

健康経営の目的 経営上の課題

健康経営の目的

洋和会グループ 健康宣言

医療・保健・福祉の事業に携わる者は、自らが健康でなければその使命を果たすことができません。洋和会グループは職員の健康の保持増進と快適職場づくりに日々努力することを宣言します。

健康経営推進プロジェクトの目的

「職員の健康を大切に考えたい」というトップの考えのもとプロジェクトを発足致しました。職場環境改善や働き方改革など 職員の健康保持・増進を図るための提案や情報を「WHITE YOWA LETTER」及び「年次レポート」として HP 上で公開していきます。



健康経営で解決したい経営上の課題

健康経営で解決したい経営上の課題	人材確保が困難な中、現有勢力で従業員のパフォーマンスがどれだけ発揮されているか疑問であり、心配である。
健康経営の実施により期待する効果	プレゼンティーイズムが仕事の出来栄を悪くすることが知られている。当法人の職員のパフォーマンス低下に係るプレゼンティーイズムの主たる要因(疾病、自覚症、生活習慣、ストレス度)を知り、その改善することにより職員のパフォーマンスの向上が期待できる。
検証指標	東大1項目版で従業員調査を実施した。
検証手法・方法	定期健康診断で得られた結果(高血圧、糖尿病リスクなど)、各自覚症(腰痛、不眠など)、生活習慣(喫煙、飲酒など)、高ストレス者と上記検証指標の平均値を比較した。
検証結果	高血圧症、喫煙の習慣がある、ストレスを強く感ずる、腰痛がある人たちが「自覚症が特にない」人達を下回った。当法人ではこれらによるプレゼンティーイズムが職員のパフォーマンスに影響を与えていると考えられた。

健診結果・自覚症・生活習慣とプレゼンティーズム、ワークエンゲージメントとの関連性

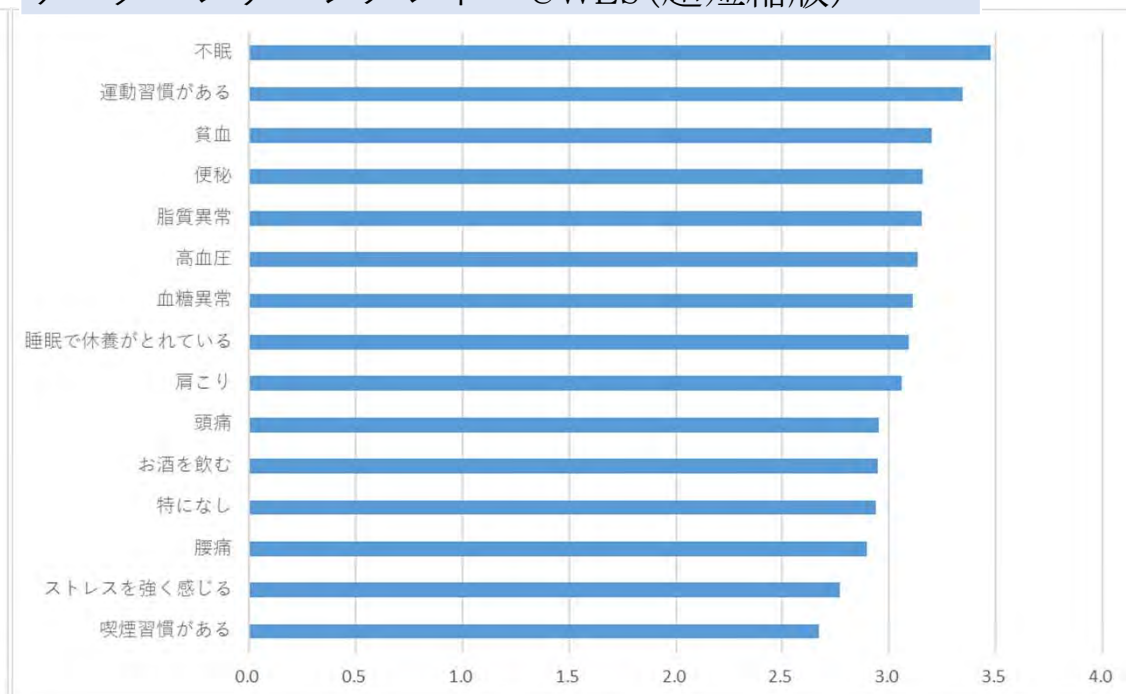
プレゼンティーズム：100-SPQ(東大1項目版)



↑
当法人平均 22.1%

高血圧、喫煙、腰痛、、ストレスがプレゼンティーズムを悪くしている。

ワークエンゲージメント：UWES(超短縮版)



↑
当法人平均 3.1点

喫煙、腰痛、、ストレスがワークエンゲージメントを低下させている。

健康経営目的達成の検証

2023年2月任意のアンケート調査に 84.1%の職員が参加！

	アブセンティーイズム 傷病による欠勤（日/人）	プレセンティーイズム 100-SPQ（東大1項目版）	ワークエンゲージメント UWES（超短縮版）
2022年度	2.6	21.9	3.1
2021年度	2.9	21.4	3.1
2020年度	5.1	20.9	3.1

アブセンティーイズム: 傷病休職制度の利用日数の全従業員平均。(傷病を理由とした欠勤や有給取得日数は未把握。)

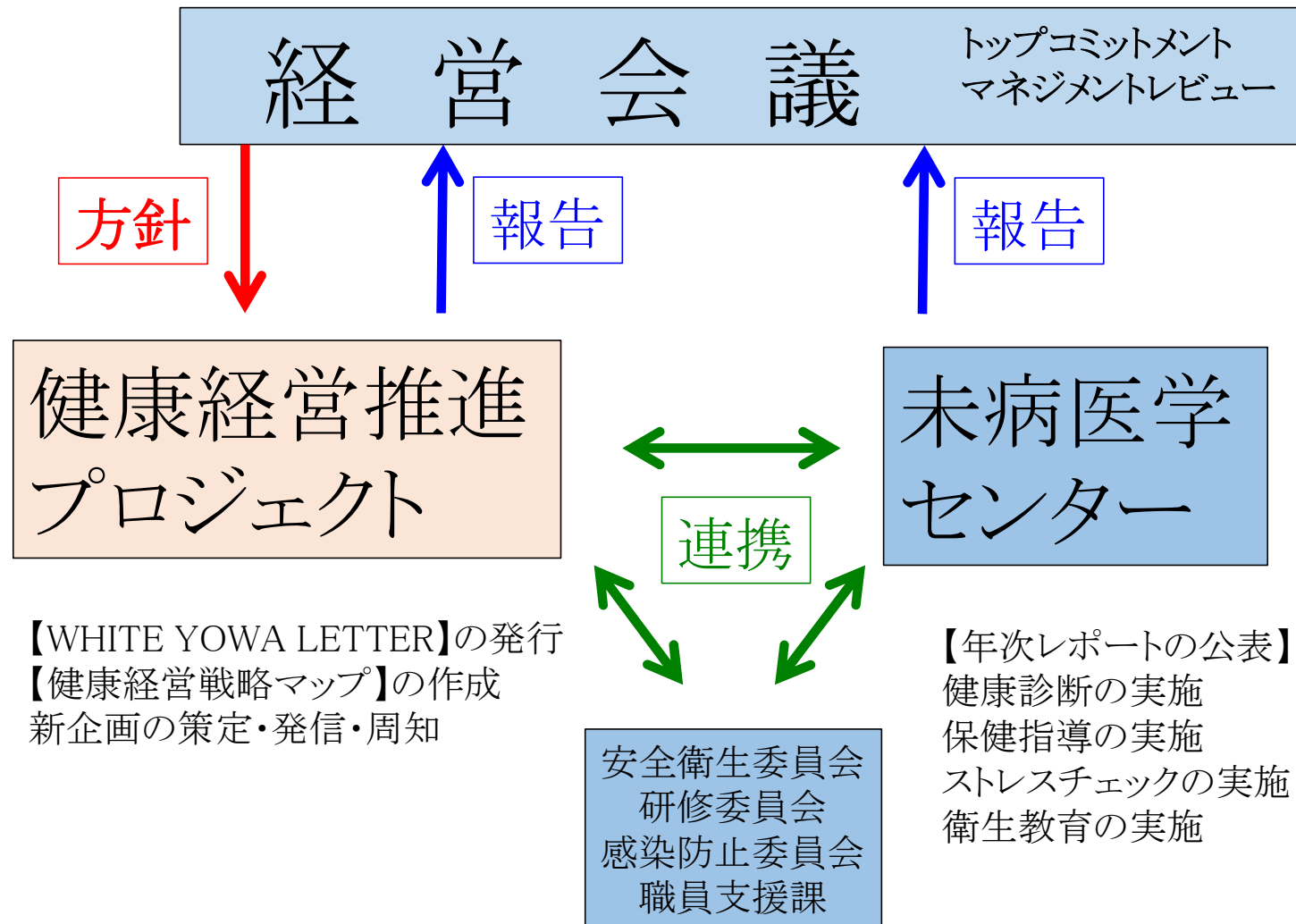
プレセンティーイズム: 東大1項目版で従業員調査を実施した。「病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自の仕事を評価してください。」という設問に対して、0%から100%で回答。100-平均値で表した。

ワークエンゲージメント: ユトレヒト・ワーク・エンゲージメント尺度超短縮版(3項目版)を使用し(0=全くない～6=いつも感じる)その平均値で表した。

傷病による欠勤は減少したが、
プレセンティーイズムの改善及び、
ワークエンゲージメントの向上は
認められなかった。

健康経営推進体制 プロジェクトメンバー

健康経営推進体制



健康経営プロジェクトメンバーと役割の概要

	プロジェクトメンバー	役割
産業医	労働衛生コンサルタント（保健） 人間ドック健診情報管理士	健康管理に係るアドバイス
産業医	精神科専門医	メンタルヘルスケア・禁煙・飲酒
産業医	精神科専門医	
他産業医 3 名		健康管理に係る包括的アドバイス
保健師		
看護師		
看護師	感染症理認定看護師（CNIC）	感染症対策相談窓口・BCPの整備
管理栄養士	健康経営エキスパートアドバイザー（東京商工会議所）人間ドック健診情報管理士	保健指導・食事療法・健康経営のリスクアセスメント
管理栄養士		
理学療法士		Sport in Life・運動療法・腰痛予防対策
精神保健福祉士		メンタルヘルスケア・禁煙・飲酒
薬剤師		職員及びご家族のジェネリック薬品への理解向上
診療情報管理士		協会けんぽ対応・統計 職場環境の改善・統計 協会けんぽ対応・統計
介護福祉士		
第一種衛生管理者		
事務		

