３．健康保持増進対策の推進に当たっての基本事項　（ＴＨＰ指針：３）

（１）健康保持増進対策の推進に当たってのポイント

▶ポイント① 中長期的な視点に立った継続的・計画的な実施

健康保持増進対策は、中長期的視点をもち、継続的かつ計画的に進める必要があります。このためには、以下のＰＤＣＡサイクルに沿って進めることが重要です。

【健康保持増進対策の各項目（ＰＤＣＡサイクル）】



（2）健康保持増進対策の各項目（PDCAサイクル）（11 ページ）

▶ポイント② 事業場の実態に即した取組の実施

事業場ごとに、事業・業務の特性（デスクワークが多い／重筋労働・立位作業が多いなど）や経済的・人的資源、労働者の構成、取り組むべき課題の内容は異なります。

このため、前述のＰＤＣＡサイクルの枠組みは踏まえつつも、健康保持増進対策の実施体制と実施内容については、事業場の実情に応じて実施するようにしてください。

例えば、これまで健康保持増進対策に取り組んだことのない事業場などでは、健康保持増進対策に取り組むための人的資源や経験が少ないことが想定されます。その場合は、事業場外資源を積極的に活用してみましょう。また、最初からすべての内容にとりかかるのではなく、着手可能な内容から取り組んでみるのもよいでしょう。

健康保持増進対策を推進するためには、労働者の意見を聴くことが重要です。労働者の意見が反映された取組を推進することで、労働者が自分事として健康保持増進対策に取り組み、取組の活性化につながります。このためには、労使、産業医、衛生管理者などで構成される衛生委員会などを活用するとよいでしょう。

さらに、事業者は、労働者の意見を聴くだけではなく、健康保持増進対策の各項目について労働者などの関係者へ周知することも必要です。周知にも衛生委員会などの活用が可能です。

なお、衛生委員会などの設置義務のない小規模事業場（労働者数 50 人未満）でも、労働者の意

見が反映される必要があります。職場で必要な取組について、労働者と事業者の意見交換の場を設けることも有効です。

実践例

●全労働者との面談で健康保持増進対策のニーズを把握し、取組に反映

小規模事業場において、健康管理の担当者が全労働者と面談。労働者が企業で必要だと考える取組を把握し、それを取組に反映している。その結果、健康保持増進対策をはじめとした企業の活動に労働者が積極的に参加するようになってきている。

（製造業（印刷・同関連業）・約 40 人）

▶ポイント③ 企業単位での取組

健康保持増進対策は、事業場単位だけでなく、企業単位で取り組むことも考えられます。

例えば、大企業の小規模な営業所など（分散型事業場）では、必要な資源が十分でなく、活動が進まなくなりがちです。その場合、事業場単位だけでなく、本社主導による企業単位での取組によって、事業場間の活動レベルの格差が解消されます。また、事業場間で活動が重複している場合に、そうした重複する活動を統合することなどで、全社的なコスト削減につながる可能性があります。さらに、各事業場での好事例の共有や、参加率・成果の比較による競争意識の高まりなどにより、事業場間の交流も生まれます。

（2）健康保持増進対策の各項目（ＰＤＣＡサイクル）

▶ＰＤＣＡ① 健康保持増進方針の表明

健康保持増進対策の実践には、事業者の意識によるところが大きいと言われています。事業者が積極的に関与することで、健康保持増進対策が実行的かつ継続的なものになります。

このため、まず、事業者は、次の事項を含む健康保持増進方針を表明します。

- 事業者自らが事業場における健康保持増進を積極的に支援すること。
- 労働者の健康の保持増進を図ること。
- 労働者の協力の下に、健康保持増進対策を実施すること。
- 健康保持増進措置を適切に実施すること。

健康保持増進対策を推進する上での事業者の役割は、健康保持増進の重要性を理解し、関連情報を収集し、労働者にきちんと伝え、労働者の自覚を促すことです。

また、事業者のリーダーシップには、①自らが健康保持増進にコミットメントして健康行動をとること、②労働者や管理監督者の行動を、労働者などが認識できる形で支援することが求められます。こうした条件を満たすことで、職場の健康保持増進措置の成果が高まることがわかっています。

実践例

●健康保持増進につながる事業者の姿勢を表明

「部次長は自ら機会を見つけ自ら現地現物で職場を観察すること。自分の担当する部署の安全管理・環境管理・健康管理・作業管理の状況（特に悪さ加減）を分析し自ら改善し水平展開すること」、「全員で職場の規律を守り守らせ、チームワークを良く明るく健康で仕事をしよう」といった、健康保持増進対策の促進につながる内容を、事業者の姿勢として、社内外に示している。

