

健康づくり担当者が 知っておきたい健康情報

職場の健康づくり推進に
役立つ参考情報をまとめましたので、
ご活用ください。

従業員の健康が 企業業績を向上させる

～従業員の健康づくりは「人財」への投資～

従業員の健康づくりに取り組むことで、企業の業績が向上する等の効果が期待できることが、近年の米国の研究からわかってきました。

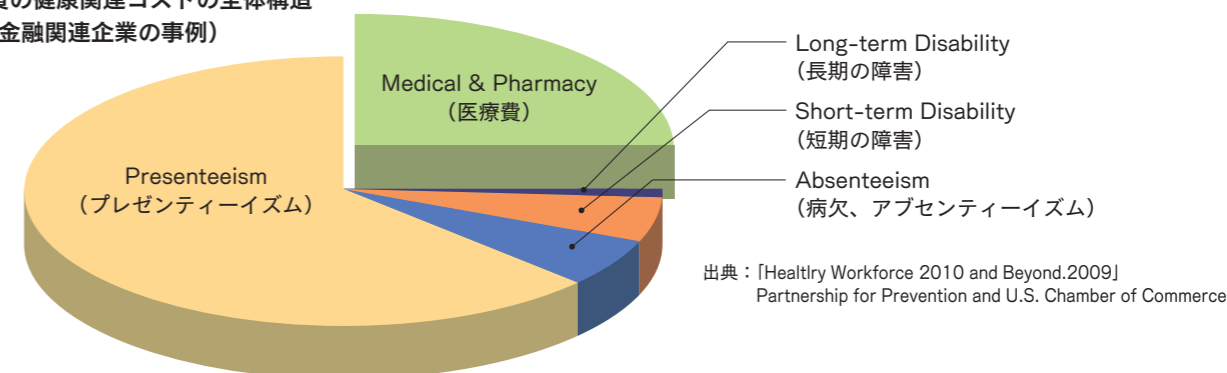
「プレゼンティーイズム」と「アブセンティーイズム」……………

「プレゼンティーイズム (Presenteeism)」というのは、聞き慣れない言葉ですが、従業員が出勤している (present) が、健康上の問題によって業務の能率が落ちている状態を指しています。つまり会社から見れば間接的に健康関連のコストが生じている状況です。一方、「アブセンティーイズム (Absenteeism)」とは病気による欠勤のことで、直接的な健康関連のコストとなります。

これらは、従業員の健康関連コストを構成する項目の一部であり、直接的な健康関連コストとしては他に「薬剤費を含む通常の医療費 (Medical & Pharmacy)」「短期の障害 (Short-term Disability)」「長期の障害 (Long-term Disability)」があります。

米国のある金融関連企業の健康関連コストを見ると、間接的な健康関連コストである「プレゼンティーイズム」が大きな割合を占めることがわかります (下図参照)。

■従業員の健康関連コストの全体構造
(米国金融関連企業の事例)



従業員の健康づくり推進が会社のプラスとなる……………

企業の健康関連コストの中で大きな割合を占める「プレゼンティーイズム」を解消することで、企業の生産性を向上させ、ひいては企業業績のプラスへとつなげていくことができるでしょう。「プレゼンティーイズム」を解消するためには、従業員の健康を維持・増進させる取組を推進させることが重要です。

従業員の健康づくりを推進することのメリットとしては、企業の生産性向上の他にも、消費者や求職者、投資家に対する企業イメージが向上することがあげられます。これにより、売上の増加や優秀な人材の採用につながる効果も期待できます。

多忙な働き盛り世代の「食事」「身体活動・運動」のヒント

～毎日の「食事」「身体活動・運動」を工夫して、健やかな生活を～

働き盛り世代は、残業や長距離通勤等で、不健康な生活を送りがちです。1日の「食事」「身体活動・運動」の改善を、できることから少しずつ始めましょう。

食事

朝食

代謝をスムーズにするとともに、1日を良いコンディションで過ごす上で、とても大切です。主食・主菜・副菜をバランス良く揃えれば、1日に必要な量の栄養素（たんぱく質、ミネラル、ビタミン等）や野菜が摂取しやすくなります。朝に食欲がない場合は、ご飯に納豆や海苔、卵を添えるなど簡単な食事をとることから始めることもできます。

