

「保険者と協働してすすめる健康経営」

厚生労働省 予防・健康づくりインセンティブ推進事業実施責任者
経済産業省 次世代ヘルスケア産業協議会健康投資WG委員
内閣府 経済財政諮問会議 経済・財政一体改革推進委員会委員
* 資料には上記成果を含みます

古井祐司 医学博士 yfurui-ky@umin.ac.jp

国立大学法人東京大学/ヘルスケア・コミッティー株式会社

目 次

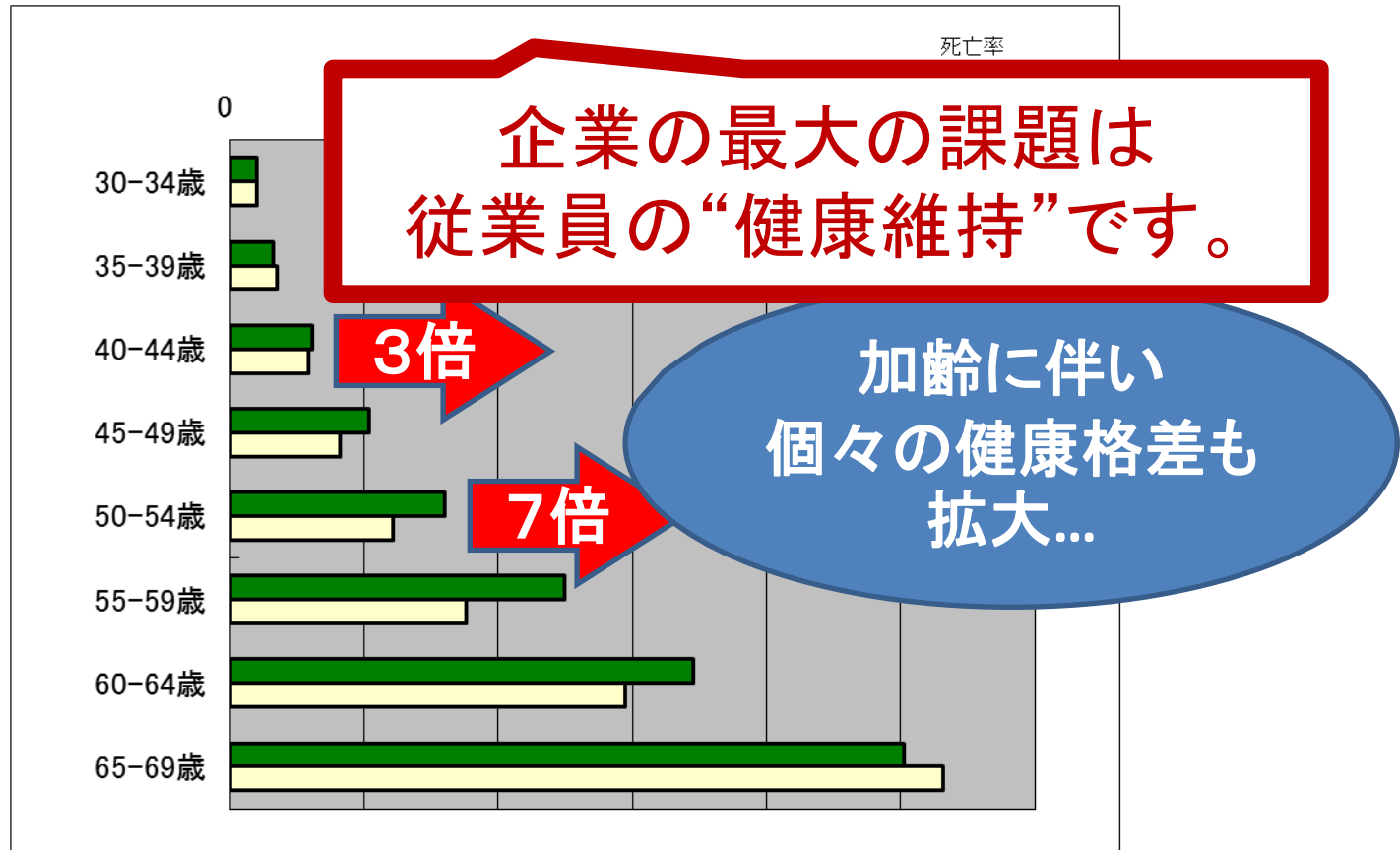
- 1 保険者と進める“攻め”の取組
 - 2 自社を知ることから始まる
 - 3 一歩を踏み出す、その目的は
- おわりに

