

～定期健康診断の有所見率を改善しましょう～

アイデア

企業における健康づくりの 好事例集

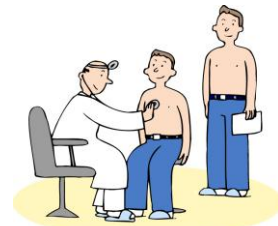
定期健康診断項目のうち、血圧検査、血中脂質検査、血糖検査、肥満度の検査などで所見があると診断された方は、一般に脳・心臓疾患を発症する可能性が高いといわれています。

このリーフレットでは、平成 24 年度に大阪府内の各事業場で実施されている有所見率改善のための取組を募集した多くの事例を取りまとめています。

各事業場の参考として是非ご活用ください。

◆健診実施時の工夫

☆健康診断実施時に、NPO 法人が行っているヘルスケアサービス「血液サラサラ測定」を実施した。(運輸業:M 社)



(効果)いつもと違う測定を行うことは退屈になりがちな健康診断を活性化でき、健康について少しでも考えるよい刺激になっている。

【血液サラサラ測定】

親指を針で刺し、血液を測定器を通して画像で見ることができる。自分の血液がサラサラなのか、それともドロドロなのかという判定ができ、皆自分の血液の評価に興味津々であった。そのときに簡単な指導も行ってもらえるので健康増進意欲を持たせるいい機会であった。

☆定期健康診断では 4 年前より 40 才未満の者も含めて血液検査を実施している。

(製造業:N 社)

(効果)若年から血液検査をすることで健康の意識付けになり、また早期発見につながる。治療が必要な人には早く治療に取りかかることができ悪化を防止することができる。

☆専門機関による SAS(睡眠時無呼吸症候群)スクリーニング検査(アンケート調査と検査機器装着検査)を全社で実施している。(運輸業:M 社)

(効果)数名が SAS 予備軍であると診断され、一部の者は現在も治療中である。

☆通常の健康診断に、血液検査でわかる前立腺がんの検査などを項目に入れ、希望者が受診している。(運輸業:M 社)

(効果)いつもと違う検査を挟むことで受診に興味を持たせることができ、かつ自らの健康に注意するためのきっかけとなっている。



厚生労働省
滋賀労働局、大津・彦根・東近江 労働基準監督署

～働きやすい滋賀を目指して(労働災害ゼロ 業務上疾病ゼロへ)～

ゼロ災ロゴマークやこのリーフレットは 滋賀労働局HPからダウンロードし どなたでもお使いいただけます http://shiga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/jirei_toukei/anzaen_eisei.html

※このリーフレットは、大阪労働局が作成したものを滋賀労働局が一部改変したものです。

近畿2府4県の労働局では、「ゼロ災」を合い言葉に、強力にスクラムを組んで労働災害防止を推進しています。

◆食習慣改善の工夫



☆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。(製造業:S社)

(効果)体によい健康レシピ紹介により食習慣を改善するきっかけとなっている。

☆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。
(建設業:O社)

☆メニューにカロリー表示を行っている。(社会福祉施設:K社)

☆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。(製造業:三菱伸銅(株))

(効果)夏場は大きな変動は見られないが、購入時に目に入るのでPR効果を見込める。

☆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。
(製造業:三菱伸銅(株))

(効果)毎日売り切れており、関心の高さが伺える。

☆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。(鉱業:I社)

☆食堂メニューにカロリー表示、塩分表示を行っている。(製造業:D社)

(効果)カロリーや塩分表示は、摂取についての意識付けになっている。

☆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。
(製造業:D社)

(効果)ご飯の量を減らした人がある。

☆社員食堂メニューにカロリーと塩分量を表示。(製造業:山崎製パン(株))

☆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。(製造業:S社)

(効果)食事における健康管理と食生活の改善を図る。

☆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。(製造業:S社)

◆ウォーキングの奨励



☆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)

☆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:山崎製パン(株))

