

持続可能な「かがやきカンパニー」を目指して

丸文通商株式会社 管理本部 取締役本部長 越野 智明 氏



健康課題

- 転勤による単身赴任者が多く（全体の40%）、食生活・睡眠・運動習慣などの生活リズムが乱れ、メタボリックシンドローム、生活習慣病（予備軍含む）のり患者が増加するリスクがある。
- 仕事のストレスや心身のストレスによりプレゼンティズム（疾病就業）、アブセンティズム（欠勤）が増加するリスクがある。

健康増進・生活習慣病予防対策

- 自動販売機へのカロリー・塩分表示
- 野菜+ONE活動として、OFFICE DE YASAI導入
- スポーツクラブとの法人契約（全事業所）
- 全事業所の敷地内完全禁煙

健康経営の新たな取り組み

- 「RenoBody」アプリの導入
楽しみながら運動習慣を身につけることが可能。ヘルスケア・ボランティアポイント制度の中で、5000歩/月を達成した人にポイント付与
- ウオーキングイベントの実施
チーム対抗にし、モチベーション向上！

ワークライフバランス

- 有給休暇を取得しやすい職場環境
→有給休暇取得率の向上をISOの数値目標に設定し、課全体で取得率向上に取り組む。
- 新たな休暇制度の策定
→アニバーサリー休暇、ボランティア休暇、リフレッシュ休暇 の新設
- 勤怠管理クラウドシステムの導入
- フルフレックスタイム制度への改訂
- 両立支援制度の充実

お知らせ

本研修会の動画を期間限定でYouTubeにて配信します。
QRコードからご視聴ください。
★配信期間：令和6年7月1日から令和6年7月31日まで



生涯現役・エイジレスに働くための研修会

開催報告書

日時 令和6年2月2日（金）
午前10時から11時30分

会場 富山市保健所

主催：富山市
後援：全国健康保険協会富山支部
富山商工会議所
富山産業保健総合支援センター

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、「ワーク・ライフ・バランスと健康」をテーマに、「生涯現役・エイジレスに働くための研修会」を令和6年2月2日に開催しました。その内容について報告します。

富山市ビューティフル・ハッピー・エイジング事業

人生100年時代を見据え、企業と連携して現役世代からの健康づくりを推進し、豊かな高齢期が実現する社会づくりを目指すため、「富山へるしおプロジェクト」「現役世代からの健康づくり」「生涯現役・エイジレスな働き方」の3つの柱で取り組んでいます。

富山へるしおプロジェクト

富山市の食材を活用した適塩レシピの開発をし、市民が適塩に取り組めるように支援します。また、社員食堂に働きかけ、企業の健康課題に合わせた食行動の支援や適塩の取組を推進しています。
＜令和5年度取組＞

- 適塩レシピの配信継続（QRコードを読み取り、へるしお料理動画をご覧ください。）▶▶▶
- へるしおコンペティションの開催
富山短期大学専攻科食物栄養専攻の学生を対象に実施。



現役世代からの健康づくり

働く世代の健康維持・増進のセルフケアを推進するため、生活習慣と幸福度等の変化の関連を評価し、現役世代からの健康づくりの啓発に活用します。

生涯現役・エイジレスな働き方

地域・職域連携推進協議会にて、情報共有や健康課題について協議しています。また、生涯現役・エイジレスな働き方を実現するために、先進的な取組をしている企業から学ぶ研修会を開催します。

ワーク・ライフ・バランスと健康

慶應義塾大学 総合政策学部 教授 島津 明人 氏

ワーク・ライフ・バランスとは

仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、**自らが希望するバランスで展開できる状態。**

(平成19年7月男女共同参画会議・仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に関する専門調査会報告より)

ワーク・ライフ・バランスの考え方(流出効果と交差効果)



流出効果 ライフからワーク、ワークからライフへのポジティブ感情の動き **交差効果** ポジティブ感情などが周りに影響を与える

TWIN studyで分かったこと

いきいき働いていると
相手にもいきいきが伝わる

妻の仕事依存で
夫のワーク・ライフ・
バランスが悪化

仕事依存で、夫婦間の
コミュニケーションが悪化
相手のメンタルヘルスも悪化

親がいきいきと働くと
子どもの問題行動が低下

父親の仕事依存が
子どもの肥満につながる

TWIN study とは
(Tokyo Work-family Interface study)

- 夫(父)、妻(母)、子どもの2者、3者関連を検討
- 2年間(TWIN Study I)、5年間(TWIN Study II、III)
- 調査間隔は1年

両立生活に対する家庭での対処

問題を解決する対処【3つの手】

- 手わけ(家庭での役割を夫婦で分担)
- 手ぬき(家事を省略化・効率化する)
- 手をかりる(他の人や機関に助けを求める)

気持ちを和らげる対処【3つの気】

- 気くばり(夫婦で協力して互いを思いやる)
- 気づき(両立生活の良い面を見つける)
- 気ばらし(自分に合った気晴らしをする)

働く人のWell-being研究報告

2023年度「健康づくり企業チャレンジアンケート」調査結果

富山大学学術研究部 疫学・健康政策学講座 助教 立瀬 剛志 氏

対象

- 富山市内民間企業11社
- 2022年7月、富山市から調査依頼した上記11社にアンケート用紙を配布し、無記名任意にて調査(585名分を回収)した者に対して、翌年1月に同様の調査を実施。
- また、同様の企業に対して、運動介入を行った群と行っていない群で比較調査を実施。

結果① 6か月後の幸福感予測因子

	全体		男性		女性	
	β	p値	β	p値	β	p値
性	0.150	0.001				
年齢	0.169	0.021				
ポジティブ感情(前)	0.377	<0.001	0.315	<0.001		
ポジティブ感情変化	0.169	0.005				
生活でのやりがい(前)	0.389	<0.001	0.388	<0.001	0.493	<0.001
生活でのやりがい変化	0.292	<0.001	0.247	<0.001	0.521	<0.001
家庭生活満足(前)	0.245	<0.001	0.179	0.005	0.273	<0.001
家庭生活満足変化					0.273	0.009
幸福感変化	0.328	<0.001	0.406	<0.001		
職場の人間関係満足変化	0.104	0.028				
経済満足変化	-0.115	<0.015				
運動習慣増加	-0.150	0.001				
調整済みR ²	83.3%		81.8%		75.7%	

結果② 6か月後の幸福変化予測因子

	全体		男性		女性	
	β	p値	β	p値	β	p値
年齢	0.230	0.004				
未婚(vs離別)					0.353	0.003
ポジティブ感情変化	0.341	0.001	0.403	0.001	0.319	0.011
生活でのやりがい変化	0.456	0.039	0.383	0.001	0.420	0.002
家庭生活満足変化	0.168	0.040				
朝食習慣改善	-0.200	0.014			-0.346	0.003
仕事の出来変化					0.255	0.028
職場人間関係満足変化			0.236	0.034		
調整済みR ²	43.4%		36.8%		68.1%	

主観的幸福感に
影響を与える因子
「生活でのやりがい度」
「6か月前の家庭生活満足」
「6か月後のポジティブ感情の向上」
男性では「職場の人間関係」
女性では「仕事の出来」も
影響を与えていた

職域の支援としては、男性では「職場の人間関係」、女性には「主観的な仕事の出来」など
個人の主観的な評価に対してのアプローチが有効。

「生活におけるやりがい」といったその人固有の**充足感**と、
仕事の出来や職場の人間関係といった**職場における充実感**の双方で**Well-being(幸福度)**を向上させる!