1 保険者と進める“攻め”の取組



社会環境の大きな変化

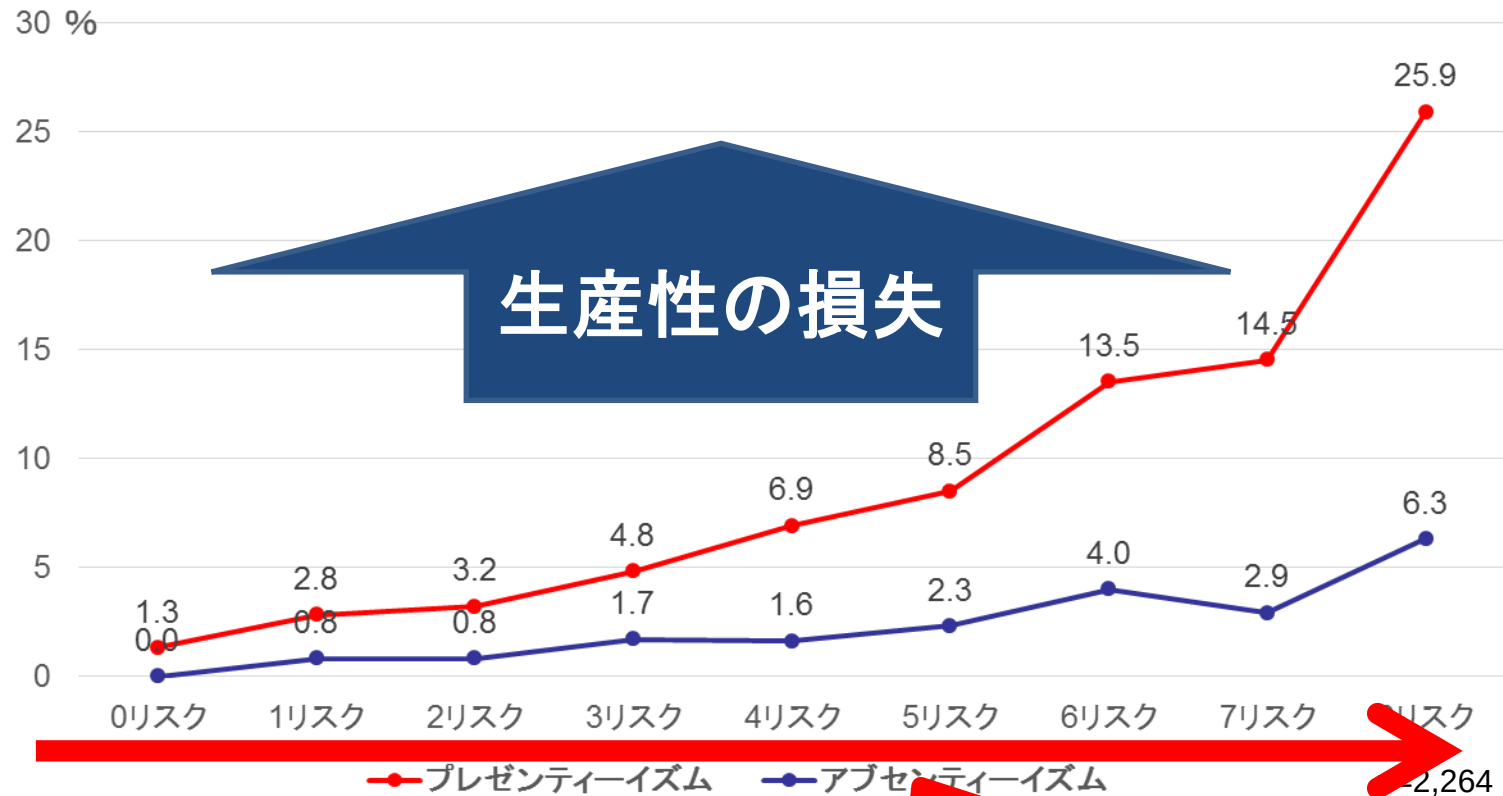
少子高齢化は健康リスクが増える構造的な課題を内在



心疾患の死亡率

30代前半の死亡率を1としたときの性・年齢階級ごとの心疾患の死亡率を示しています。加齢とともに、死亡率が高くなっています。(厚生労働省人口動態統計に基づき作成)

健康リスクの増加に伴う労働生産性の低下



Boles, M., Pelletier, B., & Lynch, W. (2004). The relationship between health risks and work productivity. JOEM, 46(7), 737-745.

健康リスク数別労働生産性損失の割合

健康リスク

The Link Between Workforce Health and Safety and the Health of the Bottom Line

Tracking Market Performance of Companies That Invest in Workforce Health and Safety

従業員の健康に投資する企業は
経営パフォーマンスが良い。

Objective: To test the hypothesis that comprehensive efforts to reduce a workforce's health and safety risks can be associated with a company's stock market performance. **Methods:** Stock market performance of Corporate Health Achievement Award winners was tracked under four different scenarios using simulation and past market performance. **Results:** A portfolio of companies recognized as award winning for their approach to the health and safety of their workforce outperformed the market. Evidence seems to support that building cultures of health and safety provides a competitive advantage in the marketplace. This research may have also identified an association between companies that focus on health and safety and companies that manage other aspects of their business equally well. **Conclusions:** Companies that build a culture of health by focusing on the well-being and safety of their workforce yield greater value for their investors.

A growing body of evidence supports the concept that focusing on the health and safety of a workforce is good business. Engaging in a comprehensive effort to promote wellness, reduce the health

社員の健康が経営に効く

東京大学医歯薬理工学研究所
健康経営研究ユニット特任助教
古井 祐司 著

社員の健康が
経営に効く

「健康経営のすすめ」



古井 祐司
労働調査会

健康づくりが
“コスト”から“投資”に
変わるとき

労働調査会

社会環境の大きな変化により
守備的な取組だけでは限界

従業員はどのような人か？

- 健康は“二の次”
- 生活習慣/人生観は多様



“攻め”の取組を展開するには...

■ 健康は“二の次”

健康づくりの動線が不可欠

➡ 〇〇が健康づくりのフィールドになる。

■ 生活習慣/人生観は多様

素材が人を動かす

➡ 〇〇〇〇を活用する。

2 自社を知ることから始まる



自らを知ることが“攻め”の起点です。

の職場

Our position ?



健康リスクの背景には...



