

令和3年度健康づくり指導者セミナー（企業コース）

第1回実施報告

1. 本セミナーの概要について

【目的】

職場における健康づくりの知識と技術を身につけ、働き世代の健康づくり事業及び健康経営がより円滑かつ効果的に推進されることを目的とする。

【趣旨】

- (第1回)「働き世代の健康づくり、健康経営への第一歩」をテーマに、事業所として健康づくり事業に 取り組む意義や会社として目指したい方向性を整理する。
- (第2回)「健康経営に取り組むメリット、効果評価」をテーマに、解決したい経営課題や健康経営に 取り組む意義を整理する。

【募集対象者】

今年度は、募集対象者を拡大し、下記のいずれかに該当する者を研修対象とする。

- ・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または従事する予定の者
- ・総務、人事担当者、愛知県内の事業所経営者または従業員の健康管理に従事する職員
- ・愛知県内の事業所における健康管理を支援する団体（医療保険者、商工会議所、市町村等）の職員

【対象者・定員】

- (第1回) 従業員の健康づくりについて関心がある方、これから取り組みを開始したい方
- (第2回) 健康経営に取り組んでいる方、健康経営優良法人認定を取得したい方、事業評価に取り組みたい方

定員：80 事業所／回

【参加申込】

「趣旨」と「対象者」を確認の上、受講者自ら希望するセミナーを選択する。両日とも参加申し込みすることは可能であるが、定員を超過する場合、どちらかを優先して受講する。

【日時】

- (第1回) 令和3年9月2日（木）午前10時から午後3時まで
- (第2回) 令和3年9月8日（水）午前10時から午後3時まで

【方法】

感染症拡大防止のため、ウェブ会議システム（Webex）を利用したライブ配信型研修とする。受講者は、事前にウェブ会議システムを利用した接続テスト（基本操作とブレイクアウトセッションの操作の確認）を実施する。

2. 講義・事例紹介

●カリキュラム

テーマ：事業所の特性に合わせて取り組む健康経営®

第1回：令和3年9月2日（木）「働き世代の健康づくり、健康経営への第一歩」		
時間	内容	概要
9:30	受付	
10:00	オリエンテーション	
10:10 (20分)	講義 「職場で始める働き世代の健康づくり」 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	県内の事業所や医療保険者等を対象とした調査結果から「事業所で取り組む健康づくり」のヒントを紹介する。
10:30 (70分)	事業紹介・パネルディスカッション 「各立場からみた健康経営推進」 パネラー（順不同） 全国健康保険協会愛知支部 企画総務グループ 主任 樋谷 瞳 氏 東洋フォーム印刷株式会社 代表取締役 伊藤 洋二 氏 蒲郡商工会議所 会頭 小池 高弘 氏 豊橋市保健所 健康部健康政策課 保健師 朝倉 克郎 氏 司会）あいち健康の森健康科学総合センター 野村 恵里	事業所、医療保険者、商工会議所、行政など、働き世代の健康づくりに関連する様々な立場から事業を紹介し、情報共有、連携について考える。
11:40	昼食	
12:40 (30分)	情報提供 「労働環境に応じた健康づくり対策 ～食生活編・身体活動編～」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士、生活習慣改善指導士 中村 誉 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	身体活動や食生活の面から、職場における健康づくりについて、エビデンスに基づく具体的な実践方法やツールを知る。
13:10	休憩	
13:20 (60分)	グループセッション（意見交換） 「職場の健康づくりについて情報交換しよう」 アドバイザー） 全国健康保険協会愛知支部 主任 樋谷 瞳 氏 東洋フォーム印刷株式会社 代表取締役 伊藤 洋二 氏 蒲郡商工会議所 会頭 小池 高弘 氏 豊橋市保健所 保健師 朝倉 克郎 氏 総合司会）あいち健康の森健康科学総合センター 保健師、健康経営エキスパートアドバイザー 栄口 由香里	受講者同士で、健康づくりの取り組みや健康経営に対する想いを情報交換し、健康経営への第一歩を考える。
14:20 (30分)	発表・情報共有	
14:50	まとめ、諸連絡	
15:00	終了	

