

健康経営に関する 健康保険組合の取り組み

令和元年9月3日(火)に、第38回健康セミナーをとやま健診ラザにて開催しました。富士通健康保険組合常務理事の伊藤均氏をお招きし、「健康経営に関する健康保険組合の取り組み」と題して、社員の健康保持・増進に向けて特に富士通グループの健康課題である、生活習慣病やメンタルヘルス、がんの取り組みについてお話をいただきました。

富士通グループの取り組み

健康経営推進体制として代表取締役社長が健康経営推進最高責任者(CHO)となり、グループが一体となって健康経営の推進に取り組んでいます。また、社員一人ひとりが心身ともに健康でいきいきと働くことができる環境づくりを目指すため、2017年に「富士通グループ健康宣言」を制定し、働き方改革やダイバーシティイマネジメントと連携およびICTの提供を通じて、社員とその家族における健康の保持増進に取り組んでいます。

健康課題① 生活習慣病

PCやスマートフォンから健診結果を経年で閲覧できるように、健康情報システム「ヘルスアップF@miily」を

自社開発して、本人が主体的に健康に向けて取り組めるようにしました。特定保健指導に加えて生活習慣病発症リスクの高い方に対しては、重症化予防として専門医への受診勧奨を行い、発症や重症化を防ぐ取り組みを推進しています。

健康課題② メンタルヘルス

2007年度より富士通独自のストレス診断を実施しています。ストレスの軽減や健康で元気のある職場づくりを目指すため、希望者および高ストレス判定者に対しては面接指導の勧奨や集団分析の結果を各安全衛生委員会、およびライン組織にフィードバックしています。2008年度より職場づくり支援スタッフ制度を設けて、支援スタッフが社員や幹部社員の身近な相談

相手としてアドバイスや面談対応など一体となった支援を行うことで、現場幹部社員の負担軽減を図っています。また、気軽にここからだの健康相談ができるように外部リソースを活用した「富士通健保 健康電話相談」を開設し、幅広いサポート体制を実施しています。

健康課題③ がん

これまで、大腸がんの早期発見に向けて人間ドックの対象に30・35歳を追加し便潜血検査を実施しています。また、乳がん・子宮頸がんの早期発見に向けて、2012年より乳がん・子宮頸がん検診を無料化し、実施率向上を図ってきました。

さらに、健康保険組合が保有する医療データをもとにがんの早期発見の重要性について検証したところ、大腸がん・乳がん検診未受診の場合、がんが発症後転移する状態になって発見された割合が高く、また、転移なしの場合と比較して医療費が増加している傾向が見られました。これらの結果を基に、未受診層への受診勧奨・推奨強化に努めています。

2019年度における健康経営の取り組み

全社ウォーキングイベント「みんなで歩活」では、スマートフォンアプリを活用して歩数を競い、運動習慣の醸成を目指しています。また、「みんなで禁煙チャレンジ」では、禁煙の推進を目的に喫煙者1名と非喫煙者サポーター2〜5名からなるチームを結成し、3ヶ月の禁煙に挑戦しています。

これまで取り組んできた健康保持・増進活動を会社とのコラボヘルスにより強力に推進し、社員が健康でいきいきと働ける環境づくりを目指していきます。あわせて社員を支える家族を含め、幸せで充実した人生を過ごせるように引き続き取り組みます。

第1回 未病教室開催

健康な状態と病気の間には『未病』という段階が存在します。病気になってしまう前の未病をより深く理解してもらい、食事や運動の重要性を体験してもらうことを目的に、千代田循環器内科クリニックと角川介護予防センターが共同で未病教室を企画しました。第1回は8月4日に角川介護予防センターの会議室と体育館にて開催し、39人の参加者が集まりました。

8月10日 健康ハートの日

高齢化が進むにつれ増え続ける心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠です。1985年、日本心臓財団は8月10日が810ハートと読み取れることから、この日を「健康ハートの日」と決めました。今回の未病教室では、健康ハート週間であることから心臓病をテーマにしています。永田義毅院長の講義「心臓病を予防する運動のすすめ」、鳥越亮子看護師は「取り入れたい心臓にやさしい日常生活」と題し、心臓病の予防方法や自宅での血圧管理方



