



職域での生活習慣病 予防対策の取り組み

富士電機リテイルシステムズ(株)

健康管理室

五十嵐千代



会社概要



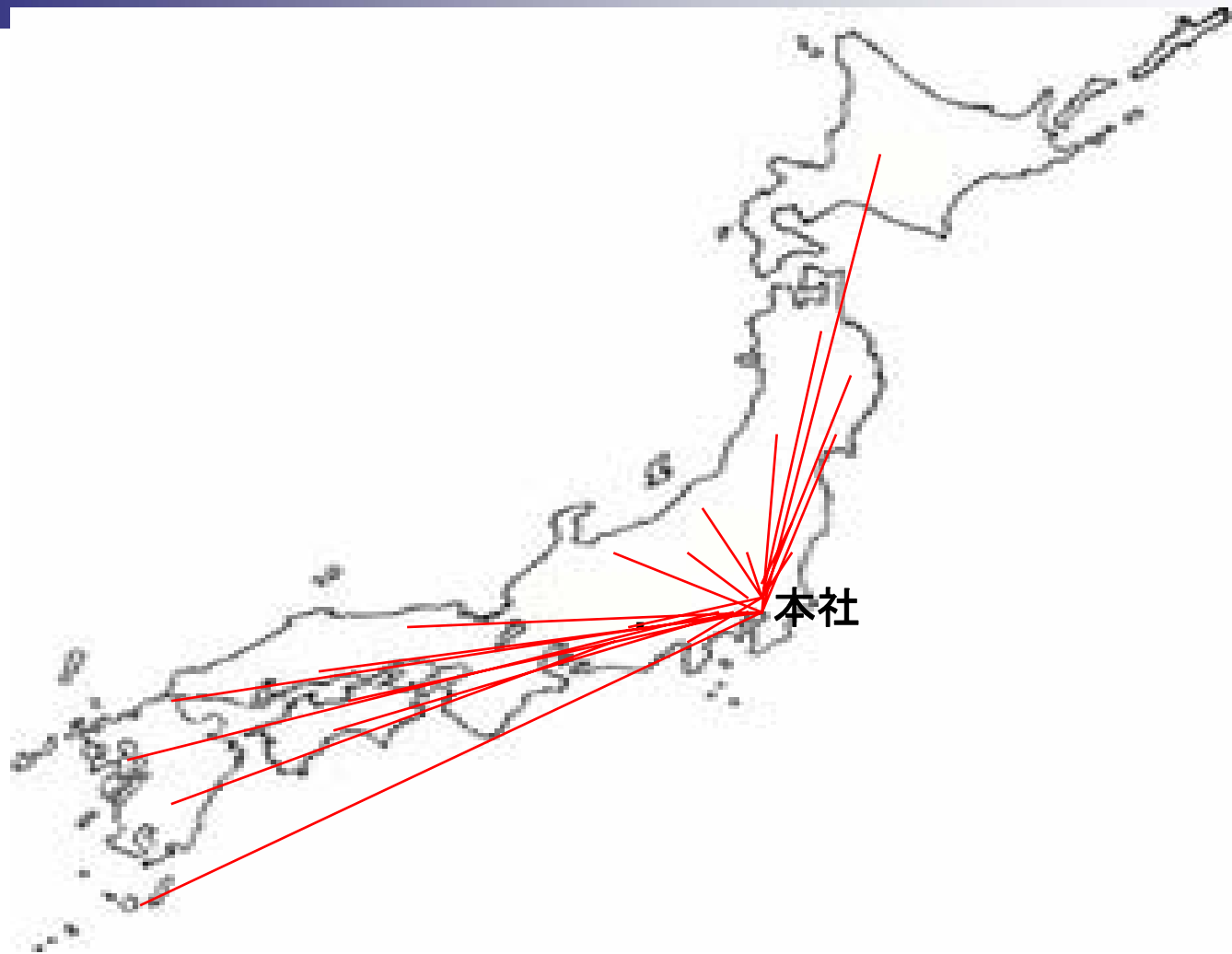
- 自動販売機・冷蔵機器などの製造・販売、
店舗プロデュース
- 社員数：約2700名
- 営業・管理部門 平均年齢：43.1歳
- 事業場数：本社・支社・営業所全国35ヶ所
工場2ヶ所