2023年度より第一種衛生管理者がメンバーに加わりました。職場巡視の結果を生かし職場環境改善を強化してもらいます。また、感染症理認定看護師（CNIC）、健康経営エキスパートアドバイザー（東京商工会議所）は研修を重ね活動範囲を広げています。

プロジェクトチーム感染管理看護師（CNIC）の役割！

洋和会 コロナ関連 職員健康状態 連絡フォーム

電話報告とセットでお願いします



「熱が出た」
「濃厚接触者になった」
「PCR検査をした」
「家族が発熱した」など

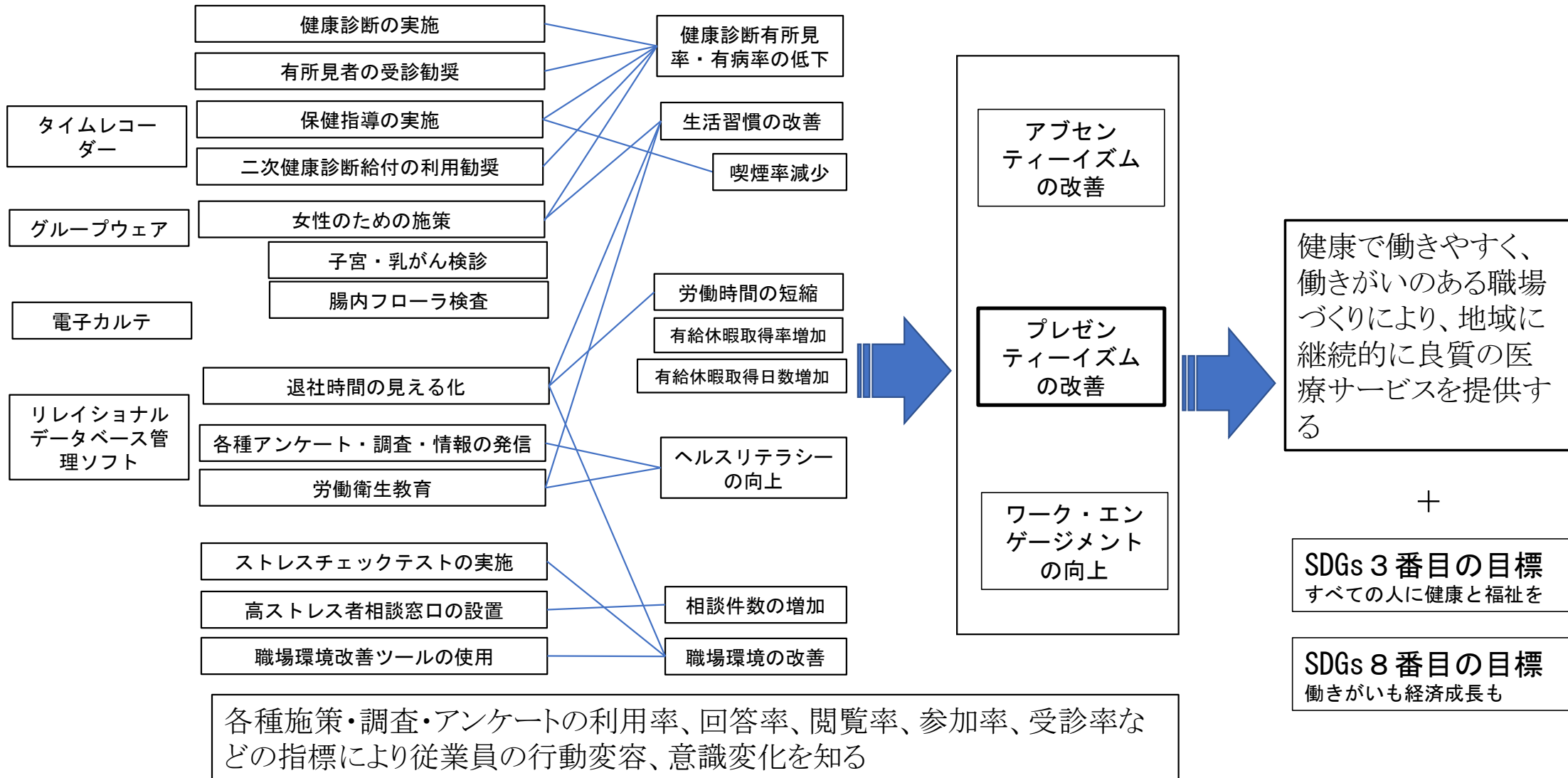
入力先はこちら



新型コロナ感染は下火になったとはいえ家庭内感染、換気＋熱中症、後遺症、PCR検査、ワクチン副反応等の職員の疑問に感染症理認定看護師（CNIC）が直接対応します。

健康経営の取り組み内容 結果・効果

健康経営戦略マップ2023



2022年度(2023年1月～3月
実施)定期健康診断及び生活習慣
及び自覚症調査の結果等について

総受診者:	462名
受診率:	100%
二次健康診断給 付対象者:0名	0%

定期健康診断有所見者率(要経過観察以上)

	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	☆全国平均
★全項目	55.3%	59.6%	56.7%	55.8%	55.3%	58.3%
血圧	15.1%	16.1%	18.0%	16.2%	18.8%	18.2%
貧血	16.1%	14.1%	9.5%	13.8%	15.5%	8.3%
肝機能	12.5%	12.2%	12.3%	11.3%	10.5%	15.5%
血中脂質	23.5%	25.4%	26.0%	27.9%	21.0%	31.6%
血糖	12.3%	14.9%	10.6%	10.3%	8.5%	12.7%
心電図	4.6%	5.2%	2.7%	2.5%	1.0%	10.7%

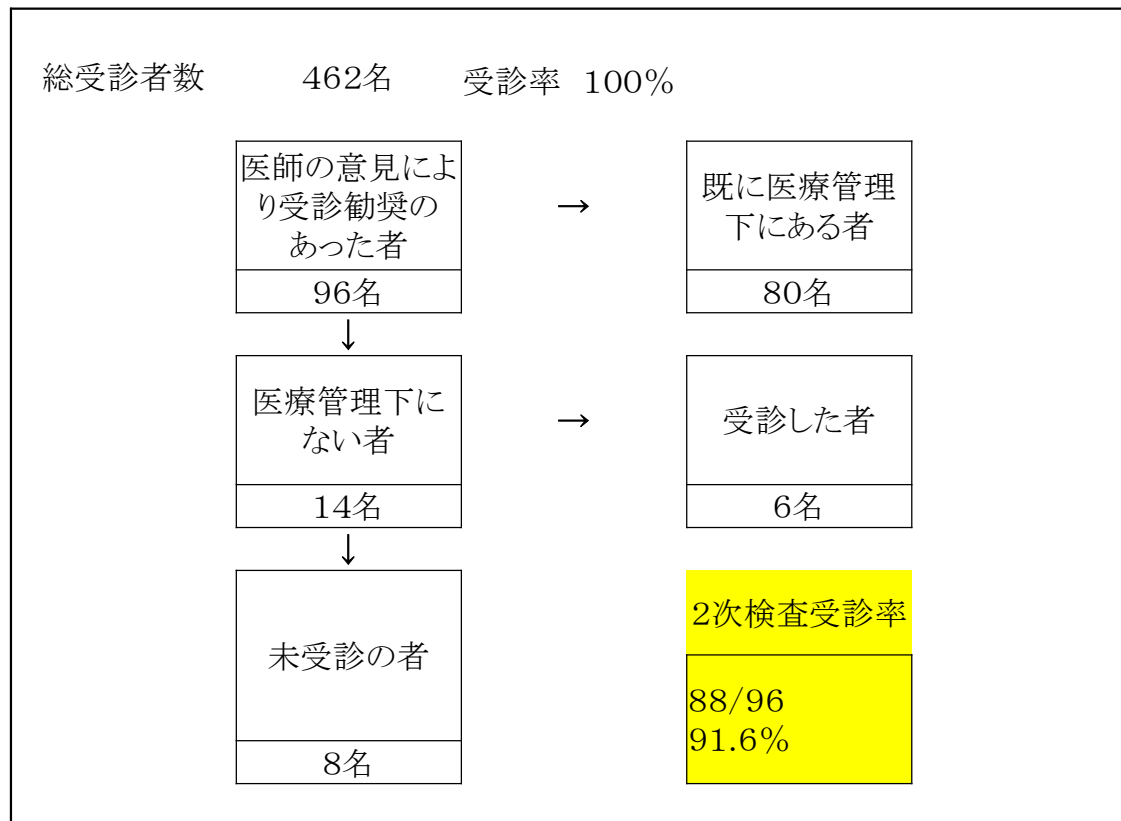
★視力検査は除く ☆「労働衛生のしおり」(令和5年度版)より

生活習慣(タバコ・お酒等)・自覚症状

	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
喫煙率	12.5%	11.1%	13.6%	11.0%	10.0%
何らかの継続的 運動習慣	25.1%	28.1%	25.8%	29.3%	25.2%%
1合/日以上の飲 酒の習慣	40.8%	336.4%	41.3%	42.5%	35.4%
睡眠休養が十分 とれている	48.5%	49.6%	51.2%	47.6%	47.6%
腰痛	23.4%	23.8%	27.4%	24.5%	26.8%
便秘	12.4%	11.5%	10.5%9	10.8%9	8.3%
ストレスが強い	14.3%	14.7%	14.0%	13.9%	11.9%

定期健康診断後の措置 1.医師による受診勧奨

定期健康診断後の措置 2.特定保健指導-経年的アプローチ



医師による受診勧奨の対象となった人のうち、受診に至った人は91.6%でした。未受診者には今後も推奨していきます。

定期健康診断後の措置 2.特定保健指導-経年的アプローチ

		2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
1		S	D	D	D	D
2		S	S	D:未実施(改善)	(通院服薬)	
3		S	S	D	S	S
4	退職	S:未実施	S:未実施	D	D	
5	退職	S:初回面談後服薬	(通院服薬)			
6	退職	S:未実施				
7	退職	S	S	S:初回面談(退職)		
8		D:未実施	D:未実施	D:未実施	D	D
9		D	D	改善(対象外)		
10		D	S	S	S	S
11		D	D	(通院服薬)		D
12	退職	D:未実施				
13			S	S	S	S
14			S:未実施	(通院服薬)		
15			D	D	D	D
16			D:未実施	D	D	改善(対象外)
17				S:未実施(通院服薬)	(通院服薬)	
18	退職			S	改善(対象外)	
19				D	D	改善(対象外)
20	退職			D:未実施		
21					S	(通院服薬)
22					D	改善(対象外)
23						S
24						S
25						S
26						S
27						S
28						S
29						D
30						D
31						D
32						D
33						D
34						D
35						D
36						D
37						S:未実施(本人希望)
38						S:他院実施済
39						D:未実施(本人希望)
		S:5 D:3	S:5 D:4	S:4 D:6	S:4 D:7 S:積極的	S:9 D:12 D:動機付け

