

令和5年度版

健康経営に関する取り組みについて



2023

健康経営優良法人

Health and productivity

公益社団法人日本医師会

◆日本医師会の健康経営宣言等◆

日本医師会は、「日本医師会 健康経営宣言」及び「健康経営推進規程」の下、健康経営を推進しています。職員の健康増進と働きやすい環境づくりに向けた健康経営を継続的に進めていくことは、職員一人ひとりの職務向上に寄与するとともに、組織の活性化を促し、会の持続的発展を支える基盤になると考えています。

日本医師会は、その基盤をより強固なものとしていく中で、「国民の生命と健康を守る」という社会的使命を果たしてまいります。

日本医師会 健康経営宣言

日本医師会の使命は、国民の生命と健康を守ることです。

その使命に向けた活動の展開にあたっては、職員が健康で働きやすい環境づくりが基本です。

また、職員の健康増進に向けた種々の活動を通じて、国民一人ひとりの健康づくりにも貢献してまいります。

国民とともに歩みながら、日本医師会は、以下の取り組みを中心に健康経営を推進します。

1. 職員とその家族の健康増進に向けた活動
2. 相互の健康に心を配る地域づくりに向けた啓発活動
3. 健康長寿社会の実現に向けた社会貢献活動

健康経営推進規程（目的と概要）

目的：日本医師会及び職員が一丸となって健康経営の推進を図ること。

概要：①日本医師会及び職員の「日本医師会 健康経営宣言」の尊重

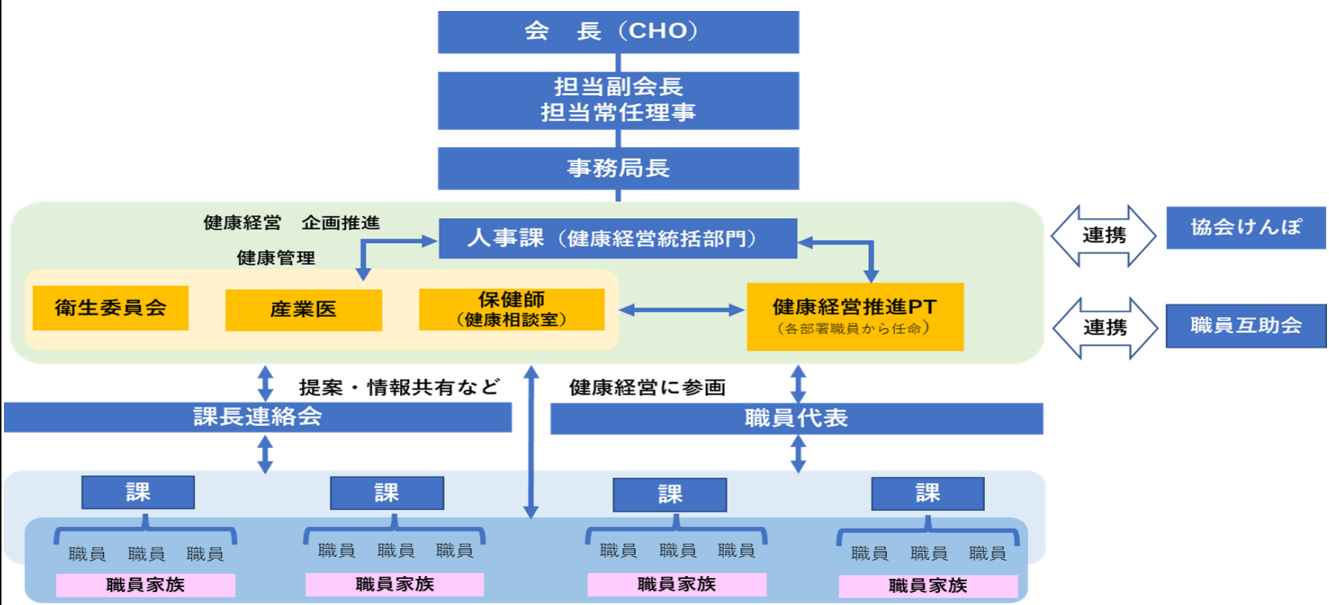
②日本医師会が、職員の心身の健康保持増進に必要な措置を講ずるよう努めること