☆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:新興プランテック(株))

(効果)運動に興味を持ち、継続する意識付けができる。

☆社員全員に万歩計を配り、一日一万歩を奨励し、期間を設けて歩数順位を発表、最大歩数者には記念品を贈呈する社内コンテストを実施。(鉱業:SK社)

(効果)日常における運動不足改善の意識付けができる。

☆企業グループでウォーキング大会を開催し、世界遺産巡りなどを実施、有所見者には個別に参加を要請。家族も参加可能。(製造業:帝人(株))

(効果)・参加者同士で日記を付けたり個人やチームで順位を競うことにより、楽しみながら継続できる。
・5万歩ごとにクイズが出され楽しんでやれる。
・休憩時間や帰宅してからも「歩く」ことへの関心がわいてくる。

☆健康保険組合を通じ、健康関連企業がインターネットで運営するウォーキング応援サービスの活用を推進し優秀者に賞品を出している。(製造業:T社)

【インターネットのウォーキング応援サービス】
毎日歩いた歩数を携帯電話やパソコンからインターネットを利用して登録していくことで“楽しく歩く”ことを応援するサービス(製造業:T社)

☆ウォーキング奨励のため、希望者にWeb管理できる万歩計を配布。(製造業:S社)

(効果)歩く、運動する習慣を身につけ、運動による健康維持と改善を図る。

◆運動指導の工夫



☆節電活動とも兼ねて積極的に階段を利用する時間を設けている。(13時～15時)(製造業:D社)

☆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)

☆運動能力の経年変化を自覚するため、運動機能測定(握力、垂直跳び、立位体前屈など)、心肺機能測定(エアロバイク)を年1回実施。(製造業:ダイキン工業(株))

☆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:帝人(株))

(効果)コミュニケーションのアップが図れ、太陽光を浴びることによりメンタルヘルスの対策にも寄与する。

☆運動量を数値で知り、日頃の運動量を確認するため、厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド 2006)」を展開し、意識的なウォーキングの実施など、運動習慣を見直すきっかけ作りを行っている。(製造業:ダイキン工業(株))

◆健康づくりへの援助



☆体育会・文芸会活動へ補助を行い、課外活動への積極的な参加を促している。(建設業:O社)

☆1回500円で利用できるフィットネスクラブの法人会員。(製造業:山崎製パン(株))

☆親睦会でアスレチックやオリエンテーリングを行っている。(派遣、業務請負:M社)

☆人間ドック受診費用の補助制度(上限20,000円)(建設業:O社)

☆自主的にソフトボールチームを組織し、活動を行っている。(製造業:D社)

☆ウォーキング奨励のため、グループ単位のハイキング実施につき補助金を支援。

(製造業:S社)

☆フィットネスクラブの法人会員となり、希望者に歩数計を配布。毎月上位ランキングやラッキー賞に該当した人には商品券を進呈。(製造業:D社)

(効果) 普段運動できない人でも、歩数計を付けることで歩くことを意識する人が増えた。また、商品券の進呈などがモチベーション維持に役立っている。

☆運動習慣支援のためスポーツクラブと法人契約し、利用料補助を行う。(製造業:S社)

◆健康づくりの意識啓発

☆有所見者の再検査受診と再検査結果の報告を徹底すると共に、個別に食事指導、運動指導を行い実施状況の定期的な報告を求めている。(鉱業:I社)



(効果) 有所見者への徹底した意識付けにより生活習慣の改善につながることを期待できる。

☆10月から12月までの間、健康づくりキャンペーンを行い、ウォーキングをはじめ、禁煙、血圧測定など、気軽に取り組める10コースをそろえ、健康意識を高めるとともに、有所見などの改善に取り組む。各自が取り組んだコースの目標達成者には図書カードを進呈。(製造業:日立造船(株))

