Ⅰ. ＴＨＰ指針の解説

１．趣旨　（ＴＨＰ指針：１）

（１）労働者の健康保持増進を取り巻く状況

近年、高年齢労働者の増加、急速な技術革新の進展など事業場を取り巻く社会経済情勢は大きく変化しています。また、労働者の就業意識や働き方、業務の質なども変化してきています。労働者の健康面に目を向けると、定期健康診断の有所見率が増加傾向にあるとともに、メタボリックシンドローム予備群の割合が男性の約２人に１人、女性の約５人に１人の割合に達しています。また、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者の割合も高い水準で推移しています。

こうした中、労働者の健康保持増進に関連して、以下のような社会的ニーズの高まりや取組がみられます。

①　企業における健康経営の取組の拡大

労働者の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」が拡大しています。企業理念に基づき、労働者への健康投資を行うことは、労働者の活力や仕事の生産性の向上などを通じて、組織の活性化をもたらし、結果として企業価値の向上、採用力の強化などにつながると期待されています。

②　医療保険者との効果的・効率的な連携

健康保険組合などの医療保険者と事業者が連携して、労働者の疾病予防・健康づくりを効果的・効率的に実行するコラボヘルスが推進されています。

➡【コラム4】コラボヘルスとは(14 ページ)

③　運動・スポーツの推進の機運の高まり

スポーツを行うことが生活習慣の一部となるような姿を目指す「Sport in Life プロジェクト」で国民のスポーツ参画が促進される中で、企業にとっては、労働者が運動・スポーツに親しめる環境づくりを行い、健康保持増進対策に取り組む好機となっています。

➡【コラム1】Sport in Life プロジェクトと「スポーツエールカンパニー認定制度」(4 ページ)

④　口腔保健の重要性、栄養管理の取組

健康の保持増進における口腔保健の重要性が高まっています。また、一部の企業では労働者の栄養管理への積極的な取組がみられます。

⑤　メンタルヘルス対策の推進

平成 27 年 12 月からストレスチェック制度が始まるなど、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する「一次予防」の取組が推進されています。

⑥　地域保健との効果的な連携の必要性

地方公共団体の提供する情報や、専門職（保健師・管理栄養士など）による健康相談・

健康教育などの地域保健サービスを利用して、労働者の健康保持増進対策を効果的・効率的に進めることが可能になっています。

【コラム2】地方公共団体によるデータ提供･専門職支援～相模原市の事例～

【コラム１】Sport in Life プロジェクトと「スポーツエールカンパニー認定制度」

スポーツ庁では、一人でも多くの人が日常生活の中で気軽に運動やスポーツを楽しむ社会の実現を目指し、趣旨にご賛同いただいた、関係団体・企業などの皆さまとともにコンソーシアムを組成し「Sport in Life プロジェクト」に取り組んでいます。

また、その中で従業員の健康増進のため運動・スポーツの実施に向けた積極的な取組を実施している企業を「スポーツエールカンパニー」として認定し、スポーツ庁のホームページで公表するとともに、認定証及び認定マークを交付しています（令和 2 年度認定企業は 623 社）。認定企業の取組は、就業中のオンライン･オフラインでのストレッチなどの実施や階段利用､徒歩･自転車通勤の推奨、スポーツ大会・イベントへの参加など、その内容は様々ですが、“働き盛り世代”に運動やスポーツに親しんでもらうには、一日の大半を過ごす職場からの働きかけが効果的です。

Sport in Life コンソーシアムには、スポーツ事業を展開する企業や指導者派遣が可能な団体なども加盟しており、今後は加盟団体・企業間の事業連携などを促進していく予定です。東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機としてスポーツを通じた健康で活力ある社会の実現に向けたプロジェクトに御参加ください。

※スポーツ庁「Sport in Life プロジェクト」
https://sportinlife.go.jp/
※スポーツ庁「スポーツエールカンパニー」
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1399048.htm

【コラム２】地方公共団体によるデータ提供・専門職支援　～相模原市の事例～

地域保健では、地方公共団体が保有する健康に関する情報や様々な健康管理・保健サービスを提供しています。例えば、相模原市では、健康保持増進に関するアンケートを実施し、中小事業場が健康課題を把握できるよう調査結果を提供しています。また、事業場の課題に応じて、市の保健師や栄養士などによる出張健康教室を実施しているほか、健康や栄養に関する相談を受けています。

※相模原市「働く人の健康づくり～タフなこころとからだのために～」
https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/1007366/index.html

（2）事業者が労働者の健康増進対策を行うメリット

労働者の健康増進対策を行うことで、事業者にとっては「労働生産性の向上」、「労働災害件数や休業日数の減少」、「メンタルヘルスの改善」といったメリットがあることが、学術研究の成果や事業場などでの先進的な取組事例から示されてきています。健康リスクを放置することは、事業者にとっても大きな損失につながりかねないことから、労働者の健康リスクを低下させるような予防的な取組が重要です。

