

# よぼう健康白書

## 本会の健康経営がめざすもの

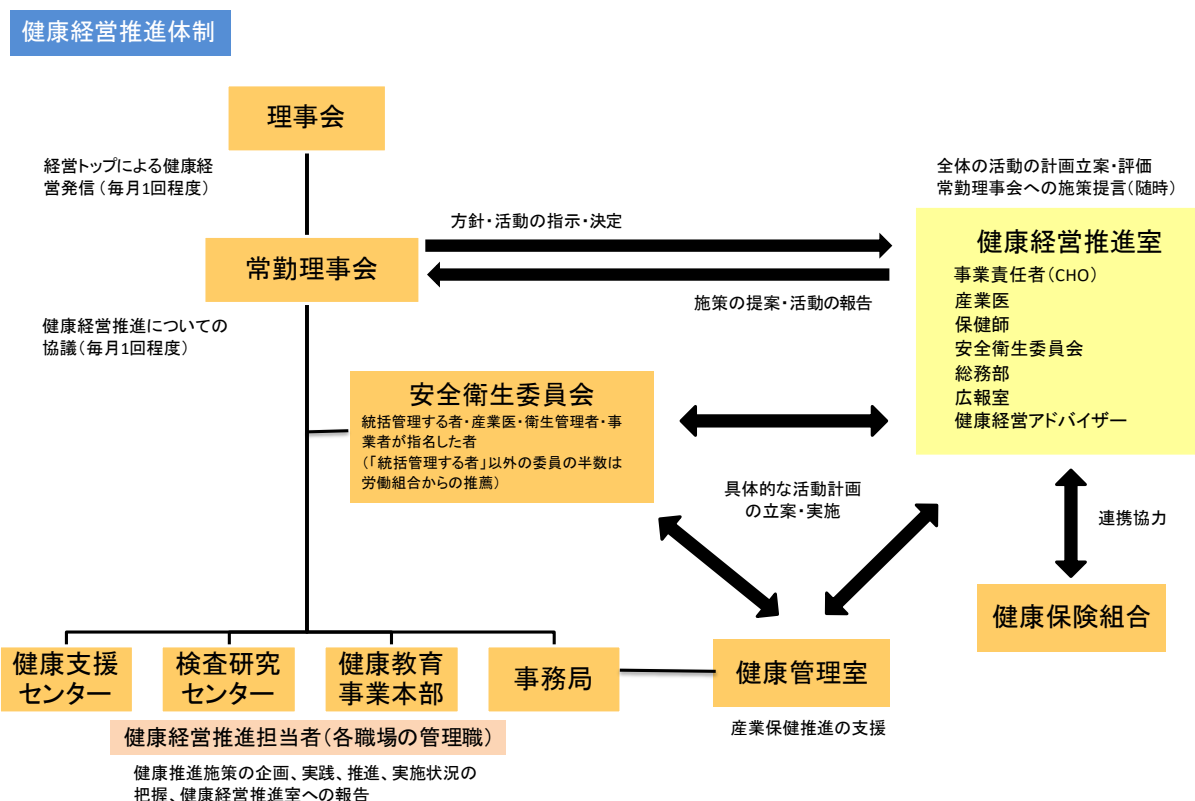
「予防医学活動（健診検査および健康教育等の健康づくり事業）を通じて人々の生涯健康、健康寿命の延伸に寄与すること」が本会の果たすべき使命です。

そのためには、予防医学の専門機関として、本会の職員一人ひとりが予防医学活動の実践者であること、すなわち高いヘルスリテラシーを持ち、心身共に健やかな状態を維持していることが重要と考えます。

