拓く 健康づくりの現場から vol.127

産業医・保健師・管理栄養士らとチームを組み、企業等の健康経営を支援する

働く人の健康づくり・運動講演の様子と健康運動指導士の橋口氏

社会福祉法人聖隷福祉事業団
保健事業部
健康運動指導士　橋口しのぶ氏

健康運動指導士・橋口しのぶ氏は、静岡県浜松市にある聖隷福祉事業団保健事業部産業保健企画推進課に所属。健康経営支援事業のリーダースタッフの一人として、産業医・保健師・管理栄養士らとチームを組んで、健康課題の分析から計画立案・実践指導まで総合的に取り組み、働く世代や企業等の健康管理を支援している。

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

保健・医療・福祉・介護を柱に事業展開する聖隷福祉事業団

静岡県浜松市に本部を構える聖隷福祉事業団（以下、「事業団」）は、保健・医療・福祉・介護サービスを柱に静岡県をはじめ、1都8県で事業を展開する日本最大規模の社会福祉法人である。事業の始まりは昭和5年、当時治療法がなかった結核の患者のために、数人のキリスト教青年らが立ち上がったことに由来する。

その後、時代や地域の要請に応えながら発展し、結核予防対策として始まった検診事業は、後に生活習慣病予防、人間ドック、労働安全衛生、健康増進等の事業を包括した保健事業部へとつながっている。

「健康経営」を推進する企業等を支援

保健事業部は、浜松市にある聖隷健康診断センター、聖隷予防検診センター、静岡市にある聖隷健康サポートセンターShizuoka、聖隷静岡健診クリニックの4施設を拠点に事業を展開している。主な事業は、人間ドック、一般健康診断（施設内健診・巡回健診）、労働衛生管理（労働衛生に関するコンサルタント、作業環境測定など）、メンタルヘルスケア、健康づくりなどで、中心となる健康診断や人間ドック等の実施件数は、年間約65万件に上る。

近年は企業等の健康経営の支援にも取り組んでおり、現在、約20団体に対し、企画立案から実施までトータルサポートを行っている。

保健事業部には、事務職を含めて、医師をはじめとした各種専門職約750名が在籍、そのうち健康運動指導士は7名おり、1次予防を目的とした健康教育活動（教室、講座など）に携わっている。健康運動指導士は複数の課に所属しており、お互いの情報交換・研修などの場として、2か月に1回定例会を開いている。

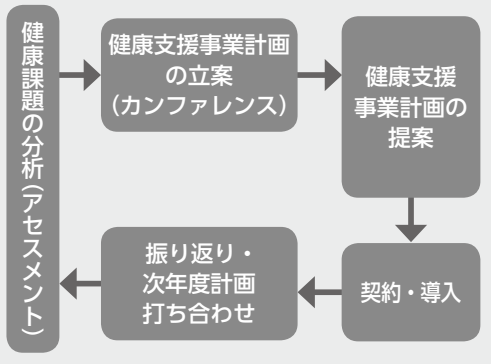
産業保健企画推進課（以下、「産保企画課」）に所属する、健康運動指導士・橋口しのぶ氏は、平成11年に事業団に入社した。運動指導歴20年のベテランだ。人間ドックの事後フォローなどを経て、23年に健康運動指導士の資格を取得、翌24年に企画部門に異動した。

産保企画課は、保健事業部内の

本部組織に設置されており、主に企業等の健康経営の提案・分析および支援を行う部門である。橋口氏のほか、保健師7名、管理栄養士1名、事務スタッフ2名の多職種で構成されており、健診の結果分析を踏まえた事後フォロー、メンタルヘルス対策、講演・セミナーの企画運営などを行う。橋口氏は、保健師である課長の直下の係長として、保健師と管理栄養士等専門職、事務スタッフのマネジメントを担当している。

