



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

東邦大学医師会産業医研修会

職場における健康保持増進の取り組み事例 ～健康経営を目指して～

2023年9月23日

長濱産業医事務所合同会社 代表社員

長濱さつ絵

今日お話しすること

- 健康保持増進の総論

 - 健康保持増進対策の位置づけ

 - 健康保持増進対策の目標

 - THP指針

 - ポピュレーションアプローチ、無関心層、高年齢労働者、PDCAサイクル

- 健康保持増進対策各論…実際の取り組み例

 - メンタルヘルス、運動、歯・口腔、食事、生活習慣病、睡眠、喫煙、飲酒



企業の産業保健活動

- 義務…must
- 努力義務…努めなければならない
- その他



事業場における労働者の健康保持増進のための指針

本指針は、労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）第 70 条の 2 第 1 項の規定に基づき、同法第 69 条第 1 項の事業場において事業者が講ずるよう努めるべき労働者の健康の保持増進のための措置（以下「健康保持増進措置」という。）が適切かつ有効に実施されるため、当該措置の原則的な実施方法について定めたものである。事業者は、健康保持増進措置の実施に当たっては、本指針に基づき、事業場内の産業保健スタッフ等に加えて、積極的に労働衛生機関、中央労働災害防止協会、スポーツクラブ、医療保険者、地域の医師会や歯科医師会、地方公共団体又は産業保健総合支援センター等の事業場外資源を活用することで、効果的な取組を行うものとする。また、全ての措置の実施が困難な場合には、可能なものから実施する等、各事業場の実態に即した形で取り組むことが望ましい。



産業保健の対象の変化

- 安全
- 衛生
- 私病
- 予防
- 企業価値…SDGs、ESG投資、健康経営®

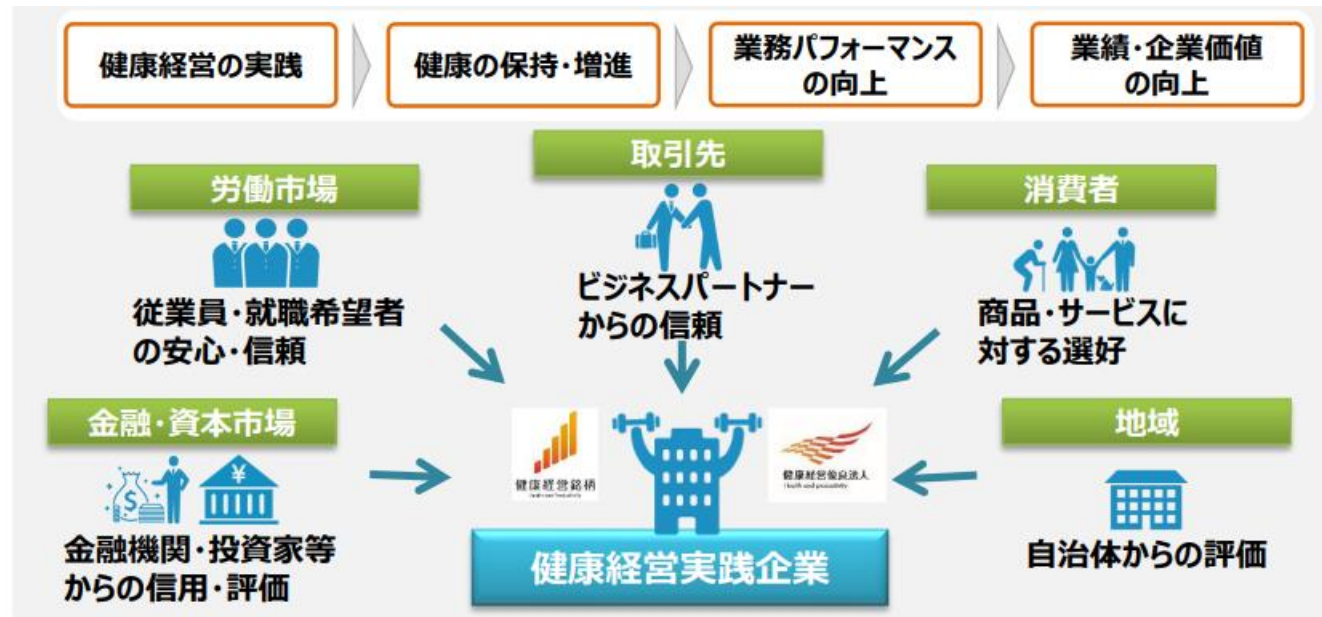
「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です



