

「私たちの生活を取り巻く健康課題について」

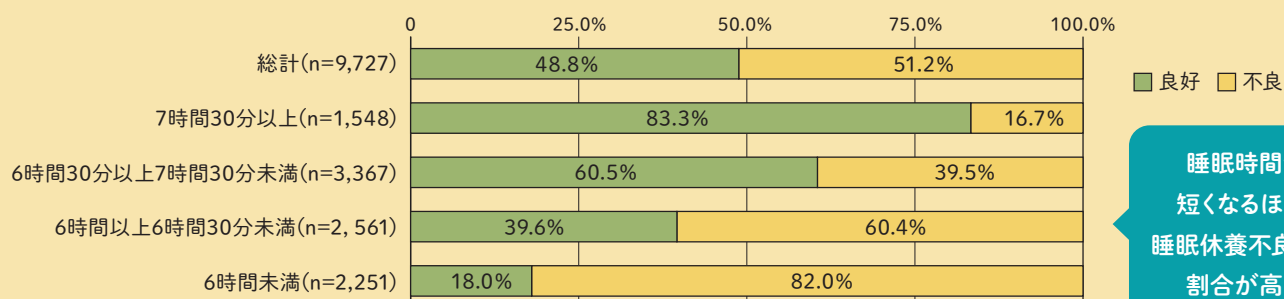
全国健康保険協会富山支部 企画総務部 企画総務グループ長 吉野 進午 氏

富山支部加入者の
睡眠の質は全国ワースト1位！

令和3年度の協会けんぽ健診データを用いて、問診票を支部別に集計した結果、富山支部では睡眠で休養を十分取れていないと回答した者（睡眠休養不良者）の割合が45.6%。（男女とも3年連続ワースト1位）

支部加入者の生活習慣状況の実態調査の結果（令和4年5月～6月）

睡眠時間と睡眠休養状況



睡眠時間が
短くなるほど、
睡眠休養不良者の
割合が高い

- ・一日の労働時間が9時間以上で睡眠休養不良者が増加する傾向があった。
- ・業態別には「製造業」、「医療・福祉」で睡眠休養不良者の割合が高い傾向があった。

睡眠の質の向上のためには生活習慣の改善を！

企業の健康づくり取り組み紹介

朝日印刷株式会社

総務部 総務課 保健師 三澤 菜美 氏

食生活の改善に取り組んでいる社員が少ない

→会社として「環境整備」「きっかけづくり」を！

市と協働して食堂で へるしおチャレンジ

食生活改善週間
～適塩生活にみんなでチャレンジ～

食生活を見直すきっかけに「適塩」をテーマとした食生活改善週間を実施します。健康診断前のこの時期に生活習慣の改善にチャレンジしてみませんか？

期間：8/22（月）～9/2（金）
場所：富山工場 食堂

Let's try!!

次の項目のなかで期間中に実践できそうなものに取り組みましょう。

- ☐ かける調味料の量を減らす
- ☐ 漬物を控える
- ☐ 麺類のスープは残す
- ☐ 麺類の頻度を減らす
- ☐ インスタント食品を控えて定食を選択する
- ☐ 小鉢をプラスして野菜をいつもより多く摂る
- ☐ ヘルシー定食を選択する
- ☐ みそ汁を控える

