

健康経営サポートの実践と今後の課題

○渡邊 哲¹⁾， 森本 義朗¹⁾， 比嘉 菜津美¹⁾

健康経営とは、従業員の健康づくりに積極的に投資する企業の取組である。企業側では、従業員の心身の不調が、企業の生産性低下を引き起こしていることが課題となっている。今回、健康経営のサポートを実施した企業様への取り組みから、我々リハビリテーション専門職が持っている知識や技術の伝達により、予防を中心としたセルフケアの重要性の啓蒙に繋がると考察した。今後、継続的な健康経営サポートのために、リハビリ専門職に求められている今後の課題について報告する。

キーワード： 健康経営，予防，セルフケア

1はじめに

健康経営¹⁾とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性などを高める投資であるという考え方のもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することである。(※「健康経営」という言葉は、NPO 法人健康経営研究会によって商標登録されている)職場での不安感や心配が心身の疾病の原因となりうることが医学的に研究でも明らかになり、働く人の心身の健康問題が社会的にも注目されている²⁾。従業員が会社に出社していても何らかの心身の不調があり、頭や身体が思うように働かず本来発揮されるべきパフォーマンスが低下しているいわゆるプレゼンティーズムの状態であることが問題視されている。古井ら³⁾は、プレゼンティーズムと関連がある習慣としては、喫煙習慣や飲酒習慣、運動習慣、仕事満足度、ストレスであると報告し、森⁴⁾は、プレゼンティーズムを引き起こす主な症状は、抑うつ感情等の精神症状といわゆる肩こりや腰痛などの筋骨格系の症状であると述べており、生産性や業績の低下を招いていることが、中小企業の課題となっている。

また、2018 年度の政府予算において、社会保障費が占める割合は 33%に相当する約 33 兆円となり年々增加の一途を辿っている。また、そのうち医療や介護に繋がる割合は 42.2%の約 12 兆円となっ

ている⁵⁾。さらに、平均寿命に関して厚生労働省の報告⁶⁾によると、2016 年男性の平均寿命で 80.98 歳、健康寿命が 72.14 歳。女性の平均寿命は 87.14 歳であり、健康寿命は 74.79 歳となっている。それ平均寿命と健康寿命の差が、男性で 8.84 年、女性で 12.35 年となっており、この差の期間が介護を必要とする期間とも言われるため、この期間を縮めることができ社会保障費の抑制にも繋がると考えられる。上記のように、少子高齢化、社会保障費における医療費の増大といった課題に対し、現在の生産年齢人口の数は減少し、既存の労働力を長く確保するためにも、一人ひとりが自身の健康に留意すること、また企業全体が従業員の健康をサポートすることの重要性は明確である。

今回、デスクワークが中心であり、主に女性従業員の心身の不調に対しての対策を目的とした健康経営サポート依頼を得たので、実施内容と得られた知見を報告する。

2 実施対象

対象は、福島県福島市の税理士法人事務所(従業員 56 名うち男性 25 名、女性 31 名、非正規雇用従業員含む)である。介入前のヒアリングにて、デス

クワーカ業務中心であり、いわゆる肩こりや頭痛、目の疲れを訴える社員が多いという結果から、健康に対する講座や直接的なボディケアを提案し、承諾を得て実施した。

3 実施内容

【実施内容1】

講演テーマ：デスクワークでできる肩こり対策(図1)
参加者の健康状態をヒアリングしながら、自身の身体状態に興味を持つという目的で、「そもそも健康

な状態とはどんな状態であるか」という質問を実施。また、自身が健康のために行っている習慣など、フリートークにて意見を出し合い、従業員同士での新たな気付きやコミュニケーションを図った(図2)。その後、二人一組を作りお互いで現状の身体の柔軟性(指床間距離)の評価を行った後、タオルを使った上肢の体操や(図3)や椅子に座ったままできる下肢の体操(図4)を行い、それぞれの体操実施前後での指床間距離の変化を参加者自身で測定した。



