



# ふくしま 健康経営の取組事例集

～PDCAサイクルを実践する「健康経営支援プログラム」～



福島県

## 目次

# ふくしま健康経営の取組事例集

～PDCAサイクルを実践する「健康経営支援プログラム」～

## I 従業員の健康と事業所の活力を高める「健康経営」

- 1 健康経営とそのメリット ..... 2
- 2 健康経営支援プログラムについて ..... 3-4

## II 令和4年度「健康経営支援プログラム」参加事業所の取組事例

- 1 株式会社 菅澤建設 ..... 5
- 2 東陽電気工事 株式会社 ..... 6
- 3 株式会社 藤建技術設計センター ..... 7
- 4 株式会社 青田電気商会 ..... 8
- 5 東亜合成株式会社 広野工場 ..... 9
- 6 社会福祉法人 郡山福祉会 ..... 10
  
- 取組前後の従業員向けアンケートの結果とその考察 ..... 11

## III 福島県は健康経営の取組を応援しています ..... 12

- 県民健康リテラシー推進事業
- ふくしま健民アプリ
- 「元気で働く職場」応援事業
- ふくしま健康経営優良事業所認定・表彰制度

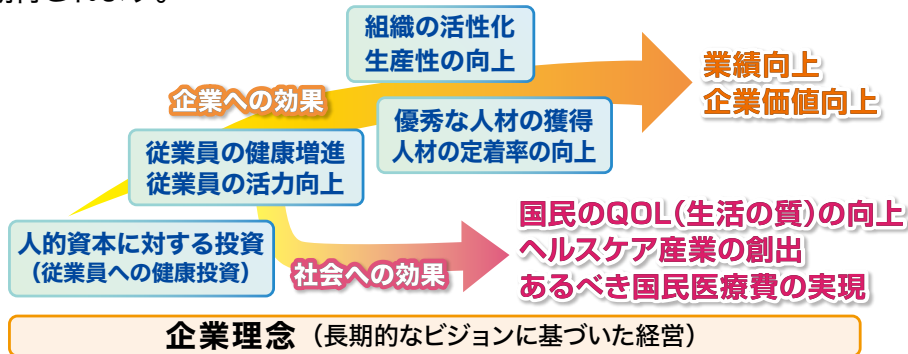
# I 従業員の健康と事業所の活力を高める「健康経営」

## 1 健康経営とそのメリット

- 「健康経営※」とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、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す。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の商標登録です。

経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことで、組織の活性化や生産性の向上、企業価値の向上等が期待されます。



出典：経済産業省 健康経営銘柄2017レポート

- 福島県では、全国に誇れる健康長寿県の実現に向け、一日のうち多くの時間を職場で過ごす働く世代の方の働き方そのものが健康的になることが重要であると考えています。そしてそのような社会環境を実現するために、事業所や関係機関の皆様と協力しながら健康経営の取組を広げていきたいと考えております。
- この事例集は、福島県が行っている「健康経営支援プログラム」を活用し、PDCAサイクルを実践した健康づくりに取り組んでいる事業所の取組や、県の支援事業を広く県内事業所や関係機関に知っていただくために作成しております。  
貴事業所に合った健康経営の推進のための参考していただければ幸いです。

## 「健康経営」に取り組むと…

健康経営には2つのメリットがあります。ひとつは、**健康づくり活動を通じて、社員の主体性が高まることです**。健康度がアップした社員は仕事に対するモチベーションが上がり、特に企業として取り組むことで職場の一体感醸成にもつながります。もうひとつは、**企業の社会的評価の向上です**。健康経営を通じて、人を大切にする経営者の姿勢や企業理念が伝わると、社員はもちろん、顧客や学生（求職者）にもプラスに働きます。健康経営を始めて応募者数が急増した企業は少なくありません。

取組を始めるポイントとしては、**まず自社を知ることです**。職場の健康課題がわかると、具体的にやるべきことが見えます。そして、**自社の文化に合う取組をすることも大事です**。社員に受け入れやすく、結果として実効性が上がるからです。

東京大学が協力して開発された福島県「健康経営支援プログラム」は、健康経営を始める企業が実際に取組のPDCAサイクルを回してみることに最大の特長があります。そして、取組に必要なことは県庁をはじめ、県内の関係機関が寄り添って助言をしてくれます。このプログラムは、試行錯誤しながら健康経営を進化させる企業に役立つだけでなく、企業の皆さんが取組むことで得られた知見が、県民の健康課題の解決にもつながるといふサステイナブルな仕組みになっているのです。



### アドバイザー

東京大学未来ビジョン研究センター特任教授/自治医科大学客員教授 **古井 祐司 氏**

### プロフィール

東京大学大学院医学系研究科修士、医学博士(2000年)。専門は予防医学、保健医療政策。東京大学医学部附属病院などを経て現職。2003年にヘルスケアベンチャーを創設し、予防医学の社会実装を推進。2015年からは経済財政諮問会議専門委員として骨太方針の策定過程に参画。2019年からは「健康長寿ふくしま会議 健康経営推進部会」会長を務める。