營業管理部門健康管理体制

本社 約500名

支社・營業所 約450名

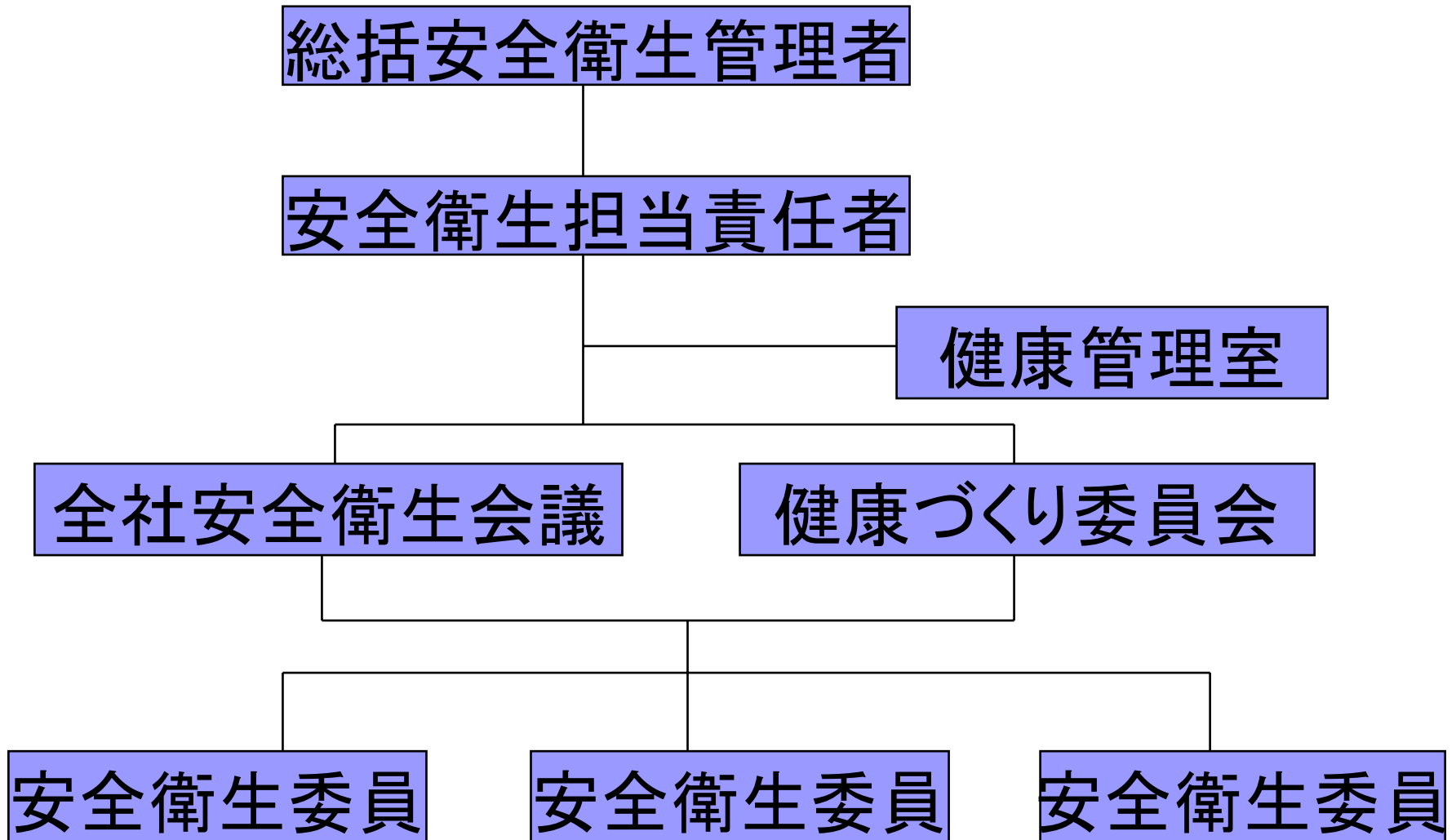
- 専任保健師 1名
- 嘱託産業医 1名
- 嘱託精神科医 1名
- 嘱託保健師 3名
- 衛生管理者 5名



