



私が、日常おこなっている業務には産業医の仕事があります。「産業医」とは皆さんにはあまりなじみがないかもしれません。「労働安全衛生法」という法律により労働者の健康をサポートするために、50人以上の会社や職場では産業医を必ず選任することになっています。選任された産業医は職場に対して衛生面や労働者の健康について、医師として専門的な立場から助言・指導をします。具体的には1~2か月に1回の職場巡視で職場の安全衛生指導や助言、安全衛生委員会の出席、健康診断結果の就業判定、メンタルヘルスなどの健康相談、休職・復職面談、ストレスチェック実施と高ストレス者面接指導、長時間労働者面接指導、産業衛生・健康教育などを行います。主に職場における労災事故、疾病・健康状態の配慮、人間関係やパワハラ・モラハラによるメンタル不調などの予防対策について関わるのが仕事の中心になっています。

最近健康経営（健康企業宣言・健康経営優良法人認定制度・ホワイト500）を取り組む企業が増えてきています。健康経営とは「従業員の健康は労働生産性を高め企業の価値の向上につながる」という考え方です。従業員が不健康であると労働生産性が大幅に低下するだけでなく、遅刻や早退、欠勤、休業・退職の頻度が高まり職場環境が悪化して業績悪化や企業イメージ低下して雇用難になるなど多くの弊害が出てきます。『健康経営に取り組む』ということは、従業員の健康状態がわかるデータ（健康診断の結果や長時間労働、喫煙の状況、特定保健指導の要否、医療費内訳、ストレスチェックなど）を把握分析して部署・業態別の健康課題を明確にすることで、健康的な体調管理・重症化予防やメンタルヘルスの軽減、医療費の削減に向けた具体的な目標・課題を実現に向けて行動するという事です。具体的には日本全国の同業他社とデータを比較して悪化傾向の高い項目（喫煙率、肥満割合、高血圧・脂質異常・血糖値異常・肝機能異常の割合、飲酒量・運動量・肩こり・腰痛の割合、ストレスチェック等）について、仕事でベストパフォーマンスが行える健康状態を目指して会社の衛生管理担当者や安全衛生委員会等で各項目の改善や対策を重ねていくこととなります。職場取り組み事例としては、禁煙チャレンジ、禁煙外来受診の促進、昼休憩前の3分体操、運動系サークル活動紹介や階段利用の促進、健康づくりチャレンジ、減塩や野菜プラスランチ、自販機の糖分表示や無糖飲料の促進などがあります。更に生産性アップのために昼寝スペースの改善や実践型健康セミナー、出張型トレーニングを行っている企業もあります。もちろん製造業・建設業・運輸交通業・商業・保健衛生業・接客娯楽業・その他、それぞれの企業で課題は違ってきます。問題点を明確にして従業員に寄り添う企業に合ったスタイルで健康経営を行っていくことが大切です。このような取り組みを効果的に執り行うためには、事業所の健康度診断データを経年的に追跡・分析して改善対策が有効であったかをフィードバックすることが重要です。今世界は、コロナウィルス（COVID-19）感染拡大により、これまで経験した事がない危機に直面しています。先の見通しが付かないことで私たちは、強い不安や恐怖を感じやすくなります。このような時こそ「人が持つ本来の健康力」をベストな状態に保つための知識と行動が大切なわけです。信頼できる知識や医療情報を冷静に受け取り、行動できる力です。正確で信頼できる健康・医療情報入手し、適切な健康行動に繋げる能力である「ヘルスリテラシー」を自身で高める事が求められてきているのです。

日頃から生活習慣を整えて自己免疫力向上を心掛け、職場の産業医や安全衛生委員会活動と繋がって健康的な職場づくりを具体的に推進していきましょう。