規模が小さくなるにつれて下がっていく。

「厚生労働省の『労働者健康状況調査』を見るとわかるように、大企業がほぼ100%の健康診断の実施率なのに対し、10~29人規模は89.4%、10人未満の企業はさらに低い可能性もある。また、実施率だけでなく受診率も下がる傾向にある。健康関連の研修や相談窓口の設置等の健康管理施策に

図1 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（認知度）

- 大企業では、「健康経営」の考え方が浸透してきており、2013年時点でも知らないと回答した企業（一部上場企業）が約2割。現在では認知度をもっと上がっているものと思われる。
- 一方中小企業では、聞いたことがないが約6割。**内容まで認知している企業は約14%に過ぎない。まずは中小企業への施策普及が必要。**



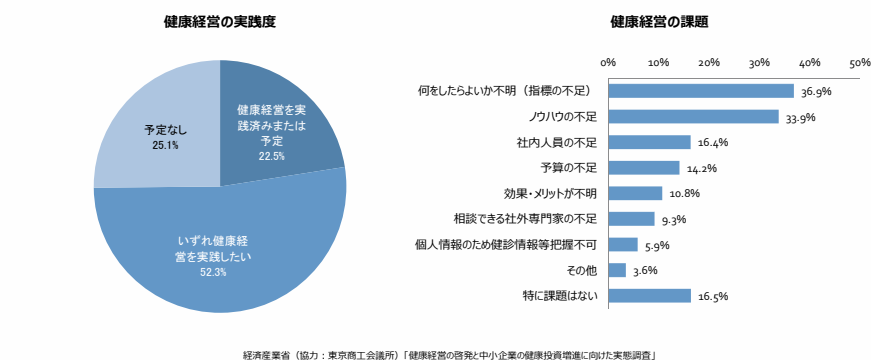
についても、多くの項目で従業員規模が小さくなるほど遅れている傾向にあり、中小企業にこそ健康経営の促進が必要だ」

### 中小企業10万社を対象に訪問調査を実施

大企業では一足先に認知が進んだ「健康経営」だが、中小企業には馴染みのある言葉にはなっていない。そこで、東商は経済産業省と2015年9月～16年6月にかけて、従業員100人以下を中心とした全国の中小企業約10万社を対象に「健康経営」の普及・促進を目

図2 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（課題・ニーズ）

- 健康経営を「実践済または予定」、あるいは「いずれ実践したい」の合計は7割超。潜在的ニーズは認められる。
- 一方で課題は、「何をすればよいか不明」、「ノウハウの不足」がそれぞれ3割を超える。
- 約半数を占める実践を希望する層をいかに実行させるか、政策的支援が必要と思われる。



的としたニーズ・課題調査を行った。

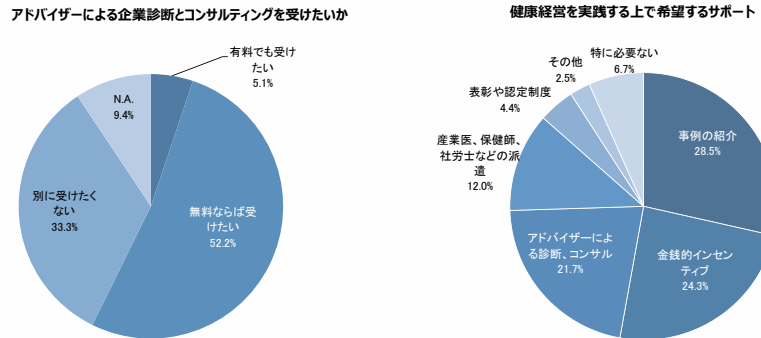
「調査は経済産業省の健康寿命延伸産業創出推進事業を受託して実施したもの。健康経営の定義や考え方が理解しやすいようなチラシを作り、協力団体等と連携して全国10万社を1社1社回って、『健康経営って知ってますか?』と尋ねて行き、そのなかでアンケート調査に回答してくれた企業が1万231社あった。健康経営という言葉が『聞いたことがない』が回答の約6割を占め、その内容まで認知している企業は14%に過ぎなかった(図1)。直接訪問して調査しているので、『健康経営?知らない』となったら『まあ、知らないですね。こういう内容です』と説明してから、『健康経営をやりたいですか?これまでやっていなかったのはどういうことがハードルになっていて、どんな支援があったらやりますか?』と聞き進めていった」

