

## 健康経営 その先へ (7)

健康経営の推進で期待できる効果は3段階で考える。「意識が変わる」→「行動が変わる」→「結果が変わる」の順番である。

まず、社員の健康意識が高まってくると、健康診断の受診率や研修の受講率が向上する。意識を高めるために、まずはこうした取り組みへの参加を必須としてしまうことも有効である。

ヘルスリテラシー（健康への知識）が向上すれば、次は行動が変わってくる。睡眠、食事、運動などの生活習慣が改善されていく。するとその結果として、健康診断結果の数値や医療費、休職率やプレゼンティーイズム（出勤しているが体調不良などで生産性が低下する状態）に良い影響が出る。

段階を踏むことを意識せずに、いきなり成果を追い求めると、思うように施策と評価指標が繋がらず、「やはり健康経営なんて無駄だ」という短絡的な結論になりかねない。

なお、経済産業省は健康経営の効果を①心身の健康関連（個人の

心身の健康状態の改善による生産性の向上）②組織（組織の活性化）③企業価値（企業価値の向上）——の3つに分類し整理している。まず①について考察する。

社員の健康意識が高まり、生活習慣が改善されれば、疾患リスク＝心理的リスク・生活習慣リスク・生物学的リスクが下がる。

心理的リスクとは主観的健康感、生活・仕事満足度、ストレスによる心身反応などが指標となり、精神的な健全さを損なうリスクである。メンタルヘルス教育を実施する、自律神経やホルモンバランスを整える、長時間労働者やストレスチェック高ストレス者に面談指導する、職場の人間関係を改善するなどにより低減できる。

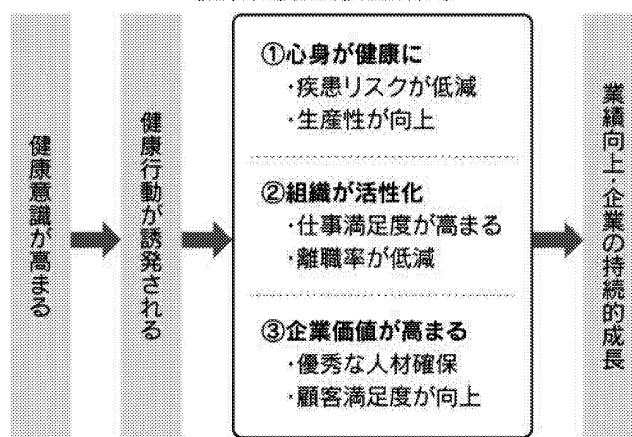
生活習慣リスクとは糖尿病、高血圧、脳卒中、脂質異常症などに代表される生活習慣病につながる生活を送ることのリスクである。睡眠・食事・運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与しており、これを改善することで低減できる。

生物学的リスクとは血圧、血糖、血中脂質、肥満度、免疫力などの数値が悪化するリスクである。

上記の生活習慣改善に加え、法定の健康診断はもちろん、がん検診や人間ドック、脳ドックなどの任意検診を積極的に受け、結果に応じた対策をうつことでリスクを低減できる。これら疾患リスクが低減されることで、事故・労災などのリスクも当然低減するし、生産性損失の低減にもつながるとされている。

「いきなり成果」は求めず

健康経営の流れと効果



(出所) 経済産業省資料