

背景

「接客業等※」に従事する従業員は、顧客に合わせた働き方をするため、生活が不規則になる。そのため、**運動・食事・睡眠等の生活習慣に起因した健康課題**を多く有している。また、働く時間と場所に制約があるため、保健事業に参加することが難しく、接客業等に従事する被保険者が加入する健保組合側では、**保健事業の参加率が低いという事業課題**を抱えている。

※ 接客業等：「お客様のニーズに合わせて価値提供する仕事」と定義
✓お客様に合わせて働く場所が決まる…小規模店舗、顧客先訪問型サービス等
✓お客様に合わせて働く時間が決まる…シフト制（夜勤等）業務、不定期な繁忙時期等

事業実施の目的

上記背景（健康課題・事業課題）を踏まえ、本事業では事業所の保健事業担当者の教育を行い、それぞれの職場の働き方に合わせた保健事業を設計し、実行するスキルの獲得を目的とする。さらに健康課題の解決に対応した健康管理ツールや機会を提供し、接客業等の従業員の具体的な生活習慣改善にも取り組む。（➡ 保健事業の参加率向上および被保険者の生活習慣の改善を実現。）

実施内容

※詳細は次頁記載

<保健事業ワークショップ（事業所と健保組合の担当者参加）>

- ✓ 事業所側と健保組合側の担当者双方が参加するワークショップ開催（働き方を踏まえた健康課題の考え方を学ぶ）。
- ✓ 自事業所の健康課題を確認（仮説策定）。
- ✓ 健康課題に対応した保健事業選択および働き方に合わせた実行計画策定。

<働き方に応じて参加しやすい保健事業の実施>

- ✓ 保健事業の実践。健康課題および事業課題解決への効果確認。
- ✓ 上記ワークショップにおいて、各健保組合における結果・効果比較を実施し、次年度に向けた評価振り返りを行い、改善案をまとめる。

共同事業による効果

…以下内容は本共同事業を通じてマニュアル化が可能

<ノウハウの共有>

- ✓ 働き方に即した保健事業を検討するために、その手法を体系的に学ぶ場は少なく、学術指導も受けられる場として有効活用できる。
- ✓ 様々な実施方法を参加健保組合間で共有することで、円滑な保健事業への誘導を図ることができる。

<事業の評価・振り返り（横比較）>

- ✓ 保健事業の評価を行う上で、同様のスキームで実施した事業間での比較が有効。

<効率化・コスト削減>

- ✓ 一元的に事業者に委託し、共通帳票の活用等を通じて、効率化（コスト削減）を図ることが可能。

評価指標

事業開始前後のアンケートや事業実施中の各種指標に基づき評価を行う。なお、評価に際しては、アドバイザーである東京大学の助言・指導を得る。

	「健康課題の解決」に関する指標	「事業課題の解決」に関する指標
アウトプット	ツールを提供する事業の実施量（事業の回数、アクセス回数等）	ワークショップの実施量（ワークショップ回数、ワークショップにおける各担当者からの意見数等）
	対象者参加率	ワークショップ参加率
アウトカム	事業への参加継続率	事業所担当者の意識変化・習得スキル
	参加者の事業に対する満足度	事業所担当者の行動量（事業所における旗振り、お誘いの頻度等）
	参加者の意識変容度・生活習慣の変化	事業所担当者のワークショップに対する満足度

本事業の特徴および持続可能性等

- ・ 東京大学未来ビジョン研究センターデータヘルス研究ユニットによるアドバイス等を通じた効果的な保健事業の企画・立案が可能。
- ・ また、同ユニットによる効果検証支援も実施。
- ・ 各健保組合、事業所の実態に合わせた実施ができるよう、複数の保健事業を準備し、柔軟な設計を可能とする。
- ・ 今後は、事業所別のスコアリングレポートを作成し、それぞれの実態に合った保険事業の実施にも活用可能。
- ・ また事業のフレームワークは他の働き方にも活用可能であり、更なる横展開が可能である。

健康課題：顧客に合わせた働き方のため、生活習慣が不規則

【解決の方向性】

時間にとらわれず参加しやすいツールや機会の提供により、自律的な生活習慣改善ができるようになる

事業課題：顧客に合わせた働き方のため、保健事業の参加率が低い

【解決の方向性】

事業所からの働きかけにより、保健事業の参加率が向上する

働き方に合った活用しやすいツール

集合型運動研修

事業所において、対象者の意識変容と運動実践のセミナーを実施。

時間のない対象者でも、興味の高いセミナーを短時間で体験できるなら参加するのでは。

運動実践セミナー



睡眠プログラム

睡眠に関する教育（イーラーニング等）を実施し、その後電話面談（複数回）。

個別対応のため、働き方に合わせて参加できるのでは。

食事プログラム

食事に関する教育（TV電話面談等）を実施し、その後アプリを通じた食事指導。

個別対応のため、働き方に合わせて参加できるのでは。



お客様に合わせて働く従業員



食事は短時間でドカ食い？

担当者からの働き方に合った働きかけ

何か困ることはありますか？



保健事業担当者

- まずは店長の生活習慣をターゲットに、取り組みやすいことから実践してもらう企画を実施したい。
- 会社のイーラーニングやアンケートの仕組みを使うことで、初回の教育を実施できそう。
- 日勤シフトの対象者には、業務終了後に必ず利用する会社PCを通じてアプローチできるかも。

社員の働き方を理解している事業場の担当者と共に「働き方に合った保健事業」を計画

保健事業ワークショップを
共同事業として実施

企業の保健事業担当者が保健事業について理解し「働き方に合った働きかけ」を実践できるように

1. 健康課題の確認

データヘルス計画をベースに、働き方に合う健康課題を確認します。

- ✓ データヘルス計画を読み解く、理解する
- ✓ 課題を選ぶ、検討する

2. 解決策の検討

健康課題を解決する保健事業を選択し、働き方に合わせた実行計画をたてます。

- ✓ 施策の選択
- ✓ 組織特性に合わせた計画策定

3. 事業の試行実施

計画した保健事業を実践し、健康課題および事業課題解決への効果を確認します。

- ✓ 事業の試行実施
- ✓ 振り返り