図1 講演の様子

参加者の健康状態をヒアリング。



図3 タオルを使った上肢の体操

タオルを使って簡単にできる上肢(肩甲骨周囲)の体操を実施。



図2 グループワークの様子

健康の定義、各自が行っている健康を維持するための習慣についてのディスカッション。



図4 椅子での体操

椅子に座ったままできる下肢(股関節周囲)の体操を実施。

【実施内容2】

事前に希望者を募り、希望者に対して、個別でのボディケアを実施した(図5)。希望者は8名(女性6名、男性2名)で、セラピスト2名にて対応した。環境としては、会議室にポータブルベッドを設置し、室内にはアロマディフューザーにてアロマを使用しリラックスできる環境作りに努めた。一人約30分の時間での実施であり、事前に問診票(図6)に、自分が感じている身体症状を記入してもらつたうえで、問診、ボディケア、セルフコンディショニングの流れで介入を実施した。



図5 個別でのボディケアの実施
会議室にて、簡易ポータブルベッドを設置し、室内にはアロマディフューザーにてアロマを使用。一人約30分のボディケアの実施。

4 結 果

全体に向けての講演後、紙面でのアンケートなどは今回実施せず、参加者への直接のヒアリングを実施した。参加者からは、「ちょっとしたことで、柔軟性が変わることに驚いた」「普段の姿勢が如何に自分の体に負担をかけているのかが分かった」「やっぱり身体を動かすことは気持ちが良い」という肯定的な意見が聞かれたが、「ちょっとした時間だけは分かってはいるが、その時間を取るのが難しい」「周りの人と一緒にできる時間があればできそう」という意見も聞かれた。個別でのボディケアでは、「業務中にこんな時間を持つてもらって申し訳ないくらい」「ちょっと触ってもらうだけでも、全然違うの

カウンセリングシート		平成 年 月 日						
ふりがな	男 生年月日 女 TEL	S・H 年 月 日 (歳) — — —						
仕事内容								
<p>●今回、一番気になるところはどこですか？ 右の図に一ヵ所だけ、○をつけてください。 それ以外に痛みのある部位に○をつけてください。 また、痛みはないが違和感や気になる部位が あれば△をつけてください。</p>								
<p>●右の図に○をつけた部位について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつからですか？ () 日 ・ 週 ・ ケ月 ・ 年 前から ・原因に心当たりはありますか？ いいえ ・ はい () ・病院など診てもらいましたか？ いいえ ・ はい () 								
<p>●現在かかっている病気はありますか？ いいえ ・ はい ()</p>								
<p>●過去に大病したことがありますか？ いいえ ・ はい ()</p>								
<p>●生理痛はいかがですか？ ひどい ・ たまにひどい ・薬飲む ・ 気にならない</p>								
<p>●同居されているご家族は何人ですか？ ? ()</p>								
<p>●最近、嬉しいかった事や楽しかった事やor身体の調子が良いと、やりたいことはなんですか？ ()</p>								
<p><スタッフ記入欄></p> <table border="1" style="width: 100%; height: 50px;"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>								

図6 問診票（カウンセリングシート）
事前に気になる身体の症状を記入してもらい、問診、ボディケア、セルフコンディショニングを実施。

ね」「自分でも出来る運動はやってみたいと思います」という肯定的な意見が多く聞かれた。

5 考 察

企業が健康経営を行う狙いは、生産性の向上から企業イメージ向上に繋がり、優秀な人材の確保である⁷⁾。また、欠勤や早退の軽減、チームワークの向上による風通しの良い職場環境の創造、企業のブランドディング、社会保障費の軽減、社員一人ひとりのモチベーション、満足度向上にも繋がると期待されている。今回健康経営サポートを実施し

た企業様は、経済産業省が優良な健康経営を実践している法人を示す「健康経営優良法人(ホワイト500)」⁸⁾の認定も受け、また福島県が独自に定める福島健康経営優良法人にも認定されている。このような結果も含め、実施した健康講座やボディケアなどの取り組みは企業の抱える悩み、課題に対して、我々リハビリテーション専門職が改善の一助を担える可能性があると示唆される。