また、予防医学活動の実践者であることは本会の事業そのものであることから、職員の健康は事業の生産性向上にも寄与すると考えています。

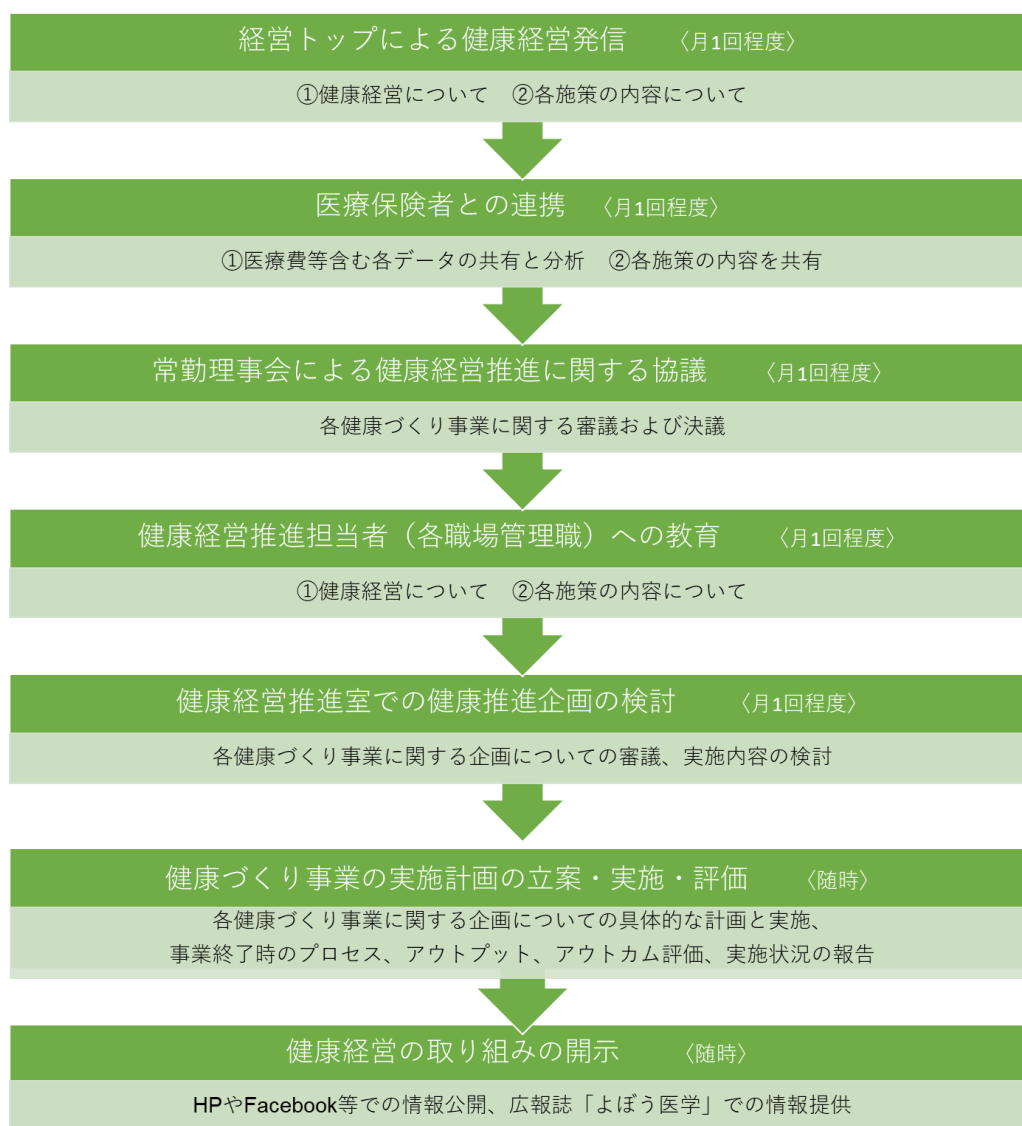
本会は、2019年10月に健康経営宣言を本会内外に発信いたしました。本会職員の生涯にわたるヘルスリテラシーの向上、健康の保持増進、快適職場づくり等の健康経営に取り組むことにより、さらなる組織の活性化をめざしていきます。

## 健康経営推進体制と活動



2019年7月に健康経営事業責任者（CHO）、産業医、保健師、安全衛生委員会、総務部、健康経営アドバイザーから構成される健康経営推進準備室を立ち上げ、取り組みを開始しました。立ち上げ当初より、医療保険者とコラボヘルスの契約を締結し、連携は密に実施しました。2020年9月には健康経営推進室に名称を変更し、新たに広報室も加わり、健康経営推進施策の実践の推進、実施状況の把握、健康経営推進室への報告・相談などの役割を担う「健康経営推進担当者」を設け、その担当者を各課（科）長とし、より一体となって実施する体制を整えました。