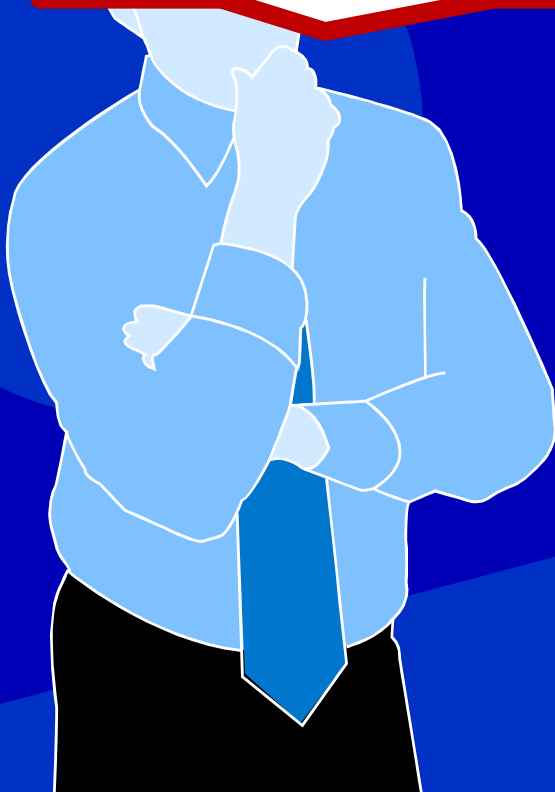
礼文島



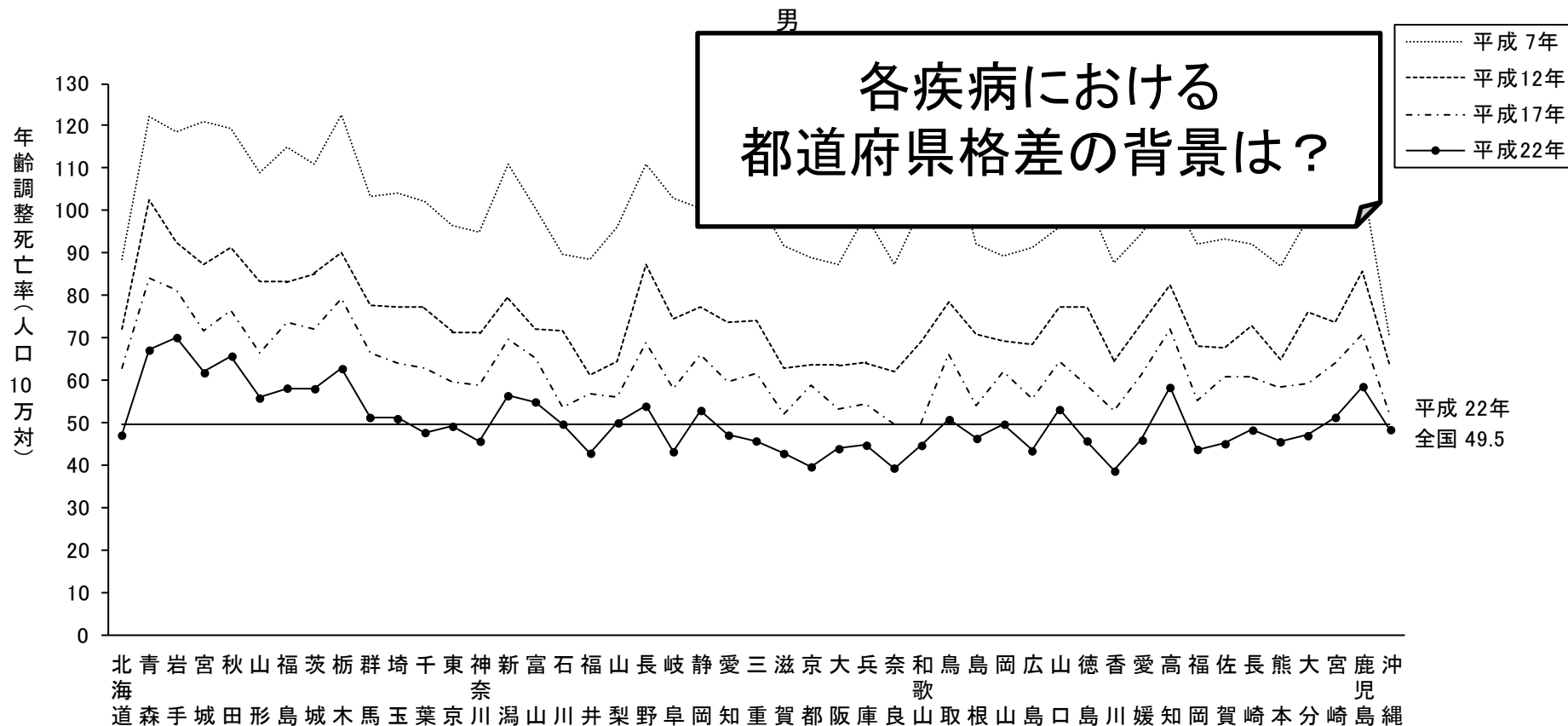
平戸島



遺伝子が同じ(日本人)なのに、
えらく病気が違うなあ...



脳血管疾患の都道府県別年齢調整死亡率の年次比較



平成22年 都道府県別年齢調整死亡率の概況

健康寿命No1の静岡県でも...

静岡県

Shizuoka

(C)ZENRIN DataCom





システム系の職場は…



営業・販売系で
陥りやすい罠は…





仕事は真摯にする。
でも実は...



