# 健康づくりに取り組み成果を実感している企業・団体にお話を伺いました。

## Health management ① 労災事故と健康の関係重視 業界とマッチした対策採る

建設業労働災害防止協会 宮城県支部 専務理事兼事務局局長
**齋藤 俊一さん**

建設業界では労働者の心身の健康が労働災害の防止と非常に密接な関係があります。例えば高所での作業中にめまいを起こせば、重大な事故につながりかねません。さらに、他業界と比較しても高齢化が進んでいることから、中高年労働者がいきいきと安全に働ける職場づくりは喫緊の課題です。また、健康診断の有所見率も他業界より比率が高いというデータがあります。

健康経営という切り口はこの業界にとって大変重要になってくると認識しています。そこで当協会では、現場における健康管理対策として「健康KY」と「無記名ストレスチェック」による職場環境改善を推進しています。これは、異なった事業所の多くの労働者が混在して働く工事現場にマッチした策で、比較的簡易に心身の健康管理や職場の快適化を進めるものです。これらの講習を昨年9月に実施しました。担い手確保や働き方改革など大きな課題がある今、建設業界の実情にマッチングした健康経営を進めていきたいと考えています。

今年1月、県内の経営者、安全衛生担当者を集めた建設業新年安全衛生推進大会では、注先生に健康経営についての講演をお願いしたところ、「勉強になった」「わが社でも取り組みたい」との声が多く寄せられました。今後も支部として職場健康づくりのための情報提供や、健康づくりを推進する担当者の育成を通じて、企業の健康経営推進を支援してまいります。

作業の前に、健康KY（危険予知）を行い、作業員の健康状態の確認を実施

**建設業労働災害防止協会 宮城県支部**
宮城県仙台市青葉区立倉町2-48 宮城県建設産業会館　TEL.022-224-1797
建設業における労働者の安全衛生についての援助や指導を行い、労災防止を図ることを目的とする、労働災害防止団体法に基づき設立された団体。宮城県支部の会員は約760社。

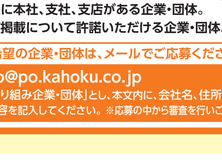
## Health management ② 健康経営委員会を立ち上げ 全社員のアンケート実施へ

株式会社 プロトソリューション 仙台支社 営理部仙台主任
**山本 美枝さん**

弊社の健康経営は、2019年度を元年と位置付け、昨年スタートしたばかりです。健康診断結果を確認している中で、会社として社員の健康を守る必要があるのではないかと考え、なにか強力なメッセージを発信するような良い取り組みがないか探していました。健康経営を知ったのはそんな時。社員が健康になる取り組みを会社が進めていくという考え方に共感しました。

本社が沖縄のため、沖縄労働局の「ひやみかち健康経営宣言」を昨年4月にまず行いました。内容は、定期健診の100%受診継続や、健診結果の有所見社員への受診勧奨、産業医・保健力ウンセラーによる保健指導の機会提供(有所見者への保健指導、希望者への健康相談、新入社員との面談)などで、さらに昨年末には沖縄の管理部と一緒に社内の健康経営委員会を立ち上げました。近々全社員を対象に良生活や生活習慣に関するアンケートを行う予定です。その中から、力を入れて取り組むべき問題点が見えてくることを期待しています。7月に参加した河北新報社の健康経営勉強会では注先生の「スモールステップ」のお話を聞いて、小さな継続から効果が生まれるイメージが持てました。

以前から行っている消毒液とマスクの常備やドアノブの清掃も、続けることで社員の意識付けになっていると思います。若い社員も多いので、今後は楽しみながらみんなが健康になるようなことを考えたいです。


デスクワークが多いため全員でストレッチ体操を行っている（沖縄本社）

**株式会社 プロトソリューション 仙台本社**
宮城県仙台市若林区新寺1-3-45 Al.Premium4F　TEL.022-781-9047
沖縄・仙台・東京に拠点を置くIT企業。事業領域は、デジタルマーケティング、ITインテグレーション、ユーザーメディア、コミュニケーションサポート等と多岐にわたり展開。

## Health management ③ 多角的取り組みで目指す 健康経営優良法人認定

株式会社 アースライフ クライアントマネージャー
**泰田 亜紀子さん**

保険代理店業としてお客さまにぜひ健康経営をお勧めしたいという思いがあり、それにはまず自社で実践していこうと考えたのが、取り組みを始めるきっかけです。私自身も健康経営の担当者として「健康経営アドバイザー」の資格を昨年取得し日々勉強しています。お客さまにお伝えするためには最新の情報収集が必要なので、会社が健康に関する教育機会への参加を積極的に支援してくれます。昨年7月に河北新報社で開催された健康経営勉強会で知った「みやぎウオーキングアプリ」は、営業の社員が早速ダウンロードして活用しています。

そのほかにも、インフルエンザや風邪予防に小さな加湿器を1人1台デスク上に置いたり、5日間の連続休暇を社員全員が必ず取るようにしたり、就業中の体調改善のために置き薬を設置するなど、さまざまな方向から取り組んでいます。昨年からは有給を1時間単位で取れるようにもなりました。女性の多い職場なので、病院や子どもの学校行事の時などに使いやすいと好評です。これらの取り組みをもとに2020年の健康経営優良法人の認定を申請しているところなので、認定登録になってほしいと期待しています。