【ウォーキングコース】 1日 8,000 歩または 3ヶ月で 70 万歩
【禁煙コース】 1ヶ月間連続禁煙
【トレーニングコース】 週 3 日、1 日 10 分以上の筋カトレーニング
【階段を使うコース】 1 日 5 フロアー分上り階段を使う
【血圧測定コース】 65 日以上血圧測定
【体重測定コース】 65 日以上体重測定
【風邪予防コース】 手洗い+うがいを 1 日 3 回以上
【虫歯予防コース】 1 日 3 回以上歯みがきをする
【休肝日コース】 週 2 日以上休肝日を作る
【3食きっちりコース】 毎日朝食をとり、夕食は就寝 2 時間前にとる

☆従業員、家族を含めての運動会(健康フェスティバル)を開催、団体競技を中心に約 15 種目を実施。昼食後はインストラクターによりエアロビクスを指導。

(製造業:ダイキン工業(株))

☆部門対抗での「所長杯」争奪スポーツ大会(ソフトボール、ドッチボールなど)を年 2 回実施。(製造業:ダイキン工業(株))

☆気軽な健康づくりのため、健康保険組合によるウォーキング大会の実施。

(製造業:ダイキン工業(株))

☆労働衛生週間行事として、フィットネスクラブのインストラクターによる運動指導や講話を実施。(製造業:山崎製パン(株))

☆特定保健指導を受け自ら作成した行動計画を達成した者に対し工場長名の「修了証」を交付。(製造業:山崎製パン(株))

☆希望者を募り、健康保険組合主催の「禁煙サポートプログラム」を毎年実施。禁煙達成者には健康関連グッズ(5,000円相当)を進呈。(製造業:山崎製パン(株))

☆週1回のノー残業デーを設定すると共に、日曜入館の事前許可制を実施し、時間外労働による健康への負担軽減を図っている。(建設業:O社)

☆提携先のスポーツ観戦チケット、フィットネスクラブの利用割引券などを配布することによりストレスの軽減を図っている。(建設業:O社)

☆健康相談ができる相談ダイヤルを外部に委託開設し、健康に関する24時間対応体制を整備している。(建設業:O社)

☆産業医による禁煙サポートを実施。(製造業:ダイキン工業(株))

(効果)喫煙率40.7%を2年で35.9%へ低減させることができた。



☆健康保険組合主催の「KOBELCO 健康チャレンジ2012」を開催。5種類の「目標コース」からひとつを選び、目標達成を目指してチャレンジする。達成者には記念品を贈呈。
(製造業:(株)神戸製鋼所)

【KOBELCO 健康チャレンジ2012】

- ①30日間で20万歩、90日間で75万歩を目指す「ウォークコース」
- ②30日間で25日、90日間で65日以上たばこを吸わない日を目指す「禁煙コース」
- ③30日間で8日、90日間で24日以上お酒を飲まない日を目指す「休肝日コース」
- ④30日間で25日、90日間で65日以上体重を記録することを目指す「はかってダイエットコース」
- ⑤3食きちんと食べる、毎日ストレッチをする、飲酒量を減らすなど10の項目から目標を二つ選択してチャレンジする「健康の達人コース」

☆健診業者から提供を受けた4種類のパンフレット「血糖改善プラン」「肝機能改善プラン」「脂質改善プラン」「血圧改善プラン」を社員に配布。(鉱業:中央砕石(株))

(効果)生活改善ポイントを分かりやすく示すことにより、一人でも多くの人が取組を始めることを期待できる。

☆PHR(Personal Health Record)システム導入により、個人健康情報を管理する仕組みを提供。(製造業:S社)

(効果)自己管理のツールを紹介することによる健康増進や疾病予防が期待できる。

【PHR(Personal Health Record)システム】

病院、薬局、会社などで分散管理されている個人の健康情報を集約し、自己管理できるようにしたツール。

◆産業医の活用



☆産業医の職場巡回の日時を事前に広報し、健康診断の事後措置や面接指導、健康相談を実施。(運輸業:OS社)

