

健康づくりに取り組む 企業に向けた研修会 レポート

～自然に健康になれる職場環境づくり～

開催方法

ZOOMによるオンライン配信

令和7年

2月21日(金)

人生100年時代と言われる現代において、生涯現役を実現するためには、健康づくりに積極的に取り組むだけでなく、健康に関心の薄い方も無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を行うことが求められています。そこで、「自然に健康になれる職場環境づくり」をテーマに従業員、さらにはお客様のためにどんなことができるかを学ぶ研修会を開催しましたので、その内容について報告いたします。

講演

働き世代の健康は感性に訴える職場づくりで!

講師：京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻 社会疫学分野 主任教授 近藤 尚己氏

これまでの研究から

- ・世帯所得が低い場合、肥満者が多く、喫煙率が高い
- ・最終学歴が中卒の場合、がん検診受診率が低い
- ・所得が少ない程閉じこもり高齢者が多くなる
- ・不公正な職場ではうつ病になりやすい
- ・人とのつながりの少なさはタバコ15本/日に匹敵する影響

社会環境によって健康格差が生じる。

社会環境を変えることが
個人の行動変容につながる。

職場の場合、働き方の見直しやよりよく働ける環境づくりが大事。まずは、男女の賃金格差やパート従業員の同一賃金、夜間でも安全に帰宅できる環境づくりが必要。さらには、社員同士が楽しく交流できる環境づくりとして、今の時代に合った交流を考え、従業員と一緒に取り組んでいく。

健康の社会決定要因モデル

制度・規範・規則

「動けない」仕事
収入不安定

ストレス
孤立・困窮

大食い
運動不足

肥満

肥満の背景には、体を動かさない仕事や収入の不安定さがある。本人の意思の弱さや関心の低さが問題なのではなく、環境に課題がある。制度や環境を変えずに、動くよう指導するのは効果が出ない。

ナッジ理論

努力しにくい・健康に無関心な人にも効く対策

POINT

健康になろうという
個人の努力を助ける



無意識に健康になれる
「仕掛け」や「仕組み」



感性に訴える
「健康」をうたいすぎない

社会的なストレスを抱えている人は「健康づくり」の優先度が低いので、「健康」のためと言うと参加してもらえなくなる。

例) スウェーデンのピアノ階段：階段を踏むとピアノの音が鳴る→楽しい→自然とエスカレーターより階段を選ぶ

健診戦（博報堂DYグループ）：行動科学を応用した「去年の自分と戦う」エンタメ型健診→参加者の79%が健康改善・維持

企業は感性にうったえるアイデアが得意!

単一のナッジの効果は短期的なので継続性が大事

顧客の利益・関心を把握し、その人に刺さるアプローチを継続的に行う

健康優良企業の実現に向けて

発表者：トヨタモビリティ富山株式会社 保健師 長谷川 直人氏

心身ともに健康で安全な

「シン健康優良企業」の実現を目指す。

健康チャレンジ企画

健保から提供される健康スコアリングレポートで把握した健康課題に対して、健康アプリを使ったポピュレーションアプローチを行っている。

健康チャレンジ企画①

＜背景＞
健保から提供されている健康スコアリングレポートから把握した生活習慣に関する健康課題に対して、健康アプリを使ったポピュレーションアプローチを2021年度から品川グループで開始。
・平均年齢が36歳と比較的若く、健康に対して無関心な層も多いため、参加者を増やすこと＝（無関心層も巻き込むこと）を目標に「チームや団体」での表彰を追加。

＜健康チャレンジ企画の実績及び数値目標＞

	2021年	2022年	2023年	2024年	基準値/目標値
健康アプリ登録者	291名	423名	710名	778名	1,000名
健康アプリ登録割合	26.4%	41.7%	58.9%	65.9%	80.0%
全体平均歩数	5,684歩	7,057歩	7,833歩	7,380歩	全労男性 6,793歩※
喫煙率	40.0%	36.8%	36.0%	34.0%	全労男性 30.3%※
スコアリングレポート 適正な生活習慣を有する割合	459	462	-	-	500

※令和元年 国民健康・栄養調査より
© 2023 SHINAGAWA GROUP INC.

個人への表彰では
無関心を取り込めない

チームや団体での
表彰も追加

社内での会話の増加、
内線を使った連絡から
顔を見て話すように

健康アプリ登録者・
全体平均歩数の増加、
喫煙率の低下

地域への貢献として
「くるまみらいフェス」

従来の車両販売目的の大型イベントから、「地域の皆様への恩返し」と「将来に向けての自動車業界の仲間づくり」をテーマに、品川グループ感謝祭「くるまみらいフェス」を開催している。

子どもが喜ぶコンテンツの他、市保健所との協働で健康ブースも出展している。

市からのお知らせ

企業・事業所の健康づくりを応援しています！

ービューティフル・ハッピー・エイジング事業ー

1 富山へるしおプロジェクト賛同企業（スーパー・飲食店等）の募集

心疾患や脳卒中などの循環器病を予防するため、市民や事業者の減塩への取組を支援する「富山へるしおプロジェクト」を実施しています。取組に賛同いただけるスーパー・飲食店等にはへるしおポスターを配布し、賛同店を市ホームページで紹介いたします。また、ご希望に応じて保健師・管理栄養士が減塩に向けた取組の支援も行います。

2 企業・事業所向け健康講座

働く人の健康づくりを支援するため、保健師や管理栄養士、歯科医師等が企業や事業所に出向き、健康講座を行います。デジタル機器等を用いて健康データが見える化し、生活習慣の改善を促します。

講座一覧

1	病気を遠ざける生活習慣で生涯現役
2	+10（プラス・テン）で元気な体づくり
3	健口生活で笑顔力アップ
4	女性の健康づくり
5	タバコをやめられない方のためのCOPD＊講座
＊COPD：慢性閉塞性肺疾患	
6	働く人のウエルビーイング支援
7	健診前にカラダ・カワル+（プラス） ：健診前に3回コースで身体の変化を目指します

3 企業主催イベントへの健康ブースの出展

企業主催イベントで保健師や管理栄養士等による生活習慣病予防の啓発や健康相談を行います。



1のお申込み：市ホームページ「富山へるしおプロジェクト」ページ番号1016295

2のお申込み：市ホームページ「企業・事業所の健康づくりを応援します」ページ番号1009786