

# 令和2年度健康づくり指導者セミナー（企業コース）第1回目実施報告書

## 1. 日程・内容等について

【方法】感染症拡大予防のためウェブ会議システム（webex）を利用し、ライブ配信にてセミナーを実施した。

【日時】令和2年9月10日（木）9時30～14時30分

【対象者】愛知県内企業の管理者、企業において従業員の健康管理に従事する者、もしくは従事する予定の者、総務・人事担当者

【カリキュラム】

事業所における労働者の健康と元気な社会を目指して

テーマ：生活習慣病予防の視点から		テーマ：健康経営取組みの視点から	
時間	1日目 令和2年9月10日（木）	時間	2日目 令和2年9月17日（木）
9:30	受付・出席確認	9:30	受付・出席確認
10:00	オリエンテーション 本日の研修のねらい	10:00	オリエンテーション 本日の研修のねらい
10:15 (35分)	講義 「生活習慣病予防の必要性 ～元気に働き続けるために～」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香	10:15 (35分)	講義 「事業所の特性に合わせた 健康経営の第一歩」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士、健康経営エキスパートアドバイザー 野村 恵里
10:50 (30分)	講義 「労働環境に応じた健康づくり対策 ～運動編～」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士、日本体力医学会健康科学アドバイザー 山口 和輝	10:50 (25分)	事例紹介『企業から学ぶ 取組み事例①』 「健康経営宣言までの道のりと 今後の取組みと課題」 株式会社三五 安全・健康推進室 保健師 伊藤 文華
11:20 (30分)	講義 「労働環境に応じた健康づくり対策 ～食事編～」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 石田 美里	11:15 (25分)	事例紹介『企業から学ぶ 取組み事例②』 「健康づくりのきっかけと取組み紹介」 日鉄物流名古屋株式会社 管理部 安全衛生課 課長 米山 正城
11:50	昼食休憩	11:40	昼食休憩
12:50 (25分)	事例紹介 「医療機関における健康づくりの取り組み ～コロナウイルス感染症に対するこころのケア～」 名古屋第二赤十字病院 職員健康対策室 天野 由紀子	12:40 (20分)	講義 「働く世代に向けた愛知県の健康づくり対策について」 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課
13:15 (15分)	講義 「働く世代に向けた愛知県の健康づくり対策について」 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課	13:00	休憩
13:30	休憩	13:15 (75分)	意見交換・発表 「これならできそう、健康づくり事業の計画」
13:45 (45分)	意見交換・発表 「今年度、重点的に取り組んでいる健康づくり事業」		
14:25	まとめ、諸連絡	14:25	まとめ、諸連絡
14:30	終了	14:30	終了

## 2. 講義・事例紹介

### ●「生活習慣病予防の必要性～元気に働き続けるために～」

あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香

生活習慣病に関連する健康課題を把握し、メタボリックシンドロームに着目した取組みの意義を解説。個人の健康づくりとともに社会環境の整備、スマートライフプロジェクト等による取組み事例を紹介しました。また新しい生活様式に合わせた健康づくり対策のポイントについて講義を行いました。



### ●「労働環境に応じた健康づくり対策～運動編～」

あいち健康の森健康科学総合センター

日本体力医学会健康科学アドバイザー、健康運動指導士 山口 和輝

身体活動量低下や運動不足の健康へのリスク、労働による座位時間が長いことにより引き起こす健康障害について説明。身体活動量を増やすためのコツや職場でできる簡単ストレッチ、筋力トレーニングについて実技を交えながら講義を行いました。



### ●「労働環境に応じた健康づくり対策～食事編～」

あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 石田 美里

外出の自粛やリモート勤務導入による食生活の変化、コロナ太り等の健康課題について触れ、個人や職場環境改善によって行える食事改善の取組み例を紹介しました。食事摂取基準 2020 に基づきエネルギーや塩分量の適正を知ることやセルフモニタリング、社員食堂や自動販売機で行えるひと工夫について提案しました。