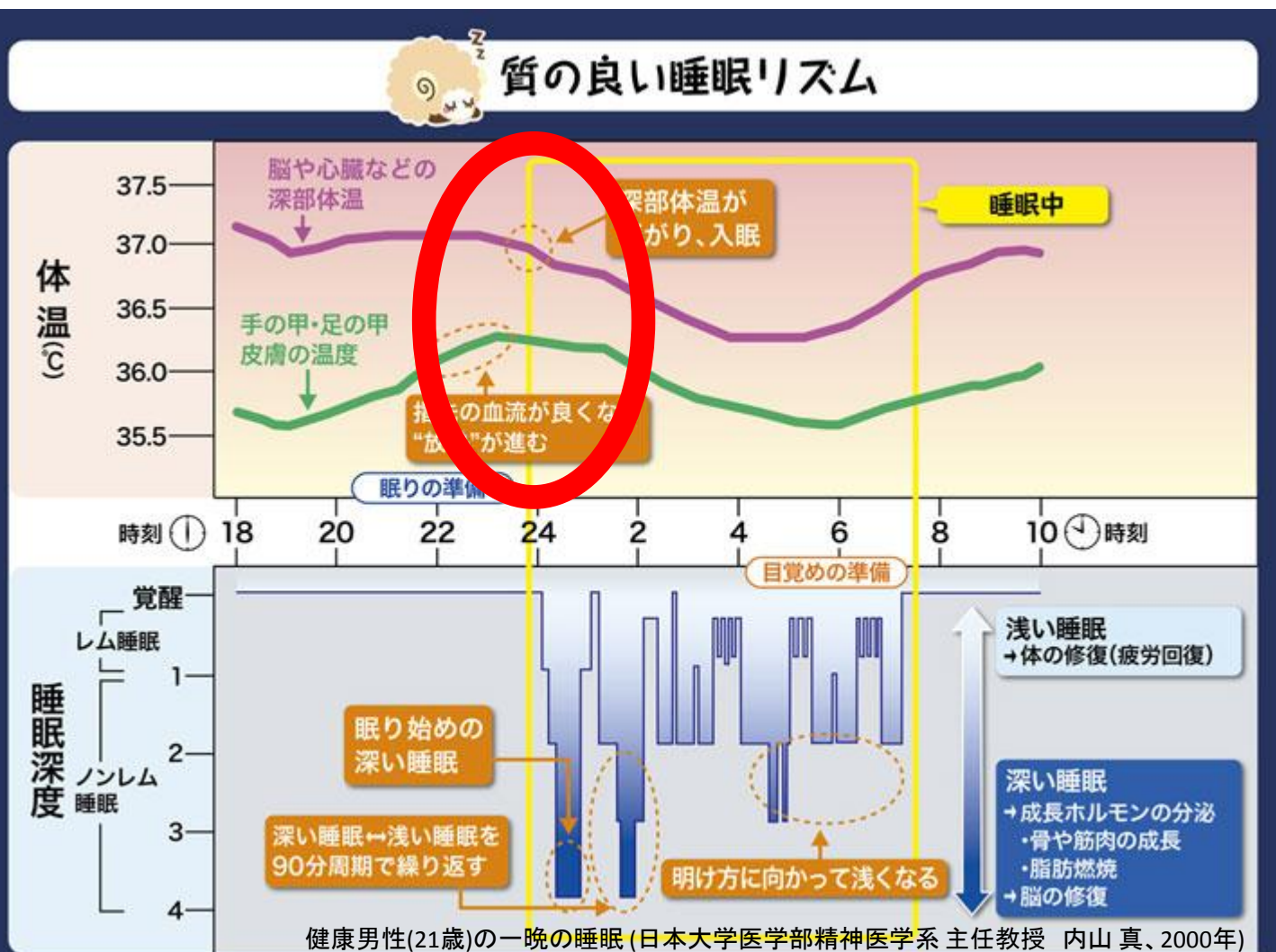
交代制（夜勤）の職員は
高脂質で、脂肪肝になりがち。

その背景のひとつは...
飲んで眠りたい





質の良い睡眠へ、じんわり温めて“放熱”リラックス



全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現

①

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康格差＝改善の“余地”がある

生活習慣病の
発生予防・重症化

社会生活
機能の維持

社会参加
の機会の確保

健康のための資源
（保健・医療・福祉等）
の活用

職場の特徴を知ること、
働き方や環境を変える好機に！

次期国民健康づくり運動による具体的取組

21世紀における国民健康づくり運動〈健康日本21〉



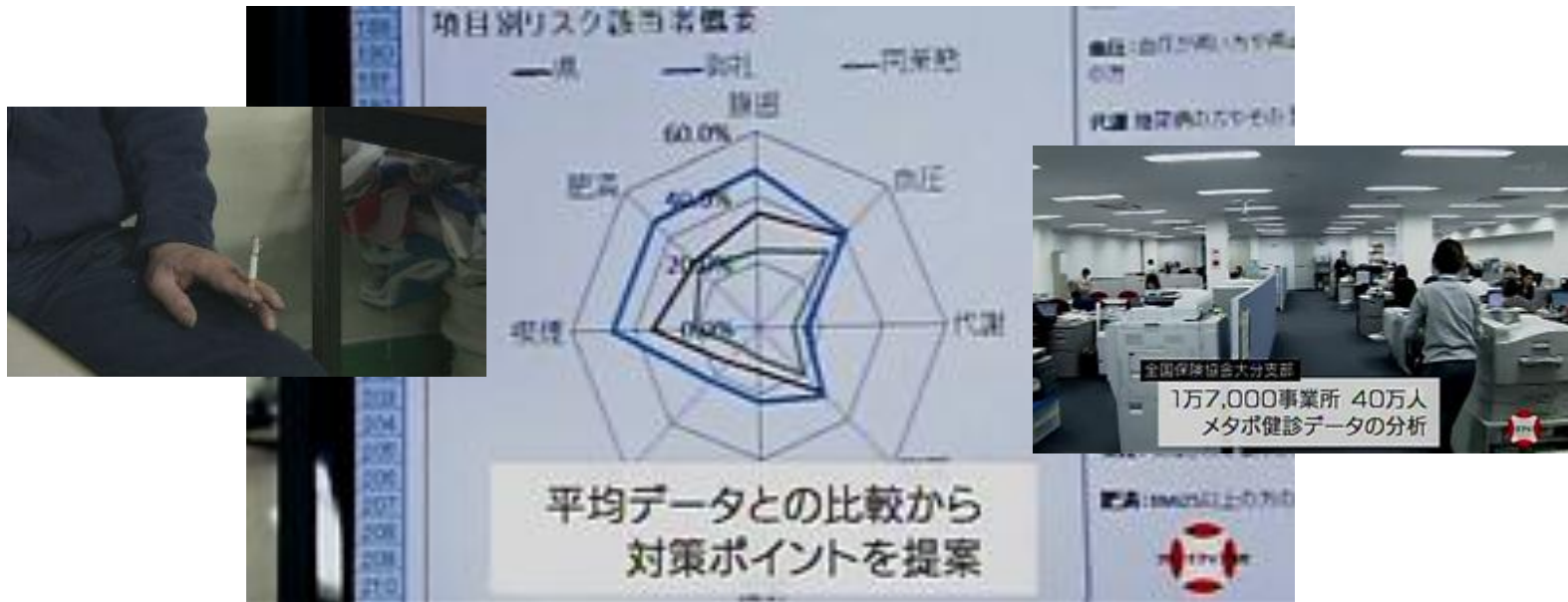
同業他社に比較して肥満が多い集団。
どのような一歩を踏み出しますか？

肥満

37% > 29%

自らの職場を知る

医療保険との連携によって職場の特徴がわかります。



「一社一健康宣言」企業へのレポート:協会けんぽ大分支部(一例)

特定健診のデータに基づき、職場ごとにどのような健康リスクがあるのかをグラフ化してレポートする。

環境の整備は保健事業の基盤（データヘルス）

第二 保健事業の基本的な考え方

一 保険者の役割の重視

「保険者は、保健事業の実施にとどまらず、禁煙の推進、身体活動の機会の提供、医療機関への受診の勧奨など、被保険者の健康を支え、かつ、それを守るための環境の整備に努めること。」と明示されています。

第三 保健事業の内容

保険者は、第二の保健事業の基本的な考え方を踏まえ、保健事業を実施することに加えて、「被保険者が参加しやすいような環境づくり」に努めることが求められています。

出典) 国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針