2023年度特定保健指導対象者

	積極的支援	動機付け支援	合計
対象者	11名	12名	23名
支援終了	10名	11名	21名
その他	1名	1名	2名
実施率	90.10%	91.70%	91.30%

2019年度より通算29名(退職者を除く)の対象者をフォローしてきました。保健指導を受け、通院に至った者3名、改善し対象外となった者3名、動機付け支援に留まっている者3名となりました。今後もフォローします。

重点課題について

	項目	測定値	目標値	対策				結果
				重要度	実現可能性	実施	優先度	
継続	血圧有所見率	2021年	2025年度	高	中	する	1	
		16.2%	までに	①要治療レベルで未治療の職員に治療を勧める②治療中であってもコントロールが悪い場合は服薬指導、保健指導を実施する③40歳未満で高血圧リスクのある職員にも保健指導(特定保健指導レベル)を実施する				
		現在	10%未満					
		18.8%						
新規	貧血有所見率	2021年	2025年度	高	中	する	2	
		13.8%	までに	①貧血に係るヘルスリテラシーを高める。②I二次検診の受診勧奨				
		現在	10%未満					
		15.5%						
継続	喫煙率	2021年	2025年度	中	低	する	4	
		11.0%	までに	①衛生教育を何度も行う、②禁煙外来受診を強く勧奨する。(禁煙支援アプリも含む)、③依存性の強い時は産業医等がカウンセリングなどから進める。				
		現在	5%未満					
		10.0%						
継続	腰痛	2021年	2025年度	高	低	する	3	
		24.5%	までに	①介護職の衛生教育 ②スキマ時間を利用したストレッチや腰痛体操 ③4Sの徹底 ④受診勧奨⑤ラジオ体操				
		現在	5%未満					
		26.8%						
継続	高ストレス者率	2021年	2025年度	中	低	する	5	
		22.0%	までに	①相談窓口の拡充②職場環境の改善				
		現在	10%未満					
		22.0%						

プレゼンティーズムを悪くしたり、ワークエンゲージメントを低下させると考えられる要因を中心に重点施策を講ずることにしました。優先度も考慮して進めます。

- その解決すべき要因
- 1.高血圧リスク
 - 2.貧血
 - 3.腰痛
 - 4.喫煙
 - 5.高ストレス

健康診断の結果ハイリスク者への取り組み

	項目	測定値	目標値	対策				結果
				重要度	実現可能性	実施	優先度	
継続	血圧有所見率	2021年	2025年度	高	中	する	1	改善はしていない。悪化している
		16.2%	までに	①要治療レベルで未治療の職員に治療を勧める②治療中であってもコントロールが悪い場合は服薬指導、保健指導を実施する③40歳未満で高血圧リスクのある職員にも保健指導(特定保健指導レベル)を実施する				
		現在	10%未満					
		18.8%						
新規	貧血有所見率	2021年	2025年度	高	中	する	2	
		13.8%	までに	①貧血に係るヘルスリテラシーを高める。②I二次検診の受診勧奨				
		現在	10%未満					
		15.5%						



	2022年度	
①定期健康診断を受診し、問診票に回答した人数	462	人
② ①のうち、高血圧により治療中の人数	61	人
③ ②のうち、高血圧の治療中で血圧がコントロールされている(※)人数 ※収縮期血圧 140 mmHg未満かつ拡張期血圧 90 mmHg未満	32	人
④ ①のうち、高血圧(※)だが未治療の人数 ※収縮期血圧 160 mmHg以上または拡張期血圧 100 mmHg以上	17	人

参考計算値		
高血圧者率 (②+④)÷①	16.9	%
高血圧のうち治療中率 ②÷(②+④)	78.2	%
高血圧のうちコントロール率 ③÷(②+④)	41.0	%

課題の内容とその根拠：
高血圧症は脳・心血管障害など様々な疾患の原因となっている他、近年ではプレゼンティーズムの一つに挙げられている。弊社定期健康診断の血圧の有所見者率が15.1%（2018年度）→18.8%（2022年度）と徐々に増加し、しかも全国平均値18.2%（労働衛生のしおり令和5年）も上回った。

推進計画：
①要治療レベルで未治療の職員に治療を勧める
②治療中であってもコントロールが悪い場合は服薬指導、保健指導を実施する
③40歳未満で高血圧リスクのある職員にも保健指導（特定保健指導レベル）を実施する④全職員の高血圧に対するリテラシーを高める（自社作成のオンデマンドビデオ、注意喚起のチラシの配
④塩分6グラムを体験してもらう）

腰痛撃退の取り組み

	項目	測定値	目標値	対策				結果
				重要度	実現可能性	実施	優先度	
継続	腰痛	2021年	2025年度	高	低	する	3	改善してはいない
		24.5%	までに	①介護職の衛生教育 ②スキマ時間を利用したストレッチや腰痛体操 ③4Sの徹底 ④受診勧奨 ⑤ラジオ体操				
		現在	5%未満					
		26.8%						

スキマ時間にストレッチと腰痛体操

3 上体を3秒そらす

息をフーッと吐きながら、ゆっくり上体をそらす。この状態を3秒キープしたら元に戻る。これを1回または10回行う。

あごを引く

1
×10回

そけい部がストレッチされるイメージで
骨盤を押し込むイメージで

3秒キープ

注意！

腰が伸び、ひざが曲がり、お尻が後ろに引かれるのは正しい姿勢。腰が伸びず、ひざが曲がらず、お尻が後ろに引かれるのは正しい姿勢。

コピーしながら…
立ち上がった時…
ふとした瞬間に…

少しの時間にこれだけでOK!!

2 おしりに両手を当てる

リラックスして自然に立つ

指は下向きにそろえる

NO

腰に手を当てない

1 足を肩幅よりやや広めに開く

ひざを伸ばす

腰を横に曲げる **これだけ体操** 簡単と効に違いない

腰の左右どちらかに、違和感があるとき

① 足が揃わない場所で、固定した壁から離れて立つ。

② 肩の真下で手首から肘までを壁につけ、腰を横に曲げる。左右行う。

③ 膝と腰を壁に沿って曲げにくい場合は、その方向に、ゆっくりと足を揃えるながら腰に曲げ、きつくと感じるころまでストレッチを曲げる。

④ 左右両側がなくなるまで繰り返す（5秒を3回行う目安）。

腰をおがめる **これだけ体操** ぐっすり腰も撃退！

① 椅子に座り、足を肩幅より広めに開く。

② お尻を床から離す。

③ お尻を床から離す。

④ お尻を床から離す。

⑤ お尻を床から離す。

⑥ お尻を床から離す。

⑦ お尻を床から離す。

⑧ お尻を床から離す。

⑨ お尻を床から離す。

⑩ お尻を床から離す。

腰をゆっくりのびさせて、腰のすれを直すイメージ

腰をゆっくりのびさせて、腰のすれを直すイメージ

3秒

たったの

これだけ体操

東京大学医学部付属病院 松平浩先生監修

腰痛は脳で治す！

WHITE KOWA PROJECT

座って できる リフレッシュ体操

運動の機会が減ると、腰痛、肩こり、太りやすい身体になりやすく、ストレスが溜まりやすくなります。簡単な体操を紹介するので、少しでも身体を動かしましょう♪ by理学療法士 通田 亜希

1.ねじり体操

腰回りやお尻のストレッチ
背中全体の筋肉を刺激！

- 1.椅子に浅く座り足を組む
- 2.手を膝に当て、うしろを振り向き身体をひねる

ここが
POINT!

大きく息を吐きながら
10〜20秒キープ！

- 3.ゆっくり元にもどし、左右2〜3回行いましょう

2.肩ぐるぐる回し体操

肩こりの予防！

- 1.両手を肩に置きまず
- 2.外から内、内から外にゆっくり大きく回します

ここが
POINT!

肘で円を描くように
回しましょう！

- 3.外回し、内回しを5〜10 回行いましょう

3.足裏ストレッチ

足裏のハムストリングスを
伸ばし腰痛予防！

- 1.椅子に浅く座り、腰に手を当て、身体を起こす
- 2.片足を前に出しつま先を起こし、身体を少し前に倒す

ここが
POINT!

大きく息を吐きながら
10〜20秒キープ！

- 3.左右2〜3回行いましょう

WHITE YOWA PROJECT @YOWA

[illegible]

禁煙の取り組み

	項目	測定値	目標値	対策				結果						
				重要度	実現可能性	実施	優先度							
継続	喫煙率	2021年	2025年度	中	低	する	4	やや改善						
		11.0%	までに	①衛生教育を何度も行う、②禁煙外来受診を強く勧奨する。(禁煙支援アプリも含む)、③依存性の強い時は産業医等がカウンセリングなどから進める。										
		現在	5%未満											
		10.0%												

喫煙率は12.5% (2018年) → 11.1% (2019年) → 13.6% (2020年) → 11.0% (2021年) → 10.0% (2022年)と緩やかには減少している。2025年度までに5%を目標としている。現時点では3名の喫煙者が勤務時間帯では禁煙している。

