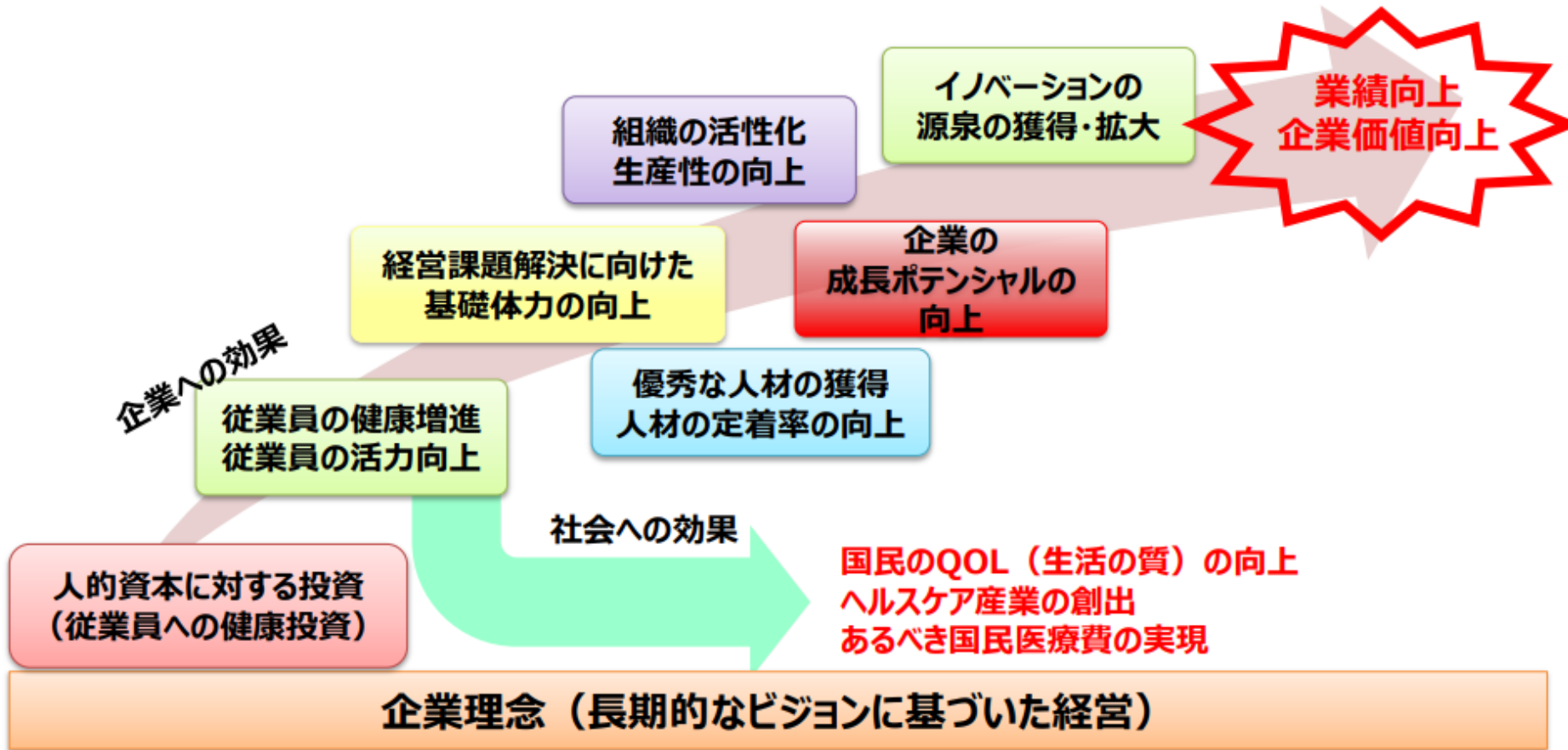


熊本県総合保健センターにおける 健康経営「**SOUHO革命**」



公益財団法人 熊本県総合保健センター
健康経営事務局

健康経営とは





「SOUHO革命」目的



職員の健康管理・健康づくりを「人的資本」に対する積極的な「投資」として捉え、

①栄養 ②運動 ③禁煙 ④睡眠

の4つに柱をおいた、当センターにおける「SOUHO革命」を戦略的に実施する。

全職員の自己健康管理能力を高めることで、心身の健康向上だけでなく、センター全体の経営の発展を目的とし、さらには、健康事業活動を通じて県民への健康の輪を広げることを目指す。



SOUHO革命は

第3部2期が始まりました☆

ヘルスリテラシーの向上！

1部(3か年)

2016年
1月



2019年
3月

2部(3か年)

3部(3か年)

