

事例7

# 事業場と行政が共働で取り組む、働きざかりの健康づくり エリア(長野県須坂市)



## 事例選定のポイント

### 地域の健康課題を明確化

県作成の市町村別健診データや事業場との情報交換を基に、地域の健康課題を明確にしている。

### 保健サービス量を拡大

従業員の生活習慣改善を目的としたセミナーを地域・職域が一体で企画・開催することで、保健サービスを充実させている。

### 地域・職域での保健サービスの方向性一致

地域・職域の関係機関が参加する研究会で具体的な事業等を検討することで、保健サービスの方向性を一致させている。

## 基本情報

実施主体者	働きざかりの健康づくり研究会 (須坂市健康づくり課が事務局機能を担う)	対象者	働く世代
関係機関	事業場、商工会議所、公益財団法人、県、市	実施期間	平成17年度～

## 健康課題

- ・ 国保被保険者のデータより、心疾患や脳血管疾患、悪性新生物が死因の5割を占めている。
- ・ メタボリックシンドローム該当者・予備群、高血圧の者の割合、血糖コントロールの程度を判断するHbA1cの値が正常高値の者の割合が増加している。
- ・ 早い段階からの生活習慣病予防の取組が必要であり、若い世代に向けた対策が課題。

## 事業目的

- ・ 働く世代が、自身の体や心の健康について意識を向け、いきいきと働くことで、本人の健康状態や生産性に加え、事業場の活性化にもつなげることを目指す。
- ・ 具体的な取組の方向性として、事業場の健康づくりに関する情報交換、健康課題とニーズの明確化、ニーズに沿った健康づくり事業のモデル的实施及び効果の共有等を目的としている。

## 事業実施の経緯

研究会の発足	平成17年に信州須坂産業活性化戦略会議の専門委員会(健康づくり委員会)が設置され、その呼びかけで市内17事業場が集まり、「働きざかりの健康づくり研究会」が組織された。従業員の活性化が事業場の活性化となり、ひいては須坂市の活性化につながると思われ現在まで継続している。
セミナー事業の始動	研究会での検討を踏まえ、平成18年度から市内の事業場が参加できるセミナーとして「働きざかりいきいきセミナー」を開始した。
県との連携も通じた研究会の運営	研究会は年2回開催し、セミナー等の事業評価を毎年度行いながら事業を企画運営。また、長野県が作成した市町村別健診データを基に市の健康課題を把握し研究会にも情報提供したり、県の地域・職域連携推進協議会に須坂市が参加して市の取組を発信したりするなど、県とも連携している。
体制の拡充	健康づくりに熱心な研究会会長(研究会参加事業場の社長)をはじめ、研究会委員が従業員の健康保持・増進について意識が高く、会長や委員の声かけにより研究会参加事業場数は年々増え、体制を拡充している。

## 取組内容

「働きざかりの健康づくり研究会」に係る予算は独自の会計があり、各事業場から負担金を徴収し活動している。研究会が主体的に事業を進め、実施事業として主に「働きざかりいきいきセミナー」がある。須坂市は、「働きざかりの健康づくり研究会」の事務局を担っている。

### ■ 働きざかりの健康づくり研究会の運営

働きざかりの健康づくり研究会は市内14事業場（商工会議所を含む）で構成されている。研究会ではグループに分かれて事業場の健康課題に関する意見交換や、働きざかりいきいきセミナーの企画、長野県や須坂市における健康増進関連施策の情報提供等を行っている。研究会が開催する会議には長野県健康づくり事業団も出席している。なお、研究会では会則を策定しており、その会則に沿って事業を推進している。

### ■ 働きざかりいきいきセミナーの実施

市内事業場からの参加希望者を対象に、生活習慣の改善に向けて全9回のカリキュラムで構成したセミナーを開催している。座学以外にも実技（家庭でできるストレッチ・筋トレ等）やグループディスカッション、体重・腹囲のモニタリング等、参加者が興味を持って取り組めるプログラムとしている。また、健康づくりの取組を継続させる工夫として、セミナー期間中に健診結果を基に保健師等による個別相談を2回実施し、各参加者に目標の設定と評価をしてもらっている。近年は10代、20代の若い世代の参加者も増えており、若いうちから食生活を見直すきっかけとなったケースもある。セミナーの講師は主に長野県健康づくり事業団に委託し、費用は参加事業場の負担としている。



働きざかりいきいきセミナー  
左から「食事」「運動」  
「個別相談」の様子

## 取組の成果・効果

働きざかりいきいきセミナーにはこれまで延べ673名が参加し、健康について学んでいる。運動・食生活・メンタルヘルス等をテーマとした令和5年度のセミナー参加者で、セミナー開始時にBMI25kg/m<sup>2</sup>以上であった参加者（8名）のうち、半数がセミナー参加前後（約3ヶ月間）で体重と腹囲が共に減少していた。また、多くの参加者が生活習慣の改善を実感している。

さらに、参加者がセミナーで学んだことを自社に持ち帰り、他の従業員にも情報共有することで、事業場全体のヘルスリテラシー向上につながったケースもある。



### 取組の成果・効果につながった要因や工夫した点

- ☑ セミナーでは参加者が自身の健康状態を把握することからはじめ、その内容を踏まえて目標設定を行い、具体的な健康改善の取組につなげている。こうしたプログラムの検討にあたっては、長野県健康づくり事業団にも協力してもらい、専門的な見地から助言を受けている。
- ☑ セミナーではチーム対抗のウォーキングイベントを開催したり、健康づくりに関するグループワークを取り入れたりするなど、**参加者間のつながりをつくることで、健康づくりへの取組の継続を図っている**。また、欠席者に対するフォローとして、市担当者がメールで次回の案内を行っている。

## 課題と今後の方向性

- 事業場における健康課題や改善に向けた具体的なニーズの把握が不十分であるため、それらの情報収集を行うとともに市政に反映する仕組みを構築する。
- 今後は研究会への参加事業場を増やしたり、保険者と連携したりするなどにより、働きざかりの健康づくりに対する機運をより一層高めていきたい。

Good Point

### 本事例の評価ポイント

研究会では、会則を策定して目的等を明文化しており、関係機関が共通認識をもって取組を推進している。  
また、研究会委員とともに事業場従業員の健康増進のために、セミナー等での結果を次年度の事業評価に活用し、PDCAを回しながら事業を推進している。