

職場における健康に関する管理活動を進めましょう

(事業場の繁栄には労働者の健康が大切です!!)

1. 職場における一般健康診断結果

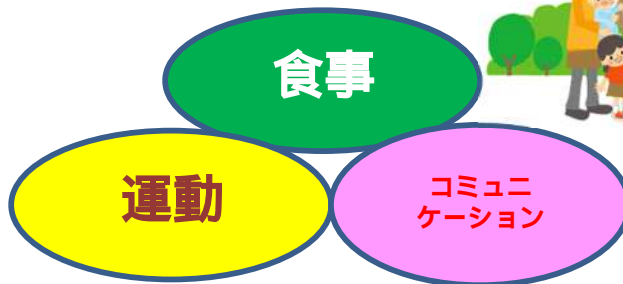
職場における一般健康診断の結果、何らかの所見がある者の割合は**増加傾向**で、一関労基署管内の令和6年の有所見率は65.0%となり、過去最高となりました。また、全国と岩手労働局管内(全国で7番目に高い)も同様に過去最高となりました。

一関署管内の健診有所見率(令和6年:全産業)



- 厚生労働省 平成27年都道府県別生命表の概況
- 厚生労働科学研究「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」(2019年分)
- 人口動態統計(2019年分)
- 平成28年国民健康・栄養調査
- 平成28年国民健康・栄養調査
- 平成28年国民健康・栄養調査
- 平成27年国民健康・栄養調査
- 国立がん研究センター(2019年分)
- 酒類の総消費量(A):2012年、人口総数(B):2010年、1人あたりの酒類の総消費量:A÷B×1,000
- 平成28年社会生活基本調査
- 毎月勤労統計調査地方調査(令和2年分)
- 岩手県環境保健研究センター:岩手県データハウス

3. 健康へのポイント



2. 岩手労働局管内の健康に関する実態は?

健康寿命

- 平均寿命: 男性**45位**(79.86歳)、女性**42位**(86.44歳) ¹
- 健康寿命: 男性**47位**(71.39歳)、女性**42位**(74.69歳) ²

死因	1位	2位	3位	
	がん	心疾患	脳血管疾患	自殺
全国順位	8位	4位	2位	2位

3



運動 4	男性	全国45位（ワースト3位）	6,626歩	
	女性	全国36位（ワースト12位）	6,132歩	
野菜摂取 5	男性	全国13位	299 g	全国平均よりも多いものの、 <u>1日の目標量350グラム以上には達していない</u> 状況です
	女性	全国11位	286 g	
塩分摂取 6	男性	全国21位	10.7 g	平成24年の男女ともに全国ワースト1が、平成28年は全国平均並みにまで減少。しかし、 <u>1日の目標値8.0グラム未満には達していない</u> 状況です。
	女性	全国18位	9.3 g	
ミルク 7	20～30歳代の3人に1人が、牛乳・乳製品を <u>とっていない</u> 状況です。			
喫煙 8	男性	全国2位	34.8%	
	女性	全国11位	8.8%	
飲酒 9		全国11位	70.83 ℓ / 人	
睡眠 10		全国4位	7時間54分	

1ヵ月の総労働時間の全国平均は135.1時間。
47都道府県のなかで**最も労働時間が長い**のは「岩手県」で148.2時間。 ¹¹

『健康』は**職場管理**として積極的に取り組みましょう

健康保持増進には「努力義務」条文への取り組みがポイント!!

1. 労働安全衛生法の内容

条文	項目	
安衛法第66条	健康診断	義務
安衛法第66条の4	健康診断の結果についての医師等からの意見聴取	義務
安衛法第66条の5	健康診断実施後の措置	義務
安衛法第66条の7	保健指導	努力義務
安衛法第66条の8	面接指導等	義務
安衛法第66条の10	心理的な負担の程度を把握するための検査等	義務
安衛法第69条	健康教育、健康相談、健康保持増進を図るための措置	努力義務
安衛法第70条	体育活動等についての便宜供与等	努力義務
安衛法第10条～第13条の2	職場の各種管理者等の職務 (総括安全衛生管理者、衛生管理者、衛生推進者、産業医)	義務
安衛法第18条 (安衛則第23条の2)	衛生委員会 (関係労働者の意見の聴取)	義務

事業場における労働者の健康保持増進のための指針

2. 衛生委員会

(労働者数50人以上の事業場で必要)

