

へるすあっぷ21

特集

人生100年時代 高年齢労働者の 健康管理と働き方

国保組合REPORT
全国土木建築国民健康保険組合

HEALTH TOPIC
企業のパワハラ対策義務化へ
厚生労働省が「パワハラ指針」を公表

健康経営最前線レポート
株KSK
「旗振り」と「粘り」で
喫煙率0%、健診受診率100%

2020. No425
3
MARCH

わかる！身につく！健康力
これならできる！
高血圧を防ぐリアルな減塩法



特集

人生100年時代
高年齢労働者の
健康管理と働き方



今月の表紙
ひなまつり

ひな壇といえば、最近は芸人さんが座るところと認識されているようですが、雛人形を飾るものですからね。7段飾りに憧れますけどマンション暮らしには3段で充分。3段ってヤダ、芸人さんのひな壇みたいじゃない。私たち三人官女は面白い話はしませんよ。お姫様のために慎ましく仕えるのです。時々あられも食べちゃいます。

健康経営最前線レポート 4

(株)KSK

「旗振り」と「粘り」で喫煙率0%、健診受診率100%

- 20 次世代ヘルスケア Society5.0
スマホでカンタン！肌の健康測定
- 22 折れない心をつくるストレス対処法
NLP
～対人関係の“苦手意識”を変える～ <実践編>
- 24 働き方改革と産業保健の実務Q&A 大津 章敬
大企業は4月から！
同一労働同一賃金への対応
- 26 HEALTH TOPIC
企業のパワハラ対策義務化へ
厚生労働省が「パワハラ指針」を公表
- 28 NEWS
- 31 読者アンケート
- 32 へるすあっぷCafé
書籍紹介/クロスワード/プレゼント/読者投稿/次号予告/編集後記
- 36 メンタルヘルス・ハラスメント
職場の困った！に答えます 見波 利幸
パワハラの具体的な事例の問題点を知りたい
- 42 EVENT
- 54 小島美和子流 体が変わる食べ方 小島 美和子
体が確実に変わる食べ方～総集編
- 56 大人の体づくり 松井 浩
オリパラの 今年はやるぞ 筋増やす！

国保組合 REPORT 43

全国土木建築国民健康保険組合

「ヘルスアップチャレンジ」で事業所の健康経営をサポート

わかる！身につく！健康力 46

これならできる！
高血圧を防ぐリアルな減塩法

【理論編】・そもそも、なぜ「減塩」する必要があるのか？
【実践編】・自分がどれだけ食塩をとっているか、調べてみよう
・減塩を成功に導く6つのコツ

- 8 高年齢労働者の現状と課題
- 10 職場の取り組み事例
JFFEスチール(株)西日本製鉄所(倉敷地区)
スポーツの視点を取り入れ、安全に働ける体力を評価し改善
- 12 職場の取り組みのヒント
中央労働災害防止協会
「エイジアクション100」を活用してチェック&改善
- 15 シニア活躍の鍵
(株)リクルート
から測定で特性に合った仕事をマッチング

連載

- 18 週末フィットセラピー 池田 明子
季節や環境の変わり目の不安を癒す
- 19 よい人間関係を結ぶひとこと 藤田 尚弓
面倒なことを依頼するとさ
- 21 現役産業医が教える 産業医活用術 柿沼 充
これからの産業保健職の働き方
- 34 働く女性のセルフケア 加倉井 さおり
働く女性の健康とキャリア～すべてのライフイベントはプラスのキャリアになる
- 35 Tobacco Freeへの道 吉見 逸郎
Tobacco Freeへのわかれ道～明日はどっちだ?!～
- 38 へるすあっぷCHANNEL
【腸内フローラの真実】 福田 真嗣
自然に健康が手に入る社会～その先にある「未来の質」を見据えて～
【世界の国から健康よもやま話】 寺田 直子
混浴温泉体験も!? ドイツ クアオルトという療養レジャー
【最新美容皮膚科学】 関東 裕美
花粉症と皮膚の関係
【目からウロコの時間栄養学】 柴田 重信
時間栄養学の将来性
- 58 ほっと一息 今日の一品 小森 まり子
ハラスメント過敏症？
【今日の一品】 レタスとトマトとさやいんげんのスープ

