

中小企業でも取り組める 「健康経営」のすすめ

目指せ!健康企業

一般財団法人長野経済研究所
主任研究員 渡邊 博政

「健康経営」のすすめ

「健康経営」とは

「健康経営」とは、社員の健康づくりを経営課題として捉え、社員の健康管理の増進に努めることによって、医療費抑制を図るだけでなく、労働生産性を向上させ企業価値の向上にもつなげようとする経営手法です。

近年、企業では、「健康経営」への関心が徐々に高まっており、取り組む企業も増えています。

「健康経営」のすすめ

この背景

- ① 少子高齢化による**労働力人口の減少**
- ② 生活習慣病の増加等による**医療費の増大**
- ③ **メンタルヘルス(心の健康)不調者の増加**
- ④ 外部環境の変化による**経営合理化**

中小企業にとって、**今後労働力の維持・確保**とともに、**生産性の向上**や**事故・不祥事の発生防止**のために**社員の健康づくりを進めることが重要な経営課題**です。

「健康経営」のメリット

社員一人が担う役割の大きい中小企業にとって、病気等によって欠員が生じたときの影響は大きく、社員の健康維持・増進は経営にとって一層重要な課題です。

社員のコミュニケーションが活発化され、社員がいきいき働けることで、業務効率の向上にもつながります。

「健康経営」のメリット

企業が得られるメリット

生産性向上

- 社内コミュニケーションの活性化
- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上

イメージアップ

- 企業価値の向上
- 対外的・対内的な企業イメージの向上
- 人材の確保

負担軽減

- 休職、欠員による事務手続きの軽減
- 将来的な医療費削減による健康保険料負担の軽減

リスクマネジメント

- 機会損失の回避
- 事故・不祥事の予防

事業主の「健康経営」に関する意向調査結果①

■ 調査概要

(1) 調査対象

