

健康づくりの意識高め、今すぐ始めよう健康経営



全国健康保険協会宮城支部
高田 信也氏

「継続的なサポートで企業の健康経営を支える」

継続的なサポートで企業の健康経営を支える

まず高田氏は、宮城支部が2016年から開始した「職場健康づくり宣言」事業について説明。登録の基準や宣言後のサポート内容を述べた。6つ挙げた登録基準のうち、「社員の生活習慣改善を支援する

「健康になれる職場づくり」をサポート



宮城県健康福祉推進課
高橋 悟氏

「スマートみやぎ健民会議」を核とした健康づくり県民運動を進めている宮城県。県健康福祉推進課長の高橋悟氏は最近の健康課題や取り組みの状況について紹介した。

まず説明したのは宮城県内のメタボリックシンドローム該当者・予備群が、10年連続全国ワースト3位以内を継続している状況。「歩かない人が多い」「塩分過剰」「喫煙者が多い」の項目でも、ワーストから数えた方が早いことも触れ「働き盛り世代を守るためには会社ぐるみの健康づくりが大切だ」と訴えた。

脱メタボ目指し、県民の健康づくり推進

高橋氏は県が目指す健康づくりの4つの基本方針のうち「ソーシャルキャピタルの再構築」の重要性に触れ「健康づくりが自然と実践できる環境づくりが必要」と説明。従業員の健康を応援する県の取り組み「スマートみやぎ健民会議」への参加をあらためて促した。健康情報発信や、健康チェックなどができる「みやぎヘルスサテライトステーション」の設置は地域と話し合いがあるとし、県内全域へ広げたいと話した。さらに、今後はメタボ対策として「減塩」「あと3g」「歩こう！あと15分」「めざせ！受動喫煙ゼロ」の3つプラス「歯科保健」に重点的に取り組むと強調。そして、3、15、0の数字と結び付け「脱メタボ！みやぎ健康3.15.0(サイコー)宣言！」キャンペーンを11月から展開すると発表した。健康オタクだったこのエピソードが伝わる伊達政宗公にちなみ、伊達武将隊を登場させたボスターの作成、ウェブサイトの充実、SNS、人気ユーチューバーとのコラボなど、健康への無関心層へも届くように、さまざまなPR活動を集中的に行っていく方針だ。



健康にいきいきと働ける職場をつくる

健康経営勉強会 開催

企業主導で従業員の心身の健康づくりと生活習慣の改善を図る「健康経営」。コロナ禍においてもその取り組みが役立つ例は多く、ますます重要性が注目されている。河北新報社は、経営者や労務管理者を対象に健康経営勉強会を会場とオンラインで同時開催。宮城県 全国健康保険協会(協会けんぽ)宮城支部の取り組み紹介などが行われた。

(2020年11月11日/会場・オンライン同時開催)



宣言後のサポートとして、「職場内健康づくり実践事例集」を提供

この項目では「健診でメタボ基準に該当者がいた場合は、協会けんぽが会社に保健師を派遣し無料で特定保健指導を行っているの積極的に活用してほしい」と呼びかけた。また、「事業所独自の健康増進対策に取り組むこと」では、食の改善、受動喫煙防止、感染症予防など、何から始めても良いと話し「インフルエンザ対策で消毒液を置くなどしていた事業所は、今回の新型コロナウイルス対策にいち早く取り組んでいる」と語った。宣言後のサポートについては、「1年後に同業他社や県平均と比較できるデータ提供など、継続を支えていく」と述べ、データを活用した企業の従業員健康リスクが明確になり、会社

として取り組むべき理由を説明し「生活習慣の見直しのきっかけになった」との声も紹介した。

社で使う車を禁煙にするなどを紹介。「簡単にできることもあるので、ぜひヒントにしてほしい」と促した。

続いて、経済産業省が推進している「健康経営優良法人認定制度」について説明。同制度の中小規模法人部門には、宮城支部加入事業者からも2019年に39社、2020年には82社が認定を受けているとし「認定を受けると、社内の健康に対する意識向上や、企業イメージアップによる人材確保など、メリットも多い。皆さまにもぜひ上を目指してチャレンジしていただきたい」と勧めた。