従業員への「健康経営」の
認知・理解度を上げる！

2019年
4月



2022年
3月

2022年
4月





第3部SOUHO革命の体制

健康経営プロジェクトメンバー

健康
経営
委員
会

事務局長

部長・総括

実行委員（所属室長）

推進委員（各部から選出された班長）

事務局

「SOUHO革命 第3部」目標



(1) 健康管理の充実

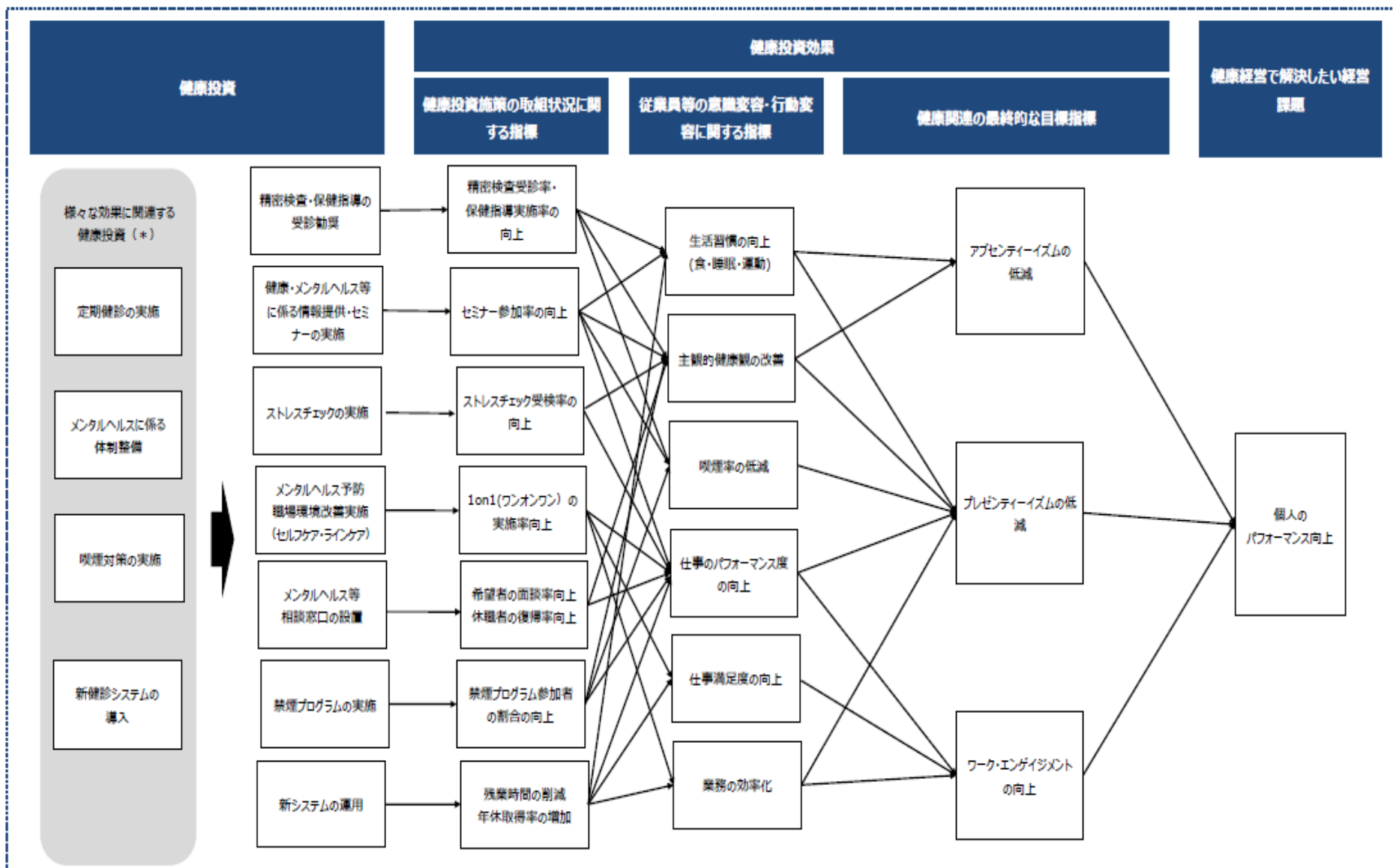
- | | |
|-----------------|-------|
| ①健診受診率 | 100% |
| ②有所見率 | 50%以下 |
| 脂質有所見率 | 30%以下 |
| ③精密検査受診率 | 100% |
| ④職員のヘルスリテラシーの向上 | |
| ⑤特定保健指導の実施率 | 100% |
| ⑥健診後事後指導実施率 | 100% |
| ⑦ストレスチェックの実施率 | 100% |
| ⑧喫煙率 | 0% |



(2) 職場環境改善の強化

- ①参加型職場環境改善プログラム実施
- ②禁煙環境の徹底

【戦略マップ】





「SOUHO革命」

第3部1期(2022年)プログラム



① 栄養

・簡単野菜レシピ募集

- ・SOUHO自動販売機
- ・置き社食



② 運動

- ・ボディメイクチャレンジ
- ・大縄跳び大会
- ・ヨガ体験会
- ・ウォーキングチャレンジ
- ・ラジオ体操 ・SOUHOジム



③ 禁煙

- ・禁煙外来補助
- ・国立がん研究センター
喫煙対策研究参加
(アンケート・喫煙者面談)



④ 睡眠・その他

- ・睡眠セミナー
- ・女性の健康支援セミナー

① 栄養

簡単野菜レシピ募集

置き社食

10件

教えて!

あなたの家の「もう1品」
～野菜料理レシピ集～

- ・夕食のおかずがあと1品足りない!
- ・お弁当の隙間が埋まらない!
- ・我が家の定番! 人気の野菜料理
- ・家族に好評! 箸が止まらない野菜料理

そんな野菜料理を
教えて!

テーマ

手順10分のできる葉もの野菜
※漬け込む時間や加熱時間は含まない。

レシピ集



いろいろな野菜蒸し
って簡単キッシュ
草と柿の白和え
り煮びたし 温泉卵添え

SOUHO革命



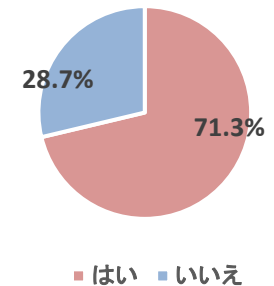
- 小松菜とじゃこのふりかけ
- 白菜と豆腐の炒め煮
- 柚子香る白菜の甘酢漬け
- おかわかつめ炒め
- セロリとカブの酢の物
- 青梗菜のオイスターソース炒め

