

社会のニーズ取り入れ実践 目指すべき健康経営とは



働きがいのある職場づくりへ「メンタルヘルス向上」を推進



健康みやぎサポーターズ
2026年度スケジュール

2026年
7月29日…紙面特集Vol.29 掲載
9月 下旬…紙面特集Vol.30掲載
11月中旬…健康経営勉強会
12月中旬…紙面特集Vol.31掲載

2027年
2月中旬…健康づくり情報紙発行
3月下旬…紙面特集Vol.32掲載

メンタルヘルス対策は近年、企業の重要な課題として注目されています。誰もが生き生きと働ける職場づくりのために、どのように取り組めばいいでしょうか。東北大学名誉教授・同大学院医学系研究科公衆衛生学客員教授の辻一郎氏に解説していただきました。

メンタルヘルス不調者を抱える事業所が1割超

厚生労働省の「令和6年労働安全衛生調査」によると、過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1カ月以上休業した労働者は全体の0.5%、該当する労働者がいた事業所の割合は10.2%。事業所の1割超が課題を抱えていることが明らかになりました。また仕事や職業生活に関する強い不安や悩み、ストレスを感じている労働者の割合は68.3%にのぼります。

職場のメンタルヘルス対策の重要性は認識が広がっており、ストレスチェックやハラスメント防止、相談窓口の設置などを実施する事業所が増えてきました。しかし対策の多くは、メンタルヘルスが悪化した場合のケアや予防に重点が置かれているのが現状です。今回は健康経営の観点から、組織をより活性化するポジティブな「メンタルヘルス向上」への取り組みについて考えたいと思います。

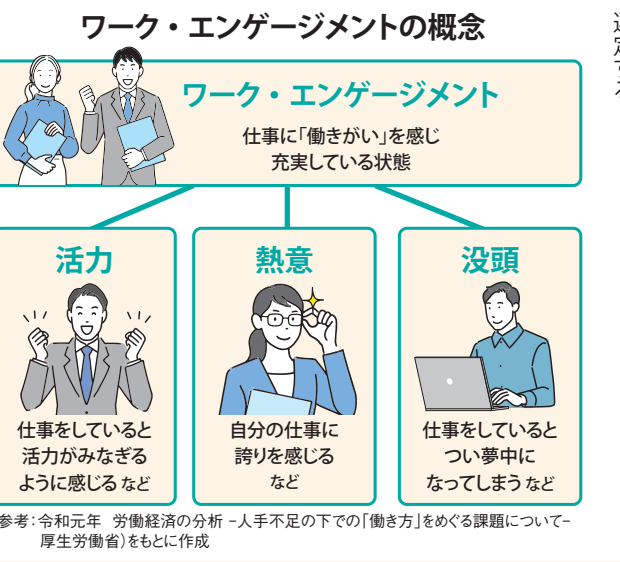
働きやすさと働きがいがもたらす好循環

政府系金融機関である日本政策投資銀行（DBJ）は、融資にあたって、従業員の健康や働き方への配慮に関する取り組みに優れた企業を評価・選定する「健康経営格付融資」



辻一郎氏 Tsuji Ichiro
東北大学 名誉教授
同大学院医学系研究科公衆衛生学 客員教授

「没頭」の3つが揃った状態のこと。日本語では「働きがい」にあたります。ワーク・エンゲージメントが高まれば、パフォーマンスや自発性の向上、離職率の低下といったプラスの現象を導き、その結果、組織が活性化し生産性が高まります。このように、働きがいのある職場づくりが最終的に企業価値や業績の向上をもたらす好循環こそ、健康経営の目標です。



快適職場調査（ソフト面）の7つの領域

領域	調査する内容
1. キャリア形成・人材育成	意欲を引き出す教育や、将来を見据えた人事管理が行われているか
2. 人間関係	職場のコミュニケーションが円滑で、お互いに助け合える風土があるか
3. 仕事の裁量性	自分のペースや方法で仕事を進められる自由度があるか
4. 処遇	業績や能力が公平に評価され、待遇に納得感があるか
5. 社会とのつながり	会社の社会的信用や、仕事のやりがい・意義を感じられているか
6. 休暇・福利厚生	休みが取りやすく、福利厚生が充実しているか
7. 労働負荷	残業時間や仕事の量・質が、心身の過度な負担になっていないか