## 2 健康経営支援プログラムについて

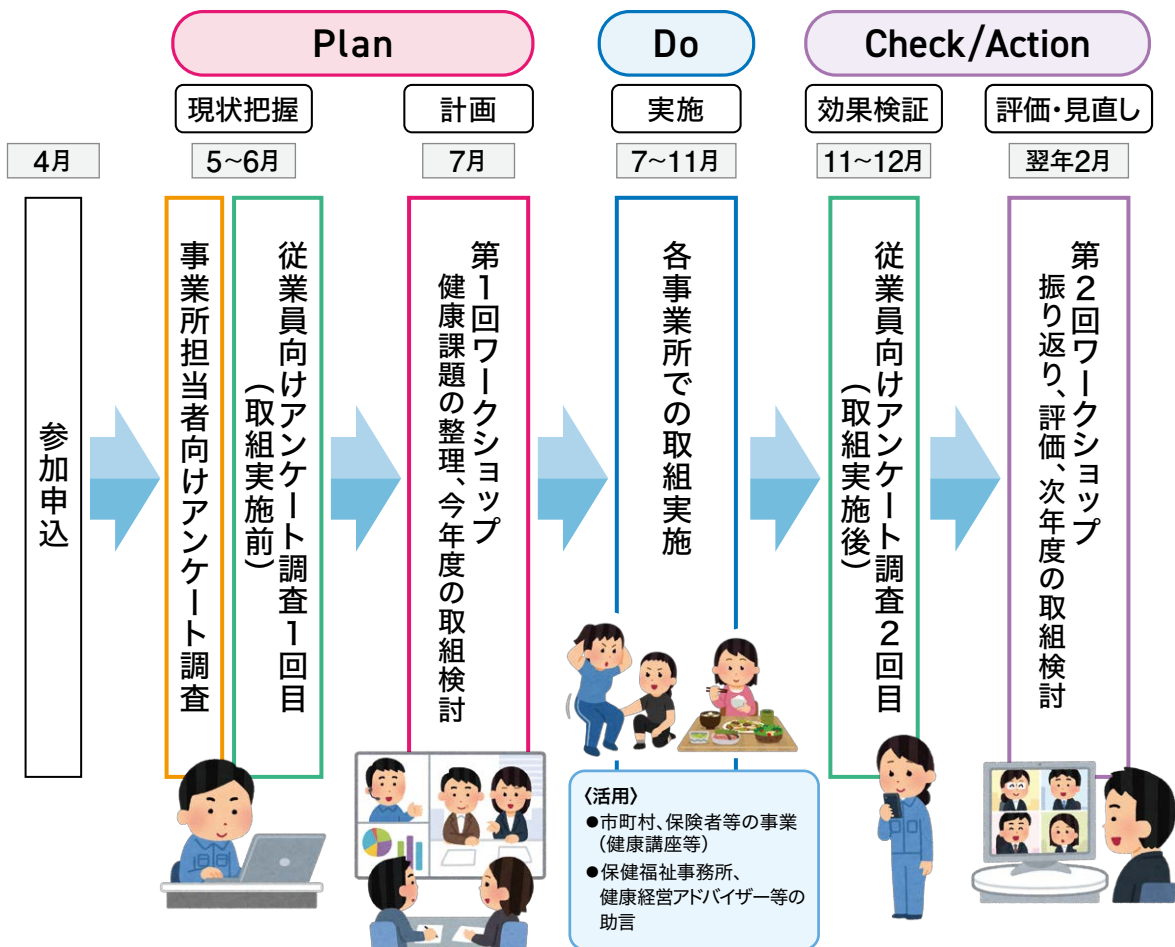
### ▶目的

- 健康経営に取り組む事業所が、自事業所の健康状態等の現状を把握し、健康づくりの取組のPDCA(計画・実施・評価・見直し)の一連の過程を学ぶことや他事業所等との情報交換を行うことで、効果的な取組を継続するとともに、働く世代の健康増進を目指していくことを目的としています。

### ▶内容

- 健康経営の効果検証(従業員に対する健康づくりの取組前後のアンケート調査)及び事業所の健康管理担当者向けワークショップを行います。※

### 令和5年度スケジュール



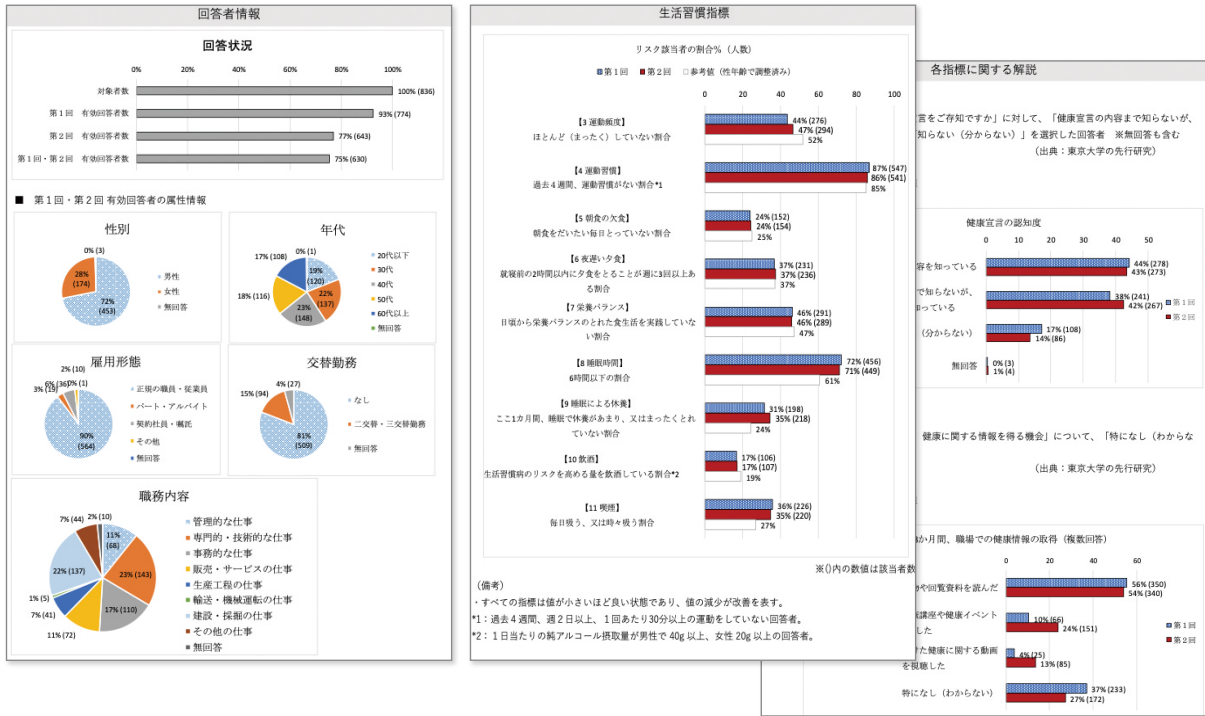
※令和5年度までは県全体で開催。

令和6年度以降は、各保健福祉事務所単位で健康経営に取り組む事業所を対象とした交流や学びの場を開催。

▶参加のメリット

- ① 従業員に対する健康づくりの取組前後のアンケート調査結果は、それぞれ現状把握レポートと効果検証レポートとして、事業所の現状把握と取組の効果を数値で見える化します。(生活習慣・心身の健康・仕事に関連する評価指標の状況を見える化)

効果検証レポートの例



- ② 健康づくりの取組前後のワークショップでは、他の事業所や関係機関の支援者との情報交換を行い、取組の検討や振り返りを行います。情報交換を行うことで、健康経営に取り組む上での課題や悩みの解決のヒントを得ます。(ワークショップでは、取組検討シート〈取組前〉・振り返りシート〈取組後〉を作成)



