
生産性の向上を狙った健康戦略

かんさい産保サービス合同会社

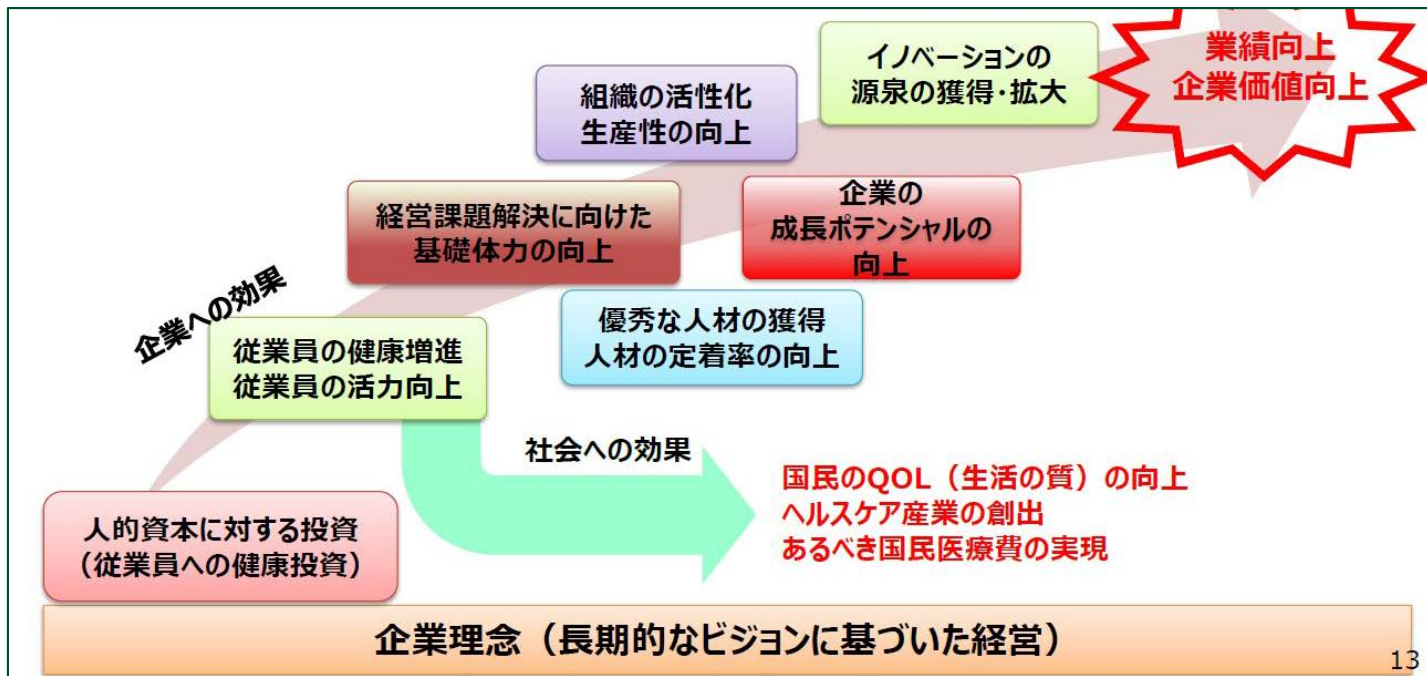
代表・産業医 内山 鉄朗

Contents

- 健康経営と企業のメリット
 - 顕彰制度と健康経営の認定による変化
 - 認定のフローと認定基準
 - 健康と生産性～プレゼンティーイズムとは？
 - プレゼンティーイズムの代表：睡眠不足とその影響
 - 多忙なビジネスパーソンのための戦略的ナップ
 - より高いパフォーマンスをめざして
-