全国どこにいても、同じ健康サービスを提供し、同じレベルで管理

セーフティーネットの構築

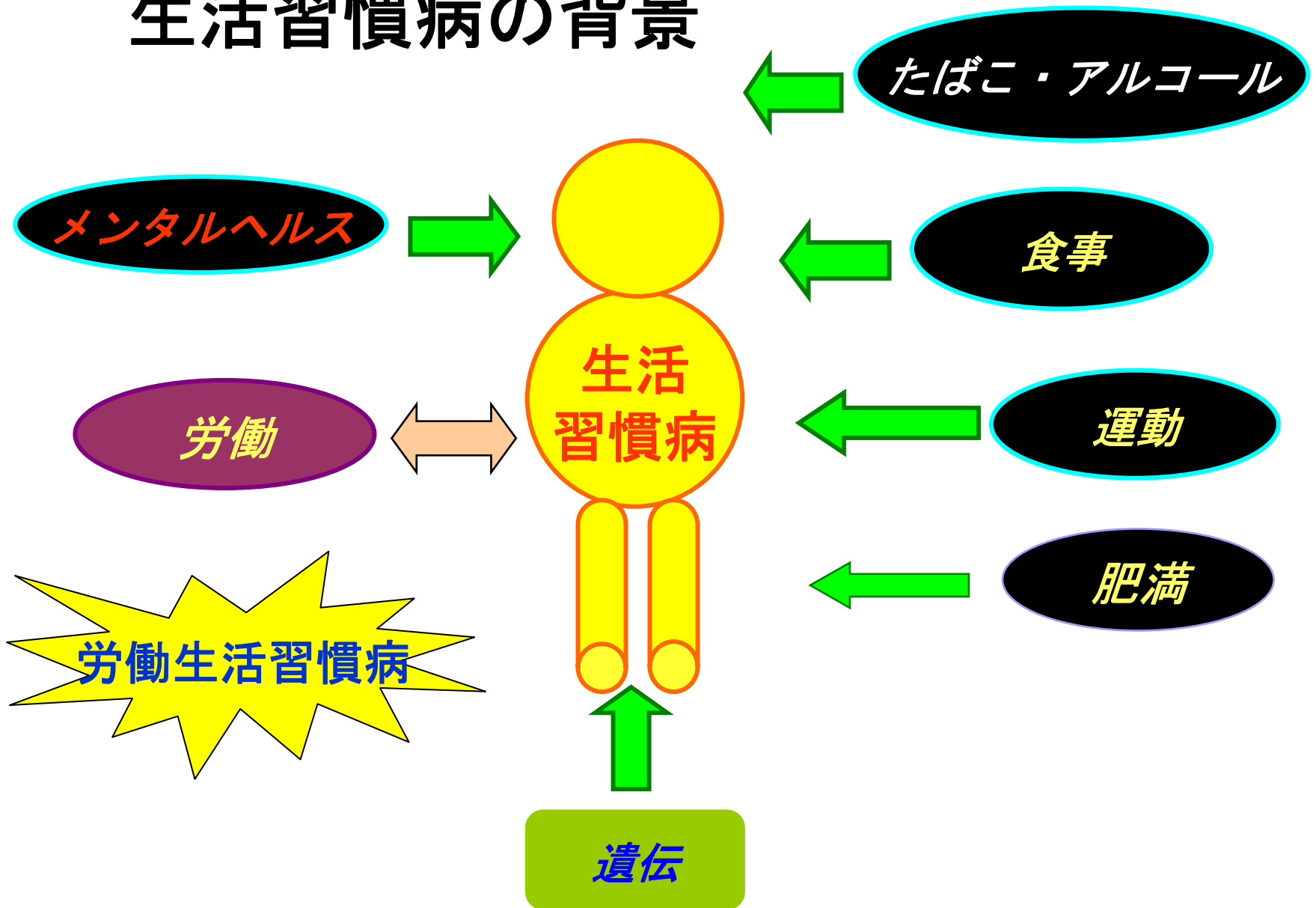
図1. 安全衛生組織図



現在の産業保健での健康問題

- メンタルヘルス
- 過重労働
- 生活習慣病（メタボリックシンドローム）

生活習慣病の背景



WORK／労働

仕事の内容

質・量・難度・強度

人間関係

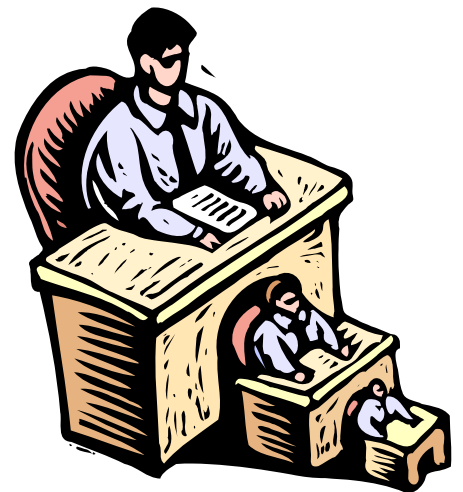
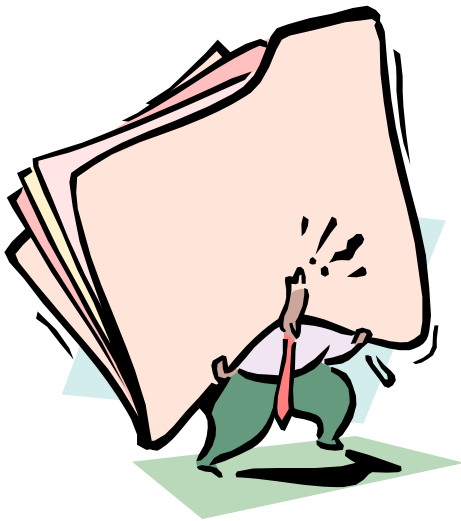
組織形態・組織の状況