☆専属の産業医と保健師が、安全衛生週間などに工事現場パトロールに同行し、健康をテーマにした講話を実施している。(建設業:O社)

☆有所見者に対しては、産業医から「禁煙サポートプログラム」や「ウォーキングキャンペーン」への参加を勧奨。(製造業:山崎製パン(株))

☆労働衛生週間に併せ、産業医による衛生講話、「血液サラサラ度チェック」などを実施。
(製造業:山崎製パン(株))

☆定期的に産業医を招き講話と面談を実施している。(建設業:(株)ナカノフー建設)

(効果)再受診率が徐々に上がってきている。

◆有所見者への対応の工夫



☆有所見者に対する所属管理者や看護師からの指導を、数名で食する昼食時に本人の持参する弁当や注文した社内食の料理(食材)を見ながら他の職員の工夫改善方法などを参考にしながら無理のない食生活改善、運動方法を話し合う方法をとっている。(社会福祉施設:K社)

(効果)本人の好き嫌いが緩和され偏った食事の改善が期待できる。また、自分が行っている運動内容などについての意見交換や相互のアドバイスが生まれるようになった。

☆健康診断の結果に基づく有所見者に対する医師からの意見聴取や保健指導の対象者が確定した段階で事後措置の計画人数を月割りで定め、翌月に実績人数を委員会などに報告。(製造業:T社)

(効果)事後措置や保健指導の対象者の漏れをなくし確実に実施できるようになる。

☆健康診断結果の労働者への通知の際に、現在の体調や通院の状況を確認し、仕事量などに問題や不安がないかヒアリングを行っている。(派遣、業務請負:M社)

☆企業内診療所を活用し、定期健康診断以外の各種検査・診察などでの有所見者、また労災2次健康診断の対象者に対して、再受診について直接案内し、予約を代行している。

☆有所見者が精密検査や治療に行くための時間づくりを所属リーダーと調整している。
(派遣、業務請負:M社)

☆有所見者に対し所属管理者と看護師が、本人から日常生活・食事内容を聞き、食生活の改善と治療指導を行い、定期的にその経過を聞き取り、再指導を行っている。
(社会福祉施設:K社)

☆血圧のコントロールができていない従業員を定期的に健康管理室に呼び、食事指導、運動指導を実施すると共に、現状報告を義務付ける。(製造業:N社)

(効果)ウォーキングの指導により体重が減り、血圧も徐々に低くなるのが期待できる。

☆健診結果の通知の際、口頭で行っていた指導を、「有所見者へのフォローアップの通知と結果報告書」という書面を個人別に作成、結果通知と一緒に渡し、その結果を報告させることにより自己管理をさせるようにした。(製造業:(株)加貫ローラ製作所)

(効果)報告を義務付けるところまでにはいたっていないが、自分自身の健康管理への意識も高まったようで回収率も思いのほか高く、継続することにより有所見率の改善につながるが期待できる。

☆有所見者に対し集団での保健指導を実施。(製造業:帝人(株))

☆ダイエットが必要な従業員を健康管理室に呼び、自分で設定させた目標に沿って食事指導や運動指導を実施。万歩計を配布しウォーキング大会への参加を促す。
(製造業:N社)

(効果)ウォーキングによる有酸素運動を行うことにより体重の減少が期待できる。

☆定期健康診断実施期間を半年経過しても未受診の場合は、対象者に直接連絡し、再検査・受診の案内を実施している。(建設業:O社)

☆二次健診で産業医から紹介状を出された従業員について全員健診に行くようにフォローしている。(製造業:N社)

(効果)確実な受診により疾病の早期発見につながり、今後、有所見者数の減少に期待できる。

☆健康増進のための社内研修施設を運営し、生活習慣病要管理者に対し食習慣を中心に生活習慣改善指導を行う。(製造業:S社)

(効果)該当者の健康状態の改善が期待できる。

※会社名は、大阪労働局が公表の承諾をいただいた事業場のみ掲載しています。