### ●「医療機関における健康づくりの取り組み

～新型コロナウイルス感染症に対するこころのケア～

名古屋第二赤十字病院 職員健康対策室 天野 由紀子 様

名古屋第二赤十字病院は県内総合病院として初めて「健康経営推進企業」の登録承認を受けています。医療機関の職員健康管理に従事する保健師の立場から、通常事業として実施する健診保健指導事業の紹介と、新採用者全員に対するメンタルヘルスケア（新人カウンセリング）について紹介いただきました。新型コロナウイルス感染症患者に対応する職員のこころのケアに重点課題をおき、組織的な支援体制について具体的な取組み事例をご紹介いただきました。



### ●「働く世代に向けた愛知県の健康づくり対策について」

愛知県保健医療局健康医務部健康対策課 市川 多香子 様

健康日本21あいち計画に基づく働き盛りの健康課題に触れ、地域や職域に属する関係機関が連携して、広く健康づくり対策に取り組むことを目的とした地域・職域連携推進事業について説明いただきました。二次医療圏単位で実施する各協議会での取組み例を紹介いただきました。



## ●意見交換「今年度、重点的に取り組んでいる健康づくり事業」

講義・事例紹介を通じて気づいたことや、現在取り組んでいる、あるいは今後取り入れたいことについて個人ワークシートに記入していただきました。ワークシートに記載した内容を用いて、講師への質問や取り組み事例の発表、意見交換を行いました。

令和2年度健康づくり指導者セミナー（企業コース）ワークシート 9月10日				
氏名（ ）				
	気づき、質問	実施していること	取り入れたいこと	
1	生活習慣病予防の必要性～元気に働き続けるために～			
2	労働環境に応じた健康づくりの対策～運動編～			
3	労働環境に応じた健康づくりの対策～食事編～			
4	医療機関における健康づくりの取り組み～コロナウイルス感染症に対するこころのケア～			
5	働く世代に向けた要知照の健康づくりの対策について①			

各講義を聞いて  
気づきを記入  
(個人ワーク)

Web で受講者に声をかけ、配信会場の講師等とつなぎディスカッション



質疑応答や他の事業所の取り組み例を伺うなどしました

### <意見交換した内容>

- 現在、社員の喫煙率0%を目標に、無煙化プロジェクトを実施。今回の研修で学んだことを生活習慣病予防対策、健康経営へと活かしていきたい。

  - 喫煙はコロナウイルス感染重症度等にも関連するという報告がされる中、禁煙対策は重要。具体的なキャンペーン内容を伺いたい。
  - 約3年前から大学講師を招き、社内で禁煙セミナーを開催、禁煙治療費用の補助を行う。現在は全フロア禁煙とすることができ、社内での喫煙ができない環境整備を行った。取り組み初期は喫煙率60%と多く、事業を進めるためかなり苦労した。現在は前者で30%程度に減少した。
- 喫煙率が高い部署をモデルとして、禁煙希望者を募集、家族に協力を仰ぎ、サプライズで家族からの応援レターを渡した。比較的好評であったが、家族に喫煙を内緒にしていたという失敗事例もあった。禁煙サポート講義やニコチンパッチの配布等を行い、試行錯誤しながら取り組んでいる。
- 自動自販機にカロリー表示、低カロリーの商品を増やす等の工夫をしたい。実際社内で相談したところ、業者の営業妨害になってしまわないかという意見もあり、なかなか難しいと感じている。社員食堂での計量は、感染症予防の観点から現在は難しい。

  - 食事指導では、体験型を取り入れると効果があると感じているが、現在は難しい状況。視覚的な仕掛けとして、自販機のエネルギー表示等のできることから取り組んでほしい。
  - 食堂側にメニューの相談をすることが難しい状況である。食堂のテーブルに調味料としてお酢とレモンを置いたところ、ドレッシングの代わりに利用する人が増えた。運動は、社内に小さなジムを設

置、プッシュアップパー・チューブ・ヨガマットなどを準備。現在コロナの影響で閉鎖、体重増加した社員が多いと感じている。再開希望の声があるが密になってしまうため難しい。現在の状況でも活動量を増やせる仕掛けづくりが大切だと感じた。