（建設業・約 1,700 人）

●健康経営宣言として方針表明

「社員の健康を重要な経営資源の一つとして位置付け、社員が健康で個々の能力や個性を発揮することにより、キラリと光る明るく元気な活力あふれる会社にしていきたいと考えます」「社員の皆さんも、健康がご自身のみならず、ご家族や会社の基盤であることを理解し、自らの健康を管理し増進に取り組むことで、健康経営に参画してください」というメッセージを、健康経営宣言として、社内外に表明している。

（製造業（化学工業）・約 130 人）

▶ＰＤＣＡ② 推進体制の確立

事業者は、事業場内の健康保持増進対策を推進するため、その実施体制を確立します。

4.（1）体制の確立（18 ページ）

▶ＰＤＣＡ③ 課題の把握

事業者が健康保持増進措置を検討する上で、事業場における労働者の健康保持増進に関する課題などを把握することが重要です。

事業者は、健康保持増進対策を推進するスタッフなどの専門的な知見やアンケート調査なども積極的に活用して、課題を把握します。

また、課題を把握する際は、可能であれば、労働者の健康状態などが把握できる客観的な数値などを活用するようにしましょう。客観的な数値などを活用することで、労働者自身の気づきにつながります。例えば、高年齢労働者は、自身の若い頃の体力測定の数値を知ることで体力や身体機能の低下を定量的に評価でき、その低下レベルが一目瞭然となります。また、年代別の平均データがある場合には、自身の結果と比較することで、労働者自身の気づきが深まります。

また、事業場の健康状態や課題を把握するためには、事業場内外の複数の集団間のデータ（健診受診率・喫煙率・飲酒率など）を比較することも有効です。事業場単位で健康状態や課題の特徴を把握することで、波及効果の高い取組を考えることができます。

労働者の健康状態などが把握できる客観的なデータやセルフチェックなどについては、以

下のようなものが挙げられます。

・　健康診断の結果

・　コラボヘルス、データヘルスに基づき、医療保険者から提供されるデータ

▶健康スコアリングレポート（日本健康会議、厚生労働省、経済産業省）

健康保険組合・共済組合の加入者の健康状況や予防・健康づくりへの取組状況などを見える化したレポートです。健康保険組合では、令和３年度から、現行の保険者単位に加え、事業主単位のレポート※も提供します。

※事業主単位のレポートは、原則、特定健診対象者が 50 人以上の適用事業所が対象

健康スコアリングレポート（2020 年度版）：https://kenkokaigi.jp/news/201111.html

▶事業所健康度診断シート[事業所カルテ]（全国健康保険協会（協会けんぽ））

事業所（企業）特有の健康課題などを事業者と共有できるよう、事業所（企業）単位で健診受診率や健診結果、加入者の日常の食生活や運動習慣について、数値やグラフ、レーダーチャートなどで経年的に示すなど見える化し、健康宣言事業所などに提供しています。

・　例えば、中央労働災害防止協会などが提供している運動機能評価

▶運動機能検査値の新５段階評価（中央労働災害防止協会）

THP 指針の中で、必要に応じて健康測定を行うこととされており、THP などの健康づくりを展開する事業場の中で広く実施されている検査の１つです。

https://www.jisha.or.jp/health/thp/evaluation/index.html

・　地域の医師会、歯科医師会などが提供しているチェックリスト

▶ロコモ度テスト／ロコチェック

ロコモティブシンドロームの状態であるかどうかを確認できます。

ロコモ度テスト：https://locomo-joa.jp/check/test/

ロコチェック：https://locomo-joa.jp/check/

▶口腔保健に関するセルフチェックシート

以下のような「お口のセルフチェックシート」で口の健康状態を確認できます。

東京都：　https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/selfchecksheet.html

実践例

●医療保険者から共有される健康関連データによる課題の把握

健康保険組合が集計したレセプト・健康診断などのデータを全社の健康管理を統括する本社人事部に共有。健康保険組合と本社人事部が共同でデータを分析してデータから見えてくる課題を抽出し、健康保険組合からの助言も踏まえ課題解決のための施策を立案したうえで、協働して施策を推進するようにしている。

