

平成30年度第1回「知事と一緒に生き生きトーク」の発言要旨

- 1 テーマ：心と体の健康づくり
- 2 日時：平成30年10月17日（水）
- 3 場所：サン・ピーチOKAYAMA
- 4 参加者：おかやま健康づくりアワード2018「職場部門」「地域部門」で表彰を受けた方々 7名

5 知事挨拶

- ・県民の皆さまが日々元気で健康に頑張れるよう健康寿命の延伸を目指し、しっかり取り組んでいくことは大事である。「第2次健康おかやま21セカンドステージ」では、健康寿命を長くするために、いかに食習慣を整えるか、運動習慣を定着させていくか、この2つに重点をおいて頑張っているところである。県庁内だけではなかなか広がらないので、頑張っている方々を表彰し横展開を図っていこうと、おかやま健康づくりアワード2018を初めて開催した。表彰された皆さまの取り組みを広めることにより、県民が健康になることは素晴らしいことである。お手本として価値が高いと思う。
- ・本日は、日頃の健康づくりに関する取り組み内容について、どういうご苦勞があったのか、どういう課題があるのかといった点を教えていただき、今後の県政を進める上で参考にしたいと考えている。

6 発言内容など

〔それぞれの取り組みの概要など〕

- ・健康づくりに積極的に取り組んできたことで表彰されたが、健康経営だけに特化したのではなく、ダイバーシティや女性活躍推進など、全体のサイクルの一部という捉え方で健康づくりに取り組んできた。
- ・健康診断後の精密検査の受診勧奨や追跡調査を行っている。社員だけではなく、配偶者の健康診断まで無償化している。健康でないと仕事が安心してできないと思っている。
- ・社員が健康でないと新しいアイデアは湧かないし、いい仕事はできない。社員の健康づくりに力を入れており、10月を健康月間として取り組んでいる。出張者が多く、出張先でコンビニを利用する人や外食をする人が多いため、健康的なコンビニ利用の仕方の講座を開催した。
- ・ストレスチェックや、トレーナーによる体操指導、パーソナルヘルス相談会などを実施している。当社の自慢の一つは、うつ病や長期休職する者がいないことだ。
- ・やる気×能力×健康 = 業績 が会社の幸せであり、社員の幸せである。健康は大事であると考えている。
- ・社内食堂で週1回、タニタメニューを出し、カロリー表示をしてカロリーコントロールができるようにしている。
- ・独自の取り組みとしては、工作中バランスボールを椅子の代わりとして使用したり、社内に設けたスポーツコーナーにランポリンを設置している。
- ・月1回のオフィスエクササイズで、専門家に15分ぐらいのストレッチや筋力アップのトレーニングを教わっている。
- ・年に1回は10日間連続した休暇を取り、その間に、自分に投資したものが分かる領収書があれば、1万円を補助している。
- ・社員が行う体操を、ラジオ体操から全国健康保険協会の「スマトレ」という体操に切り替えた。県立大学の先生が考案した体操で、10種類ぐらいあり、その中からリストアップして実施している。
- ・体力測定を社員全員で実施し、年代別に集計しているが、若い人の結果が悪く、50～60代の社員の結果が良い。結果を年齢別で見てもらい、成績の悪い人は何が原因なの

か、自分で考えてもらっている。

- ・インフルエンザ予防接種の接種料金は、会社が全額負担している。
- ・喫煙については、産業医や近隣の禁煙外来の先生から指導を受けている。
- ・ストレスや長時間労働が多い職場なので、社員が少しでも長く活躍できる会社となるよう、運動や食事、休息、禁煙など、健康管理、健康づくりに力を入れている。
- ・日々の歩数や消費カロリーをデータで確認できるよう、活動量計を社員に渡している。
- また、脂肪量や筋肉量も2カ月に1度は測るようにした。
- ・健康に対する意識を高めるため、ウォーキングコンテストを実施し、部署別に毎月歩数の平均値を出して、結果が分かるように健康ニュースを発行している。
- ・愛育委員連合会は、昭和30年に結成され、現在17,814人の愛育委員が、全市町村で活動を行っている。「母と子の健康を守りたい」という地域の婦人の思いと「母子保健の向上を図りたい」という行政の思いが重なり誕生した地域のボランティア組織である。
- ・結成当初からの声掛け運動が愛育委員の活動の原点であり、岡山県では、母子保健に関わる指標の達成や母乳育児の推進など、時代に応じた活動を展開してきた。
- ・現在では、母と子への活動から、各種健診の勧奨や感染症予防、健康増進、禁煙運動、高齢者の支援、精神保健などに活動が広がってきている。
- ・今年度は、特に乳がんなどの健診の受診勧奨と受動喫煙防止を目指した禁煙運動に取り組んでおり、目配り、気配り、思いやりの愛育の心を大切にし、赤ちゃんから高齢者まで地域の方々の健康を支援していきたいと考えている。
- ・栄養改善協議会は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせるよう、食生活改善や健康づくりのための運動普及を行っている地域のボランティア団体で、昭和39年に設立され、現在7,055人の会員が活動している。
- ・学童期では、早寝早起き朝ごはんなどの正しい生活習慣の定着のため、「朝食毎日きちんと食べよう大作戦」を行い、朝食の欠食をなくし、朝ごはんを食べることの大切さを伝えている。
- ・思春期・青年期では、一人暮らしを始めるに当たり一人でも簡単に作れる料理や食に関する知識、食を選択する力が身に付くよう啓発している。壮年期では、生活習慣病予防や口腔機能の低下を予防する研修会を開いて、減塩活動や1日の野菜摂取量の増加などに取り組んでいる。
- ・高齢期では、介護予防や低栄養予防、閉じこもりを防ぐシニアカフェなどの教室を開いている。
- ・若者や働き盛りの世代に対しては、普及啓発が難しいので、職場の方のご理解をいただき、できれば休憩時間などに職場訪問をして活動をしたいと思っている。

