

III

健康づくりのための活動

I 1. 健康教育・社会貢献活動

●地域での健康教室

①2017年5月26日

テーマ「がん予防につながる健康習慣」

場所：吉祥寺REIホテル

地域住民向けの健康づくり教室の中で、管理栄養士により、がん予防につながる食事習慣や運動習慣について、クイズ形式で講話を行いました。

②2017年6月24日

テーマ「これからも元気に過ごすために」

場所：杉並区ゆうゆう館 宮前

地域の高齢者向けに、健康寿命を延ばすためにできる運動と食事の摂り方について保健師と管理栄養士から お話しをしました。

●事業所でのセミナー

①2017年1月24日

テーマ：「身体からのSOS 見逃していませんか？」

生活習慣病の概要と健診結果の見方、改善方法、健診結果を活かすために個人でできること、職場でできることについてセミナーを行いました。また喫煙率の高い事業所であるため、スパイロメーターによる肺年齢の測定と説明を行い、禁煙を促しました。

②2017年6月10日

テーマ：「もっと元気になる！ 健康診断結果の見方・活かし方」「病気になる食生活のコツ、教えます」

事業所の安全大会にて200名に向け、健診結果が手元に届いてから、受けた項目の理解促進、判定によってどのような生活習慣を取り入れることが将来の疾病予防に役立つのか、など健診を有効に活用してもらうための講話をおこないました。

③2017年7月12日

テーマ：「健康診断結果の活かし方」「夏に負けない食べ方を知ろう」

健診結果についての理解度向上を図るべく、項目の説明、その後の行動のとり方についてお伝えしました。また、夏本番前のため、暑い時期の水分補給や栄養の摂り方について、管理栄養士からアドバイスをしました。

④2017年10月18日

テーマ：「ヘルシーランチセミナー」（特定保健指導への理解促進）

忙しい日々の中で、コンビニなどを活用しながら、手軽にヘルシーな食事を摂るコツについて、管理栄養士から話をしました。また、特定保健指導参加者の事例などを紹介しながら、各々のスタイルに合わせた生活改善をしてもらうよう提案しました。

II 2. 保健指導

現在、厚生労働省は、超高齢社会の問題解決に向けて、国民の医療や介護、それに健康診断のデータを一元化したうえで、ICT=情報通信技術を活用して、健康管理の研究などに役立てるために、ICTを用いた次世代型の保健医療システムの2020年度の本格稼働に向けた「データヘルス改革」を開始しています。

具体的には、保健医療記録共有、救急時医療情報共有、PHR・健康スコアリング、乳幼児期・学童期の健康情報、デー

タヘルス分析、科学的介護データ共有、がんゲノム、人工知能（AI）——の8項目のサービス提供を目指しており、それらのサービスについて多面的に検討し、具体化を図り、提示をしていくものとしています。

特に「健康スコアリングサービス」では、保険者のデータヘルス対策を強化し、企業の健康経営との連携（コラボヘルス）を推進するため、経営者が従業員等の健康状態などを全国との比較で客観的に把握した上で、保険者と連携し

て健康づくりに取り組める仕組みを構築していくとしています。また、2020年度までの実現すべきこととして、自社の従業員の健康状態や医療費などを「見える化」し、企業と保険者間で健康課題の共有や予防・健康づくりに取り組む上での連携強化への活用を目指しています。

コラボヘルスでは、企業に対して、「対症療法型の健康管理」から、従業員の健康を「最大の財産」と捉える「攻めの健康経営・健康投資」に向けて変化すること求めており、従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に企業の収益性を高める投資であるとの考えのもと、従業員の健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に取り組むことを奨励しています。

健康経営に力を入れていくことは、従業員の健康保持にとどまらず、社外にも評価される取り組みと言え、今後、ますます企業が発展していくためには必要不可欠なものと言えるのではないのでしょうか。

さて、このような状況の中、本部では主に、健保組合や事業者の委託を受け、保健師や管理栄養士が事業所に訪問し、特定保健指導や健診事後指導を実施しています。また定期的に訪問し、継続した相談活動も行っています。

2017年度は、特定保健指導は653件、健診事後指導や健康セミナー等については781件の実績となりました。このような職域では、特定保健指導の対象とならない40歳未満の労働者への保健指導も重要と考え、健診事後指導も行っています。特に若いうちに健診結果と生活習慣の関連を知ること、健康を意識した生活習慣を考えるきっかけとなり自己管理の意識が高まることや、リスクが重複する前の段階で気づき改善することで、重症化予防や医療の回避につながる効果があります。