今度の22日から、はじめませんか？
毎月22日は「禁煙の日」

毎月



禁煙の日
www.kinennohi.jp

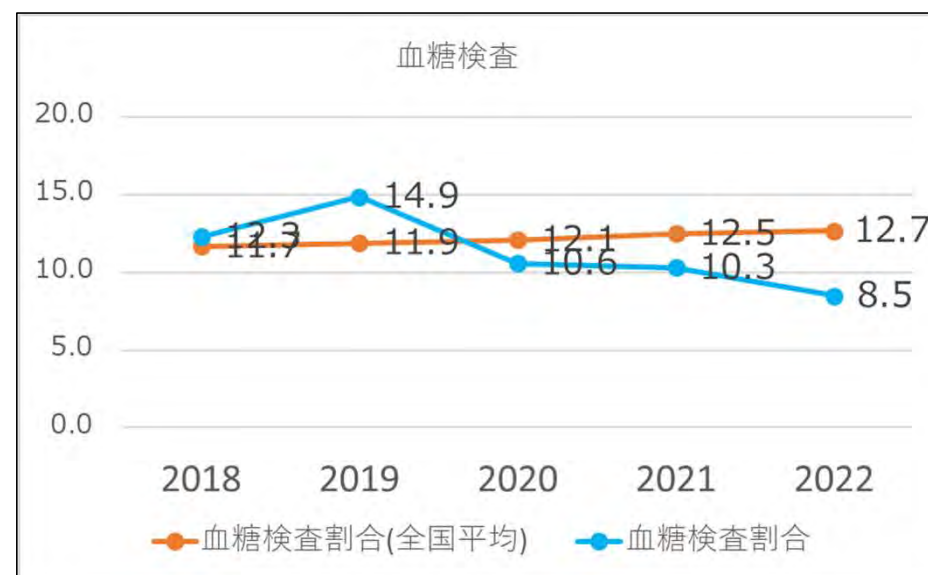
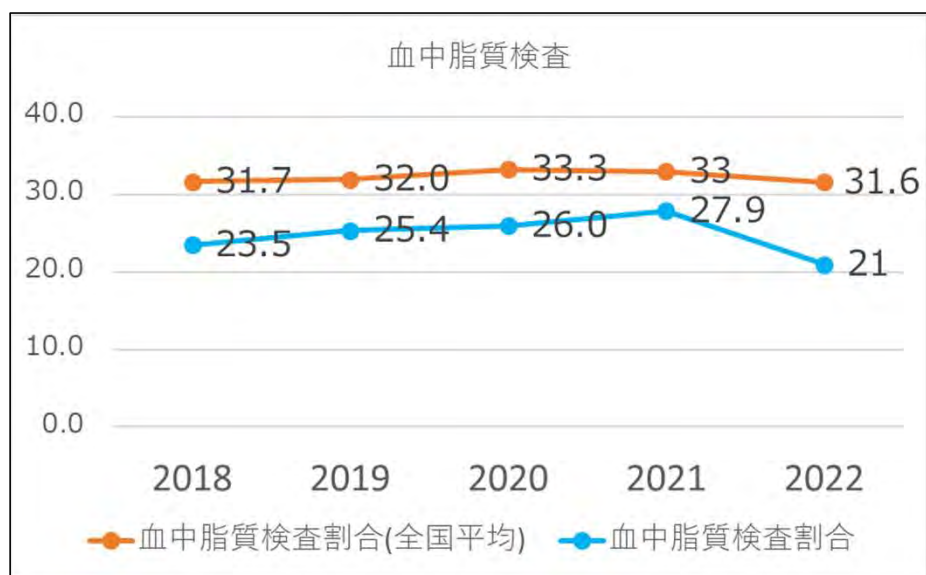
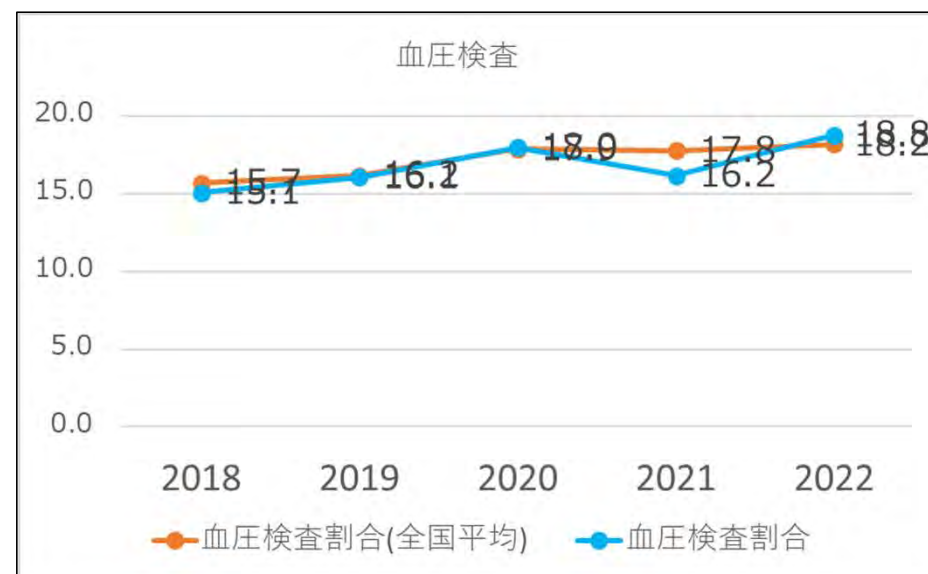
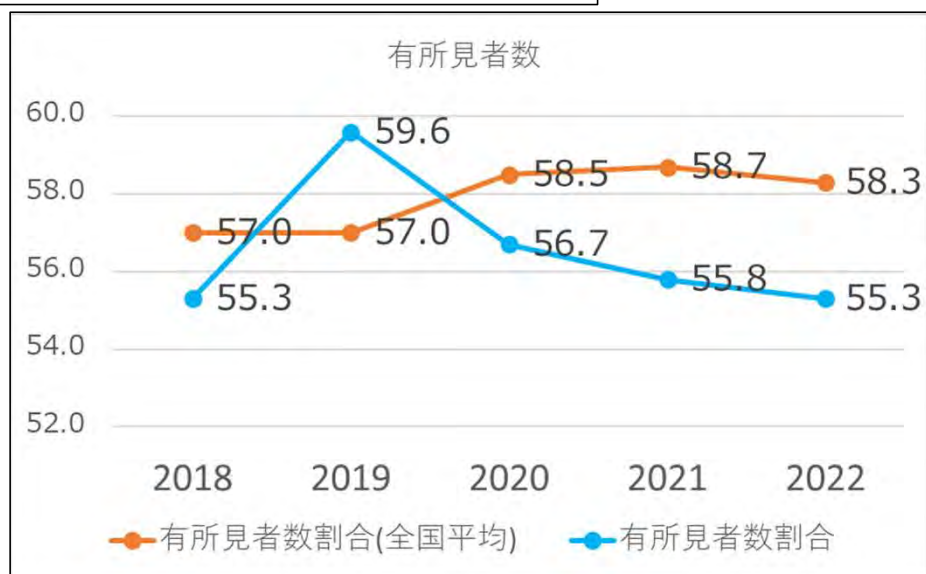
禁煙は、ご本人とご家族・仲間や医療者が一緒に取り組むことが大切です。
スワンスワンで禁煙を！
(吸わん吸わん)