### 7割の潜在的ニーズに対応するサポートを

その結果、健康経営を「実践済みまたは予定」と「いずれ実践したい」の合計は7割超と、潜在的なニーズはありそうなのがわかった。一方で、課題については、「何をすれば良いか不明」と「ノウハウ不足」がそれぞれ3割を超えた(図2)。約半数を占める実践を希望する層をいかに実行に導くかがカギを握っていることがうかがえる。そこで、実践に関心のある層に希望する支援策を聞いたところ、「事例の紹介」「金銭的インセンティブ」「アドバイザーによる診断・コンサル」が上位だった。ただし、アドバイザーによるサポートは、無料であれば過半数に達するものの「有料でも受けたい」となると5%弱に過ぎなかった(図3)。

図3 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(支援ニーズ)

- アドバイザーによる有料でのサポート希望は5%弱。無料では半数を超える。
- 健康経営の実践に関心のある層が希望する支援策は、「事例の紹介」や「金銭的インセンティブ」がそれぞれ3割弱、アドバイザーによる診断・コンサルが2割弱。中小企業の健康投資促進にはノウハウの提供や、インセンティブなどのメリットが必要。

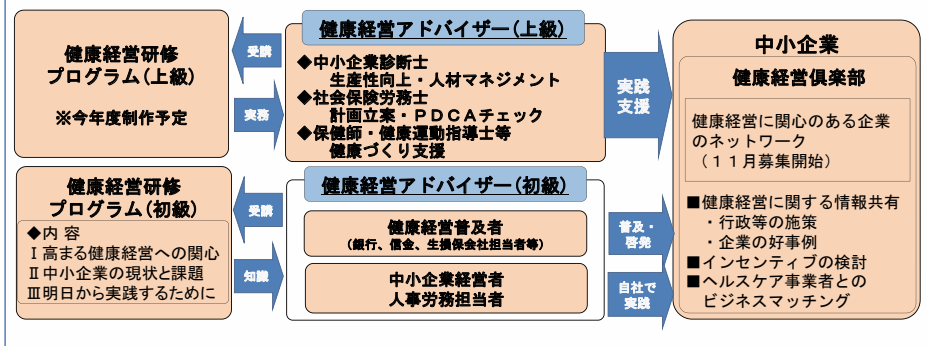


経済産業省(協力:東京商工会議所)「健康経営の啓発と中小企業の健康投資増進に向けた実態調査」

「調査した実感として『内容は知らないけれども聞いたことはある』というのは、健康経営を『健康づくり』ではなく『会社の財政の健全性』などと勘違いしているケースも含まれているように感じた。それは『内容まで知っている』人の中にも多分存在していて、実感値としては内容まで認知しているのは全体の1割にも満たないのではないかと思う。ただ、7割以上は一定程度、関心を持っていて、『健康ケアは自己管理。会社がやることではない』と言い切る人は4分の1しかない。潜在的ニーズ層に課題を聞くと、『何をや

図4 東商 健康経営アドバイザー制度について(経済産業省 健康寿命延伸産業創出推進事業)

- ①「健康経営研修プログラム(初級)」を受講した金融機関等の担当者が、中小企業に普及・啓発活動を展開。中小企業経営者、人事・労務担当者等は自社での実践に役立てることを想定。(全国で6,000名以上が受講 9月末時点)
- ②「同(上級)」を受講した専門家(中小企業診断士や社会保険労務士、保健師、管理栄養士、健康運動指導士等)を登録。健康経営実践を希望する中小企業に派遣し、健康経営診断、事業計画立案、体制整備、健康づくり施策などの助言をする。
- ③健康経営を実践する企業および健康宣言企業、また健康経営に関心のある企業のネットワークを構築し、健康経営に関する施策情報や好事例の情報共有等によりその取組みを促進させる。