教えて! あなたの「もう1品」野菜料理 応募用紙

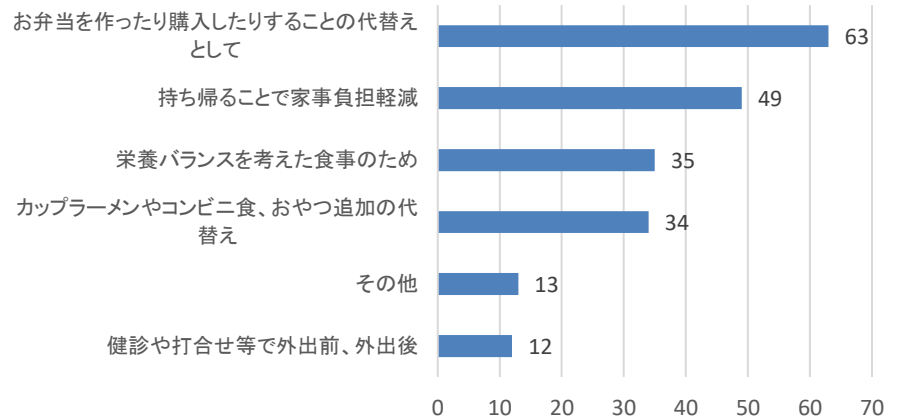
メニュー名	蒸し器のいない野菜蒸し	写真
材料・分量	【材料】 - 魚の切り身 (マグロやカツオなどの蒸してかたくならないもの) - 野菜 (キャベツ、白菜、にんじん、ピーマン、きのこ など) - ゴマ油 または サラダ油 (少量) 塩、こしょう	
作り方	【調理法】 - キャベツ、人参やピーマンは縦半分に切る (白菜は芯の部分は縦半分に、緑の部分は斜めにカットしてください)。他の野菜は斜めにカットする。 - 魚の切り身に塩と胡椒で軽く下味をつける。 - アルミホイルで魚を作りカットした野菜の2/3を敷き、魚の切り身を乗せる。 - 野菜の残りを切り身にかけ、油を回しかける。 - フライパンに水をいれ沸かす。沸いた湯の上に3のアルミホイルの箱を乗せ (通気口を開く) 蒸す。 - 野菜がしんなりするまで中から弱火で10-15分蒸す。 - 火が通ったらアルミホイルごと皿に取り出し、お好みでポン酢やネギ油などをかけてお召し上がり下さい。 ※上に敷けた野菜がしんなりしたら魚にも火が通っています。	
ポイント	①透明な蓋を被る蒸し器のしんなりした感じを確認できるのが便利ですが (この料理のキモになります)。 ②お弁当に盛り込む場合は冷蔵ですが、余った野菜やサラダには使えない人参や玉ねぎ、少し固いものなども材料になります。 ③魚や野菜の旨みをおまかせ。 ④お弁当やお惣菜の店でも活用が出来ます (冷凍にしていますね)。	



置き型社食を利用したことがありますか?



どのようなシーンで利用しましたか



② 運動

大縄跳び大会



106名

ウォーキングチャレンジ



110名

ヨガ体験会



20名

活動日：令和5年1月18日（水）

内 容：日常行いやすいヨガ

場 所：体育館または大研修室

時 間：1時間程度

ボディメイクチャレンジ



18名

③ 禁煙

喫煙対策研究参加
(喫煙アンケート・喫煙者面談)

106名
面談8名

④ 睡眠・その他

睡眠セミナー

156名



女性の健康支援セミナー

172名

衛生委員会(毎月実施・年12回)

【衛生委員会構成メンバー】

- ・総括管理者:事務局長
- ・産業医・産業保健師
- ・事業者側委員5名
- ・労働者側委員5名

【内容】

- ・産業医・保健師による健康講話
(感染症・メンタルヘルス・アルコール・腰痛等)
- ・労災状況報告
- ・健康経営の報告
- ・各部署からの意見等



くまもと健康企業会(事務局)

- ・令和2年度発足
- ・年数回、セミナー・グループワーク等を通して、県内の健康経営実施事業場の関係性強化、健康経営の質の向上を目指す



評価方法

(1) 職員の健康状態

- ① 身体的指標 (肥満・血圧・血中脂質・血糖値・有所見率・精検受診率)
- ② 生活習慣指標 (問診データを用いた生活習慣の把握)
- ③ 心理的指標 (ストレスチェックデータ等の結果の把握)

(2) 休職・欠勤状況の把握

生産性への影響度を評価する指標

(アブセンティーズム・プレゼンティーズムの把握)

(3) 医療費の把握 (協会けんぽからのデータ)