禁煙推進学術ネットワーク

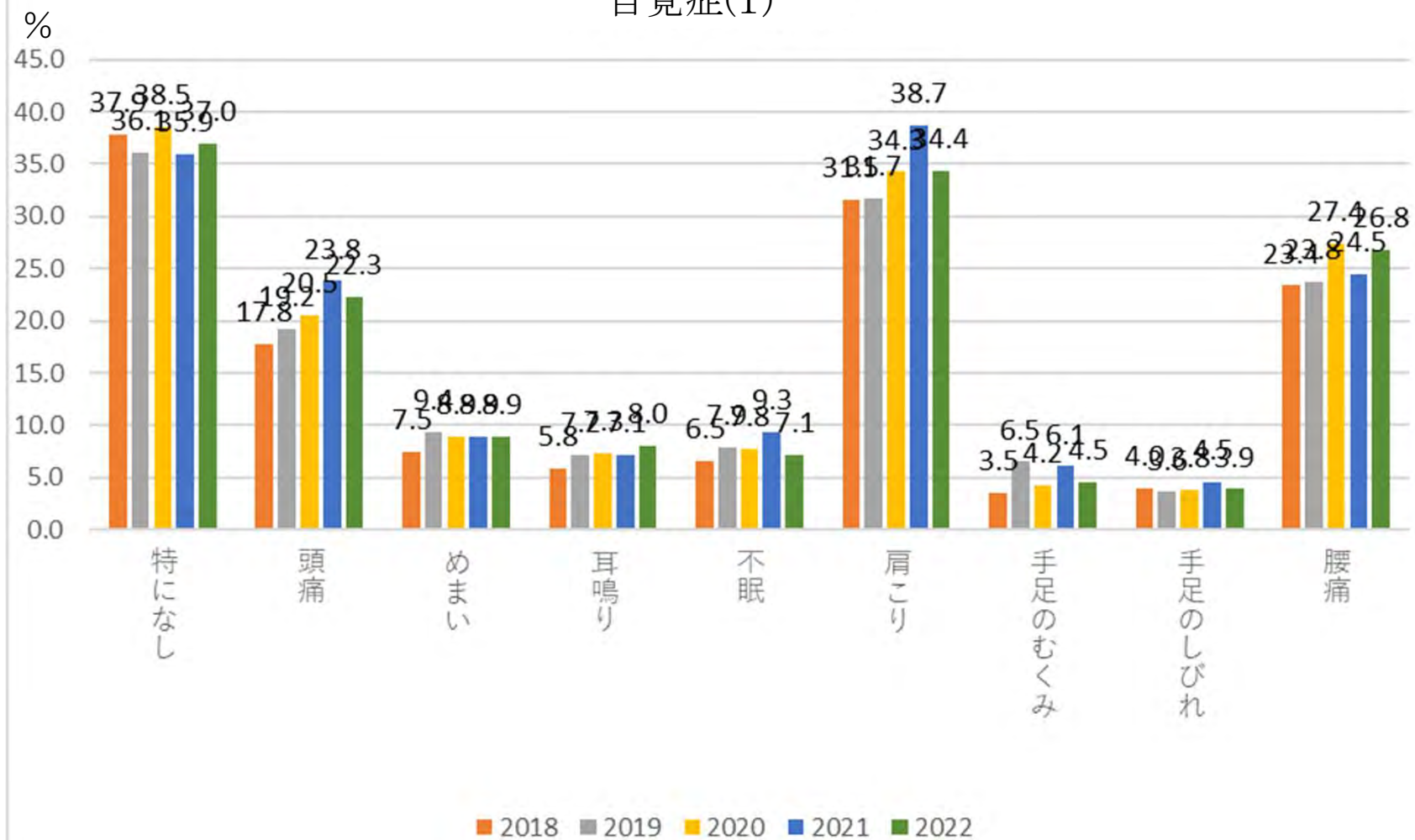
禁煙の日

検索

2022年度 職員定期健康診断

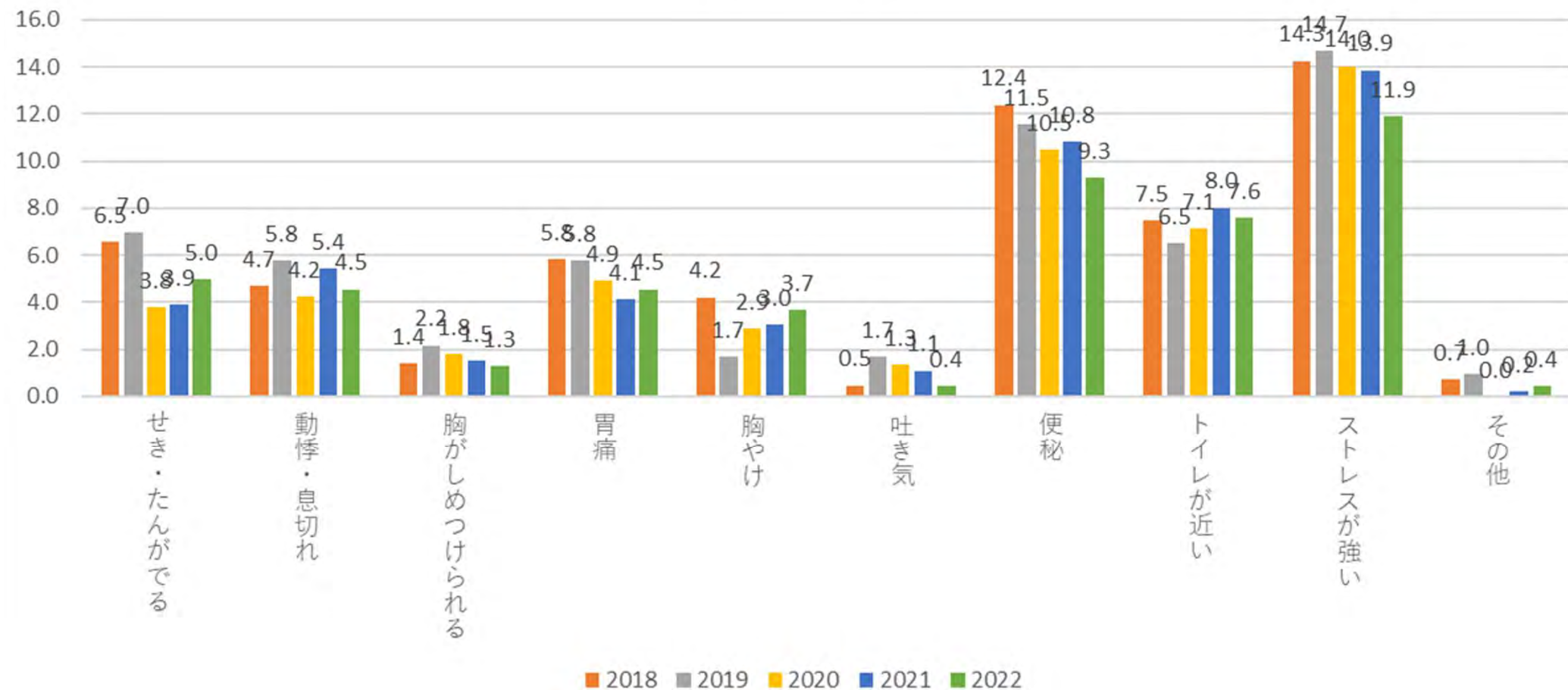


自覚症(1)

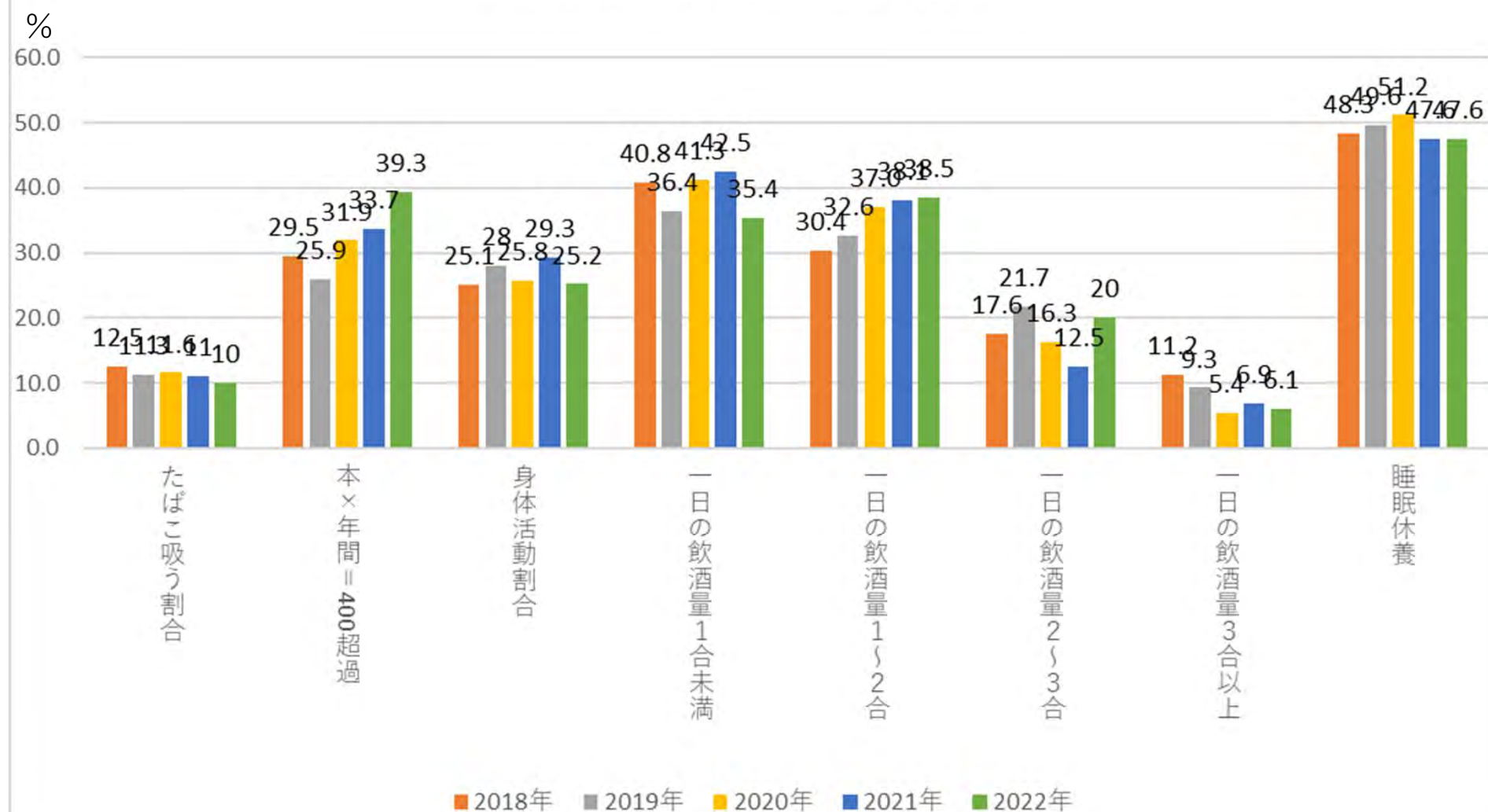


自覚症(2)

%



生活習慣(喫煙・飲酒など)



ストレスチェックの職場分析による健康リスク

ストレスチェックの職場分析による健康リスク

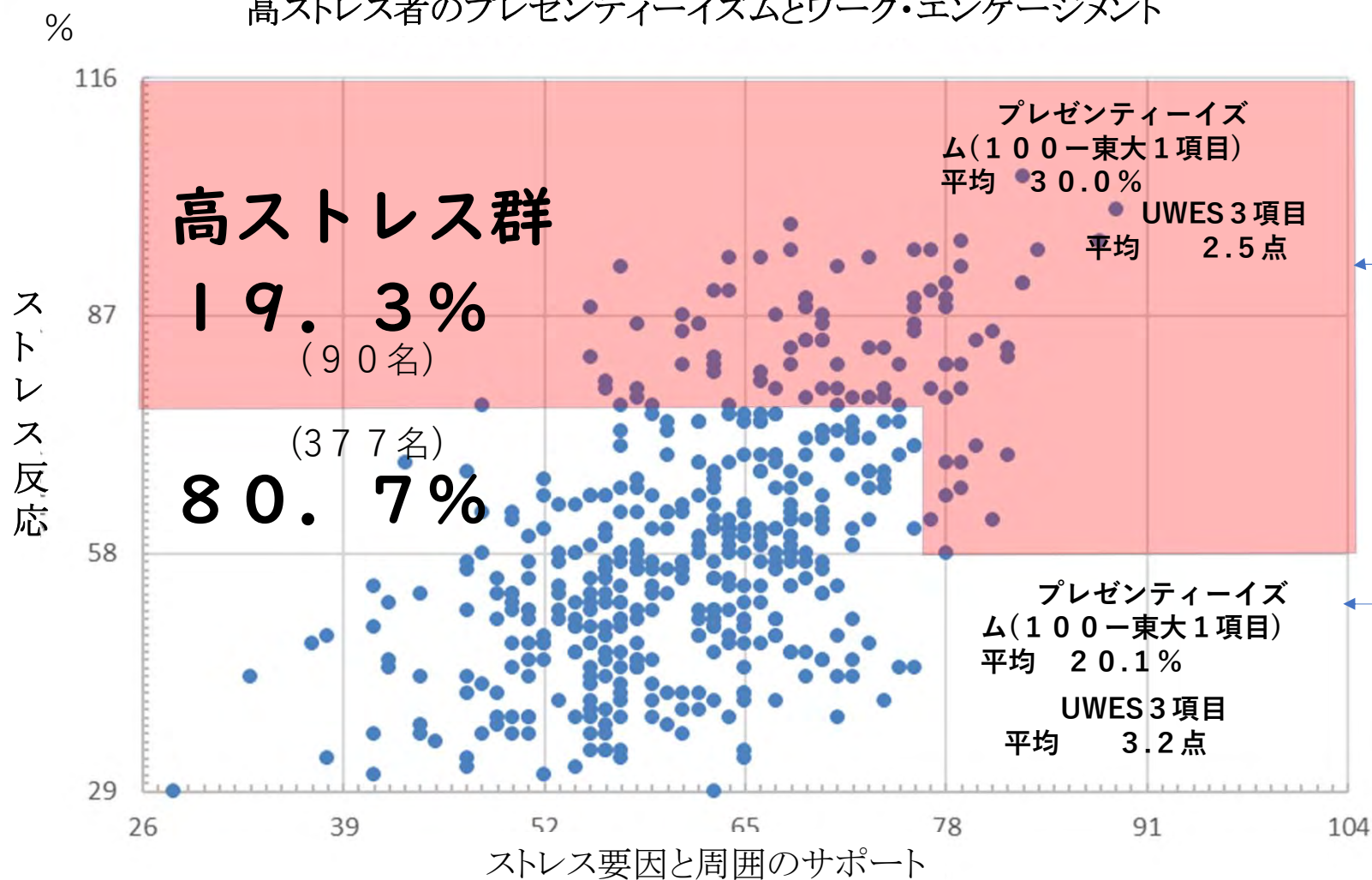
実施率:100%

	仕事の 負担	職場の サポート	総合	高ストレス者の比率(%)
※全国平均	98	95	99	13.7%
※同業種平均	101	93	93	13.2%
2022年度	101	94	94	19.3
2021年度	101	96	96	17.4
2020年度	103	98	100	20.1
2019年度	101	96	96	17.4
2018年度	103	95	97	17.3