ると健康経営になるのか、わからない。何をしたらいいの?』という話に加えて、中小企業の施策普及時には必ず出てくる『ヒト・モノ・カネ・情報の不足』がある。そこで、まずはコストのかからない形での健康経営のやり方のサポートが必要になる」

なお、事例の紹介については、同業者・同規模の会社でどのようなことをやっているのか教えてもらいたいといったもの、金銭的インセンティブについては低利融資や助成金などのニーズが高いという。

## 健康経営アドバイザー制度を創設

こうしたニーズを踏まえ、東商は今年5月に「健康経営アドバイザー制度」を創設した(図4)。研修でアドバイザー人材を育成し、健康経営の普及・啓発を行うほか、受講した中小企業診断士・社会保険労務士などを中小企業に派遣して健康経営の実践を支援する。現在、初級研修を開催中で、9月末時点で約6,000人が受講している。

「今年度は専門家を含めて、初級研修を受けてもらっているところ。初級では、健康経営の定義・背景から始まり、中小企業が置かれた状況や実践方法等について学ぶ。自社で実践する経営者や人事・労務担当者、診断士や社労士等の専門家に加え、生保や金融、ヘルスケア産業などの健康経営の普及者の受講が多い。初級の健康経営アドバイザーは、健康経営の普及・啓発を行ったり、自社の取り組みの旗振り役を担うことになる」

そして、次年度は初級の健康経営アドバイザーのうち、専門家に上級研修の受講を促していく。こちらは、中小企業の相談に乗り、実情に即した支援を行うものだ。

「今度、経済産業省が『健康経営優良法人認定制度』の中小規模法人部門の認定基準を打ち出す。評価項目は厚生労働省と一緒に決めたもの。上級研修では、その内容に則って指導ができるような人材を育成する。これについては今年度、初級研修のテキスト作成に関わった中小企業診断士・社会保険労務士10人に実験的にサポートに入ってもらっている。まず、健康づくりに関心の高そうな中小企業6社をピックアップし、支援に入った。今年度中に100社ぐらいの支援を行いたいと思っている。そういう事例を積み重ね、多少ト



健康経営アドバイザーの初級研修には9月末までに約6,000人が受講した。(東商提供)

ライ&エラーを繰り返しつつ健康経営支援スキームの雛型を作り、来年度から本格的に都内で支援に入っていく。その際には、上級研修を受けた専門家に加え、保健師にもこのスキームに入ってもらい、健康づくりに関して指導するときは保健師や健康運動指導士、経営は社労士・診断士などといった役割分業をしてもらえたら良いと思っている」

つまり、健康経営支援の最終的なイメージは、まず社労士・診断士が対象企業のヒアリングと診断を行い、その会社の課題を解決するために複数の専門家を送る。それが食事や運動制限などといった健康プログラムづくりであれば保健師・健康運動指導者がアドバイザーになり、長時間労働対策だったら社労士がそのまま入り、人材マネジメントであれば診断士が指導をしていくなど様々なパターンが考えられる。そして、その過程で、健康関連の各種専門機関との連携も行われる。

## 各種機関との連携も

「先の健康経営優良法人認定制度の指標に戻ると、健康経営の保健指導は、生活習慣・感染症・過重労働対策・メンタルヘルスといった具体的な対策になるため、それぞれを解決できるツールやソリューションを持たなければならない。したがって、過重労働対策では『働き方・休み方改善ポータルサイト』、メンタルヘルスでは『こころの耳』や、状況に応じて産業保健総合支援センターを使わせてもらうことにもなる」

「健康経営」に関する各種機関の連携をめぐっては、昨年7月、東商の会頭でもある三村・日本商工会議所会頭が呼びかける形で、経済団体や保険者、自治体、

医療団体などが連携して健康寿命の延伸と医療費適正化に取り組む「日本健康会議」が発足。2020年に向けた具体的な数値目標を盛り込んだ「健康なまち・職場づくり宣言2020」が発表され、目標の実現を目指して活動していくことが確認されている。