評価

適正感・満足度

労働形態

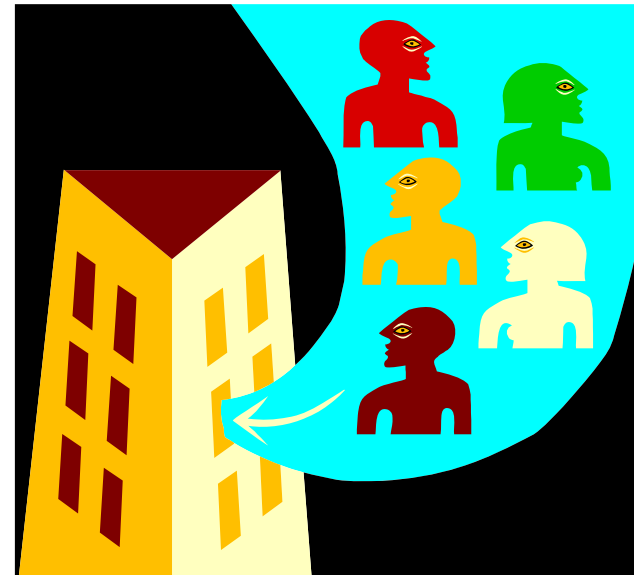
作業環境



産業看護職の健康支援



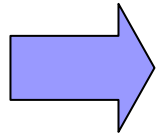
個人的支援



事業体全体への支援

事業所と健康保険組合における保健指導

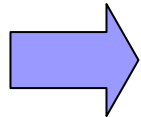
事業所



生産性の向上

戦略の違い

健康保険組合



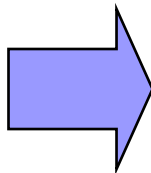
医療費削減

健康支援から生産性をあげていく

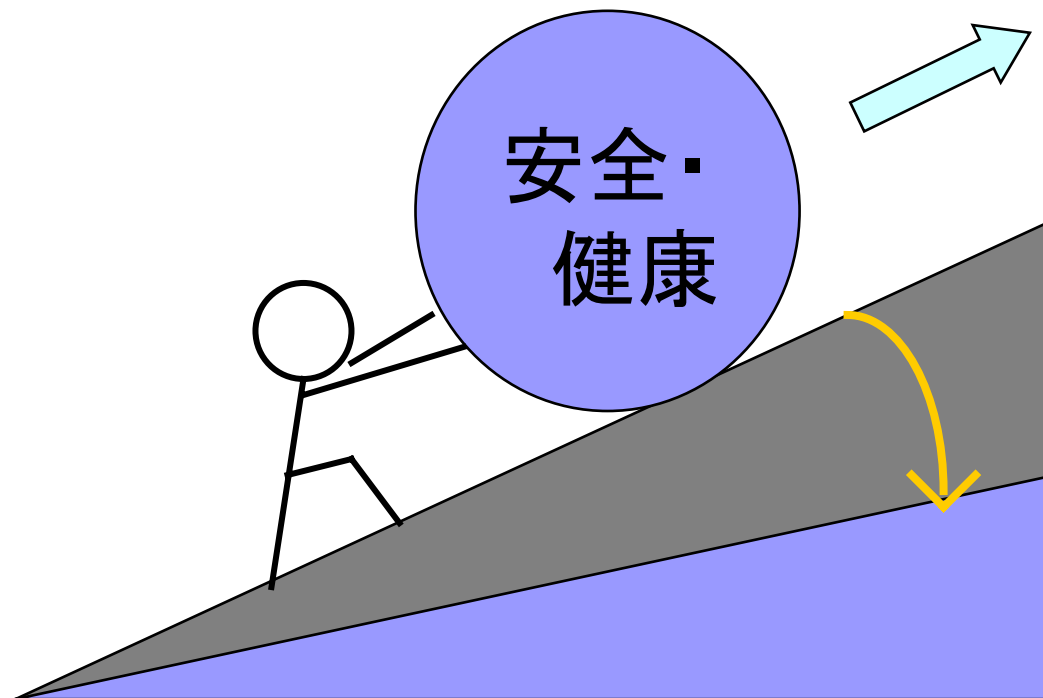
病気で休まない



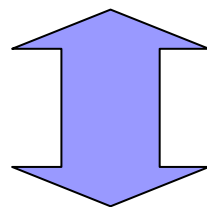
心身ともに健康で、
生き生きとした労働生活



ヘルスプロモーション活動



ハイリスクアプローチ



ポピュレーションアプローチ

環境やコミュニティからの働きかけによる健康づくり

健康診断から保健指導への流れ

職場毎の事前打ち合わせ

外部機関による健康診断・体力測定

健診機関医師の問診

内臓脂肪断面積・体組成測定

保健師による生活習慣病への保健指導

産業医による総合判定・二次健診者の指示

異常なし

経過観察

定期観察

再精検査

医療継続

要医療

問診票

保健師による全員コメント・パンフレット送付

保健師による個別面談・保健指導

健康教育
健康キャンペーン

職場単位の報告・安全配慮義務の徹底・労働環境の調整

健康支援の評価

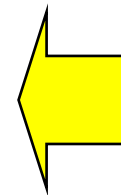
二次検査結果・受診結果・治療状況報告

ライフスタイル・メンタルヘルス
労働状況・労働環境など

内臓脂肪断面積を測定



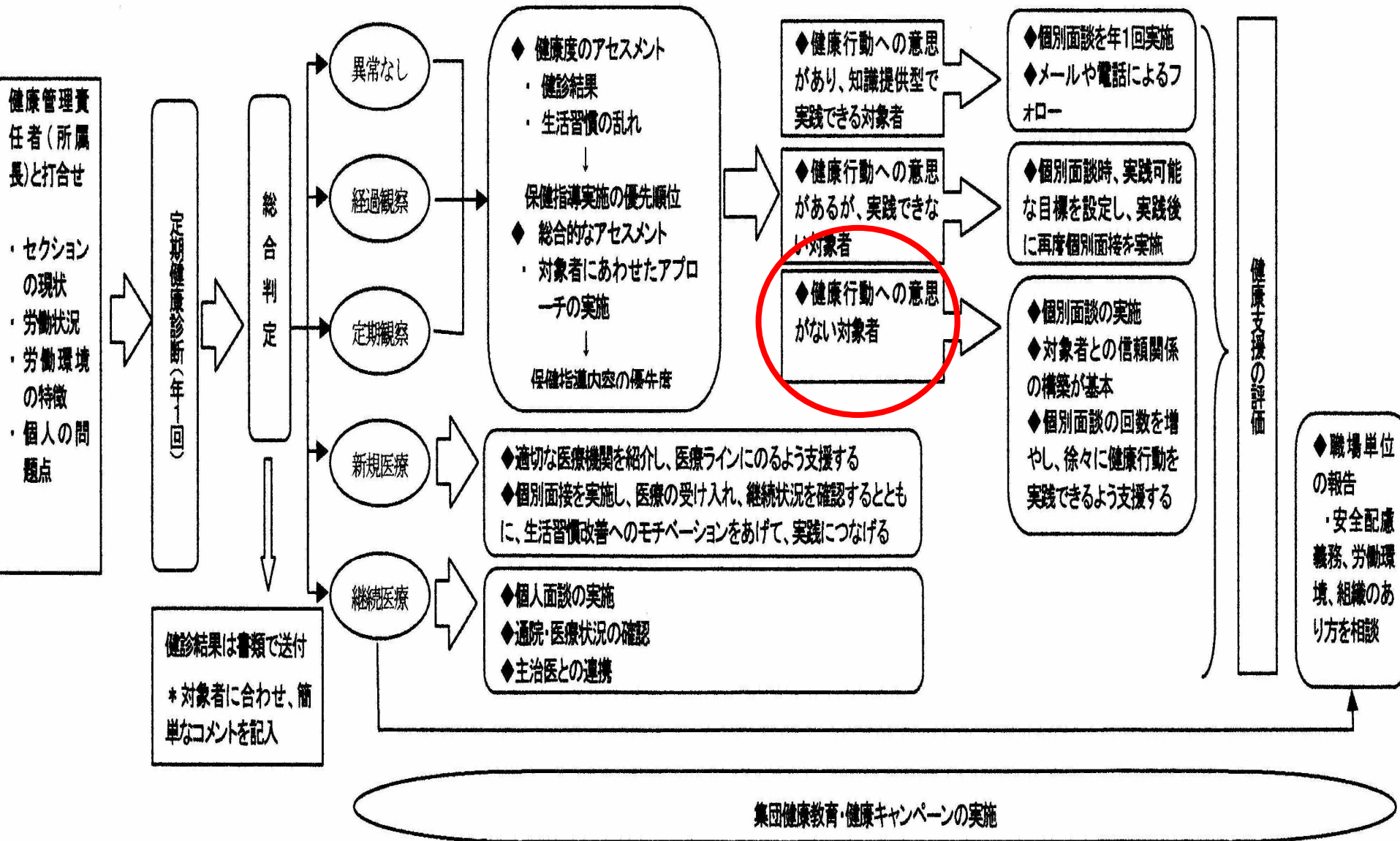
- 体重
- 体脂肪量
- 体脂肪率
- 内臓脂肪
- 筋肉量
- 水分量
- BMI
- 推定骨量



Yamato2004/ 2/24 10:00	
体組成計 ボディプランナー	
N o .	1
体重	60.0 kg ()
体脂肪量	17.0 kg ()
筋肉量	40.0 kg ()
(腕の筋肉量)	3.0 kg
(脚の筋肉量)	9.6 kg
内臓脂肪	75 ()

体脂肪率	28.3%
骨量	3.0 kg
水分量	28.6 kg
BMI	23.4
-----	【判定】 -----
標準体重	59.9 kg
標準との差	+0.1 kg
BMI	普通体重
体脂肪率	中等度肥満
内臓脂肪	非肥満
筋肉レベル (1~8)	
全身	2 やや少ない
腕	1 少ない
脚	1 少ない
**** 個人情報 ****	
身長	155 cm
へそ高さウエスト	65 cm
年齢	40才
性別	女性

<定期健康診断後の対象者の状況に合わせた生活習慣病予防のための健康面談>



健康管理責任者(所属長)と打合せ
・セクションの現状
・労働状況
・労働環境の特徴
・個人の課題点

定期健康診断(年一回)

総合判定

- 異常なし
- 経過観察
- 定期観察
- 新規医療
- 継続医療

◆健康度のアセスメント
・健診結果
・生活習慣の乱れ
↓
保健指導実施の優先順位
◆総合的なアセスメント
・対象者に合わせたアプローチの実施
↓
保健指導内容の優先度

- ◆健康行動への意思があり、知識提供型で実践できる対象者
- ◆健康行動への意思があるが、実践できない対象者
- ◆健康行動への意思がない対象者

- ◆個別面談を年1回実施
◆メールや電話によるフォロー
- ◆個別面談時、実践可能な目標を設定し、実践後に再度個別面接を実施
- ◆個別面談の実施
◆対象者との信頼関係の構築が基本
◆個別面談の回数を増やし、徐々に健康行動を実践できるよう支援する