※(公社)全国労働衛生団体連合会(2020年度)

高ストレス者の比率は上昇傾向にあり職員のパフォーマンス向上のためにも、減少させることが2022年度からの重点施策となりました。2023年度も継続中です。

高ストレス者のプレゼンティーズムとワーク・エンゲージメント



高ストレス群はプレゼンティーズムを悪くし、ワークエンゲージメントを低下させてると考えられる。

新職業性ストレス簡易調査票（短縮80項目版）を含む内容で集計

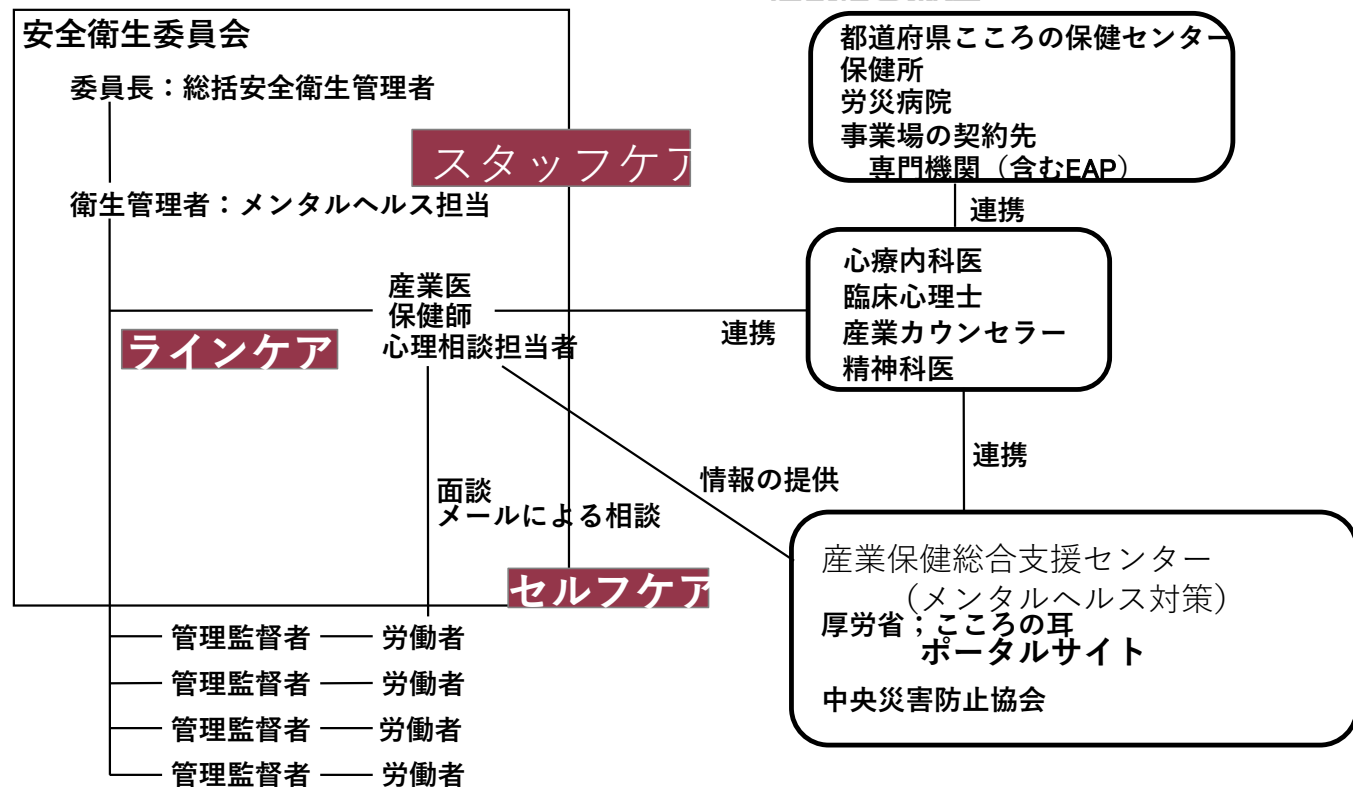
	2022年度			
	平均値		標準偏差	
①「仕事に満足だ」の平均得点 (最低1点～最高4点で、高得点ほど不満足を表す)	2.7	点	0.8	点
②「働きがいのある仕事だ」の平均得点 (最低1点～最高4点で、高得点ほど悪い状態を表す)	3.0	点	0.7	点
③仕事の量的負担の平均得点 (一生懸命働かなければならない、非常にたくさんの仕事をしなければならぬ、時間内に仕事が処理しきれない の合算、 最低3点～最高12点で、高得点ほど負担が大きい状態を表す)	8.4	点	2.1	点
④仕事のコントロールの平均得点 (自分のペースで仕事ができる、自分で仕事の順番・やり方を決めることができる、職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる の合算、 最低3点～最高12点で、高得点ほどコントロールが良好な状態を表す)	7.7	点	1.9	点
⑤上司の支援の平均得点 (次の人たちとはどのくらい気軽に話せますか？、あなたが困ったとき次の人達はどのくらい頼りになりますか？、あなたの個人的な問題を相談したら次の人達はどのくらい聞いてくれますか？ の上司の合算、 最低3点～最高12点で、高得点ほど支援が良好な状態を表す)	7.5	点	2.3	点
⑥同僚の支援の平均得点 (次の人たちとはどのくらい気軽に話せますか？、あなたが困ったとき次の人達はどのくらい頼りになりますか？、あなたの個人的な問題を相談したら次の人達はどのくらい聞いてくれますか？ の同僚の合算、 最低3点～最高12点で、高得点ほど支援が良好な状態を表す)	7.1	点	2.1	点
⑦「仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる」の平均得点 (最低1点～最高4点で、高得点ほど良好な状態を表す)	2.2	点		
⑧「自分の仕事に誇りを感じる」の平均得点 (最低1点～最高4点で、高得点ほど良好な状態を表す)	2.9	点		

高ストレス者を減らす取り組み

	項目	測定値	目標値	対策				結果
				重要度	実現可能性	実施	優先度	
継続	高ストレス者率	2021年	2025年度	中	低	する	5	改善を認めない
		17.4%	までに	①相談窓口の拡充②職場環境の改善				
		現在	10%未満					
		19.3%						

職場のメンタルヘルスケアのイメージと4つのケア

4つの柱を職員に周知し、とにかく相談を強く推奨する。職場環境改善の取り組みも強化していく。一方で健康診断の自覚症で「強いストレスを感じる」は14.3 % (2018年度) → 11.9% (2022年度) と徐々に減少傾向にある。仕事の負担はあるが、緩和の効果も出ているのではないかな。



職場環境改善の取り組み

課題内容	人職場のストレス要因は様々でありストレスチェックからも見出せない要因も多くあり、見えない「仕事のやりにくさ」を改善したいと考えた。今期改善したい3項目から改善を始める。
施策実施結果	ツールは「参加型職場環境改善の手引き(2018改訂版)」を使用し、13施設と3部署で全員参加(部課長は参加しない)で実施した。
効果検証結果	①物品の整理整頓が不十分(管理しにくい配置になっている) ②口頭での連絡が不十分 ③実際の災害等を想定した訓練が不十分 ④特定個人に業務が集中しないような人員や業務の調整が不十分 という結果が得られた。整理整頓、防災避難誘導、業務のしわ寄せなど業務の基本的な問題であった。全員参加で意見集約ができたためコミュニケーション、ジョブ・クラフティングの向上に役立ったと思われる。



アクションチェックリスト 集計

2023/8/24

得点数上位項目（現在できておらず、改善したい項目）

【現場】看護介護部、こども園 (n=13)		
1位	⑩物品の整理整頓が不十分（管理しにくい配置になっている）（12点）	健康経営で啓発する？
2位	⑫実際の災害等を想定した訓練が不十分（11点）	安全衛生
3位	③特定個人に業務が集中しないような人員や業務の調整が不十分（10点）	
4位	⑦作業環境（暑さ等）を改善したい（9点）	安全衛生
4位	⑪くつろげる休憩室等を確保したい（9点）	
次点 ②、⑭（8点）		
【オフィス】業務支援部 (n=3)		
1位	①ミーティングの定期開催をしたい（4点）	
2位	③特定個人に業務が集中しないような人員や業務の調整が不十分（3点）	
2位	⑤色やラベル分けにより、誰でもわかる物品管理をしたい（3点）	健康経営で啓発する？
2位	⑥わかりやすい作業指示書や仕事の段取りの見直し（3点）	
2位	⑪くつろげる休憩室等を確保したい（3点）	
次点 ②、⑮、⑳、㉑（2点）		