健康経営の支援事業について聖隷予防検診センターの事務長を務める池田孝行氏は、「近年、中小規模の企業でも社員の健康を配慮することで経営面において大きな成果を期待できる健康経営への関心や期待が強まっている。健康経営は、経営上のコストではなく戦略的な投資であることを企業等に広めていきたい」と話す。

図1●健康経営支援事業の流れ



多職種連携の健康支援チームで計画作成、企業に提案

健康経営の支援は、保健師や管理栄養士、健康運動指導士ら専門職がチームを組んで行う。適宜、産業医（企業側の産業医を含む）や産業カウンセラー、労働衛生コンサルタント等が加わる。橋口氏をはじめ支援チームのメンバーは第一種衛生管理者の資格を持ち、保健師は健康経営アドバイザーや産業カウンセラーなど関連資格を持つ人が多い。

支援の大まかな流れは、健診結果等から健康課題を分析し（アセスメント）、課題解決のための健康支援事業計画を立案し（カンファレンス）、企業に提案、実施する（図1参照）。アセスメントをしっかりと行い、企業等の担当者にもヒアリングし、課題の優先順位を決めるのが特徴だ。橋口氏は、「多職種のメンバーがその専門性を生かしながら連携しさまざまな視点から見ることで、充実したプラン立案につながる」と話す。

支援事業の内容は、平成30年度A社（情報サービス業）の事例で見ると、①新入職員向け研修　②高ストレス者・ハイリスク者等の保健師面談　③労働衛生コンサルタントによるラインケア講演　④出張運動教室などからなる（表参照）。いずれも企業に出向いて行う。新入職員向け研修は、食事による健康づくりへの理解を深めるために管理栄養士が担当した。出張運動教室は、橋口氏が担当。会社の各フロアを15分間ずつ巡回し、座位を中心とした運動教室を開催する。教室は短時間のため、実施以降も行えるように案内リーフレットを合わせて配付している。

前述の4事業が終了すると、企業側の担当者も交えて年度内を振り返り、次年度の計画を検討する。「振り返り」では、各事業の目標達成状況を3段階（達成率80％以上、50～79％、49％以下）で評価し、次年度の参考にする。

表●健康支援事業年間計画（案）の概要

計画事業		事業の内容
	健康診断ほか	人間ドック（12～3月）、巡回健診（12月）、ストレスチェック（2月）、結果確認（3月）
5月	①新人職員向け研修	新入職員のための健康づくり研修（1.5時間午後×1日）
5～6月	②保健師面談	保健師もしくは看護師による高ストレス者面談、二次検査受診勧奨、ハイリスク者保健指導（半日午後×2回）
7月・11月	③ラインケア講演	管理職向けメンタルマネジメント研修（7月。3時間×2日）、労働衛生コンサルタントによるラインケア講演（11月。1.5時間×1日）
10月	④出張運動教室	健康運動指導士等のトレーナーが事業所へ往訪、各フロア15分ずつ巡回し、運動教室を開催。その際、運動教室以降も個人で実施できるよう案内リーフを配付
2～4月	振り返り・次年度計画打ち合わせ	年度内を振り返り、次年度の計画を検討