「まずは簡単なことから始める一歩踏み出して」

次に、具体的な取り組みの内容として、市内2社の事例を取り上げた。泉区の警備会社では、感染症対策の一環で免疫強化のためヨーグルトメーカーを購入し、ヨーグルトを毎日社員に提供。また、社内の自動販売機に全飲料に角砂糖換算で糖分を表記している。これについて高田氏は「社員自らの意識変化を導き出す上手なやり方」と評価した。太白区の教育・学習支援企業は、「歩数チャレンジ」と題して1人1日1万歩の目標で、運動を推進。「毎月達成者の表彰と賞品授与を実施している。達成意欲をかきたてるのも一つの手段」と高田氏。同社は週休3日制の導入で年間休日145日以上を実施するなど、ワークライフバランスの実現にも力を入れている。その他の企業による取り組みの一例として「勤務時間中に5分程度の散歩を許可」「休憩所の醤油を減塩に切り替える」「会

「職場健康づくり宣言」の登録基準について(6項目)

- 前年度の従業員健康診断受診率が70%以上であること
- 「職場健康づくり宣言」を社内外へ発信すること
- 社内に健康づくり担当者を設置すること
- 社員の生活習慣改善を支援すること
- 検査・治療の推進をすること
- 事業所独自の健康増進対策に取り組むこと

4分野で取り組み実施 積極的な参加求める

キャンペーンは4分野にわたって実施。運動推進では、今年度スマートみやぎ健民会議の会員を対象に、みやぎウォーキングアプリを使用した企業対抗運動会の開催を予定している。発表(減塩)については、昨年より「減塩プラス100&塩e0」推進事業に取り組んでいる。また小学生対象の「朝ごはん」にベジプラスチャレンジや、社員食堂での野菜メニュー強化などを県内全域で既に実施している。受動喫煙対策では、改正健康増進法が4月より全面施行になり、受動喫煙を防止する対策が義務化されたことを受け、未成年者、妊婦への最大限の配慮を促した。歯科保健対策については大人の歯周病対策の必要性を強調。歯科保健対策が企業の生産性の向上や医療費抑制につながることを認識してほしいと呼びかけた。

「健康経営勉強会」に参加した健サポフレンドの声

新しい情報を得るため勉強会参加

弊社は2020健康経営優良法人の認定を頂きましたが、そこで終わりではなくスタートだと考え、最新の健康経営を勉強したいと思い参加しました。

講演で宮城県さんの健康啓発支援ツールの紹介などもあり、新しい情報で勉強させて頂きました。会社内でフィードバックし社員が健康で会社と共に成長できるようにしていきたいと思っております。

株式会社宮城衛生環境公社
常務取締役 佐藤 理恵さん

他社事例を参考に今後の実施検討

職場健康づくりの事例が参考になりました。事務所にヨーグルトメーカーを設置し毎日ヨーグルトを取ることで、従業員のインフルエンザ発症率が減少するなどの効果につながったという他社事例が印象的でした。当社でも実施を検討してみたいです。

また、当然だと思っていた福利厚生が非常にありがたいものであると理解できました。

SOMPOひまわり生命保険株式会社
玉澤 卓明さん

その他、たくさんのコメントを頂きました

- 宮城県民が健康意識を高める必要性を再認識できました。まずは個人として、すぐに実践できる「運動(歩く)」「食生活(減塩)」「受動喫煙」を意識し率先していききたいです。
- 職場での健康づくりを継続していくため、個人の認識と理解が必要だと感じました。
- 社員が健康であり続けるために、健康経営の各種プログラムやみやぎウォーキングアプリなど活用できるものはどんどん社内でも周知していきたいです。
- 他社の事例を参考にして自社で翻訳を実施し、策定に取り組んでいきたいです。
- 職場内にもっと健康を意識するような仕掛けがあると良いと感じました。
- 実例に沿った内容で勉強になりました。
- 他社の「健康づくり宣言」が参考になりました。
- 宮城県の最新情報が確認できよかったです。
- 協会けんぽの講演内容は基本的な考えのりマインドとなりました。
- 社内の離れた拠点間での健康づくりを、どのように取り組むか悩ましいと感じました。

健康経営勉強会にも優先的に参加

健サポフレンド募集

登録料・会費 無料

「健サポフレンド」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「健サポフレンド」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。

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。

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」などに、優先的に参加可能。
- 「職場での健康づくり情報紙」などを職場まで、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。

健サポフレンド新規登録はWEBサイトから

<https://www.kahoku.co.jp/ad/health-supply/entry/> 健サポフレンド 検索