今回、サポートを実施した上で考慮すべき課題が以下の3点である。1点目は、従業員一人ひとりの健康状態の把握が不十分。2点目は介入による客観的評価が困難。3点目はサポートを如何に継続していくかという点である。これらの課題に対して、現状考えうる対策として、1点目は、企業と連携を図り、健康診断結果などの血液データや身長、体重、BMIや体組織計を用いて体脂肪率や筋肉率などの数値を測定し現状把握から介入するという仕組み化が求められる。また、2点目の客観的評価に関しては、先に得られた検査データや数値から現状把握を行い、客観的な数値目標を設定した上で、介入計画を立てるというように、PDCAのサイクルを回しながら介入するというスタイルが望ましい。落合ら⁹⁾の報告によると、リンナイ株式会社は疾病による休日日数のほか、健康経営の取り組みに対する従業員満足度の調査を行い、花王は現在一人ひとりの医療費の推移や高額医療費の状況を見て、メタボリックシンドロームが医療費にどう影響するかを分析している。このように従業員一人ひとりの健康状態と医療費への関連なども経時的に追うことも客観的評価には有用であると考える。また、3点目の継続した関わりへの対策は、事前に定期的、且つ長期的な介入計画を提案が必要であり、従業員一人ひとりが健康に対しての意識変革、行動変容を促す狙いとしても、長期的な関わりは必須であると考える。

今後、我々リハビリテーション専門職は医療や介護の現場で学んでいる知識や技術を用いて、予防的な観点をもち一般の方に対して関わることの可能性があると示唆される。そのため我々は、専門的な知識をより一般の方にも分かりやすく伝えられるよう研鑽を続けていく必要がある。

現在日本が抱えている少子高齢化、人口減少、社会保障費における医療費の増大といった課題に対し、企業単位で健康経営に取り組むことが望ましいのは明らかである。今後、定期的な健康講座の実施(食事、睡眠、排泄など)のプランニング、健康診断データの情報を元にした介入などの仕組みを構築することが課題である。

6 謝 辞

本論文の作成にあたり、情報収集と提供にご協力して下さった税理士法人ケーエフエスの代表取締役小島清一郎様はじめ、社員の皆さんに感謝申し上げます。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反はない。

文 献

- 1) 経済産業省:健康経営銘柄2016-選定企業紹介レポート.
http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/meigara2016report.pdf(閲覧日:2019年1月4日).
- 2) 岡田邦夫(2015).『「健康経営」推進ガイドブック』.経団連出版, pp.3.
- 3) 古井祐司、松村賢治、井出博生(2018).「中小企業における労働生産性の損失とその影響要因」『日本労働研究雑誌』, No.695/June 2018, pp.49-61.
- 4) 森晃爾著(2018).「健康経営の展開と課題」『総合健診』, Vol.45(2) pp.13-17.
- 5) 2018年4月11日の財務省財政制度等審議会財政制度分科会の資料「社会保障について」
https://www.mof.go.jp/about_mof/councils/fi

- 6) scal_system_council/sub-of_fiscal_system/pr oceedings/material/zaiseia300411/01.pdf (閲 覧日:2019年1月8日).
- 7) 「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料(平成30年3月)」厚生労働省資料
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-announce/0000166296_7.pdf (閲覧日:2019年1月8日).
- 8) 岡田邦夫 (2015). 『「健康経営」推進ガイドブック』. 経団連出版, pp13-14.
- 9) 経済産業省ホームページ「健康経営優良法人認定制度」
http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html (閲覧日:2019年1月9日)
- 10) 落合規幸、日野潤一郎、福村耕太郎・他:「企業価値向上に寄与する「健康経営企業」の実践ケーススタディ」『日立評論』, vol.100(04), pp.430-431.

⟨Abstract⟩

Practice and support for health management support

○ Tetsu Watanabe. RPT¹⁾, Yoshiro Morimoto. RPT¹⁾, Natsumi Higa. OTR¹⁾

Health management is a company's efforts to actively invest in the health promotion of employees. On the part of companies, it is an issue that employee mental and physical disorders are causing the company's productivity to decline. From the approach to the company which carried out support of health management this time, we considered that communicating the knowledge and technology possessed by rehabilitation professionals leads to the enlightenment of the importance of self-care mainly for prevention. In the future, we will report on future tasks required for rehabilitation professionals in order to support continuous health management.

Key words: health management support, Prevention, Self care

注

1) 一般社団法人 国際統合リハビリテーション協会

(〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-15-9 シルク恵比寿403)

International Association of Integrated Rehabilitation (Head Office : Room403 Silk Ebisu, 9-15-1 Ebisu Shibuya-Ward, Tokyo, 1500013 Japan)