健康経営・健康投資とは

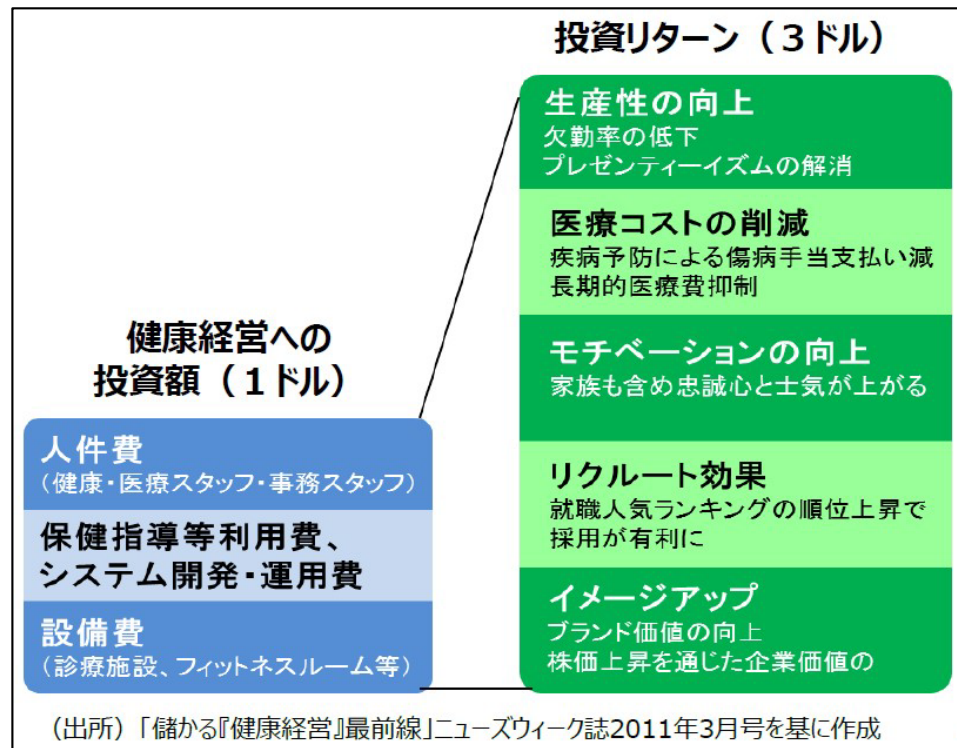
従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、健康管理を経営的視点から考えて、戦略的に実践すること。