健康支援の評価

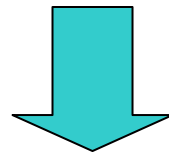
◆職場単位の報告
・安全配慮義務、労働環境、組織のあり方を相談

健診結果は書類で送付
*対象者に合わせ、簡単なコメントを記入

集団健康教育・健康キャンペーンの実施

職域保健における健康戦略

ひとりの死亡者も
ハイリスク者も出してはいけない



生産性と
リスクマネージメント

労働力の低下・適正配置の限界
・健康に関する職場風土の低下

産業看護の アセスメントの13の領域

領域1

ヘルスプロ
モーション

領域2

栄養

領域3

排泄

領域4

活動／休息

領域5

知覚／認知

領域6

自己知覚

領域7

役割関係

領域8

セクシュ
アリティ

領域9

コーピング
／ストレス耐性

領域10

生活原理

領域11

安全／防御

領域12

安楽

領域13

成長／発達

ライフステージにあわせたアプローチ

「早ければ早いほどよい」

入社時、結婚、子供の誕生、
昇進、身内の死、親の介護、友人の死、
子供の独立、定年など



「これらの機会を生かす」



対象者にあわせたアプローチで 考慮したい概念

Personality

Self-esteem
(自己尊重感)

Self-efficacy
(自己効力感)



QOL
働きがい
生きがい
健康感

保健指導後の他の アプローチとの組み合わせ

- 啓蒙活動（社内報・健康づくりサイト）
- 個人教育プログラム
- 集団教育
- キャンペーン

など

キャンペーン事例

リテイルラリー「アリとキリギリス」

内容：各自、ライフスタイルを改善したり、
活動得点を増やすことで、生活習慣改
善をめざす。

期間：2ヶ月間

対象：全社員

方法：レースカードを渡す。各職場に体脂肪
計を設置する。

2nd リテイルラリー 「アリとキリギリス」

2005
1.17
START



Are you ready?

リテイルラリー「アリとキリギリス」は、日本の生産を増やして、元来体格が健康なよう、皆さんの健康づくりを支援する会社あげでの健康キャンペーンです。

参加対象 <FRS全社員>

ラリー期間 <H17年1月17日(月) ~ H17年3月17日(木)>

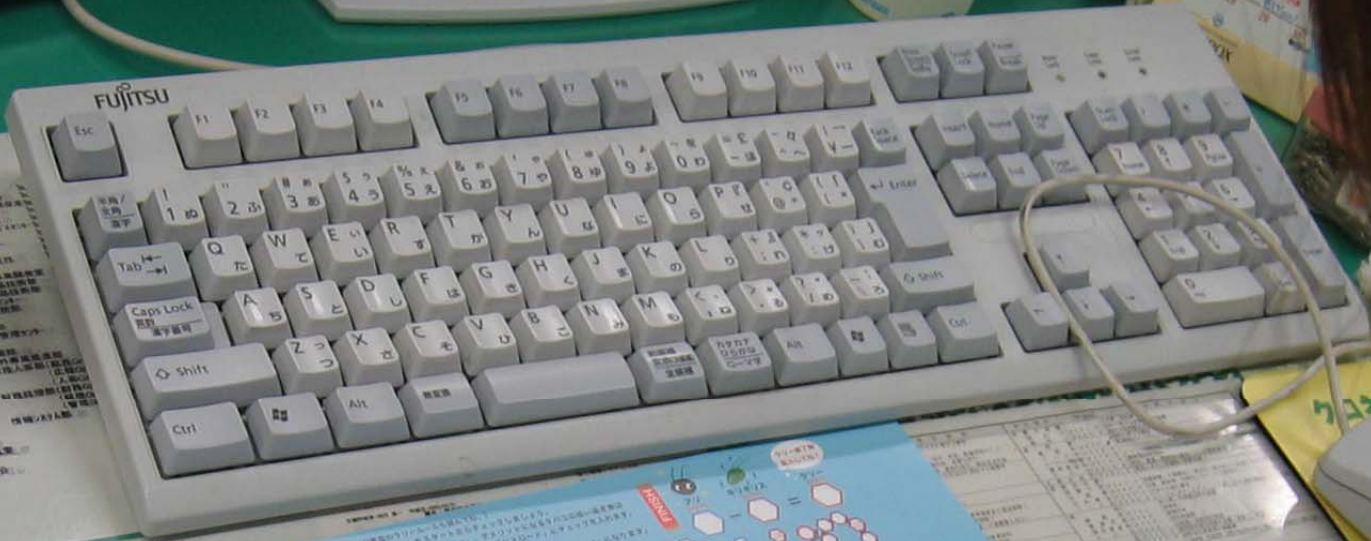
個人賞 ※抽選した方の中から抽選になります。

<オムロン体重体組成計カラダスキャン・4名/i pod mini・2名/ディズニー or USJ ベアチケット・2名/任天堂DS・2名>

職場賞 ※参加率の高かった部署に送られます。

<1位...5万円/2位...4万円/3位...3万円の商品券・JTB券・グルメ券のいずれか>

富士電機リテイルシステムズ
健康づくり委員会



資源回収にご協力
飲み終わったあと、紙や
プラスチック類をここに
ご投入ください

FUJITSU
CORPORATION

TEL: 03-3221-2882
FAX: 03-3221-1122
TEL: 03-3221-2882
FAX: 03-3221-1122

「アリとキリギリス」

START

キリギリス point

アリ point

品名	単価	1円
ジュウケツ	20円	1円
ジュウケツ	15円	1円
ジュウケツ	10円	1円
ジュウケツ	30円	1円
ジュウケツ	200円	1円
ジュウケツ	25円	1円
ジュウケツ	10円	1円
ジュウケツ	15円	1円
ジュウケツ	20円	1円
ジュウケツ	10円	1円
ジュウケツ	10円	1円
ジュウケツ	10円	1円
ジュウケツ	10円	1円
ジュウケツ	10円	1円
ジュウケツ	10円	1円