「会頭は社会保障の観点から、日本健康会議という運動体を作ることを考えた。活動指針は八つの宣言から成るが、その5番目に『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』ことが掲げられており、この1万社は中小企業を指している。そこで当所も1万社到達に向けて推進体制を作っている」

宣言に掲げられている「健康宣言」とは、事業主が健康づくりに取り組むことを社内外に発信するもの。東京では、協会けんぽ東京支部と健保連東京連合会が共通の方式で実施している。また、同宣言の普及・実現を目指し、東京都や東京商工会議所など13団体が本年6月に協定書を締結して「健康企業宣言東京推進協議会」を設立した。東商では、健康経営アドバイザーを派遣して診断やアドバイス等を行ったり、運動習慣の定着を図る目的で、企業にフィットネスクラブのインストラクターを派遣し、職場で取り組める運動プログラム「オフィスdeエクササイズ」、感染症の知識習

得や感染症BCPの作成などを支援する「職場で始める！感染症対応力向上プロジェクト」などを提供して、企業の健康づくりをサポートしていく(全て原則無料)。

## メールマガジンでの情報提供も

そのほか、健康づくりに取り組む企業のネットワークの構築にも着手。11月から募集を開始しており、アドバイザーからの情報も踏まえてリストを作成し、メールマガジンで情報提供を行っていく考えだ。

【健康経営倶楽部 <https://www.tokyo-cci.or.jp/kenkokeiei-club/>】

「企業リストが溜まってきたらメールマガジン等で情報提供を始めたいと思っている。最初は行政情報を中心になるが、ゆくゆくは民間サービスの紹介もしていきたい。また、東京23区にこだわっているわけではないので、関心を持つ団体や企業等であれば全国どこの地域でもやりとりできるよう準備していきたい。健康問題は関心を持ってもらうことから始まり、その後、継続してもらうことなど難しいことが多い。しかし、2025年問題を控えているなかで、どうやって痛みを分かち合うかの議論の前に、まずは少しでも皆が健康になって、医療費の適正化が進むよう考えていかねばならない」

## 健康経営実践企業

### 一般貨物運送業A社の事例

東京商工会議所では、以上のような施策を展開することで、多くの中小企業に健康経営活動が広がることを期待している。藤田担当部長に、健康経営に具体的に取り組む企業の実例の一つ紹介してもらった。

東京江戸川区で運輸倉庫業を営むA社(昭和49年に設立。従業員は52人で、うち正社員48人)は、社長が協会けんぽ東京支部の評議員になり「社員の健康づくり」の重要性に気付き、社員の幸せを願って健康経営に取り組むようになった。

同社の健康課題は、①従業員のメタボ比率が約2割②腰痛に悩む従業員が多い——こと。同社は健康企業宣言を実施するとともに、給料袋に健康づくりをテーマとしたメッセージコラムを同封するとともに、特定保健指導の対象従業員に対し、社長が自ら手紙を書いて受診を勧奨した。

さらに毎朝、全従業員が体重を計測。毎月開く「安全会議」で各従業員が「健康目標」を発表し、健康づくりを推進していった。ほかにも年に一度、従業員とその家族が参加する「健康スポーツ大会」を実施。保健師による健康セミナーと指導も受けてきた。

こうした施策に取り組んだ結果、従業員や家族も含めて健康への意識が高まり、食生活をはじめとした生活習慣の改善を図ることができ、従業員52人中37人が減量に成功。受診勧奨を行った従業員から大腸癌が見つかり、早期対応で事なきを得ることもできたという。

今では従業員を大切にするとともに離職率も低下し、採用コストを低く抑えながら新入社員の採用活動に取り組んでいるとともに、生き生きと働くドライバーの姿が顧客からの評価に繋がるなど、企業のイメージアップも図れている。