昼食

終業時までの集中力を保つために重要です。働く人の昼食は外食になることも多いと思います。外食での昼食選びには3つのコツがあります。

1. カツ丼や牛丼など丼ものを選ぶとき

▶ 青菜のおひたしや酢の物など「副菜」を加える。

2. パスタ料理を選ぶとき

▶ 野菜スープや果物を加える。

3. コンビニ弁当などを選ぶとき

▶ 野菜が入っている幕の内弁当などを選ぶ。

夕食

時間が遅くなってしまう場合は、低脂肪で消化の良いものを食べる方が良いでしょう。特に、揚げ物や肉などの主菜は少なめに、野菜料理などの副菜を多めにする、カロリーや脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。

夕食を買ったり、外食をする場合は、栄養成分表示を参考にすると、エネルギーや脂質が少なめのものを選ぶことができます。

夕食までの間に長い時間が空く場合は間食（200kcalまで）を上手に利用することをお勧めします。

野菜は1日
350g以上
食べましょう



両手に山盛り1杯分の量が350gの目安です

果物は1日
100gを目安に
食べましょう



リンゴ半分またはミカン1個が目安です

※農林水産省ホームページ「朝は時間がないけれど」、「昼食選びの3つのコツ」、「夜遅く食事をとるときは」、文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定 平成28年6月一部改正「食生活指針」より一部引用

身体活動・運動

1回30分、週2回（合計週1時間）の運動習慣を有する人は、運動習慣のない人に比べ、生活習慣病の発症・死亡リスクが低いことが報告されています。

国の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、18歳から64歳までの男女に対し、生活習慣病や生活機能の低下のために、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

習慣的に運動することが理想ですが、仕事が忙しく、本格的に取り組むのが難しい場合、無理のない範囲で通勤時になるべく歩くようにするなど、日常生活の中での活動量を増やすことから始め、継続していくことが推奨されます。



プラス・テン
+10 今より10分多く
体を動かしましょう

- エスカレーターやエレベーターではなく、できるだけ階段を利用する。
- 歩ける距離は意識的に歩く。
- 休日は掃除や庭仕事などで体を動かす。
- 近くのウォーキングコースを歩いたり、運動施設を利用したりしてみる。

明日に備えた「休養」と「こころの健康づくり」

～よく休み、リフレッシュして、ストレスに打ち勝とう～

健康的な生活のためには、休むことも重要です。また、仕事をはじめ、日常生活で生じるストレスに上手に対処することで、こころの健康が維持できます。

休養

健康づくりの「休養」には、休んだり眠ったりすることで心身の疲労を解消する「休」と、趣味の活動などで余暇を楽しむ「養」の2つの意味があります。

睡眠が不足すると、疲労を感じ、肥満や高血圧になるリスクや判断力低下による事故のリスクを高めます。睡眠障害などがある場合は早めの医療機関受診が必要です。

月100時間を超える超過勤務は、適切な休養の妨げとなり、過労死などの深刻な事態を引き起こす可能性があります。

適切な睡眠時間には個人差があるため、時間の長短より、日中の眠気が仕事に支障をきたさない程度の睡眠をとれることが目安となります。



睡眠12か条

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」より

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

こころの健康づくり

厚生労働省の「労働者健康状況調査（平成24年）」によれば、半数以上の労働者がストレスを感じながら仕事をしています。

ストレスに耐える力が弱くなると、こころの病気が起こりやすくなります。うつ傾向や不安の強い状態の人は早期に専門家への相談や医療機関受診が必要です。

ストレスの対処法（ストレスコーピング）としては、

ストレスそのものに働きかけてストレスをなくす

自分自身・周囲の人の協力を得てストレスを解決する

ストレスによる不安感や怒りを周囲の人に聴いてもらって発散する

などがあります。

いずれにしても自分で対応しきれないストレスは、周囲の人たちの協力を得て、よりよい解決の糸口を見出すことが重要です。

周囲の人がこころの不調に早めに気づく方法

こころの不調は、自分自身ではなかなか気付きにくく、気付いても「職場に心配を掛けたくない」という思いから、悩みを一人で抱え込んでしまう場合も少なくありません。

こころの不調に早めに対応するために、周囲の人が変化に気づくことが重要です。

<職場での気付きのポイント>

- 遅刻・欠勤：会社に遅刻や欠勤をするが増えた。
- ミスの増加：ミスや事故が増えた。
- 仕事の能率：判断力や仕事の能力の低下がみられる。
- 会話：周囲との会話が減った。昼食などでも一人でいることが多くなった。口数が増加した。
- 表情：表情が暗い、元気がない、顔色が悪い。
- 身体の症状：頭痛、めまい、微熱、吐き気などの訴えがある。

