

# 健康課題を意識し、従業員がいきいきと働ける職場づくりを!

**無理なく、段階的に進めよう**  
健康経営の成功のコツは「ストレスレベル」を急激な改革ではなく、無理なく進めていくこと。段階的に進めていくことで、まず取り組んでいる企業は、会議を立てて行う、椅子の代わりにバランスボールを使う、社員食堂のメニューに塩分やカロリー表示をするなど、従業員の健康状態が知らず知らずのうちに良くなる仕組みを取り入れています。メンタルヘルスの面では、ぜひエンゲージメント(個人と組織が一体となり双方の成長に貢献し合う関係)の視点を持っていたらいいです。従業員が、会社の中で重要な役割を担っていると自覚共

## 県民の健康課題深刻 取り組みへ待たなし

「健康経営」という言葉はここ数年でかなり浸透しました。実際に取り組み企業も増えていきます。宮城県が2016年から推進している「スマートみやぎ健民会議」や、協賛けんぽが行っている「職場健康づくり宣言」事業への参加企業も増加傾向にあり、関心が高まっています。一方で、宮城県民のメタボリックシンドローム該当者や予備群の割合は、依然として全国ワースト3位以内です。他にも「歩かない人が多い」「塩分過剰」など、県民の健康課題は全国と比較して深刻な状況が続いています。生活習慣改善や健康づくりへの取り組みは、まさに待たないのです。

## 無理なく、段階的に進めよう

健康経営の成功のコツは「ストレスレベル」を急激な改革ではなく、無理なく進めていくこと。段階的に進めていくことで、まず取り組んでいる企業は、会議を立てて行う、椅子の代わりにバランスボールを使う、社員食堂のメニューに塩分やカロリー表示をするなど、従業員の健康状態が知らず知らずのうちに良くなる仕組みを取り入れています。メンタルヘルスの面では、ぜひエンゲージメント(個人と組織が一体となり双方の成長に貢献し合う関係)の視点を持っていたらいいです。従業員が、会社の中で重要な役割を担っていると自覚共



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

# 今こそ始めよう「健康経営」 働き方を見直すチャンス

労働者の心身の健康づくりや生活習慣の改善を職場で支える「健康経営」。働きやすく働きたいのある職場で仕事をしながら心身が健康になれる会社には、いい人材が集まり、生産性も上がり、経営状態がよくなるという良い循環が生まれます。健康経営研究の第一人者で、東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野教授の辻一郎教授から、企業力をアップする健康経営の現状とヒントを伺いました。

## 新型コロナウイルスの影響で変化する働き方

認められ、やりがいを得られれば、いきいきと幸せに働けます。メンタルヘルスを病気の観点からではなく、満足感、幸福感を高める「ウェルビーイング」の考え方で捉えることが求められています。



## ノウハウの蓄積を活かし非常事態乗り越えよう

「コロナ禍」にあっても社員の絆を強め、体調やメンタルを良くしていかなくてはなりません。歩数計機能付きゲームアプリを会社全体で共有し、在宅ワーク間で歩数を競い合うアプリを動かしたり、グループ企業内共通のオンライン体操を作ったりオンラインで実施していたりしています。ヘルススタッフがオンラインでカウンセリングを行う会社もあります。いずれもすでに健康経営に取り組んでいた企業の事例です。従業員の健康をどう守っていくか、健康づくりをどう行っていくかについて日ごろから考えてきたため、ノウハウの蓄積を生かし柔軟に対応できたのです。中にはさらに進んだ考えを持ってビジネスチャンスにつなげようとしている企業もあります。差はどんどん広がってしまっています。

今年に入って、新型コロナウイルスの感染拡大により、人々の働き方が大きく変化しています。緊急事態宣言後、多くの企業が在宅勤務やリモートワークを取り入れるようになり、内閣府による生活意識や行動の変化を探る調査では、テレワークを経験した人の割合は全国で34.6%に達しています。当然、通勤で歩く機会が減少し、東京のある調査会社が都民対象に行った調査では、1日歩数が約3000歩減ったといわれています。「コロナ太り」と言われるように、運動不足を実感している方も多く、自宅の机と椅子の高さが合わないために腰痛が増えるなど、身体的には悪影響のほうが目立っています。

メンタル面では良い影響、悪い影響の両面が見えます。良い影響は、通勤の満員電車や渋滞によるストレスから解放された、家族との時間が増えた、苦手な上司の顔を見る機会が減った(笑)などの声があります。一方、職場の同僚とのちよつとした雑談や、会社帰りの一杯、帰宅までのリセット時間が無くなり、ストレス処理が難しくなるといった面も出てきています。そこで懸念されるのは、ノンバーバル(非言語)コミュニケーションの減少による影響です。リモートワークでは相手の雰囲気や表情が伝わりにくいため、コミュニケーションの質が低下しがちです。その結果、職場に対するエンゲージメントに悪影響を及ぼすことが危惧されます。とはいえ、感染予防の必要性に加えて、オフィスの賃貸費用や維持費、通勤手当や出張旅費などのコスト削減も期待されるので、リモートワークを中心にする企業は増える一方です。