(4) イベント参加率・年休取得率・禁煙

(5) 次年度施策への反映

ガラポン抽選会開催

2023.3.24



大抽選会

SOUHO革命 プレゼンツ

二〇二三年三月当選発表表

SOUHOプロジェクトに参加して
抽選会参加番号をゲット！！

参加待ってるワン



豪華10万円分景品 当選者30名にプレゼント！

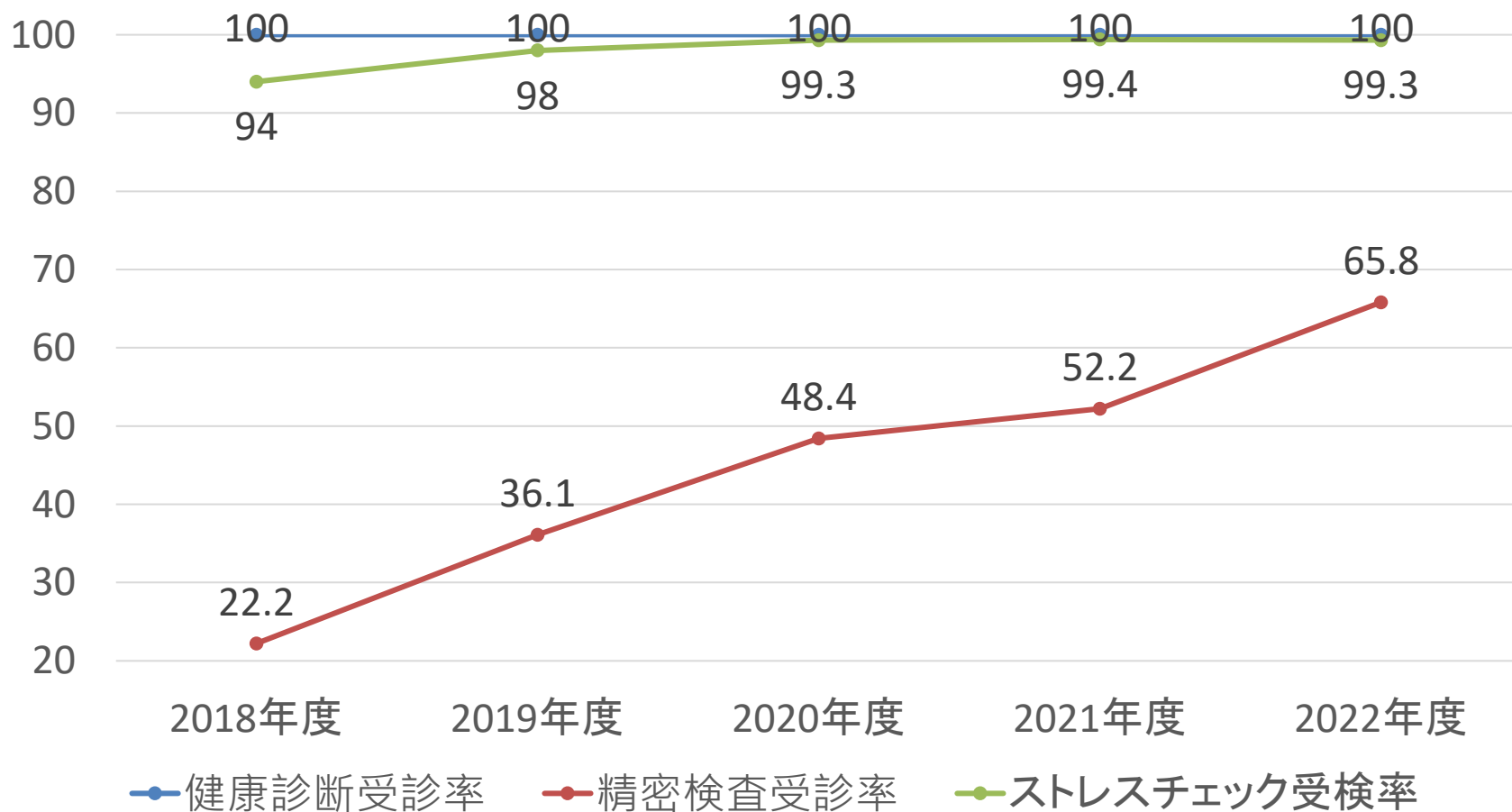
(下記は景品の一部を掲載しています。その他にも景品あります！)

- ①菅乃野カタログギフト11,000円分
- ②銀座千疋屋タルト（フルーツ）
- ③アルペングループ スポーツギフトカード5000円分
- ④マッサージクッション ミニ
- ⑤サントリー500mlペットボトル4種類各6本セット
- ⑥西京漬け6種類12切れセット
- ⑦Bluetoothスピーカー
- ⑧グリッドフォームローラー
- ⑨首・肩フィット枕（西川）
- ⑩ワイヤレスイヤホン

