

健康経営[®]の

レベルアップのための シンポジウム



2025年11月4日、当協会主催(共催 健康経営を楽しむ会)の特別セミナー「健康経営のレベルアップのためのシンポジウム」が富山県民共生センターにて開催されました。

※健康経営は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。



▲パネルディスカッションの様子

◀左から、理事長 永田義毅・岡田邦夫先生・石見一女先生・種部恭子先生・本郷一利先生・管理医師 山上孝司

| 特 | 別 | 講 | 演 | 健康経営のレベルアップ

特定非営利活動法人健康経営研究会 理事長/医学博士 岡田邦夫先生

健康経営が始まって20年、国家戦略となって10年が経過しました。現在、我が国は「人材希少社会」に入り、資金面ではなく人材不足によって倒産する企業が増加しています。この状況を乗り越えるには、高齢になっても元気に働ける人を増やす必要があります。

日本人の死因は、10~39歳では「自殺」、40歳以降は「がん」が最も多くなっています。自殺の原因で一番多いのが「心の健康問題(メンタルヘルス不調)」です。会社中心の人間関係の中で生じる孤独感・不安感から、心身に不調をきたすことがあります。また、日本人は給料を基準に仕事を決める傾向が強いため、7割の人が自分に合った仕事をしていない状況にあります。仕事の悩みを上司に相談しても、飲み連れでいくことで本質的な問題を先送りし、状況はより深刻になるばかりです。従業員の不調を早期に察知し、適切に対応する「ラインケア」の体制を構築することは、経営者にとって重要な責任のひとつです。

利益率が高い企業には、「喫煙者が少ない」「睡眠が十分に取れている従業員が多い」「運動している従業員が多い」という共通点があることが分かっています。従業員のライフスタイルを健全にするための「未来に対する投資」が企業には求められています。現実には、何らかの疾病を抱えて通院し

ながら働いている人の割合は年々増加しています。これからの健康経営では「仕事と治療の両立支援」が重要です。今後、がんに罹患する人が増えることが予測されます。がんを抱える人が働きながら治療を続けられるよう会社が支援すること、そしてがんの予防に取り組むことがこれからの経営にとって不可欠となります。

高齢化社会は「進化」した社会の姿です。しかし、兼業や副業、ダブルワークが当たり前となる時代において、企業による健康管理(就業制限)は限界を迎えています。死亡や病気の発症に寄与する要因の50%は個人に起因しています。企業は経営と健康を両立させるためには、禁煙や運動習慣、十分な睡眠を自ら実践できる人材を育成する必要があります。結果を出すためには「人」(人的資本)への投資が重要です。可視化されない資本への投資がいつしか見えざる手によって大きな利益を生み出すのです。健康経営を標榜しているだけの企業では、実質的なアウトカムを得ることはできません。実績に結びつくような健康づくり政策を展開しなければ、企業は将来的に極めて大きなリスクに直面する、もしくはすでに直面しているのではないのでしょうか。



◆女性の健康課題と活躍推進

女性クリニックWe!TOYAMA 代表・産婦人科医/富山県議会議員 種部恭子先生



人口減少を見据え、国は1980年代に女性の潜在労働力に着目し、男女共同参画を推進してきました。その結果、出産・育児期に女性の労働力率が下がるM字カーブはほぼ解消されましたが、日本のジェンダー・ギャップ指数は148カ国中118位と低い順位となっています。日本の女性は男性の5.5倍もの家事を担っており、そのしわ寄せとして睡眠時間を削っています。とくに富山県の女性は世界で最も睡眠時間が短いといわれており、多くの女性は自分自身を切り詰め、何かを諦めながら働いています。しかし、正当な評価を得られず、管理職に昇進したとしても低い職位に留まる場合が多いのが現状です。

女性の「弱目」ともいわれる時期は、月経前や産後、そして更年期です。さらには家事・育児などの負荷や、DV、ハラスメントといった「祟り目」が重なります。女性にとって公平性のある社会を実現するために必要なものは、月経、出産、不妊治療、更年期に対する適切なケアです。また、妊娠・出産に適した年齢とキャリア形成の重要な時期が重なることで、多くの女性はチャンスをつかむことを躊躇したり諦めたり

しており、この構造こそが日本の労働生産性が向上しない大きな要因の一つとなっています。

月経の適切なケアは、労働生産性を向上させるための鍵となります。低用量ピルを活用することで月経痛は半減し、月経前症候群も軽快します。また、子宮内膜症の予防にも効果があります。更年期障害にはホルモン補充療法が効果的であり、骨粗しょう症の予防にもなります。しかし、正しい情報が届かず教育も不十分なため、更年期による体調不安から仕事を辞めざるを得ない人がいます。