講義「職場で始める働き世代の健康づくり」

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

感染症対策を含め、労働環境の整備が求められる中、健康経営の考え方や健康経営に関する顕彰制度、健康経営優良法人の認定状況と合わせ、健康経営優良法人 2022 の認定要件について紹介しました。また、昨年度実施した愛知県における健康経営に関する調査事業の報告から見えてきたことを情報提供しました。



事業紹介「各立場からみた健康経営推進」

全国健康保険協会愛知支部 企画総務グループ 主任 樋谷 瞳様

少子高齢化や人手不足など労働者を取り巻く環境の変化から健康経営に取り組む意義について、第一歩として健康宣言から取り組む方法について提案いただきました。また、協会けんぽ加入事業所に対するサポートや自治体・民間企業と連携した取り組みについてご紹介いただきました。



東洋フォーム印刷株式会社 代表取締役 伊藤 洋二様

入社当時の職場環境を振り返り、社長就任後「社員を大切に」との思いから、社員教育やコミュニケーションの促進など、働きやすい環境整備に取り組んできた経緯をお話いただきました。外部保健師や社労士と連携し、保健指導の機会を持ち、企業評価にも取り組んでおり、今後は経営戦略の柱として健康経営に取り組んでいく方向であることをご紹介いただきました。



蒲郡商工会議所 会頭 小池 高弘様

5年連続で健康経営優良法人を認定されており、2021ではブライト500に認定された蒲郡商工会議所の取り組みを紹介いただきました。蒲郡市と協会けんぽ、蒲郡商工会議所の三者連携で健康宣言企業100社を達成したことや、優良法人を認定されている蒲郡商工会議所の具体的な取り組み、愛知県内の商工会議所との更なる広域連携の必要性と今後の展望について紹介いただきました。



豊橋市保健所 健康部健康政策課 保健師 朝倉 克郎様

糖尿病予備群・軽度の糖尿病の方が多（特定健診より）との健康課題に対し、働き世代・従業員の糖尿病予備群の減少・健康づくりに焦点をあてた「とよはし健康宣言事業所認定制度」について紹介いただきました。また、行政として健康経営推進に取り組むことは、企業や医療保険者と連携し、様々な保健サービスを提供でき、地域・職域連携の推進につながり得ると提案いただきました。



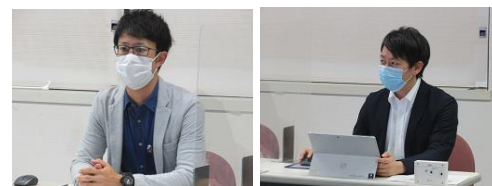
パネルディスカッション「各立場からみた健康経営推進」

事業紹介いただいた講師4名をパネラーとして、各事業紹介での補足説明やパネラー同士での意見交換、各立場からみた健康経営推進のメリットについてディスカッションいただきました。受講者からの質問も寄せられ、働き世代における健康づくりについて議論を深めました。



情報提供「労働環境に応じた健康づくり対策～食生活編・身体活動編～」

あいち健康の森健康科学総合センター
管理栄養士、生活習慣改善指導士 中村 誉
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



食生活編として、当センターにおける取り組みと普及啓発のツール、ある企業の社員食堂における環境整備について事例紹介しました。従業員ばかりでなく、家族の協力を得ることを目的としたアプローチ方法についても情報提供しました。

身体活動編では、運動不足と死亡リスクの関連から身体を動かす必要性を説明し、当センターで取り組んでいる活動量アップ対策について事例紹介しました。セデンタリー（座りっぱなしの時間）対策の工夫について情報提供しました。

グループセッション（意見交換）

1 グループ5～8名、計7グループに分かれて意見交換をしました。近くの地域で集まれるようにし、企業、医療保険者、自治体など様々な立場の方と話し合いました。

個人ワークとして各自が記載した、各講義で気づいたこと、取り組んでみたいことを発表し、現在の取り組みの工夫点など意見交換しました。グループセッションの最後は、本日の研修のまとめとして「自分の立場で考える健康経営とは」を各自記入いただきました。

