News Letter
2023.夏
No. 26
HiNT
札幌CBT & EAPセンター®
〒002-8028 札幌市北区篠路８条６丁目７番６号
TEL：011-374-1223 FAX：011-788-3272
https://www.cbt-eap.com

1 【 リレーエッセー 】

Office CPSR 臨床心理士・社会保険労務士事務所 代表
KoCoro健康経営株式会社 代表取締役
一般社団法人ウエルフルジャパン 専務理事 植田 健太

企業における健康経営

健康経営という言葉を経営者間でも聞くことが多くなってきました。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す。従業員等への健康投資を行うことで、従業員の活力向上や組織の活性化、ひいては業績の向上につながることが期待されます。（※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です）。

健康経営とは、企業における健康経営の重要性は多岐にわたります。まず、従業員の健康状態が改善されることによって、生産性の向上が期待されます。健康な従業員は、病気や怪我による休暇が減少し、エネルギッシュで創造的な働き方ができるため、業務の効率性が高まります。また、健康な従業員は、持続可能なパフォーマンスを発揮できるため、企業の業績向上に直結するでしょう。

健康経営の取り組みには、従業員の健康意識を高める啓発や健康プログラムの導入、健康的な環境の整備などが含まれます。また、労働時間の適正化や労働条件の改善、適切な休暇の推奨など、労働環境の改善も健康経営の一環として重要です。さらに、従業員の働き方の柔軟化やワークライフバランス、ダイバーシティの尊重も健康経営において重要な要素となります。企業の生産性向上制のための取り組み全てが対象であると言えるでしょう。当社でも、健康経営ってなんですか？と聞かれると、上記定義を説明しています。

健康経営の効果は、企業のみならず従業員自身にもメリットをもたらします。従業員は健康な身体と心を持つことにより、仕事に対するモチベーションやエネルギーを高めることができます。また、健康経営による従業員の健康増進や病気の予防により、医療費の削減や生活習慣病のリスク低減など、医療費の削減効果も期待されます。

しかしながら、企業における健康経営には課題も存在します。例えば、予算やリソースの限られた中での取り組み、従業員の健康意識の向上や参加率の低さ、組織文化や風土の改善の難しさなどがあります。また、従業員の健康状態には個人差があり、一律の施策が全ての従業員に効果的であるとは限りません。したがって、企業における健康経営は、従業員の多様性やニーズに合わせたカスタマイズされたアプローチが必要となります。実際に企業にコンサルテーションをしていて一番思うことは、安心して働くことができる職場づくりが最も大切であるということです。

● 次回は、東京医科歯科大学 政策科学分野 助教
東京医科歯科大学発ベンチャー 株式会社BANSO-CO 代表取締役 土井 理美 先生です。

2 【TOPICS】 “睡眠”が健康の要として重視されています

アメリカ心臓協会が8番目に追加した「睡眠」

2022年にアメリカ心臓協会は、心臓や血管の健康を維持するために重要な項目を、一つ追加しました。

アメリカ心臓協会は2010年から“Life’s Simple 7（LS7）”という7項目を、心臓や血管の健康維持に重要な項目としてきました。そこに新たに追加されたのが「睡眠」です。睡眠を加えた8項目は“Life’s Essential 8（表1）”と呼ばれています。

表1.Life’s Essential 8

【健康行動】Health Behavior s	食事 Eat Better
	身体活動（運動） Be Move Active
	禁煙 Quit Tobacco
	睡眠 Get Health Sleep
【健康要因】Health Factors	体重管理 Manage Weight
	血中脂質調整 Control Cholesterol
	血糖管理 Manage Blood Sugar
	血圧管理 Manage Blood Pressure

心筋梗塞や脳卒中といった心臓や血管の病気の80%以上は、健康的な生活習慣や、高血圧や高血糖などのリスク要因の改善により予防できる可能性があることが、様々な研究で示されてきました。その後の研究により、健康的な睡眠パターンをもつ人は、体重・血圧・2型糖尿病のリスクなどの健康要因をより効果的に管理できている傾向があることが確実視されるようになったことで、「睡眠」が新たに追加されることになりました。

睡眠では一歩先をいく日本

何かと欧米に後れを取りやすい日本ですが、Life’s Essential 8 の22年前、2000年から始まった第3次国民健康づくり対策 《21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）》の中で、「睡眠」がいち早く取り上げられました。

