

富山の企業家の皆さん、富山大学のプロジェクトで、「健康経営」と「従業員の健康増進」を実践してみませんか！！

# 健康経営と無料出前健康講座のお知らせ

(富山大学地域連携推進機構 地域医療・保健支援部門)

現役世代の皆さん、未病を予防する機会を逃さないで！！



テーマ：未病を予防しよう。主治医はあなた自身です！

事業主体：日本学術振興会（文科省）の研究事業により、富山大学地域連携推進機構 地域医療・保健支援部門が実施

対象者：富山県内の中小企業の経営者と従業員

事業内容：2019年と2021年の健診データの一部と健康に関する短い質問票に記入していただきます。2020年に受講のグループ①では受講前後の変化、及び、2021年に受講のグループ②とのグループ間の比較を行い、健康講座の効果を分析。結果を企業にフィードバックし、企業診断と健康経営に役立てていただきます。

講座の実施・受講方法：無料で講師が企業を訪問し講座を実施、または、同じ内容のDVDで受講

事業の規模とスケジュール：

グループ①先に講座を受講（2020年）

実施期間：2020年5～11月の都合の良い日時

グループ②1年遅れて講座を受講（2021年）

実施期間：2021年の健康診断の終了後

募集企業数：60～100社

募集人数：グループ① 約1,000人  
グループ② 約1,000人

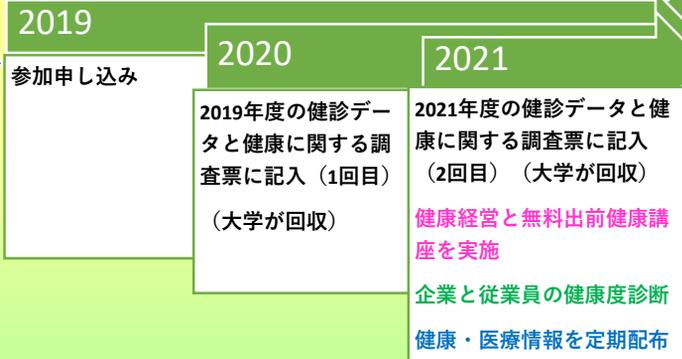
企業の規模を考慮して、こちらで企業をグループ分けします。

## 【事業のフローチャート】

### グループ①



### グループ②



## 【参加するメリットは？】

### 企業

- 健康経営の実施
- 経営者の健康管理と疾病予防
- 従業員の健康増進と疾病予防
- 従業員の生活習慣改善
- 従業員の生活の質の向上
- 従業員のやる気や生産性の向上
- 商品開発・システム開発への意欲
- 職場環境改善への意欲
- 経営者と従業員の信頼関係
- 優秀な人材確保
- 大学と共同で健康増進プログラムを行っていることを社会や従業員家族に対して公表できる

### 従業員

- 健診データの調査票への記載により、健康状態を再確認する
- 生活習慣を見直す契機
- 生活習慣病と生活習慣改善の関係を確認する
- 未病予防の知識を得る
- メンタルヘルスの知識を得る
- ワーク・ライフ・バランスの方法を知る
- 家族の介護の情報を得る
- 家族の健康に関する情報を得る
- 病気の治療を行いながら、勤務を続ける方法を知る
- 自ら健康情報を検索してみる

### 家族

- 従業員が講座で得た健康に関する情報を、家族と共有
- 生活習慣やワーク・ライフ・バランスの改善を家族ぐるみで実施してみる
- 特に子供の生活習慣は親の影響が大

### 社会

- 経営者と従業員が共に健康経営に取り組む企業として、社会的評価が高まる（CSR）
- 就活等の際に、大学と共同で健康増進プログラムを実践している企業ということで、企業の信頼性の目安になる

# 生活習慣を少し見直すだけで、未病が予防できます!!



連絡先: 富山大学地域連携推進機構 地域医療・保健支援部門 藤村  
TEL: 076-434-7139 E-mail: yfujimu@ctg.u-toyama.ac.jp