健康経営優良法人（ホワイト500）



- 経産省が平成28年に創設
- 健康経営に取り組む各種顕彰制度
- 優良法人を「見える化」し、社会的に評価を受けることができる環境を整備することが目的

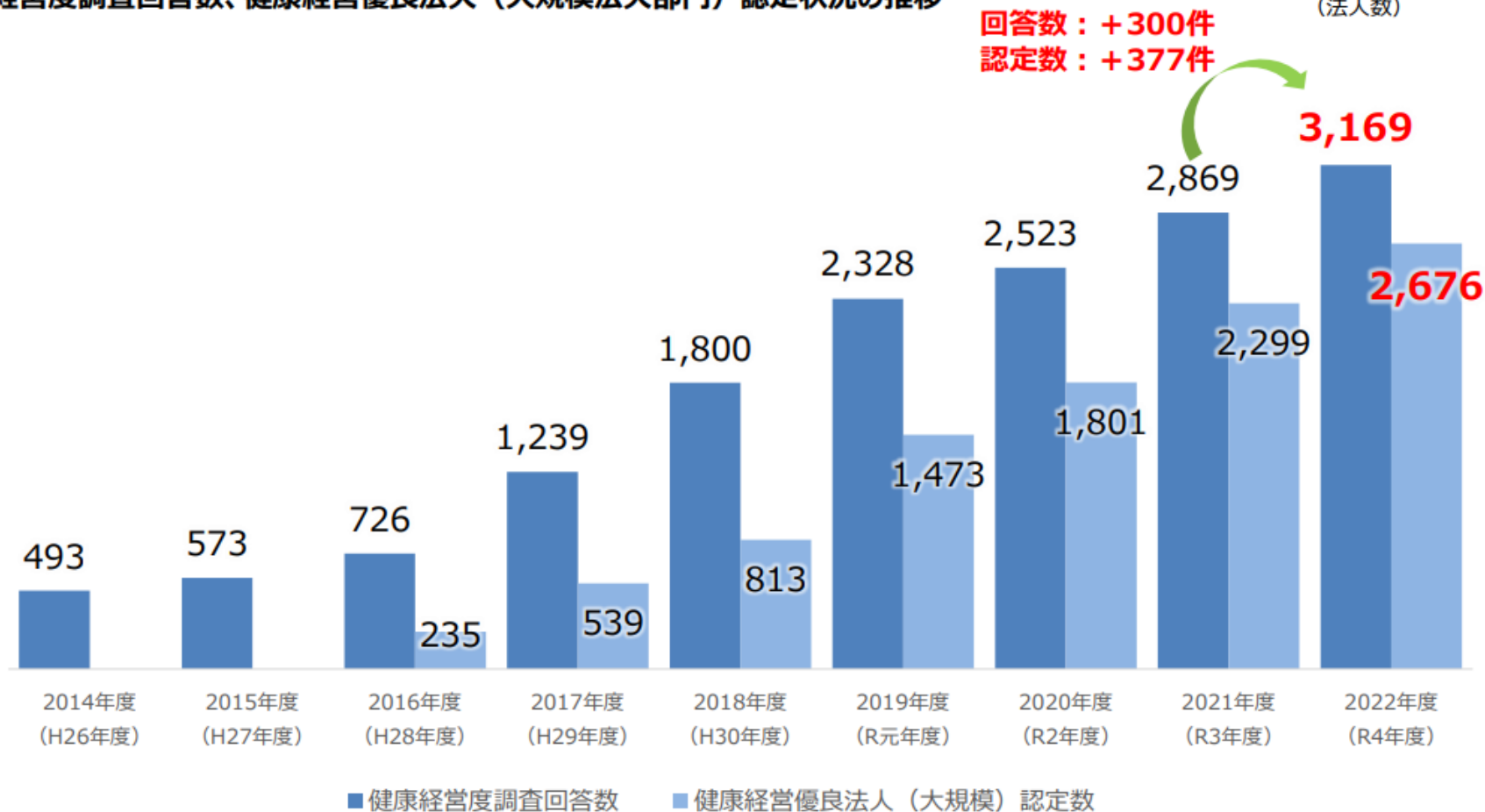


健康経営度調査及び健康経営優良法人(大規模法人部門)について

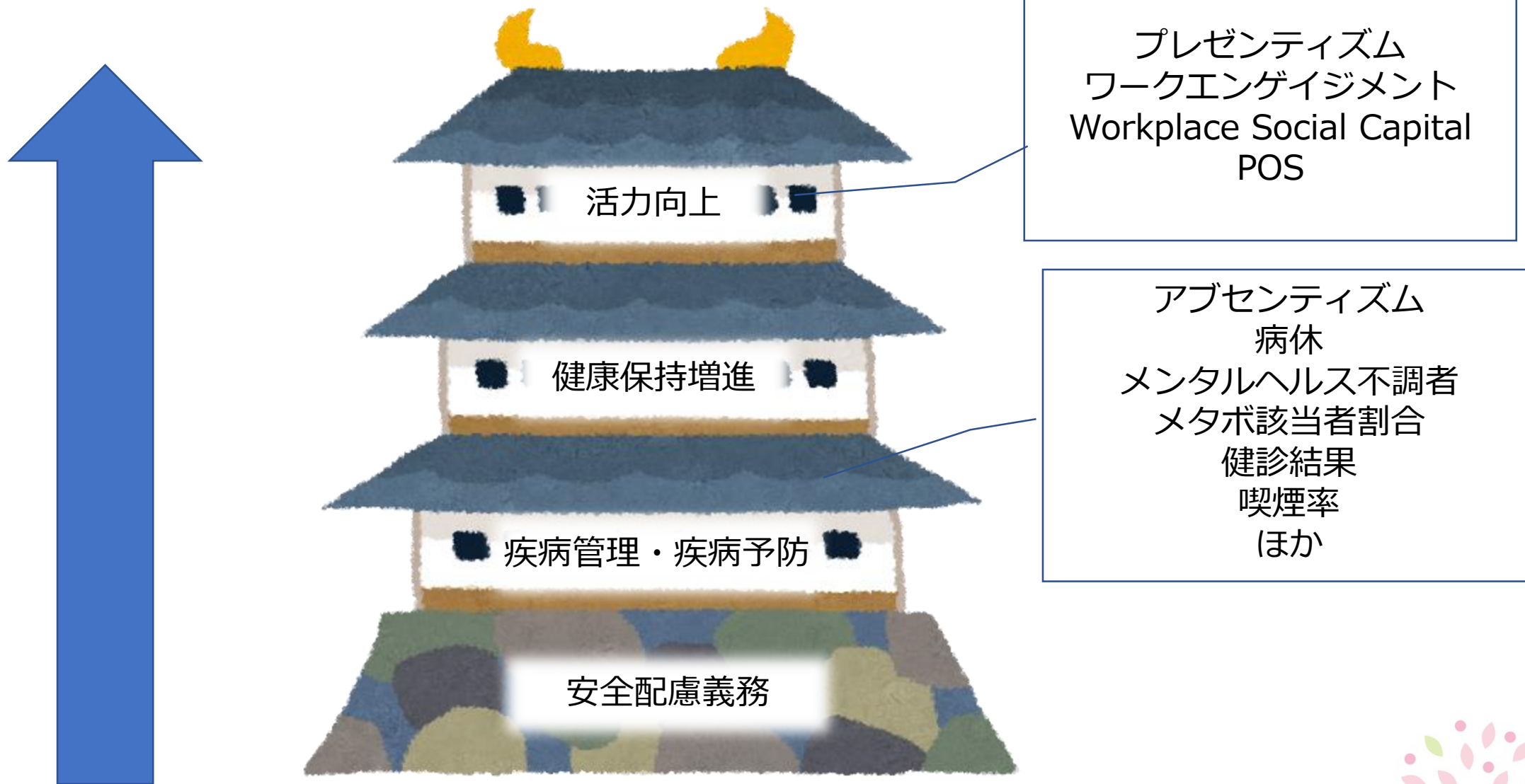
- 令和4年度健康経営度調査(第9回)の回答数は、前回から300件増加の3,169件(うち、上場企業は1,127社)。認定数は、前回から377件増加の2,676件。

健康経営度調査回答数、健康経営優良法人(大規模法人部門)認定状況の推移

※令和5年3月時点
(法人数)



健康経営の中の健康保持増進の位置づけ



健康保持増進対策

- 労働衛生のしおり93頁
- 「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」(THP指針)
- 令和3年4月1日 改正THP指針

事業場における労働者の健康保持増進のための指針

昭和63年9月1日 健康保持増進のための指針公示第1号
改正 平成9年2月3日 健康保持増進のための指針公示第2号
改正 平成19年11月30日 健康保持増進のための指針公示第4号
改正 平成27年11月30日 健康保持増進のための指針公示第5号
改正 令和2年3月31日 健康保持増進のための指針公示第7号
改正 令和3年2月8日 健康保持増進のための指針公示第8号