取組検討シート・振り返りシートの例

**取組検討シート**

事業所名: \_\_\_\_\_

1. 事業所の現状に関する課題  
 (現状把握) 事業所において、以下課題の発生が明らかになった評価結果を記す

2. 今年度の目標設定  
 (現状把握) 事業所において、以下課題の発生が明らかになった評価結果を記す

3. 評価指標の設定  
 No. 評価指標 取組開始の 第1回アンケート

4. 取組内容の検討  
 (取組前) 取組の目的

5. 取組内容の振り返り (取組後)

6. 関係機関 (役所、市町村、協会、団体、関係企業等) との連携状況の振り返り  
 (取組後) 関係機関との連携状況

作成日: 年 月 日

**振り返りシート**

事業所名: \_\_\_\_\_

1. 目標  
 \_\_\_\_\_

2. 目標の達成状況について自己評価 (取組開始の目標と、取組1ヶ月後比べて) 達成できた / ほぼ達成できた / 達成できなかった / 達成できなかった

3. 評価指標の変化 (数値的評価)

No.	評価指標	取組前	取組後	変化率%

4. 今年度の取組内容  
 対象者 時間 具体的な取組内容

5. 取組内容の振り返り (定性的評価)

6. 関係機関 (役所、市町村、協会、団体、関係企業等) との連携状況の振り返り  
 (取組後) 関係機関との連携状況

作成日: 年 月 日

5ページからは、令和4年度に「健康経営支援プログラム」に参加した事業所の取組事例を紹介します。

# 社員がいきいきと、健康に、長く働くことができる会社に！ ～そして社員の仕事に対する意識を一つにする～



## 株式会社 菅澤建設

- 所在地 二本松市渋川字後座内82-2
- 業務内容 建設業
- 従業員数 79人

健康経営支援  
プログラムへの  
参加機

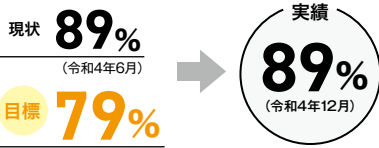
他社の取組事例を聞けるため参加し、令和3年度は二本松市の保健師に協力いただき睡眠の指標について改善が見られました。今後も何か改善できると考え、令和4年度も継続して参加することとしました。

### 健康課題

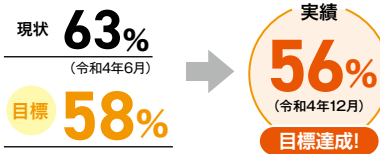
- 肥満や高コレステロール者が多い(健診結果)
- 喫煙率が高い、運動習慣がない人が多い、栄養バランスのとれた食事を実践している人が少ない  
(取組前の従業員向けアンケート結果)

### 目標・評価指標と実績

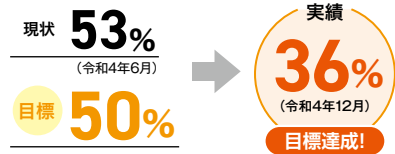
運動習慣がない人を減らす



栄養バランスのとれた食事を実践していない人の割合を減らす



喫煙者の割合を減らす



### 取組内容と結果

#### 健康情報の周知



ヘルスリテラシー向上のため、健康に関する資料を給与明細と一緒に配布したり、会議資料として配布しました。

#### 運動セミナーの実施



運動への関心を高め、運動習慣改善のきっかけにつなげるよう、民間企業の健康プログラムを活用し、全社員を対象に機能改善ストレッチや効果的なウォーキングのセミナーなどを実施しました。

#### 活動量計の配布と体組成計の活用



減量に取り組む社員を応援するため、希望者に対して活動量計を配布したり、体組成計の活用を促し、測定データをアプリで見える化しました。

### 取組の結果

運動セミナーの実施などにより健康への関心が高まり、運動だけでなく食事や喫煙、ストレスなどの面でも指標の改善が見られました。また、活動量計の活用により、体の状態や努力が見える化されることで、減量を目指す人のモチベーション維持につながっています。さらに、全社員に対して健康に関するセミナーを実施したことや、喫煙者のライフイベント(子どもの誕生、体調不良)に合わせて、喫煙の害をしっかりと伝えたことにより禁煙が進みました。

### ワークショップの活用

#### 第1回

現状把握レポートにより社内の健康課題を把握でき、月1回の安全衛生委員会で共有したり、社員全員参加の会議で報告しています。また、グループワークにより保健福祉事務所や二本松市の保健師等と接点を持つことができました。

#### 第2回

効果検証レポートを見て、会社の特徴を見ることができました。健康づくりの取組前後で劇的には変化はしない一方、食べ方を工夫したりと社員の行動は少しずつ変化していくことが分かりました。

### プログラム参加による効果

健康経営のPDCAサイクルをどのように回すのか勉強する機会になりました。また、効果検証レポートなどを経営陣に提出することで、健康経営の成果を実感してもらえています。

### 今後に向けた取組と展望

セミナー実施後に学んだ内容を自身で継続することが課題であるため、一人一人が運動などを継続して実施していけるよう内容を工夫したいと思います。また、社員の食事に関する情報提供の期待度が高いため、健康食の試食などの内容を取り入れた食事セミナーの実施を考えています。

# 人生100年時代、退職後もイキイキと充実した日々を送ることができるよう社内でもサポート！



## 東陽電気工事 株式会社

- 所在地 西白河郡西郷村字道南西85
- 業務内容 電気工事業
- 従業員数 6人

### 健康経営支援 プログラムへの 参加動機

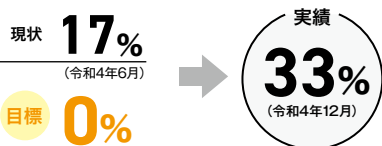
自社だけでは、健康づくりの取組について振り返る機会や計画を立てる機会を持つことが難しいため、外部の力を借りて、継続して健康づくりの取組を考える機会があると良いと考え参加しました。令和3年度のプログラム参加により、次の課題を見つたり、目標を定めやすくなったため令和4年度も継続して参加することにしました。