日本では健康日本21で、従来から重視されてきた「食事」「運動」「禁煙」「栄養」「節酒」に、6番目の柱として「睡眠」を追加しました。また、心臓や血管の健康維持だけではなく、メンタルヘルス対策としても睡眠を重視したという点も特徴的です。健康日本21では、ストレス疾患やうつ病対策のために、睡眠による休養を十分にとれていない人の減少、睡眠確保のために睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）やアルコールを使うことのある人の減少といった目標に挙げられました。

2024年から「健康日本21（第三次）」が開始されますが、健康日本21（第三次）でも、睡眠について、次のような目標が挙げられています。

① 睡眠で休養がとれている者の増加
② 睡眠時間が十分に確保できている者（睡眠時間が6～9時間、60歳以上については、6～8時間）の割合の増加
③ 週労働時間60 時間以上の雇用者の減少

切っても切れない睡眠と健康

睡眠を4時間に制限すると、血圧や心拍数が上昇することが報告されています。また睡眠が不足すると、食事や身体活動（運動）といった健康行動にも影響を悪い影響を及ぼします。

例えば、睡眠不足は食欲を高めるホルモン,グレリンの分泌を高め、食欲を下げるホルモン、レプチンの分泌を低下させます。睡眠不足は食べ過ぎや体重増加をもたします。肥満気味の人に多い睡眠時無呼症候群では、無呼吸➡睡眠不足➡食べ過ぎ➡体重増➡無呼吸という悪循環に陥りやすくなります。また、運動は睡眠を改善しますが、十分な睡眠をとれなければ、運動習慣を維持できません。

睡眠は様々な形で心身の健康に影響と結びついています。睡眠の問題を改善にすることは、病気の予防、健康の維持増進につながります。

メンタルヘルス改善のために、ここに注目!!

睡眠は健診結果に影響し、健診で引っかかった項目が多いと、メンタルヘルス不調も高リスク

労働安全衛生法に基づく定期健康診断（一般健康診断）は、労働者の安全や健康に配慮した適正配置のための身体状況の把握の他、生活習慣病等の悪化を防止、脳・心臓疾患の発症防止や早期発見などが目的となっています。このため検査項目には生活習慣病と脳・心臓疾患の関連項目が多く含まれており、アメリカ心臓病協会が「睡眠」を加えたLife’s Essential 8を発表したことでもわかるように、睡眠の問題で悪化する項目が多いといえます。生活習慣病とうつ病などメンタルヘルス不調の関連を指摘する研究も多く、職場の定期健診とその後の生活改善は、メンタルヘルス対策としても非常に重要と言えます。

十分な睡眠を確保できる働き方ができる環境を作ることが大切

睡眠の問題は、高血圧、肥満、糖尿病、循環器疾患などの身体疾患だけでなく、うつ病や不安症などのメンタルヘルス不調のリスクを高め、生産性低下ももたらします。また、睡眠の問題は仕事のストレスや上司や同僚のサポート以上に、心身の不調（ストレス反応）に影響します。従業員の働かせ方（労務管理）と安全と健康の確保（健康管理）は一体で考える必要があります。

□ 産業保健の視点：まずは1項目から、改善してみることをおすすめします

奥島　奈実
産業保健師

LS7からLE8への更新に伴い、新たに追加された「睡眠」の項目以外にも『健康行動』では「食事」「禁煙」、『健康要因』では「血中脂質」「血糖値」が改訂されています。主な変更点としては、「禁煙」では、これまでは加燃式タバコのみが危険とされていましたが、新たに電子タバコなども追加されました。「血中脂質」ではnon-HDLコレステロール(総コレステロールから善玉のHDLコレステロールを引いたもの)を指標とすることが推奨されました。悪玉のLDLコレステロールとは違い、空腹時かどうかに左右されずに測定できることなどが評価されています。「血糖値」では過去1～2か月の血糖値を反映するHbA1cを指標とすることが推奨されました。

多くの企業様では今がちょうど健康診断の時期、もしくはこれからという場合が多いのではないでしょうか。早い所では、健診結果がお手元に届いている方もいらっしゃると思います。ぜひLE8に照らし合わせて、ご自身の体調や健康状態のチェックをしていただき、健康行動を振り返るきっかけにしていただけたらと思います。

□ 心理学の視点：行動や環境を変えると、「睡眠」は後からついてくる

Life‘s Essential 8 の健康行動にはいわゆる生活習慣が、健康要因には健診の検査で目にする項目が並んでいます。健康行動4項目を改善すると、結果として健康要因4項目の改善が期待できるという関係になっており、直接改善の目標になるのは、健康行動ということになります。