「旗振り」と「粘り」で喫煙率0%、健診受診率100%

(株)KSK

喫煙率は0%、健診受診率は100%、健康づくりの取り組みには社員の75%がエントリー。それが情報・通信業で成長し続ける(株)KSKである。同社は、健康経営銘柄選定、健康経営優良法人(ホワイト500)認定を受け、さらには「健康寿命をのばそう!アワード」<生活習慣病予防分野>で厚生労働大臣優秀賞も受賞した。



▲健康経営銘柄 2019 ▲第8回健康寿命をのばそう!アワード

非喫煙者のメンバーが喫煙者を説得

「2013年、2人の社員が立て続けにクモ膜下出血で倒れてしまいました。幸い大事には至らず、2人とも今も通常の勤務を続けていますが、2人ともヘビースモーカーだったことから、当時の社長(現・会長)が自ら先頭に立ち、同年4月に会社として「禁煙宣言」を行い、禁煙運動を始めたのです」

喫煙率ゼロへのスタートを、(株)KSK執行役員管理本部長の八木秀政さんはこのように振り返る。当時、全社員の約31%に当たる483人が喫煙者だったが、1年後には5人に激減。15年11月に0%を達成した後、現在も0%を維持している。禁煙運動以降、入社

するには禁煙が条件である。禁煙運動では、禁煙メルマガを定期的に発信したり、繰り返し何度も禁煙アンケートを実施してきたが、最も効果的だったのは、非喫煙者のチームメンバーによる、喫煙者への説得だったという。この禁煙運動を通じ、「社員の健康維持ができない会社は成長しない」ことを学んだ同社は、14年10月に健康経営宣言を行った。

「単に会社の業績だけでなく、人のつながり(エンゲージメント)や人間力が重要であることが企業風土として根付いていたため、社員の健康が第一という健康経営がなじみやすかったといえます」

八木さんがこのように指摘する背景には、社員の約7割が得意先に常駐という、IT業界でよく見られる特徴的な「働き方」がある。

の絆を深め、エンゲージメントを高めている。

一方、社員の健診受診率は03年から16年連続して100%を継続している。社員一人ひとりに、保健師や上司らが繰り返し健診受診を促した結果である。これらの完璧な結果は「トップの旗振り」により社員の健康リテラシーが向上したことで、「現場の粘り強い啓発」によるものだと八木さんは言う。

社員の75%が、健康促進プログラムに参加

さらに、社員の家族の健康維持・増進にも注力すべく、19年度からは、社長から社員の配偶者宛てに、健康への思いを込めて健康診断の受診を勧める手紙を送っている。

KSKの健康づくりの柱は、14年10月にスタートした健康促進プログラム「わくわく健康プラン(わく健)」である。その仕組みを管理本部人事担当の佐藤美友希さんが説明する。

「運動、食事、睡眠、飲酒など、自分の健康課題に合わせた活動を各自で設定して取り組み、その内容を記録して翌月に報告するサイクルを繰り返す健康促進プログラムです。活動内容を自分では決められない場合、保健師監修のおすすめコースも用意しています」

同コースは、管理本部人事担当で保健師の木戸美里さんが監修した「脂肪別別コース」「目指せ美フォアアプター?」「体力アップコース

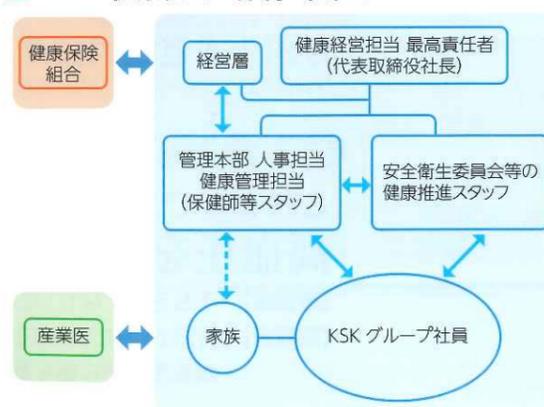
具体的な取り組み内容はもちろん、ネーミングも含めて、自主性が高まる仕組みがあったり、定期的に配信しているコースごとのアドバイスにも、季節感を盛り込むようにするなど、参加者の目を引きやすい工夫をしている。