（製造業（化学工業）・約 26,000 人）

【コラム４】コラボヘルスとは

近年、企業経営の一環として「健康経営」に取り組む事業者が増えてきています。労働者の健康保持増進に取り組むことにより、労働者の活力向上や生産性の向上などの組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がることが期待されています。一方、健康保険組合などの医療保険者は、予防・健康づくりを行うため、加入者の健診データなどの分析に基づき保健事業を実施する「データヘルス」に取り組んでいます。これら「健康経営」と「データヘルス」を効果的・効率的に進めるために、事業者と医療保険者が積極的に連携し、明確な役割分担のもと、予防・健康づくりを実践しやすい職場環境の整備や、加入者（労働者・家族）の予防・健康づくりを実施する「コラボヘルス」が重要です。例えば、就業時間中に労働者が特定保健指導を受けられるよう、事業者が実施場所の提供や勤務シフトの配慮などをすることで、保険者は特定保健指導を効率的に実施することが可能となります。また、受動喫煙対策として、事業者による敷地内禁煙や屋内完全禁煙の整備などと共に、禁煙保健指導などの医療保険者による喫煙対策事業を推進することで、より成果を見込むことも可能です。今後ますます、「コラボヘルス」の実現により、「健康経営」と「データヘルス」の相乗効果が期待されます。

※厚生労働省保険局「データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルスガイドライン」
https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12401000-Hokenkyoku-Soumuka/0000171483.pdf

また、労働者の健康状態に加えて、労働者自身による健康保持増進への取組に影響を及ぼし得る事業・業務の特性（デスクワークが多いなど）や職場環境などに関する課題を把握することも有益です。

さらに、以上のような労働者の健康保持増進に関する課題（健康上の課題）などだけでなく、事業場が労働者の健康保持増進措置を実施するに当たっての課題（実施に向けた課題）を把握・整理することも、措置を円滑かつ効果的に進めるために重要です。

- 健康経営度調査（経済産業省）

  法人の健康経営の取組状況と経年での変化を分析することを目的として実施している調査で、「健康経営銘柄」の選定と「健康経営優良法人（大規模法人部門）」の認定にも使用されています。健康経営の実践にあたってのポイントや課題が、フィードバックシートとして提供されます。
  https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeieido-chousa.html

▶ＰＤＣＡ④ 健康保持増進目標の設定

事業者は、「ＰＤＣＡ① 健康保持増進方針の表明」の健康保持増進方針に基づき、「ＰＤＣＡ③ 課題の把握」で把握した課題や過去の目標の達成状況を踏まえ、健康保持増進目標として具体的な数値目標を設定しましょう。

まずは、対策への参加率、参加者の満足度、その後の健康保持増進活動への積極性などの簡単な目標から設定してみるのもよいでしょう。

また、労働者の生活習慣の調査結果を評価分析して、健康保持増進対策が継続的かつ計画

的に行われるようにするための、健康保持増進対策の目標には、「運動・スポーツに取り組む労働者数を増やす」などの短期での達成を目指すものばかりでなく、「労働者の生活習慣病に関連する健康診断項目の有所見率を下げる」などのように中長期的な視点で目指すべきものもあります。こうした観点から、目標の設定に当たっては、短期的に達成を目指す目標と、中長期的に取り組む目標の双方を掲げることが望ましいとされています。

▶ＰＤＣＡ⑤ 健康保持増進措置の決定

事業者は、「ＰＤＣＡ① 健康保持増進方針の表明」の健康保持増進方針、「ＰＤＣＡ③ 課題の把握」で把握した課題、「ＰＤＣＡ④ 健康保持増進目標の設定」で設定した健康保持増進目標を踏まえ、事業場の実情も踏まえつつ、健康保持増進措置を決定しましょう。

「ＰＤＣＡ① 健康保持増進方針の表明」にあるとおり、健康保持増進対策が成果を上げるためには、事業者の意識によるところが大きいと言われています。健康保持増進対策を確実に進めるために、事業者が措置を決定するようにしましょう。

4.(2)健康保持増進措置の内容(23 ページ)

▶ＰＤＣＡ⑥ 健康保持増進計画の作成

事業者は、「ＰＤＣＡ④ 健康保持増進目標の設定」で設定した健康保持増進目標を達成するため、健康保持増進計画を作成しましょう。

健康保持増進計画は、具体的な実施事項、日程などについて定めるものです。次の事項を必ず含むようにします。

- 健康保持増進措置の内容及び実施時期に関する事項
- 健康保持増進計画の期間に関する事項
- 健康保持増進計画の実施状況の評価及び計画の見直しに関する事項

健康保持増進計画の実効性を担保するためには、年に一度定期的に策定するとよいでしょう。

また、健康保持増進計画は、各事業場における労働安全衛生に関する計画の中に位置付けることが望ましいとされています。事業場ではＴＨＰ指針に基づく健康保持増進計画のほかに、労働安全衛生に関する計画、メンタルヘルスに関する計画、様々な計画が策定されています。労働者の混乱を防ぐだけでなく、それぞれの取組を効果的・効率的に実施するためにも、各計画の位置づけを整理することなどが必要となります。

