



## 特 集

# 「健康増進支援機関の健康経営<sup>®</sup> 6年間の取り組み」

「健康経営<sup>®</sup>」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

■公益財団法人 東京都予防医学協会 健康支援センター  
健康増進部長 保健師  
加藤 京子

東京都予防医学協会（以下本会）は、2019年10月8日に「健康経営宣言」を行い、本会従業員の健康増進に向け、健康経営に取り組んでいます。

2020年5月及び2021年3月発刊の予防医学ジャーナルにて、「健康増進支援機関が行う健康経営の取り組み」を紹介させていただきました。本稿では改めて、開始当初を含めた6年間の取り組みをご報告いたします。

### 1. 東京都予防医学協会の紹介

本会は、都民の保健の向上に寄与することを目的に1967年3月設立されました。生涯健康、健康寿命の延伸を理念に掲げ、行政諸機関、地域の医療・保健機関の協力のもとに学校保健、地域職域保健、母子保健などの集団検診、保健相談、健康教育を実施しています。東京都新宿区にあり、最寄りの市ヶ谷駅から徒歩数分と、大変交通の便が良い場所にあります。職員は約330名、事務職の他、医師、保健師、看護師、

管理栄養士、健康運動指導士、臨床心理士、臨床検査技師、放射線技師などの多様な職種で構成されています。本会の事務職は入職後、第一種衛生管理者を取得し、専門担当部門から結果帳票を作成する部門まではほぼ全員第一種衛生管理者免許を取得しております。

### 2. 本会の健康経営がめざすもの

本会の健康経営が目指すもの及び健康経営宣言は下記の通りとしています。

#### 【東京都予防医学協会の健康経営が目指すもの】

「予防医学活動（健診検査および健康教育等の健康づくり事業）を通じて人々の生涯健康、健康寿命の延伸に寄与すること」が本会の果たすべき使命です。そのためには、予防医学の専門機関として、本会の職員一人ひとりが予防医学活動の実践者であること、すなわち高いヘルスリテラシーを持ち、心身共に健やかな状態を維持していることが重要と考えます。また、予防医学活動の実践者であることは本会の事業そのものであることから、職員の健康は事業の生産性向上にも寄与すると考えています。

#### 【東京都予防医学協会の健康経営宣言】

東京都予防医学協会は、「人々の健康を守り、これを向上させ、福祉の増進に寄与すること」を目的に、予防医学を通じて、すべての人々の生涯健康・健康寿命の延伸を目指し健康づくり事業を展開しています。本会が、社会に認められ、評価される組織であり続けるためには、品質、サービス及び顧客満足度の向上はもちろん、職員一人ひとりが心身ともに健康でかつ健康知識や技術を積極的にお客様に提供できる活力ある職場でなければなりません。わたしたちは、職員の健康を重要な経営資源ととらえ、東京都医業健康保険組合と連携し、職員の健康保持増進に積極的に取り組んでいくことにより、快適な職場づくりを推進していくことを宣言します。

### 3. 本会の健康経営の体制とあゆみ

現在の健康経営推進体制は図1の通りです。各職場の健康経営推進担当者をキーパーソンとし、全従業員が一体となり、健康経営推進に取り組んでいます。健康経営推進室は16名で構成されており、主に健康保険組合と連携を取りながら、健康課題把握、健康経営施策の立案計画、実施、評価と進めています。6年間のあゆみは図2の通りです。

### 4. 取り組みの詳細

健康経営宣言前及び宣言後6年間の取り組みを、第一期（2019年10月～2023年11月）、第二期（2023年12月～2026年12月）に分け以下にご紹介いたします。

#### 1) 第一期健康経営推進

第一期は下記表1の通りそれぞれ実施いたしました。初年度は特に健康課題の分析や健康経営推進体制も強化しながら各施策を実施しました。

実施した取り組みは、毎年11月に健康経営推進室メンバーによりレビューしています。そのレビュー結果に基づき評価を行い翌年の計画を練ります。レビュー結果及び評価、翌年の計画は理事会においても報告共有検討され、翌年の計画実施と進んでいきます。また、3年間の取り組みを終えた2023年11月には、第一期健康経営推進の取り組みをレビューし、第二期に向けての課題を検討しました。その結果、表2のような成果と課題が得られました。