令和3年度研修「大企業（働き世代の健康づくり）ワークショップ」 5月12日		氏名（ ）	
	気づいたこと、楽しかったこと 例：「こんな会社にはないけど」	ご自身の立場でもそうなるように 取り組んでいきたいこと	
1	講義 「職場で始める働き世代の健康づくり」		
2	パネルディスカッション 「各立場からみた健康経営推進、事業紹介」		
3	情報提供 「労働環境に応じた健康づくり対策～食生活編・身体活動編～」		
4	グループセッション 「職場の健康づくりについて意見交換しよう」		

●このシートは複数枚、5月9日（水）までワークショップ「本研修のみ、質疑は不要」と、アンケートは別紙を添付します。
 問い合わせ：あいち健康の森健康科学総合センター健康経営推進指導者養成課
 TEL: 0562-82-0228 E-mail: yusai@cpn.ayr.pref.ac.jp



「私の立場で考える健康経営とは」(一部抜粋)

- ・健康第一で働ける職場づくり!
- ・健康=会社の財産 日常生活におりこもう!
- ・日常生活の中にある健康課題に気づき、見直すこと
- ・小さな意識改革で幸せの第1歩
- ・楽しく継続できるルール作り
- ・社員の笑顔
- ・専門家とのサポート
- ・連携をとりながら、会社、健保等全体で取り組んでいく
- ・現場での地道なコミュニケーションの積み重ね
- ・地域全体で健康課題を共有すること
- ・地域(職域)の人々を考える切り札



研修会の最後は・・・
皆さんにとっての健康経営を
画面に掲げていただきました!

3. 申込者数・受講者数について

【申込者数(申込事業所数)】58人(49事業所)

【受講者数】54人(男:16人、女:38人)

【受講者の所属】

	企業	医療保険者	商工会議所	行政	その他
人数(人)	22	10	1	10	11
割合(%)	40.7	18.5	1.9	18.5	20.4

【受講者の職種】

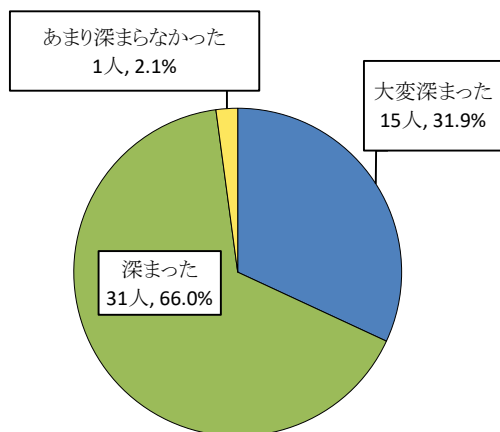
	産業医	保健師 (看護師)	管理栄養士	運動指導員	事務	その他
人数(人)	1	24	2	1	25	1
割合(%)	1.9	44.3	3.7	1.9	46.3	1.9