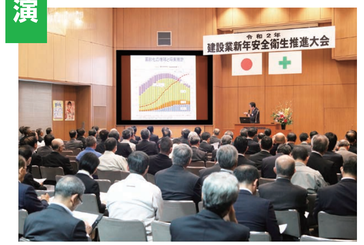
これから健康経営をスタートする方は、まずお金をかけずにできるところから考えてもいいと思います。例えば健康保険を使って利用できる情報を発信するところから始めるのもいいのではないでしょうか。

各自のデスクのそばには加湿器を置き、風邪などの予防を行っている

**株式会社 アースライフ**
宮城県仙台市宮城野区福岡3-4-1 アゼリアヒルズ3F　TEL.022-205-1888
1990年創業の保険代理店。個人向けから法人向けまで、生命保険、損害保険、年金保険、少額短期保険など幅広く扱う。女性スタッフが多く、きめ細かな提案、対応が強み。

# 特別講演 中高年の労働者が、生き生き安全に働くために〜健康経営の勧め

1月9日、建設業新年安全衛生推進大会で「中高年の労働者が、生き生き安全に働くために〜健康経営の勧め」と題して、辻一郎氏の特別講演が行われました。その内容をご紹介します。




### 労働人口高齢化による影響

2000年以降、労働人口の高齢化は急速に進んでいます。令和の時代の大きな人口問題は働き盛り世代の減少です。2002年に全国で9047万人だった60歳以上の就業者数は、2017年には1334万人になっています。建設業界でも3人に1人が55歳以上で、技能労働者の若年層減少問題も、近い将来深刻化することが予想されています。加齢による心身機能の変化として顕著なのは、疲労回復力、薄明順応、聴力、平衡能力、動体視力の低下、いずれも建設業界では転倒や転落など重大な事故につながるリスクになります。

また、高ストレス、うつ、睡眠不足などによる疲労状態が続くことが事故につながるというデータもあります。ヒヤリハット体験は、不眠状態で18%、高ストレス状態では50%以上の増加が見られ、作業の安全性に大きな影響を及ぼすことが分かっています。対策として「疲労蓄積度」の自己診断チェックを行う職場も増えていますが、もう一つ注目するべきは「職場の快適度」。それもハード面だけでなくソフト面をチェックしていただきたい。ソフト面とは、例えばキャリア形成ができる、人間関係が良好か、働きに見合った給料がもらえているかなどなど、つまり仕事にやりがいをもってストレスなく楽しく働けているかどうかです。

### 健康経営で、選ばれる企業へ

就活中の学生とその親を対象にしたアンケートに、「回答のトップが「従業員の健康や働き方に配慮している企業」との結果が出ています。経済産業省は2016年に「特に優良な健康経営を実践している企業（法人）を「健康経営銘柄」に認定制度、健康経営優良法人」を創設しました。そのうち大企業等を対象にした通称「ホワイト500」があります。合同説明会でも、ホワイト500の表示がある会社は学生が集まりますよ。」このことからも分かるように優秀な人材を確保するには、健康経営に取り組み就活生とその家族から選ばれる企業になる必要があるのです。

現在、全国の中小企業からトップ500を選ぶ事業を国で予定しています。これが進めば、中小企業でも健康経営に取り組んでいる方法を、より可視化しやすい状況になっていくでしょう。人材確保のインセンティブとして、ますますますます欠かせないものになっていくことが予想できます。

### 重要なのはプレゼンティズム

労働生産性の向上は、健康経営により期待できる効果の一つですが、この労働生産性が低下する要因には、「欠勤」による「アブセンティズム」があります。生産性に及ぼす影響は欠勤のほうが大きいように思われがちですが、実は健康関連コストで大勢を占めるのは「プレゼンティズム」です。出勤していても頭痛、腰痛、メンタルの不調などのほうが、労働生産性に及ぼす影響は大きいのです。このことからも、従業員のモチベーションが向上し働きやすく行きたくなる職場を作ることが、いかに重要かをご理解いただけると思います。

### スモールステップから始めよう

健康経営の進め方のコツは、まず難しく考えないこと。「スモールステップ」から始めていただきたいのです。実際に行われているのも、会議室を普段いるオフィスから離れた場所にする「立って会議を行う、椅子の代わりにバランスボールを使うなど、日常の動きに組み込まれているものが多いのです。社員に努力を強制するようなことは長続きしません。ほんの少しの工夫で知らず知らずのうちに従業員が健康になっていき、その結果コストの削減でき、就業希望者が増え、生産性が高まり、企業イメージがアップする。これが究極的な健康経営の姿です。協会けんぽ（全国健康保険協会）宮城支部がとても良い事例紹介集を作っておられますぜひ参考にして簡単なことから取り組みを始めてほしいと願っています。