実践例

●全社の計画を踏まえた事業場単位の計画策定

全社で安全健康活動計画を策定した後、ひな型を各事業場に展開し、事業場単位で計画を策定。計画のひな型には前年度の振り返りに関する項目も含まれているため、全事業場で、前年度の振り返りとそれに基づく次年度の計画策定が一連の流れとして定着。
（電気・ガス・熱供給・水道業・約 5,000 人）

健康保持増進計画の例

健康保持増進計画（令和２年度）

健康保持増進計画の期間に関する事項を必ず含めましょう。

計画の対象期間	令和2年4月1日～令和3年3月31日
健康保持増進方針	労働者が積極的に健康保持増進措置に取り組めるように進める
健康保持増進目標	＜中長期的な達成目標値＞労働者の平均HDLコレステロール値を2mg/dl高くし、生活習慣病の予防や改善につなげる ＜措置別の目標＞ ①階段を使った昇降促進について、ポスター掲示や放送による参加促進を年４回実施し、参加率10%以上にする ②年１回社内ウォーキングイベントを開催し、参加者数を5%増加させる（前年度比）

健康保持増進計画の実施状況の評価に関する事項を必ず含めましょう。

健康保持増進措置の実施時期に関する事項を必ず含めましょう。

健康保持増進措置の内容	措置の評価方法	実施時期
①階段を使った昇降の促進 〇ポスター掲示 〇（中間の実績集計で目標達成できなかった場合）労働者にヒアリング調査を行い、取組がどのように活性化するか検討	・毎月第3水曜、昼休みの階段利用者数をカウントし、参加率を10%以上（全労働者数に占める割合）とする	4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 ☆第1回放送 ☆第1回ポスター掲示 （場所：エレベーター前） ☆第3回放送 ☆第3回実施 （※労働者からの意見を元にした取組） ☆第2回放送 ☆第2回ポスター掲示 （場所：会社入口） ☆第4回放送 ☆第4回実施 （※同様） ☆実績集計 ☆実績集計（中間：労働者へのヒアリング調査）
②地域で開催されるウォーキングイベントに向けて、社内でウォーキングイベントを開催し、運動の習慣化につなげる各部署の代表を、社内のウォーキングイベントの実行委員に任命し、労働者が自ら開催内容を検討する	・参加者数（前年度比5%増）	☆定期健康診断実施 ☆社内のウォーキングイベント企画 （各部署の代表者（実行委員）を集めて、開催内容を検討） ☆定期健康診断の結果通知と併せて告知 ☆社内のウォーキングイベントの募集（8/8～30） ☆9/7　社内のウォーキングイベント開催 ☆10/17地域のウォーキングイベント開催 ☆参加実績集計 ☆運動の習慣化に関するアンケート実施

健康保持増進計画の実施状況の評価に関する事項を必ず含めましょう。

健康保持増進計画の実施状況の評価及び計画の見直し	内容	評価の実施時期・実施場所
中間評価	・健康保持増進措置の、計画に対する進捗状況（準備状況等）を確認する。 ・すでに実施されている措置については、「措置の評価方法」に基づき評価する。	8月度安全衛生委員会
年間評価	・全ての措置について、「措置の評価方法」に基づき評価する。 ・「健康保持増進目標」に対する現状を確認し、計画全体を評価する。	2月度安全衛生委員会
計画の見直し	・年間評価に基づき、翌年度の計画案を示し、検討する。	2月度安全衛生委員会
計画の見直し	・２月度の安全衛生委員会での検討結果に基づき、翌年度の計画案を修正し、承認を得る。	3月度安全衛生委員会

健康保持増進計画の見直しに関する事項を必ず含めましょう。

▶ＰＤＣＡ⑦ 健康保持増進計画の実施

事業者は、「ＰＤＣＡ⑥ 健康保持増進計画の作成」で作成した健康保持増進計画に基づいて、健康保持増進活動を適切かつ継続的に実施しましょう。

また、健康保持増進計画を適切かつ継続的に実施するために必要な留意すべき事項を定めましょう。

健康保持増進対策への参加を促進するメッセージの伝達に、ラインの管理職（直属の上司）を関与させることの重要性もわかっています。健康保持増進対策が成果を上げるには、管理職を巻き込むことが重要です。

▶ＰＤＣＡ⑧ 実施結果の評価

健康保持増進対策を、継続的かつ計画的に推進していくためには、【健康保持増進対策の各項目（ＰＤＣＡサイクル)】のＰＤＣＡサイクルを回すことが求められます。「ＰＤＣＡ④ 健康保持増進目標の設定」で設定した目標値の達成度の評価を行い、達成できなかった場合にはその原因分析と対応策を検討し、改善・見直しにつなげるようにしましょう。

定期的な取組の評価によって、成果のある取組の重点化や深化、取組の統廃合などを行うことによる健康保持増進対策の効率化などが図られます。