- 現場（看護介護部、こども園）で検討が必要と思われる項目
- 安全衛生委員会で検討が必要と思われる項目
- 事務部門（業務支援部）で検討が必要と思われる項目

良い点		改善したい点		
①	3	①	2	【良い点】
②	8	②	8	1位 ②サイオン等情報共有ツールがある
③	3	③	5	
④	2	④	1	2位 ⑭コミュニケーションや相談しやすい環境がある
⑤	4	⑤	0	⑮ライフスタイルに応じて勤務が調整しやすい
⑥	1	⑥	0	
⑦	2	⑦	3	3位 ⑤部署内で業務分担の工夫ができています
⑧	0	⑧	0	
⑨	0	⑨	0	
⑩	0	⑩	8	
⑪	1	⑪	5	【改善点】
⑫	1	⑫	4	1位 ②口頭での申し送りや記録が不十分
⑬	1	⑬	0	⑩物品の整理整頓が不十分（管理しにくい配置になっている）
⑭	7	⑭	0	
⑮	0	⑮	0	2位 ⑪くつろげる休憩室等を確保したい
⑯	2	⑯	1	
⑰	2	⑰	1	3位 ⑫実際の災害等を想定した訓練が不十分
⑱	7	⑱	0	
⑲	0	⑲	3	
⑳	0	⑳	1	
㉑	0	㉑	0	
㉒	2	㉒	0	
㉓	0	㉓	3	
㉔	1	㉔	0	

「勤務と運動の両立」の取り組み

「スポーツエールカンパニー」の認証を受けました！



スポーツエールカンパニー認定証

医療法人社団洋和会 殿

認定番号 2023566

有効期限 2023年12月31日

スポーツエールカンパニー認定制度実施要項第7の規定に基づき、貴殿をスポーツエールカンパニー2023として認定したことを証する。

2023年2月17日

スポーツ庁長官 室橋和宏



仕事は8:30ラジオ体操第一から始まります。職員全員100%。

歩こう会地元ウォーキングアプリ(いしかわスポーツマイレージ)への参加を推奨。毎月参加者に抽選で賞品を贈呈。現在35.1%登録。

スタンディング会議、エレベータは使わない、スキマ時間のストレッチ、ドローイングの推奨。

歩こう会

歩いて景品をもらおう！

令和5年4月より、日々の歩数を競うイベントを開催します！
上位者には抽選で景品を贈呈します。
この機会に、日々の活動量を増やしませんか？

2023.4月start!

＜イベント参加方法＞

- 「いしかわスポーツマイレージ」アプリをスマホにインストールする。
アプリによってGoogle Playをインストールして連携が必要となります。
- アプリ内のグループ「洋和会」に参加する。
ホーム画面下「ランキング」をタップ
→ 画面右上「企業」をタップ
→ 「グループに参加する」をタップ
→ 「洋和会」に参加完了！
- 歩く。
- 毎月の歩数の歩数でランキング上位者の中から抽選をします。
抽選すると景品がもらえます！
・当選者は、翌月15日前後にザインで発表します。
・当選者数や景品は月によって変わります。詳細はザインで随時お知らせします。
令和5年4月分の抽選（5月15日当選発表）に限り、歩数に関係なく
アプリ参加登録者全員を対象に抽選します！

いしかわスポーツマイレージ

YOWA PROJECT @ YOWA

座ってできる リフレッシュ体操

運動の機会が減ると、腰痛、肩こり、太りやすい身体になりやすく、ストレスが溜まりやすくなります。簡単な体操を紹介するので、少しでも身体を動かしましょう！ by理学療法士 遠田雄也

1.ねじり体操

腰回りやお尻のストレッチ
背中全体の筋肉を刺激！

- 椅子に浅く座り足を組む
- 手を膝に当て、うしろを振り向き身体をひねる

ここがPOINT! 大きく息を吐きながら10～20秒キープ！

2.肩ぐるぐる回し体操

肩こりの予防！

- 両手を肩に置きます
- 外から内、内から外にゆっくり大きく回します

ここがPOINT! 肘で円を描くように回しましょう！

3.足裏ストレッチ

足裏のハムストリングスを伸ばし腰痛予防！

- 椅子に浅く座り、腰に手を当て、身体を起こす
- 片足を前に出しつま先を起こし、身体を少し前に倒す

ここがPOINT! 大きく息を吐きながら10～20秒キープ！

4.左右2～3回行いましょう

WHITE YOWA PROJECT @ YOWA

日常に運動を取り入れよう！

～健康はその一歩から～

運動機能を測定してみよう

運動機能は年齢とともに低下していきます。定期的に測定することで、自分の運動機能を把握し、改善のための運動をすることができます。

測定項目	測定方法	測定結果
①スタートラインを決める	②スタート位置から2歩目のつま先までの距離を測定	測定距離(cm)×身長(cm)÷測定速度(m/s)
③スタート位置から2歩目のつま先までの距離を測定	測定速度(m/s)	測定結果

下腿筋力が低下したら1座位スクワットテスト

測定項目	測定方法	測定結果
①椅子に座り足元に30cmの印をつける	②4秒かけて椅子から立ち上がり、内側から外側にかけてつま先を付けれらるか判定する	測定結果

歩き運動を取り入れよう

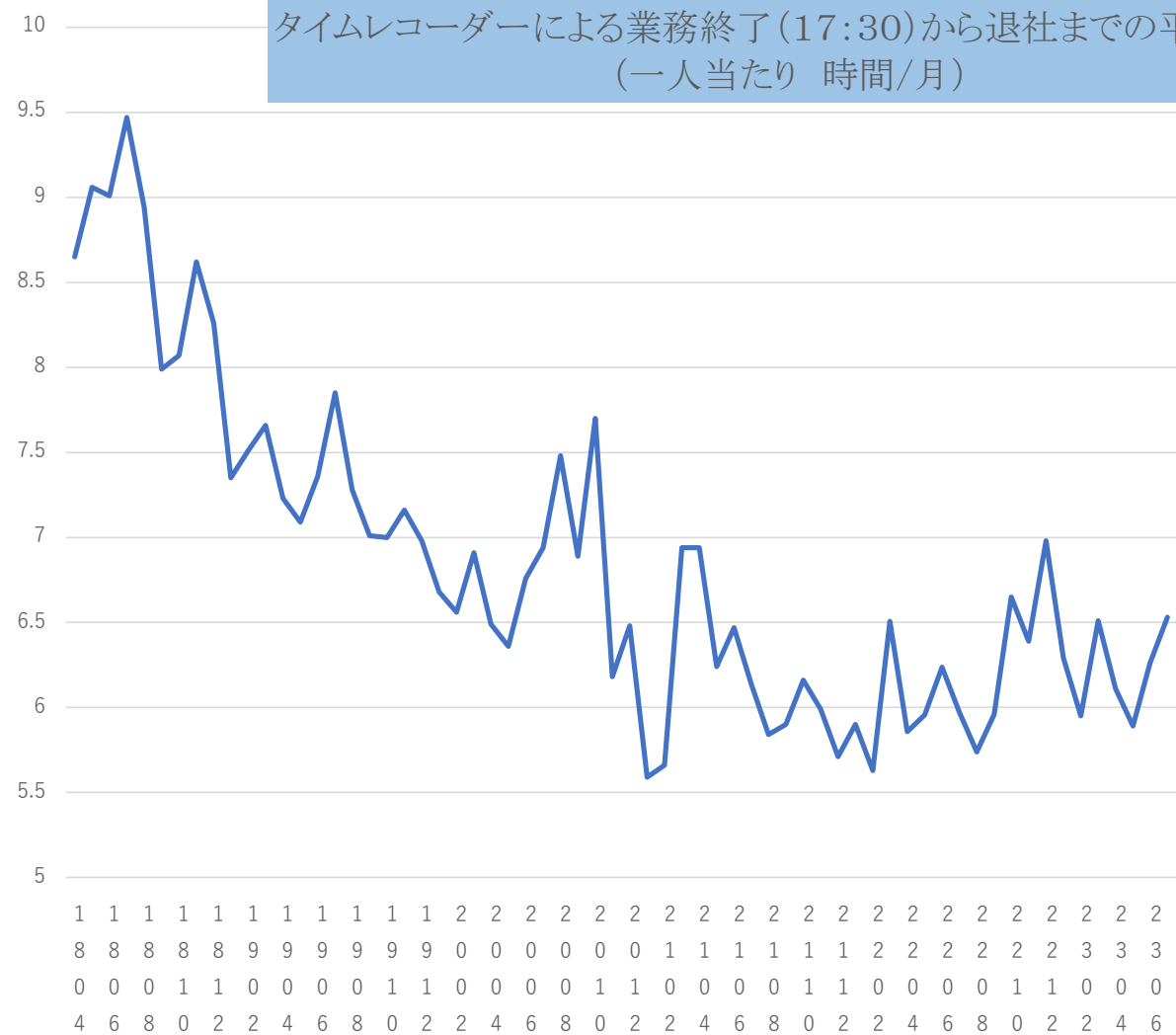
歩行能力を測ることで、自分の歩行能力を把握し、改善のための運動をすることができます。

アプリを活用しよう

歩行能力を測ることで、自分の歩行能力を把握し、改善のための運動をすることができます。

労働時間の短縮と残業ゼロの取り組み

タイムレコーダーによる業務終了(17:30)から退社までの平均時間
(一人当たり 時間/月)



2018年4月より開始したタイムレコーダーによる帰宅時間の把握(いつでも上長が可能)により残業時間は減少してきた。現在は「10分早くカエル」運動により4時間/月を目指しています。



女性のための取り組み 1.婦人科検診

	2021年度				
	対象者数	受診者数	受診率(%)	要精査	要治療
乳がん検診	92	28	30.4	2	0
子宮頸がん検診	158	30	19.0	4	0

	2022年度				
	対象者数	受診者数	受診率(%)	要精査	要治療
乳がん検診	100	25	25.0	0	0
子宮頸がん検診	174	30	19.2	3	1

	2023年度				
	対象者数	受診者数	受診率(%)	要精査	要治療
乳がん検診	108	20	18.5	0	0
子宮頸がん検診	174	21	12.1	2	0



以前は子宮頸がん検診、乳がん検診は本人の申し出により定期健康診断に合わせて近隣の医療機関に依頼していましたが、希望者は皆無でした。個人で受検した人もいたと思いますが把握し切れていませんでした。受診率を向上させるため利便性を考慮し、検診車を当法人が手配することにしました。下記のように2年間で子宮頸がん検診では3名が要精査,1名が治療に結びついた。乳がん検診では2名が要精査となりました。今後も対象となった人は進んで受診しましょう。

女性のための取り組み 2.腸内フローラ検査(Mykinso)

最近腸活が話題となっています。腸内環境は便秘だけでなく、免疫、睡眠、肌などの他、プレゼンティーズムにも影響します。サプリの前に腸内環境を知ることが重要です。一部会社補助で検査希望者を募りました。結果は好評でした。2021年度は17名、2022年度は20名が受検した。2023年度も実施予定です。

