

「健康づくりの手引き」の活用等について

第17回健康づくり推進協議会

「健康づくりの手引き」とは

- 事業所での健康づくりの実践のヒント集として、平成29年度に作成した。
- 「健康データ」「食生活」「身体活動・運動」「メンタルヘルス」「喫煙」「健診」「『健康事業所宣言』事業の概要」の7パートで構成されている
- 平成30年1月に健康保険委員（職場の社会保険事務担当者など）へ発送、平成30年度に増刷

目的・背景

協会けんぽ福島支部では、平成27年度より「健康事業所宣言」事業を通じて事業所における健康づくりの取り組み支援を行ってきたところであるが、具体的な取り組み内容が分からない等の事業主様からのご意見があった。

そのため、事業所で実際に健康づくりに取り組んでいただくことを目的として、健康づくりのアドバイスを具体的に紹介する冊子型のヒント集を作成した。



「健康づくりの手引き」に関するアンケート実施

「健康づくりの手引き」の活用状況を調べるため、以下のとおりアンケート調査を行った。

- 調査期間：平成30年9月26日～10月25日
- 調査依頼数：1,107件
(平成30年6月までに健康事業所宣言に
エントリーした事業所)
- 回答方法：FAX
- 回答数：208件（回答率18.8%）

「健康づくりの手引き」に関するアンケート			
平素より、当協会の保健事業にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。 さて、協会けんぽ福島支部は、具体的な健康づくりを実践するために活用していただく「協会けんぽ福島支部加入者のための～健康づくりの手引き～平成29年度版」を作成し、今年1月以降健康保険委員の皆様にご配布いたしました。 つきましては、健康事業所宣言にエントリーいただき、健康づくりを実践していただいている皆様に「健康づくりの手引き」の活用状況をお伺いし、次年度の事業に活かしたく、以下アンケートにご協力をお願いいたします。 記入のうえ、FAXで10/25(木)までにご返信くださいますようお願いいたします。 			
I 「健康づくりの手引き」をどのように活用していますか(複数回答可)。			
☐ 活用している			
☐ 社内で回覧 ☐ コピーを掲示板に貼付 ☐ 社内報に転記 ☐ 必要な人に配布			
☐ その他(具体的内容があればご記入ください)			
[]			
☐ 活用していない			
(その理由をご記入ください)			
II 活用して役立った具体例があればお伝えください。			
III 従業員の皆様に情報提供のためにあれば良いと思う媒体はありますか(複数回答可)。			
☐ 高血圧関係小冊子 ☐ 禁煙関係小冊子 ☐ メンタルヘルス関係小冊子			
☐ 運動関係小冊子 ☐ 健診結果の見方の冊子 ☐ ポスター(健康情報)			
☐ その他 ()			
(具体的内容をご記入ください)			
事業所名称			
ご担当者様のお名前		電話番号	
ご回答ありがとうございました。			
FAX番号: 024-523-3841(ご回答期限: 平成30年10月25日(木))			