現在、日本のピルの使用率は0.9%と極めて低く、ホルモン補充療法の普及率も低いのが実情です。この状況を改善するための対策は4つあります。

- ①職場における正しい知識の周知
- ②「ホルモンは悪い」という固定観念を変える
- ③保健室のような場所を設ける
- ④ナプキンの備え付けやピルに対する補助

これらに加え、「なんでも休暇」のような柔軟な制度があるとよいのではないのでしょうか。

◆人的資本経営について

一般社団法人人と組織の活性化研究会(略称:APO研) 代表理事・ファウンダー/株式会社Be&Do 代表取締役・CEO 石見一女先生



現代の経営において、人材を「資本」として捉え、その価値を最大限に引き出す「人的資本経営」が不可欠です。人的資本とは経営学において、知識やスキルを意味しますが、それらが高める上でも鍵になるのが、個人の行動の原動力となる「心理的資本」です。

心理的資本は以下の4つの要素の頭文字をとって「HERO」と呼ばれます。

- Hope(ホープ):意思と経路の力
- Efficacy(エフィカシー):自信と信頼の力
- Resilience(レジリエンス):乗り越える力
- Optimism(オプティミズム):柔軟な楽観力

これらが高まると、生産性や幸福感が向上する一方、低下するとストレスや離職意向、さらにはコンプライアンス

違反のリスクが高まります。とくに大きな影響力を持つのが「Efficacy(エフィカシー)」であり、これを高めるには以下の4点が重要です。

- ①達成体験:目標を細分化し「できた」という実感を積み重ねる
- ②代理体験:他者の成功事例を共有し「自分もできる」という学びを得る
- ③社会的説得:ポジティブな声かけやフィードバックを行う
- ④情動的喚起:心身のバランスを整え、前向きな高揚感を生み出す

職場全体でこれら4要素を意識し、心理的資本を底上げすることが、中長期的な企業価値の向上へと繋がります。

◆とやまから広げる健康経営! 楽しく、明るく、やらんまいけ!!

北陸コカ・コーラボトリング株式会社 コーポレートプランニング本部人事企画課 本郷一利先生



北陸コカ・コーラボトリング株式会社では、「ワークインライフ(人生の中の仕事)」という考え方を大切にしています。「社員および家族の健康がすべての基盤」というマネジメントの強い想いから、私たちの健康経営はスタートしました。

具体的な健康イベントとして、マネジメントと直接対話できるイベント「双爽横丁」や、三協立山株式会社様との共同ウォーキングイベントなどを開催しています。地域の企業との連携を深めながら、楽しみを交えて社員の健康促進に取り組んでいます。

人事制度面では、男性育児休業の取得率向上に注力しました。社内周知の徹底、管理職への教育、そして育休前の三者面談を実施したことにより、男性育児休業取得率100%を

達成しました。また、特別休暇として、スマホから申請可能で上長への理由報告が不要、月1日まで取得可能な「FC休暇」を導入しました。あわせて、仕事と介護の両立支援や女性の活躍支援にも力を注いでいます。

2025年度からは、新たに産業保健師を配置し、従業員と産業医の橋渡しや健康診断結果のフォローアップができる体制を整えました。産業保健師の配置は、単なる健康管理にとどまらず、企業の持続的成長を支える重要な施策と考えています。

企業は従業員の幸福を支援する責任があり、同時に従業員自身も自らの健康と幸福に主体的に向き合う姿勢が求められています。これからも「楽しく、明るく」をモットーに、私たちは健康経営に取り組んでまいります。

心血管病を予測する 人工知能モデル開発への挑戦

米国心臓協会での研究発表報告

一般財団法人 北陸予防医学協会 永田 義毅

北陸予防医学協会と金沢大学循環器内科学講座は、皆様の将来の健康づくりを支えることを目的に共同研究を行っています。2025年11月、アメリカで開催された米国心臓協会(AHA)の年次集会に参加し、研究成果を発表しました。開催地のニューオーリンズは、アメリカ南部にあるミシシッピ川が流れるジャズ発祥の地として知られる活気あふれる街です。中心部の公園には、名曲「この素晴らしき世界」で有名なトランペット奏者、歌手のルイ・アームストロングの銅像が建てられています。



▲ルイ・アームストロング像

今回、研究発表を行ったAHAは世界中から医師や研究者が集まる国際的な学会です。ここで高い評価を受けた「心血管病を予測する人工知能(AI)モデル研究」の概要を紹介します。

今回の研究では、皆様が毎年受けている特定健康診査(特定健診)の情報を活用し、将来の心臓病や脳卒中を発症する可能性を予測するAIを開発しました。現在の健診は、「今の健康状態」を知ることが中心ですが、「今は問題がなくても、この先は大丈夫だろうか」と考えたことがある方も多いのではないのでしょうか。

私たちはAIを用いることで、現在の健診結果に加えて、将来の病気のリスクをわかりやすく示し、日々の健康づくりに役立てていただきたいと思います。本研究には、個人が特定されないように厳重に配慮した過去10年分、延べ100万人以上の特定健診データを使用しました。これほど大規模な健診データを用いた研究は世界的にも稀であり、米国の著名な病院の研究者からも「我々にはない貴重なデータだ」と高く評価されました。