感想(2021年度アンケートより)

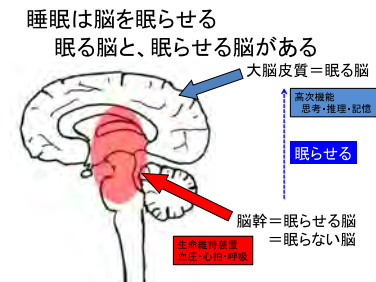
- ・不足しているとの結果(エクオールが0%だった)だった栄養素をサプリメントで取り始めたら、調子が良くなったような気がする。
- ・果物や海藻摂取が不足しているとの結果だったため、食事が偏らないようにその後気をつけるようにしている。
- ・自分に不足しているものが知れたので良かった。
- ・痩せ菌・デブ菌を知れたのが良かった。
- ・食べた方がよいもの(きのこ類)を知れたので意識して取り入れるようにしている。
- ・自分に足りないものが分かって改善のヒントになった。
- ・お腹の中の菌、食べるべき食材等の数値やコメントが書いてありとても分かりやすかった。
- ・これからも機会があれば受けたいと思った。
- ・とても参考になり、食事内容を意識するようになったので受けて良かった。
- ・自分の腸内の動き(少し糖尿)が分かり参考になった。
- ・ビフィズス菌が足りないということが知れて良かった。また受けたい。
- ・食べた方がよいもの(きのこ類、乳製品)の記載は分かりやすかったが、もう少し個別に詳しく書いてあると良かった。
- ・今後の対策等をもう少し詳しく書いてほしい。
- ・便秘改善を目的に検査を受けたが腸内細菌良いとの結果がでて原因が解決できなかった。
- ・自分に不足している菌を知り、改善のために納豆を食べるようになった。
- ・自分の腸の状態を知る事ができて良かった。糖尿病の方の腸の状態に似ているとの結果だったので、食事に気をつけようと思った。
- ・キノコ、納豆、ヨーグルトの摂取頻度を増やした。

スキマナーを始めます！

ミーティングや会議の後など**スキマ**
時間を利用した5分程度の**セミナー**

当法人が作製した教材をもとに労働衛生や健康経営をテーマに上長がお話しします。

教材の一部



酒量の目安 DRINK

純アルコール量(グラム)＝
 酒の量(mL) × アルコール濃度(度数 ÷ 100) × アルコール比重(0.8)
 1ドリンク＝10グラムの純アルコール量

ビールロング缶500mLなら
 $500 \times 0.05(5\%) \times 0.8 = 20\text{グラム} = 2\text{DRINK}$ となります。

※アルコール1グラム=7.1Kcal

さらに興味のある方はAUDIT(飲酒習慣スクリーニングテスト)を試してみ
手下さい(AUDITで検索)。お酒は適量を楽しみながら一生飲みたいもので
す。

動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善

1. 禁煙し、受動喫煙を回避する
2. 過食を抑え、標準体重を維持する
3. 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす
4. 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす
5. 食塩を多く含む食品の摂取を控える
6. アルコールの過剰摂取を控える
7. 有酸素運動を毎日30分以上行う

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版.29,2012 [L20120706006]

運動で！

日常生活の動作

- ・草むしり 21分
- ・犬の散歩 20分
- ・階段上り 10分
- ・風呂掃除 21分
- ・子供と遊ぶ 16分
- ・掃除機をかける 23分

体操・ストレッチ
・ラジオ体操 20分
・ヨガ・ストレッチ 33分

運動

- ・縄跳び 10分
- ・自転車 20分
- ・ウォーキング 20分
- ・水泳 10分
- ・サッカー 10分
- ・ジョギング 12分
- ・ゴルフ 18分
- ・軽い筋トレ 27分
- ・バスケットボール 12分
- ・キャッチボールをする 33分
- ・山登り 11分
- ・水中ウォーク 22分

特定保健指導対象者の選定基準と対応

項目	追加リスク	喫煙歴	対 象	
	①血圧、②脂質、③血圧		40-64歳	64-74歳
≧85cm(男性) ≧90cm(女性)	2つ以上該当	√	積極的 支援	動機づけ 支援
	1つ該当	あり なし		
	上記以外で BMI≧25	3つ該当	√	積極的 支援
2つ該当		あり なし		
		1つ該当	√	

・注：(／)は、脱脂化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する

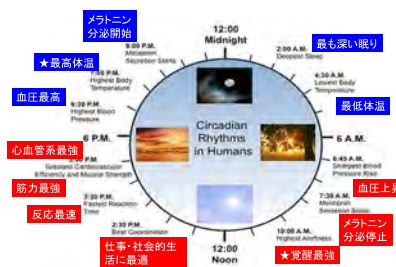
①血糖 a 空腹血糖100mg/d以上又はb HbA1cの割合5.2%以上又はc 薬剤治療を受けている場合(質問票より)
②脂質 a 中性脂肪150mg/d以上又はb LDLコレステロール40mg/d未満又はc 薬剤治療を受けている場合(質問票より)
③血圧 a 収縮期血圧130mmHg以上又はb 拡張期血圧85mmHg以上又はc 薬剤治療を受けている場合(質問票より)
④喫煙状況 a 1日から3日の喫煙が1つ以上の割合にある場合(質問票より)

※2 前記高年齢者（65歳以上75歳未満）については、積極的支援の対象となった場合でも勤務先が女性とする。

作業環境管理

＜照明・採光、グレア対策、騒音対策＞

- <照明・探光>
- ・ ディスプレイ画面上の照度
500ルクス以上
 - ・ 書桌上・キーボード上の照度
300ルクス以上
 - ・ 周辺との明るさの差は少なく
- <グレア対策>
- ・ ディスプレイの位置を調整
 - ・ 反射防止型ディスプレイの使用
- <騒音対策>
- ・ 不快な騒音の低減措置



健康プロジェクト年間計画表2023

	2023年度						2024年度					
	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
	・日経リサーチ アンケート提出 ・年次レポート公開	インフルエンザワクチン接種			定期健康診断・ストレスチェック・ワークエンゲージメントなどのアンケート調査		特定保健指導開始					・健康経営戦略マップの見直し ・年間計画の作成
経営会議	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
プロジェクトミーティング	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
入社時教育							○					
上長教育	○		○		○							
スキマナー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WHITE YOWA発行			○						○			
衛生教育												
重点項目月間			喫煙		高血圧リスク		腰痛対策		高ストレス		貧血リスク	

その他の測定値

有給休暇取得状況

	①2022年度		②2019年度	
(a) 平均月間総実労働時間	142	時間	145	時間
(b) 平均月間 所定外 労働時間	3	時間	3	時間
(c) 平均年次有給休暇取得率	72.6	%	73.4	%
(d) 平均年次有給休暇取得日数	10.5	日	7.9	日
(e) 平均有給特別休暇取得日数	3.0	日		日
(f) (e)のうち新型コロナを理由とした特別休暇取得日数	0.0	日		日

平均勤続年数及び離職状況

	全体		男性		女性	
①平均勤続年数	7.5	年	8.9	年	7.2	年
②平均年齢	42.7	歳	45.5	歳	41.9	歳

	全体		うち女性	
全体	47	人	36	人
30歳未満	19	人	15	人
30～39歳	6	人	5	人
40～49歳	13	人	11	人
50～59歳	7	人	4	人
60歳以上	2	人	1	人

平均勤続年数及び離職状況

	死傷者数	延べ労働損失日数	延べ実労働時間数	度数率	強度率
2018年度	4	1	818,617	4.89	0.001
2019年度	5	3	830,511	6.02	0.004
2020年度	3	7	858,129	3.50	0.008
2021年度	9	46	873,711	10.30	0.053
2022年度	22	322	833,194	26.40	0.386

安全衛生委員会規定

洋和会安全衛生委員会規定

1.適用範囲

この規定は、当法人の安全衛生委員会の活動に適用する。

2.目的

当法人の職員安全衛生に関する諸計画の立案、調査、審議並びに実施遂行する

3.委員会メンバー、開催日時

(1)委員会の構成・運営 委員長1名・副委員長1名・各部長・委員数名を品質管理委員会が選任する。ほかに理事長、診療局長、事務局長が参加する。

(2)協議方法

1安全衛生委員会委員長が月1回召集する。毎月 第4火曜日 16 時 30 分より開催する。

2各委員より検討事項を出し合い協議検討する。

4.委員会内容 職員の安全衛生に関する諸計画の立案、調査、審議並びに実施遂行するために次の業務を行う。

(1)危険・有害予防対策(リスクアセスメントを含む)

(2)防火対策

(3)労働環境衛生対策

(4)疾病予防対策

(5)その他職員の安全衛生対策

且つこの目的を達成するため次の部会を構成し協議する。

1)職員厚生健康衛生部会

目的:

1 職員の福利厚生に関する、計画、実施、監視

2 職員の福利厚生に関する情報収集と提供

3 職員の健康診断の実施と実施後の健康推進

4 職員の健康に関する情報収集と周知

メンバー:品質管理委員会にて選任された部長1名、若干名の部会員。

開催日:毎月1回(定期)

2)医療廃棄物医療ガス部会

目的:

1 医療廃棄物の取扱いの監視と管理

2 医療廃棄物に関する職員への周知

3 医療ガスの管理と監視

4 医療ガスの取扱いの職員への周知

メンバー:品質管理委員会にて選任された部長1名、若干名の部会員。

開催日:毎月1回(定期)

3)安全運転防火防災部会

目的:

1 交通安全運動の推進

2職員の安全運転の意識向上 防火防災総合訓練の実施(通報・誘導・消火) 職員の防火防災意識の向上と対策の周知徹底 など

メンバー:品質管理委員会にて選任された部長1名、若干名の部会員。

開催日:毎月1回(定期)

5. 記録

医療法人社団 洋和会文書番号 YQP 553-02B 項 2/2 文署名 安全衛生委員会規定 年月日 22-07-01

安全衛生委員会での協議検討した内容は安全衛生委員会議事録に記録する。この記録は、「品質記録管理規定」により維持する。また、各部会での協議内容は社内グループウェアのそれぞれの部会議事録に記録する。

2023年10月作成

医療法人洋和会 未病医学センター
センター長 池田 裕也

〒921-8824 石川県野々市市新庄2-10

TEL (076) 248-8800

FAX (076) 248-8815

URL <https://yowakai.jp>

E-mail hiroya-ikeda@yowakai.jp