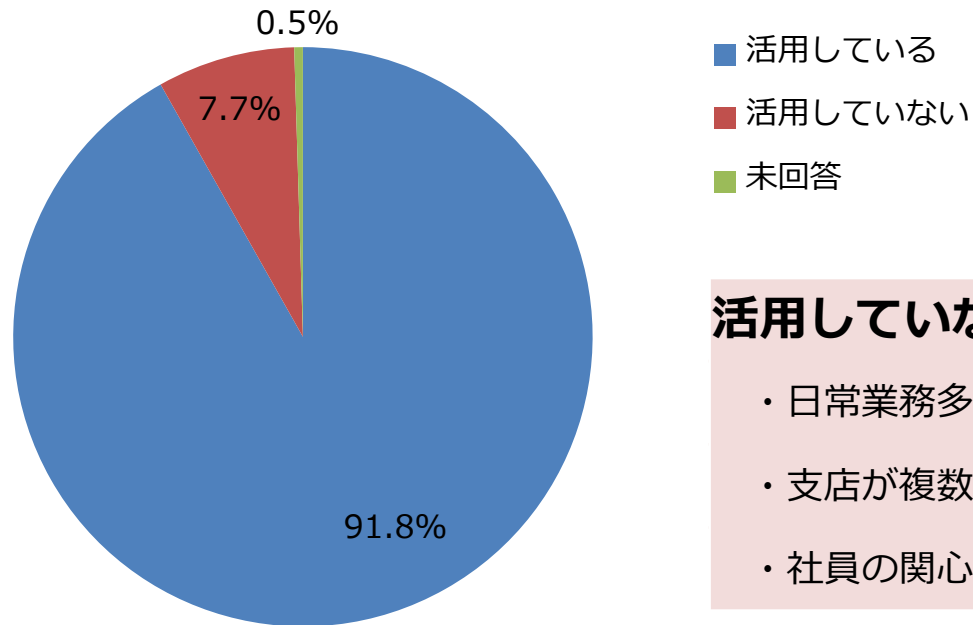
「健康づくりの手引き」に関するアンケート結果概要

- アンケート回答数は208件（回答率18.8%）
- アンケート回答者の9割以上が、健康づくりの手引きを活用していた。
- 活用方法は「社内で回覧」が最も多く、活用者の7割以上を占めていた。
- 活用していない理由として「業務多忙」「回覧が困難」などの意見があった。
- 活用して役立った具体例として「社内の話題となった」「医療機関への受診勧奨に使用」「事務所内を終日分煙にした」などの事例があった。
- 従業員の皆様への情報提供のための媒体として、「高血圧関係の冊子」が回答者の半数以上を占めていた。

「健康づくりの手引き」に関するアンケート結果①

I 「健康づくりの手引き」をどのように活用していますか（複数回答可）。

手引き活用の有無（n=208）



活用していない理由

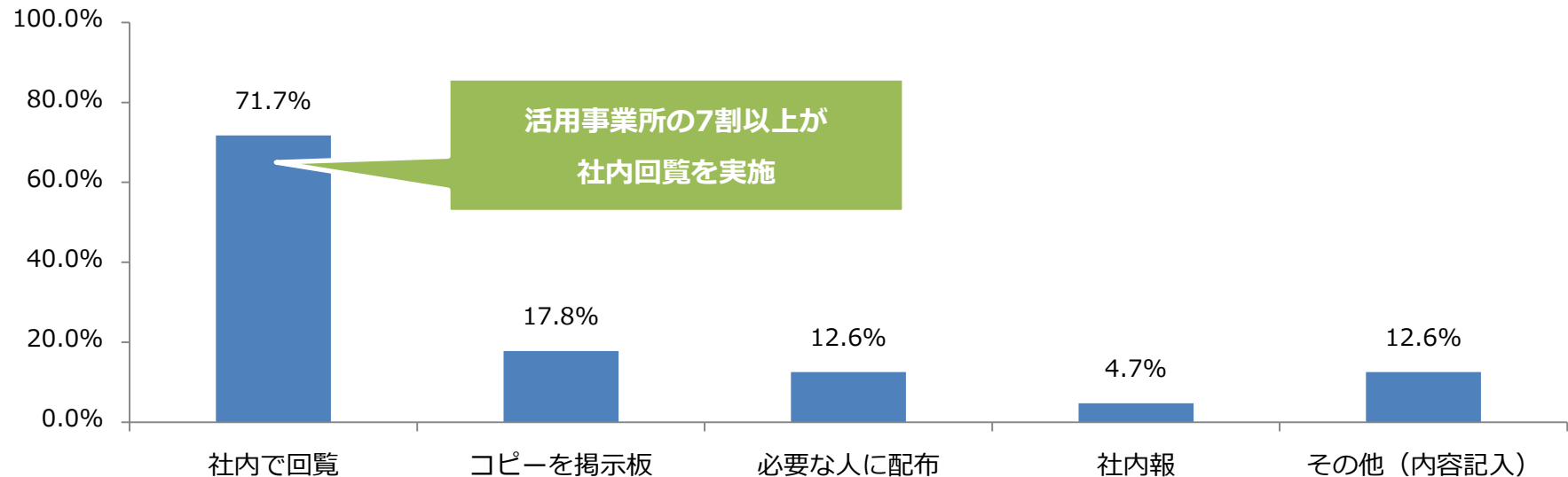
- ・ 日常業務多忙のため
- ・ 支店が複数あるなどで回覧等が困難
- ・ 社員の関心が低い