(衛生委員会の付議事項) 労働安全衛生法第18条 労働安全衛生規則第22条
次の事項を調査審議し、事業者に対し意見を述べさせなければならない。

- 労働者の健康障害を防止するための基本となるべき対策に関すること。
- 労働者の**健康の保持増進を図るための基本となるべき対策**に関すること。
- 労働災害の原因及び再発防止対策で、衛生に係るものに関すること。
- 前三号に掲げるもののほか、労働者の健康障害の防止及び健康の保持増進に関する重要事項
衛生に関する規程の作成に関すること。
衛生に関する計画の作成、実施、評価及び改善に関すること。
衛生教育の実施計画の作成に関すること。
労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置の実施計画の作成に関すること。

3. 衛生に関する担当者の種類と職務

(1) 衛生管理者

(労働者数50人以上の事業場で必要)

健康に異常がある者の発見および処置
作業環境の衛生上の調査
作業条件、施設等の衛生上の改善
労働衛生保護具、救急用具等の点検および整
衛生教育、健康相談、その他労働者の健康保持に必要な事項
労働者の負傷及び疾病、それによる死亡、欠勤及び異動に関する統計の作成
その事業の労働者が行う作業が他の事業の労働者が行う作業と同一の場所において行われる
場合における衛生に関し必要な措置
その他衛生日誌の記載等職務上の記録の整備等

(2) 衛生推進者

(労働者数10人以上50人未満の事業場で必要)

施設、設備等(安全装置、労働衛生関係設備、保護具等を含む。)の点検及び使用状況の確認並びにこれらの結果に基づく必要な措置に関すること。
作業環境の点検(作業環境測定を含む。)及び作業方法の点検並びにこれらの結果に基づく必要な措置に関すること。
健康診断及び**健康の保持増進のための措置に関すること。**
安全衛生教育に関すること。
異常な事態における応急措置に関すること。
労働災害の原因の調査及び再発防止対策に関すること。
安全衛生情報の収集及び労働災害、疾病・休業等の統計の作成に関すること。
関係行政機関に対する安全衛生に係る各種報告、届出等に関すること。

一般的な取り組みの例です

取組例1

『みんなで運動をしよう!!』

仕事以外の時間での運動を勧奨する

仕事の空き時間等(昼休憩、午後休憩等)に運動の時間を確保して運動を勧奨する

場内ウォーキングマップ

会社周辺や工場の敷地内を利用したウォーキングコースを設定し、昼休みや仕事の後に利用する方法もあります。いくつかのコースを設定しておく、利用できる時間やその日の気分に合ったコースを選ぶので利用しやすいでしょう。それぞれのコースの距離や歩数、時間などの目安があると便利です。

健保組合のウォーキングキャンペーンを実施

2ヶ月で60万歩以上(勤務時間中の歩数はカウント外)を目標とした健康保険組合主催の「ウォーキングキャンペーン」を実施。達成歩数に応じた健康関連グッズを進呈。(製造業：Yパン)

班単位で競い合うウォーキング大会

特定保健指導対象者に万歩計を配布し班単位で競い合うウォーキング大会を実施。一ヶ月間で競い優勝した班には賞品を進呈。(製造業：N社)



地図上でどこまで歩いたか 賞品授与
社員に万歩計を配布し地図上でどこまで歩いたか記録させ、成績により賞品を授与。(建設業：S社)
(効果)運動に興味を持ち、継続する意識付けができる。

ポイント制のチャレンジ

企業グループで運営する「健やか活動チャレンジ85」への参加を推奨し身体を動かす習慣を身につけることに取り組んでいる。(運輸業：OS社)

【健やか活動チャレンジ85】
30分のジョギングは2ポイント、5000歩のウォーキングは1ポイント、家事労働15分は0.25ポイントなど、身体活動を数値化し一定期間の合計ポイントの目標を85として達成状況を確認する。(運輸業：OS社)

社内グラウンドでゴルフ大会

社内グラウンドを活用し、昼休みにグラウンドゴルフ大会を実施。(製造業：Y社)



スポーツ大会

- 社内運動会
- ボウリング大会
- 球技大会
- 社内駅伝大会
- ・部内対抗駅伝大会



仕事時間も

階段

- 2階程度の上りや3階程度の下りは、エレベーターではなく、階段を利用しよう。
省エネ対策として進められましたが、健康づくりにも効果的です!!
- 階段に「○段で○kcal」などと表示し、運動意識の向上に努める。



取組例3

『みんなで食事に気を付けよう!!』

仕事の合間でのストレッチの実施を促す

効果的な体操等の方法を示す

実技
デモンストラシ

ストレッチでリフレッシュ

ゆっくりと筋肉を伸ばすとこった筋肉もほぐれ、気持ちもリフレッシュできます。



ポイント

- はすみをつけず、ゆっくりと
- 呼吸は止めず、自然に
- 痛みを感じるところまでは伸ばさない
- 10秒～30秒間伸ばそう
- 伸ばしている部分に意識を向けよう
- 左右それぞれ2回伸ばす
- 笑顔で行おう!