ある塩分を減らす工夫を解説し、実際に夏の野菜を中心とした減塩食の試食を行いました。また塩分の違いのある味噌汁を用いてクイズ形式でわかりやすく減塩について体験していただきました。

FMD(血管内皮機能検査)体験コーナー

株式会社ユネクス 田中臨床検査技師のご協力の下、未病教室参加者の中から希望される方に対してFMD検査(血管内皮機能検査)を行いました。血管内皮細胞の働きが弱くなりNO(酸化窒素)が作れなくなると動脈硬化がどんどん進行してしまいます。NOを作る力を知ることによって、動脈硬化予防に対する意識

が変わります。参加者の方に、血管の働き(活き活き)を診るFMD検査を体験してもらいました。検査を受けた方々は、年齢のわりに血管機能が保たれている方が多く、日ごろから健康に関して意識の高い生活をしておられる結果だと感じました。

骨格筋機能を保つ栄養素

足のふくらはぎにある骨格筋は、第二の心臓と呼ばれています。骨格筋を増やすためには有酸素運動に加えてアミノ酸を摂取することが大切です。近年、注目されているHMBを配合した飲料アバンド(アポットシヤパン株式会社)の試飲会を開催しました。栄養剤製品事業部 田中氏が協力してくださり、運動後に試飲していただきました。アバンドは千代田循環器内科クリニックでご紹介させていただいております。

未病教室の魅力と展望

未病教室は第2回を11月10日(日)「未病の行先は今日の食事が決める」、第3回を3月8日(日)「心房細動(脈の目)」というテーマで開催を予定しております。

今回、健康と病気の間には未病という段階があることを受講者の方々に知っていただいたことで、自分の身体と向き合い健康寿命を延ばすお手伝いできたと感じております。次回の参加をお待ち申し上げます。



第60回 日本人間ドック学会学術大会に参加して

令和元年7月25・26日に岡山市で開催された「第60回日本人間ドック学会学術大会」に参加し、下記演題の口頭発表をしてきました。事後フォロー部門の充実については、どの機関においても課題のひとつであり、多くの演題がありました。



循環器内科クリニックを併設した健診施設の特性を活かす管理栄養士の役割

発表者 管理栄養士 米田 恵李

これまでは、主に産業保健分野から健康の保持・増進、疾病予防に携わってきました。クリニックを併設した健診施設の開設に際し、クリニック内に外来栄養食事指導部門を立ち上げ、臨床医療分野からの生活習慣病の予防、治療や健診後のフォローアップ体制の充実を図りました。健診施設では、運用の見直しや医師による指示箋発行の流れを導入し、保健指導の実施率向上に繋がりました(生活改善指導100%、特定保健指導93.5%(後日実施含))。人間ドック・健診当日という健康意識が高い状況で、受診勧奨の機会を増やすことも可能となりました。今後は実施率だけでなく、受診後の健康意識の向上や行動変容に繋がるより効果的な保健指導の実施を目指していきたいと考えております。

人間ドック・健診当日の医師面談による階層化、指示箋発行に基づく生活改善指導導入と特定保健指導

— 当日初回面談実施率100%を目指した管理栄養士・保健師の挑戦 —

発表者 管理栄養士 小林 裕美

当協会3施設目となる「とやま健診プラザ」が開設された際に、対象者実施率100%を目指して、ドック・健診当日の保健指導の新しい運用を導入、その取り組みについて発表いたしました。初年度の当日初回面談実施率(ドック後100%、特定健診後の特定保健指導91.1%)の高さに関心が寄せられました。

とやま健診プラザでは、当日という健康に対する関心が高い状況下で、医師の発行した指示箋に基づき特定保健指導や生活改善指導などを実施しております。皆さまの結果に基づいてご説明させていただき、未病一予防一軽度異常一重症化予防、ちょっとずつ無理のない健康習慣について一緒に考えさせていただきたいと考えております。