9割以上が活用しているものの、業務多忙・回覧等が難しい理由により活用していない事業所もある
⇒気軽に配布・掲示できる媒体が必要か

「健康づくりの手引き」に関するアンケート結果①続

I 「健康づくりの手引き」をどのように活用していますか（複数回答可）。

活用している事業所の活用内容（n=191・複数回答）



その他（概要まとめ）

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 閲覧しやすい場所に設置（9件）・ 会議・研修の資料として活用（6件）・ PDF化して社内掲示板などに掲載（4件） | <ul style="list-style-type: none">・ 朝礼時に体操の紹介を実践（1件）・ 健康プランの策定の資料として活用（1件）・ 会社での取組の情報源として活用（1件） |
|--|---|

「健康づくりの手引き」に関するアンケート結果②

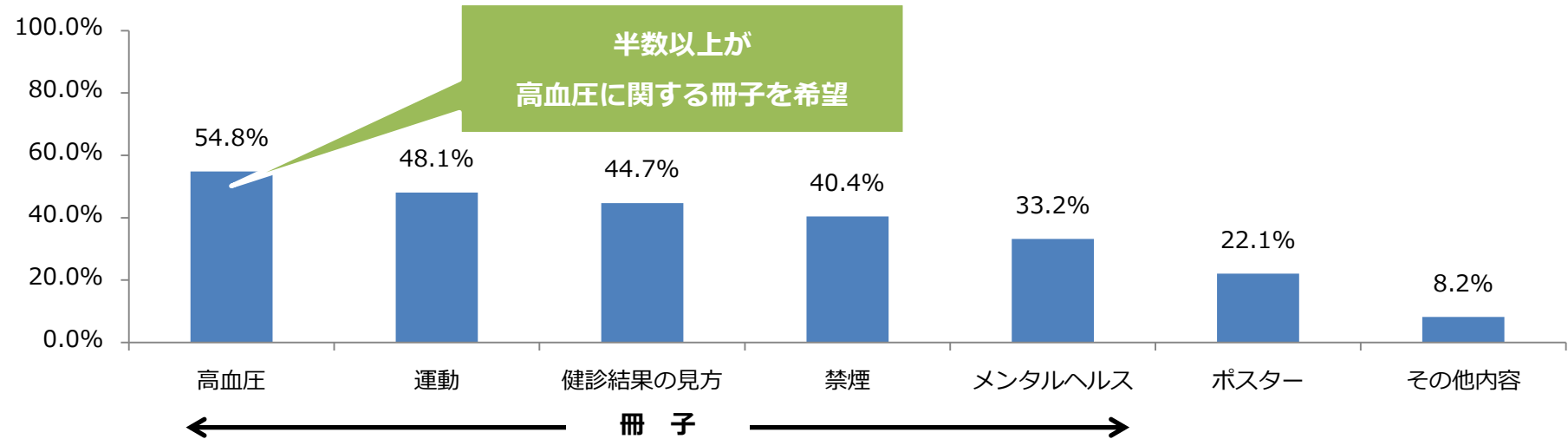
Ⅱ 活用して役立った具体例があればお伝えください。（回答数82：以下一部抜粋）

1. 健康データ	福島県民の健康リスクを自覚する事が出来た。
2. 食生活	食生活のコンテンツについて社内で話題になっていた。 食と体重の記録表は参考になったと社員から言われた。 記録前より体重が減ったという報告もあった。
3. 身体活動・運動	ストレッチの仕方、効果を知ることができ、各自実践している。 よく眠れるようになったという社員がいる。 コピーしてトイレの個室等に掲示している。 体操のページは、分かりやすくすぐに取り組めるとの声があった。
4. メンタルヘルス	初期症状の社員に対してすぐに対処することができた。
5. 喫煙	事務所内を終日分煙にした。
6. 健診	健診結果の再診を従業員へ勧奨する際に使用した。 「健診結果を生活改善に活かす」の項目を、必要に応じて個人に配付している（※類似の事例多数）
7. 「健康事業所宣言」 事業の概要	他社の健康に対する意識の高さに触れ、自社についてより考えさせられた。
その他	来客の雑談の際に、健康づくりの手引きの内容を活用している。 具体例はないが、各自気になるページを見ているようだ。（運動や健診結果のページなど）