（注）平成30年度計画（案）。実施目標は企業における職員の健康管理

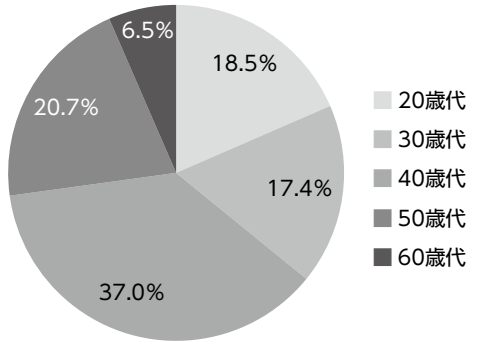
健康講座・セミナーなど講演活動で健康づくりを啓発

浜松市は、製造業の盛んな街である。橋口氏は、健康経営の支援事業に加え、企業等の従業員向け健康講

座やセミナー活動も年50回以上行っている。

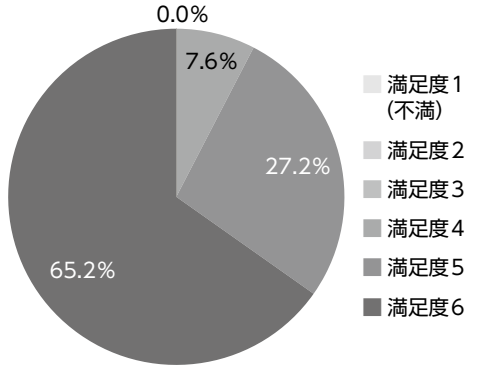
健康講座の内容は、講義と運動の実技指導だ。橋口氏は「労働災害(休業4日以上)で最も多いのが転倒災害で、全体の4分の1を占めている」とし、「転倒に耐えられる身体づくり」を軸に、肩こりや腰痛予防、肥満・高血圧等生活習慣病の予防・改善に対応する筋力トレーニングや体幹トレーニング、脂肪燃焼ウォーキングなどを紹介する。運動は、体力アップだけでなく、従業員間をつなぐコミュニケーションツールにもなる。また脳トレを取り入れ、ふれあいのできる楽しい雰囲気づくりに配慮している。

図2●年代別の健康講座参加者



(注)平成30年B社「筋力アップで健康生活」の参加者92名

図3●健康講座参加者の満足度



(注)平成30年B社「筋力アップで健康生活」の参加者92名へのアンケート。満足度は6段階評価

平成30年に実施のB社(電気ガス業)の健康講座「筋力アップで健康生活」の参加者アンケートでは、参加者(92名)は、男性が6割強、年代では40～50歳代の働き盛りが約6割を占める(図2参照)。橋口氏は「一度に多くの従業員に健康教育ができ、健康度を高めることができる」と講演活動にやりがいを感じている。

参加者の満足度は、6段階の評価で満足5～6が9割に達している(図3参照)。「健康運動指導士は、正しい運動方法やその効果を伝えることはもちろん、場を盛り上げることで、運動に苦手意識をもつ参加者も笑顔で体を動かす時間をつくり出し、また参加したいと思わせるスキルが高い。県外の系列支社でも講演してほしいという上場企業からのオーダーもある」と池田氏は反響の大きさを話す。

産保企画課では、その他、糖尿病等生活習慣病予防・重症化予防を目的として、職場を離れてホテルや観光地で開催するセミナーを開発し、30年度から本格実施している。現在、女性向け、滞在型(1日)、宿泊型(1泊2日)の3つがある。

働く世代の健康増進・疾病予防の意識を高め、受診率向上をめざす

橋口氏は、健診と精密検査の受診の重要性について講演・セミナーは元より15分間の出張運動教室でも必ず話し、受診を勧めている。「健康経営の基礎となるのは定期健康診断の受診とその後のフォローアップ。担当企業の受診率向上に寄与できるような働きかけをしたい」と話す。

働く世代は、自身の健康より仕事を優先しがちだ。保健事業部では、利用者に向けた健康管理支援ツール、健康WEBサービス(Seirei Wells Port Navi)の運用を行っており、橋口氏は、このナビの主担当も務めている。「健康運動指導士として、今後もさまざまな視点から、健康増進や疾病予防の意識を高め、健診受診の継続や運動の習慣化につながる企画を考えたい」としている。池田氏は「健康運動指導士は、現場だけでなく企画運営部門も含めて、さまざまな場で活躍できる資格だ。医師や保健師、看護師などの医療関係者とは立ち位置が異なるため、相互補完の関係が築ける。保健事業部の強みは総合力。運動という視点から、今後も斬新な健康支援の企画を〝拓(ひら)いて〟ほしい」と期待している。

多職種によるカンファレンスで企画を練る