松本市勤労者共催会会員企業1,644社

(2) 調査期間

平成27年7月31日（金）～ 平成27年9月30日（水）

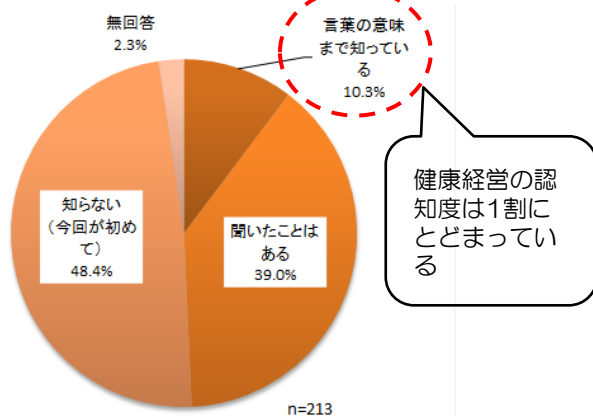
(3) 調査方法

郵送配布・郵送回収

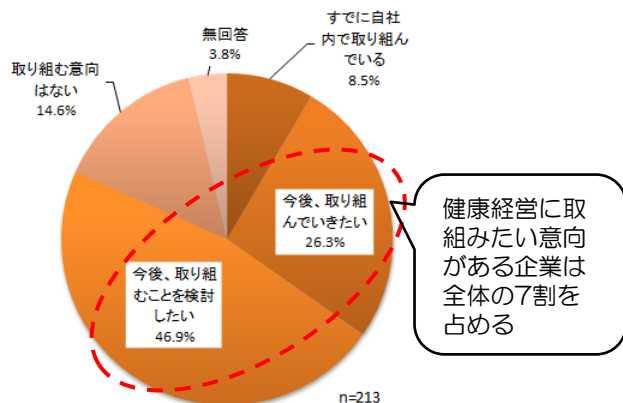
(4) 回収状況

回答数 213社（回収率 13.0%）

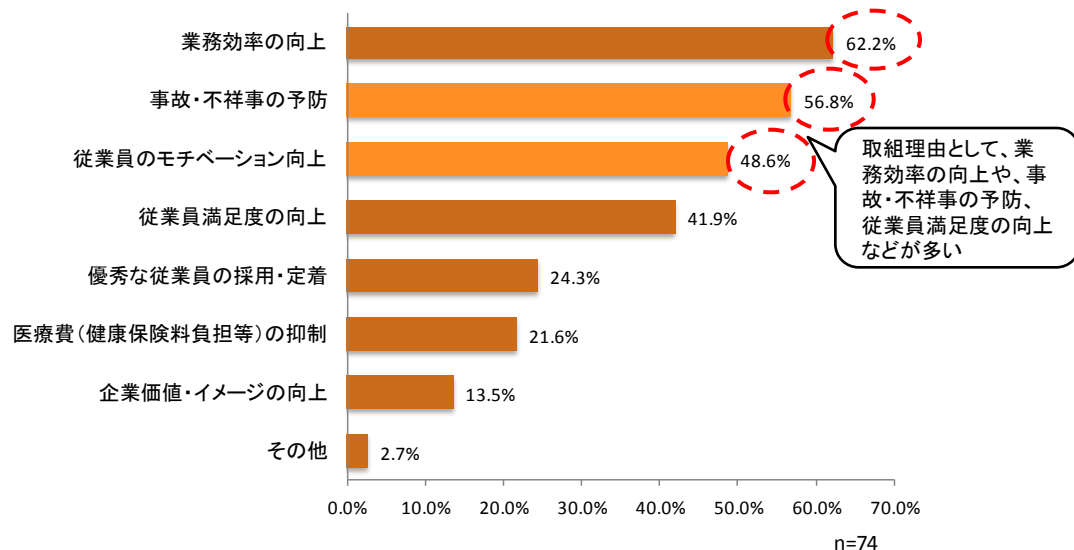
<①健康経営の認知度>



<②今後、健康経営に対する取組意向>

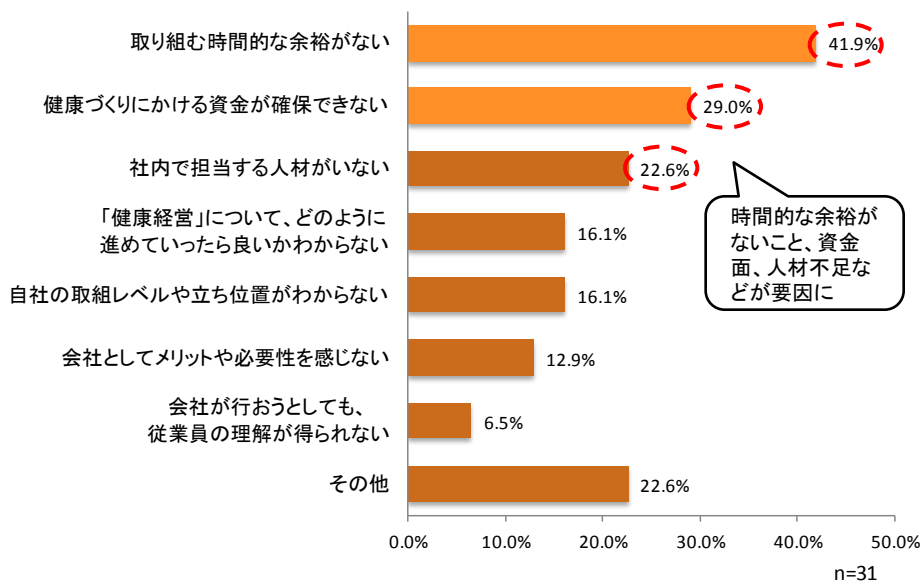


<③健康経営に取り組む理由>

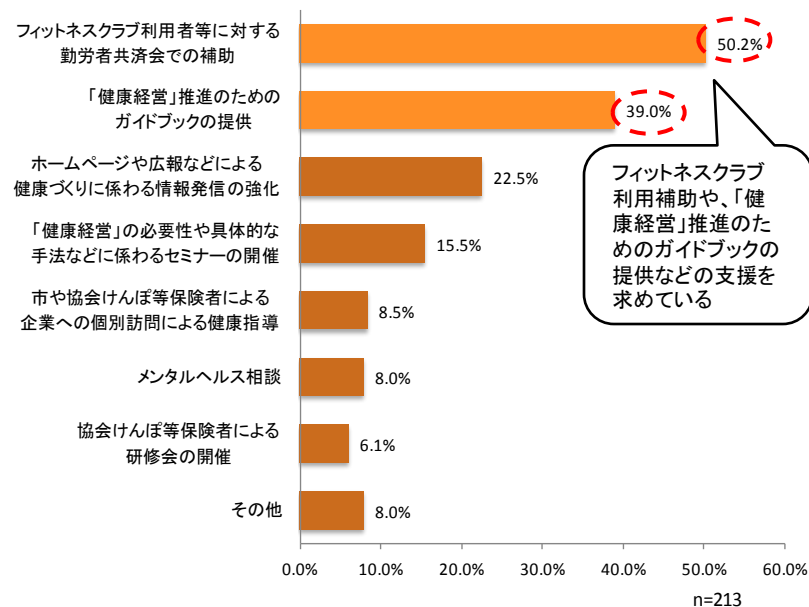


事業主の「健康経営」に関する意向調査結果②

＜④健康経営に取り組まない理由＞



＜⑤松本市や協会けんぽ等に希望する支援策＞



小規模企業向け健康投資支援サービスの整理①

協会けんぽ長野支部 【健康づくりチャレンジ宣言】

「健康づくりチャレンジ宣言」活動とは、事業所全体で健康づくりに取り組むことと、そのチャレンジ項目を宣言し、実施するという極めて単純な方法です。これは、中小企業でも取り組めるように簡略化した「健康経営」といえ、事業者は「健康経営健康づくりロードマップ」に示すステップで健康づくりを進めることとなります。

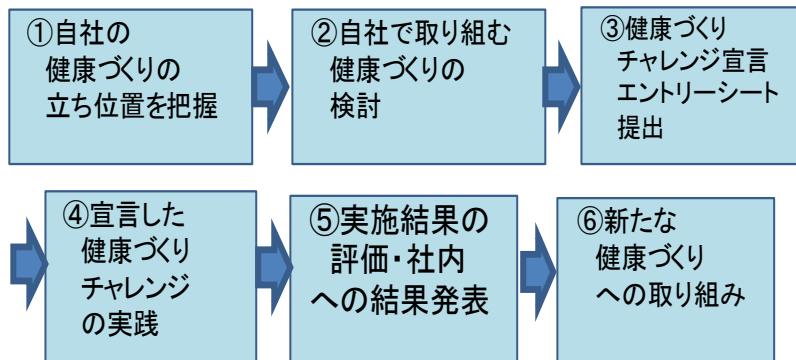
まず「健康経営 健康づくりロードマップ」を活用して、自社の取り組み状況をチェックすることで、どのステージにあるのか立ち位置を把握します。そうすることで未実施のステージへの着手を促せる。そのうえで次の一步を踏み出す「チャレンジ宣言」をします。

協会けんぽは、健康づくりツール等の提供によりこの取り組みを支援しています。

健康経営 健康づくりロードマップ