また、各施策においては、産業医及び保健師を中心に、健診結果集計及び、安全衛生活動から得られるデータを関連付けて分析、その結果に基づき立案、実施いたしました。



## 具体的な取り組み内容

### 1. メンタルヘルス対策

#### プレゼンティーズム測定、満足度調査、ワークエンゲージメント（働きがい）調査、健康経営オフィス調査

上記の調査は、350名に調査書を配布し、336名より回答を得ました。

本会の業務形態はデスクワークが一番多く、次いで、35.4%が体を動かす仕事と回答しています。まずプレゼンティーズム測定ですが、現在困っている症状は「特になし」と回答した方が、27.1%でした。症状がある方は、「痛み」、「眼」、「きつき・体力低下」、「睡眠」、「心の健康」と続きました。プレゼンティーズム判定は、「問題なし」が、169人で50.3%でした。「軽度」は101人で30.0%、「中等度」が45人で13.4%、「高度」が12人で3.6%でした。中等度と高度を合わせる

と57人で16.9%となりました。労働の満足度については、「満足している」、「やや満足している」と回答した方が221人で65.7%でした。ワークエンゲージメント（働きがい）については、「とてもある」、「ややある」と回答した方が、262人で78.0%と高率でした。健康経営オフィス調査については、普段のオフィス状況からの改善ポイントについては、全ての項目に於いて、7割未満となっていました。特に、「運動器の予防改善」、「生活習慣病の予防改善」が6割未満となっていました。各施策の改善指標として、引き続きデータを確認していきます。

#### コミュニケーション活性化「ヘルスプロモーションチーム プチワールドカフェ」

健康経営重点施策である、「メンタルヘルス対策強化」の一つとして、コミュニケーション活性化を目的に、「ヘルスプロモーションチーム プチワールドカフェ」を開催した。新入職員の歓迎も兼ねていたこのワールドカフェには、スタッフ15名中12名が出席しました。

ワールドカフェとは、カフェのようなリラックスした雰囲気の中で、少人数に分かれたテーブルで自由な対話を行い、他のテーブルメンバーをシャッフルして対話を続けることにより、参加した全員の意見や知識を集めることができる対話手法の一つです。カフェ風にアレンジした会議室でお茶やケーキを楽しみながら、「自分の入職し



た頃」をテーマにアイスブレイクを行った後、「ストレスとうまく付き合うとは」をメインテーマとして各テーマに沿って、グループワークを行いました。終始和やかに対話がなされました。

2020年10月 本会 Facebook 掲載

## マインドフルネス セミナー

健康経営重点施策である、「メンタルヘルス対策強化」の一つとして、従業員一人ひとりが、「ストレスとうまくつきあう力」を獲得できることを目的に、「マインドフルネス」のセミナーを行っています。

多くの職員が参加できるよう、映像方式※にて2カ月間のうち、5日を設定し、現在(10/16)も実施中です。

※第293回ヘルスケア研修会の講演動画  
[https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare\\_cc/next.html](https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare_cc/next.html)  
(2020年11月15日まで無料配信中)

## 2. 生活習慣病対策

### スポーツエールカンパニーのウォーキングキャンペーン

2019年度はナッジ理論(EAST)を活用し、FUN BODY CHANGE キャンペーン(日頃の生活に運動を取り入れようキャンペーン)



ン)を行いました。2018年度は94名の参加者でしたが、2019年度は276名が参加しました。参加賞は各個人が希望するものを選べる選択制にし、賞品の中にスマホと連携する活動量計を組み込んだところ、4割強の職員が活動量計を希望し、活用して歩行に励みました。また、スタンディングデスクの活用が進むよう、ポイント換算のルールに組み込み、今年度は多くの部署が利用しました。

2020年3月 本会 Facebook 掲載

### 特定保健指導の実施

実施率100%を目指し、人間ドック受診日当日の初回面接を開始しました。また、定期健康診断結果に該当者通知を封入し、健診受診後なるべく早いうちに初回面接ができる体制を整えました。また、二度にわたり総務

部からの受診勧奨も行いました。産業医と保健師が連携し初回面接を行い、2020年8月末日現在、対象者29名中23名(79.3%)が特定保健指導プログラムに参加しています。