健康経営のPDCAサイクルは

健保組合/協会けんぽ

医療保険者との協働でまわりやすい...

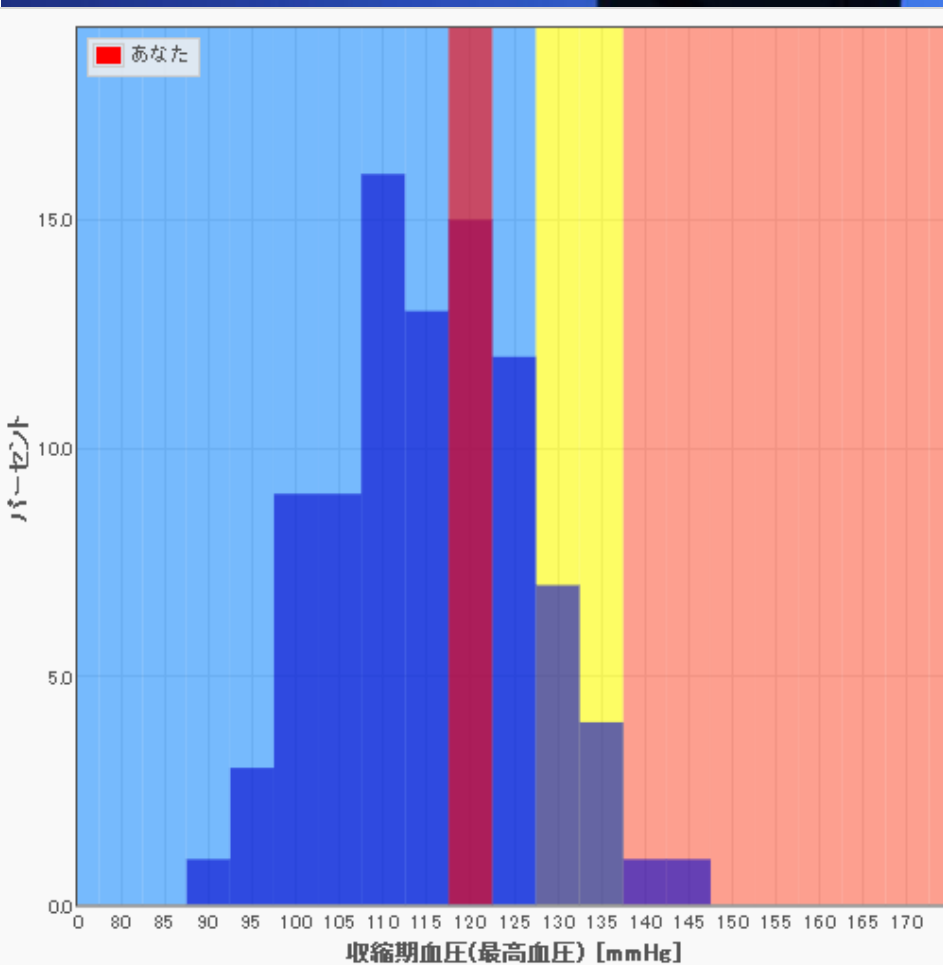
従業員の意識づけ

健康は二の次になりがちな働き盛り...
“自分ごと化”する工夫が必要です。

自分だけでなく、職場の皆さんの
健診データが素材になります！

My position ?

「40代男性で、あなたの血圧は●●位！」



希望 質(専門性) 健康ソリューション
Cupio + Quality = QUPiO



本人の健診データに基づく



① 病気のリスクを「自分

- 本人と同じリスクで倒れ
ドを配し、生活習慣病の

健診受診者全員を対象にし、
行動変容の準備(意識づけ)
を目的とする。

- 男性・女性
- 被保険者・被扶養者
- 肥満、リスクの種類
- 喫煙、服薬、運動習慣

などによる内容で個別化。
媒体は冊子・IT媒体



② 健診結果のど

- 健診結果に基づ
自分の位置づけ

資料)厚生労働省「第5回保険者による健診・保健

データヘルス計画 作成の手引き

厚生労働省 保険局
健康保険組合連合会

平成26年12月

厚生労働大臣 団体部門 優秀賞

一般社団法人江戸川区医師会

「最先端の江戸川スタイル

～あなたのリスクを見える化！健診当日に保健指導を受けてみんなスマイル！～」



医療保険のツールを活用

健康保険
被保険者証

本人（被保険者） 00123
平成20年10月14日交付

記号 11010203 番号 123456

氏名 太郎 健保
生年月日 昭和 49年 5月 24日 性別 男
資格取得年月日 平成 20年 10月 14日

事業所所在地 港区〇〇〇1-2-3

事業所名称 〇〇 株式会社

保険者番号 010101001
保険者名称 全国健康保険協会
保険者所在地 〇〇市〇〇区〇〇町

だ

だから“健康”保険証なんですね!