筋力アップで転倒予防

「老化は脚から」と言うように、身体の機能の低下、特に脚の筋力は加齢とともに著しく低下します。脚の筋力アップは、転倒予防に効果があります。

八段錦(はちだんきん：中国で古くから伝わっている健康を保つための体操の一種です)

転倒防止や腰痛予防のために下肢の筋肉や抗重力筋などは大切な筋肉です。抗重力筋のトレーニングとしてコア・トレーニングが推奨されていますが、八段錦の動きにはその要素が含まれています。ゆっくりと動く八段錦は、ゆったりとした動作や呼吸によりストレスの解消にも効果的です。



- 社員、社員の奥様対象に家庭での食習慣改善のためヘルシー料理教室を開催。
- 社員食堂メニューにカロリーと塩分量を表示。
- 社員食堂のすべてのメニューに1食分のカロリーを表示。
- 社員食堂、独身寮のメニューへのカロリー表示や低カロリーメニューの提供を実施。
- メニューにカロリー表示を行っている。
- 社内の自動販売機すべての飲料水にカロリー表示をすると共に、業者から補給本数を報告させている。
- 社員食堂の定食類の30%程度を700kcal以下に抑えたヘルシーランチを提供。
- 出入りの弁当配達業者の昼食用献立メニューにカロリー表示を実施。
- 食堂メニューにカロリー表示、塩分表示を行っている。
- 食堂の炊飯器の横に「はかり」と100gごとのカロリーを記載した表を置いている。
- 社員食堂にカロリー総合計が600kcal以下のヘルシー弁当を導入。



一昨年県内で4年ぶりに表彰(令和4年岩手労働局長奨励賞(健康確保))された事業場の取組内容です。

取組の一部を紹介します(法令取組内容や一般的取組内容などは紹介を除きます)

参考にできるものがあればぜひご参考にしてください

【健康の保持増進対策】

- ホコタッチ(高性能歩数計)を全員に配布し、積極的な歩行運動の実施を勧奨している。歩行結果は、種類ごと(距離、速度、歩行年齢など)の社内ランキングを廊下に掲示し、さらに表彰もしていることで、労働者の歩行意欲は全社的に高く、継続した活発な取り組みとなっている。
- 行事として健康増進ウォーキングを年に数回実施している。
- 自社独自の健康経営アワードを年1回開催し、外部講師による研修と表彰などを行っている。
- 衛生管理担当者等がWEBから見つけた健康に関する情報や健康レシピ等の情報を、毎月1回以上、グループウェア(電子掲示板)に掲載(「●●会社健康ニュースVol●●」、「●●会社健康レシピNo●●」及び「ホコタッチ・月の社内個人ランキング」など)して配信しており、労働者の健康に関する意識と知識の高揚に向けて継続的に取り組んでいる。
- 保健所提唱の毎月28日「いわて減塩・適塩の日」にあわせ、減塩弁当(地元スーパー、コンビニなどの弁当)の利用を促進しており、賑々しく利用されている。
- 各種教育活動の推進にも努めている。(自席でのDVD研修、隔週水曜日は終業時刻を早めて15分間のビデオ研修の実施など。)

健康に関しては労働安全衛生法の中で「義務」と「努力義務」がありますが、前者は「健康診断」や「医師の意見聴取」、後者は「保健指導等」や「健康教育」や「体育活動等」についての便宜供与等があります。健康の保持増進のためには後者をいかに努めるかがポイントになります。

【過重労働対策】

- 働き方改革について社内の部門ごとにチームを作って取組み、3ヶ月に1回の頻度で働き方アドバイザー(社内独自に任命)に電子報告を行い、返信されるアドバイスを部門内で再び協議することで、継続的に更なる有効な働き方へ向けて邁進し続けている。さらに、1年に一度、1年間の取組成果などを発表する発表大会を行っている。(WEB形式で行い、発表者のみが会議室、他の労使は自席で視聴。1チーム10分間の発表と質疑応答があり、視聴する労使全員が点数をつけ、上位チームにはその場で表彰している。)
- 部署ごとで朝礼と終礼を行うが、日頃の教育活動により残業に対する全社員の意識の高揚が図れていることで、終礼時に残業の有無を申告させていることに対して、残業の必要がある者が生じた際には他の労働者が自発的に協力を申し出ることが常態化しており、残業の負担を1人に集中させずに複数人で協力することで残業負担の分散をするという効果を得ることができている。
- また、時間外労働管理表をグループウェア(電子掲示板)に掲載して見える化しており、これも一緒となって効果に表れている。



一関労働基準監督署