### 健康課題

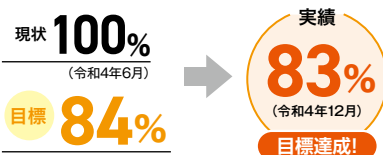
- 高コレステロールや高血圧、高血糖、肥満の人が多い(健診結果)
- 運動習慣がない人が多い、栄養バランスのとれた食事を実践している人が少ない  
(取組前の従業員向けアンケート結果)

### 目標・評価指標と実績

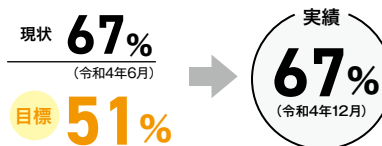
健康宣言の内容を知らない人の割合を減らす



運動習慣がない人の割合を減らす



栄養バランスのとれた食事を  
実践していない人の割合を減らす



### 取組内容と結果

#### 健康情報の周知



月1回発行のニュースレターで、健康経営アドバイザーの健康コラムを掲載し、全社員に周知しました。社内で健康経営アドバイザーを取得し、健康についてアドバイスができる環境づくりを行っています。

#### 出前講座の実施



食習慣を改善するきっかけにつながるよう、カゴメ(株)のベジチェックを活用し、推奨野菜摂取量の見える化を行うとともに、健康的な食事と健康についての出前講座を全社員対象に実施しました。

#### 環境整備



無理なく健康づくりを続けることができるよう、社内の自動販売機の内容を健康に配慮したもの(栄養補助食品や野菜ジュース)に置き換えました。

### 取組の結果

社員全員での無理なく続けられる取組を通して、運動習慣やストレス、朝食の欠食、主観的健康観、筋骨格系の痛みなどのリスク該当者の割合が0%もしくは取組前より改善しました。また、年に2回の健康診断で肥満度1度→普通体重、血中脂質検査B判定→A判定に改善した社員もいました。

### ワークショップの活用法

#### 第1回

他社の事例を聞いたり、改めて取組検討シートを作成することで、気づきが得られて、今年度の新しい目標を設定することができました。他社の事例の中で、お金をかけずにすぐにマネできることはやっていきたいと考えています。

#### 第2回

人数の数値変化により、取組の効果を検証できました。社員が無理なく参加できる取組を継続している中で、数値が改善している様子を見ることができて良かったです。

### プログラム参加による効果

他社が苦労した点などを聞く中で、他社が抱える課題に対して、自社が工夫しながら解決ができていたことに気づく等、他社と比較した自己評価も行うことができました。

### 今後に向けた 取組と展望

健康情報を伝える中で健康宣言の内容を分かりやすく伝えること、出前講座などにみんなで楽しみながら参加できる仕組みづくりを行うことが難しいと感じています。健康宣言の内容については、今後もニュースレターや朝礼を通して全員に分かりやすく伝えていきたいです。また、「睡眠の質の向上」「食生活の改善」に関する取組への社員の期待が多いため、保険者や県が提供する講座や動画を利用してみんなで参加して取り組んでいきたいです。健康経営のきっかけは経営者であっても、社員が積極的に新しい取組を考え進めていけるよう、社員から挙がった意見について率先して取り組みたいと考えています。

# すべての社員がすこやかで心豊かに生活できる活力ある会社実現！ ～より良い生活習慣に取り組む意識を醸成し、社員全体の健康作りに取り組む～



## 株式会社 藤建技術設計センター

- 所在地 東白川郡棚倉町大字棚倉字中居野65番地
- 業務内容 サービス業(測量・設計コンサルタント)
- 従業員数 41人

### 健康経営支援 プログラムへの 参加動機

社員が健康に過ごし、良い仕事ができるよう、経営理念に「社員の幸せの実現」を掲げています。健康経営の取組を行うにあたり、令和2年度に各部署よりメンバーを選任し、健康推進委員会を立ち上げました。その後、県よりプログラムの案内があり、令和3年度から参加し継続しています。

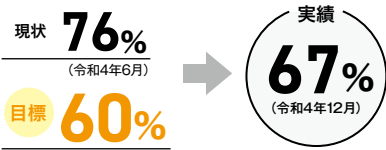
### 健康課題

- 高血圧や高血糖、肥満の人が多い(健診結果)
- 睡眠時間が少なく休養がとれていないと感じている人が多い、職場の一体感が低いと感じている人の割合が多い(取組前の従業員向けアンケート結果)

### 目標・評価指標と実績

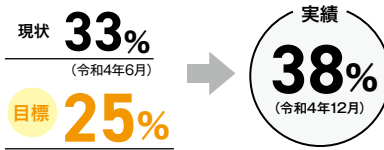
#### 睡眠の量と質の改善を図る

睡眠時間が6時間以下の人の割合を減らす

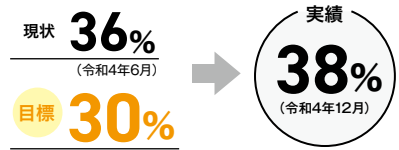


#### 睡眠の量と質の改善を図る

睡眠による休養がとれていないと感じている人の割合を減らす



職場の一体感が低いと感じている人の割合を減らす



### 取組内容と結果

#### チーム対抗ウォーキング大会の実施



**運動機会の増進と職場の一体感を高める**ために、会社独自でチーム対抗の**ウォーキングイベントを開催**しました。

#### ビンゴ大会の実施



全員で楽しく参加することで**ストレス軽減**につながるよう、ビンゴ大会を実施しました。

#### 血管年齢測定機器の活用



自身の**健康状態の把握**、**生活習慣改善の気づき**を促すため、保険者より**血管年齢測定機器**をお借りし、休憩室に設置し活用を促しました。

### 取組の結果

ウォーキング大会をチーム対抗にしたことにより、**チーム内でのコミュニケーション**が図れたと感じています。また、社員が楽しくビンゴ大会に参加しており、席順もバラバラにすることで、普段会話のない社員間での交流が生まれていました。生活習慣の改善については、運動機会の増進のほかに血管年齢を測定する機会を通して、**健康に対しての社員の意識向上**が見られ、社員から「ウォーキングをやるか」などの前向きな意見が聞かれるようになりました。

### ワークショップの活用法

#### 第1回

健康推進委員会全員でワークショップに出席し、その内容を事業主に報告、集計結果など定量的に可視化された情報を共有しました。他社も試行錯誤し、知恵を出し合いながら取組を実施していることが分かりとても参考になりました。例えば、会社の廊下で、各社員が歩いた歩数を掲示するなど、現状にあるものを使用して、取組の効果・意識を高める方法は興味深かったです。また、令和3年度に参加してから保険者と密に連絡ができるようになったと感じています。

