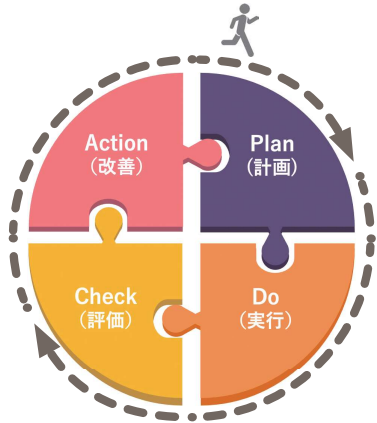


健康づくりのPDCAサイクルを実践してみよう

PDCA サイクル



健康経営は、PDCAサイクルを回しながら実践することで、より効果が高まります。

健康づくりに関する目標設定、計画、実践および振り返りといったサイクルを「施策ごとに」「小刻みに」「長期的に」繰り返し、継続して改善を図っていくことが重要です。

本ページでは、それぞれのステップでぜひ心がけていただきたいポイントをご紹介します。

PDCAサイクルとは？

PDCAサイクルとは、「Plan（計画）→ Do（実行）→ Check（評価）→ Action（改善）」という一連のプロセスを繰り返し行うことで、業務などの改善や効率化を図る考え方の一つです。

ただサイクルを回すだけでなく、改善を繰り返しながらレベルアップを図っていくことが大切です。

Plan

まずは、経営理念に基づき、健康課題を特定するところから始めます。協会けんぽ東京支部が提供している「事業所カルテ」のほか、ストレスチェックの集団分析結果や労働時間の状況等を確認することで、企業が抱える健康課題が見えてきます。手打つべき健康課題が明確化したら、それを改善するための計画を策定しましょう。具体的な数値目標を設定すると、取り組みやすいです。

Do

Planで策定した計画に沿って健康経営を実践していきます。まずは「なぜ取り組むのか」「何に取り組むのか」について、従業員へ伝えることから始めます。健康経営は企業全体で取り組むことが重要です。取り組みやすい施策から始めて、実施した後は参加率や参加後の意識・行動変容の状況等の把握も併せて行います。実施して終わり、ではなく、次に繋がれるようにしましょう。

Check

Doで実践した施策の振り返りを行います。短期間で効果が出るものもあれば、中長期的に継続することで効果が現れるものもあるため、「施策ごとに」「定期的に」進捗を確認しましょう。数値目標の達成度だけでなく、経営者や従業員における健康経営の浸透状況も踏まえて評価を行うことが望ましいです。

Action

Checkを踏まえて、年に一度等の一定期間経過後のタイミングで、健康経営の目標が達成可能か判断します。目標達成が難しいと考えられる場合は実施期間を延長したり、新たな施策を導入するなど、対策を考えます。達成できなかったことだけでなく、達成できたことにも目を向け、次年度の計画に反映させます。

COLUMN

「効果を実感できる健康経営を目指すには」

東京都社会保険労務士会
働き方改革・健康経営特別委員会
副委員長 坂野 祐輔

健康企業宣言を行い、実践企業や健康優良企業等の認定を目指し、様々な取り組みを積極的に始めている企業が増えている一方、ある程度の時間が経過しても、健康経営の効果があまり感じられないと悩まれている企業も多数見受けられます。効果を実感できる健康経営を目指すにはどうしたらよいのでしょうか。

健康経営の効果といっても、業績や企業価値の向上といったマクロ的な効果から、人材獲得や定着といった間接的な効果、喫煙者が減った、従業員の笑顔が増えたといったミクロ的な効果、さらには、国民の健康増進や経済成長といった一企業の枠を超えた社会的効果まで、十把一絡げに語ることはできません。しかし、効果の前提には、必ず、企業ごとに異なる課題があります。その課題をできる限り明確に、かつ、優先順位を定めて絞り込んだ上で、健康経営によってその課題を克服しようとする意識を持つことが大切です。つまり、現状の課題をスタート地点とし、その課題の改善や克服をゴールに定め、スタートからゴールまでのコースを描き、その道を通り抜けることではじめて効果を実感することができるのではないでしょうか。スムーズにゴールまで完走できればよいですが、思っていたよりも険しい道に進むことが困難となれば、回り道をするのも大切です。しかし、コースもゴールもない中で走り続けても、体力だけを消耗し、効果を感じることなく中断してしまうことにつながってしまいます。

効果的な健康経営の実践において、もう一つ大切なことは、専門家との連携です。スタートとゴール、そしてその間のコースを自社のみで設定し、やみくもに走り出すことは非効率です。保険者や産業医・保健師等の産業保健スタッフ、そして労働法令や労務管理の専門家である社会保険労務士を伴走者にして、一緒にゴールを目指すことで効率的な健康経営の実践が可能となります。

ぜひ、健康経営による課題克服を意識するとともに、専門家との連携を図り、効果を実感できる健康経営の推進を目指して下さい。健康経営を通じ、貴社及び従業員等の皆さまの今後益々のご発展を祈念申し上げます。

坂野 祐輔（ばんの ゆうすけ）

特定社会保険労務士・ばんの事務所（渋谷区）代表・健康経営エキスパートアドバイザー。
著書：『気になることがすぐわかる！中小企業のための健康経営Q & A』株式会社清文社（共著）等