③職員が、健康経営推進に協力し、自身の健康保持増進に努めること

◆健康経営推進体制と健康経営戦略マップ◆

会長をトップとした組織体制の下、役職員が一丸となって健康経営の推進に取り組んでいる。職員の声に耳を傾けながら、効果的・効率的な健康保持増進活動を展開していく。

日本医師会健康経営推進体制

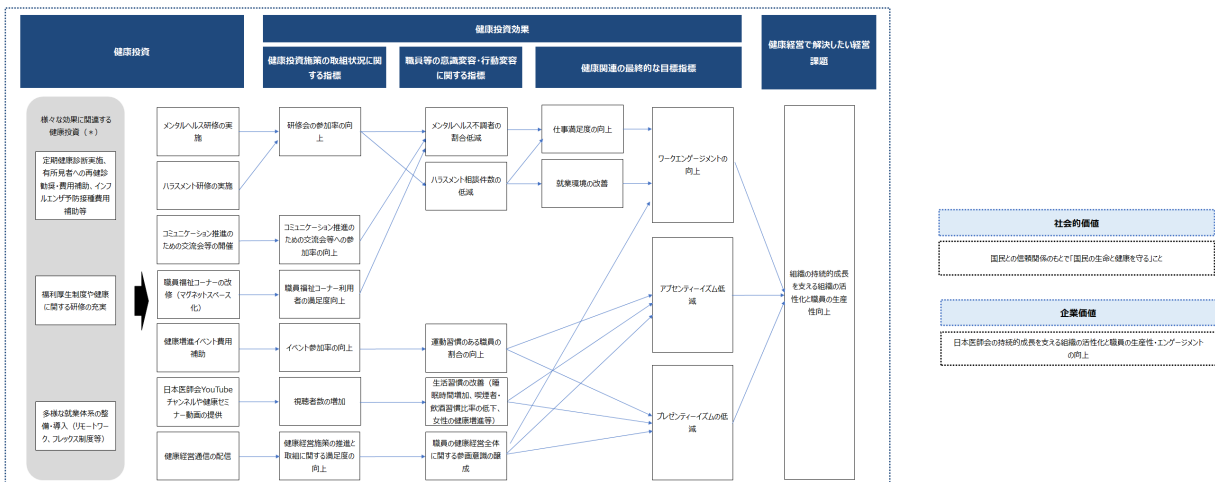


健康経営戦略マップ

【基本情報】

従業員等の男女比率	男性42%、女性58%
従業員等の平均年齢	48.3歳
拠点	東京

【戦略マップ】



(*) 基本的に「健康投資」は「健康投資効果」の取組状況に関する指標として示している。しかし、中には複数の「健康投資効果」の取組状況に関する指標に対応する「健康投資」が存在するため、そのような「健康投資」は様々な効果に関連する健康投資とする。

健康資源+

*健康投資の結果生じる効果には、一時的なものではなく、組織に蓄積されるものもある。この蓄積を「健康資源」といい、健康投資が高い組織では、同じ健康経営施策をしたとしても、より高い効果が得られるという、健康経営の基盤になる。

人的健康資源（職員の健康状態とヘルシナラシや総合的自己管理能力）

定期健康診断の受診率	ストレスチェックの実施率	特定保健指導実施率	福利厚生制度利用率	運動習慣・食習慣の改善のためのイベント参加率	ワークエンゲージメント	アセスティーズム	アセスティーズム
喫煙者比率	運動習慣のある職員の割合の向上	残業時間	ヘルスマッチャー	ハラスメント研修の参加率	メンタルヘルス研修の参加率	コミュニケーション推進のための交流会等の参加率	