<https://www.mhlw.go.jp/content/000747964.pdf>

THP指針の改正ポイント

従来の労働者「個人」から「集団」への健康保持増進措置の視点を強化

改正後のTHP指針では、これまでよりも幅広い労働者の健康保持増進の促進を目指しています。具体的には、すでに生活習慣上の課題がある労働者だけではなく、すぐには生活習慣上の課題が見当たらない労働者やより良い生活習慣や健康状態を目指す労働者も対象に含まれます。また、個々の労働者に限らず、一定の集団に対して活動を推進できるように「ポピュレーションアプローチ」の視点を強化しています。

事業場の特性に合った健康保持増進措置への見直し

改正後のTHP指針では、事業場の規模や業務内容、労働者の年齢構成などの特性に応じて、柔軟に健康保持増進措置の内容を検討し、実施できるように見直されています。

健康保持増進措置の内容を規定する指針から、取組方法を規定する指針への見直し

改正後のTHP指針では、（上記「事業場の特性に合った健康保持増進措置の見直し」のとおりに）指針に基づく措置内容を柔軟化しました。一方で、PDCAサイクルの各段階において事業場で取り組むべき項目を明確にし、事業場が健康保持増進対策に取り組むための『進め方』を規定する指針へ見直されています。



① 企業における健康経営の取組の拡大

労働者の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」が拡大しています。企業理念に基づき、労働者への健康投資を行うことは、労働者の活力や仕事の生産性の向上などを通じて、組織の活性化をもたらし、結果として企業価値の向上、採用力の強化などにつながると期待されています。

② 医療保険者との効果的・効率的な連携

健康保険組合などの医療保険者と事業者が連携して、労働者の疾病予防・健康づくりを効果的・効率的に実行するコラボヘルスが推進されています。



【コラム4】コラボヘルスとは(14 ページ)

③ 運動・スポーツの推進の機運の高まり

スポーツを行うことが生活習慣の一部となるような姿を目指す「Sport in Life プロジェクト」で国民のスポーツ参画が促進される中で、企業にとっては、労働者が運動・スポーツに親しめる環境づくりを行い、健康保持増進対策に取り組む好機となっています。



【コラム1】Sport in Life プロジェクトと「スポーツエールカンパニー認定制度」(4 ページ)

④ 口腔保健の重要性、栄養管理の取組

健康の保持増進における口腔保健の重要性が高まっています。また、一部の企業では労働者の栄養管理への積極的な取組がみられます。

⑤ メンタルヘルス対策の推進

平成 27 年 12 月からストレスチェック制度が始まるなど、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する「一次予防」の取組が推進されています。

⑥ 地域保健との効果的な連携の必要性

地方公共団体の提供する情報や、専門職（保健師・管理栄養士など）による健康相談・健康教育などの地域保健サービスを利用して、労働者の健康保持増進対策を効果的・効率的に進めることが可能になっています。



【コラム2】地方公共団体によるデータ提供・専門職支援～相模原市の事例～



THPの基本① ポピュレーションアプローチ

- ハイリスク者への介入に追加して、ポピュレーションアプローチの視点が盛り込まれた。
- ポピュレーションアプローチにより、事業場全体の健康状態の改善を目指す。

① 「ハイリスクアプローチ」と「ポピュレーションアプローチ」の視点

健康保持増進対策の対象の考え方には、大きく分けて「ハイリスクアプローチ」※¹と「ポピュレーションアプローチ」※²の2つの視点があります。

※1 生活習慣上の課題を有する労働者個人を対象とした、個々の健康状態の改善を目指すもの

※2 生活習慣上の課題の有無に関わらず労働者を集団と捉え、事業場全体の健康状態の改善を目指すもの

THP指針では、令和元年度の改正でポピュレーションアプローチの視点が強化されました。ポピュレーションアプローチの対象となる「集団」は、企業全体、事業場ごと、部署ごと、職種ごとなど様々考えられますが、健康の保持増進に関する課題などは「集団」ごとに異なります。効果的な対策を行うには、その「集団」の実態に即した取組を行うことが重要となります。

その上で、事業者はハイリスクアプローチ・ポピュレーションアプローチそれぞれのアプローチによる健康保持増進対策を組み合わせる取り組みが推奨されています。それぞれのアプローチの考え方、対象、具体的な活動内容、期待される効果などの特徴を良く理解し、効果的に組み合わせることが求められます。



THPの基本② 健康増進無関心層へのアプローチ

- 健康増進無関心層を含めた事業場全体へのアプローチ
- 事業場の風土醸成
- メンタルヘルス、運動、歯・口腔、食事、生活習慣病、睡眠、喫煙、飲酒等

② すべての労働者の積極的な参加を促すための取組

労働者の中には、健康保持増進に無関心な者が一定数存在すると考えられます。
こうした健康保持増進に無関心な層にも健康保持増進措置に参加してもらうには、「無意識のうちに行動が変化するような活動」や「楽しみながら抵抗なく取り組める活動」を行うことも重要です。事業場では、こうした活動になるような環境づくりや仕組みづくりの工夫や配慮が必要となります。

特に、ポピュレーションアプローチの観点では、健康増進への関心が薄い労働者にも取り組んでもらえるようにすることが重要になります。



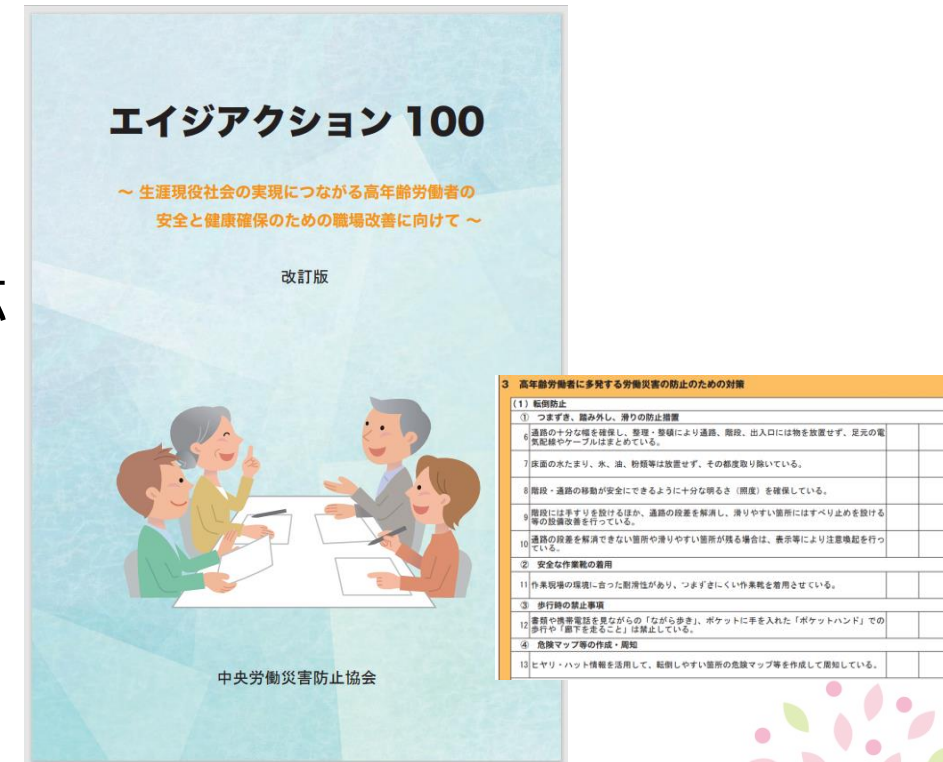
【実践例～ポピュレーションアプローチによる取組～】(26 ページ)