4. アンケート結果について

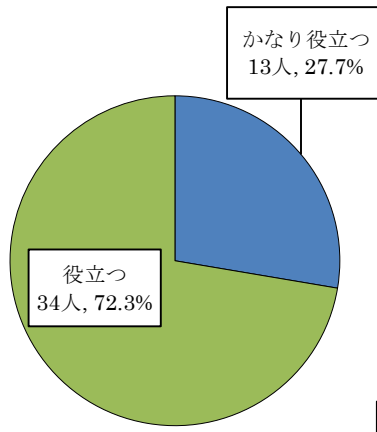
【回収状況】 47 人（回収率 87.0%）

【質問項目のまとめ】

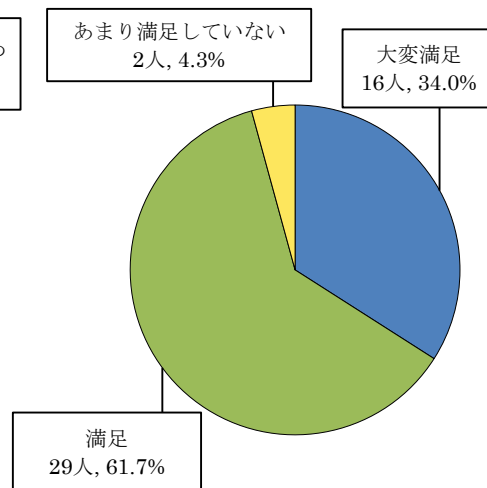
1) 理解度



2) 役立ち度



3) 満足度



4) 今回のセミナーを受講して、どのようなことから始めてみようと思いますか？（一部抜粋）

（全体）

- ・小さなこと、身近なことから一つずつ、健康づくり事業を始めていきたい。

（企業）

- ・従業員の健康診断等の分析をする。
- ・まずは、社員全員に健康宣言をしていることを周知し、”長く元気に働く”という目的を社員全員で共有していく。
- ・行政の制度やイベント等、活用できるものを知る。

（医療保険者）

- ・仕事に意識しながら、生活習慣を改善できるよう、社員の方への細やかな情報提供など働きかけを行っていきたい。
- ・健保の健診担当という立場上、健診受診率などの数字にこだわってしまいがちだが、今後はその先の”組合員の幸せ”を強くイメージし業務に取り組みたい。
- ・座業のリスクを知ったので、個人的に今後座位行動の中断を強く意識していきたい。

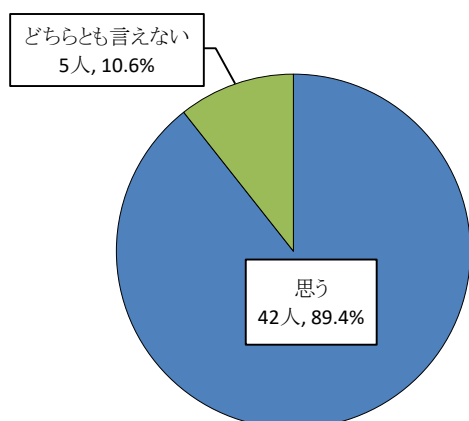
（商工会議所）

- ・加入している会員（事業所）とできそうなことを一緒に考え、着実に取り組みたい。

(行政)

- ・ 行政の視点から市内事業者のことを「知る」ことから始めたい。
- ・ 健康経営という言葉を知り、きっかけをつくる。
- ・ 研修内容を職場で共有し、今あるきっかけを大切にして商工会議所とつながっていききたい。

5) 今後も web でのセミナー開催があれば、受講したいと思いますか？（理由は一部抜粋）



「思う」と回答した者の理由

- ・ 移動時間がなく自席で聴講できるので効率が良い。
- ・ オンラインで気軽に参加できるので良かった。
- ・ 感染リスクを避けて社外と交流が取れることは良い。

「どちらとも言えない」と回答した者の理由

- ・ ウェブも良いが、やはり実際に会って話を聞きたい。
- ・ グループワークは難しく講師の熱も伝わりにくい。

6) 受講者の感想や意見（一部抜粋）

- ・ 初めての web セミナーでした。特に支障なく受講できました。
- ・ それぞれのお立場の方々の熱いメッセージが良かったです。
- ・ とても有意義でした。グループ意見交換も時間がたっぷりで良かったです。
- ・ 健康経営の考え方が徐々に浸透してきているのを実感しました。
- ・ まだ知識も乏しくこれからどうしようかというところでセミナーを受講させていただきましたが、企業の方だけでなく外部組織や行政の方からの情報も得られてとても参考になりました。

7) 次回の研修テーマについて（一部抜粋）

- ・ 健康経営を全社に啓発する際に、困ったことをどうやって打開した等の事例が聞きたい。
- ・ 業種別に職場の環境づくりに関して優良法人認定を受けている企業の具体的な取り組みについて知りたい。
- ・ 職域との連携を推進している行政の取り組み事例を知りたい。