環境健康資源（有形資源（設備・備品等）・無形資源（資産として認識されないもの））

健康経営宣言	健康経営に対するトップ・役員のコミットメント	健康リソースを向上させることのできる職場環境
多様な福利厚生制度・設備	特別休暇制度	

◆健康経営による目的と目標（KPI）◆

目的

職員の生産性・エンゲージメントの向上

目標

①職員の健康増進

- ・定期健康診断の再検査・精密検査受診率の向上
- ・インフルエンザの予防接種率の向上
- ・喫煙率の低下
- ・運動習慣の向上
- ・生活習慣病リスクの改善

②メンタルヘルス対策の強化

- ・ストレスチェック受検率の向上（KPIは設定せず）
- ・高ストレス者の減少

③ワークライフバランスの向上

- ・有給休暇取得日数の増加
- ・所定外労働時間の減少



※具体的な目標数値は成果と共に記載

◆目標に対する各種指標の状況◆

■目的	2016年度 (実績)	2021年度 (実績)	2022年度 (目標値)	2022年度 (結果)	2025年度 (目標値)	参考
職員の生産性・エンゲージメントの向上						
プレゼンティーズム ¹⁾	-	83.7%	前年度より改善	85.7%	前年度より改善	対象職員/年1回
アブセンティーズム ²⁾	-	1.7日	前年度と同程度	1.8日	前年度と同程度	対象職員/年1回
ワークエンゲージメント ³⁾	-	3.0点	前年度より改善	2.8点	前年度より改善	対象職員/年1回
■目標						
①職員の健康増進						
定期健康診断受診率	100%	100%	100%	100%	100%	対象職員/年1回
精密検査受診率	73.0%	47.3%	90.0%	80.4%	100%	対象職員/年1回
インフルエンザ予防接種率	70.0%	78.8%	90.0%	79.8%	90.0%	全職員/年1回
喫煙率	10.9%	7.9%	前年度より改善	8.3%	前年度より改善	喫煙者/随時
生活習慣病リスク	次ページのとおり		前年度より改善	次ページのとおり	前年度より改善	対象職員/年1回
運動習慣	次ページのとおり		前年度より改善	次ページのとおり	前年度より改善	対象職員/年1回
食事	次ページのとおり		前年度より改善	次ページのとおり	前年度より改善	対象職員/年1回
②メンタルヘルス対策の強化						
ストレスチェック受検率	97.0%	97.2%	-	94.40%	-	対象職員/年1回
③ワークライフバランスの向上・平均勤続年数						
有給休暇取得率	11日	11日	14日	12日	16日	全職員/随時
所定外労働時間	17時間	14時間 ⁴⁾	15時間	16時間	15時間	全職員/随時
平均勤続年数	-	17.6年	前年度と同程度	17.4年	前年度と同程度	