#### 2) 第二期健康経営推進

第一期のレビューより、従業員の健康増進において一定の効果が得られたとし、更なる健康経営に向けて、第二期健康経営推進を下記の通り進めることとなりました（表3）。健康増進施策他、特に課題として挙げられたプレゼンティーアイズム対策を強化することとしました。

さらに、女性の健康推進、高年齢労働者への教育及び支援、職場環境の改善、育児・介護・仕事の両立支援等、多様な従業員、多様な働き方を支援する取り組みを開始しました。

## 5. 現在の状況

現在も第二期健康経営推進計画が進行中です。2025年2月には、より一層の全従業員によ

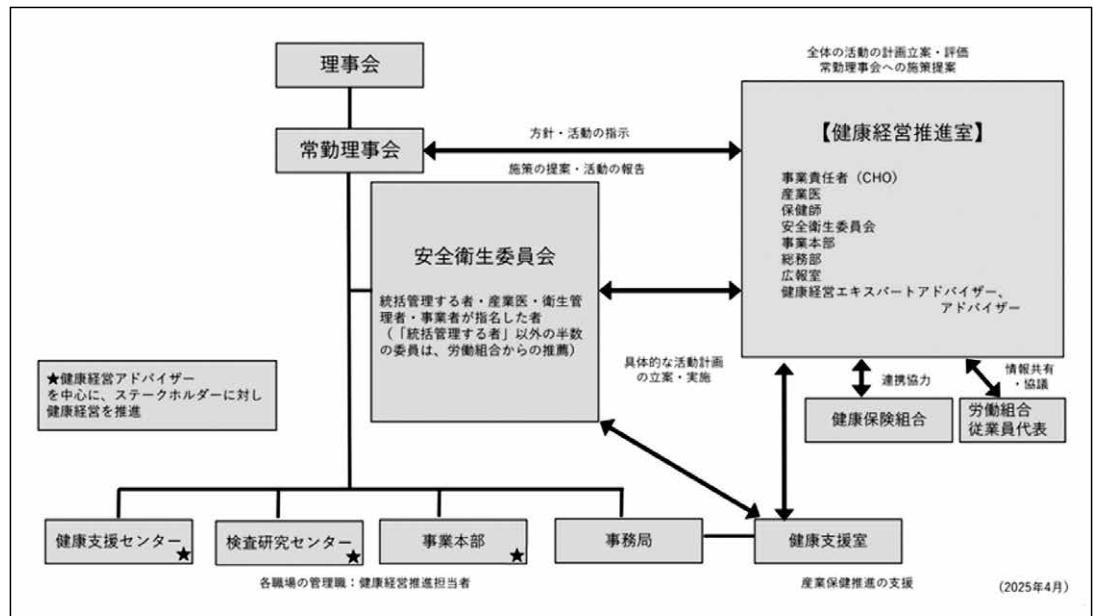


図1 健康経営推進体制

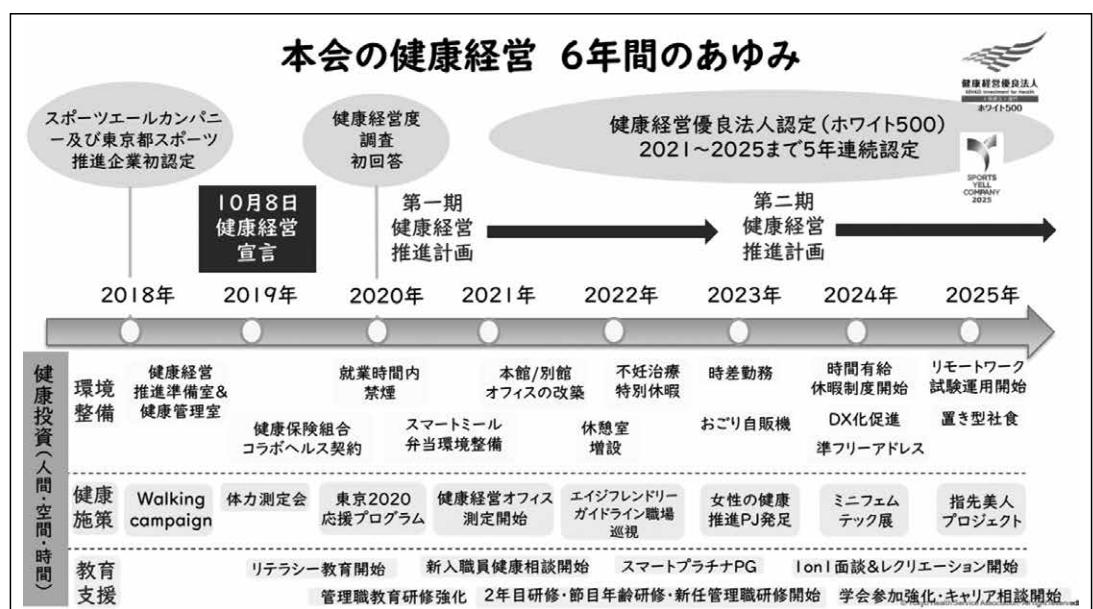


図2 本会の健康経営 6年間のあゆみ

表1 第一期健康経営推進実施事項と実施事項の詳細

実施事項	実施事項の詳細
1. 現状分析と健康保険組合との連携強化	医療保険者との連携及びコラボヘルス契約、スコアリングレポート分析 健康診断集計結果及び問診項目分析、ストレスチェック結果分析 各種安全衛生活動状況の把握、就業状況の把握
2. 健康課題の明確化	明らかになった健康課題 各有所見率の上昇、良くない生活習慣を持つ者の割合の増加 特定保健指導参加者数名、喫煙率7.0%台、離職率40%台、 ストレスチェック受検者割合低、高ストレス者割合増加、健康リスク値悪化等
3. 重点施策の決定	(1) メンタルヘルス対策 (2) 生活習慣病対策 (3) 喫煙者ゼロ (4) 女性の健康管理