→動画配信などの資源もうまく活用して、企業の特性に合わせた取り組みを行うことが大切。

4) 社員ひとりひとりに食事適正量を伝えることが難しい。一般的に塩分の目安はあるが。現場の重労働者に対し、適正量を伝えることが難しい。健診後の医師面談を勤務時間内で設定し、アプローチできるように工夫している。しかし、「自分は大丈夫」と自己判断して行動変容に至らないケースもある。

5) 健保として、健診結果返却時に簡単にできる食事の工夫を提案している。重症化予防の観点からも健診時に情報提供をしている。

→被扶養者の健診受診率向上のため巡回バスで地域に出向く工夫をしている。健診後のフォローとして、今年度からスギ薬局と連携した特定保健指導を始めた。自宅近くの店舗で指導を受けられる。特典を準備する等の工夫をし、7~8月は12名の申し込みがあった。

→保健指導が受けやすい環境、買い物ついでに受けられるのが良い。委託機関と密に調整しているか。

→計画段階では密に打合せを実施、保健指導レポートで受講者の状況を報告してもらっている。

6) 地域職域連携の話で、行政職員の講師派遣について伺ったら、以前「そのような取り組みは行っていない」といわれた。

→地域職域連携は二次医療圏単位、保健所がとりまとめとして、協議会を構成している。各協議会によって取り組み内容は異なるが、ぜひ今後も行政との連携を深めてほしい。

7) 保健指導機関として特定保健指導を受託しているが、コロナの影響で対象者とコミュニケーションをとることが難しい。新入・転入社員は地元から離れ孤立感を感じている、不安感を抱いているケースがあり、こころのケアも大切だと感じた。

→こういった時だからこそ顔の見える関係や、足を運ぶことの大切さを学んだ。対面での支援が難しい状況だが、感染症対策で気を付けていることはあるか。

→ウェブ面談を実施、対面の際は窓やドアを開けて換気している。

→コロナの対策は日々変化している。過度に反応しすぎることなく、何がその人に対してとって大切かを考えることが大切。必要時、面談を設定したり、個々の状況に合わせた対応が必要に感じる。

8) 健診業務に携わってきたが、愛知県健康寿命が上位であること、企業の健康管理が盛んということを知り、自分自身の取り組みもこのようなことに繋がっていたと気づき嬉しかった。健診受診率100%も当たり前なことではないと再認識できた。健診の重要性を社員にも発信していきたい。

9) 離職者が最近多い。入社2か月目の新人カウンセリングの事例紹介があったが、具体的に聞きたい。

→新採用2か月目にストレスチェックを実施。どのようなストレス反応を起ししやすいのか等、セルフケア教育を行っている。組織的な支援としての体制、頼れる人がいること伝えることから始めている。

<今後取り入れたいこと（ワークシート記載内容より）>

- ・健康リテラシー向上のための活動
- ・口腔健康管理についての教育
- ・40歳前後の従業員への健康教育、健康情報の発信
- ・出社をスニーカーにする日をつくり、運動への意識を向上できるよう取り組みたい
- ・立ったままでの会議や時間ごとのリフレッシュ体操
- ・食品の選び方の知識普及や、自身に合ったエネルギーが一目でわかるものを掲示
- ・保健指導の中で適正エネルギー量を社員と一緒に計算する
- ・リモート前後の食生活の変化を本人に確認する
- ・所属長によるラインケア、不安への対策
- ・現場ラウンドなど社員に顔を知ってもらうよう機会をつくる取り組み
- ・組織で取り組むことの重要性について周知
- ・最終的には健康寿命の延伸、生産性の向上、医療費の適正化を目標とした企業の健康活動
- ・健康経営アプリの活用
- ・あいち健康アワード2020に参加する

### 3. 申込者数・受講者数について

#### 【申込者数】

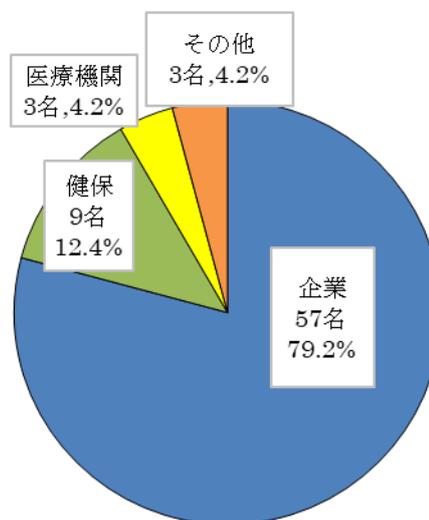
81名

#### 【受講者数】

72名(男:17名、女:55名)