野菜や果物などに多く含まれているカリウムには、余分なナトリウム（塩分）の体外への排出を促す働きがあります。

※参加結果について別途報告させていただきます。

2022.8.17保健室

適塩に関する
健康情報の
提供やPR

卓上調味料の
使用量が自然と
20%以上減少

保健師と食堂業者で
健康課題の共有や
連携の促進に
つながった

株式会社ホクタテ

社長室長兼管理部長 北川 康己 氏

社員の年代が幅広く、57%が60歳以上

→年代に合わせたさまざまな健康づくりが必要

運動

- ・企業ぐるみでプラス1,000歩富山市民運動

栄養

- ・食堂で生野菜スムージー、サラダバー、食べすぎ防止のキッチンスケールの設置
- ・社内自販機にトクホ飲料（社内補助あり）

その他、健康づくり体験会や熱中症予防の塩飴配布、レクリエーションの開催など。

「会社がしてくれたらありがたいこと」や、「担当者がやりたいこと」に取り組むのが企業ぐるみの健康づくりを長く続ける秘訣

富山市ビューティフル・ハッピー・エイジング事業

研修
概要

Well-being 幸せを高めるための研修会

人生100年時代を見据え、富山市では職域保健と地域保健の連携による、働く人の健康づくりの推進に取り組んでいます。その一環として、身体だけでなく内面からの健康をめざす「Well-being（幸せ）を高めるための研修会」を令和5年2月2日に開催しました。この内容をアンケート調査にご協力いただいた皆様にお伝えいたします。

講演

価値ある幸せ（Well-being）のための ライフキャリア

講師：富山大学 学術研究部 疫学・健康政策学講座 助教 立瀬 剛志 先生



Well-being = 「それぞれの価値ある持続可能な幸福」

【Well-being を高める3つのポイント】

- ・よりよく生きる（自己受容と多様性）
自分にとってよい人生を送っているか、自分をありのまま受け入れることができるか。
- ・人との良好な関係
人とのつながりは幸福度の決定要因であり、家族や友人関係は幸福度に影響し続ける。
- ・ものの豊かさからことの豊かさへ
経済的な豊かさは一定水準までは幸福度に影響するが、それ以上になると影響が薄くなる。コロナ禍の幸福度の低下の背景には、モノ消費はコロナ前と変化がなかったが、人とのつながりに関係するコト消費（旅行、食事会等）の減少があった。

【企業の「労働損失」】

アブセンティズム
Absenteeism
（病気による長期欠勤）

4～6倍

プレゼンティズム
Presenteeism
（不調による労働遂行能力・生産性低下）

病欠や休業より、出勤しているけれどやる気が出ない、疲れているといった状態の方が企業に与える損失が大きいとされている。

従業員のWell-beingを高めるために、安心して健やかに働ける環境づくりが重要

富山市「健康づくり企業チャレンジアンケート」調査結果

対象

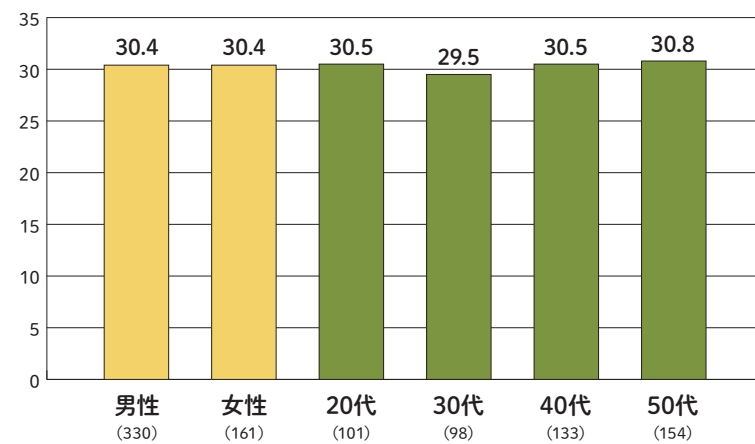
- ・富山市内民間企業7社
- ・2022年7月、富山市から調査依頼した上記7社にアンケート用紙を配布し、無記名任意にて調査
(505名分を回収)

調査項目

- 幸福度尺度：主観的幸福尺度、WHO 総合的 Well-being 尺度、感情的 Well-being 尺度（ポジティブ感情、ネガティブ感情）
- 生活習慣指標：主観的健康観、慢性疾患・高血圧・脂質異常の有無、腹囲、喫煙・朝食・運動習慣の有無、睡眠時間、友人付き合い頻度、平日ネット時間
- 領域別満足度：健康、経済、生活水準、家庭生活、家族関係、友人関係、仕事、職場関係、地域関係、人生の楽しみ

