

紹介
します

健康イキイキ職場

11

Total Health Promotion

「ヘルスアップ活動」と「健診後のフォロー」で健康づくり支援

パナソニックコミュニケーションズ(株)福岡本社 人事グループ安全衛生チーム 主事
平川 龍一 HIRAKAWA ryuichi



労働者すべてが心身両面にわたり健康で、その能力を十分に発揮できる職場環境を形成していく必要があります。今回は、社員個々の

定期健診結果を点数化することによって健康リスクを算定し、保健指導に役立てている事業場からの報告です。(中災防健康確保推進部)

パナソニックコミュニケーションズ株式会社(以下:PCC)は、固定電話や複合機、光デバイスなどの開発・生産販売を担当する松下グループの企業です。国内9拠点、海外7拠点を有していますが、今回は福岡本社(写真1)の健康づくり活動について紹介します。

福岡本社は、全社の本部機構や研究・開発部門を中心としており、従業員数2,300名、平均年齢は42歳、そのうち約60%が技術者です。「体を使わない仕事」「進む高齢化」などの理由から、生活習慣病の予防対策が、大きな課題となっています。

健康づくりは「従業員が主役」

PCCでは「健康づくりは従業員が主役であり、会社はその支援を行っていく」ことを基本的な考え方としており、従業員が健康の重要性



写真1 パナソニックコミュニケーションズ株式会社

を自覚し、自ら健康づくりに取り組んでいくためのきっかけづくりを大切にしています。

まず生活習慣病のターニングポイントである35歳に到達した従業員全員を対象に、生活習慣病に対する啓発を目的に「ヘルスアップ活動」として、健康度測定とヘルスアップセミナーを実施します。

また、定期健診の結果から生活習慣病関連の主要項目をピックアップして総合評価し、各人ごとの「健康リスク度評価」を作成して全員に配付します。

ヘルスアップ活動

- ・目的:生活習慣病の未然防止
- ・対象者:35歳到達者全員(健康のターニング年齢)
- ・実施内容:定期健診+運動機能検査

健康度の測定

- ①自転車エルゴ ②握力 ③全身反応
- ④長座位体前屈 ⑤上体起こし
- ⑥閉眼片脚立ち ⑦健康アンケート



1日健康セミナー(参加者は年休、松下健保にも講師依頼)

- ①医師講義 生活習慣病の基礎知識、合併症の怖さ、健康診断結果の見方など
- ②栄養指導 健康に配慮した食事のとり方、カロリー計算 など
・メニューカードなどを使って自分の摂取カロリーを知る
- ③メンタルヘルス ストレスとは、ストレス対処法、リラクゼーション など
- ④運動指導 運動の必要性、運動機能検査結果の見方
・実際に身体を動かして運動の楽しさを実感させる

・活動の実績、成果

- ①受講者 平成16年123人 平成15年142人 平成14年133人

図1 ヘルスアップ活動



さらに健康リスク度評価で得点の高い、すなわち生活習慣病のリスクの高い従業員には翌年の定期健診までの9カ月という長期にわたる「ヘルスケア活動」で従業員の健康づくりを支援しています。

「ヘルスアップ活動」によるきっかけづくり

ヘルスアップ活動は前頁の図1に示す内容で実施しています。

健康リスク度評価	
・目的	①定期健康診断結果への関心を高め生活習慣の行動変容を促す ②ヘルスケア対象者(マルチリスク者)の選出に活用 ③経年的な健康づくり活動の評価指数として利用
・評価内容	①定期健康診断結果から動脈硬化性疾患因子のそれぞれに点数配分し「総合的な健康リスク」を点数化して評価
・作成と活用方法	①産業医が評価項目と点数配分を決定(平成15年) ②健診機関で「健診結果表」と同時に「健康リスク度評価表」を作成 ③全従業員に健診結果と同時に配付
・実績と成果	①従業員から「自分の健康リスクがわかりやすくて良い」と好評 ②健診教育実施後の教育効果を判断する指標の一つとして活用

図2 健康リスク度評価

得点配分基準表						
対象項目	悪い		非常に悪い		極めて悪い	
	判定基準	得点	判定基準	得点	判定基準	得点
BMI	25以上	30	30以上	40		
最高血圧	140以上	40	160以上	50	170以上	55
最低血圧	90以上		100以上		110以上	
γ-GTP	男91以上 女41以上	10	男241以上 女101以上	15		
総コレステロール	220以上	30	270以上	40	300以上	45
中性脂肪	150以上	25	400以上	35	800以上	40
HDLコレステロール	39以下	30	29以下	40		
尿酸	7.3以上	10	9.0以上	15		
血糖	110~125	35	126~179	45	180以上	50

健康リスクレベル表	
	リスクレベル
悪い ↑	V 140点以上
	IV 100~135点
	III 80~95点
	II 10~75点
	I 0~5点
良い ↓	

図3 健康リスク度評価を実施する際の「得点配分基準表」(上)と「健康リスクレベル表」(左)。BMIや血圧など、8項目の検査数値に基づいて、検査項目ごとに得点を出し(得点配分基準表)、各得点を合計する。合計点はI~V、5段階のリスクレベルに分けられる(健康リスクレベル表)。

ヘルスケア活動

- ・目的: ハイリスク要管理者の減少
- ・対象者: 生活習慣病マルチリスク者
- ・実施内容

健康セミナー

- ①医師講義: 疾患別の病理スライドなどにより健康改善を勧奨
- ②保健指導: 栄養、運動、睡眠の望ましい生活習慣
- ③運動指導: 各疾患に応じた運動とその実施方法および効果ストレッチ、ウォーキングなどの体験
- ④個人目標: 個人別に取り組み目標を明確化

継続フォロー指導

- ①健康セミナー後、月に1回メールなどで情報提供や取組み継続の確認
- ②翌年の定期健診まで6~9カ月間実施

活動の実績、成果

- ①健診結果を活動参加前と参加後で比較
マルチリスク者の異常値該当項目数が減少
項目ではBMI、血圧、総コレステロール、中性脂肪で改善
- ②受講者 平成16年114人 平成15年147人 平成14年80人

図4 ヘルスケア活動

「健康リスク度評価」で健康リスクを数値化

「健康リスク度評価」は図2、図3に示す内容で実施しています。健康づくりの成果が出ているかどうか数字で見えるため従業員に極めて好評です。

上述の健康リスク度評価により、ハイリスク者を選出し、健康づくり支援(ヘルスケア活動)を行っています(図4)。

今後の取り組み

健康づくりは、従業員が「自己責任」で自ら取り組むことが基本です。そのため、PCCではより多くの方が、より高い健康意識を涵養するための支援活動をすすめてきました。

今後はこのような活動の成果として、従業員の健康に対する行動変容を数値で把握し、さらに健康づくりの加速化を図りたいと考えています。■