4. 健康経営方針の決定	本会従業員の生涯にわたるヘルスリテラシーの向上、健康の保持増進、 快適職場づくり等の健康経営に取り組むことにより、更なる活性化を目指す
・長期目標	活き活きと働くヘルスリテラシーの高い従業員が増加する
・短期目標	健康行動をとれる従業員が増加する
・活動方針	全従業員が健康経営に主体となって取り組むことを目指す
5. 具体的な施策実施	(1) メンタルヘルス対策 ① 部署間コミュニケーション…ワールドカフェ、理事長のおごり自販機 ② 管理職教育と支援…職場環境改善セミナー、健康経営推進担当者会議 (2) 生活習慣病対策 「Fun Body Change」、「よぼう健康チャレンジ」、「スマートミール弁当」 「年代別研修会」、「健康器具設置」、「スタンディングデスク体験」 (3) 喫煙者ゼロ ① 喫煙者支援…理事長全員面談、産業医面談、卒煙支援プログラム ② 環境整備…出勤から退勤まで禁煙、ノンスモーカーメータ設置 (4) 女性の健康推進 女性の健康推進プロジェクトチームの発足、座談会形式のセミナーの実施

表2 第一期健康経営推進のレビュー結果 成果及び課題

成果	課題
健康増進施策に8~9割の従業員が参加	健康増進施策に一定数参加が見られていない
運動習慣有、睡眠で休養が取れている者の増加	食習慣で改善の見られていない項目有り
喫煙者の減少	飲酒及び喫煙等の嗜好品に関する改善が目標値未達
ヘルスリテラシー得点上昇	血圧・糖尿病・肝機能の有所見率改善が目標値未達
肥満及び脂質の有所見率改善	半数以上の従業員がプレゼンティーアイズム軽度以上
残業時間の減少	
3年目未満離職率の減少	
高ストレス者割合、健康リスク値の改善	