結果
1

性・年代別Well-being得点



Well-being 得点は、
性・年代で差はない。

結果
2

WHO 総合的 Well-being 決定要因

	標準化係数 β
人生満足	0.315
生活水準満足	0.189
仕事満足	0.151
ワークパフォーマンス	0.139
主観的健康	0.123
朝食毎日	0.112
職位	0.098
家庭生活満足	0.084
婚姻	0.080
運動週3以上	0.079
ネット時間	-0.117
調整済み R^2	53.1%

Well-being 得点と最も強く関連するのは「**人生満足**（自分の人生における**楽しみに満足**）」であった。

各疾病の有無は Well-being と関連しないが、**生活習慣**（「主観的健康観」「朝食毎日」「運動週3回以上」「ネット時間」）は Well-being と関連が認められた。

Well-being の高い人は
健康的な生活習慣を送っている！
健康的な生活習慣を意識すると
Well-being が高まる可能性も…

結果
3

領域別Well-beingと各Well-being指標との関連

	主観的幸福度		WHO 総合的 Well-being		ポジティブ感情		ネガティブ感情	
	標準化係数 β	p 値	標準化係数 β	p 値	標準化係数 β	p 値	標準化係数 β	p 値
人生楽しみ満足	0.274	<0.001	0.350	<0.001	0.324	<0.001	0.198	<0.001
家庭生活満足	0.314		0.117	0.003	0.104	0.002		
仕事内容満足	0.179	<0.001	0.245	<0.001	0.198	<0.001	0.184	0.002
健康満足			0.120	0.002	0.288	<0.001	0.118	0.013
職場関係満足	0.126	0.009			0.163	<0.001	0.127	0.028
生活水準満足			0.117	0.005				
友人関係満足							0.094	0.036
R^2	48.2		55.5		65.6		30.4	

性・年齢・職位調整後、ステップワイズ法にて変数選択

領域別満足項目のうち、「**人生楽しみ**」「**家庭生活**」「**仕事内容**」「**健康**」「**職場関係**」「**生活水準**」「**友人関係**」の満足度は各 Well-being 尺度のいずれかに関連していた。
特に「**人生楽しみ**」と「**仕事内容**」の満足度はすべての Well-being 尺度に関連していた。

働く人の Well-being
「なないろ指標」

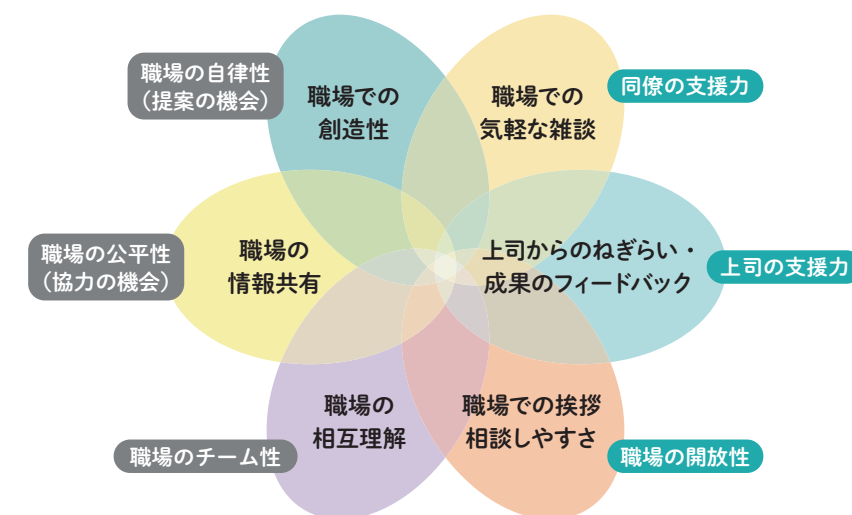
今後、働く人の
Well-being を
測る指標に。



Well-being が良好な人は「自分の人生における**楽しみ**」と「**仕事内容**」に満足している。
人生の楽しみを見つけることや自分に合った仕事をするこも
Well-being を高める秘訣かもしれない。

従業員の Well-being（職場での満足）を高めるために 企業としてできること

従業員の Well-being から見た「健康経営」要素



「満足」を高める
組織改善を目指す！

個々の
「**人生の意味をつくる**」
ことが Well-being の
向上につながる