「健康づくりの手引き」に関するアンケート結果③

Ⅲ 従業員の皆様に情報提供するためにあれば良いと思う媒体はありますか（複数回答可）

良いと思う媒体（n=208・複数回答）



その他（一部抜粋）

運動に関するCDやDVD	健康づくりの手引きをコンパクトにまとめたリーフレットを人数分ほしい
PDFなどでデータ配信	簡単なストレッチ（腰痛、ストレス解消など）
TV番組（昼食時にTV視聴するので）	月ごとにポスターとして掲示できるものがあると助かります
食生活関係の小冊子	歯腔ケア関係
メタボに関する小冊子	健康・がん治療に関する最新情報の提供
自己管理手帳	腰痛対策、高脂血症、糖尿病、痛風関係小冊子

- アンケート回答者の9割は手引きを活用しており、活用者の7割は社内回覧を行うなど、健康意識の向上につながったと思われる
- 活用者のうち17.8%はコピーを掲示するなど、自社に必要な情報を選択している事業所もあった
- 具体的に取り組み成果につながった事例もいくつか見られた
- 研修の資料として活用するなど事業所単位の活用が見られる一方で、個人に配布する、各自で実践しているなど、個人単位での活用内容も多く見られた
事業所単位での健康づくりを行っていただくため、内容の改善や、事業所単位での活用ヒントについて提示する必要があるものと思われる