健康づくりの基盤構築	
ステップ1	・社員の健康状況の把握 ・健康課題の明確化と社内共有
社員への情報発信	
ステップ2	・健康づくりの大切さを社員へ情報発信
「健康づくり」の推進	
ステップ3	・健康づくり案の検討 ・チャレンジウォーキング、食事指導 等
「健康づくり」の効果検証・改善活動	
ステップ4	・社員の健康づくりの参加・実施状況の把握 ・健康づくりの効果検証と改善策の検討

《チャレンジ企業の取り組み手順》



小規模企業向け健康投資支援サービスの整理②

松本市【働く世代の職場で健康講座】

松本市の保健師等の専門職が企業を訪問して、働く世代の職場の健康づくりの相談・指導や「健康講座」を行う「働く世代の職場で健康講座」で、時間がなかなか取れない小規模企業のニーズに応じて、朝礼や昼休みの短時間や夜間、土日・祝日も相談に応じます。

「健康講座」の内容は、生活習慣病の講座をベースに、

- ①運動、②食生活、③歯の健康、④たばこ、⑤がん予防、⑥心の健康づくり、⑦CKD、⑧血圧、⑨糖尿病

の9つのオプションから選択でき、職場のニーズの応じた講座を依頼できるものとなっています。

小規模企業向け健康投資支援サービスの整理③

長野県【信州ACEプロジェクト】

長野県では、健康づくりの県民運動である「信州ACEプロジェクト」を通じて、県内企業に「健康経営」の周知・普及を図りたいとしています。



全国平均を上回る脳卒中[死亡率:男性13位、女性7位]などを予防するため
生活習慣病予防の重点3項目に取り組みましょう。

Action
体を動かす

毎日続ける速歩と体操 ~体日は楽しみながらウォーキング~

長野県発のインターバル速歩や信州の自然を満喫できるウォーキング、地域のオリジナル体操やラジオ体操・ストレッチ等で体を動かしましょう。

1日当たりの平均歩行数		
	平成25年	平成29年
男性	7,430歩	9,000歩
女性	6,730歩	8,000歩

(男女共に平均歩行数は年々減少)