## 従業員の健康づくりを行うことで安定経営の実現を目指す

——「ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>」で病気予防や医療費削減のきっかけを

### 協会けんぽ広島支部

日本最大の保険者である全国健康保険協会(略称:協会けんぽ)。中小企業等(約190万社)で働く従業員とその家族(約3,750万人)が加入している健康保険を運営しており、都道府県ごとに支部を設け、地域の身近な保険者として加入者や事業主に対し、生活習慣病の予防などの事業を展開している。なかでも広島支部は、医療費適正化や保健事業等の先進的な取り組み(パイロット事業)を全国に先駆けて実施。2013年6月に閣議決定された「日本再興戦略」でコロナヘルスが重要視されるようになった状況を踏まえ、事業所の健康度を「見える化」する「ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>」を開発している。「国保に病人を渡さないこと」を念頭に事業主との連携に取り組む、同支部の向井一誠支部長にインタビューした。

### 健康問題に「安心」の世界が芽生える

今年6月現在、広島支部の加入事業所は4万7,580社で、加入者数は105万7,894人(被保険者61万3,502人、被扶養者44万4,392人)。加入者の特徴を見ると、入院外医療費は全国12位と高く、生活習慣病の医療費が総医療費の約3割を占めるなど、決して良い状況にあるとは言えない。こうしたなか、広島支部ではどのような健康対策に臨んできたのか。

**向井** 前身の政府管掌健康保険から2008年10月に協会けんぽになった時、従来からの健康保険給付申請の審査や支払い等の事務に加えて、保健事業等による保険者機能の発揮が求められるようになった。そのなかで一番気になったのが、2009年9月分から、協会けんぽの一般保険料率が都道府県単位で異なってくる。年齢構成等については都道府県支部間で調整されるが、それでも都道府県ごとに差は出てくる。そこで、ジェネリック医薬品の使用促進に向けて、切り替えによる軽減効果額を通知する等、料率の抑制に貢献しようとしてきた。広島支部では全国に先駆けて軽減額通知を実施し、2009年から全国で約603億円を削減している。

広島支部では他にも、健診異常値放置者への受診勧奨や糖尿病重症化予防等、積極的にパイロット事業を行ってきた。しかし、事業主からは、「忙しい」「景気が悪くてできない」と言われてきた。それが3年前ぐらいから潮目が変わった。当支部では10人以上規模

の企業1万社を対象に、企業動向を調べるアンケートを行っているが、直近では黒字企業が約7割になり、ベアを実施した企業も4割程度あった。理由を聞くと、「賃上げしないと人が採れず、やっていけない」という。それが良い意味での環境変



化につながった。今までは「安全」だけだった健康問題に「安心」というキーワードが少し芽生えた。

### 採用とともに従業員が辞めない対応も

——人手不足については、中小企業で採用に苦慮しているところが多い。また、人が採れないなかで、今いる社員に健康で辞めずに働いてもらう必要もある。

**向井** 今はコンプライアンスなど会社の責任が重く、環境変化のなかで何か事故でも起こしたら大変なことになる。そうしたなかで人手不足はかなり切迫していて、経営者の方から話を聞くと、業種を問わず最近採用に苦労している印象がある。特に今の若い人は職場環境や企業イメージに敏感で、従業員にとって良好な職場環境が確保されている企業でないと採用ができない。健康対策はリクルートのためのアピールでもある。その一方で社員に辞められず、元気に働いてもらうことも必要。社員の高齢化が進んでいて、タクシー

業界などでは65歳、70歳でも働く人が非常に増えている。年齢を重ねるとともに健康を崩しやすくなり、その対応が必須になっている。

## 「ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>」を中小経営者が健康経営に目覚める契機に

—経営者の意識が変わってきたことを契機に、具体的な健康対策に結びつけていく考え方だが、多忙を極める中小企業の経営者が、社員の健康問題を把握し、それに対応するのは難しいのではないか。

**向井** 経営者は自社の状況がわからないが、協会けんぽにはレセプトと健診データがある。そのデータを分析することで、「御社はこういった状況にありますよ」と伝え、「だから、こういうことをしてください」と言える。健康経営というと、よく「大企業はできるだろうが、中小には無理」との声を聞くが、決してそんなことはない。むしろ中小の方が社長の鶴の一声で物事が一気に進むことが多い。ただ、当時はそのためのツールがなかったので、社長が納得するようなツールをつくらうと考えた。それが「ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>」だ。