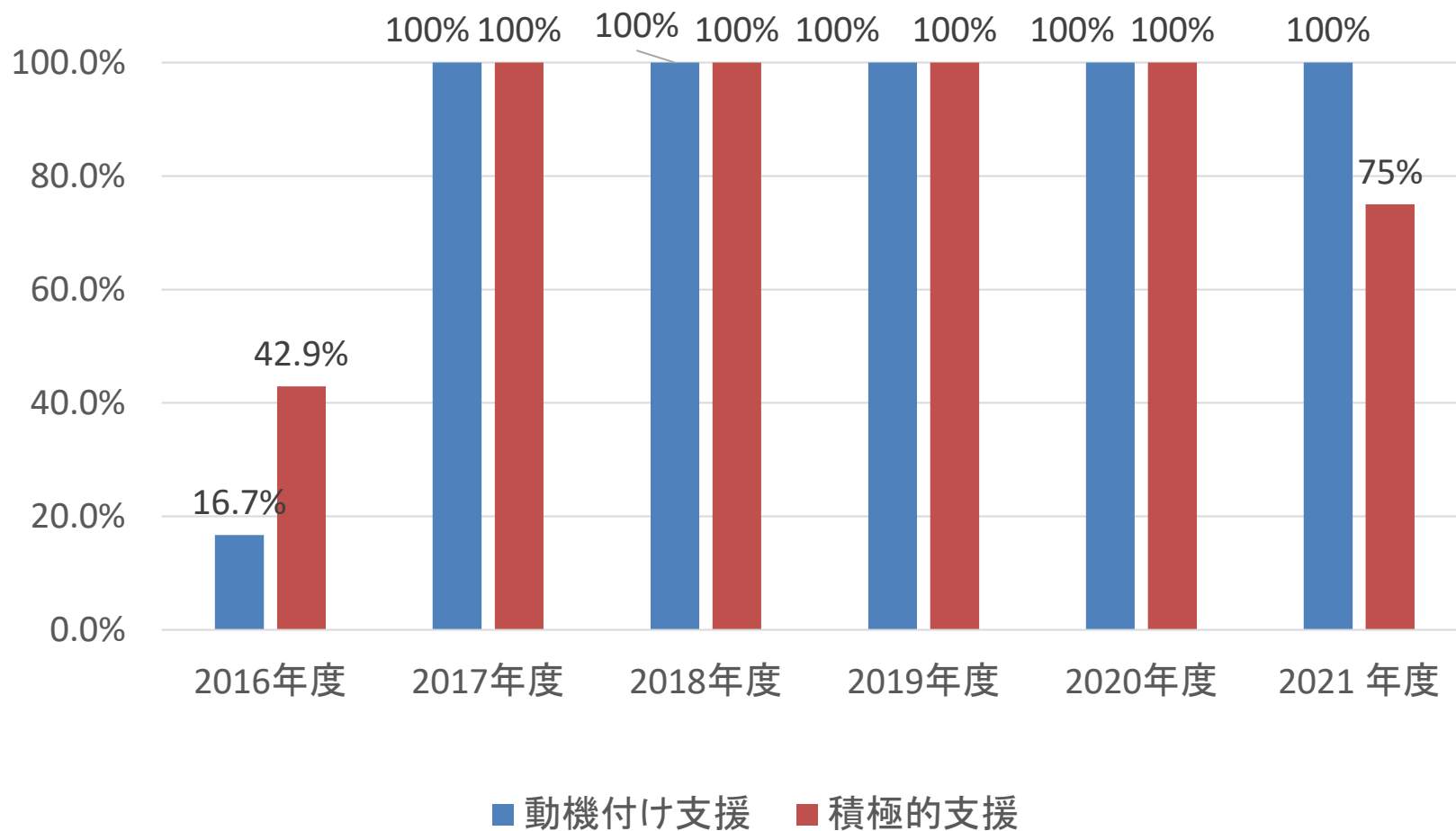


- ・SOUHOプロジェクトの参加率アップを目指し、参加するたびに抽選参加券を付与しました。
- ・多くの参加者に様々なプレゼントが当選しました。

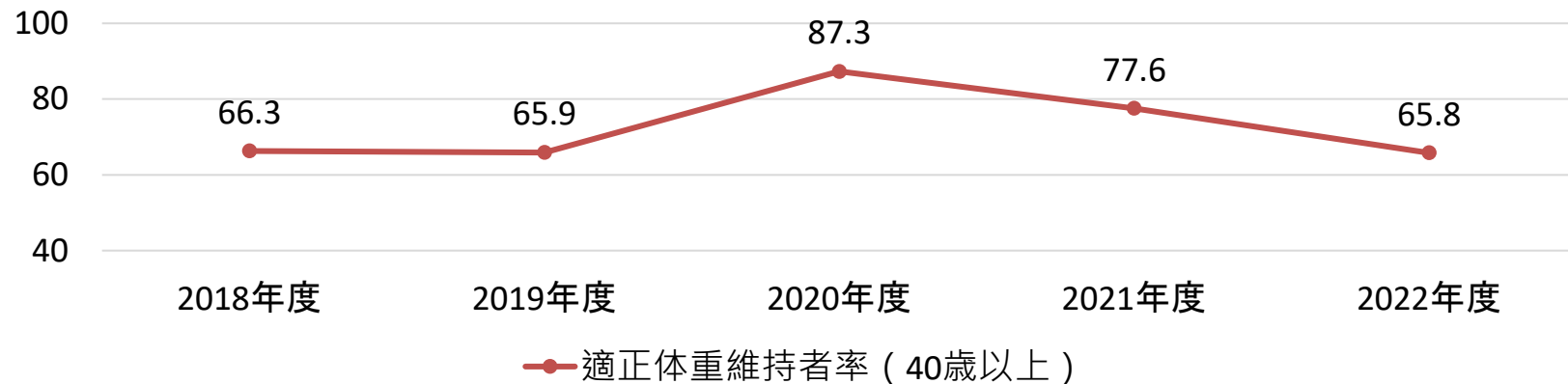
健康診断受診率 ストレスチェック受検率 精密検査受診率



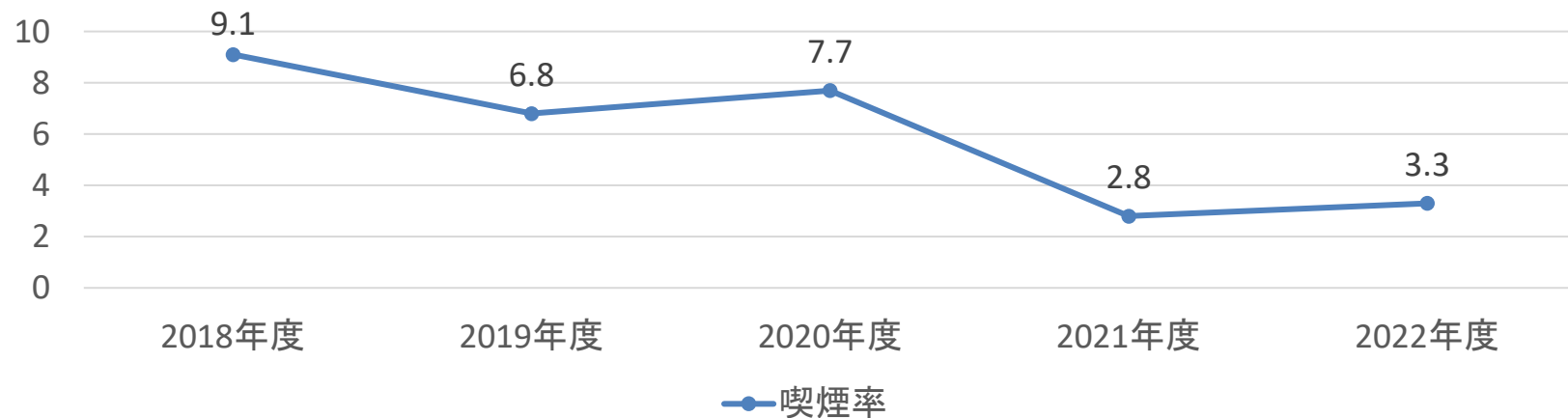
特定保健指導受診率



適正体重維持者率(40歳以上)(%)