〔取り組みや活動における課題・問題点など〕

- ・わが社では健康経営の「こう」を幸せと書く。社員の医療費は県内の他の企業に比べて、1人当たり7万円くらいは安い。結果として「健幸経営」は利益につながっている。
- ・若い人は、競い合ってウォーキングコンテストなどに参加するが、社員全員が健康になるよう頑張ろうという気持ちを持ってもらうことが大切で、全社員に浸透するよう心がけている。
- ・中堅社員にBMIや血圧の数値の悪い人が多いので、健康塾に参加してもらったり、「今日は禁煙デーだ」とトップダウンで指示をしている。
- ・社内にトランポリンやバランスボールを置いておくと社員が自然と使っている。
- ・今後は、社員の家族の健康診断勧奨にも取り組んでいきたい。
- ・独身者は、好きな物を食べ、好きなだけ飲んでる人が多いので、会社を離れたところでの指導も必要だと感じている。

- ・今、健康な人が将来に備えて病気にならないようにするのが大切だが、その意識付けが難しく、継続的な取り組みにつなげるのは簡単ではない。
- ・社員の約45%が喫煙しており、禁煙外来に対して補助をしているが、なかなか喫煙率の低下につながらない。
- ・たばこの副流煙が周りの人にも害を与えていることを、たばこを吸っている人に考えてもらいたい。喫煙対策としては、今の時代、分煙ではなく、禁煙である。
- ・がん検診の受診率が上がらない。がんについては、早期発見、早期治療すると治るので、経営者は社員にしっかり受診勧奨をしてほしい。
- ・野菜を1日350g食べてほしい。8月31日は、「野菜の日」である。鹿児島県の取り組みでは、350gの野菜を展示している。
- ・健康寿命の長い島根県は健診率が高い。ボランティアが受診を促す電話作戦により、受診率が上がったという事例があるので、取り入れていきたい。

【今後、取り組んでいきたい内容】

- ・わが社では、人事評価において、肥満者や喫煙者にはマイナスの点数を付け、その点数評価を賞与に反映させた。
- ・健康であれば良い仕事ができる。いきがい・やりがいを職場で見つけてもらうなど、満足度が高いことが会社の良い経営につながっていると思う。
- ・社員の医療費、保険料は会社の経営に直接関わってくる。
- ・今、働いている従業員が健康で長く働いてくれることを大切にしなければならないと考えている。健康経営に取り組んでいることをホームページでPRすれば、従業員のことを考えてくれる会社だと思ってもらえる。PRすることによって、同業者よりは、求人面で効果が出ているように思う。
- ・毎月、採用経費に数十万円かけるよりは、健康経営に取り組むことで社員が長く勤めてくれれば会社にとっても良い。
- ・県の入札参加の資格基準に健康経営を入れてもいいのではないか。
- ・カフェの経営もしているが、全席禁煙にしている。今は、たばこを吸わない人ではなく、たばこを吸わない人が禁煙、喫煙の別を確認する時代が変わった。
- ・社員の健康づくりは経営において、長い目でみるとメリットが多い。社員の団結力が経営を左右しており、会社が健康づくりに力を入れているということ、社員全員で共有することが大事である。

7 まとめ

- ・皆さんの会社は、社員の健康づくりについて、岡山の企業の中でも一歩も二歩も進んでおり、その考え方や行動様式を広げていくことが大事である。
- ・基本的なルールさえ決めておけば、それぞれのやり方に任せても良いと思っていたが、必ずしもそうではない。健康づくりなど、いくつかの分野においては、放任主義ではうまくいかないのであれば、トップの立場にいる者が背中を押してあげることも必要である。
- ・健康に配慮している会社は、人材を引き寄せる力がある。
- ・運動などは習慣として定着すると、面倒なことではなくなる。ぜひ、自分にとっても周りにとっても良い健康習慣が広がっていくよう、これからも取り組みを進めていただきたい。