る一体的な健康経営推進を目指し、「本会は健康経営で予防医学の推進を目指しています」という理事長メッセージを発信しました（資料1）。本会の健康経営の目的にあるように、健康経営は本会の事業との結びつきが強く、本会

の従業員一人ひとりが予防医学活動の実践者であることが不可欠であると考えるためです。

また、この中では、「元気・快適・上機嫌」に働く職場づくりについても発信しています。この合言葉をキャッチコピーに、「自然と

表3 第二期健康経営推進実施事項と実施事項の詳細

実施事項	実施事項の詳細
1. 現状分析	第一期健康経営推進レビュー結果の共有及び課題分析
2. 健康課題の明確化	<p>明らかになった健康課題 健康増進施策へ参加できていない従業員が一定数有り 女性の各有所見率の上昇、女性の良くない生活習慣を持つ者の割合の増加 ヘルスリテラシー得点が目標値に未達 喫煙率が1.5%で目標値に未達 プレゼンティーアイズム状態者が半数以上</p>
3. 重点施策の決定	(1) メンタルヘルス対策 (2) 生活習慣病対策 (3) 喫煙者ゼロ (4) 女性の健康管理
4. 健康経営方針の決定	本会従業員の生涯にわたるヘルスリテラシーの向上、健康の保持増進、快適職場づくり等の健康経営に取り組むことにより、更なる活性化を目指す
・長期目標	活き活きと働くヘルスリテラシーの高い従業員が増加する
・短期目標	健康行動をとれる従業員が増加する
・活動方針	全従業員が健康経営に主体となって取り組むことを目指す
5. 具体的な施策実施	<p>(1) メンタルヘルス対策 ※新たに加わったものに下線            ① 部署間コミュニケーション…<u>レクリエーション企画</u>            理事長のおごり自販機  <u>全部署1 on 1面談</u>            ② 管理職教育と支援…職場環境改善セミナー            健康経営推進担当者会議  <u>AED講習会</u></p> <p>(2) 生活習慣病対策  <u>「置き型社食の設置」、「クラブ活動推進」、「スマートプラチナプログラム」</u>            「Fun Body Change」、「よぼう健康チャレンジ」、「スマートミール弁当」            「年代別研修会」、「健康器具設置」、「スタンディングデスク体験」</p> <p>(3) 喫煙者ゼロ            ① 喫煙者支援…<u>オンライン卒煙支援プログラム</u>            ② 環境整備…出勤から退勤まで禁煙、ノンスモーカーメータ設置</p> <p>(4) 女性の健康推進            女性の健康推進プロジェクトチーム継続 <u>ミニフェムテック展、指先美人プロジェクト</u></p>

健康になる職場」、「働きごこちの良い職場」、「従業員同士が感謝を伝え合う職場」、「従業員同士がつながる職場」、「管理職同士が連携し助け合う職場」、「経営と対話する職場」作りを進めています。

## 6. 取り組んで良かった点と今後の課題

健康経営に取り組んで良かったこととして、従業員からは、「健康経営での取組みが行動変容、健康意識、きっかけ、継続となることを期待」、「職員が健康に気づかい、過ごせるようにいろいろなチャレンジができる前向きになるので良い」、「職員採用試験において健康経営に賛同して応募してくれる受験者が増えた感触がある。社会一般、特に若手に浸透してきていることを実感」、「健康経営を本会の「強み」としてもっとアピールしていく必要があると思う」などの声が聞かれています。

一方、経営層からは、「様々な施策を通じてコミュニケーションの幅が広がったと感じる」、「率直な意見交換できる文化の醸成ができつつあるのではないか」、「採用の現場で健康経営優良法人について質問を受けることが増えた、ブランド向上につながっていると感じる」、「数値化することで客観性をもって評価できるようになった」、「見える化できた」、「組織としての一体感が生まれた」、「健康経営が事業と結びつきが強いことから組織の社会的評価が