息がはずむ位の速歩などの運動を続けることで、生活習慣病や生活機能低下の改善・予防に効果があります。

Check
健診を受ける

家族そろって必ず健診 ~毎年の歯科チェック、毎日の血圧チェックも~

家族全員が年に1回は健診や歯科チェックを受け、生活習慣を見直す機会にするとともに、血圧が高めの人は、毎日測定するようにしましょう。

年1回必ず受診	
H24特定受診受診券 約5割	
※	

(専業主婦など被扶養者の未受診が課題)

健診は体の変化を知り、生活習慣を見直すきっかけになります。また生活習慣病のリスクを早期に発見し、早期治療にもつながります。

Eat
健康に食べる

減らそう塩分、増やそう野菜 ~1食の塩分は3g、野菜はもう一品~

調味料の使い方や工夫した食事や野菜を使った料理を楽しむとともに、外食などの際には塩分表示を確認しましょう。

1日当たりの食塩・野菜摂取量		
	平成25年	平成29年
食塩	10.6g	9g
野菜	319g	300g

(9割の人が塩分摂りすぎ、若い人の野菜不足が心配)

減塩により将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防にも効果があります。

減塩「9のコツ」

食べる時	1 調味料は料理の味をみてから	2 調味料は「かける」より「つける」	3 糖類の汁は全部飲まない
作る時	4 旬の新鮮食材で、薬材の味を生かす	5 だし、酸味、香味でうす味でもおいしく	6 汁ものは真だくさんに
選ぶ時	7 加工食品は塩分量に気をつける	8 減塩調味料・食品を上手に利用	9 外食や弁当は表示で塩分量を確認

市町村や企業、健康保険組合、団体、ボランティアなどの皆さんへ

健康づくりの取組を一緒に進めていきましょう。

○取組の視点

I 「健康経営」の推進

企業(健康保険組合等)

- 体操やインターバル速歩など、従業員に体を動かす取組を推進
- 従業員や家族が健診を受けられる環境づくりを推進
- 社員食堂での「塩分控えめ」「野菜たっぷり」など健診に配慮した「ACEメニュー」の提供

II 「健康地域づくり」の推進

市町村、小・中学校等

- ウォーキングコースの設定やウォーキングイベント、オリジナル体操の普及などを推進
- 住民が健診を受けやすい環境づくりを推進
- 小・中学校等での「長野県発運動プログラム」や健康に配慮した食生活の普及