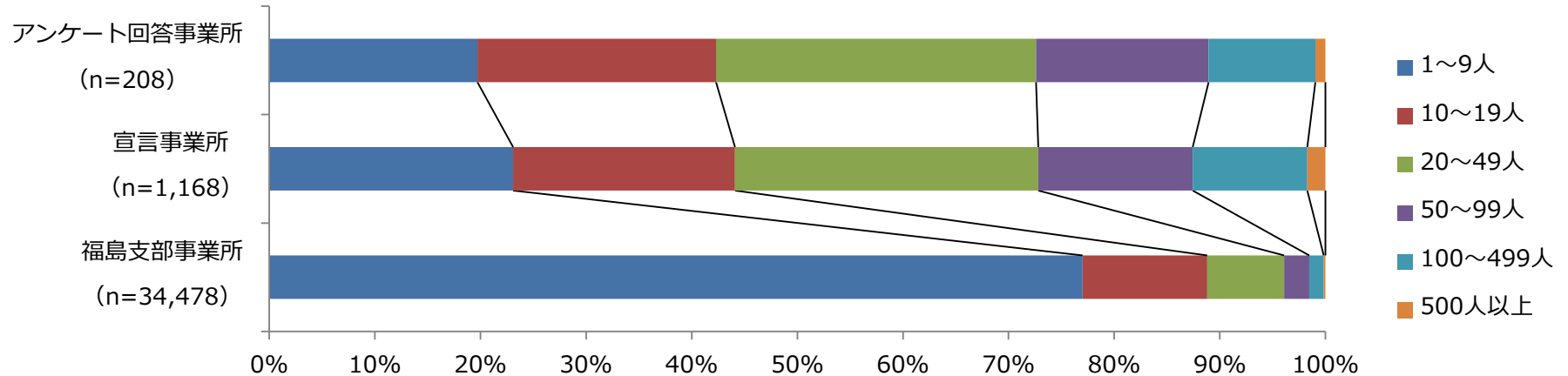
【論点】

「健康づくりの手引き」を
事業所にさらにご活用いただき、
事業所単位で健康づくりに
取り組んでいただくには？

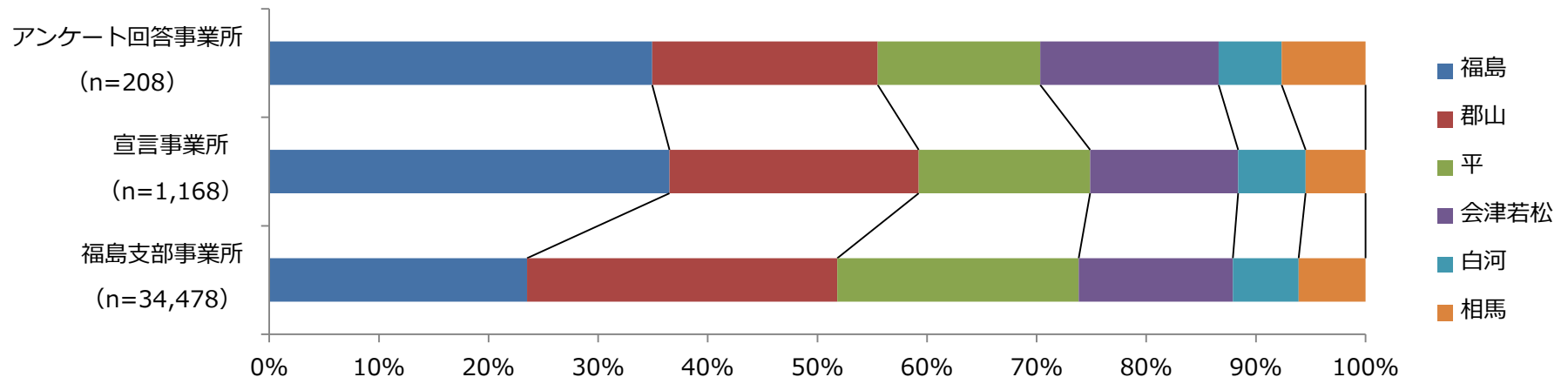
参考：アンケート回答事業所の属性①

※宣言事業所数は平成30年10月15日現在のもの
 ※事業所規模（被保険者数）・事業所所在地は平成30年6月時点のもの

事業所規模の構成割合

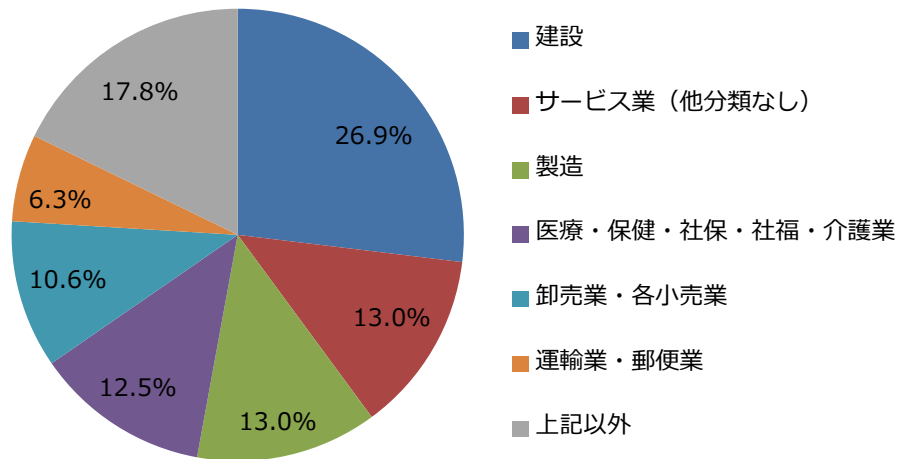


事業所所在地の構成割合



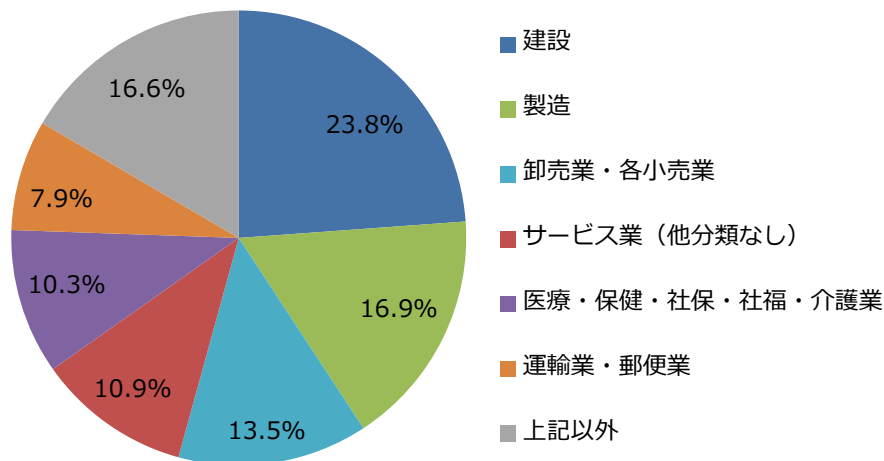