また、2017年度の特定保健指導実施数は、積極的支援362件、動機付け支援291件で合計653件となりました。このうち医療保険者との個別契約での実施件数が525件（前年度より71件増加）、集合契約での実施件数が128件（前年度より30件増加）でした。このように実施数が増加した背景には、新規の委託が増えたことや、当クリニックの健診受診者への結果説明時に、一緒に特定保健指導のご案内と初回面談が実施できるよう体制を整えたこと、特定保健指導ご案内の電話勧奨を行うようになったことが影響しています。

また、昨年度に引き続き、ICTを活用した面談システムやSkypeを使用し、今年度はさらにWEB上での面談が増加し、100件以上実施しました。インターネットにアクセスできる環境であれば、全国どこでも面談を受けることができる点や、事業所内だけでなく、自宅や車内でもPCやタブレットなどの端末で面談ができる点でメリットがあります。

保健指導は、基本的に対象者との一対一の個別支援の方法で行っていますが、特定保健指導については、グルー

プ支援の方法で実施している事業所もあります。個別支援とは異なり、グループの仲間と一緒に取り組むことで、競争意識が高まり、お互い励まし合うことでモチベーションの維持につながるなど、グループ支援ならではの効果と成果が出ています。

その他の保健指導としては、事業所や対象者のニーズに合わせて、事業所での健康セミナー、メンタルヘルスセミナーなど、集団へのアプローチも積極的に行っています。

働く人の生活習慣や健康状態には、労働時間や業務形態などの労働環境も大きく影響するため、個々の改善だけでなく、職場の意識や環境の整備も重要と考えます。引き続き、特定保健指導などの支援を続けていくとともに、健保組合や事業者との連携を深め、時には橋渡しをして、その事業所や職場に合った健康づくりを支援できるよう、支援の幅を広げていきたいと考えております。

長野県支部では、健康保険組合や事業者の委託を受けて保健師が事業所に訪問して特定保健指導や健診事後指導等を行いました。

保健指導の件数は、特定保健指導137件、事後指導・健康相談等169件でした。

特定保健指導は第Ⅱ期が終わりに近づきつつあり健康保険組合では勧めたいのに、何度も対象になった方が参加を拒否されたり、業務が多忙であるからと本人の希望を聞かずに事業所が断ったりというケースがあり回数を重ねるほど取り組みの難しさを感じています。

健診事後指導については、2015年度同様に健診受診者の多い事業所を対象に勧奨を行いました。お試して実施した事業所の担当者には事後指導の大切さを感じて頂いているようですが、なかなか予算がつかず、有料では行っていない状況です。

また、1事業所から健診結果の見方について講演依頼があり、健康講話を実施しました。検査項目の意味について理解されていない様子も見られましたがこういうところから結果に興味を持ってもらい、事業主、担当者、従業員含めて健康意識を高めていただき、今後の事後指導につなげられたらよいと思います。

2015年12月よりストレスチェック制度が始まり、事業所からの進め方の問い合わせ対応が増えました。支部では職員を対象にストレスチェック制度の説明、結果の見方について研修を行い理解を深めました。

今後は、ストレスチェックをやりっ放しにすることなく結果を職場環境改善に生かせるよう、高ストレス者への対応、職場の集団分析への対応など助言しながら進めていきたいと思えます。

3. 保健相談

さて、健診機関における役割は、受診者が健診結果を振り返り、生活改善に活かせるような支援を行うことです。残念ながら健診の事後指導を実施している事業所の割合は、全体の1割にとどまります。数値に異常が出た段階で、対策を立て行動に移していくことで、将来的に病気なるリスクを低減させ、医療費を抑制することにつながりますが、その数値や所見のもつ意味や重大性を知らなかったり、改善方法が分からない場合、適切な対処はなされず放置されてしまいます。データヘルス計画の始まった今、保健指導を実施していない事業場について、健診事後指導、メンタル相談、健康セミナーなどの職場の健康づくりを働きかけていきたいと考えております。

また、間接的な方法として、電話相談の窓口を案内し、健診結果について受診者が相談できる体制を整えています。年間約300件のお問い合わせの約6割を占めるのは「判定に対する対処の問い合わせ」です。具体的には、「健診結果の意味が分からな、どうしたらよいか?」「数値を改善したいけど方法が分からない」などの内容です。健診を受けて終わりではなく、受診や生活習慣改善につなげていただけるように、数値や所見を理解できるよう分かりやすい説明を心がけています。