これは、会社が健診を有効活用して病気の予防や医療費削減に取り組むきっかけを与える、協会けんぽの「データヘルス事業」の一環として行うもの。健康診断結果やレセプトデータ等を基に、広島支部に加入している事業所ごとに医療費や健診結果による病気のリスクを分析。各社の健診受診率や疾病別医療費、糖尿病・高血圧・脂質異常症のリスクのある人、喫煙率等のデータを示したうえで、県内の同業種の事業所のなかでの自社の順位が目に見えるようになっている。加入事業者側の負担はない。

## 改良して10人以上規模の企業をカバー

—広島支部が作成した「ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>」とは、例えば、「交通運輸業のA社は、同業種〇〇〇社のうち、被保険者1人当たりの月平均医療費は〇〇位、健診・特定保健指導の実施率は〇〇〇位、糖尿病のリスクを持っている人の割合は〇〇位、ジェネリック医薬品の使用率は〇〇位」などといった具合で順位を示し、自社の位置付けがわかったら、通信簿に基づいて保健指導や各種講座を実施してもらい、従業員の健康管理に生かせるように作られている。

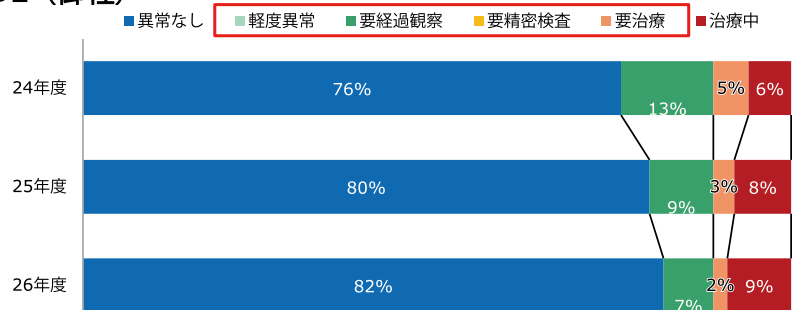
**向井** 「見える化」したら物事がうまくいくのではないかと考えたのが「ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>」。平成27年（2015年）1月に初めて送付し、今年12月には従業員10人以上の約1万社に送付する。また、初年度には自ら出向いて経営者に説明したところ、「これだったらできる」「わかりやすい」と好評だった。昨年度も幹部職員が200社を回り、今回は全職員で500社を訪問する予定になっている。前回までは、個人情報の問題で病気のある人が特定されないよう、規模を30人以上に区切っていた。生活習慣病のリスクに特化するなど改良を重ね、今年度は10人以上規模の約1万社に拡大する。この対応により、（30人以上規模では

図1

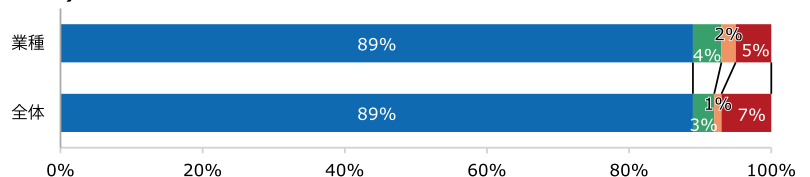
脂質異常症のリスクをお持ちの方はどのくらいおられますか？

※赤枠の中は特定保健指導対象域です。要治療の方は併せて医療機関の受診が必要です。

### HDL (御社)



### HDL(業種別)



138位 / 218事業所 (●業)  
2,166位 / 3,324事業所 (従業員30人以上)

図2

**無視できない 会社でのランチ**

1日3食のうち、1食を会社で食べるとなると、年間の食事回数の約20%にもなります健康に向けた取り組みとして以下をご提案します。

**お弁当の見直し**

会社で手配するお弁当をヘルシー・減塩弁当にしてみませんか？

ご存じですか？ こだわりのヘルシーグルメDietレストラン

広島県内（広島市・呉市が中心）の美味しいこだわりのヘルシーグルメレストランとして紹介しています。お実際にレストランの体験・利用をしてみませんか？ URL: <http://healthy-lunchhouse.com/>