飲食店・コンビニ・スーパー等

- 「塩分控えめ」「野菜たっぷり」など健診に配慮した「ACEメニュー」併売の提供



団体・ボランティア

- オリジナル体操や健康教室など、市町村と連携した体を動かす取組の普及・啓発
- 家庭や地域での減塩や野菜摂取を推進とした食生活改善の取組

詳しくは

信州ACEプロジェクト 検索



小規模企業「健康経営」促進モデルの構築

長野県版小規模企業「健康経営」促進モデル



健康経営って何をすれば良いの？



簡単な「**取り組みチェックシート**」で確認

健康診断の実施

- 定期健康診断やメタボ検診など、法律で定められた検診を実施している
- 会社の検診受診率を知っている

検査・治療の推進

- 健康診断（定期健診や人間ドッグ等）や治療（医療機関等への受診等）を行いやすい職場環境となっている

職場の風土づくり

- 活力のある職場の雰囲気をつくるため、職場内で気軽にあいさつや声掛けをしあっている

生活習慣

- 施設内は完全禁煙または分煙にしている

運動習慣

- 徒歩や自転車など通勤時の運動を推奨している
- 始業前などにラジオ体操を実施している

一つでもチェックができた企業は、健康経営が始まっています！

会社でできることから始めてみませんか？

健診受診

例えば・・・上司からの健診受診の声掛け、集団検診の実施 など

運動の推進

例えば・・・始業前のラジオ体操、昼休みを利用したウォーキング など

禁煙対策

例えば・・・事業所内の禁煙の実施、禁煙日の設定 など

メンタルヘルス対策

例えば・・・メンタルヘルス対策セミナーの開催、個別相談会の利用 など

生活習慣病対策

例えば・・・生活習慣病対策セミナーの開催、体重計、血圧計設置 など

① 株式会社国興 ～全社員が健康診断の受診の徹底～

所在地：松本市村井町南4-23-15
業種：建設業、従業員：18名

取組内容

- ・健康診断は巡回検診車に来てもらい受診
- ・当日受診できなかった社員は社長が後日受診するよう指導

効果

- ・健康診断受診率100%
- ・重篤疾患（胃がん、大腸がん等）の早期発見
- ・健康維持だけでなく、急性疾患等の早期治療の面で大きな効果
- ・健康づくりに対する意識の向上

課題

- ・生活習慣病への意識の甘さ
- ・再検査促進に向けた体制づくり



② 株式会社理学

～全社員が健診を受診し、要再検査者も全員が受診～

所在地：松本市桐3-1-23

業種：機械器具卸売業、従業員：24名

取組内容

- ・全社員に対して生活習慣病健診の受診を義務化
- ・希望者には会社からの全額補助で胃カメラ、乳がん、子宮がん健診の受診が可能
- ・要再検査者については、必ず受けるよう指導し、社長が社員の予定を聞いて予約し、全員が再検査を受診

効果

- ・生活習慣病や病気重篤化の予防
- ・社員が健康で働ける労働環境整備
- ・健康に対する社長の意識改革

課題

- ・社員のメンタルヘルスケア対策強化
- ・精神疾患予防対策



③ ルピナ中部工業株式会社 ～毎朝、全社員で「安全体操」を実施～

所在地：松本市宮瀧2-2-31
業種：建設業、従業員：26名

取組内容

- ・社員の現場直行を禁止し、全社員による事務所での安全体操の実施
- ・安全体操後、5分間のコーヒブレイクを設け、コミュニケーションを醸成
- ・活動量計を持ち歩き、自身の運動量の可視化

効果

- ・病気やけがの予防に寄与
- ・健康意識の向上や運動を通じたコミュニケーションの醸成
- ・健康づくりに対する意識の向上

課題

- ・様々な活動や福利厚生サービスを活用した更なる社員の健康づくりの推進



小規模企業「健康経営」促進ハンドブックの作成①

小規模企業の「健康経営」の意向と推進のポイント

・＜経営者の従業員の健康維持・増進への意向＞

- 経営者の従業員の健康への関心は、「大いに関心がある」が6割強と高い割合となっており、仕事を進めるうえで一番困ることは、「従業員が病気やけがで休むこと」が4割弱となっている。
- 経営者としては、従業員がイキイキしていないと一番不安になる。従業員の健康が一番の経営資源。
- 従業員一人が担う役割が大きい小規模企業にとって、従業員の健康維持・増進は重要な課題となっている。

＜会社が従業員の健康づくりに積極的に関与する必要性＞

- 会社が従業員の健康づくりに積極的に関与することについては、「必要と思う」が7割強となっており、従業員は会社が従業員の健康づくりに積極的に関与する必要性を強く感じている。

＜経営者、従業員の「健康経営」認知度、取り組み意向＞

- 経営者の「健康経営」の認知度は1割強に留まるが、今後取り組みたい、取り組むことを検討したいは7割強であり、高い取り組み意向がある。
- 従業員の「健康経営」の必要性の意向も7割を占め、同様に高い意向となっている。

小規模企業「健康経営」促進ハンドブックの作成②

小規模企業の「健康経営」の意向と推進のポイント

＜会社として「健康経営」に取り組む目的＞

- 「業務効率の向上」、「事故・不祥事の予防」、「従業員のモチベーションの向上」、「従業員の満足度の向上」が上位となっており、健康経営のメリット（①生産性の向上、②リスクマネジメント、③企業のイメージアップ）と一致していることを経営者に第一に伝えることが必要。

＜会社として「健康経営」に取り組めない理由＞

- 「取り組む時間的な余裕がない」、「健康づくりにかける資金がない」、「社内に担当する人材がない」、「健康経営の進め方がわからない」、「自社の取り組みレベルの立ち位置がわからない」が上位となっており、これらの要因を解消するための支援・施策が必要。