【参考】職員の意識づけ支援（NHKクローズアップ現代,2014年1月）

http://www.nhk.or.jp/gendai/kiroku/detail02_3459_all.html



出典)協会けんぽ大分支部ホームページ

太田旗店では協会けんぽの健康プログラムを活用して取組を進める



塩分をとりすぎると血圧が上がるのは、なぜ？



第四 保健事業の実施計画(データヘルス計画)の策定、実施及び評価

二 実施計画に基づく事業の実施

「一次予防の取組としては、被保険者に自らの生活習慣等の問題点を発見させ、その改善を促す取組を行うこと。」としています。具体的には、「このような取組としては、情報通信技術(ICT)等を活用し、被保険者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供すること」や「加入者の健康増進に資する自発的な活動を推奨する仕組みを導入すること」が示されています。

出典)健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針

3 一步を踏み出す、その目的は





はじめての一步...

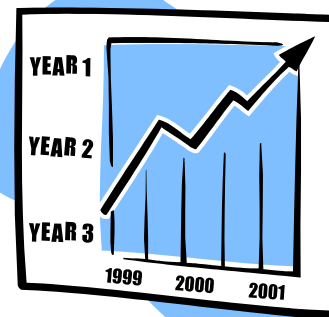


万全ですか？ 防犯、防災、事故対策！

皆様の安全に貢献できる
様々なアイテムをお届け致します。

- ・ ITRONICS製フルHDドライブレコーダー
- ・ フルHD CCTVシステム
- ・ 200万画素IPカメラ
- ・ 防火防災機器各種

昭和48年創業、吉祥寺を中心に、地域密集型のサポートで
24時間体制で安心をお届けし、地域NO1を目指します。





鈴廣の かまぼこづくり

かまぼこはお魚の身を水で晒し、塩を加えてすり、
形を作って蒸し上げます。
シンプルな食べものだからこそ、
素材のちから、職人の心や技、ひとつひとつが大切です。

江戸の頃より一筋。
鈴廣のかまぼこづくりはこれからもまっすぐに。

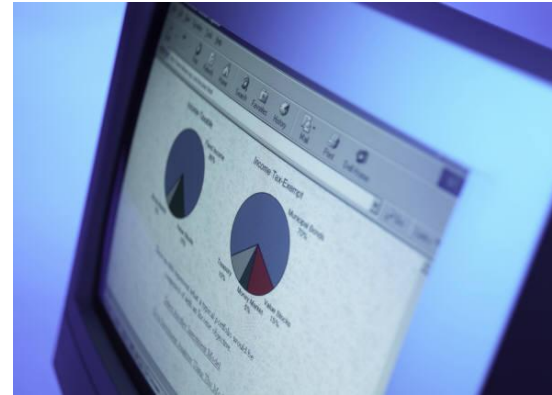




おわりに



保険者との 協働によって…



現場力が
一層生きます！

クローズアップ現代

2014年1月28日(火)放送
“健康経営”のすすめ
～会社も町も大変身！～



職場での健康づくり。
医療保険者を身近な存在に！



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health Labour and Welfare

健康づくり × 産業活性化
(医療保険を活用)

県知事の認定が受けられます

よろしくお願いします

「健康経営事業所」



認定がはじまりました

めざせ
認定



健康づくり × 産業活性化
(医療保険を活用)

認定を受けた
事業所情報や取組内容については、
幅広く県民、他事業所へ発信されます

健診結果を閲覧・解説
してくれるサービス



の紹介



協会けんぽ（大分支部）では、

『一社一健康宣言』で、ご支援をはじめています!!

背景

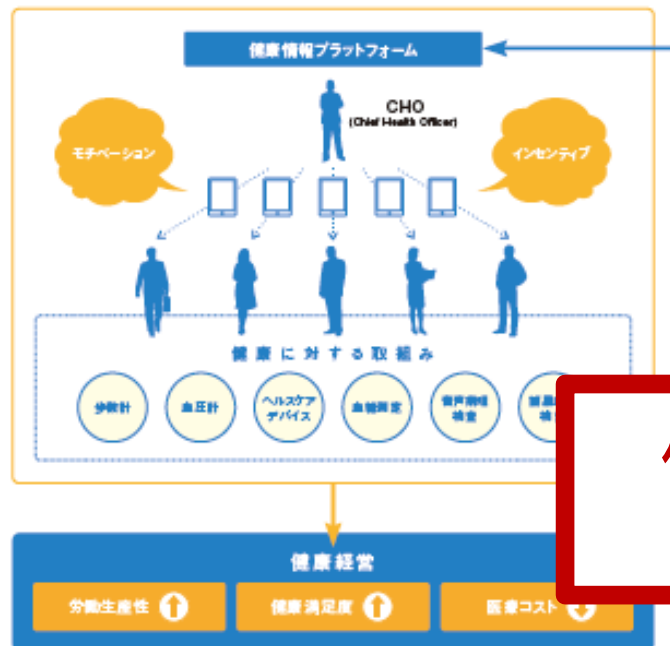
昨今、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病といった生活習慣を起因とする疾病が問題となってきています。国を挙げてこの問題に取り組んでいる中で、私ども協会けんぽだけでなく、企業様の中にも「社員の健康増進」を強化していこうという流れがでてきています。その理由のひとつは、これらの疾病は、発症すると治療に時間がかかり、通常の勤務が難しい状況が生まれる（＝生産性の低下を招く）ためです。特に、中小規模の企業様では、1名でも発症することの影響度は、大きくなると考えられています。しかしながら、一方で、中小規模だからこそ、従業員の健康にそれほど、時間や費用もさけないという現実もあるかと思います。そこで、当支部では、私どものもつ資源等を、ご加入の企業様へご提供させていただくことで、簡単、かつ効率的な健康づくりを実施できる方法として、本事業のご提供をはじめさせていただきました。