健康経営の企業価値への寄与

・例えば、ジョンソンドジョンソン（J&J）では、全世界のグループ会社の従業員およびその家族の健康や幸福を大事にすることを表明。

・同社では、健康経営に対する**投資1ドルに対するリターンが3ドルになる**との調査結果も出している。



経産省による顕彰制度がある



健康経営に取り組む法人を
「見える化」し、従業員や求職者
関係企業や金融機関などから
社会的に良い評価を受ける
仕組みが作られている。

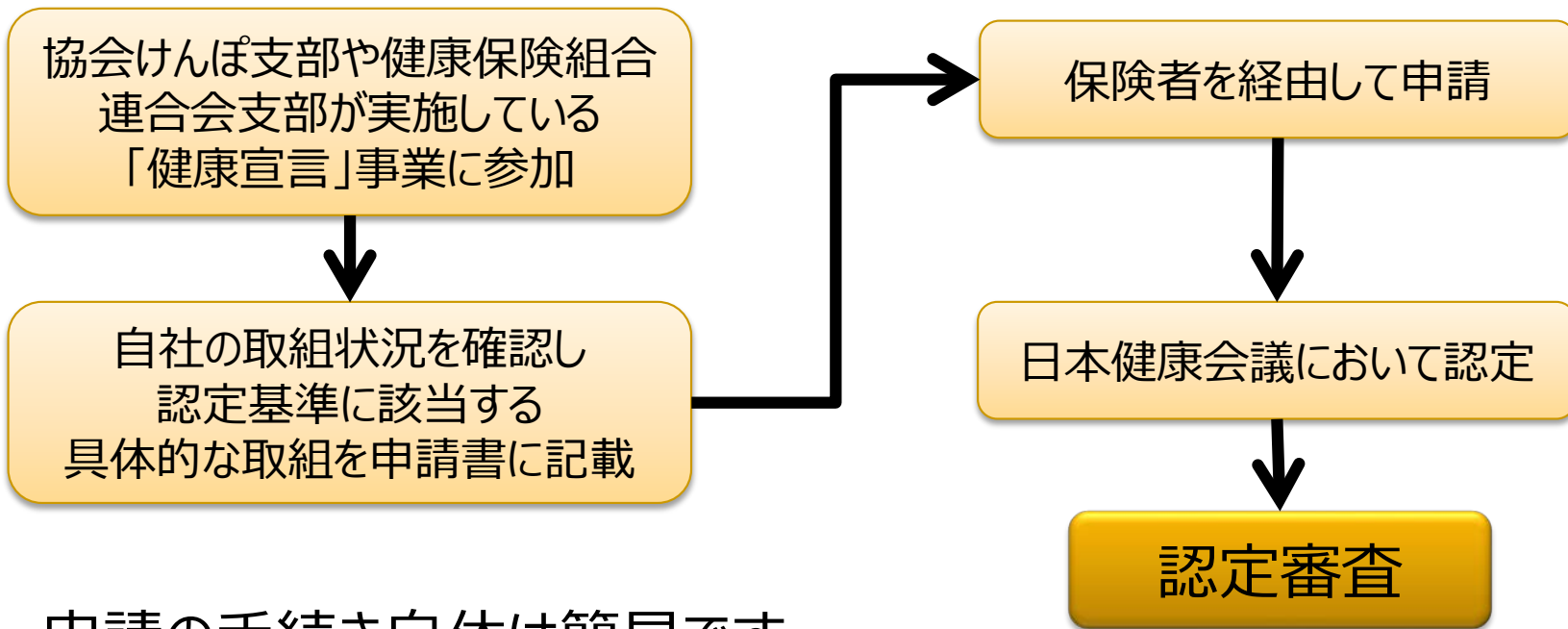
優良法人の認定を受けると

- 下記のロゴマークを名刺やホームページ等で使用することが許可される。
- **従業員の活気、取引先からの高い評価、銀行から有利な条件で融資を受けられる**といった変化が生まれる。
- 特に近年、**採用の場面においてロゴマークの有無が影響**する傾向にある。

例) ・健康面への配慮がある会社だから**安心できる**
・**ホワイト企業**として従業員を大切にする会社なのだろう
・応募者の親等がこの**マークの価値を重視し内定辞退が減る**



「優良法人認定制度」の認定フロー



申請の手続き自体は簡易です

認定基準

健康経営優良法人2018(中小規模法人部門)の認定基準



大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件
1. 経営理念(経営者の自覚)			健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診	必須
2. 組織体制			健康づくり担当者の設置	必須
3. 制度	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題の把握	① 定期健診受診率(実質100%)	左記①～④のうち 2項目以上
			② 受診勧奨の取り組み	
		③ 50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施		
		④ 健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)の設定		
	健康経営の実践に向けた基礎的な土台づくりとワークエンゲイジメント	ヘルスリテラシーの向上	⑤ 管理職又は一般社員に対する教育機会の設定	左記⑤～⑧のうち 少なくとも1項目
		ワークライフバランスの推進	⑥ 適切な働き方実現に向けた取り組み	
		職場の活性化	⑦ コミュニケーションの促進に向けた取り組み	
		病気の治療と仕事の両立支援	⑧ 病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取り組み(⑩以外)	

* 赤枠は特に専門家のサポートが望まれる部分

認定基準

施策実行	従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策	保健指導	⑨保健指導の実施又は特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み	左記⑨～⑮のうち 3項目以上
		健康増進・生活習慣病予防対策	⑩食生活の改善に向けた取り組み	
			⑪運動機会の増進に向けた取り組み	
			⑫受動喫煙対策に関する取り組み (※「健康経営優良法人2019」の認定基準では必須項目とする)	
			⑬従業員の感染症予防に向けた取り組み	
			⑭長時間労働者への対応に関する取り組み	
メンタルヘルス対策	⑮不調者への対応に関する取り組み			
4. 評価・改善	保険者へのデータ提供 (保険者との連携)	(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診データの提供	必須	
5. 法令遵守・リスクマネジメント		定期健診を実施していること(自己申告)	必須	
		保険者による特定健康診査・特定保健指導の実施(自己申告)		
		50人以上の事業場におけるストレスチェックを実施していること(自己申告)		
		従業員の健康管理に関連する法令について重大な違反をしていないこと(自主申告)		