【数値目標の設定に至った背景】

本会事務局職員の健康に関する各種指標は、突出して課題のある数値はない。職員の理解を得ながら進めていく必要があるため、主に前年度より改善を目標としている。

*1 東大1項目版（2022年度は測定人数108名（回答率57%））

*2 傷病休職および欠勤の年間利用日数の職員平均（2022年度は測定人数108名（回答率57%））

*3 ユトレヒト・ワークエンゲージメント尺度（57項目版）（2022年度は測定人数108名（回答率57%））

生活習慣病・運動習慣・食事習慣の過去3カ年の状況

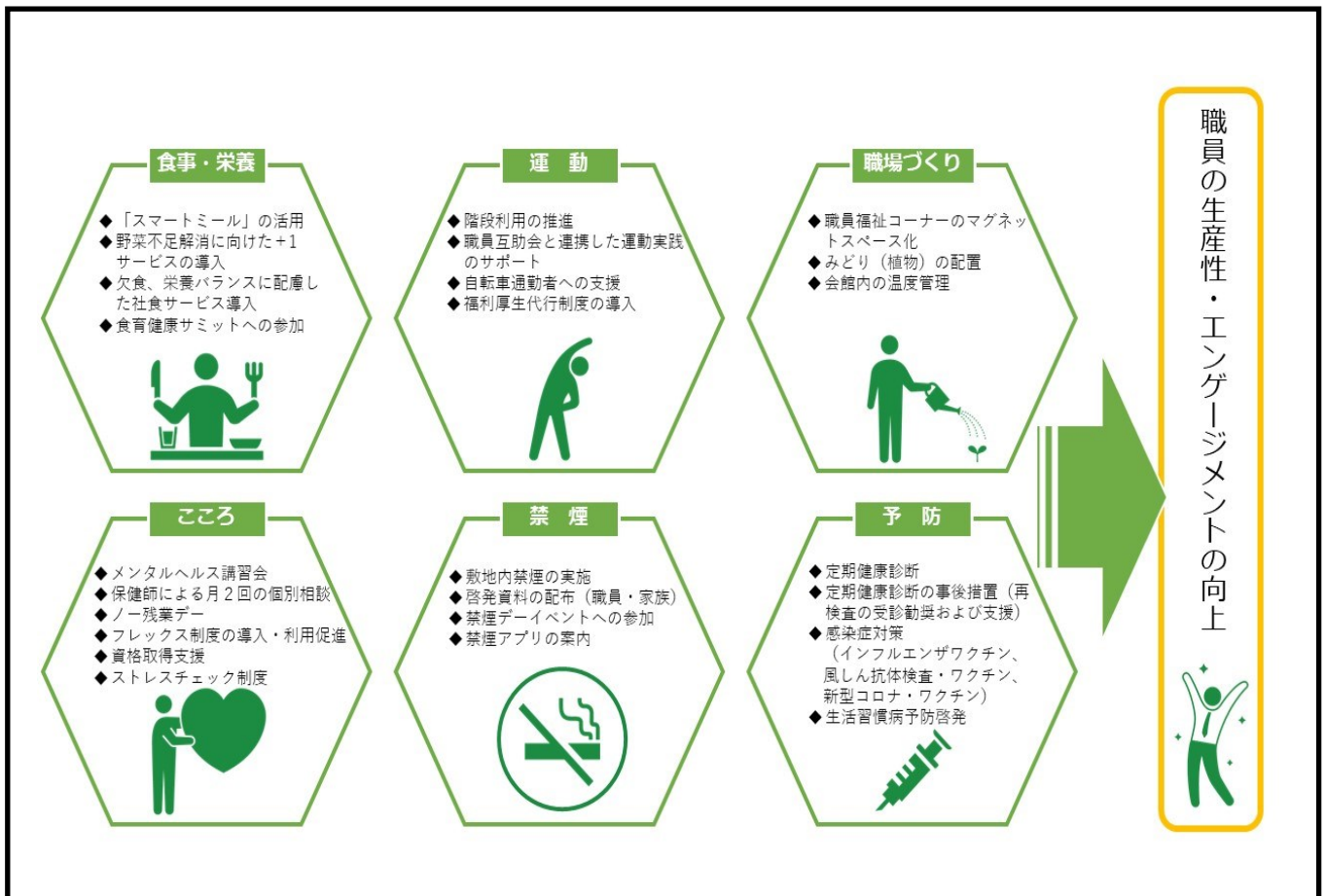
生活習慣病リスク	2020年度	2021年度	2022年度
①腹囲リスク保有率	23.1%	25.0%	24.8%
②血圧リスク保有率	34.0%	29.2%	36.6%
③代謝（血糖）リスク保有率	9.5%	4.9%	6.9%
④脂質リスク保有率	18.4%	25.0%	24.8%
運動習慣	2020年度	2021年度	2022年度
①1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合	22.5%	25.7%	31.0%
②日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	40.1%	40.3%	44.8%
③ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い者の割合	49.7%	46.5%	48.3%
食事習慣	2020年度	2021年度	2022年度
①就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合	26.5%	24.3%	29.0%
②朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合	24.5%	24.3%	22.1%
③朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合	17.1%	15.3%	15.9%

【2022年度の重点取組みテーマ】

腹囲・脂質対策

適度な運動は、骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、肥満の予防・改善につながる。まずは、職員の運動習慣向上のきっかけとなるよう、運動習慣等改善のためのアプリを導入し、ウォーキングイベントを開催する。