#### 第2回

効果検証レポートをもとに事業主と連携し、コミュニケーションが取れています。健康推進委員会と事業主で取組について話し合い、今後どのように取り組むかを考えていく上で有用なツールだと思います。

### プログラム参加による効果

他社との交流が増え、他社の取組についてインプットできる場所が良いです。また、保険者等から情報をもたえ、プログラムに参加することで取組が具体化していくと感じています。

### 今後に向けた 取組と展望

ウォーキングについては大会期間中のみ行う社員が多く、継続的に運動を行うことが難しいと感じています。また、社内で企画をする際に、社員全員及び営業所への周知や通常業務との調整に苦労しています。今後は、各年齢層や所属部課等に別けて講習等を実施するなど、通常業務に支障が出ないようスケジュール調整を行っていきたいと思います。また、健康に関する企画終了後も各個人が継続して取り組めるように、社員への周知や無理なく継続して取り組めるような企画を検討したいと考えています。社員の健康意識が高まるよう、今後も取組を継続し、PDCAサイクルを回しながらこれからも健康を推進していきたいです。



# 従業員の心と体の健康づくりに努め、社会的な評価を受ける企業となるため安全と健康を第一に考える職場を作ろう!



## 株式会社 青田電気商会

- 所在地 南相馬市原町区上北高平字上北沢161-6
- 業務内容 建設業(電気設備工事)
- 従業員数 18人

### 健康経営支援プログラムへの参加動機

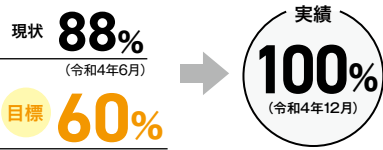
令和2年度まで、県の「元気で働く職場」応援事業に参加していました。引き続き、公的なサポートが欲しいと思っていた時に案内があり参加することにしました。実際に参加することで、健康経営の知識習得や業種を超えた他事業所の事例を聞き参考になったため令和4年度も継続参加することとしました。

### 健康課題

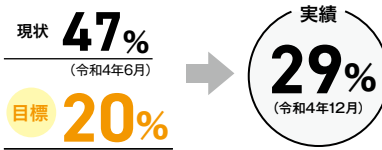
- 肥満や高コレステロール者が多い(健診結果)
- 運動習慣がない人の割合が多い、栄養バランスのとれた食事を実践している人の割合が少ない、夜遅い夕食をとる人の割合が多い(取組前の従業員向けアンケート結果)

### 目標・評価指標と実績

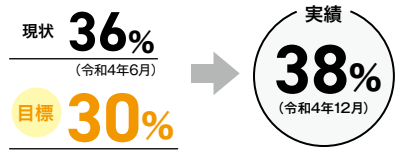
適度な運動習慣をつける  
(運動習慣がない人の割合を減らす)



バランスの良い食生活を実践する  
栄養バランスのとれた食事を実践していない人の割合を減らす



バランスの良い食生活を実践する  
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人の割合を減らす



### 取組内容と結果

#### 南相馬市のサンサンチャレンジの実施



自身の生活習慣を振り返るきっかけにするため、南相馬市が実施している**サンサンチャレンジ**(3ヶ月間でマイナス3kgを目標に減量にチャレンジするプログラム)に**全社員で参加**し、1週間単位で体重を測定・記録しました。

#### 口腔ケアの実施



**口腔の健康**に関心をもってもらうため、食後の歯磨きを促すとともに、**歯周病のリスク検査**を全社員に実施しました。

#### 血管年齢測定機器の活用



自身の**健康状態の把握**、**生活習慣改善の気づき**を促すため、保険者より**血管年齢測定機器**を貸し出し、活用を促しました。

### 取組の結果

**サンサンチャレンジ**や**血管年齢測定**等を行うことで、自分の血管の状態や体重の変化を知り、食事・運動・睡眠等日頃の**生活習慣が健康に影響していることへの気づき**につながったと思います。サンサンチャレンジで紙に記入する際に、「食べ過ぎになるんじゃないか」などの会話があり、社員の話題になり、コミュニケーションをとることもつながりました。取組後のアンケート実施時期が現場の繁忙期と重なったこともあり、目標とした指標に数値的な改善は見られませんでした。自社の社員以外にも出入り業者さん等も巻き込み**楽しくコミュニケーションをとりながら取り組めた**と感じています。

### ワークショップの活用法

#### 第1回

少人数であるが、仕事に対する考え方や、個人的な話を聞く機会がないため、アンケートを通じて、従業員の本音を聞く機会になり良かったと思います。また、他社の計画や簡単なことで健康づくりを実行している話を聞くことができ、とても参考になります。例えば、昨年度は無料の睡眠アプリを活用した取組が参考になり、取組の一つとして健康アプリを探して活用するような考えを持つことができました。

#### 第2回

第2回ワークショップのグループワークの中で、他社も同じ悩みを持っていることを聞き、例えば、何か実践するにしても、全員集めて実施するより、何回かに分けて参加率を高めることを学びました。アンケートでは、ストレス、ウェルビーイングなど心理的な状態について、言葉だけでは分からなかったところを、数値で把握することができました。

### プログラム参加による効果

取組前後のアンケートは、社員への意識づけにつながっています。アンケートがないと、健康に対する意識づけを常に行うことは難しいです。それに関連して、意識づけが難しい社員、例えば食生活が乱れがちな独身の社員に対しては、社長から声をかけるよりも、年配の社員との楽しい会話の中で助言をする方が効果的だと思います。

### 今後に向けた 取組と展望

今年度は運動習慣について具体的な働きかけができなかったと感じています。また、男性社員も興味を持てるパンフレットの提示や働きかけをすることの難しさを感じています。今後は、社員の希望する取組をアンケートや面談で確認して、意見を取り入れたり、楽しく続けられる運動習慣の提案をしていきたいです。また、社員一丸となって取り組んでいけるよう、若手社員の意見を反映した取組の検討を考えています。