参考：アンケート回答事業所の属性②事業所業態の構成割合（上位6業態を表示）

アンケート回答事業所（n=208）

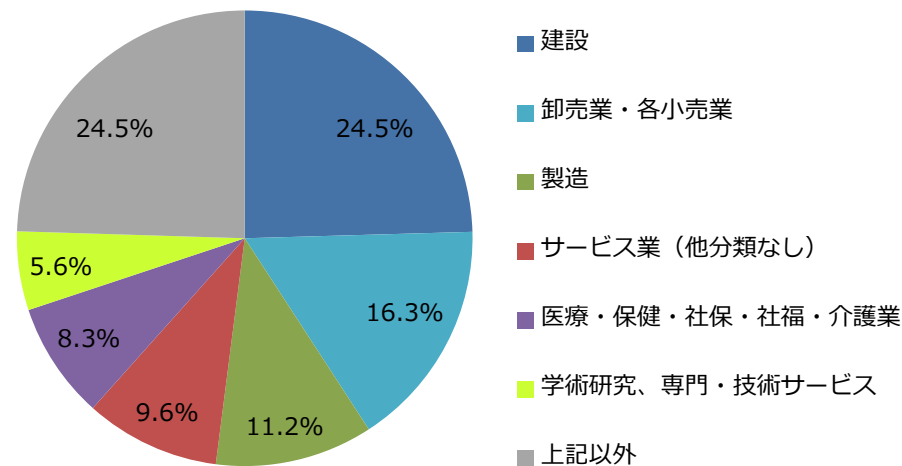


※宣言事業所数は平成30年10月15日現在のもの
※事業所規模（被保険者数）・事業所所在地は平成30年6月時点のもの

宣言事業所（n=1,168）



福島支部事業所（n=34,478）



参考：「健康事業所宣言」の現状

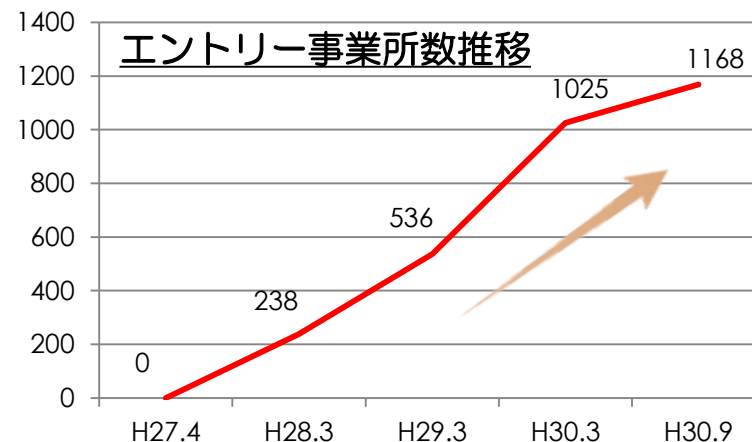
「健康事業所宣言」事業は、福島県と共催で平成27年4月にスタート

1,172社が宣言し、77,692人の従業員が参加する事業となりました！

(平成30年10月15日現在)