〒100-0001 千代田区外神田6-15-12
TEL: (041) 22078
FAX: (041) 23643

伊藤 2882
西川主任 5884
橋口 5883
伊藤 2882
西川主任 5884
橋口 5883
伊藤 2882
西川主任 5884
橋口 5883

午後
15:30
日朝コッペンズ
<1F特等>

午後
15:30
日朝コッペンズ
<1F特等>

22	23	24	25
26	27	28	29
30	31	1	2
3	4	5	6



2ndリテイルラ 「アリとキリギリス」

『ラリーカードの記入方法』（裏面のラリーカードを参照）

1. point表を参考にその日活動したポイント数を「アリpoint」または「キリギリスpoint」に入力します。
2. 健康にメリットになるスポーツ等の活動は「アリpoint」に入力します。各々「アリロード」または「キリギリスロード」に入力します。
3. お花マークには、通過した日にちを入力します。
4. ラリー終了時点の「アリpoint」 - 「キリギリスpoint」がラリー終了時のポイント差となります。

キリギリス point

酒・焼酎2合/ビール2本/ウイスキーW2杯以上	1pt
タバコの吸い過ぎ11本以上	1pt
睡眠不足（睡眠5時間以内）	1pt
朝食ぬき	1pt
食べ過ぎ飲み過ぎ （リユースor砂糖入り缶コーヒー等2本以上）	1pt

アリ point

ウォーキング	20分	1pt
ラジオ体操	1キロ	1pt
ストレッチ体操	1回	1pt
散歩	10分	1pt
階段降り	30回	1pt
スクワット	連続3階分(ex.1F~4F)	1pt
自転車/エアロバイク	200メートル	1pt
ゲーム(時間/テニス/サッカー等)	2ゲーム	1pt
ジョギング	20分	2pt
ランニング	1時間	2pt
ジョギング	1ラウンド	1pt
ジョギング	20分	1pt
ジョギング	1時間	1pt
ジョギング	1時間	1pt
ジョギング	30分	1pt

「アリ point」は1日







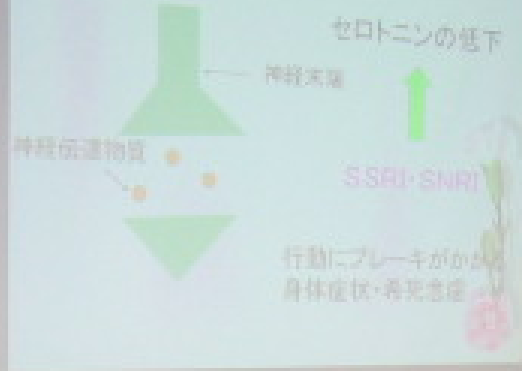
レースの結果

年度 項目	2000年	2001年	2002年
成功率	90.0%	73.4%	82.5%
成 果	平均-1.3kg 最高-3.0kg	体重-6.0kg 体脂肪- 9.3%	平均-2.1kg 最高-14kg





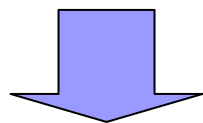
うつ病



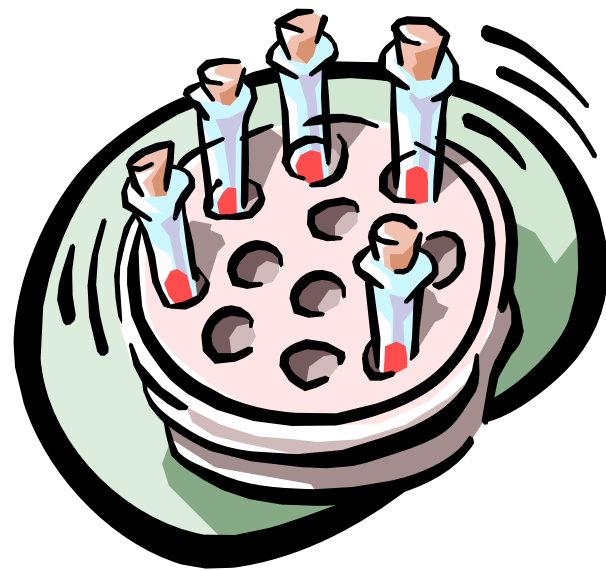
1. 命を助けるためには何が
2. 必要なのか
3. 必要なのは何か
4. 必要なのは何か
5. 必要なのは何か
6. 必要なのは何か
7. 必要なのは何か
8. 必要なのは何か
9. 必要なのは何か
10. 必要なのは何か



対象者本人にも、成果が目に見えるような工夫を。



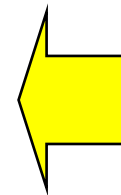
体重、血液検査など



内臓脂肪断面積を測定



- 体重
- 体脂肪量
- 体脂肪率
- 内臓脂肪
- 筋肉量
- 水分量
- BMI
- 推定骨量



Yamato2004/ 2/24 10:00	
体組成計 ボディプランナー	
N o .	1
体重	60.0 kg ()
体脂肪量	17.0 kg ()
筋肉量	40.0 kg ()
(腕の筋肉量)	3.0 kg
(脚の筋肉量)	9.6 kg
内臓脂肪	75 ()

体脂肪率	28.3%
骨量	3.0 kg
水分量	28.6 kg
BMI	23.4
-----	【判定】 -----
標準体重	59.9 kg
標準との差	+0.1 kg
BMI	普通体重
体脂肪率	中等度肥満
内臓脂肪	非肥満
筋肉レベル (1~8)	
全身	2 やや少ない
腕	1 少ない
脚	1 少ない
**** 個人情報 ****	
身長	155 cm
へそ高さウエスト	65 cm
年齢	40才
性別	女性