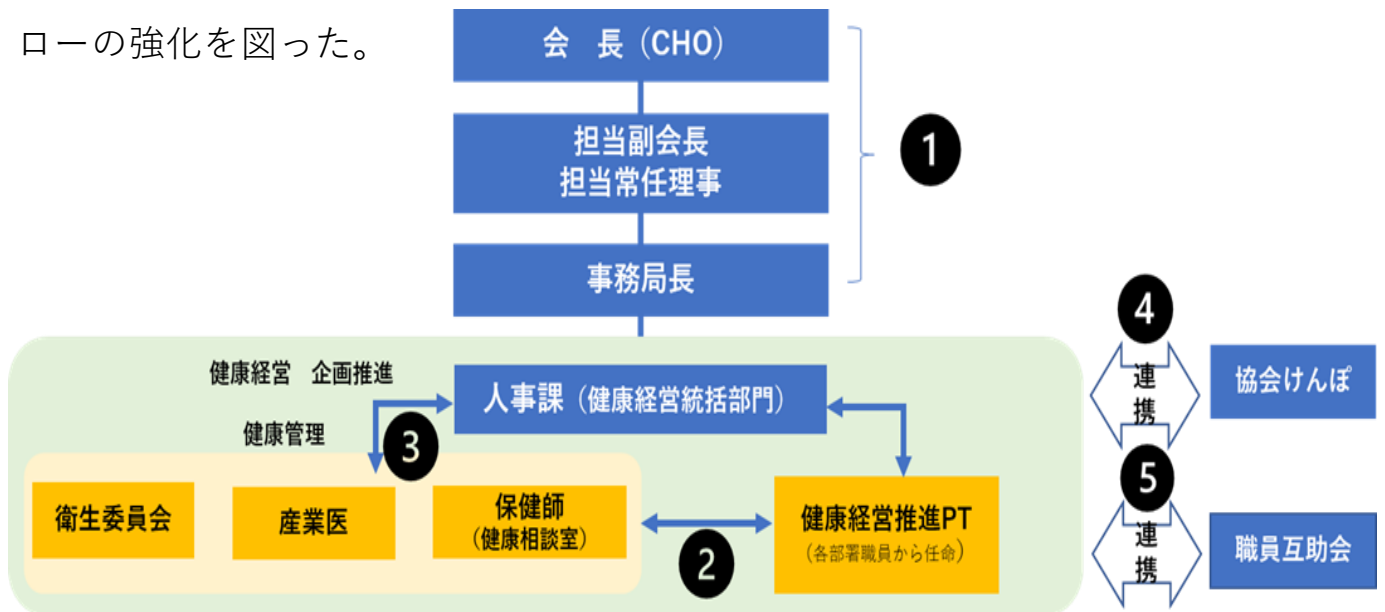
◆ 日本医師会の健康経営の主な取り組み ◆



◆令和4年度 健康経営プロジェクトチームの活動（抜粋）◆

◎社内外の関係者とのコラボレーション

令和3年度より健康経営統括部門である人事課を中心として、社内外連携を意識した職員の健康維持・増進を目的とするコラボレーションを展開しているが、今年度は産業医・保健師と連携した特定保健指導および定期健康診断の事後フォローの強化を図った。



【社内外の関係者とのコラボレーションの状況】

- ① 職員の健康経営に関する取組施策の決定について、各役員会・社内稟議等で諮り、組織決定する。また、役員全員および事務局長が医師であるため、専門的なアドバイスを受けている。
- ② 健康に関する組織的な傾向や、「職員アンケート」結果等を踏まえ、保健師との意見交換等を経て、「健康維持・増進施策」を策定する。
- ③ 衛生委員会：毎月原則第4金曜日に開催。健康に関する組織の全体傾向を共有し、健康経営PTや人事課が策定する施策の見解を示す。また、労災事故が発生した際に、組織対応が必要な場合は施設課が危険源を特定し、改修等の対策を講じている。

産業医：定期健康診断の結果に対する全職員の産業医見解の作成、ストレス

チェック実施者および長時間残業に関する職員面談要否判定等を行う。

保健師：健康診断の精密検査・再検査該当者、高ストレス者および特定保健指導

該当者に関し、職員に受診勧奨等を行う。また、月2回の健康相談室で

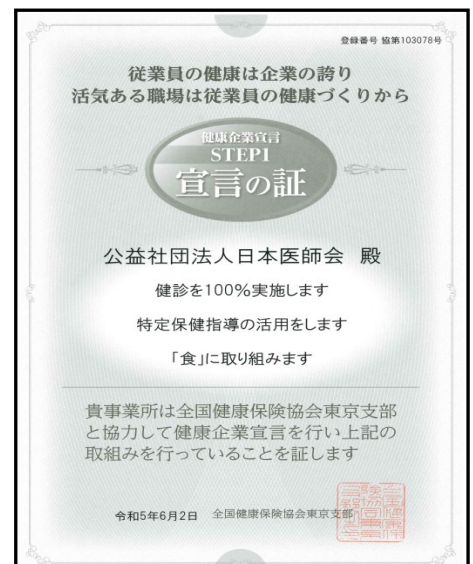
職員の健康に関する相談窓口を担う（本人の了解を得られたものは人事課と情報共有）。