参加者には、活動に応じてポイントが付与され、1年ごとにポイント数に応じたインセンティブの支給がある。合計ポイント数と活動継続年数で7段階の段級位制度(スター制度)を導入し、遊び心も加えた。

各自の活動等は当初、エクセルで管理されていたが、18年度から専用のウェブサイトを導入してIT化した。配付された活動量計のデータは同サイトで「見える化」される。さらに、メルマガや社内報による好事例の紹介、ウォーキングイベントの開催などをとおして、参加者のモチベーションアップや社内の盛り上げりをサポートしている。

「名前のとおり、わくわくと楽しんで参加してもらえるといいですね。ユニ

KSKの健康経営の体制と仕組み



これに対して同社では、社員間のコミュニケーションの活性化をめざし、03年からチーム制を導入した。ふだんの仕事場が異なる者も含めて5~6人でチームを構成し、チームミーティングやバーベキュー、読書会などで、会社や仲間と

「くわく健康プラン」を、有志の社員に協力してもらい毎月発行しています。自分にもできそう、と健康活動へのハードルを下げることもつながっていると「思います」



▲取り組み事例などを紹介して参加者を応援するメルマガ

わくわく健康プランの概要

わくわく健康プランの活動

- なりたい自分を思い描いて健康宣言をする
- ↓
- 日々の活動記録を入力する
- ↓
- 活動量計とウェブサイトを連動する

健康宣言の例

- 2018/04/06~
- ベンチプレスで100kgを挙げる
- 月に210,000歩歩く
- 平日1万歩歩く
- 1週間60,000歩
- 筋肉量を増やす
- 1日ビール1缶まで

▲「わくわく楽しみながら継続できる長期的な健康活動」をめざす



▲取り組む健康活動はさまざま。職場で朝ヨガ(左)もあれば、仲間とサイクリング(右)などもある

「体力アップコース

わくわく健康プランの「成果」

—2014年度と2018年度の有所見率の変化—



▲KSKの健康経営を担当するみなさん。左から八木秀政さん、中尾陽子さん、木戸美里さん、佐藤美友希さん、清水康雄さん。中央はKSKグループのブランドキャラクター「みらい」

▲わくわく健康プランスタート以降、肥満者の割合の減少などが確認されている

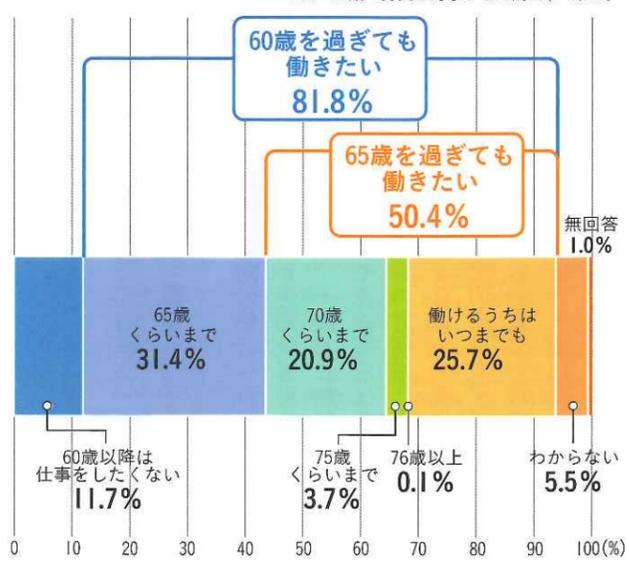
人生100年時代 高年齢労働者の 健康管理と働き方

2013年の改正高年齢者雇用安定法に基づき、企業では継続雇用制度や定年延長など雇用確保措置が講じられており、希望すれば65歳まで働ける環境整備は進んだ。国はさらに、「70歳までの就業機会の確保」に向けた法制度の整備を進めている。少子高齢化が進展するなか高年齢労働者への期待が高まる一方で、労働災害の増加など課題もあり、企業には高年齢労働者が安全に安心して働ける職場環境や働き方の整備が求められている。一方、働く人自身には、65歳、あるいは70歳まで働くことを見据えたライフプランが求められる。人生100年時代に向けて高年齢労働者の健康管理と働き方について考える。