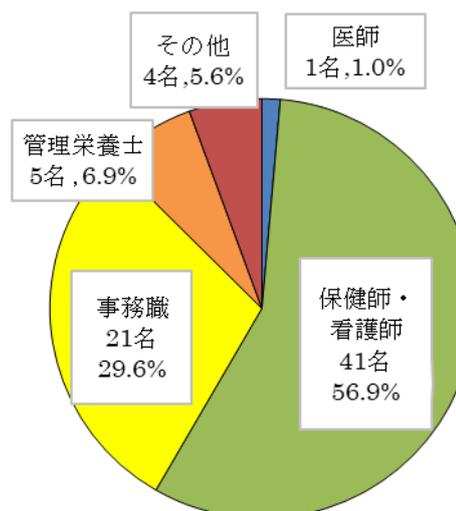
#### 【所属別 受講者数と割合】

企業	57名	79.2%
健保	9名	12.4%
医療機関	3名	4.2%
その他	3名	4.2%



#### 【職種別 受講者数と割合】

医師	1名	1.0%
保健師・看護師	41名	56.9%
事務職	21名	29.6%
管理栄養士	5名	6.9%
その他	4名	5.6%



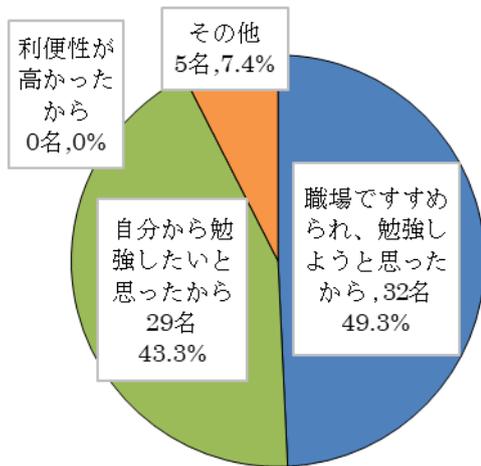
## 4. アンケート結果について

### 【回収状況】

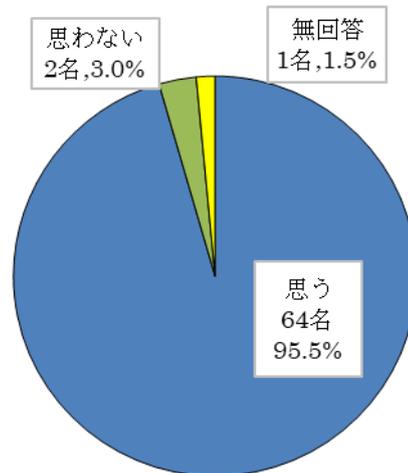
67名から回収（回収率 93%）

### 【質問項目のまとめ】

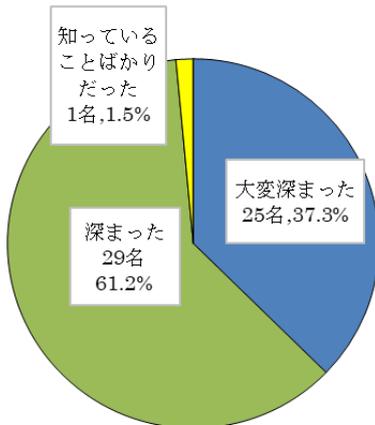
#### 1) 受講した理由



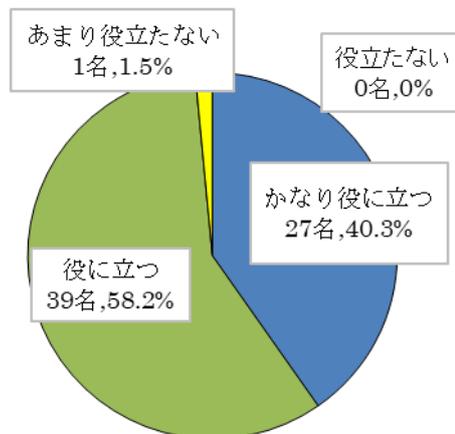
#### 2) 今後もウェブセミナーに参加したいか



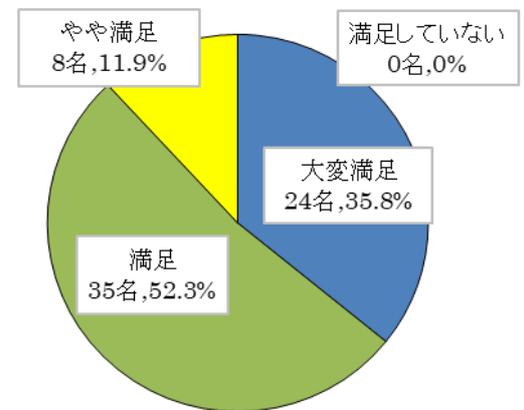
#### 3) 理解度



#### 4) 役立ち度



#### 5) 満足度



## 5) 受講者の感想（自由記載から一部抜粋）

### ●セミナー全体について

- ・コロナウイルス感染症拡大による生活習慣の変化やメンタルへの影響など、今課題となっている問題が盛り込まれており、とても勉強になった。
- ・コロナ感染症治療に従事する医療機関の方のメンタルヘルスの講義は貴重だった。
- ・企業での産業保健活動は、企業だけではなく行政や健保と連携することが必要と再認識した。
- ・生活習慣の改善策として運動と食事の観点で様々な取り組みを学ぶことができた。
- ・中小企業にとって、地域との連携、コラボヘルスは有効だと感じた。
- ・在宅勤務の中で「リモートでラインケアを行う」という視点が非常に勉強になった。
- ・他社の取り組み、工夫、ノウハウを知ることができた。困っていることが共有できてとても良かった。