今後も引き続き、受診者に健診結果の有効な活用と健康の維持や将来の疾病予防につなげていただけるような保健相談活動を実施していきます。

4. 喫煙対策

平成28年「国民健康・栄養調査」によると、現在習慣的に喫煙している者（20歳以上）の割合は18.3%、男性30.2%、女性8.2%である。この10年間の推移でみると、その割合は総数5.5%、男性9.7%、女性1.8%と有意に減少している。しかし年齢別でみると、30～50歳代男性は他の年代よりもその割合が高く、約4割が習慣的に喫煙している。

喫煙は、わが国の死亡原因（平成28年）である上位3疾患（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）の発症を高める一番の危険因子であります。

次に禁煙意思についてだが、現在習慣的に喫煙している者のうち、禁煙意思がある者は27.7%、男性25.4%、女性35.0%である。平成19年～22年までは増加傾向がみられたが、その後は有意な増減はみられていない。

受動喫煙の状況では、受動喫煙の場所別でみると、飲食店は42.2%と4割を超えて最も高く、次いで遊技場は34.4%、職場は30.9%、路上は30.5%といずれも3割を超えている。受動喫煙の防止は健康増進法（平成15年）で努力義務と定

められてから10余年以上であるが、依然として多い状況が続いている。近年日本ではアイコスやVAPEなど電子たばこの普及しつつあるが、今のところ健康への影響がないとは言えない状況であります。

受動喫煙による超過医療費は約3200億円と推計され（平成26年度）、禁煙対策を推進することはすべての国民の健康寿命を延ばし、医療費を抑制していくためには必要な課題であることは明白である。

喫煙はニコチン依存による脳の病気であり、個人の意思だけで禁煙できるものではない。禁煙対策として、禁煙外来への通院や禁煙補助薬の活用など、無理なく禁煙に取り組むことが有効であると思われます。私たちは日頃の健康診断の場を活用し肺機能検査や保健指導、健康セミナーなどのあらゆる機会をとらえて、全ての受診者様、事業者様に対して、禁煙の重要性を伝えるとともに、ご家庭や職場でできる禁煙対策への効果的なアプローチをご提案していきたいと考えます。

5. メンタルヘルス

労働安全衛生法によるストレスチェック制度が施行されてから2年となりました。2017年に当財団でストレスチェックを実施した事業所は、本部（東京）で52事業所、長野支部は97事業所で合計149事業所でした。受検者の数は合計17,103人でした。

厚生労働省の集計結果（H29.7）では、ストレスチェック結果で高ストレスと判定された労働者のうち、医師による面接を受けた人の割合は0.6%にとどまり、ストレスを抱えたまま、面接を受けられていない労働者が多いことがわかります。面接の申出が、職場での評価やキャリアに影響しないことを、事業所が従業員に向けてより明確に周知する必要があると感じます。

一方、集団分析を行った事業所は78.3%に上っていることから、事業所側がストレスチェックを職場改善に活かしたいと考えていることがうかがえました。まだ一步を踏み出せない事業所も多い中、少しずつアフターフォローを希望する職場も増えています。

今年は集団分析の結果から、高ストレス部署に限定した全員面談を希望する事業所もあり、保健師兼産業カウンセラーが、個別にヒヤリングを行いました。業務や人間関係に関する思いを傾聴しつつ、気持ちの持ち方やコミュニケーション

ション法についてのアドバイスを行ったり、心身への影響が出ているような方には専門機関への受診勧奨を行うなど、対象者に合わせた支援をいたしました。その後、事業所に対しては、個人が特定されない形式でのフィードバックを行い、従業員の生の声を職場改善に反映していただいています。

他にも高ストレス職種への面談を希望する事業所や、定期健康診断の事後指導の際に高ストレス者を混せてお呼びする方法をとった事業所もありました。また契約事業所へ定期的に産業カウンセラーの派遣を行い、プライバシーに配慮した事前予約方式での個別面談も実施しています。今年の個別面談の対象人数は、合計223人でした。

今年はセミナー形式での支援も始め、60名にご参加いただきました。「いきいきと働き続けるために」と題して、ストレスチェック結果の見方や、職場でできるコミュニケーション法・プラスのストロークを打ち合うことの大切さなどを、ロールプレイングを交えて伝えました。