内臓脂肪断面積を
測定中

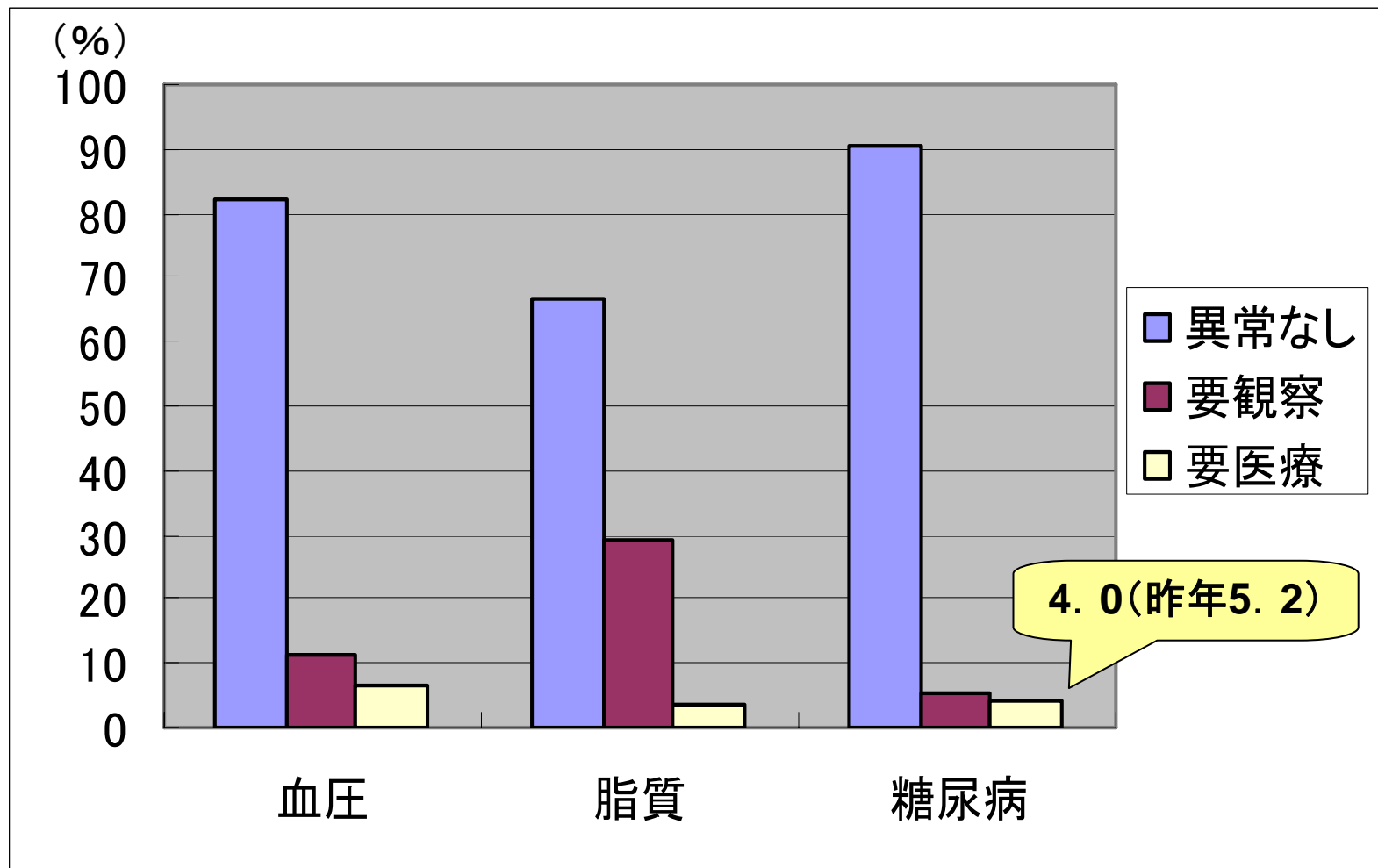
ここ数年の経過

年度	1999	2000	2001	2002	2003	2004
医療率 (%)	12.1	10.7	9.5	9.7	11.1	12.0
長期休業者	19名 (7名)	9名 (4名)	8名 (2名)	6名 (1名)	16名 (2名)	7名 (1名)
平均年齢(才)	38.9	39.0	39.8	40.8	41.1	42.2
備考				合併		

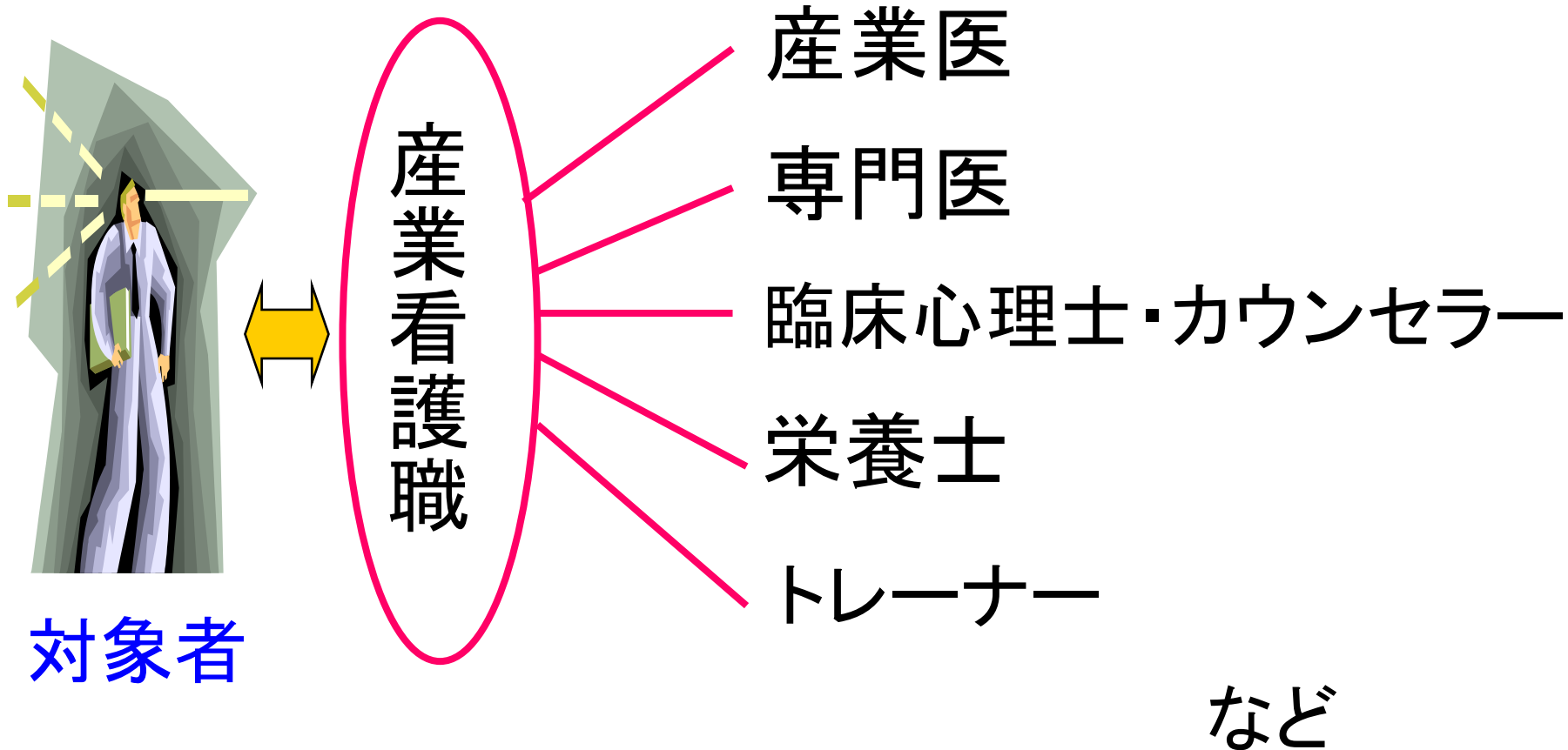
2006年度は
4名(1名)