健康保持増進対策の成果を上げる上では、企業や事業場として労働者の健康保持増進を重視し、積極的に取り組むという企業文化や風土を醸成することが望ましいです。上司が支援的であると感じる、経営トップのサポートが高い、といったことが、健康保持増進対策の参加につながったという研究報告があります。



THPの基本③ 労働者の高齢化を見据えた取り組み

- 「高年齢労働者の安全の健康確保のためのガイドライン」
(エイジフレンドリーガイドライン) 令和2年3月16日公表
- 職場環境改善…エイジアクション100
- 高年齢労働者の健康や体力の状況の把握
転倒等リスク評価セルフチェック票
- 高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応
- 安全衛生教育
- オーラルフレイル対策



https://www.jisha.or.jp/research/pdf/202103_01.pdf

THPの基本④ PDCAサイクルを回す

P : plan, problem

- 問題点を抽出
- 目標を決めて、目標達成のための計画を立てる

D : do

- 計画を実行する

C : check

- 計画の進捗を確認
- 効果、目標の達成度を確認する

A : act

- 次の目標、計画を決める



健康保持増進対策のPDCAサイクル



PDCAサイクルのPの実践

目標1…基本方針

みんなが健康で働ける職場づくり

ポイント！
夢と理想をふんだんに詰め込む

目標2…評価項目

労災ゼロ

健診結果放置者を減らす

ポイント！
数値で効果検証ができる目標に落とし込む

目標3…実施項目

安全衛生委員会の毎月開催

社員向け健康教育（労災、コミュニケーション）

健診事後措置で二次受診勧奨をする

ポイント！
やった・やらない、がわかる計画に落とし込む
無理なくやれることを盛り込む

健康保持増進計画の例

健康保持増進計画（令和2年度）

健康保持増進計画の期間に関する事項を必ず含めましょう。

計画の対象期間	令和2年4月1日～令和3年3月31日
健康保持増進方針	労働者が積極的に健康保持増進措置に取り組めるように進める
健康保持増進目標	<中長期的な達成目標値>労働者の平均HDLコレステロール値を2mg/dl高くし、生活習慣病の予防や改善につなげる <措置別の目標> ①階段を使った昇降促進について、ポスター掲示や放送による参加促進を年4回実施し、参加率10%以上にする ②年1回社内ウォーキングイベントを開催し、参加者数を5%増加させる（前年度比）

ポイント！目標1
夢と理想をふんだんに詰め込む

ポイント！目標2
数値で効果検証ができる目標

健康保持増進計画の実施状況の評価に関する事項を必ず含めましょう。

健康保持増進措置の実施時期に関する事項を必ず含めましょう。

健康保持増進措置の内容	措置の評価方法	実施時期											
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①階段を使った昇降の促進 ○ポスター掲示 ○（中間の実績集計で目標達成できなかった場合）労働者にヒアリング調査を行い、取組がどのように活性化するか検討	・毎月第3水曜、昼休みの階段利用者数をカウントし、参加率を10%以上（全労働者数に占める割合）とする	☆第1回放送					☆第3回放送						
		☆第1回ポスター掲示 （場所：エレベーター前）					☆第3回実施 （※労働者からの意見を元にした取組）						
②地域で開催されるウォーキングイベントに向けて、社内でウォーキングイベントを開催し、運動の習慣化につなげる 各部署の代表を、社内のウォーキングイベントの実行委員に任	・参加者数（前年度比5%増）			☆第2回放送 ☆第2回ポスター掲示 （場所：会社入口）							☆第4回放送 ☆第4回実施 （※同様）		
							☆実績集計（中間：労働者へのヒアリング調査）				☆実績集計		
		☆定期健康診断実施											
		☆社内のウォーキングイベント企画 （各部署の代表者（実行委員）を集めて、開催内容を検討） ☆定期健康診断の結果通知と併せて告知 ☆社内のウォーキングイベントの募集（8/8～30） ☆9/7 社内のウォーキングイベント開催 ☆10/17地域のウォーキングイベント開催											

ポイント！目標3
やった・やらない、がわかる計画に落とし込む
無理なくやれることを盛り込む

THPの課題の把握につかう指標

- 労災報告…転倒、感染症、腰痛など
- 健康診断結果…メタボ割合、高血圧割合、喫煙割合など
- 健康経営関連数値…医療費、休職者人数、離職率、残業時間など
- ストレスチェックの集団分析
- リスクアセスメント、ヒヤリハット報告
- アンケート…プレゼンティズム、アブセンティズム、やりがい



THP指針、健康経営®で挙げられている健康保持増進のテーマ

- ・メンタルヘルス、運動、歯・口腔、食事、生活習慣病、睡眠、喫煙、飲酒等

その他…頭痛、VDT作業、目



メンタルヘルスに関する健康保持増進対策

メンタルヘルスの健康保持増進対策

- 4つのケア
- セルフケア
- 認知行動療法
- マインドフルネス
- アンガーマネジメント
- コーピング
- ラインケア
- マネジメント研修
- メンタルヘルス不調の知識

- 外部の相談窓口の設置、周知
- 産業医図書館
- イベント、交流



東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

電話で相談
はなしてなやみ
0570-087478
東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～
【受付時間】年中無休12時～翌朝5時30分
※相談料は無料です。（別途、通話料がかかります。）
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。
※こころといのちのほっとラインのほか、悩みを抱えている時、様々な専門の相談窓口があります。
詳しくはこころ

LINEで相談
相談ほっと LINE@東京
「生きるのがつらいと感じたら…」窓口
【受付時間】年中無休15時～22時30分
LINEの「公式アカウント」から、「相談ほっとLINE@東京」で検索し、友だち登録の上、ご利用ください。下のボタンからも登録できます。
友だち追加
LINE相談のご利用にあたって

こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

働く人の
「こころの耳電話相談」
(旧こころほっとライン)

働く人の
「こころの耳SNS相談」

働く人の
「こころの耳メール相談」

Workers' Mental Health Center
勤労者メンタルヘルスセンター

〒222-0036 神奈川県横浜市港北区小机町3211 横浜労災病院9階
MAIL: mental-tel@yokohamah.johas.go.jp

ストレスチェックの実施及び集団分析による職場改善活動

大人の塗り絵教室、ヨガ、禅寺の座禅体験等

運動に関する健康保持増進対策



運動の健康保持増進対策

- ストレッチ、体操
- 転倒防止対策…転倒防止セルフチェック
- 運動部などの推奨
- 自転車通勤、徒歩通勤推奨
- 運動器具の購入
- スポーツジムなどとの提携
- スポーツイベント
- アプリ、活動量計、歩数計の利用
- Sport in Life プロジェクト
- スポーツエールカンパニー認定制度
- 立ち会議室の設置

事例5 三井物産株式会社

- 健康保持増進のため、勤務時間中にトレーナーが各部署を巡回し、ストレッチやエクササイズ（週1回、1回8分）を行っている。

毎日10分間のラジオ体操

体力みえる化（体力測定）

運動指導会

日常的な運動の取組による体力の維持向上を目的に、「体力みえる化（体力測定）」の対象者全員を対象として、歩数と中強度の運動時間を記録できる活動量計（端末）を貸与して、活動量計の結果に基づくアドバイスを運動トレーナーから受けて、日常的な運動を継続できるようにしている。

ウォーキングの推奨として平成20（2008）年より「ウォークシリーズ（歩数）表彰の実施

●ウォーキングアプリで競い合いながら運動促進

ウォーキングアプリを活用して、労働者同士で歩数のランキングを確認できるようになったところ、運動にそれほど関心のなかった労働者も楽しみながら取り組むようになった。

（製造業（化学工業）・約130人）

●気軽にできるうんていの設置

肩こり・腰痛のある労働者が多く、気軽にストレッチができるように、喫煙所跡地にうんていを設置。服装を問わないので、通りすがりにできるような手軽さがあり、労働者に好評である。

（運輸業、郵便業・約2,500人）

【コラム1】 Sport in Life プロジェクトと「スポーツエールカンパニー認定制度」

スポーツ庁では、一人でも多くの方が日常生活の中で気軽に運動やスポーツを楽しむ社会の実現を目指し、趣旨にご賛同いただいた、関係団体・企業などの皆さまとともにコンソーシアムを組成し「Sport in Life プロジェクト」に取り組んでいます。



また、その中で従業員の健康増進のため運動・スポーツの実施に向けた積極的な取組を実施している企業を「スポーツエールカンパニー」として認定し、スポーツ庁のホームページで公表するとともに、認定証及び認定マークを交付しています（令和2年度認定企業は623社）。認定企業の取組は、就業中のオンライン・オフラインでのストレッチなどの実施や階段利用、徒歩・自転車通勤の推奨、スポーツ大会・イベントへの参加など、その内容は様々ですが、“働き盛り世代”に運動やスポーツに親しんでもらうには、一日の大半を過ごす職場からの働きかけが効果的です。



Sport in Life コンソーシアムには、スポーツ事業を展開する企業や指導者派遣が可能な団体なども加盟しており、今後は加盟団体・企業間の事業連携などを促進していく予定です。東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機としてスポーツを通じた健康で活力ある社会の実現に向けたプロジェクトに御参加ください。

※スポーツ庁「Sport in Life プロジェクト」

<https://sportinlife.go.jp/>

※スポーツ庁「スポーツエールカンパニー」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1399048.htm



転倒防止対策

▶ロコモ度テスト／ロコチェック

ロコモティブシンドロームの状態であるかどうかを確認できます。

ロコモ度テスト：<https://locomo-joa.jp/check/test/>

ロコチェック：<https://locomo-joa.jp/check/>



▶運動機能検査値の新5段階評価（中央労働災害防止協会）

THP 指針の中で、必要に応じて健康測定を行うこととされており、THP などの健康づくりを展開する事業場の中で広く実施されている検査の1つです。

<https://www.jisha.or.jp/health/thp/evaluation/index.html>

▶転倒等リスク評価セルフチェック票（厚生労働省）

<https://jsite.mhlw.go.jp/miyagi-roudoukyoku/content/contents/000621641.pdf>

- [表1 握力](#) 
- [表2 上体おこし](#) 
- [表3 座位体前屈](#) 
- [表4 全身反応時間](#) 
- [表5 閉眼片足立ち](#) 
- [表6 最大酸素摂取量](#) 
- [表7 運動機能検査5段階評価](#) 



転倒等リスク評価セルフチェック票

別添2

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト（歩行能力・筋力）

あなたの結果は cm / cm (身長) =

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
結果/身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66~



② 座位ステッピングテスト（敏捷性）

あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~



③ ファンクショナルリーチ（動的バランス）

あなたの結果は cm

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40~



④ 閉眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~



⑤ 開眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1~



身体機能計測の評価数字をⅢのレーダーチャートに黒字で記入

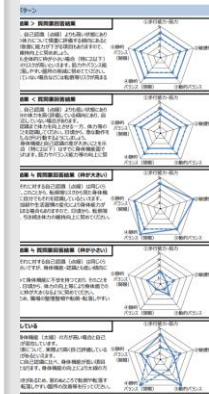
II 質問票（身体的特性）

質問内容	あなたの回答NOは	合計	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか		点	点	① 歩行能力 筋力
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか				② 敏捷性
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方ですか				③ 動的バランス
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか		点	点	④ 静的バランス (閉眼)
5. 片足で立ったまま膝下を履くことができるとおもいますか				⑤ 静的バランス (開眼)
6. 一直線に引いたラインの上を、踵ぎ足歩行で簡単に歩くことができるとおもいますか				
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか		点	点	
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられるとおもいますか				
9. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか				

それらの評価結果をⅢのレーダーチャートに赤字で記入

合計点数	評価表
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ 少し自信がある ⑤ 自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ やや自信がある ⑤ 自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方とおもいますか	① 素早い方と思う ② あまり素早い方と思う ③ 普通 ④ やや素早い方と思う ⑤ 素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 少し自信がある ④ かなり自信がある ⑤ とても自信がある
5. 片足で立ったまま膝下を履くことができるとおもいますか	① できないと思う ② 最近やっていないができないと思う ③ 最近やっていないが何回かに1回はできると思う ④ 最近やっていないができると思う ⑤ できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、踵ぎ足歩行（後ろ足のかかとを前足のつま先に付けるように歩く）で簡単に歩くことができるとおもいますか	① 踵ぎ足歩行ができない ② 踵ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ ゆっくりであればできる ④ 普通にできる ⑤ 簡単にできる
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 40秒程度 ④ 1分程度 ⑤ それ以上
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられるとおもいますか	① 10秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 2分程度 ⑤ 3分以上
9. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	① 15秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 1分30秒程度 ⑤ 2分以上