① 健康リスク要因の減少などによる労働生産性の向上、欠勤日数の減少

- 健康リスク要因（偏った食事、痩せすぎ・太りすぎ、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒など）を多く抱えている労働者は欠勤が多く、プレゼンティーイズム※が大きいことが示された研究結果もあります。また、健康リスク要因が減少すると、生産性が改善するとの研究結果も示されています。

  ※　職場には出勤しているものの、何らかの健康問題によって業務の能率が落ちている状況

- 個々の労働者の健康状態を把握し、改善すべきポイントや具体的な活動内容を記載したレポートの本人への送付、ストレスマネジメント・睡眠改善・栄養バランス・運動に関する情報誌の送付とセミナーの開催を通じて、労働者の病欠日数の減少、所定外労働時間の減少、労働生産性の向上が図られたとの研究結果が報告されています。

② 労働に必要な体力の確認などに取り組むことによる労働災害件数や休業の減少

- 中高年齢労働者の転倒災害が多発していた企業で、現場作業ごとに必要と考えられる体力を指標化し、指標の評価が低い労働者に対して個別の運動指導を行った結果、50 歳以上の転倒災害が大幅に減少し、筋骨格系の疾患（腰痛、膝痛など）による休業も減少したとする研究結果が報告されています。

③ メンタルヘルスの改善

- 職場における座位時間が短いほどメンタルヘルス不調が少ない傾向がみられるとともに、高脂血症、心臓疾患の発症リスクを低減できるとする研究結果が報告されています。
- ウォーキングなど軽度の身体的活動を日々行うことが、その後のうつ病の発症リスクの低減につながるとの研究結果が報告されています。

（出所）

① Boles M, Pelletier B, Lynch Wendy, (2004). The Relationship Between Health Risks and Work Productivity. Journal of Environmental Medicine, 46, 733-745.／Wayne N. Burton, Chin-yu　Chen, Daniel J. Conti, Alyssa B. Schutz, Dee W. Edington, (2006). The Association Between Health Risk Change and Presenteeism Change. JOEM.48;252-263,2006／Mills, P. R., Kessler, R. C., Cooper, J., & Sullivan, S. (2007). Impact of a health promotion program on employee health risks and work productivity. American Journal of Health Promotion, 22(1), 45-53.

② 独立行政法人労働者健康安全機構,『「安全」の視点から高齢者の健康づくりを活性化』, 産業保健 21 第 84 号（2016 年 4 月）10-11.　JFE スチール株式会社西日本製鉄所（倉敷地区）『企業の取組事例②　JFE スチール（株）西日本製鉄所』、厚生労働省補助対象調査研究成果説明会（平成 30 年 6 月 7 日）　JFE スチール株式会社西日本製鉄所提供資料

③ 甲斐裕子, 角田賢治, 永松俊哉, 朽木勤, 内田賢, (2016).日本人勤労者における座位行動とメンタルヘルスの関連. 体力研究, 114, 1-10.／Rina So, Tomoaki Matsuo, Takeshi Sasaki, Xinxin Liu, Tomohide Kubo, Hiroki Ikeda, Shun Matsumoto and Masaya Takahashi,(2018) . Improving health risks by replacing sitting with standing in the workplace. Journal of Physical Fitness Medicine,7(2),121-130.／Lucas M, Mekary R, Pan A, et al. Relation between clinical depression risk and physical activity and time spent watching television among older women: a 10-year prospective follow-up study. Am J Epidemiol　2011;174:1017–27.

（３）事業場の特性に応じた健康保持増進対策の必要性

職場環境は事業場によって様々です。そのため、個々の事業場の業種、働き方などの特性に応じた適切な健康保持増進の取組が行われないと効果が十分に発現しません。事業場の特性を把握した上で対策を講じるなど、適切な健康保持増進対策を模索、確立することが求められます。

ＴＨＰ指針は、事業者が、労働者の健康保持増進を適切かつ有効に行うための基本となる実施方法を示したものです。事業者が健康保持増進措置を行うに当たっては、産業医等、保健師、衛生管理者などの事業場内産業保健スタッフを活用しましょう。このほか、心理職、歯科衛生士など他の専門職の活用も検討しましょう。

事業場内産業保健スタッフを確保することが難しい事業者や、健康保持増進措置にはじめて取り組む事業者などは、事業場外の機関や専門職などを積極的に活用することで、効果的な取組につなげることができます。

事業場での健康保持増進措置の実施は、衛生委員会などを通じた労使双方が一体となって取り組む体制が基本となります。各事業場の状況に応じて可能な取組から始め、その結果を振り返り、徐々に取組を充実させていきましょう。