あがったと感じる」、などの声が聞かれています。今後も、従業員及び経営層の双方が対話を進め、全従業員が心を一つにして健康経営を推進していくことを考えています。

今後の課題は、本会内においては、健康経営の取組みをより一層周知することです。それは、健康経営施策に参加しやすい環境づくり、ひいてはヘルスリテラシーの向上につながると考えています。具体的には、現在推進しているDXを最大活用し、従業員専用健康経営ポータルサイトを設置することや、従業員同士の自由な対

### 資料1 理事長配信のメッセージ

#### THSA 健康経営通信 臨時便 第19号

令和7年2月12日

いつも健康経営推進へのご協力をありがとうございます。  
さて、今年は第2期健康経営推進計画（2023年12月～2026年11月）の中間年にあたります。  
そこで改めて、本会の健康経営のあり方について、久布白理事長よりメッセージをお届けします。

#### 本会は健康経営で予防医学の推進をめざしています

日頃より、本会の健康経営にご理解ご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。  
「予防医学」を実践する本会にとって健康経営は最も重要な取り組みの一つです。職員一人ひとりが「元気」「快適」「上機嫌」に働くよう、皆様のご協力のもとこれまでさまざまな施策を推進してまいりました。その結果、健康経営宣言からわずか6年で、「運動習慣を持つ従業員の増加」「健診結果有所見率の改善」「ストレスチェック結果の改善」「3年目未満の離職率の減少」「残業時間の減少」「オフィス環境の改善」といった成果がありました。

また、「健康経営優良法人（大規模法人部門、ホワイト500）」に4年連続で認定されるなど外部からも高い評価をいただいております。このホワイト500の認定に向けた取り組みは、本会が健康経営を推進する上で弾みとなる大きなチャレンジでした。改めて皆様のご協力に感謝いたします。

さて、「健康経営優良法人」の認定は、健康経営を実践している企業等が社会的に評価される環境を整備することを目的に平成28年度から始まりました。日経平均株価を構成する企業の8割以上が健康経営優良法人認定のための健康経営度調査に回答するなど、多くの企業・組織が経営戦略の一つとして取り組み、そうした企業の数も年々増加しています。

一方、健康経営の深化に伴って健康経営度調査で問われる内容も徐々に変化し、2024年度の調査では「新たなマーケットの創出」といった観点から、海外法人を含めた健康経営の推進状況などが盛り込まれるようになりました。こうした点に関しては東京都民を対象に公益活動を実践する本会の健康経営の取り組みとは若干異なる部分と考えています。

本会は今後も、「予防医学」を実践する公益財団法人ならではの視点で、健康経営優良法人の認定取得に留まらず、本会独自の健康経営を推進いたします。

役職員の皆様には本施策の趣旨をご理解いただき、引き続き積極的にご参加くださいますようお願い申し上げます。

2025年2月12日

理事長 久布白兼行

話をWeb上でも可能にする仕組み等を構築していくことを検討しています。また、対外的には、本会の顧客や受診者、サプライヤーや地域住民に健康経営の取組みを拡げていくことです。国の推進する健康寿命延伸プランでは2040年に健康寿命を75歳以上とすることを掲げており、そのためには生涯現役社会の構築を目指すこと、その具体的な手段の一つとして健康経営を推進することを挙げています。本会がこれまでに培ってきた健康経営の知見と、実際に実践してきた強みを余すことなく活かし、広く社会へ貢献していくことを考えています。

## 7. 本会の健康経営のゴール

本会は人々の生涯健康・健康寿命の延伸をめざし、赤ちゃんから各年代においてプロフェッショナルな予防医学運動を行っています。自らが健康活動に取り組み、入職から退職まで生涯にわたって健康を維持できるヘルスリテラシーを向上させることで、予防医学事業の生産性を高め、組織の活性化に貢献できるもの、そしてそれは予防医学の推進へつながるものと考えています。