ストレッチ動画無料配信サイト

- こころの耳 リラクゼーションYOGA <https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/relaxation/>
- こころの耳 東京ストレッチ物語 https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch.html
- ロコモONLINE <https://locomo-joa.jp>

運動強度を高める歩き方「レッツ・メッツ・アップ！」



あなたが普段歩いているメッツ（＝運動強度）はどのくらいですか？

メッツが上がればエネルギー消費量が変わります。

普段の歩き方を改善してメッツアップしましょう。



すきま時間 ストレッチ 第3号 電子レンジでチンしている間に 顔ヨガしませんか

顔ヨガ1 口を大きく開いてキープ



日常では動かす機会が少ない、顔の表情筋を意識的に動かすことで、顔や首の血流を促進します。

- 1 姿勢を正し、喉を引く
- 2 「あ」と発音する口を作る
- 3 舌を大きく広げてキープ

顔ヨガ2 緩める



緊張が解消していく様子を感じましょう。

- 1 ゆっくり口を閉じる
- 2 軽く目を閉じて
- 3 のんびり呼吸を繰り返す

顔ヨガ3 口を「い」にしてキープ



- 1 「い」と発音する口を作る
- 2 口の両端を左右に大きく広げる
- 3 呼吸をしながらキープ

顔が小さくなるかも

顔ヨガ4 緩める



- 1 ゆっくり口を閉じる
- 2 軽く目を閉じて
- 3 顔の筋肉がホカホカしてくるのを感じる

顔ヨガ5 口を「う」にしてキープ



- 1 「う」と発音する口を作る
- 2 舌を突き出して左に移動、キープ
- 3 舌を突き出して右に移動、キープ
- 4 ゆっくり元に戻して深呼吸

顔ヨガ6 顎が細くなりそうなヨガ



- 1 上唇を下げて下げる
- 2 顔の下を伸ばす
- 3 糸鼻があれば困ったような目つきをして
- 4 20秒キープ
- 5 ゆっくり元に戻して深呼吸

長濱産業医事務所
NOH Nagahama office for occupational health

こころの耳
リラクゼーション
YOGA



厚生労働省「こころの耳」より

歯・口腔に関する健康保持増進対策



歯・口腔の健康保持増進

○成人期の歯周病予防の目標

- ・ 40、50歳における進行した歯周炎に罹患している者（4mm以上の歯周ポケットを有する者）の割合の減少

目標値：40、50歳における進行した歯周炎に罹患している者（4mm以上の歯周ポケットを有する者）の割合 3割以上の減少

参考値：進行した歯周炎を有する者（CPIコード3以上） 40歳 32.0% 50歳 46.9%

（富士宮市モデル事業 平成9～10年）

○リスク低減目標

- ・ 40、50歳における歯間部清掃用器具を使用している者の割合の増加

目標値：40、50歳における歯間部清掃用器具を使用している者の割合それぞれ50%以上

基準値：歯間部清掃用器具を使用している者の割合 35～44歳 19.3% 45～54歳 17.8%

（平成5年保健福祉動向調査）

- ・ 喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及

基準値：喫煙で以下の疾患にかかりやすくなると思う人の割合

肺がん 84.5%、 ぜんそく 59.9%、 気管支炎 65.5%、

心臓病 40.5%、 脳卒中 35.1%、 胃潰瘍 34.1%、

妊娠への影響 79.6%、 歯周病 27.3%

（平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査）

- ・ 禁煙、節煙を希望する者に対する禁煙支援プログラムを全ての市町村で受けられるようにする。

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b6.html



- ・ 歯科検診受診の機会提供
- ・ 健康教育

実践例

● 歯科健診費用の補助 ～健康保険組合と連携して～

健康保険組合がレセプトデータを分析したところ、他の疾病に比べ、「歯肉炎・歯周疾患」の1人あたりの医療費、受診者数が多かった。歯科と生活習慣病は密接に関連しており、歯科医療費を適正化することは、医療費全体の適正化に直結すると考えた。

また、歯科に関する健康問題の予防のためには、定期的に歯や歯周病を検査する習慣と早期治療が必要で、かかりつけ歯科医をもつことも重要である。

そこで、歯科に関する検査を受ける費用の一部（1,000 円）を期間限定で還元するという歯科健診キャンペーンを開始した。歯科健診費用補助申請者数や歯科医療費は年々増加しており、多くの労働者の疾病の早期発見・早期治療に結びついている。

（製造業（化学工業）・約 26,000 人）

歯や口の健康づくりを進める際は、各都道府県歯科医師会までご相談ください。

※各都道府県歯科医師会の相談窓口一覧

https://www.jda.or.jp/occupational_health/（日本歯科医師会 HP）

▶ 口腔保健に関するセルフチェックシート

以下のような「お口のセルフチェックシート」で口の健康状態を確認できます。

東京都：https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/selfchecksheet.html

歯科衛生に関する出前教室

令和2年度に
始めた取組

- 県の歯科医師会からの歯科医師・歯科衛生士派遣により、歯と口の健康づくりのための出前教室を開催
- 出前教室では、**全労働者を対象に**、歯科口腔衛生に関する研修と口腔機能検査体験を実施
- **セルフケアの方法を体験しながら理解**
- 17人の参加があり、目標（参加率 60%）を達成した。**かかりつけ歯科医を持つようになった**という声もあった



歯・口の健康度チェック!