* 長期休業者の()は生活習慣病関連疾患

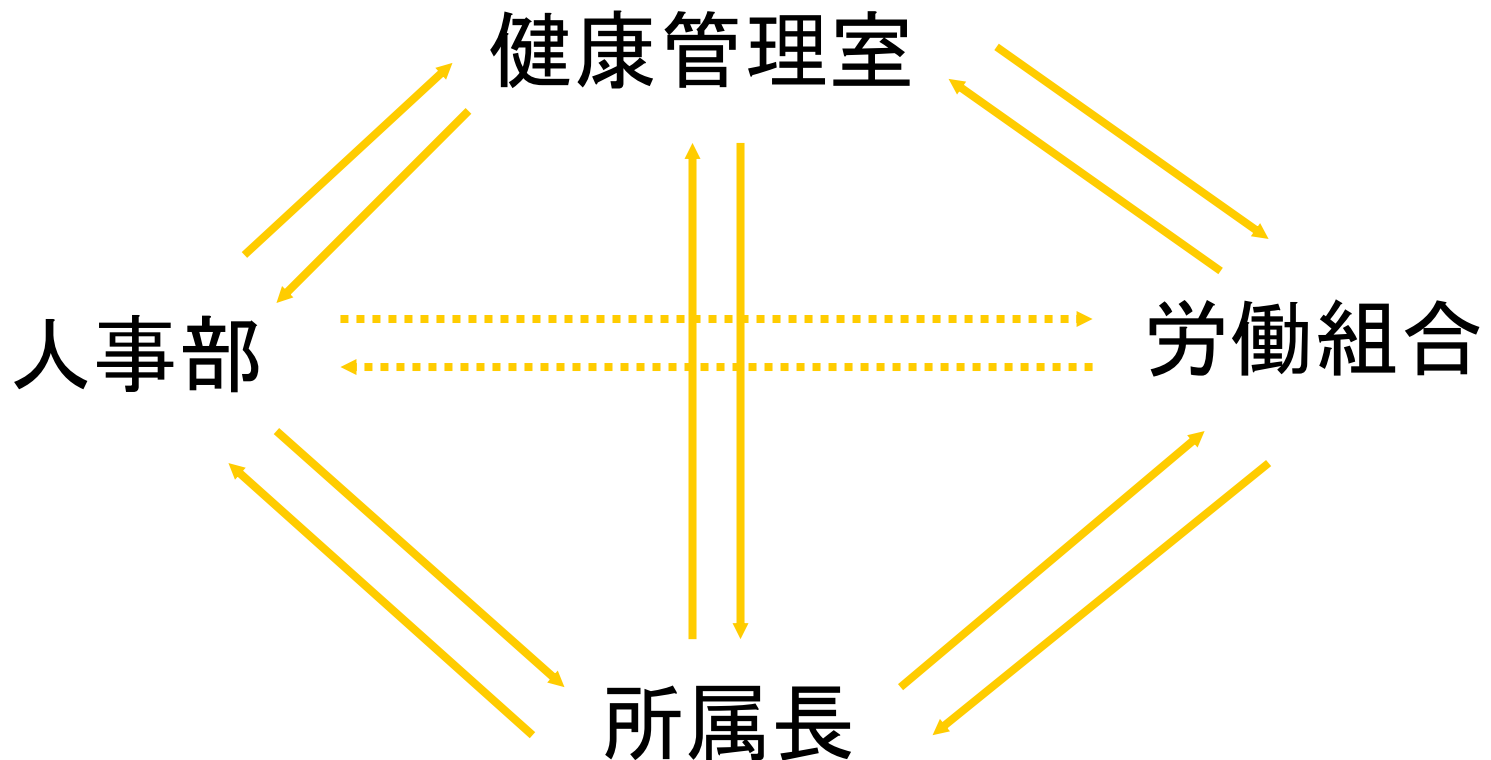
2006年度の健康管理統計より



産業看護職（保健師など）と他職種

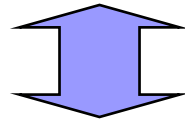


健康管理部門の企業内での連携



健康を大切にする 企業風土と企業文化の形成

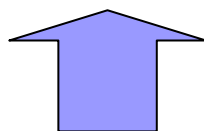
トップダウンとボトムアップの両方からの、
企業全体でのヘルスプロモーション



上司が部下を、社員同士がお互いの健康に
気遣える。健康上、何かあればまず産業看
護職に連絡をとるセーフティーネットの構築

職域での健康支援

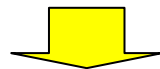
就業期間だけでなく、定年後の健康生活へのアプローチでもある。



質の高い保健指導から、たしかに健康感・人生感を形成していくことが重要

<職域における生活習慣病対策のポイント>

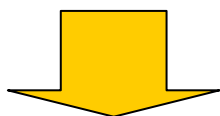
- 労働・組織の把握なくしては、保健指導はありえない
- 本人自身が考えて納得した行動変容
- 優先度をつけためりはりのある保健指導
- 保健指導から健康支援へのパラダイムシフト
- 労働環境を調整するアプローチ
- いい仕事(労働生産性の向上)＝心身ともに健康＝幸せな生活の認識
- 企業文化、企業風土の形成
- 対象者との強い信頼関係



セルフケア・セルフコントロール

職域における今後の課題

- 中小零細企業の労働者・・・労働人口の約6割
- 派遣労働など非正社員の労働者
- 農業従事者やひとり親方など



産業保健推進センターの機能強化／
地域・職域の連携など