ところで「睡眠」は行動でしょうか。例えば、ベット上で横になり目を閉じるというのは行動ですが、そうして12時間ベット上に居れば、12時間眠れるというものではないですよね。厳密には「睡眠」も、睡眠に影響する要因（寝る直前にスマホをいじるなどの行動や環境）と、その結果変化する睡眠の量や質（睡眠時間や起床時の休養感）に分けて考え、直接改善を目指すのは、睡眠に関連する要因になります。

ところで睡眠時間の目標値は、健康日本21（第三次）の6～9時間に対し、Life‘s Essential 8では7～9時間だそうです。日本は睡眠時間が短く、睡眠不足な国として有名ですが、控え目な目標値には、日本の睡眠問題の深刻さが反映されているように思います。

中村　亨
公認心理師

3 【 センターからのお知らせ② 】 オンラインセミナーのお申込みについて

お申込み受付中（2023年8月1日現在）

【 開催日時 】	【 タイトル 】	【 講師 】
8月 18日(金) 15:00～16:30 （受付締切：8/11）	職場でのメンタルヘルス支援 ～ 医療と産業保健の違いを考える ～	札幌CBT&EAPセンター 中村　亨 公認心理師、産業カウンセラー 認定行動療法士
9月 15日(金) 15:00～16:30 （受付締切：9/8）	痛みの問題とその対応を考える ― 慢性的な痛みを中心に ―	北海道医療大学　准教授 本谷　亮 先生

今後の受付開始予定

【 開催日時 】	【 タイトル 】	【 講師 】
10月 20日(金) 15:00～16:30 （受付締切：10/13）	【 8月 18日（金）より受付開始 】 仕事と暮らしに生かすポジティブ心理学	認知行動コンサルティングオフィス 代表 岩野　卓 先生
11月 17日(金) 15:00～16:30 （受付締切：11/10）	【 9月 15日（金）より受付開始 】 災害時における職場の安全配慮義務とメンタルヘルス対策	札幌CBT&EAPセンター 中村　亨 公認心理師、産業カウンセラー 認定行動療法士
12月 15日(金) 15:00～16:30 （受付締切：12/8）	【10月 13日（金）より受付開始 】 職場のハラスメント防止の心得	認知行動コンサルティングオフィス 代表 岩野　卓 先生

● 受講料：3,000円（税込）　● 定員：100名

- 受講料のお支払は事前のオンライン決済または銀行振込となります。振込手数料はご負担ください。また入金後にキャンセルされた場合は受講料の返金はいたしません。予めご了承ください。
- トータルサポートプラン、産業医をご契約のお客様は1アカウント分の受講料が無料となります。御社を担当している当センタースタッフへお申し込みください。
- ZOOMを使用した登録制オンラインセミナーです。講演中にZOOMアプリの機能を用いて受講する皆様の意見を伺ったり、質問したりする場合がありますので、受講の際にはZOOMアプリのダウンロードや最新版への更新をお願いします。
- 開催日から約10日間（2度目の日曜日まで）は、録画映像の視聴が可能です。

【 受講の流れ 】

以下のQRコードまたは当センターのHPから、予約サイト（Store予約）へお進みください。

↓

「オンライン決済」又は「銀行振込」にて受講料をお支払い下さい。

↓

入金が確認できた方には、受付締切後に登録用URLをお送りします。

↓

登録いただくと受講用URLが発行されます。

↓

開催日時にPCなどで受講用URLへ接続してください。

4 【 STAFF VOICE 】 テーマ：7月の豪雨災害

まず、この度の豪雨災害により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。当センターは1階建てで、ハザードマップ上0.5～3.0m浸水する地域に立地しています。あらためて十分な対策が取られているか見直す必要があると感じます。【T】

気象庁の将来予測では20世紀末から21世紀末にかけて、短時間の強い雨(50㎜以上／h)の頻度が2倍になると予測されています。昔とは私達を取り巻く自然環境も変化していることを感じます。そのような中で、いかに備え、対応できるかが大切になりますね。【O】

この度の豪雨災害に被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。7月も終わりを迎える今日この頃。地球温暖化の影響なのか、とにかく暑い日々が続いており体が悲鳴を上げております。寝苦しい日々から早く解放されたいと心から願っています。【N】

この度の豪雨災害に被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。内閣府防災情報のページに、情報を集め想像力を働かせる習慣を身につけることが大事です。と書かれていました。「いざというとき」の想像力を身につけておく日頃の備えが必要なようです。【H】