*この演題は、日本人間ドック学会より優れた演題であると推薦され、学会誌への論文投稿の依頼がありました。

特定保健指導による積極的支援最終評価時の健康意識・行動変容と各検査項目値の改善

— 管理栄養士の関わり —

発表者 管理栄養士 小林 裕美

当日初回面談実施率は上昇したが、健康意識・行動変容や改善率・完遂率などについてどうだったのか? 積極的支援対象者において、最終評価時(3か月後)に血液生化学検査を実施し、科学的根拠のある指導効果を検証し発表いたしました。管理栄養士が関与した特定保健指導前後で「食事・身体活動・アルコールの摂取量」と「腹囲・体重・BMI・血圧・総コレステロール・中性脂肪・空腹時血糖・GOT・GPT・γ-GTP」が有意(P<0.05)に改善していました。支援レベルも「特保対象外」が27.3%、「動機付け支援に改善」が31.8%と59.1%に改善が認められました。特定保健指導の実施率(完遂率)は、全体で71.4%でした。(国全体の実施率(完遂率)2017年度:19.5%、第3期目標:45.0%)

広報紙に関するご意見・ご要望等は、ヘルスケア部 保井までご連絡ください。
TEL 076(436)1281 FAX 076(436)1240

第48回「富山県産業安全衛生大会 THP富山大会」が開催されました

富山県産業安全衛生大会(THP富山大会)が7月16日(火)「ボルファートとやま」において開催されました。

今年度は、労働者健康保持サービス機関の富山県健康づくり財団が「健康づくり相談コーナー」を開設、簡易貧血チェックおよび改善アドバイスを実施し、北陸予防医学協会の健康運動指導士が「業間体操」を行いました。

また、令和元年度全国THP表彰の優良賞を受賞されました シロウマサイエンス株式会社の総務部 総務課 課長 若林成喜 氏による「シロウマサイエンスのTHPの取組み」と題してのTHP事例発表があり、職場の健康づくりにおける具体的な取り組みや課題などを紹介いただきました。

特別講演では、内科医、皮膚科医、眼科医、日本抗加齢医学会専門医で、医療法人社団康梓会Y'sサイエンスクリニック広尾統括院長 日比野佐和子 先生より「最新医学で証明された若さを保つ食事術～今日から変わる!あなたの食生活～」と題して講演がありました。日比野先生は、アンチエイジング医療における第一人者の立場として、基礎研究から最新の再生医療の臨床にいたるまで幅広く国際的に活躍されておられ、老化を加速させない生活習慣や効果的な食事のとり方などについての講演がありました。



新職員紹介

北平 早弥佳 医療技術部看護科 健診業務員

初めまして。昨年インターンシップでお世話になり、学校を卒業し今年4月に入社しました。現在健診業務員として、業務に励んでおります。

言葉遣い・動き方など今日まで先輩方からご指導いただき、日々勉強の毎日です。先輩方のように臨機応変に丁寧な対応が出来るようになります。これからもよろしくお願い致します。



眞田 佑奈 医療技術部放射線科 臨床放射線技師

今年、東海医療技術専門学校を卒業しました。富山市出身です。

正確な診断ができる画像を撮影できるように診療放射線技師になりたいです。現在は、マンモグラフィの撮影を頑張っています。まだまだ不慣れなことがあり、ご迷惑をお掛けすることも多いと思います。精一杯頑張りますので、ご指導よろしくお願いします。



高野 千鶴 ヘルスケア部健康推進課 保健師

富山県立総合衛生学院を卒業後、保健師資格取得のため石川県立看護大学へ編入し、今年3月に卒業しました。いろいろとご迷惑おかけするかと思いますが、職員の皆様や対象者の方々から信頼される保健師になれるよう努力していきたいと思っています。よろしくお祈りいたします。



長副 奏 医療技術部看護科 看護師

福岡県の産業医科大学で産業保健を学んだあと、富山県立総合衛生学院で保健師の資格を取得しました。産業保健や予防医学の分野に興味がありましたので、ご縁があってここで働けることを大変うれしく思っています。今まで学んできたことを活かして頑張りますので、よろしくお願い致します。



森 朱理 医療技術部看護科 看護師

富山県立総合衛生学院出身です。受診者さまや職員の皆さんに信頼されるような看護師を目指し、毎日の業務を通して知識の習得や技術の向上に努めてまいります。迷惑をかけてしまうこともあるかと思いますが、一生懸命頑張りますのでご指導のほどよろしくお願いします。