小規模企業「健康経営」促進ハンドブックの作成③

小規模企業の「健康経営」の意向と推進のポイントを基に、
小規模企業「健康経営」促進ハンドブックを作成



裏表紙

表紙

中小企業でも取り組める「健康経営」のポイント

- ① **経営者が社員の健康づくりの重要性、有効性を理解し、常日頃からこうした方針を社内に表明していく。**
- ② **健康づくりの取り組み状況をチェックし、自社の立ち位置をまず把握する。これに有効なのが「健康づくりロードマップ」の活用です。**
- ③ **自社の健康課題の把握や、職場環境などに即した具体的な取り組みの策定にあたっては、必要に応じて多様な支援ができる協会けんぽなど保険者に相談しながら取り組む。**
- ④ **運動の推進では、「まずは歩くこと」が取り組み易い。歩数計などで計測し、従業員で歩数を競い合う 等**
- ⑤ **個人の健康づくりに社員全員が一緒に取り組むことで連帯感を引き出し、継続につなげていく。これが企業が主導することの意味でもある。**

今年度の取り組み①

《松本市》

(1) 「健康づくりチャレンジ宣言」、「働く世代の職場で健康講座」、民間の専門職派遣による健康経営の取組促進

- ・本事業の成果物である「小規模企業『健康経営』促進モデル」に基づき、協会けんぽ長野支部、松本市、信州ACEプロジェクトが連携して、小規模企業への「健康づくりチャレンジ宣言」と「働く世代の職場で健康講座」の取組を実施していく。
- ・取組促進のために、「小規模企業『健康経営』促進ハンドブック」を有効に活用する。
- ・平成28年度は「中小企業の健康経営促進に向けたサービスモデル構築事業」により、健康経営への取組の必要性を認めながらも躊躇している松本市内の中小企業に民間の専門職（保健師、管理栄養士、健康運度指導士）を派遣し、「健康づくりチャレンジ宣言」、それぞれの「出前講座」などのツールを提供し、健康経営に取り組む企業の増加を目指す。
- ・合わせて「専門職訪問による健康増進サービスモデル」を構築する。

今年度の取り組み②

《長野県》

(1) 長野県次世代ヘルスケア産業協議会、信州ACEプロジェクトでの「健康経営」の普及

- ・長野県次世代ヘルスケア産業協議会は、「信州ACEプロジェクト」と連携し、各種イベント等の場を通じて、本事業の成果物である、「フィットネスクラブ利用健康増進モデル」、「小規模企業『健康経営』促進モデル」の他市町村への横展開や全県の小規模企業へ「健康経営」の啓発、普及を図る。
- ・上記ハンドブックをもとに「長野県版健康経営ガイドブック」を作成・配布するほか、健康経営セミナーを県下各地で開催する。

(2) 小規模事業者へのインセンティブ付与の検討および実施

- ・長野県は「健康経営」に取り組む小規模企業へのインセンティブとして、金融支援、入札評価制度、表彰制度などの取組の付与を検討し、実施を目指していく。

今後の可能性

(1) 高まる企業の健康づくりへの関心

- ・新規採用、熟練技術者の継続雇用などの人材確保や生産性向上等のため、企業の健康投資は活発化する予感
- ・ビジネスも広がる可能性があり、注目度の高い分野である。

➡ 専門職派遣や健康管理サービスなど

(2) 国の健康経営認証制度の開始

- ・国ではすでに、上場企業を対象に健康経営への取組を株式市場が評価する取組みを実施
- ・平成28年度秋以降、中小企業向けに健康経営優良法人を認定する仕組みの構築を予定



➡ 中小企業においても健康経営の取組みが本格化する？

目指せ！健康企業

社員の健康が 業績アップの近道

《お問い合わせ先》

【総合窓口】

松本市健康経営研究会事務局

(松本市健康産業・企業立地課)

TEL 0263-34-3296

「働く世代の職場で健康講座」

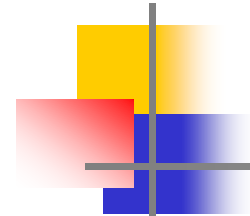
松本市健康福祉部健康づくり課中央保健センター

TEL 0263-39-1119

「健康づくりチャレンジ宣言」

協会けんぽ長野支部 総務企画グループ

TEL 026-238-1251



～ご清聴ありがとうございました。～