いまのあなたの歯・口の健康状態についてあてはまるものが何コありますか?
診断結果は裏面にあります。

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1 歯並びや口の外観が整っている | 6 歯のぐらつきがなく、いつも美味しく食事が出来る |
| 2 歯をみがいても出血することはほとんどない | 7 歯と歯の間に物がはさまらない |
| 3 歯磨きの指導を定期的に受けている | 8 熱いもの、冷たいもので歯がしめない、痛まない |
| 4 いつも口の中がさわやかだと思う | 9 口からいやな臭いがしない |
| 5 歯肉の色がよく（ピンク色で）、ひきしまっている | 10 舌はいつもピンク色をしている |



<https://www.8020zaidan.or.jp/pdf/kenko/haguki.pdf>

食事に関する健康保持増進対策



●自然と栄養について考えられる社内販売

業務時間が不規則になると、労働者の食生活も乱れやすいので、栄養を考慮した商品を自然に手に取れるような取組を実施。社内の菓子販売コーナーでは、商品のカロリーを一覧表で表示したり、ストレス低減効果があるアイテムなどを紹介。社内の飲料自動販売機では、特定保健用食品（トクホ）や低カロリーのものを配置した。

（製造業（印刷・同関連業）・約40人）

食事の健康保持増進

- 朝食欠食対策
- 健康弁当注文日の設定

- 健康教育

栄養素、塩分、カロリー、タイミング

- グループワーク

従業員の皆さまの健康増進に、
こんなお困りごとはありませんか？

自動販売機 × Coke ON® × あすけん

コカ・コーラ ボトラーズジャパン
ウェルネスプログラム



- ✓ プログラムの導入も
自動販売機の設置も全て0円
- ✓ プログラム継続で
Coke ON® ドリンク
チケットをプレゼント
- ✓ プログラム参加者の
数値管理ができる



体重管理のためのカード教材「ベストアドバイザー FOR ダイエット」

赤松利恵、新保みさ、玉浦有紀 作

978-4-904793-05-3

2014.1

お茶の水女子大学 E-bookサービス

www.lib.ocha.ac.jp/e-book/list_0004a.html



体重管理の誘惑場面と対策について



Q. 誘惑場面ってなに？

A. 日常生活の中で食べ過ぎ
そうなる場面のこと。
誘惑カードに書かれて
います。



Q. どうすればいいの？

A. 食べ過ぎないように対策
をする。アドバイスカード
に書かれています。

“食べ過ぎてしまう”誘惑場面

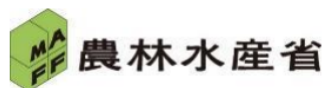
ごほうび	自分にごほうびをしたいとき
いやな気分	イライラなど気分がすぐれないとき
空腹	お腹がすいたとき
リラックス	いろいろなことから解放されたとき
手近	食べ物が手に届くところにあるとき
プレッシャー	食べなければいけない圧力を感じたとき

“食べ過ぎないように”する対策

違うことをする	例. 代わりにガムをかむ
工夫して食べる	例. よくかんで食べる
距離を置く	例. 食べ物を視界から遠ざける
協力してもらう	例. 友だちや家族と分けて食べる
強い気持ちを持つ	例. 本当に食べたいのか、考え直す

家庭でできる食品安全 －食べ物の購入から 後片付けまで－

農林水産省 消費・安全局



色が変わっていない
じゃがいも



✗ 緑色に変わった
じゃがいも



✗ 芽が出てきた
じゃがいも

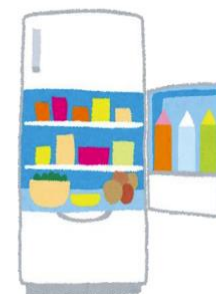


11

買い物で気をつけること



食品を保存するときに
気をつけること



調理で気をつけること



- 洗う
- 除く
- 加熱する

光のあたる場所でジャガイモを長く保存すると天然毒素
(ソラニン、チャコニン) が増える。



生活習慣病に関する健康保持増進対策

生活習慣病の健康保持増進対策

- 健康診断
- 健診事後措置、受診勧奨
- 保健指導
- 健康教育

事例6 株式会社レオパレス21

オ 健康フォーラムの実施

毎年1回、社員の健康意識の向上を目的として実施。脳年齢・肌年齢・体組成等の測定、専門家の講演、取引先企業からの健康関連ブースの出展等、当社全国主要拠点にて継続して行っている。

健康診断（法定健診、人間ドック）の受診日は特別休暇

●健康測定や運動ができる休憩スペース

労働者が、事業場の中で自然と健康に意識を向けられるように、社内の物置スペースを休憩用のカフェスペースに改装。音楽や映像を流しリラックスできる場所にするともに、血圧計といった測定機器や簡単な運動器具を設置し、気軽に健康づくりを行えるようにしている。

（製造業（業務用機械器具製造業）・約50人）



睡眠に関する健康保持増進対策



睡眠の健康保持増進対策

- 定期健診問診表の集計
 - …睡眠で休養が十分取れていますか？
- 健康教育
 - 睡眠の重要性、睡眠負債
 - 平日と休日の睡眠時間（起床時間）の差
- アプリ
- 睡眠時無呼吸症候群の対策
- 昼寝スペース確保、パワーナップ



上記の項目をもとに、睡眠負債の状況を評価する質問紙（案）を下記に示す。

最近 2 週間の状況について回答して下さい。	0 点	1 点	2 点	3 点
平均睡眠時間	7 時間以上	6－7 時間	5－6 時間	5 時間未満
朝起床時に熟睡感（よく眠ったという感覚）がある	よくある		少しあり	なし
午後に眠気もしくは疲労感を感じる	なし		時々あり	よくある
いつでもどこでも寝ようと思えば入眠可能	なし		時々あり	よくある
夕方のカンファレンスあるいは車を運転中に眠気を感じていないのに一瞬居眠りをすることがある	なし		時々あり	よくある
慢性疲労感がある	なし		時々あり	よくある
総合点	点			

上記の総合点	0～2 点	3～4 点	5～8 点	9～18 点
睡眠負債の状況	0	1	2	3

最近 1 年間について回答して下さい。				
家族・同僚から、大きないびき、あるいは、睡眠中の呼吸停止を指摘された	なし	少しあり	時々あり	よくある

※「よくある」の場合は、睡眠時無呼吸のスクリーニング検査を勧める。

- 長時間労働の医師への健康確保措置に関するマニュアル (<https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/000708162.pdf>)



喫煙に関する健康保持増進対策



喫煙の健康保持増進対策

健康経営度調査票（R3）

★◎ Q61. 従業員の喫煙率を下げるために、どのような取り組みを行っていますか。（いくつでも）

◆喫煙者が現時点でいない場合であっても、その状態を維持するために、いずれかの取り組みを行っていることが認定要件の適合条件です。

◆Q60でご回答いただいた事業場の喫煙対策は含みません。

☐	1 たばこの健康影響についての教育・研修を行っている
☐	2 喫煙率を下げることを目的とした継続的な保健指導を行っている
☐	3 禁煙外来治療費を補助している
☐	4 禁煙補助剤の無償支給や購入費支給を行っている
☐	5 禁煙達成者に対する表彰やインセンティブの付与を行っている
☐	6 非喫煙者に対する継続的なインセンティブの付与を行っている （手当や有給の特別休暇・休憩時間など）
☐	7 喫煙に関する社内ルールを整備している（就業時間中禁煙、喫煙可能な時間の制限など）
☐	8 禁煙を促す社内イベントを実施している（禁煙月間、禁煙デーなど）
☐	9 禁煙を促すアプリを提供している
☐	10 その他
☐	11 特に行っていない