神奈川県の推進するCHO (Chief Health Officer) 構想とは…

企業や団体などが、従業員やその家族の健康づくりを企業経営の一部として位置づけ、経営責任として従業員等の健康マネジメント、いわゆる「健康経営」を進め、企業の労働生産性向上、健康満足度、医療コスト削減といった経営指標を調和的に改善させることにより、企業全体のパフォーマンスを向上し、その結果として企業の経営価値向上に資する取組みです。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



CHO (健康管理最高責任者) 構想推進コンソーシアムとは

企業や団体等が、組織内に「健康管理最高責任者(CHO)」の職を設け、経営責任として従業員等の健康マネジメント、いわゆる「健康経営」に取り組むことを推進、普及させていくものです。神奈川県では2014年度よりこの試みを本格化させるために、推進コンソーシアムをスタート。構想を推進する企業や健康サービスを提供できる企業とともに活動を開始しています。

CHO構想のもとになる考え方「健康経営」とは？

健康経営に詳しい古井先生に聞きました。

Q1 なぜ今、健康経営なのですか？

病気になるリスクは加齢によって高まることが知られています。したがって、近年の急速な少子高齢化に伴う職場の平均年齢の上昇によって、企業には体調不良や病気が増えるという構造的な課題が生じています。働き盛り世代は「健康は二次的」になりやすく、実際に重大な病気で倒れた従業員の多くは医療機関を受診していなかったこともわかってきました。自らの努力だけに任せるのではなく、職場から積極的に働きかける「求め」の健康づくりが求められる時代です。

Q2 健康経営は、どんなことをすればいいのですか？

自社の特徴を知ることが大切です。職場の健康課題がわかれば、それに応じた対策が立てやすくなります。健康組合や協会けんぽに「データヘルス」が導入されたことで、業種によって健康状況が異なることがわかってきました。要するに、職場の環境や生活習慣が健康に大きく影響するのです。同業他社と比較したり、社内でも部署間で比べることは、まず第一に社内での健康意識の醸成を促す。その職場の状況に合った対策を進めたいですね。

健康投資を進める仕組み （“Chief Health Officer”の設置）

従業員が同業他社と比較して健康意識が低いことは欠点やリスクです。米国の健康経営先進企業は、従業員の健康意識を高めることが重要だと認識する動きも広がっています。全利便通（日本政策投資銀行）、健康経営銘柄（東京証券取引所）、そして神奈川県のCHO構想もこれを評価し、社会に普及する仕組みです。前向きに取り組む企業では従業員のモチベーションがあがるだけでなく、消費者や市場からも賛同され成長していく、そのような社会を創って参りましょう。



古井 祐司 (ふるいゆうじ)

CHO構想推進コンソーシアム普及部会スーパーバイザー
東京大学政策ビジョン研究センター健康経営研究ユニット特任助教

企業健康づくり推進員に提供予定の情報を ちょっと出し!!

朝の1分で53分得をする?!

年をとって、要介護状態になる理由の3割は、関節や筋肉の衰えから生じていることをご存知ですか?
そういった症状を「ロコモティブシンドローム」と言います。(ロコモって呼んでくださいね!)
ロコモ予防には、足腰の筋肉を鍛えることが大切です。ロコモ予防で手軽に取り組めるのが、「片足立ち」です。
1分間の片足立ちは、53分のウォーキングと同じだけ股関節を鍛えることができるのです!

両足取組んでもたった2分!!

皆様の企業には「朝礼」がありますか?

朝礼の時間を片足立ちで過ごせば、健康づくりのために新たな時間をつくる必要はなくなりますよ!
他にもできる時間がないが、職場の皆さんで話をするところから始めるのも健康経営の第1歩です。

片足立ち ウォーキング
1分間 = 53分



ネバネバ効果で血管を守る

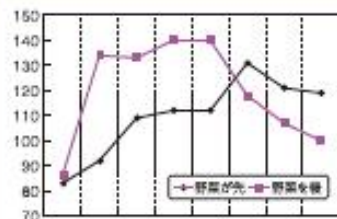
「血糖値が高い」と指摘されたことはありますか?

人は食事で摂取した栄養をエネルギーとして使うために、体内で消化、分解して「ブドウ糖」にします。すい臓から分泌される「インスリン」がブドウ糖を細胞の中に取り込むのを促し、細胞が栄養を摂れるようにします。

ブドウ糖が細胞の中に入ると、血液中のブドウ糖量(血糖値)も下がり、正常な血糖値が維持されます。

健康な人ではこの仕組みで健康を維持できますが、慢性的に「高血糖」な状態が続くと、インスリンがうまく機能せず、ブドウ糖が細胞に入っていくことができず、血管が傷がつきやすくなったり、動脈硬化の原因にもなります。高血糖の要因として、体質以外にも生活習慣が大きく関わっていることがわかっていきます。

おいしく食べながら、ちょっとした工夫で血管を守る方法があるなら、あなたにもできると思いませんか?