**自動販売機の見直し**

会社にある自動販売機で体にいい健康飲料を採用したり、特定保健用食品（トクホ）の飲料や乳酸菌飲料などを安価で販売するなど取組んでみませんか？



**目指せ +1,500歩!**  
会社の周りをウォーキングしてみませんか？

歩数計の貸出もしています

実は筋トレよりも簡単に同様の効果がある「スロトレ」も指導いたします。



言うてくれる。事業所でも簡単にできることを、具体的に伝えていく。図2に記したように、自社に備え付けている自動販売機の品目が甘い物ばかりだったら、「御社は血糖値が高めの社員が多いから、コーヒーを無糖にするなど、中身を変えてはどうか？」や「トクホ飲料を入れて、値段の上がる分は会社の福利厚生費で賄ってはどうか？」などと提案する。す

約5割だった）家族も含めた加入者の8割をカバーできることになる。

### 簡単に取り組めることを具体的に伝える

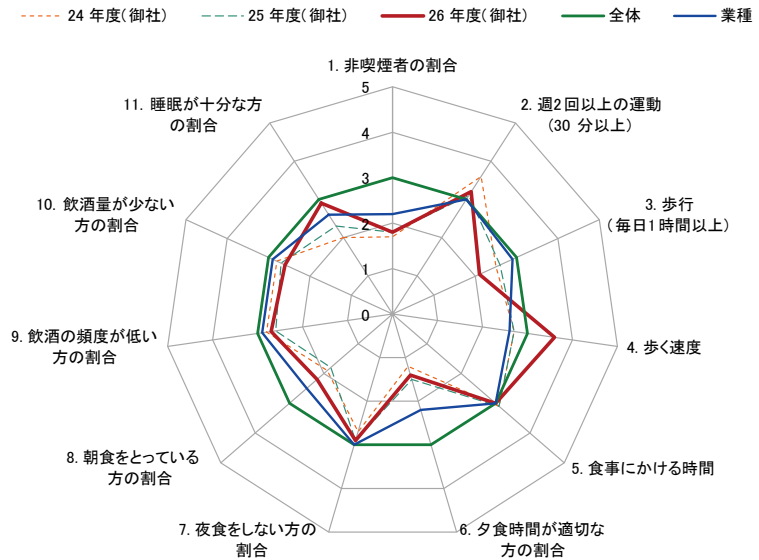
——とはいえ、単にデータを示すだけでは、経営者としては何をすれば良いかイメージが湧かないののではないだろうか。

**向井** その点もいろいろ工夫している。例えば、生活習慣病（血糖、高血圧、中性脂肪）に関するリスクを色分けし、そのうえで保健指導を受けて欲しい層を特定する。図1は「脂質異常症のリスク」に関する項目のうち、HDL（動脈硬化を予防する働きがある善玉コレステロール）のデータを示したもの。図1にあるように、青色の「異常なし」や赤色の「治療中」は問題ない。保健指導が求められるのは、「軽度異常」から「要治療」にある人。この層は放置していることが多いので、「当初は面倒でも長い目でみれば重篤化せず働き続けられるし、医療費の削減にもなるから」と、会社や産業医から保健指導を受けるよう促してもらう。「対象者一人につき30分の指導の時間を確保してくれたらいいから」と言えば、7割方が「やりましょう」と

ると、「それならできる」となる。喫煙も、肺年齢を測定する「スパイロメーター」を貸し出して、喫煙者の肺が実年齢より衰えている現状を本人に見せて考えてもらうようにする。