### LUNCH & LEARN の実施

本会管理栄養士が人間ドック受診者に提供している、695 kcal、炭水化物 98.5 g、タンパク質 33.3g、脂質 18.7g、塩分 3.3g、に計算された食育弁当を本会の職員に体験喫

食してもらう機会を提供しました。

2019年度はロコモ・フレイル予防を意識し、『タンパク質を取ろう』がテーマでしたが、アンケート結果からも日頃意識していな

いと取れない、など日頃の食習慣を見直すきっかけとなった様子がうかがえました。

2020年9月 本会 Facebook 掲載

当日のアンケート結果はこちらから⇒  
[https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/gaiyo/pdf/kenkouhakusho\\_202010\\_LUNCH&LEARN](https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/gaiyo/pdf/kenkouhakusho_202010_LUNCH&LEARN)

本会管理栄養士が PDCA サイクルを回し作成している弁当についてはこちらから⇒  
[https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/kenko/ssite\\_03.html](https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/kenko/ssite_03.html)

### アルコール体質検査の実施

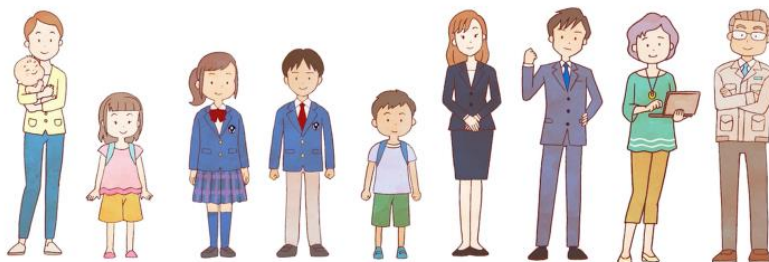
新入職員に対しては既にアルコール体質検査及びアルコールとうまく付き合うためのアルコール教室を実施していましたが、今年度は部課長を対象にアルコール体質検査

を実施すると共に、アルコールとうまく付き合うための講話を行いました。部課長職 45 名中、33 名が実施しました。

## 3. 入職から退職までの健康教育

本会は、「生涯健康」「健康寿命の延伸」を理念に掲げていますが、その実践を本会の職員自ら行えることを目指しています。入職から退職まで、生涯にわたっての健康を維持できるようになることを目的に、ヘルスリテラシー向上に向けて、さまざまな教育を行っています。職場環境づくりも平行して実施していきます。

本会は人々の生涯健康・健康寿命の延伸をめざし  
さまざまな活動を行っています。



また、その実践として、職員一人ひとりが  
入職から退職まで健康を維持できるよう取り組んでいます。

### 新入職員の健康教育

本会では、2017 年度より新入職員へ、入職時研修の際に食事に関する情報提供のための教室とアルコールとの付き合い方に関する教室を行っています。

具体的には、1 週間の食事の記録を記載してもらい、それを本会管理栄養士が分析します。その結果について、食事バランスガイド等の指標と比較しながら見ること

で、自分自身の食事の傾向を知ることができます。そして、その結果をもとに、具体的に改善に向けてのアドバイスを管理栄養士が各個人に合わせて行います。アルコールに関しては、これからうまく付き合いしていくことが大切となりますが、そのためには、まず自分の体質を知ることが大切であるとの考えから、本人の同意のもと、遺伝子体質検査を行っています。この結果は、本人のみがアプリなどから結果を知るこ

とができます。その後、自分の体質に合った具体的な飲酒の仕方を管理栄養士から教室の中で学ぶことができます。さらに、各職場で業務になれた頃、フォローアップの新入職員研修を行います。この時期にも保健師による個別健康相談を行っています。

〈参考〉

<https://www.facebook.com/yobou.tokyo/posts/2854365657916104>

## 高年齢労働者のフレイル予防教室

高年齢労働者に対する、ロコモ・フレイル予防教室は、東京都の介護予防・フレイル予防アドバイザー出前講座事業を活用し、実施しました。対象者 37 名中、18 名が参加しました。

右記はその当日の風景です。今後は、エイジフレンドリーガイドライン※に沿って、高年齢労働者の働きやすい職場づくりを目指していきます。

2020 年 9 月本会 Facebook 掲載



※エイジフレンドリーガイドライン（高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000623027.pdf>