【食べたもの】わかめと大根のサラダ、羊羹のハンバーグ丼
出典: 食生活シミュレーション 食生活改善ガイド

ネバネバ食品の例

オクラ・ほうれん草・モロヘイヤ・しんじゆ・にんじん・えのき・なめこ・シメジ・わかめ
めかぶ・こんぶ・こんにゃく・納豆・ごぼう・わけぎ・エシャロット など

★ネバネバ効果はすでになつた糖尿病を治すものではありませんが、治療中の方でも、急激な血糖の上昇を避け、血糖のコントロールに役立ちます。

企業の健康投資を促進 (健康経営100選、入札ポイント検討...)

健康経営とは...

「健康経営」とは何でしょうか? 以前から多くの企業で取り組んできた従業員の健康管理とは何か違いがあるのでしょうか。
従来の職場での健康管理は、労働者の安全と衛生についての基準を定めた労働安全衛生法のもと、「職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進する」ことを目的として実施されてきました。つまり、従業員に怪我や病気がなく、企業活動を継続するための「守り」の管理です。

一方、近年、企業が導入を始めた「健康経営」は、これまでの健康管理の延長線上にあるものとはまったく違う「攻め」の取り組みです。従業員を企業が成長する上での貴重な資本と捉えて、従業員の健康増進を人的資本に対する「投資」として捉える考え方であり、「投資」を戦略的に行うことで、プラスの収益を実現するという前向きな経営なのです。

企業を取り巻く昨今の社会情勢の変化を考えると、守りの健康管理から攻めの健康経営に軸足を移さなければ、企業が大きなハンディを負いかねないことが明らかになってきました。

東京大学特任助教 政策ビジョン研究センター
古井 祐司

経営者と従業員の皆様へ

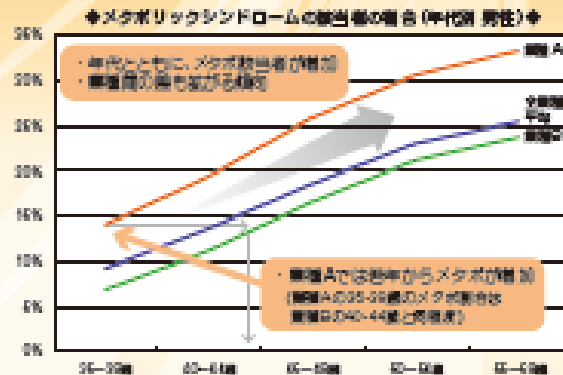
働き方とメタボの関係とは？



メタボ：メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のこと。
 2つの内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高脂血症、高血糖のうち、2つ以上を併発状態。この状態が続くと、動脈硬化により心臓や血管中の脂肪が蓄積します。

※メタボリックシンドロームの診断基準は、内臓脂肪型肥満（内臓脂肪面積が100cm²以上）と高血圧、高脂血症、高血糖のうち2つ以上を併発状態とする。

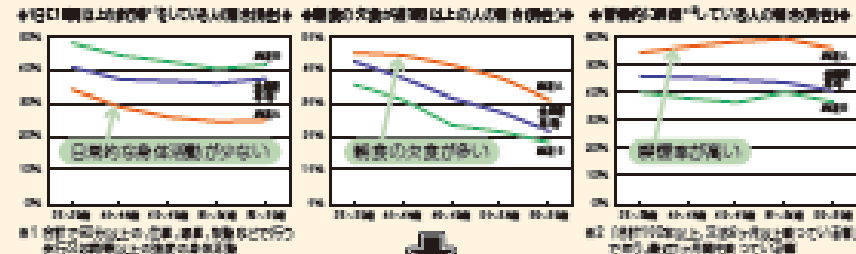
1 業種によって、メタボ該当者の割合に差がみられます



業種によるこの差はなぜ…？

東京都福祉保健局

2 背景として、業種に特徴的な生活習慣が考えられます



働き方や生活習慣を変えるのは難しいと思いませんか？

3 小さな一歩の積み重ねで、健康状態は変わります



医療保険との連携のもと
 業界ごとに健康投資を促進
 （特徴・背景が似ている）

会社ができること、いろいろあります

- ・組合けんばや健保組合等と連携して、自社や業種の健康状態の情報を把握してみる！
- ・贈礼で自社の特徴を伝えたり、健康づくりやワーク・ライフ・バランスを推進していく！
- ・社員全員が健康診断を受けるよう促す！

「あなたの健康と会社の健康はつながっています。」

- ・できるだけ健康診断を利用する。
- ・休める時間は積極的に休んでみる。
- ・毎日、野菜を食べる。
- ・野菜から食べるようにする。
- ・毎半年健康診断を受けて体の状態を知る。
- ・むずかしい時間でも気分転換できる方法を見つけておく。

ちょっと実行、ずっと健康。

さあ、さあ健康な未来を！健康投資の先駆け、東京都健康投資促進センター

2015

医療保険制度改革骨子

5. 個人や保険者による予防・健康づくりの促進

- 個人の予防・健康づくりのインセンティブを強化するため、加入者の予防・健康づくりに向けた取組に応じたヘルスケアポイントの付与や保険料への支援等について、国が策定するガイドラインに沿って保険者が保健事業の中で実施できることを明確化する。また、データヘルス（保険者がレセプト・健診等のデータ分析に基づき加入者の健康状態等に応じて行う保健事業）を推進する。
- 後期高齢者支援金の加算・減算制度について、予防・健康づくり等に取り組む保険者に対するインセンティブをより重視するため、多くの保険者に広く薄く加算し、指標の達成状況に応じて段階的に減算する仕組みへと見直し、平成 30 年度から開始する。特定健診・保健指導実施率のみによる評価を見直し、後発医薬品の使用割合等を追加し、複数の指標により総合的に評価する仕組みとする。



新たな成長戦略下でのデータヘルスの推進

「予防・健康づくりインセンティブ推進事業」
（ヘルスケアポータルサイト開設を含む）