今後も一歩ずつですが、メンタルヘルス対策に取り組める事業所が増えるよう、願っています。私どもも、それぞれの職場に合ったメンタルヘルス支援をご提供できるよう、学びを続けてまいります。

6. ピンクリボン活動

乳がんは、1994年から女性のがん全体の罹患率第1位となっています。また、40歳代での罹患率が最も高く、働き盛りといわれる30歳代から60歳代での死亡率も第1位となっています。しかしながら、受診率は、37パーセント※とまだまだ低いのが現状です。

（※2016年国民生活基礎調査参照、40歳以上の受診者を対象）

ピンクリボンとは、アメリカで始まった活動であり、乳がんで死亡した女性の母親がこの女性の娘である実孫に、同じ悲しみを繰り返さないようにと願いをこめて手渡したものがピンク色のリボンであった事に端を発します。日本では「あけぼの会」が2000年の10月に東京タワーをピンク色にライトアップした

ことがきっかけになり、ピンクリボン活動団体も増え、運動の規模は年を追うごとに拡大してきています。

当協会も「女性のためのがん検診フロア」の開院当初から「あけぼの会」の協賛施設として、啓発運動パンフレットを配布しています。

また、杉並区民検診、事業所における婦人科検診の一環としてマンモグラフィ検査や超音波検査を使用した乳がん検診を実施しています。

2010年からピンクリボン活動として、NPO法人J・POSHのJMS（ジャパン・マンモグラフィ・サンデー）に賛同し、参加をしています。名前のとおり、日曜日に検診が受診できればという希望をかなえたものであり受診率の向上にもつながるもの

だと思います。

2017年は、2016年と同様に10月14日の土曜日に開催いたしました。受診者からも土曜日が受診しやすいという声を多数頂いています。当日は、午前中に30名の方が乳がん検診を受診されました。

昨今は、芸能人の乳がんの罹患などで乳がんに対する関

心が高くなっているのを感じます。ただ、これが一時的なものではなく毎年、定期的な受診につながることを願っています。このような活動を通じて、地域の皆様に乳がん検診の大切さをもっと知っていただき、受診率の向上につなげることができたら幸いです。

7. 広報活動

公益事業の一環として、また協会についてみなさまに広く知っていただくために、健康に関する情報や協会の活動内容を、ホームページ、広報誌、講演会にて提供しています。また各団体が主催する健康事業へのイベントや地域事業にも後援・協賛を行っております。

(1) 協会の活動を伝える出版物やWEB

主に地域住民の方々、協会での受診を受けられた事業所のみなさまに労働衛生協会の活動を広く知っていただくため、労働衛生協会では様々な媒体を用いた広報活動を行っています。

出版物

下記の刊行物を制作・配布しました。

- ・広報誌「バランス」(年4回発行)
- ・「事業年報」(2017年11月発行)

ホームページ

労働衛生協会のホームページでは、随時協会のお知らせなどを定期的に公開しております。

- ・「はたるの里健診センター」
(<http://www.rodoeisei.or.jp/hotarunosato/>)
- ・「労働衛生協会ホームページ」
(<http://www.rodoeisei.or.jp/>)
- ・「高井戸東健診クリニック」
(<http://www.tkclinic.com/>)

(2) 地域住民の方々へ健康情報を伝える活動

協会では健診を受けられた受診者のみなさま、また近隣住民のみなさまへ、健康情報をお伝えするため、講演活動を行っています。2017年からは年に2回の開催となり、より多くの皆様へ情報を提供しております。

健康づくり講座

- ・「第4回健康づくり講座」(2017年5月26日開催)
テーマ 「がんを予防する生活習慣を総合診療医ドクターHがお教えます」
講演 「科学的根拠に基づくがん予防」
協会特別顧問 林田康男先生
ワークショップ 「がん予防につながる健康習慣」
協会管理栄養士 川崎玲子
- ・「第5回健康づくり講座」(2017年9月29日開催)
テーマ 「笑い与健康」
講演 「笑いを通じた健康生活～すべては“楽しもう”という気持ちから生まれる」
コミュニケーションプロデューサー 夏川立也先生

(3) 後援・協賛

- ・浴風会ケアスクール主催事業協賛
- ・東京私立学校保健研究会協賛
- ・東京高円寺阿波おどり協賛