④ 協会けんぽ東京支部と人事課は、本会からは健康経営の取組みに関する情報共有、協会けんぽからは事業者カルテの提供など、年間で複数回の打ち合わせを実施。令和4年度の重点取組みを、特定保健指導の実施率向上とし、保健師も交え意見交換し、実効性のあるフォローを展開した。

また、令和5年6月には協会けんぽが進める「健康企業宣言」にエントリー。

以下の3点を宣言し、健康経営の一環として取り組むこととした。

- ①健診を100%実施する
- ②特定保健指導の活用をする
- ③「食」に取り組む



⑤ 職員互助会として、コミュニケーション向上に資

するイベントの開催や、ヘルシーな食事を提供する給食会の利用促進を図った。

【令和4年度健康経営に関する社内外との連携一覧】

	保険者	役員	衛生委員会(含む 担当役員・事務局 長・産業医)	保健師	職員代表等
健康経営推進全般	●	☆	◎	●	●もしくは○
健康経営度調査申請	●	☆	●	●	●
健康経営各種施策	★もしくは◎	☆	◎	★もしくは◎	○
定期健康診断・特定保健指導	★	☆	◎	★	

☆論議・承認、★論議・共催、◎論議・共有、○意見聴取（含むアンケート）、●共有

◎健康経営の実践に向けた土台づくり

【日本医師会内における「健康経営」の認知度の向上】

日本医師会内における「健康経営」の認知度向上のために、新たに「健康経営通信」の発行を始め、メールや掲示板などで令和3年度に導入した福利厚生サービスの活用について等、積極的に告知を行った。

また参加型イベントの「ウォーキングイベント」を開催したことで、職員の間でも健康に関する話題が増えるなど以前に比べて着実に「健康経営」の認知度が向上した。

その他、福利厚生サービス内のオンライン健康セミナー等を通じて職員の健康リテラシーの向上に寄与する事ができるようになった。

- 代議員会での会長メッセージの紹介

健康経営通信

2022年度 第1号

松本会長 健康経営について代議員会で語る

第152回臨時代議員会にて会長就任に伴う「所信表明演説」が行われました。会長の今後の方針を端的にまとめた本演説の中で「健康経営」についても触れ、さらに医療分野での各団体へ普及していくように各医師会等に協力を求めました。

「健康経営も重要な視点です。医療・福祉分野には、全国で800万人以上が従事しており、医療従事者自らが健康に働くことが、国民の健康につながってまいります。

日本医師会は健康経営優良法人制度、認定制度の大規模法人部門で、3年連続で健康経営優良法人の認定をいただいております。

地域医師会においても、健康経営優良法人に認定された医師会は増えつつあり、茨城県医師会、徳島県医師会、姫路市医師会や、医療法人、医療機関等が認定を受けております。今後、さらに医療分野での健康経営が進むよう、都道府県医師会や都市区等医師会のご協力をお願いいたします。」

(2022年6月26日 第152回臨時代議員会 所信表明演説より一部抜粋)

◆そもそも「健康経営」とは？

「従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること」である。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価値向上につながると期待される。「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つである。

◆日本医師会の健康経営対応の経緯

日本医師会では、平成28年度以降、認定に向けた取り組みを開始し、令和元年度に健康経営推進プロジェクトチーム（健康経営PT）を設置して健康に資する取り組みを加速させ、以後、3年連続で健康経営優良法人認定制度（大規模法人部門）の認定を受けています。今年度も令和4年度の健康経営PTと人事課を中心に取り組みをさらに充実させ、4年連続の認定を目指します。

本年度の健康経営PTメンバーは、担当課である人事課4名、および総務課、医事法医療安全課、情報システム課、施設課から各1名ずつ、合計8名で構成。

ご協力のほど
お願い致します

令和4年度 健康経営PT メンバー一覧 (他所属)	
総務課	星野 秋澤
施設課	佐藤 吉田
情報システム課	遠藤 迫田
医事法・医療安全課	亀尾 田村

- ウォーキングイベントの告知 -

健康経営通信

2022年度 第3号

参加者全員にクラブギフト500ポイント、 さらに成績優秀者には健康グッズをプレゼント!

～イベント開催期間～

2022年9月1日～10月15日

★カロママアプリからエントリーして参加しよう!
健康になりながら景品もゲットしよう!