辻　一郎 教授
東北大学大学院 医学系研究科
公衆衛生学分野

# 元気！健康！プロジェクト 職場での健康づくりを応援する 健康みやぎサポーターズ 特集 Vol.4

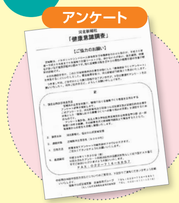
# 「健康経営」を新年度の経営課題に

従業員が健康でいきいきと働ける職場づくりに欠かせない「健康経営」。上手に実践している企業は、高齢者から中堅、若手の社員まで、すべての労働者にとって魅力ある職場となり、企業にとっても生産性の向上や人材確保にもつながる大きなチャンスです。

宮城県内では健康経営を積極的に取り入れた結果、社内に活気が生まれたり業務の効率が上がったりと、成果を実感する中小企業が増えてきています。2020年の経営課題の一つとして身近なことから始めてみませんか。

## Report 「健康みやぎサポーターズ」今までの取り組みの一部を報告します。2020年度も紙面のみならず健康経営・職場での健康づくり普及に取り組みます。

**アンケート**



2018年10月に健康意識調査を4964社へ依頼し、1609社より回答。県内の健康づくりの取り組みの実態調査を実施

**特集Vol.1**

アンケート結果をもとに、健康づくりへの取り組みを啓発するため、アンケート結果と、その課題を掲載

**特集Vol.2**

県民一人一人の生活習慣の見直しや、事業所が従業員の健康づくりを実践できる環境整備の大切さを掲載

**健康経営勉強会**

企業の経営者や労務管理者を対象に、健康経営勉強会を開催。後日、採録紙面を掲載

**情報紙**

職場での健康づくりに役立つ情報紙を作成。協会けんぽ宮城支部会員社ほかに広く配布

**特集Vol.3**

有識者による「健康経営推進意見交換会」を開催。提言や団体・企業の取り組み事例などの情報交換を行った

## ＼楽しく健康づくり!／ 健康経営情報紙 発行!

**今すぐ実践できる健康的な職場づくりと健康経営のヒントやアイデアを紹介!**

ご希望の法人企業さまは下記メール宛までお申し込みください
**oubo@po.kahoku.co.jp**

件名に必ず「健康経営情報紙　希望」とご記入ください

右記項目を記載の上　①事業所名　②送付先住所　③電話番号　④担当者名及び役職　⑤希望部数

※数に限りがございます。お早目にお申し込みください。

## 健康経営を始めたい! 健康経営を進めている! 健康経営に取り組んでいる企業・団体募集します!!

健康みやぎサポーターズでは、健康経営に取り組んでいる、取り組み始めた企業・団体を河北新報紙面でご紹介します。是非、健康経営の普及拡大のためご協力ください。

**河北新報、健康みやぎサポーターズ紙面内で取り組みをご紹介します。**

条件：❶宮城県内に本社、支社、支店がある企業・団体。
❷取材及び掲載について許諾いただける企業・団体。

掲載希望の企業・団体は、メールでご応募ください

E-mail：oubo@po.kahoku.co.jp
件名を「健康経営取り組み企業・団体」とし、本文内に、会社名、住所、担当者名、簡単な取り組み内容を記入してください。※応募の中から審査を行いご連絡いたします。

## 職場健康づくり応援宣言!!

2020年度も健康みやぎサポーターズは「健康経営」を推進する企業を応援します。職場の健康づくりの普及活動をはじめ、実践企業のさまざまな事例などを紹介し、県民の健康、職場で健康づくりの普及啓発に努めます。




## ＼健康経営の浸透に手応え／ 中小企業の取り組み推進を応援

**「健康経営」とは…** Health and Productivity Management

- 健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取り組みを経営的視点から考え、戦略的に実践することです。
- 従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上などの組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や組織としての価値向上へつながることが期待されます。

宮城県で健康経営に取り組む企業は、一昨年と比較しすぎて増えました。それまでの「健康経営って何?」という反応から、わが事として考え参加し、認定を受ける動きが企業間に出てきている。着実な変化を目にして手応えを感じています。

今後の課題は、企業間格差をどうやって縮小するかです。すでに健康経営を行っていて順調な会社は、もともとの業績が良くて余裕があるから取り組める、という部分もあります。それに対し、余裕が無くて取り組めないでいる企業との格差は広がる一方。中小企業は特にその傾向があるので、そこをなんとかしていきたいと考えています。

地方は人口減少問題もあって企業を取り巻く環境も厳しいですが、県、協会けんぽ、新聞社と協働で盛り上げて応援し、東北地方の代表として活躍する企業が宮城県から出てくることを楽しみにしています。

辻　一郎 教授

主催：河北新報社　特別協賛：アクサ生命　協賛：FUJITSU / mizkan / 杜の都信用金庫 / 東北ろうきん
株式会社サニックス仙台 ／ 大和証券株式会社 仙台支店 ／ 日本製紙株式会社 ／ 株式会社復建技術コンサルタント ／ 宮城働き方改革推進支援センター ／ リコージャパン株式会社
協力：宮城県　全国健康保険協会 宮城支部 協会けんぽ
企画・制作／河北新報社営業局