## 無料講座① 今すぐ改善できる生活習慣と疾病予防 (約30分)

- 未病って何?
- 記入した健診データは、普段から気にしていますか?
- 自分の健康のバロメーターは何ですか?
- 健診データと生活習慣病との関連、改善方法
- 望ましくない生活習慣 (肥満や運動不足) と疾病のリスク
- 食生活と健康管理
- メンタルヘルスの重要性
- 睡眠の重要性と疾病との関係
- 歯の健康と疾病との関係
- 喫煙と疾病のリスク、喫煙の他者への悪影響
- 禁煙外来のお話 (医療保険の対象です)
- 飲酒のお話
- 体の痛み (首・肩・腰他) の改善法
- QOLの低下が怖い病気 (帯状疱疹、難聴、メニエール病他)

## 無料講座② 自分と家族のために知っておきたい 医療・健康情報、働き方 (約30分)

- ワーク・ライフ・バランスについて
- 働き方改革について
- QOL (生活の質) の向上について
- 子育てをしながらの働き方
- 介護をしながらの働き方
- 病気の治療をしながらの働き方
- ストレスとの付き合い方
- 各種依存症とその悪影響 (タバコ・薬物・アルコール・ギャンブル・ゲーム・ネット他)
- 家族の生活習慣と健康
- 子供の生活習慣と健康
- 地域包括センターについて
- 本人と家族の各種健診の受診の重要性

## 【なぜ、いま未病予防が大事なの?】

### Q. 未病って?

A. 自覚症状はないが、検査値が年々悪化している。または、自覚症状はあるが、検査値には異常がない。

### Q. なぜ、いま未病予防が大事なの?

A. 働く現役世代で、健康を自覚している割合は、わずか20%。年齢に関係なく、若い世代でも、ストレスや望ましくない生活習慣にさらされています。将来の病気のリスクを軽減するための予防は、早すぎるということはありません!

### Q. なぜ、中小企業が対象なの?

A. 産業医が常駐していない中小企業では、有効な健康情報や、職場環境改善の情報が、伝わりにくい。働き方改革で、大企業では産業医により益々健康増進が強化される一方、中小企業では、従業員の健康が経営者の健康意識に左右されます。

### Q. 経営者も従業員の健康管理に責任がある?

A. 従業員及びその家族の健康という要素が、企業経営に大きな影響を与える時代になりました。企業が主体的かつ積極的に健康増進に関与することが、社会的に求められています。

### Q. 健康経営と健康講座は、セットなの?

A. トップダウンとボトムアップで、相乗効果をねらいます。

### Q. 働き方改革って、何をすればよいの?

A. 働き方改革のベースは、経営者と従業員の健康増進です。

### Q. 富山県の健康に関連する問題は?

A. **富山県のメタボの有病率が、全国レベルで下位に転落!**

現役世代の生活習慣を改善しなくては!



## 【事前調査】 (別紙)

- ・ 無料出前健康講座への関心度
- ・ 分煙設備の設置状況の調査

※こちらのアンケートへも、ご協力ください。

## 【健康講座の特徴】

ひとつの健康習慣を変えることで、様々な未病や疾病のリスクを軽減することを、目標にします。

例えば・・・**禁煙すると**・・・こんなに多くのリスクが軽減される可能性が!!!



喫煙による悪影響 ⇒がん (肺・食道・すい臓・口腔・咽頭・喉頭・副鼻腔・腎盂尿管・膀胱・胃・肝臓・骨髄性白血病他)、脳卒中、脳血栓、クモ膜下出血、虚血性心疾患、呼吸器疾患 (COPD、気管支喘息、自然気胸)、糖尿病、糖尿病性腎症、脂質異常症、メタボリックシンドローム、肝硬変、萎縮性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、クローン病、骨粗しょう症、ホルモン異常、歯周病、脳萎縮、認知症、白内障、難聴、味覚・嗅覚低下、免疫低下、不妊、閉経・更年期障害の早い開始時期、子宮頸がん、胎児の発達、妊婦 (早産・流産)、子供の喘息やアトピー、ニコチン依存症、肩こり他

例えば・・・**歯磨きをしっかりとすると**・・・歯周病のリスク軽減の可能性が!!!

**歯周病は万病のもと** ⇒気管支炎、誤嚥性肺炎、糖尿病、動脈硬化、脳血管疾患、心内膜症、狭心症、心筋梗塞、早産、低体重児出産、妊娠性歯肉炎、骨粗しょう症、関節炎、腎炎、メタボリックシンドローム、パージャー病、がん、肥満、認知症他  
**昼休みにも歯磨きをしましょう!**