* 赤枠は特に専門家のサポートが望まれる部分

健康と生産性～プレゼンティーイズムを知っていますか？

- 出勤してはいるものの**不調感で業務に集中ができない状態を「プレゼンティーイズム」と表現される。**
- 軽い風邪や花粉症、睡眠不足、肩こり・腰痛などが「プレゼンティーイズム」の原因となる。
- 「プレゼンティーイズム」による**見えない労働損失は、無視できないほどに大きい**ことが様々な調査で知られるようになった。
- この「プレゼンティーイズム」を減らすことが健康経営の醍醐味と言える。

プレゼンティーイズム：例えば睡眠について

Q.布団に入ってから寝つくまでの時間はどれくらいですか？

1. 直後～10分以内
2. 10～30分以内
3. 30分以上

プレゼンティーズム：例えば睡眠について

A.これは簡易の**寝不足度チェック**です。

1. 直後～10分以内 →慢性的な睡眠不足のサイン。いつでもどこでも眠れるという人も同様にかかなりの寝不足状態です。
2. 10～30分以内 →正常の睡眠です。
3. 30分以上 →深刻な睡眠障害の可能性があります。専門家のアドバイスを求めましょう。

あなどれない睡眠不足の影響

- 睡眠不足は体重増加の原因になる。
- 高血圧、高血糖、**メンタル不調**などの原因にもなる。
- 記憶力・学習効果が著しく低下する。
- 慢性的な睡眠不足は眠気を感じにくい反面、**作業効率が酔っぱらいレベルまで低下。それを自分で気づくことができない。**
- 効率低下の他、操作ミスや重大な事故、労災を増やす。

⇒ **本来のパフォーマンスが発揮されない！**

睡眠12か条

- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

※出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

科学的根拠に基づく
睡眠の管理を行うことで
本来のパフォーマンスが
発揮され生産性の
向上につながる！

多忙なビジネスパーソンのための戦略的ナップ

- 睡眠時間の重要性が理解できても
実際の問題として多忙で時間の確保が難しい。
- そこで、少しでも作業効率を維持・向上するために
戦略的にナップ（仮眠・昼寝）を活用する方法がある。

戦略的ナップ（仮眠・昼寝）

- **マイクロナップ**：1分目を閉じる。1日何回でも使える。脳は視覚情報の処理に大きなエネルギーを使う。1分目を閉じるだけでも、**脳を休める効果が十分にある**。
- **パワーナップ**：5～10分の仮眠。眠気改善、疲労回復、集中力回復。昼食後の眠気などを利用する。**午後の作業効率が飛躍的に改善する**。
- **ミニナップ**：10～20分の仮眠。昼食後の眠気を利用。仮眠前にコーヒー飲むと良い。**効率UPのほか、疲労感の軽減も**。ただし30分を超える仮眠はNG。

治す ⇔ 予防する ⇔ よりハイパフォーマンスへ

- 企業における健康管理の目的は、病気を治すこと、病気にならないことから、より健康、より元気、**より高いパフォーマンスを発揮できる状態を目指すことにシフト**しています。
- 睡眠の他にも、生産性UPにつながる食事や運動、コミュニケーション、人材育成、組織のあり方といった切り口もあります。
- 御社の企業理念と健康経営の概念をうまく組合せる、具体的な取組みでは**経験豊富な産業医等の専門家**をうまく活用することで、意味のある変化、企業価値の向上につながります。

助成金を活用した健康管理をご提案します

現在、労働者健康安全機構からの助成金が強化されています。
新規に産業医・保健師と契約を結ぶ事業所が対象です。

弊社の産業医・保健師による健康管理サービスは、半年あたり36万円です。
助成金は、半年あたり30万円が支給されるため

実質 月額 1万円相当でサービスをご利用いただけます。
ただし、助成金の支給は初年度 1年間のみに限定されています。
助成金の申請には限りがありますのでお早めにお申込み下さい。
詳細の確認やお申込みは下記までお願いします。

E-mail : t.uchiyama@kssg.jp

タイトルを「助成金活用プランの件」としてご連絡ください

50人未満

×

産業医

×

助成金活用

会社が
羽ばたく
健康の力