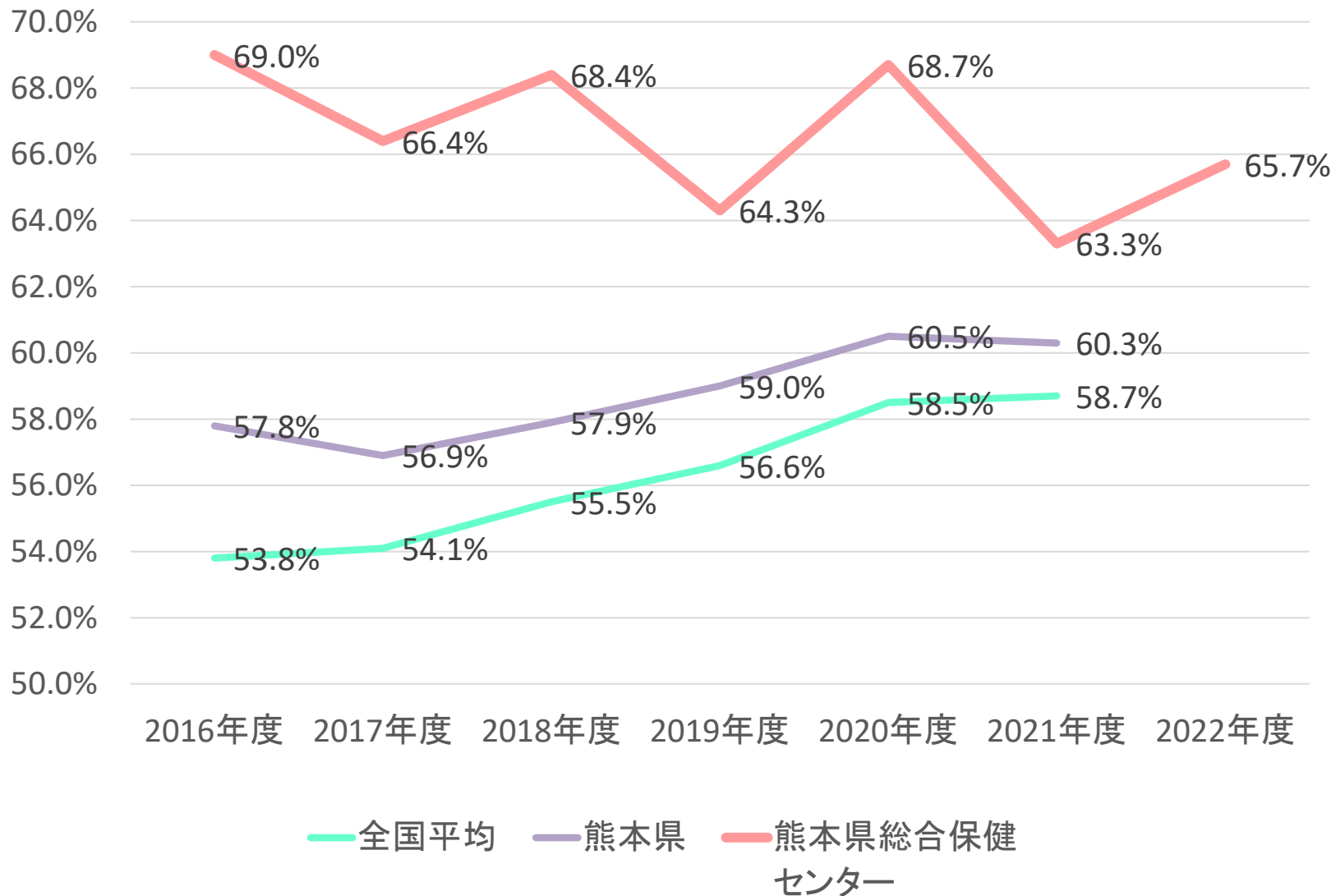


喫煙率(%)