こうした動きが定着すれば、首都圏に住む必要もなくなり、自然環境や住環境も良く、子育てしやすい地方へ移住して若者が戻ってくるでしょう。今回リモートワークを始めた企業の大半が今後も続ける方針で



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。

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。

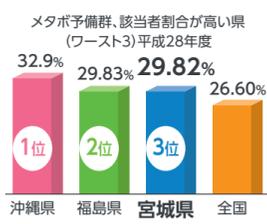
## 「健康経営」とは...

- 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。



## 健康みやぎサポーターズとは

宮城県民は、メタボ該当者・予備群が全国ワースト3位、歩かない人が多い、塩分過剰、喫煙者が多いなど健康課題が山積みで、中でも30~50代の働き盛り世代の健康管理が重要になってきます。河北新報社ではこうした状況の改善を目指し、「健康経営」の実践により職場における健康づくりへの取り組み推進を呼びかける「健康みやぎサポーターズ」を2019年4月より展開しています。第2期となる今年度は、本日7月11日より2021年3月末までの予定で、取り組みを更に拡大実施します。



## 職場健康づくりに共に取り組む

# 健サポフレンズ募集 登録料・会費無料

「健サポフレンズ」は、職場における従業員の健康づくりに関心のある企業・団体に登録いただく会員組織です。河北新報社が「健康みやぎサポーターズ」の協賛社や協力団体・専門家と「健サポフレンズ」登録の企業・団体をつなぎ、健康経営実践のサポートをはじめ、職場での健康づくりに役立つさまざまな情報をご提供します。

## 健サポフレンズ登録の条件

- 従業員を大切にしている企業・団体を大募集!
- 職場での健康づくり ① 取り組んでいる ② 取り組む予定がある ③ 取り組みたいと考えている (健康経営) に 以上のいずれかに該当する、宮城県内に事業所を有する企業・団体であること。

## 健サポフレンズ登録のメリット

- 職場での健康づくりを、河北新報社がサポートします!
- 「職場での健康づくり勉強会」(11月開催予定)に、優先的に参加可能。
  - 「職場での健康づくり情報紙」(11月発行予定)を職場まで、優先送付。
  - 「健康みやぎサポーターズ」協賛社による、サービス提供・商品サンプル・ミニセミナーなど。
  - 健康経営・職場での健康づくりに関する、情報の提供・質問への回答・取り組み支援など。
  - 登録各社からの情報や取り組み事例を、河北新報特集紙面および特設WEBサイトで紹介。
- その他、健康づくりに関するさまざまなメリットを提供する、双方向の会員組織を目指します。



## 健サポWEBサイト オープン

健康みやぎサポーターズで、これまでに掲載された特集紙面や企業の取り組み事例など、職場での健康づくりに役立つ情報を紹介します。  
<https://www.kahoku.co.jp/ad/health-sup/>



健サポフレンズ新規登録はWEBサイトから  
第一次募集期間  
2020年7月11日(土)~9月30日(水)

### 全国健康保険協会の取り組み

#### 職場健康づくり宣言

各事業所において職場内で「健康経営」を具体的に推進してもらうため、協会けんぽ宮城支部が事業所に対して提案する「健康経営」のカタチとして、2016年9月に開始された事業です。「職場健康づくり宣言事業所」になるとさまざまな特典サービスが受けられます。

**登録特典の一例**

- 1 協会けんぽ宮城支部のDVD貸出や、出張セミナーを利用できる!
- 2 一部の検診機関で従業員のオプション検査等がお得になる!
- 3 一部の金融機関で従業員向けローン商品の金利が優遇される!
- 4 ハローワーク求人票へ「職場健康づくり宣言」事業所として記載できる!
- 5 一部のスポーツ施設等をお得に利用できる!

お問い合わせ  
全国健康保険協会宮城支部 企画総務グループ  
Tel: 022-714-6851 〒980-8561 宮城県仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル8階

### 宮城県の取り組み

#### スマートみやぎ健民会議

企業、保険者、医療・保健・産業界の機関・団体、大学等研究機関、報道機関、行政等の参画と協働により、県民の健康と幸せを実現するための県民運動を推進することを目的に、「スマートみやぎ健民会議」が2016年2月に設立されました。会員になると、県のホームページに団体名を掲載、優れた取り組みには表彰制度、そして、健康に関する情報が定期的に届きます。

お問い合わせ  
宮城県健康推進課  
Tel: 022-211-2624 〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3-8-1  
詳しい情報・会員登録はこちら! スマートみやぎ健民会議 検索