厚生労働省「こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」を参考に作成

※厚生労働省のホームページでは、ストレス軽減ノウハウや職場環境改善の進め方、企業の取組事例が紹介されています。厚生労働省「こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

喫煙・受動喫煙に関する取組のポイント

～たばこの健康影響と職場の受動喫煙対策の進め方～

喫煙は、本人のみならず家族・同僚にも受動喫煙による悪影響を及ぼします。
職場の受動喫煙対策、禁煙支援に関する情報をまとめました。

喫煙と病気の関係

厚生労働省の報告書「喫煙と健康～喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(たばこ白書)によると、喫煙と疾患との因果関係が「科学的証拠は因果関係を推定するのに十分」(レベル1)と判定された疾患は以下のとおりです。

| | |
|------|--|
| 能動喫煙 | がん……………肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、膵臓、膀胱、子宮頸部のがん／ 肺がん患者の生命予後悪化／がん患者の二次がん罹患／かきたばこによる発がん |
| | 循環器疾患……………虚血性心疾患／脳卒中／腹部大動脈瘤／末梢動脈硬化症 |
| | 呼吸器疾患……………慢性閉塞性肺疾患(COPD)／呼吸機能低下／結核死亡 |
| | 妊婦の能動喫煙……………早産／低出生体重・胎児発育遅延／乳幼児突然死症候群(SIDS) |
| | その他の疾患等……………2型糖尿病の発症／歯周病／ニコチン依存症 |
| 受動喫煙 | 未成年者の喫煙(喫煙開始年齢が若いこと)…全死因死亡、がん死亡、循環器死亡、がん罹患のリスク増加 |
| | 成人の慢性疾患……………肺がん、虚血性心疾患、脳卒中 |
| | 呼吸器への急性影響……………臭気・不快感及び鼻の刺激感 |
| | 小児への影響……………喘息の既往、乳幼児突然死症候群(SIDS) |

また、わが国の受動喫煙による死者は年間約15,000人と推計されており(「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」平成27年度報告書)、受動喫煙の防止・分煙化対策は喫緊の課題です。

職場の受動喫煙防止策

健康増進法及び労働安全衛生法では、受動喫煙を防止する措置を講ずることが多数の人が利用する施設の施設管理者及び事業者の努力義務とされています。

受動喫煙防止のための職場環境整備としての対策と注意点は以下のとおりです。

●「屋内全面禁煙」にし、 屋外喫煙所を設置する場合

屋外に灰皿を備えただけの屋外喫煙所は、煙が外へ拡散しやすいので注意しましょう。自動販売機など非喫煙者も使う設備の近くや多くの人を通る通路、出入口付近などへの設置は適しません。

●喫煙室を設置する「空間分煙」を行う場合

職場内に喫煙室を設け、それ以外の場所を禁煙とする分煙方法を「空間分煙」といいます。喫煙室には換気装置を設けて室内の煙を効果的に屋外へ排出するとともに、出入口から非喫煙区域への煙の流出を防ぐ構造にする必要があります。厚生労働省の示す手法等の例^{*}を参考にしましょう。

*職場において受動喫煙防止措置を講じる際の効果的な手法等の例
(平成27年5月15日厚生労働省労働基準局通知)

こうした基盤整備をする一方で、受動喫煙が同僚や家族に及ぼす悪影響を周知・啓発する情報提供を実施することが重要です。

禁煙支援について

社内禁煙・分煙などの環境整備をする一方で、喫煙者への禁煙支援策として、たばこをテーマにした従業員向けセミナーの実施や、保健師の面談による禁煙支援、禁煙補助薬の購入・禁煙外来等を受診する場合の補助金支給等が考えられます。