データを解析した結果、従来の方法を上回る高い精度で、将来の心臓病や脳卒中のリスクを予測できることがわかりました。今後はさらに研究を進めて、実際の健診現場で活用できる「心血管病を予測するAIモデル」の開発を目指してまいります。

私たちは、北陸予防医学協会の蓄積された特定健診データから世界的にインパクトのある報告ができたことを大変嬉しく思っています。これからも、北陸にお住まいの皆様の健康増進を支える研究を進めてまいります。



●金沢大学 循環器内科学講座

釣本翔太
(内科専攻医)

野村章洋

(融合研究域 融合科学系 教授・医学博士・総合内科専門医・循環器専門医)

●北陸予防医学協会

永田義毅

(理事長・医学博士・総合内科専門医・循環器専門医・医療ビジネス経営学修士)



▲会場のアーネスト・N・モリアル・コンベンションセンター

AI技術搭載・低線量CT装置を導入しました

2025年12月、高岡総合健診センターに、AI技術を搭載した最新のX線CT診断装置(キヤノンメディカルシステムズ Aquilion Start / i Edition)を導入いたしました。

◆新装置の特長:体にやさしく、より鮮明に

最大の特徴は、AI技術により、従来よりも大幅に少ないX線量(低線量)での撮影が可能になった点です。AIがノイズを除去することで、被ばくを最小限に抑えながらも高精細な画像を描出します。この技術により、これまで以上に「安心」して「精度の高い」検査を受けていただけます。

◆CT検査でわかること

- ・早期の肺がん(治療が可能な段階での発見)
- ・縦隔腫瘍(心臓の裏などに隠れている腫瘍)
- ・肺門部リンパ節の腫大 など

当センターの「低線量肺がんCT検査」は、お体への負担軽減を第一に考え、肺の健康状態を詳しくチェックいたします。

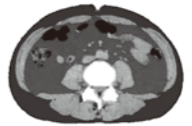


◆このような方におすすめです

- ・40歳以上の方
 - ・喫煙中、または過去に喫煙歴のある方
 - ・長引くせきや痰などの症状がある方
- 気になる症状がある方はもちろん、健康管理の一環としてもぜひご検討ください。

◆同時に「内臓脂肪CT検査」もおすすめします

「体重が増えた」「お腹まわりが気になる」という方には、内臓脂肪の蓄積具合を画像で可視化する内臓脂肪CTが効果的です。数値だけでなく、実際の脂肪の付き方を画像で確認することで、生活習慣の見直しのモチベーションが向上します。



内臓脂肪CT検査

◆予約・受診に関するご案内

CT検査は事前予約制です。ご自身の健康を守る第一歩として、ぜひお気軽にお問い合わせください。

ご予約 高岡総合健診センター TEL 0766-24-3221

※以下に該当する方は、安全上の理由により受診いただけません。

- ペースメーカー、ICDを装着されている方
- インスリンポンプ、持続グルコース測定器を使用している方
- 妊娠中、または妊娠の可能性のある方

低線量肺がん検査: 10,340円(税込)

内臓脂肪CT検査: 3,630円(税込)

静かに、やさしく、より精密に 新型胃胸部併用検診車を導入

2026年4月、健康管理センターに蓄電池を搭載した新しい胃胸部併用検診車を導入しました。胃胸部用と胸部用のX線装置を備えた併用型で、当協会では2台目の導入です。「より精密に、より安心して受診いただきたい」という想いから実現しました。

■被ばく線量を抑えつつ鮮明な画像へ

胃部撮影装置には、当協会の検診車として初めてフラットパネル方式を採用した、キヤノンメディカルシステムズ社「Aitella EX Edition」を導入。広範囲を歪みなく撮影でき、高精細な画像が得られます。

胸部撮影装置には、AI技術を活用した同社「CXDI-Elite」を採用。少ないX線量でも鮮明な画像を得ることができ、被ばく低減と高精度な診断の両立を図ります。

■静かで快適な検査環境へ

蓄電池システム搭載により、排気ガスのない静かな環境を実現しました。時間帯や設置場所の制約にも柔軟に対応できます。車内は胃部・胸部を同一検査室で行える設計とし、受診動線を短縮。待合スペースは一人ずつ区切られた個室型とし、着替えや検査前の時間に、周囲を気にせずお待ちいただける環境を整えました。

本検診車は、公益財団法人JKA様より3,800万円の助成を受けて導入いたしました。これからも受診環境のさらなる向上に努め、がんの早期発見に寄与することで、社会全体の「健康」に貢献してまいります。



広報誌に関するご意見・ご要望等は健康推進課 南義・上田までご連絡ください。
TEL 076(436)1281 FAX 076(411)9075