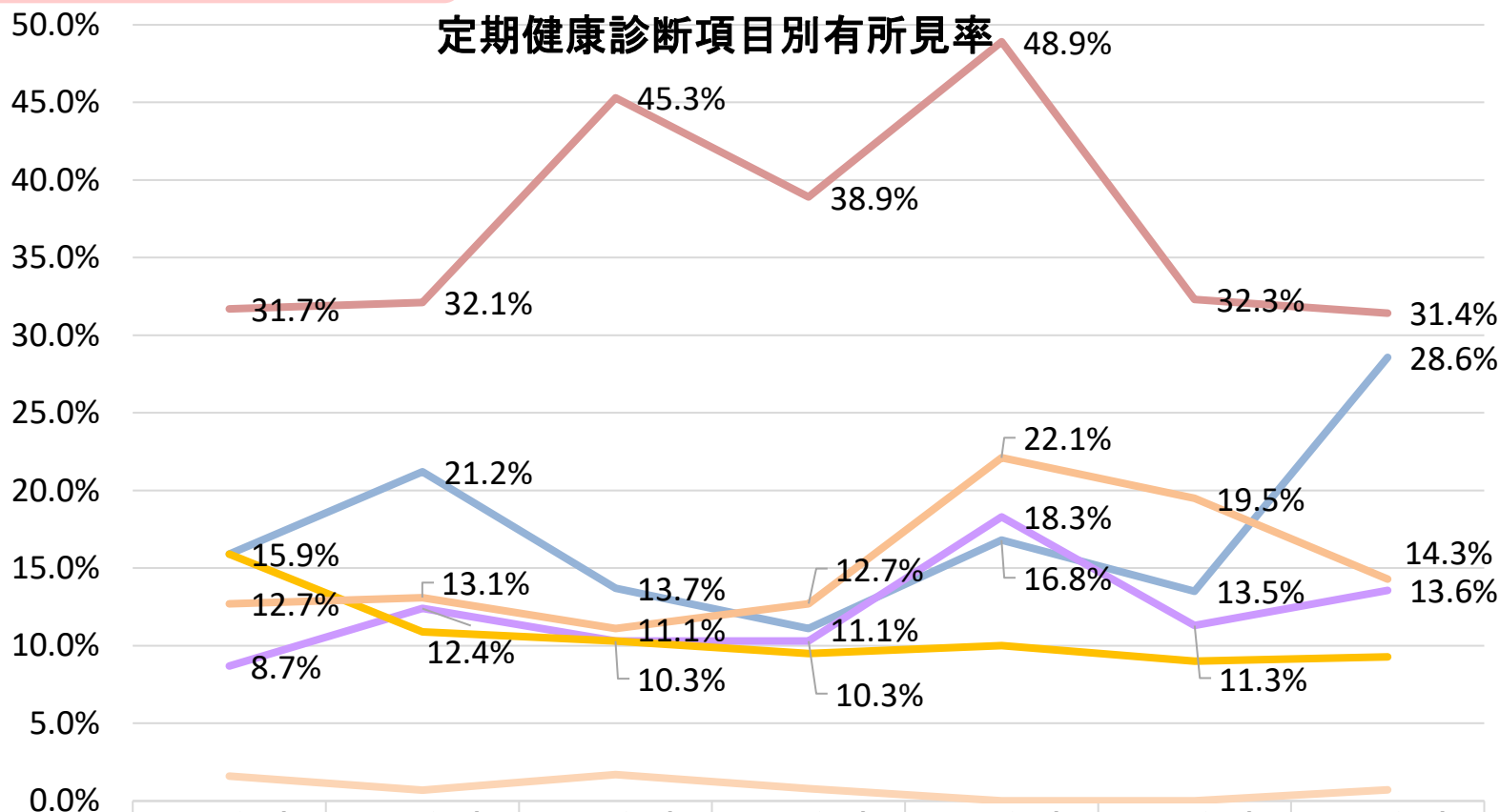


有所見率

定期健康診断有所見率



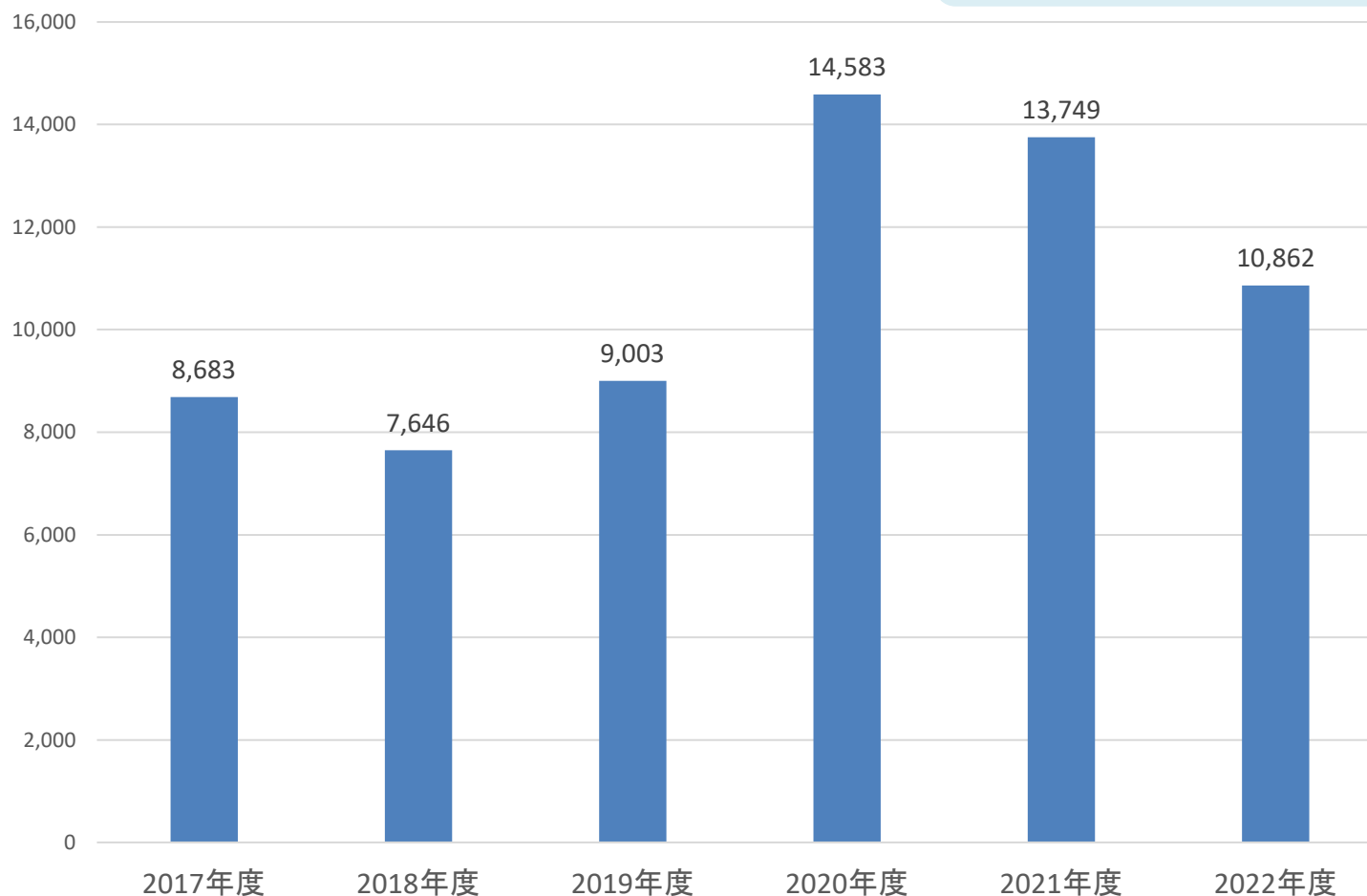
有所見率(項目別)