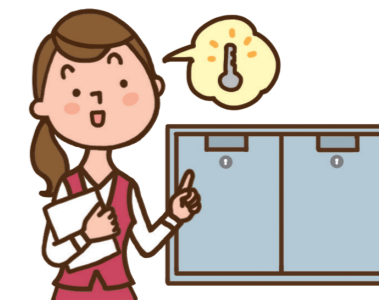
健康保険組合等の医療保険者が保健事業として実施している場合もありますので、加入する医療保険者へ確認するとよいでしょう。



健診結果の取扱いと 活用法の留意点

～健康情報管理は個人情報保護に留意する～

従業員の健診結果の活用、フォローを行う際には、従業員の健康・医療情報を適切に取り扱うことが重要です。会社が健康情報管理において留意すべき点をまとめました。



健診結果の取扱い

取扱責任者は衛生管理者か衛生推進者(またはそれに準じる人)に限定するのが望ましく、結果は鍵付キャビネットに保管します。

法定健診の場合

健診結果などの個人情報は「個人情報の保護に関する法律(個人情報保護法)」に規定された「要配慮個人情報」であり、あらかじめ本人の同意を得ることが義務付けられています(第17条2項)。ただし、法令に基づく場合等は本人の同意を得なくとも取得可能とされており、会社が労働安全衛生法等に基づく健診を実施し、従業員の身体状況や病状等の情報を健診実施機関から取得することについては、本人の同意は必要ありません。

法定健診以外の場合

健診実施機関から労働安全衛生法の健診項目以外の従業員の健康情報(がん検診の結果など)を取得する際には、あらかじめ本人の同意が必要となります。



健診結果の活用

健診結果は加入する医療保険者と共有し、協力して保健指導につなげましょう。その場合、医療保険者は第三者に該当するので、本人の同意を得なければなりません(第23条第2項)。「高齢者の医療の確保に関する法律」(高齢者医療確保法)の規定に基づいて会社が医療保険者の求めに応じて従業員の健診結果を提供するなど、法令に基づいて行う場合は、本人の同意は必要なく、第三者提供に関する記録の作成や保存(第25条)、受領の際の確認等(第26条)といった義務も生じません。

また、健康情報は機微な情報であるため、①診断名や検査値などの生データは産業医や看護職が管理すること、②労務管理者などが健康情報を利用する際には、産業医などが健康情報を適切に加工して提供することが望ましい対応とされています(厚生労働省通達「雇用管理分野に関する個人情報のうち健康情報を取り扱うに当たっての留意事項」)。

健診結果をフォローしよう

健康診断を受けっぱなしにせず、要再検査等の対象者には検査を、要治療の対象者には治療を受けるようにフォローしましょう。法定の健診結果に基づき、要再検査等の指示があるにもかかわらず未受診

の従業員に対して、職場の上司から受診勧奨することは問題ありません(厚生労働省「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」)。

健診結果関連用語一覧 (e-ヘルスネットより)

厚生労働省の生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット (https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/)」の「健康用語辞典」から該当の用語を抜粋し、リード文及び該当ページURLを記載しています。