- ・それぞれの講義で成功した具体例など紹介されていて、取り入れたいと思うことがたくさんあった。
- ・どの事業所も健康推進は理解を得ることに苦心しており、健康経営は事業所として健康事業を進めるための切り口として役立っていることを改めて実感した。ただし、今後の健康推進を円滑に進めるためには、優良法人への近道を探すのではなく「今取得のために努力している」ときにどれだけ従業員へ習慣化づけられるかが重要だと思う。
- ・一般職と医療職で分けたセミナーができると良い。今回の内容は医療職としては基礎的な事が多かった。
- ・講義ごとに質疑応答があると良い。

### ●研修方法について

- ・ウェブでの意見交換に初めて参加したが有意義だった。ライブで臨場感があった。
- ・対面に比べればやはり意見交換は難しいと感じた。少人数グループでの意見交換ができると良い。
- ・研修会場への移動時間が短縮できて非常に良い。

### ●今後の研修内容に関する要望

- ・リモートでの食事や運動など生活面の健康支援方法。それぞれの企業の取り組みを知りたい
- ・健康経営、リモートワークを実施した結果、復職支援、ハラスメント全般について
- ・生活習慣予防について、特に食事面での指導、情報提供方法についての事例
- ・メンタルヘルス対策（休職者の復職支援や高ストレス者への継続支援）
- ・職場の救命救急について、AED研修ではなく、緊急性の見極めや対応方法等を学ぶセミナー
- ・地域と企業のコラボヘルス。企業には異なる地域に居住する従業員がいる。一つの地域と企業がコラボしても他の地域に居住する従業員はどうするのか、企業内でどのようにコンセンサスを得るのか具体例を知りたい
- ・健診データを健康経営につなげるためのデータ分析方法や遠隔面談の方法
- ・ストレスチェックの活用や、具体例を含む職場環境改善について（治療と仕事の両立支援の仕組み作り等）
- ・二次健診（精密健診）の受診率向上するための施策や各企業の取り組み
- ・禁煙対策とアルコールについて（普段から飲酒量が多い人から依存症になっている人への支援方法）