２．健康保持増進対策の基本的考え方　（ＴＨＰ指針：２）

近年、生活習慣病予備群（生活習慣病になるリスクが高い人）に対して、生活習慣改善の取組を行った効果に関する科学的根拠が国際的に蓄積されてきました。同時に、生活習慣改善を目的とした効果的なプログラムが開発されてきています。さらに、メタボリックシンドロームの診断基準が示され、内臓脂肪の蓄積に着目した保健指導が重要であることが明らかになっています。健康管理やメンタルヘルスケアといった心身両面にわたる健康指導に関する技術開発も進み、多くの労働者を対象とした健康の保持増進活動が行えるようになってきました。

健康保持増進には、労働者が自主的・自発的に取り組むことが重要です。

事業場は、その上で、労働者の自助努力を支援する取組や、労働者自身の力では解決できない課題への対応を支援し、より良い生活習慣を獲得することの意欲や継続性を高めるための環境を作るなど、健康管理の積極的推進が必要です。単に「健康障害を防ぐ」という観点だけではなく、労働者が職業生活の全期間を通じて、継続的・計画的に、心身両面にわたって、積極的な健康保持増進に努められるような対策が求められます。また、生活習慣病の発症や重症化の予防のため、保健事業を実施している医療保険者（健康保険組合、全国健康保険協会（協会けんぽ）など）と積極的に連携したコラボヘルスの推進も求められています。

具体的な労働者の健康保持増進措置には、運動指導、メンタルヘルスケア、栄養指導、口腔保健指導（歯科保健指導）、保健指導などがあります。事業者は、これらの中から事業場の特性を踏まえて、適切な内容を行うことが必要です。

事業者は、以下の３つの点に留意して労働者の健康保持増進対策を進めましょう。

①　「ハイリスクアプローチ」と「ポピュレーションアプローチ」の視点

健康保持増進対策の対象の考え方には、大きく分けて「ハイリスクアプローチ」※1と「ポピュレーションアプローチ」※2の２つの視点があります。

※１　生活習慣上の課題を有する労働者個人を対象とした、個々の健康状態の改善を目指すもの
※２　生活習慣上の課題の有無に関わらず労働者を集団と捉え、事業場全体の健康状態の改善を目指すもの

ＴＨＰ指針では、令和元年度の改正でポピュレーションアプローチの視点が強化されました。ポピュレーションアプローチの対象となる「集団」は、企業全体、事業場ごと、部署ごと、職種ごとなど様々考えられますが、健康の保持増進に関する課題などは「集団」ごとに異なります。効果的な対策を行うには、その「集団」の実態に即した取組を行うことが重要となります。

その上で、事業者はハイリスクアプローチ・ポピュレーションアプローチそれぞれのアプローチによる健康保持増進対策を組み合わせて取り組むことが推奨されています。それぞれのアプローチの考え方、対象、具体的な活動内容、期待される効果などの特徴を良く理解し、効果的に組み合わせることが求められます。

②　すべての労働者の積極的な参加を促すための取組

労働者の中には、健康保持増進に無関心な者が一定数存在すると考えられます。

こうした健康保持増進に無関心な層にも健康保持増進措置に参加してもらうには、「無意識のうちに行動が変化するような活動」や「楽しみながら抵抗なく取り組める活動」を行うことも重要です。事業場では、こうした活動になるような環境づくりや仕組みづくりの工夫や配慮が必要となります。

特に、ポピュレーションアプローチの観点では、健康増進への関心が薄い労働者にも取り組んでもらえるようにすることが重要になります。

➡ 【実践例～ポピュレーションアプローチによる取組～】(26 ページ)

健康保持増進対策の成果を上げる上では、企業や事業場として労働者の健康保持増進を重視し、積極的に取り組むという企業文化や風土を醸成することが望ましいです。上司が支援的であると感じる、経営トップのサポートが高い、といったことが、健康保持増進対策の参加につながったという研究報告があります。

③ 労働者の高齢化を見据えた取組

労働者が高齢期を迎えても働き続けるためには、心身ともに健康が維持されていることが必要です。50 歳代後半になると、若年時に比べ、平衡機能、薄明順応、視力、聴力、伸脚力、瞬発反応、運動調整能などに大きな低下がみられると言われています。高齢期におけるロコモティブシンドローム※3やフレイル※4、サルコペニア※5を予防するためには、若年期から運動やスポーツを通じて、筋肉量や持久力などを維持することが有効です。

また、全身のフレイルや身体能力の低下に先だってオーラルフレイル※6が生じることや、中年期から噛みしめる行為が難しくなる人が増加するため、若年期から歯・口腔の健康を維持することも重要です。

つまり、高齢期の健康悪化を防ぎ、心身ともに健康で働くためには、中長期的・予防的な観点から健康保持増進に取り組むことが有効となります。若年期から労働者が健康保持増進のための行動を習慣化できるよう、数値や指標などを活用して身体の状況を「見える化」し、労働者自身の「自覚」を促し、健康保持増進に自発的に取り組んでもらえるような取組を行いましょう。

➡ 【コラム3】ロコモティブシンドロームの予防のための運動(9 ページ)
➡ 【実践例】歯科健診費用の補助～健康保険組合と連携して～(9 ページ)

※3 年齢とともに骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」、「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態。
※4 加齢とともに、筋力や認知機能などの心身の活力が低下し、生活機能障害や要介護状態などの危険性が高くなった状態。
※5 高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象のこと。
※6 老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまで繋がる一連の現象及び過程（公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」）。

（出所）
② 森晃爾,永田智久,永田昌子,岡原伸太郎,小田上公法,森貴大,髙橋宏典,（2020）.職場における健康増進プログラムの効果的な実践に影響する組織要因. 産業医学レビュー, 33(2),165-204

【コラム３】ロコモティブシンドロームの予防のための運動

以下のホームページでは、ロコモティブシンドロームを予防するための運動が動画などで紹介されています。職場や自宅で気軽にできるので、労働者のセルフケアや事業場での取組の参考にしてみてはいかがでしょうか。

※ロコトレ動画（認定ＮＰＯ法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会）
https://sloc.or.jp/?page_id=163

実践例

●歯科健診費用の補助　～健康保険組合と連携して～

健康保険組合がレセプトデータを分析したところ、他の疾病に比べ、「歯肉炎・歯周疾患」の１人あたりの医療費、受診者数が多かった。歯科と生活習慣病は密接に関連しており、歯科医療費を適正化することは、医療費全体の適正化に直結すると考えた。

また、歯科に関する健康問題の予防のためには、定期的に歯や歯周病を検査する習慣と早期治療が必要で、かかりつけ歯科医をもつことも重要である。

そこで、歯科に関する検査を受ける費用の一部（1,000 円）を期間限定で還元するという歯科健診キャンペーンを開始した。歯科健診費用補助申請者数や歯科医療費は年々増加しており、多くの労働者の疾病の早期発見・早期治療に結びついている。

（製造業（化学工業）・約 26,000 人）