福島支部	事業所数	被保険者数
宣言状況	1,172社 (3.4%)	77,692人 (18.9%)
加入状況	34,301社	410,847人

*加入状況は、平成30年3月末現在



<参加事業所の声～最終とりまとめ結果～>

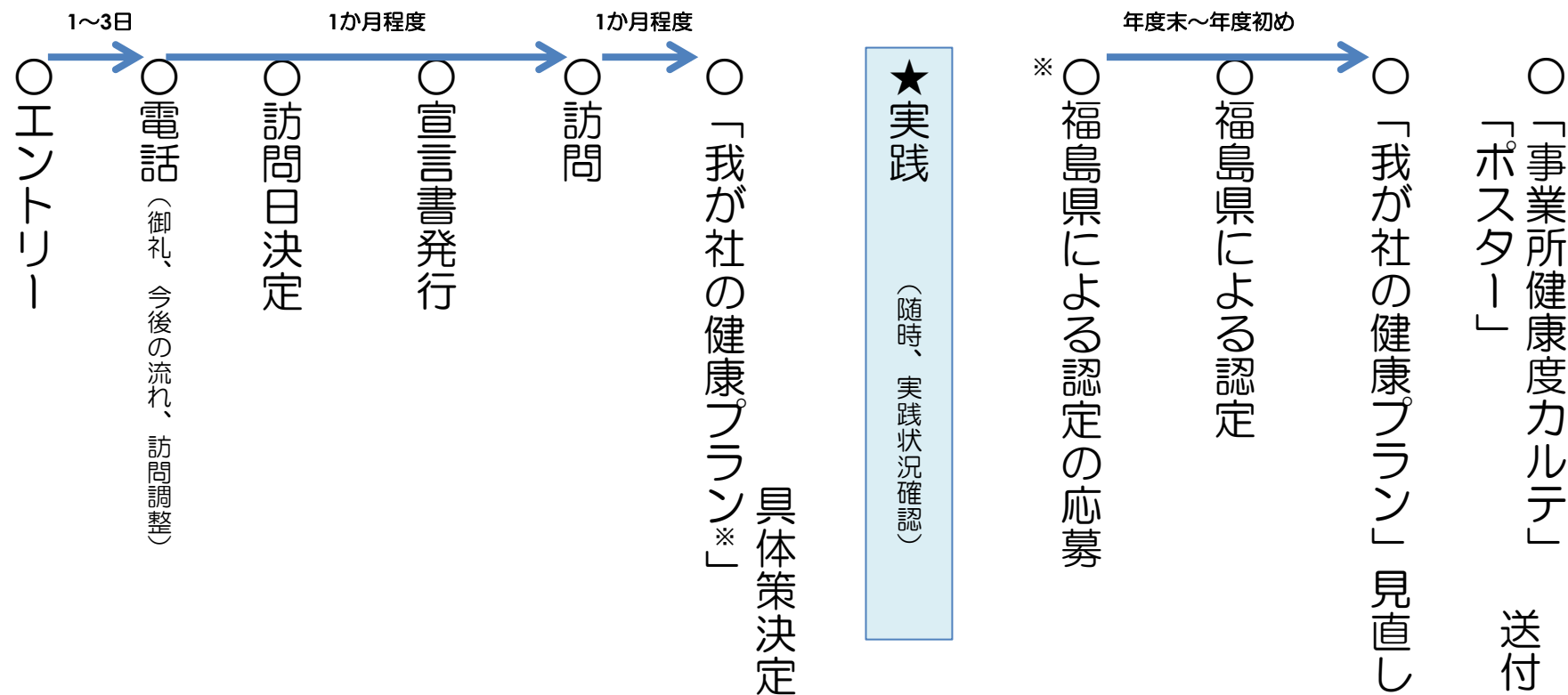
平成29年3月24日に行った411社へのアンケート、結果278社（回収率67.6%）

- ◆7割以上である204社の事業所が宣言したことに対し、「大変良かった」「良かった」と回答
- ◆取り組んだことによる社内の変化についての質問（選択制による複数回答可）
 - 「社員同士のコミュニケーションが増えた」112社（40.3%）
 - 「取り組んだ健康づくりの内容が社内で話題、議題にできるようになった」97社（34.9%）
 - 「イメージアップになった」23社、「欠勤者が減った」13社、「遅刻、早退者が減った」10社

○事業共催：福島県

○事業後援：福島県商工会議所連合会、福島県商工会連合会、福島県中小企業団体中央会、福島労働局、連合福島、福島県経営者協会連合会、福島県中小企業家同友会、福島県法人会連合会

参考：「健康事業所宣言」エントリー後の流れ



<ポイント>

- ①事業主が中心となって事業所が主体的に社員の健康づくりに取り組むことを宣言し、実践すること。
- ②その場合、協会けんぽが具体的な取り組みをサポートするため、エントリー提出後に事業所へ訪問させていただくこと。

※「我が社の健康プラン」とは、高血圧、禁煙、運動、メンタルヘルスの4つから事業主が必要とし、実践する計画のこと。

※健康事業所宣言事業所の中で従業員の健康づくりに積極的な事業所様に対して、年度末から年度初めに応募を行って、福島県による認定が行われる。