# 疾病リスクを軽減し、社員一人一人の生産性を向上していく！



## 東亜合成株式会社 広野工場

- 所在地 双葉郡広野町大字上北迫字岩沢1-16
- 業務内容 化学工業
- 従業員数 65人

### 健康経営支援プログラムへの参加機

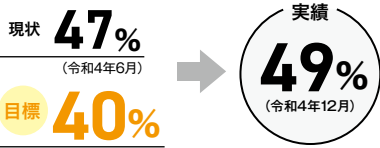
全社的にサステナビリティ方針を基に健康経営を実施しており、各工場、事業場ごとに、自組織として、目標を立てて実施しています。その他に、何か活用できる取組がないか探していた中で、県より案内があり参加しました。

### 健康課題

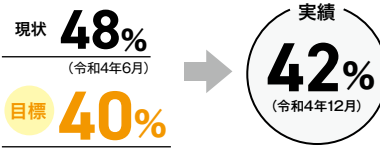
- 肥満や高コレステロール、高血圧、高血糖の人が多い(健診結果)
- 睡眠による休養をとれていない人の割合が多い、喫煙者の割合や職場の一体感が低いと感じている人の割合が多い(取組前の従業員向けアンケート結果)

### 目標・評価指標と実績

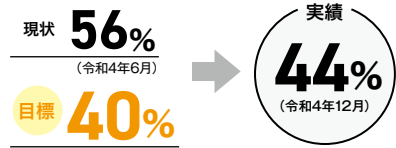
睡眠による休養がとれていないと感じている人の割合を減らす



喫煙者の割合を減らす



職場の一体感が低いと感じている人の割合を減らす



### 取組内容と結果

#### 禁煙に関する出前講座の実施



**喫煙・受動喫煙の影響等への理解や禁煙を促す**ため、全社員を対象に保健福祉事務所の出前講座を実施しました。他にも、喫煙室や休憩室に禁煙ポスターを掲示して啓発しています。

#### ウォーキングイベントへの参加



**健康増進、運動習慣の定着**を目的にアプリを利用したイベントや地域で開催されたイベントへの参加を促し、**運動機会の提供**を行っています。

#### メンタルヘルスセミナーの実施



社員が期待する取組として「**メンタルヘルスに関する取組**」の回答割合が高かったため、民間企業の出前講座を活用し、就業時間の中で**セミナーを実施**しました。

### 取組の結果

**禁煙に関する出前講座**を開催したことで、参加者の中から禁煙を開始された方がいました。**メンタルヘルスに関するセミナー**については、用意した席数以上に、参加の申し込みが複数回の開催となりました。アンケートにてメンタルヘルスの取組に対するニーズを把握していたこともあり、開催して良かったと感じています。

### ワークショップの活用法

#### 第1回

アンケート結果等について工場の管理職と共有しており、県平均と比較して、喫煙率が高いこと、睡眠により休養が十分に取れていない状況も分かりました。ワークショップでは、保健福祉事務所担当者との接点を持つことができ、出前講座を依頼しやすかったです。

#### 第2回

各事業所が実施している健康経営の取組状況を報告する中で、本プログラムの取組を報告し、全社で情報を共有いたしました。禁煙セミナーを開催し、効果検証レポートを基に、1人の禁煙者がいたこと等を実績として報告できました。

### プログラム参加による効果

アンケートやワークショップを通して、職場の現状把握や社員のニーズに合わせた取組の実施、関係機関との連携強化につながっていると思います。また、他社より、保険者の血管年齢測定器を活用して、健康づくりを社員のコミュニケーションの向上につなげている話を伺い、健康保険組合や健診機関で同様の保健サービスを利用できないかと考えるきっかけになりました。

### 今後に向けた取組と展望

出前講座やウォーキングイベント等の健康イベントの参加率の向上(出席者の調整)が課題であり、参加率向上のための声掛けの実施や出前講座に参加できなかった方達への施策を検討していきたいと考えています。なかなか参加いただけない社員を巻き込むためにも、本プログラムのアンケートを全社員に実施することや、県のプログラムに参加していることなど、会社が色々と取り組んでいることを全社員に周知できると良いと考えています。また、コロナ禍の状況により長くイベントを自粛していましたが、今後は職場の一体感を高められるようなイベントを企画していきたいです。

# 職員が安心して働き続けることができる法人を目指して



## 社会福祉法人 郡山福祉会

- 所在地 郡山市片平町字妙見館1-2
- 業務内容 高齢福祉サービス事業
- 従業員数 141人

### 健康経営支援 プログラムへの 参加機

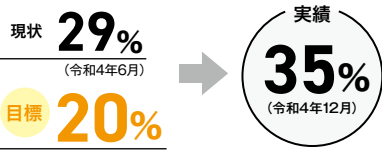
法人10年グランドデザイン(2019年4月作成)に基づき、法人の継続及び地域の福祉向上に「健康経営が法人運営の基礎」である事を全体の共通理解として、人(利用者様とご家族、地域の人、行政、取引業者、職員)を大事にする法人を目指しています。2015年に健康宣言をしてから、運動習慣にスポットを当てて、運動ジムの設置・利用促進、体組成計での測定、活動量計の配布を行ってきましたが、そもそもの課題分析はどうか、健康経営の計画、PDCAサイクルを回すことができているのか、といった問題意識より本プログラムに参加しました。

### 健康課題

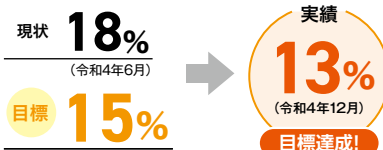
- 高血圧の人が多い(健診結果)
- 睡眠時間が少なく、睡眠で休養があり、または全く取れていない人が多い、喫煙率が高い、運動習慣がない人が多い、栄養バランスのとれた食事を実践している人が少ない、仕事に対する活力・熱意・没頭の割合が低い割合、職場の一体感が低いと感じる割合が高い(取組前の従業員向けアンケート結果)

### 目標・評価指標と実績

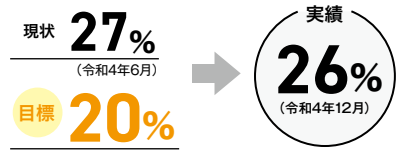
睡眠による休養がとれていない人の割合を減らす



喫煙者の割合を減らす



職場の一体感が低いと感じる人の割合を減らす



### 取組内容と結果

#### 健康情報の発信



職員の健康への意識向上を図るため、保険者より貸出いただいたDVD4巻(運動・休養、食事・アルコール・たばこ・歯周病、働き盛り世代の睡眠と健康(睡眠障害)、〈快眠リズム〉)を職場全体で視聴しました。全職員が視聴することができるよう、昼休みや勤務の合間に時間を作りました。