60歳以上の収入を伴う就労の意向と就労希望年齢

*35~64歳の男女を対象とした調査(n=2,707)



資料出所:内閣府「高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」(平成25年)

日本の人口推移



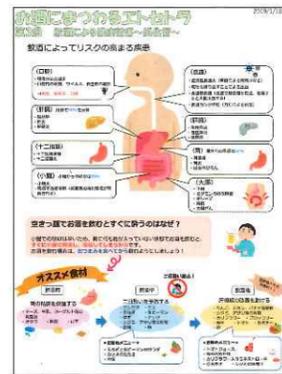
資料出所:総務省「国勢調査」及び「人口統計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計):出生中位・死亡中位推計」(各年10月1日現在人口)、厚生労働省「人口動態統計」

<「人生100年時代に向けた高年齢労働者の安全と健康に関する有識者会議報告書〜エイジフレンドリーな職場の実現に向けて〜」(人生100年時代に向けた高年齢労働者の安全と健康に関する有識者会議)より>

ノンアルコール・STOP! お酌運動

- 【飲み方 五カ条】 ①健康と安全を第一に、適量を守りましょう。②乾杯はノンアルコールです。③乾杯はノンアルコールです。④乾杯はノンアルコールです。⑤乾杯はノンアルコールです。
- その1. 乾杯はノンアルコールです(まずは、ソフトドリンクで乾杯しましょう)
- その2. 人のお酌を受けるべからず(お酒を飲む場合は、手酌としましょう)
- その3. 人にお酌をすべからず(相手にお酌をしてもいけません)
- その4. 合言葉は「STOP! お酌」(お酌のお酌をしている人に言ってあげましょう)
- その5. 適量を守るべし(水やソフトドリンクも飲みましょう)

▲ノンアルコールを呼び掛け、「STOP! お酌」を合言葉に飲みすぎを防止



▲飲みすぎによる健康被害などを伝える適正飲酒のためのメルマガも配信

「社員へのアンケートから、ネットの利用時間が多い社員は睡眠時間が少ないことがわかり、その一因が長時間にわたるスマホ(ゲーム)の使用と考えられたのです」

「社員へのアンケートから、ネットの利用時間が多い社員は睡眠時間が少ないことがわかり、その一因が長時間にわたるスマホ(ゲーム)の使用と考えられたのです」

こう話すのは管理本部人事担当スペシャリストの中尾陽子さんである。チーム制の効果もあり、「健康」の参加率は開始年度中に社員の60%を超え、現在は75%である。「わっ健」の成果も明らかになっている。開始年度の14年度と比べ18年度には、BMIや脂質代謝、肝機能、血圧などの検査値が改善し、社員アンケートの結果から、17年度に対して18年度は運動習慣のある人や適切な睡眠がとれている人が増えた。

まず、報告期日を決めたうえで、保健師から受診結果の報告依頼をする。それでも受診報告がされない場合は、上司に業務調整などの支援を依頼する。木戸さんは、少しの工夫で結果が大きく変わったと話す。「当初は受診依頼だけだったので受診率は30%程度でした。しかし、未受診によるリスクや受診によるメリットを丁寧に伝えたり、上司によるサポートを始めたところ、ほぼ100%に上昇しました」

「健診結果から、当社には、脂質、肝機能、血糖の有所見者が多いことがわかりました。これに社員へのアンケート結果を併せて分析すると、飲酒量・頻度が多い人はこの3項目の有所見率も高いことがわかり、適正飲酒に取り組み背景のひとつになりました」(木戸さん)

現在はまだ、社員のスマホ使用の現状を探るためのアンケートやネット(ゲーム)依存のテストを始めた段階だが、スマホから切り離すための「スマホ格納箱」の導入や、スマホの使いすぎによる失敗例を詠むスマホ川柳の募集なども考えられている。「スマホの長時間使用の健康への影響やスマホ依存症のリスクを情報発信し、スマホから距離を置くことを提案していきます」(佐藤さん)

▲「ネット使用状況チェック」をWebで実施、メルマガで長時間使用による健康への影響を明示