新型コロナウイルス感染症の流行により、集合型の健康づくり教室やセミナーの実施が叶わなくなってしまったため、治療と仕事の両立支援に関する教育、感染症に対する教育は東京都が作成している DVD 視聴や東京商工会議所が提供している E ラーニングを利用して行いました。

**東京商工会議所** 「職場で始める！ 感染症対応力向上プロジェクト」

<http://www.tokyo-cci.or.jp/kenkokeiei-club/12/>

## 取り組みの状況と目標値

### 1. メンタルヘルス対策

#### 実施事項

実施事項	実施時期	対象者	参加者	参加率
ストレスチェックの実施	2019年9月	336名	280名	83.3%
職場環境改善研修の実施	2020年3月	25名	24名	96.0%
プレゼンティーイズム測定	2020年1月	350名	336名	96.0%
満足度調査	2020年1月	350名	336名	96.0%
ワークエンゲージメント(働きがい) 調査	2020年1月	350名	336名	96.0%
健康経営オフィス調査	2020年1月	350名	336名	96.0%

2020年1月時点 アブセンティーイズム(休職欠勤者)は2名

\*既に毎年実施のものも含まれます

\*新入職員の健康相談は新型コロナウイルス感染症流行により2020年10月から開始し、現在実施中

#### 数値の推移

	目標値(2023年)	2019年	2017年※	2018年※
ストレスチェック受検率	100.0%	83.3%	86.1%	82.4%
高ストレス者割合	5.0%	15.0%	11.8%	10.7%
3年目未満の離職率	10.0%	12.1%	41.7%	33.3%
満足度の高い職員の割合	80.0%	65.8%		

※参考値

メンタルヘルス対策として上記の取り組みを行いました。2019年度から、管理職を対象とした、職場環境改善研修を実施しました。本会では、健康経営推進担当者である各職場管理職が、全職員の健康維持増進のカギを握るキーパーソンであると考えています。より一層の管理職への教育と支援を行うことで、メンタルヘルス対策を行いながら、職場の健康づくりの土台をかためていきます。

## 2. 生活習慣病対策

### 実施事項

実施事項	実施時期	対象者	参加者	参加率
健診後事後措置	2020年1月～	25名	21名	84.0%
特定保健指導	2020年1月～	29名	23名	79.3%

	実施時期	参加者
ウォーキングキャンペーン	2019年12月～2020年1月	268名
新入職員アルコール体質検査及び適量飲酒教室	2020年4月	15名
管理職アルコール体質検査及び適量飲酒教室	2020年4月	33名
新入職員食育弁当喫食	2020年8月	15名
希望者への食育弁当喫食	2020年8月	57名

### 数値の推移

#### 1) 受診の状況

	目標値 (2023年)	2019年	2017年 ※	2018年 ※
要受診者の受診率	80.0%	68.2%		60.9%
保健指導受診率	90.0%	84.0%		69.6%
運動実施者割合	70.0%	45.8%	40.4%	40.2%