#### 郡山市のベジライフ推進事業への参加



食生活の見直しの必要性について意識を高めるため、郡山市が実施しているベジライフ推進事業に参加しました。ベジチェック(野菜摂取測定器)を活用した取組を通して、野菜摂取状況の見える化を行ったり、健康的な食習慣について考えるきっかけとなりました。

#### 体組成測定の実施



自身の健康状態の把握、生活習慣改善の気づきを促すため、全職員を対象にマルチ周波数体組成計測定を実施(年3回を継続)。測定後は、看護師より健康診断の内容を踏まえ個別にフィードバックを行いました。

### 取組の結果

本プログラムのアンケート結果により、当法人職員の健康課題が可視化でき、その課題に則して、取組を考えることができました。例えば、保険者からは啓蒙DVDをお借りして全職員で視聴したり、郡山保健所には食生活の見直しの支援プログラムの提供をいただくなど、関係機関の協力も得ることで、職員の健康への意識向上へつながることができたと感じています。コロナ対応などの勤務調整の苦勞を反映して、全体的に取組後のアンケート結果は良い値にはなりませんでしたが、「職場で健康に関する情報を得られなかった」割合が49%から23%に改善する等、健康経営の取組は浸透してきたと評価しています。

### ワークショップの活用法

#### 第1回

現状把握レポート等の職員のアンケート結果について経営会議で結果を共有する他、目標を経営会議で作って、産業医の方も含めて衛生委員会でも共有しました。また、チーフ会議、職員会議などの情報伝達の仕組みを利用して、取組検討シートの内容も職員全員で共有しました。また、職員のアンケート結果より、これまでに取り組んできた運動以外の睡眠・食生活(睡眠で休養がとれていない割合、睡眠2時間前の食事ありの割合)が良くない状態であることが分かりました。本プログラムに参加して最も良かったことは、PDCAの入り口が見えたこと、新たな目標を立てられたことです。

#### 第2回

第2回ワークショップの内容は、月2回の定例の責任者の会議にて報告し、経営会議、チーフ会議、職員会議等で周知しました。全職員での取組を進めることに苦慮したため、ワークショップにて、他の事業所の法人一丸となつての取組の成功例は勉強になりました。

### プログラム参加による効果

定量的な現状把握により、保険者より睡眠等に関するDVDを借りることができました。また、取組前後で職員に対しアンケートを実施することにより、生活習慣だけでなく、職員の心理的な状態の変化を可視化し確認することもできました。

### 今後に向けた 取組と展望

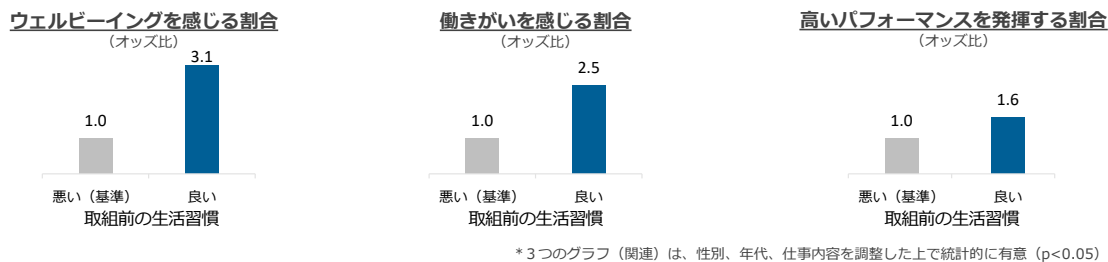
今年度はコロナ対応などの勤務調整の苦勞が大きかったため、次年度はコロナ対策による職員の負担感をいかに軽減できるかが大切です。そのためにも、職員同士互いに認め合い協力し合う風土を一層大切にするよう、職場のコミュニケーション向上のための方策が課題であると考えています。現在取り組んでいる内容を継続するとともに、今後は健康づくりに関する内容をさらに厚く、職員の健康課題や要望に合わせて実施していきたいです。

# 取組前後の従業員向けアンケートの結果とその考察

健康経営の目的には、企業の持続的な成長と共に、従業員の幸せや豊かな生活(ウェルビーイング)の実現があります。果たして、多くの事業所で実践される食事や運動などの生活習慣に着目した取組は、その目的の達成につながるでしょうか。

令和4年度の従業員向けアンケート調査の結果(有効回答:事業所18事業所630名)を用いて、まず、従業員の生活習慣とウェルビーイング等の状態のつながりを分析しました。その結果、**取組前の生活習慣が良い回答者299名は、生活習慣が悪い回答者331名と比較して、ウェルビーイングを感じる割合が3.1倍、働きがいを感じる割合が2.5倍、そして、高いパフォーマンスを発揮する割合が1.6倍大きい傾向がありました(図1)。**

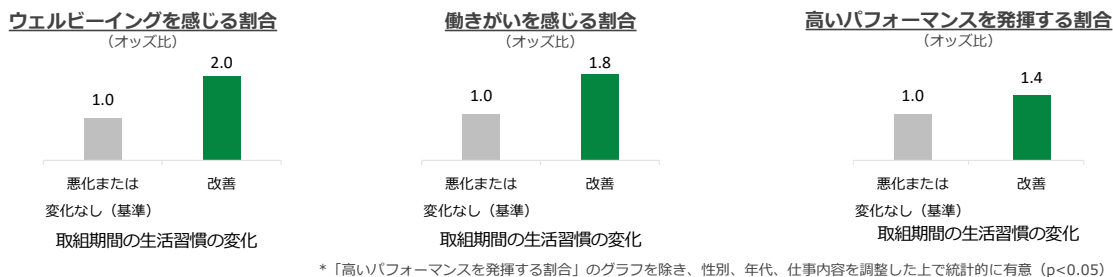
図1. すべての回答者630名について、取組前の生活習慣とウェルビーイング等の状態の関連



では、不健康な生活習慣をおくる従業員が、職場の健康づくりを通じて生活習慣を改善した場合、取組後のウェルビーイング等の状態に影響があるでしょうか。

そこで次に、取組前の生活習慣が悪い回答者に着目して分析した結果、**取組期間に生活習慣が改善した回答者213名は、悪化または変化なしの回答者118名と比較して、取組後にウェルビーイングを感じる割合が2.0倍、働きがいを感じる割合が1.8倍、そして、高いパフォーマンスを発揮する割合が1.4倍大きい傾向が見られました(図2)。**