図3

### 御社の生活習慣について



健康診断時に記入された問診票の質問項目から作成しています。ポイントが高いほど健康的といえます。

**質問内容**

1 現在、たばこを習慣的に吸っている	7 夕食後に間食(3食以外の夜食)を取ることが週に3回以上ある
2 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	8 朝食を抜くことが週に3回以上ある
3 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	9 お酒を飲む頻度(毎日時々ほとんど飲まない)
4 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	10 飲酒日の1日あたりの飲酒量(1合未満 1~2合未満 2~3合未満 3合以上)
5 人と比較して食べる速度が速い	11 睡眠で休養が十分とれている
6 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある	





中小企業に呼びかけて開いた運動会（協会けんぽ広島支部提供）

## 中小企業合同運動会の開催も

—そのうえで、健康診断時の問診票の質問11項目から作成した生活習慣の現状について、全体・業種との比較に加えて、過去の自社との変化が見えるリーダーチャート表の提供も行っている（図3）。

**向井** 例えば、ドライバーが多くいる会社で、この項目のなかの「睡眠が十分な方の割合」が悪かったら「危険だ」となる。そのうえで、広島支部が何を手伝えるのかを提案していく。生活習慣病予防健診や特定保健指導はもちろん、図4にあるような健康づくり事業を用意。歯周病簡易検査は今年度240社の申し込みがある。また、これ以外に中小企業が1社ではできないようなイベントの提案も始めている。今年は中小企業18社に呼びかけて、226人を集めて運動会を開いた。

## 金融機関からの融資や 総務部長の評価指標にも

—こうした取り組みが、金融機関との連携にもつながっている。広島銀行は協会けんぽ広島支部と協働し、昨年5月から、「ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>」などを基に従業員の健康増進に取り組む企業を評価し、融資する「ひろぎん健康経営評価融資制度」を始めた。広島県信用保証協会とも今年10月から、企業が金融機関から融資を受ける際に信用保証料を割引する「ヘルスケア企業保証制度」をスタートさせている。

**向井** 広島銀行はこれまで17社に融資を行っている。ヘルスケア企業保証制度も既に2社認定している。今のようなマイナス金利の時代には、それ自体のメリットよりも、健康増進活動が評価されることで何かのきっかけの一つになったらいいと思う。そういう意味

では、広島支部でも現在、健康経営を目指す企業方針を示す「ひろしま企業健康宣言」の参加企業を募っており、既に180社近くが集まっている。企業名はホームページ等で公開している。

また、「ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>」が総務部長などの評価指標になるといった副次的な効果も指摘しておきたい。今まで曖昧だった健康対策を数値化することで「『健康管理を訴えていたのは、こういうことだったのか』などと社長に気付いてもらえ、自分の評価につながった。プレッシャーもあるが、やる気になる」との管理部門責任者の声を聞く事があった。

（注）ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>は全国健康保険協会の登録商標。

図4

協会けんぽ広島支部が提供できる健康づくり事業について

基本コース	
<input type="checkbox"/>	生活習慣病予防健診実施 ・・・通常の事業者健診に胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんをプラス
<input type="checkbox"/>	特定保健指導実施 ・・・健診後メタボ対象者へ6ヶ月間の生活改善レポート
<input type="checkbox"/>	各種講座 ・・・専門家などを会社に招いて講座受講
オプションコース	
<input type="checkbox"/>	歯周病予防 ・・・会社内で3分で実施できる簡易キットでお手軽調査
<input type="checkbox"/>	労災保険二次健康診断受診勧奨 ・・・二次健診対象者のお知らせ
<input type="checkbox"/>	COPD予防(禁煙指導) ・・・会社内で3分でできる肺年齢測定。禁煙開始のきっかけに
発展コース	
<input type="checkbox"/>	糖尿病重症化予防 ・・・糖尿病で治療の方への保健師等による生活改善サポート
<input type="checkbox"/>	高血圧重症化予防 ・・・脳血管疾患や心疾患の再発予防
<input type="checkbox"/>	肝炎重症化予防 ・・・陽性者に医療機関受診や県の情報提供ネットワークへの参加を促し、肝がん、肝硬変を予防
その他	
<input type="checkbox"/>	ジェネリック医薬品使用促進
<input type="checkbox"/>	メンタルヘルス対策

協会けんぽ広島支部はすべての加入者の健康増進をめざします。