ウォーキングイベント詳細

参加条件	カロママアプリからエントリー。多数は自動抽選 (iPhone: \アプリ、Android: Google Play) の連携必須)
参加賞プレゼント	イベントエントリーが確認できたら500ポイントプレゼント ・カロママアプリに1回アクセスした時点で8%
優秀賞プレゼント	・最終集計時、多数上位5名に「健康に役立つグッズ」をプレゼント ※最終集計の抽選から抽選したグッズをお届けいたします
備考	・ウォーキング表示の欄にカロママアプリと連携したデバイスが表示されず ・アプリの操作方法等不明の場合は健康経営PTメンバーまでお問い合わせください

◆参加に必要なカロママアプリはこちらからダウンロードできます。
※本会館の方には「パスワード」で「招待コード」が送付メールで届きます。

※商品は変動になる場合があります

2022
健康経営優良法人
Health and productivity

日本医師会は健康経営優良法人2022 (大規模法人部門) 認定団体です。

【ご意見、ご質問等】健康経営PT担当者宛
(Mail: jin.ji@po.med.or.jp)
PTメンバー: 吉田・亀尾・星野・佐藤・遠藤・人事課

◎各種研修の開催

「健康経営」の取り組みの一環として主に下記のような研修を実施した。

・健康づくりオンライン講座(協会けんぽ様ご提供)

これまでの実施内容や健康経営PT・衛生委員会からの意見を参考に、「腰痛・肩こり予防ストレッチ」と「転倒防止エクササイズ」とし、令和5年2月20日に実施。

また、当日参加できなかった方には「腰痛・肩こり予防ストレッチ」の動画を令和5年4月1日まで提供した。

全国健康保険協会東京支部加入事業所様向け「健康づくりオンライン講座」

腰痛・肩こり予防ストレッチ

Zoom使用
受講
無料

腰痛・肩こり予防改善
筋肉の強張り、ストレスなど日常生活で生まれる痛みの悪循環を断ち切り、痛みのない生活をするうえで、痛みの原因をご自身で認識&エクササイズ等での改善方法をご案内。
カスタマイズエクササイズ ● 「転倒防止」エクササイズ

開催日程 ※10分前より待機室に入室可能
2023年 2月 20日(月) 13:00~14:00

ご参加方法 (Zoom) ※定員: 300名

下記URLもしくはID・パスコードよりご参加ください
<https://us06web.zoom.us/j/8364833294?pwd=Rk93aHZ3QjJJaUJlRk1pRG1sZ09lZkZ0>
ミーティングID: 836 4833 3294
パスコード: 414001

※セミナー実施前までに、事前アンケートにご協力ください。
<https://secure.megalos.co.jp/m?f=30218>

ご参加にあたっての注意事項

運動をする上で、リスクを高める可能性のある既往症や怪我歴、不定愁訴、腰痛、肩こり、痔瘻がある場合には、ホムランニングやジョギングは避け、医師の指導に従ってください。また、ケガ等された場合について、資料を郵送するサービス等は、一切の責任を負いません。
本セミナーで提供される健康改善や健康増進の機会や情報は必ずしも保証されません。
本セミナーは無料です。Zoomの接続に、ビデオオフにする形、各自設定をお願いします。
心身の健康を維持・促進するためのエクササイズ(運動)を通じて健康を維持・促進することを目指しています。健康増進に合わせた出来る範囲の運動をお願いします。
本セミナーの開催によって健康増進の効果が期待されています。
本セミナーの録音・録画及び、資料の転載等は不可となります。

協会けんぽ東京支部委託機関：野村不動産ラフ&スポーツ株式会社法人営業部 MEGALOS

・女性の健康動画

社会における女性の活躍が進む一方で、避けて通れないのが『女性ホルモン』に関連する女性の健康問題である。仕事のパフォーマンスに影響を及ぼしやすいこともあり、組織全体で理解を育む必要があるため、動画による研修を行った。

・管理職研修

令和4年8月22日の課長連絡会において「課長として知っておきたい職員の健康管理」の動画研修を実施。2008年施行の労働契約法にて、「企業は従業員に対して生命や身体の安全を確保しながら働けるように配慮する義務がある」として使用者側の「安全配慮義務」が明文化されているため、内容について再認識を図るために実施した。

・メンタルヘルス研修(令和5年4~6月実施)