図2. 取組前の生活習慣が悪い回答者331名について、取組期間の生活習慣の変化と取組後のウェルビーイング等の状態の関連



これらの分析結果より、**健康経営の取組を通じた生活習慣の改善は、企業の持続的な成長を支える生産性の高い組織づくりと、従業員のウェルビーイングの実現につながる可能性が示唆されました。**

## 注)用語のご説明

- 生活習慣5項目(運動、食事、睡眠、飲酒、喫煙)の中でリスク該当数が1項目以下の回答者を生活習慣が良い回答者、それ以外の回答者を生活習慣が悪い回答者と仮定します。
- ウェルビーイングを感じる割合とは、精神的健康状態を測定する尺度WHO-5を用いて、その点数が15点以上の回答者割合です。
- 働きがいを感じる割合とは、仕事から活力を得る状態(ワーク・エンゲイジメント)を測定する尺度ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメントを用いて、その平均点が2.5点以上の回答者割合です。
- 高いパフォーマンスを発揮する割合とは、労働生産性の損失(プレゼンティーズム)を測定する尺度SPQ(東大1項目版)を用いて、その値が30%未満の回答者割合です。



## アドバイザー

東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員 村松 賢治 氏

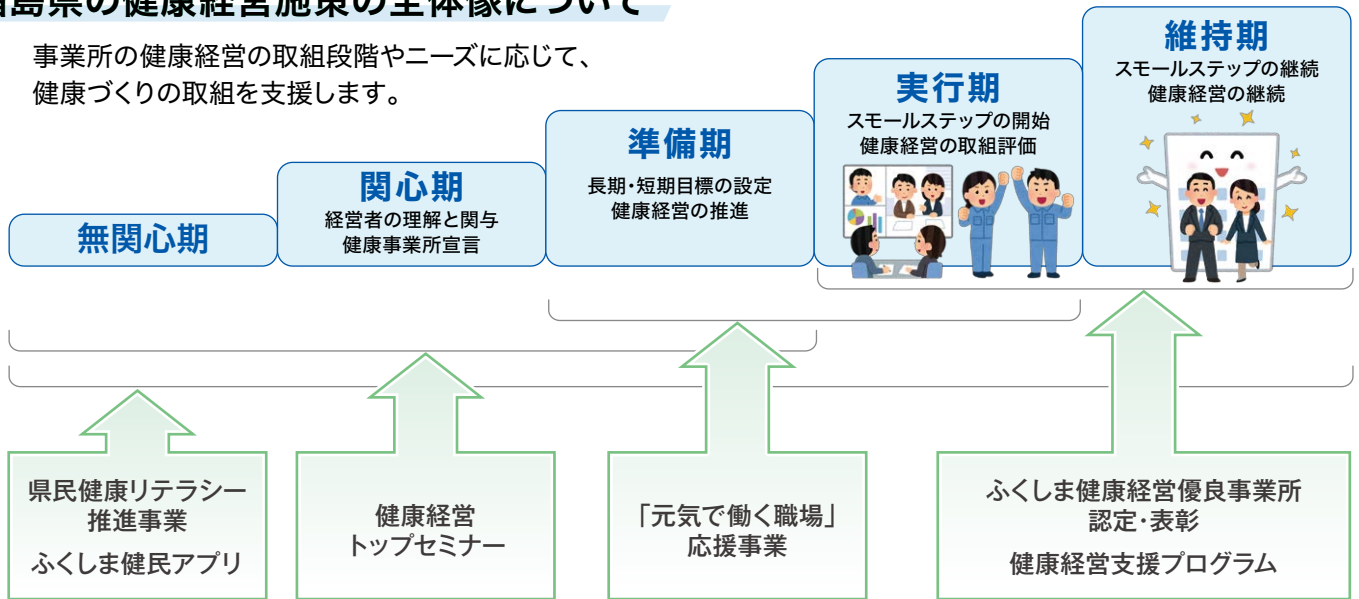
## プロフィール

慶應義塾大学大学院修了、修士(工学)。専門は健康経営、統計学。研究テーマは、働き盛り世代の生活習慣や心身の健康と労働生産性等の関係に関する研究。都道府県健康経営施策の一環として、年間数十社の健康経営に関する取組支援やフィールド調査を行う。主な委員活動は、経済産業省健康経営基準検討委員会(大規模法人、中小規模法人)など。

## Ⅲ 福島県は健康経営の取組を応援しています！

### 福島県の健康経営施策の全体像について

事業所の健康経営の取組段階やニーズに応じて、健康づくりの取組を支援します。



### 福島県の健康経営の取組について

#### ● 県民健康リテラシー推進事業

福島県の健康課題に対応した、健康づくりに活用できる動画コンテンツを制作・公開しています。事業所の健康課題や取り組みたいテーマに応じて、研修会などにおいて自由に御活用ください。



「福島県健康づくり推進課 YouTube チャンネル」で公開中 >>>



#### ● ふくしま健民アプリ

健康維持につながる生活習慣の定着化を図ることを目的とした、いつでもどこでも楽しく気軽に参加でき、継続して利用できるアプリケーションです。

毎日の歩数や自分の健康に関する取組を記録してポイント換算でき、ポイントが貯まると、ふくしま健民カードが取得できます。ふくしま健民カードは福島県内の協力店で提示する事で特典を受けることができるお得なカードです。みんなで健康になって、「ふくしま健民カード」を獲得しましょう。

詳しくはホームページで⇒



#### ● 「元気で働く職場」応援事業

県内各方部で保健福祉事務所、市町村、職域保健などが連携してモデル事業所を選定し、事業所における健康づくりを支援する事業です。

詳しくはホームページで⇒

#### ● ふくしま健康経営優良事業所認定・表彰制度

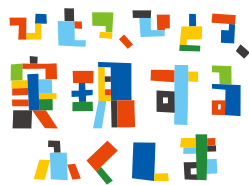
従業員に対し、積極的な健康増進の取組を行っている中小事業所を優良事業所として認定するとともに、特に優秀な事業所を表彰しています。

認定を受けることで、ロゴマークを用いたPRや県の工事等の入札への加点などのインセンティブがあります。

詳しくはホームページで⇒



できるところから始めましょう！



## ふくしま健康経営の取組事例集

令和6年3月発行

福島県保健福祉部健康づくり推進課