「快適職場調査」は、厚生労働省の委託事業（中央労働災害防止協会など）が作成した、従業員のメンタルヘルスや組織の健康状態（ソフト面）を客観的に評価・改善するための調査ツールです。
厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」



社員満足度向上へカギはトップの「本気度」

メンタルヘルスの向上から健康経営を実現した事例として、「健康経営銘柄」（※）に制度開始から11年連続で選ばれた「T企業」の取り組みを紹介いたします。
同社は、長時間労働の常態化が生産性低下や人材不足を招き、負のスパイラルに陥っていると考え、2011年から改革を開始。残業時間の大幅削減と有給休暇取得100%を目指しました。残業削減による社員の収入減をカバーしつつ労働の質を高めるため、削減できた残業代を社員に全額還元する仕組みを構築。一斉年休制度や会議の効率化、直行直帰の励行など次々と施策を打ちました。特筆すべきは、社長名で文書を出し、取引先やパートナー企業の理解を求めたこと。客先で仕事を、社外へ向けに経営トップの強い決意を表明しました。これにより11年度に27.8時間だった月平均残業時間は15年度には18.0時間に減少。それにもかかわらず、当時からずっと増収増益が続いています。さらに意識調査で「誇りを持って働ける」「今後も働き続けたい」といった割合が大きく上昇し、エンゲージメントが向上しました。トップが腹をくくったことで、労働時間削減と生産性向上が両立できた事例です。生き生きと働ける職場づくりという「攻め」の健康経営に挑戦する企業が増えていくことを願います。

※上場企業の中で健康経営度調査の評価が特に高い企業。経済産業省と東京証券取引所が共同で選定する。

亘理町が県内自治体で初認定

職員の健康は町政運営の要 保健指導の受診徹底に注力

亘理町は宮城県内の自治体として初めて「健康経営優良法人2025」（大規模法人部門）の認定を受け、2026年度も連続で認定されています。総務課の千葉郁英さんは「以前から、よりよい住民サービスのためには職員の健康増進が不可欠という思いで取り組んできました。やってきたことを客観的に評価していただき、自信が持てました」と振り返ります。

特に力を入れたのは、健康診断結果に基づく保健指導の徹底です。対象者を時間ごとに割り当て、庁舎内で実施すること、スムーズに指導を受けられる体制を整えました。24年度の実施率は82.8%で、宮城県市町村職員共済組合の加入団体の中で1位となりました。



亘理町総務課総務班の千葉郁英さん(右)と、同課保健師(会計年度任用職員)の大橋めぐみさん

職員対応専門の保健師や精神科医が心身をケア

職員の健康管理や相談対応を専門的に担う存在として、総務課に保健師（会計年度任用職員）を配置していることも大きな特色です。もともとは東日本大震災発災後に疲弊し体調を崩す職員が増えたことへの危機感から、経験豊富な大橋めぐみさんを採用しました。大橋さんは散逸していた職員の健診カルテを整理し、一人一人の経年データを分かりやすくファイリング。これによって、より効果的な保健指導や継続的なフォローを行えるようになりました。

健康経営優良法人2026

国・地方公共団体の認定状況

2024: 9団体
2025: 18団体

大規模法人部門 22団体
【国】経済産業省【都道府県】新潟県、千葉県警察本部／千葉県【市区町村】苫小牧市、茅ヶ崎市、田原本町、枚方市、浜松市、須坂市、八王子市、鎌倉市、小牧市、大府市、駒ヶ根市、磐田市、上山市、藤沢市、北広島市、墨田区、みどり市、北見市、**亘理町**、清瀬市

中小規模法人部門 4団体
七ヶ浜町、今金町、庄内赤川土地改良区（特別地方公共団体）、**気仙沼・本吉地域広域行政事務組合**（特別地方公共 団体）

健サポフレンズ募集!

- 「健康経営勉強会」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・商品サブリング・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。**

「健康みやぎサポーターズ」は職場における健康づくりを啓発し、「健康みやぎ」の実現を目指す河北新報社のプロジェクトです。従業員の健康を大切に、本プロジェクトを共に推進していただける企業・団体による会員組織「健サポフレンズ」を募集します。

職場での健康づくり(健康経営)に
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
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。

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。

登録料・会費無料 健サポフレンズの新規登録はWEBサイトから 健サポフレンズ 検索