事業者の取組

- 「吸えない環境づくり」の推進・段階的整備
 - 段階1 世界禁煙デーのみの禁煙
 - 段階2 敷地内禁煙
 - 段階3 労働時間内禁煙
- 「喫煙習慣あり」の社員へCWO（2参照）からダイレクトメール送付

健康保険組合の取組

- 禁煙外来費用の全額補助（ナッジ活用）
 - 「段階3 労働時間内禁煙」にあわせたタイミングで実施
 - 期間・人数を限定し、「●●年限定」「先着○○名限定」という文言を盛り込んだ申請書を配布



事例1 アップコン株式会社

禁煙日数や一日平均喫煙本数等のモニタリングを実施している。

④ 社長から喫煙者家族に対する「禁煙協力お願い」の手紙

社長が社員家族（既婚者は配偶者宛、独身者は両親宛）に毎年恒例でクリスマスカードを送る際に、平成 27（2015）年から喫煙者の家族に禁煙に協力をお願いする手紙を同封して呼びかけてい

事例3 ティーベック株式会社

- 喫煙対策として、喫煙者で禁煙に成功した者に対しては「健康促進祝金」（1 万円）を支給するとともに、非喫煙者に対しては「健康促進手当」（月額 3000 円）を毎月支給することなどにより、喫煙者ゼロを平成 27（2015）年に実現しており現在においても喫煙者ゼロを継続中である。

イ 禁煙の推奨

① 就業中の禁煙の段階的推進

「喫煙者ゼロ」が最終の目標であったが、実際に喫煙している社員の反発も考慮した上で、徐々に規制を強めて最終的に就業時間中は全面禁煙とした。

② 就業時以外も含めた全面的な禁煙率向上のための取組

健活倶楽部発足を機に、社員に対して就業時以外（家庭を含む。）も含めた「24 時間非喫煙宣言」を推奨した。

③ 喫煙者のデータ把握、目標設定、モニタリング

社内の喫煙者のデータが無かったので、まず喫煙者の人数を把握して、喫煙者の半減を目標として、喫煙者に対しては、毎月の

● タイミングを捉えた禁煙推進策の実施

企業内の喫煙率が全国平均より高かったことから、喫煙対策に着手。敷地内禁煙、労働時間中禁煙を導入したタイミングに合わせて、健康保険組合が禁煙外来費用の全額補助施策を期間限定・人数限定で実施した。取組の結果、年々喫煙率が低下している。

（製造業（化学工業）・約 26,000 人）



飲酒に関する健康保持増進対策



飲酒の健康保持増進対策

- ・ 飲酒運転対策
- ・ 依存対策…健康教育、管理職研修、相談窓口
- ・ イベント

アルコール体質試験パッチ

腕に貼るだけでアルコール体質を簡単チェック!



商品特徴

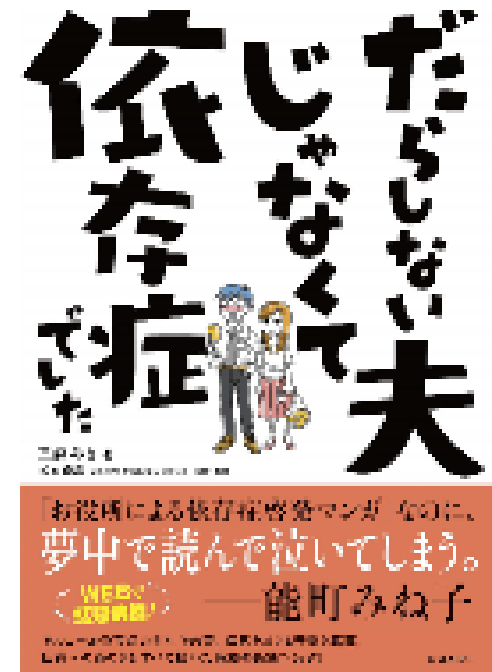
皮膚の色の变化で、あなたが飲める体質かどうかをチェック!
自分の体質を知ること、アルコールライフを楽しめ、より健康的な生活が心がけられます。



- 腕に20分貼るだけの簡単チェック
- 結果がわかりやすいカラーインデックス
- いつでもどこでもできるコンパクトサイズ

商品名	内容	希望小売価格
アルコール体質試験パッチ	3枚入	770円 (税抜価格700円)

○健康・保健等の講習会やイベントの参加者へ、記憶に残る1枚を配布できる「1枚入り」商品もございます。詳しくは弊社までお問い合わせください。



↑厚生労働省のアルコール依存症啓発漫画

無料の衛生講話配布・サポートサイト

- e健康づくりネット
- <https://e-kennet.mhlw.go.jp/>
- ドクタートラスト衛生講話資料
- <https://aneiho.com/iinkai/author/iinkaihand>
- 産業医になろう
- <https://wimnum.com/archives/748>
- さんぽラボ
- <https://sampolab-ad.com>



e健康づくりネット（厚生労働省）

・健康づくり支援担当者のための総合情報サイト

健康課題別ツールのご紹介

健康づくり施策の実施段階でご利用いただけるパンフレットやパンフレットの解説書、記録シートなどをご用意しました。
指針・ガイドライン等の改訂時には適宜内容の更新を行います。また、新規ツールも追加予定です。
ぜひダウンロードしてご活用ください。



身体活動の促進



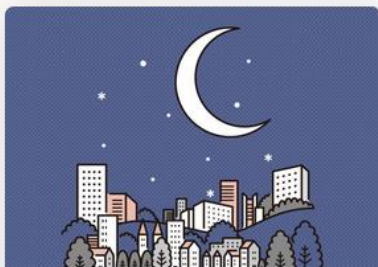
肥満予防（男性編）



アルコール（女性編）



アルコール（男性編）



睡眠



女性の健診・検診



良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと 解説書
最終更新日：2023年3月



習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方（女性編） 解説書
最終更新日：2023年3月



お酒の飲み方の見直しシート
最終更新日：2023年3月



飲酒日記1
最終更新日：2023年3月



飲酒日記2
最終更新日：2023年3月

さんぽLAB



産業保健スタッフ向け
オンラインコミュニティ

<https://samplerad-ad.com>



- 衛生講話
- 情報提供
- 情報交換・事例共有
- 無料セミナー



まとめ

- 健康保持増進対策は、労働者の健康を守るための土台
- ポピュレーションアプローチへの取り組み
- 自分の得意な分野、事業場のニーズに合わせて取組を選択
- 無料ツールの利用

職場における心とからだの健康づくりのための手引き
健康経営度調査票



ご清聴ありがとうございました

長濱産業医事務所合同会社

長濱さつ絵