※参考値

\* 保健指導受診率は定期健康診断後の保健指導＝健診後事後措置を想定しています

\* 運動実施者割合の運動実施者とは、1日1時間の身体活動の問診にハイと回答したものとしています



2) 有所見者及び気になる生活習慣問診回答者の割合

		2019年	2017年※	2018年※
肥満	全体	19.6%	17.7%	18.5%
	男性	9.0%	10.0%	10.4%
	女性	10.5%	7.7%	8.1%
脂質異常	全体	34.3%	17.7%	26.0%
	男性	14.2%	8.0%	12.7%
	女性	20.2%	9.7%	13.3%
血圧	全体	14.8%	14.5%	13.9%
	男性	7.8%	6.8%	7.5%
	女性	6.9%	6.5%	6.4%
糖尿病	全体	5.7%	3.8%	5.5%
	男性	3.3%	2.1%	3.5%
	女性	2.4%	1.8%	2.0%
30分以上の運動を週2日以上1年以上実施していない	全体	84.9%	79.6%	83.8%
身体活動1日1時間以上実施していない	全体	54.2%	59.6%	59.8%
歩く速度が遅くない	全体	37.7%	37.2%	40.8%
食べる速度が速い	全体	37.7%	33.9%	34.7%
就寝2時間前に食事をとることが週3回以上ある	全体	27.7%	25.4%	24.6%
夕食後に間食をすることが週3回以上ある	全体	26.8%		20.5%
朝食を抜くことが週3回以上ある	全体	22.0%	19.2%	21.4%
お酒を2合以上毎日飲んでいる	全体	4.8%	6.2%	5.8%
睡眠で休養が取れていない	全体	39.2%	39.2%	38.2%
メタボ判定	全体	10.8%	11.5%	12.1%
	基準該当	5.4%	5.0%	6.6%
	予備群該当	5.4%	6.5%	5.5%
特定保健指導	全体	8.7%	9.1%	9.2%
	積極的支援	3.0%	3.8%	4.0%
	動機付け支援	5.7%	5.3%	5.2%

※参考値

本会は女性の職員が全職員の約7割を占め、かつ40歳以上の職員が6割強となっています。健康課題としては、年々、女性のBMIや脂質等の有所見率が上昇傾向にあり、今後の課題であると認識しています。それぞれの項目について改めて数値目標を設定し、これら改善に向け、女性に向けた施策を開始しました。生活習慣においては、ウォーキングキャンペーン実施により、1時間以上の身体活動実施者の割合は増えていますが、30分以上の運動を実施していない方の割合は国の調査結果同様に高い状況です。さらに、食事や睡眠に関しては、健保組合からの健康スコアリングレポート上と同様に良い習慣の無い職員の割合が高くなっています。改善が必要な項目となっており今後の課題となっています。保健指導の受診率は徐々に上昇してきており、引き続き受診行動につながるヘルスリテラシー向上をめざし支援していきます。

### 3. 喫煙者ゼロ

#### 実施事項

実施事項	実施時期
出勤時間中禁煙を就業規則化	2020年4月～開始
禁煙外来補助	従来より設定のものを活用し周知
喫煙者理事長面接	2020年7月に実施
禁煙安全衛生教育	従来より安全衛生委員会だよりにて毎月川柳を掲載
保健師による継続支援	理事長面談の後より支援実施
禁煙成功者の発表会	2020年9月安全衛生委員会だよりにて書面発表

#### 数値の推移

	目標値 (2023年)	2019年	2017年※	2018年※
喫煙者割合	0.0%	6.3%	7.1%	7.2%

※参考値

健康増進支援機関として、喫煙者ゼロを目標に掲げ、各施策をスタートさせました。今では、タバコを吸わない人100%をキャッチコピーにし、さまざまな施策を実施しています。

出勤から退勤まで禁煙（休憩時間も含む）を今年度4月よりスタートさせました。そうしたところ、2名の禁煙者が増えました。

2020年9月末現在、喫煙者15名（4.2%）となっています。全職員に数値が見える化をすることを目的に、ノンスモーカー100%を目指すボード（NS-METER）を作成し、総務部等に掲示をしています。



# 啓発活動

## 1) 広報誌よぼう医学を通じての本会ユーザーや都民への情報提供

広報誌「よぼう医学」を発行し、各健康経営に関する情報提供を行っています。



## 2) ヘルスケア研修会の開催

健康管理コンサルタントセンターが2か月に1度開催する「ヘルスケア研修会」に協力し、健康経営に関する情報提供なども行っています。

## 3) 予防医学事業中央会との連携

本会上部団体である、予防医学事業中央会の開催する「第53回全国予防医学技術会議運営会議」において、全国支部に向けて、健康経営への取り組みの重要性を本会が発信しました。また下記の雑誌、「予防医学ジャーナル」に本会の活動を掲載しました。

[https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/gaiyo/pdf/yobo\\_journal.pdf](https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/gaiyo/pdf/yobo_journal.pdf)

## 4) 東京2020応援プログラム

東京オリンピックの開催を盛り上げる企画である、「東京2020応援プログラム 東京都予防医学協会健康フェスティバル」を企画し、2020年2月9日に実施しました。地域住民など50名が参加した企画となりました。

<https://participation.tokyo2020.jp/jp/event/detail.html?id=a090I00001M9800QAB>