ストレスチェック制度が開始し、6年以上が経過したが、有効活用できているか検討が必要である。コロナ禍でメンタルヘルス不調の方が増加し、心身の健康管理の重要性が増しているため、改めて、ストレスチェックの見方の解説及び結果を活用したセルフケア研修を実施し、自身の心身のケアについて振り返る機会を提供した。

◆令和4年度の各施策の状況◆

■令和4年度 ウォーキングイベント参加状況

(令和4年9月1日～10月15日)

参加者数	参加率	参加者のうち、興味もあり楽しめた方の割合
78名	33.0%	20.0%

■女性の健康動画(更年期編)の受講者数・満足度

視聴者数	内容に大変満足・満足と回答した方の割合
47.3%	80.4%

■特定保健指導の対象者に対する実施率

令和3年度	令和4年度
0%	93.8%

■ヘルスリテラシーの状況(伝達式・批判的ヘルスリテラシー尺度使用)

令和4年度
3.8/5.0

◆令和4年度の労働安全衛生に関する状況◆

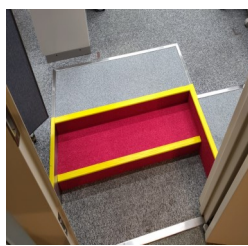
■労働安全マネジメントシステム(ISO45001等)の導入

無し

■労働災害、死亡災害の状況

	令和3年度	令和4年度
業務災害	0件	1件
通勤災害	1件	1件
死亡災害	0件	0件

■発生した業務災害に関する再発防止策(例)



執務室内の段差で躓き、ケガをする業務災害が発生した。施設課にて、より注意喚起につながる改修工事を実施した。

◆社会全体への健康増進の寄与 及び取引先の健康経営支援◆

・一般向けの幅広い情報発信

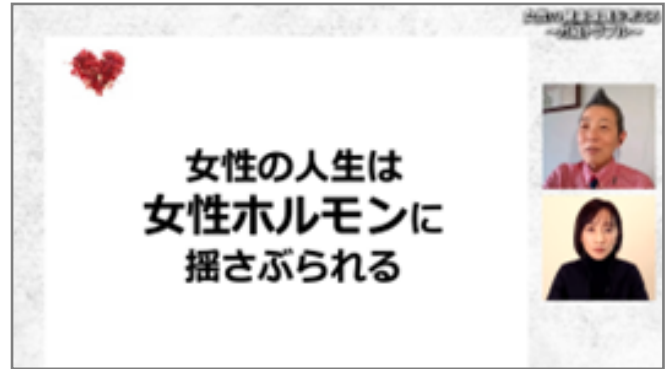
定例記者会見やホームページ等により、医師に対してのみならず、一般向けにも幅広い情報発信。



日本医師会公式YouTubeチャンネルでは、新型コロナ・ワクチン接種なども解説している。一般の方はもちろん、取引先企業の研修材料としてもお使いいただける内容になっている。



女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、日本医師会では、女性のさまざまな健康課題について広く啓発していきたいと考え、オンラインセミナーを開催。
健康経営度調査票(大規模法人)で認定要件・回答必須の設問となっている、「女性特有の健康関連課題に関する知識を得るための取り組み(セミナー等での教育)」に無料で活用可能。



「大切ないのちを救う心肺蘇生法CAB+D」(CABDカード)の配布
毎年180万枚程度作成して、都道府県医師会を通じて会員医療機関に配布。
また、スポンサー企業や医療機関、一般の方、企業および学校などから問い合わせがあれば、無料で配布している。

身近なあなたにかかっています。
救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急隊の到着までの短時間であっても救命処置をすることで高くなります。

— 居合わせた人が救命処置をした場合
..... 救急隊が来るまで何もしなかった場合

出典:「救命蘇生法の指針(市民用)」図3「救命の可能性と時間経過」より引用

かかりつけ医を持ちましょう

11.1 いい医者の日
Good Medical Day

日本医師会
Japan Medical Association

C A B D

いのちを救う
チャンスは、
わずかです。

2022

大切ないのちを救う 心肺蘇生法

新型コロナウイルス感染症を予防して
心肺蘇生法を行う際のポイント

- 成人には人工呼吸をしないで胸骨圧迫のみ
- 小児には、できる場合は人工呼吸を組み合わせる
- AEDの使用は従来通り

日本医師会のキャラクター「日医君」

日本医師会
Japan Medical Association
<https://www.med.or.jp>