| 用語 | 該当ページリード文を抜粋して記載 該当ページURL |
|---|---|
| 健診(けんしん) 健康診断/健康診査 | 健康診断あるいは健康診査の略語で全身の健康状態を検査する目的で行われる。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-093.html |
| 検診(けんしん) | ある特定の疾患を発見するために行われる臨床的な検査。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-094.html |
| BMI | /BodyMassIndex/ボディ・マス指数/体格指数/ [体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値。肥満や低体重(やせ)の判定に用いる。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-002.html |
| ウエスト周囲径 (うえずとしゅういけい) | へその高さで計る腰回りの大きさ。内臓脂肪の蓄積の目安とされ、メタボリックシンドロームを診断する指標のひとつ。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-089.html |
| 高血圧 (こうけつあつ) | 収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上になる病気。 日本人のうち約4000万人が該当。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-068.html |
| 中性脂肪/トリグリセリド (ちゅうせいしぼう) | 肉や魚・食用油など食品中の脂質や、体脂肪の大部分を占める物質。単に脂肪とも呼ばれる。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-045.html |
| LDLコレステロール (LDLこれすてろーる) | 肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロール。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-072.html |
| HDLコレステロール (HDLこれすてろーる) | 余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える、善玉コレステロール。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-071.html |
| γ-GTP (がま-GTP) | たんぱく質を分解する酵素の一種。 飲酒量が多いときや胆道系疾患などで値が上昇し、肝機能の指標とされる。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-076.html |
| 血糖値 (けつとうち) | 血液内のブドウ糖の濃度。 食前・食後で変動する。低すぎると低血糖、高すぎると高血糖を引き起こす。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-085.html |
| 高血糖(こうけつとう) | 血糖値が高い状態。 特定健診では空腹時血糖100mg/dl以上を特定保健指導の基準値としている。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-025.html |
| 食後高血糖 (しょくごこうけつとう) | 食後2時間が過ぎても、血糖値が高い状態のこと。隠れ糖尿病を発見するために役立つ。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-086.html |
| 糖化ヘモグロビン (とうかへもぐろびん) グリコヘモグロビン/ HbA1C/ | ヘモグロビンにグルコースが非酵素的に結合した糖化蛋白質。 糖尿病の過去1～3か月のコントロール状態の評価を行う上での重要な指標。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-066.html |
| 高尿酸血症 (こうようさんけっしょう) | 尿酸の血中濃度が異常に高まった状態。痛風発作の原因となる。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-027.html |
| 体脂肪率 (たいしぼうりつ) | 体に占める脂肪の比率。生活習慣病との相関は薄いため、メタボリックシンドロームの診断基準には採用されていない。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-041.html |
| たんぱく尿 (たんぱくによ) | 腎臓や泌尿器の機能障害で尿に必要な以上のタンパク質が出てしまうこと。 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-070.html |

医師・保健師に 相談するには？

～ご存知ですか？
「地域産業保健センター」～

①東京産業保健総合支援センター <http://www.tokyos.johas.go.jp> ☎ 03-5211-4480

事業内容

- 事業主や人事労務担当者を対象にしたセミナーの実施
- 産業保健に関する様々な問題についての相談対応
- ホームページ、メールマガジン、情報誌を通じた情報提供
- メンタルヘルス対策推進のための個別訪問支援 等
- 治療と職業生活のための両立支援活動



②地域産業保健センター

労働者数 50 人未満の小規模事業場の事業主や働く人に対して、健康診断の結果についての相談及び長時間労働者や高ストレス者に対する面接指導、会社の健康管理や労働環境に対するアドバイスなどを行っています。

※各サービスの利用にあたっては、事前の申し込みが必要です。
※ご利用できる日時等は各センターによって異なりますので、お問い合わせの上、ご利用ください。

| センター名 | 対象地域 | 電話番号 |
|-------|--|---------------|
| 東京中央 | 千代田区・中央区・文京区・伊豆諸島 | 03-3666-0131 |
| 台東区 | 台東区 | 070-2153-1777 |
| 港 | 港区 | 03-3582-6261 |
| 都南 | 目黒区・品川区 | 03-3716-5223 |
| 大田 | 大田区 | 03-3772-2402 |
| 東京西部 | 渋谷区・世田谷区 | 03-3462-2200 |
| 新宿 | 新宿区・中野区・杉並区 | 03-3208-2301 |
| 東京城北 | 板橋区・練馬区・豊島区 | 03-3962-4848 |
| 北 | 北区 | 03-5390-3558 |
| 足立・荒川 | 足立区 | 03-3840-2111 |
| | 荒川区 | 03-3893-2331 |
| 東京東部 | 葛飾区・墨田区 | 03-3691-1320 |
| 江東区 | 江東区 | 03-3649-1411 |
| 江戸川 | 江戸川区 | 03-3652-3166 |
| 八王子 | 八王子市・日野市・多摩市・稲城市 | 042-622-4122 |
| 北多摩 | 立川市・昭島市・府中市・小金井市・小平市 東村山市・国分寺市・国立市・東大和市・武蔵村山市 | 042-524-6135 |
| 西多摩 | 青梅市・福生市・あきる野市・羽村市・西多摩郡 | 070-2153-1761 |
| 多摩東部 | 三鷹市・武蔵野市・調布市・東久留米市・西東京市・清瀬市・狛江市 | 0422-24-6906 |
| 町田 | 町田市 | 042-722-9877 |