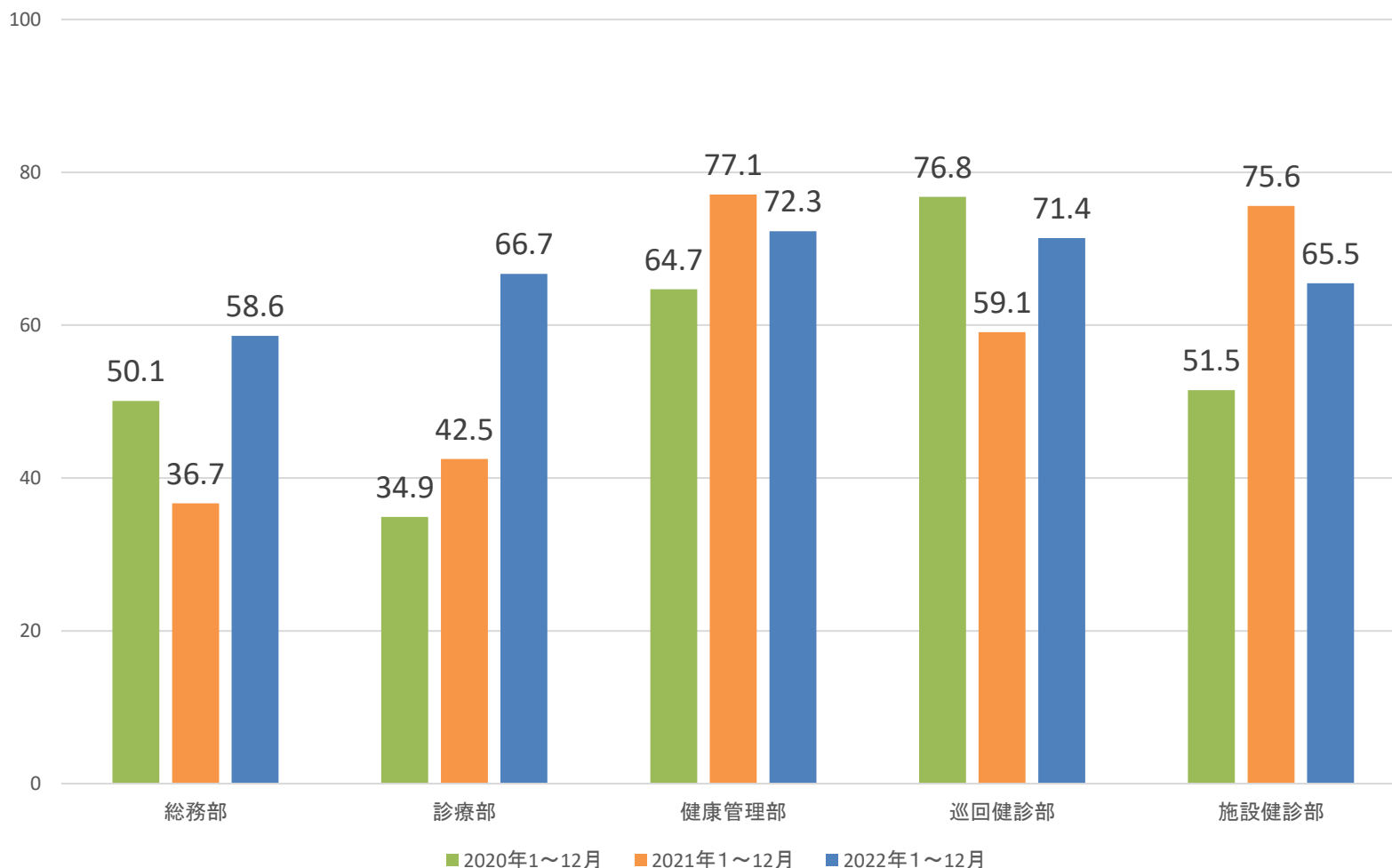
	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
血中脂質	31.7%	32.1%	45.3%	38.9%	48.9%	32.3%	31.4%
血圧	15.9%	21.2%	13.7%	11.1%	16.8%	13.5%	28.6%
血糖検査	8.7%	12.4%	10.3%	10.3%	18.3%	11.3%	13.6%
尿中の糖	1.6%	0.7%	1.7%	0.8%	0.0%	0.0%	0.7%
心電図	15.9%	10.9%	10.3%	9.5%	10.0%	9.0%	9.3%
肝機能	12.7%	13.1%	11.1%	12.7%	22.1%	19.5%	14.3%

時間外労働時間(職員・委嘱職員)(時間)

2020～2021年度
新システム導入により時間外が増加



部署ごと年休取得状況（職員・委嘱職員）（％）



ヘルスリテラシー

(自分にあった健康情報を理解し評価したうえで使える力)

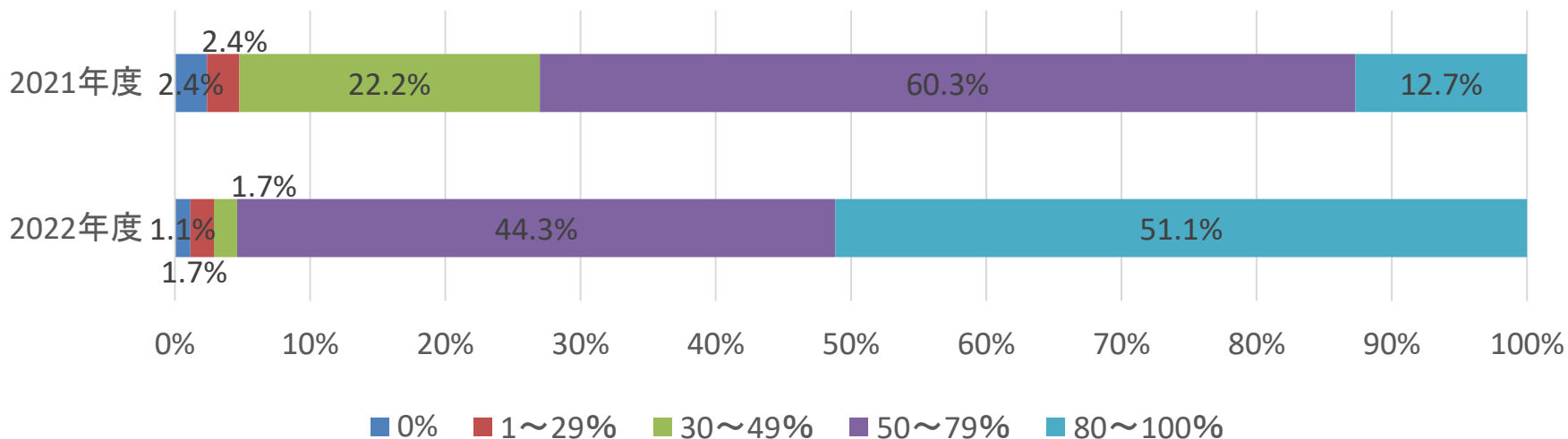
2022年度 174名回答(回答率63.3%)

(%)

	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
健康経営について知っている	87.0	75.4	83.2	86.2
「SOUHO革命」を通して健康への意識が変わった	56.9	44.0	88.6	85.6
「SOUHO革命」を通して健康への知識が増えた	57.6	38.2	84.7	83.9
「SOUHO革命」を通して健康への具体的行動につながった	46.5	32.9	76.3	73.6

プログラム内容の満足度

2022年度 174名回答(回答率63.3%)



ワークエンゲージメント

(UWES) 2022年度 201名回答(回答率73.1%)



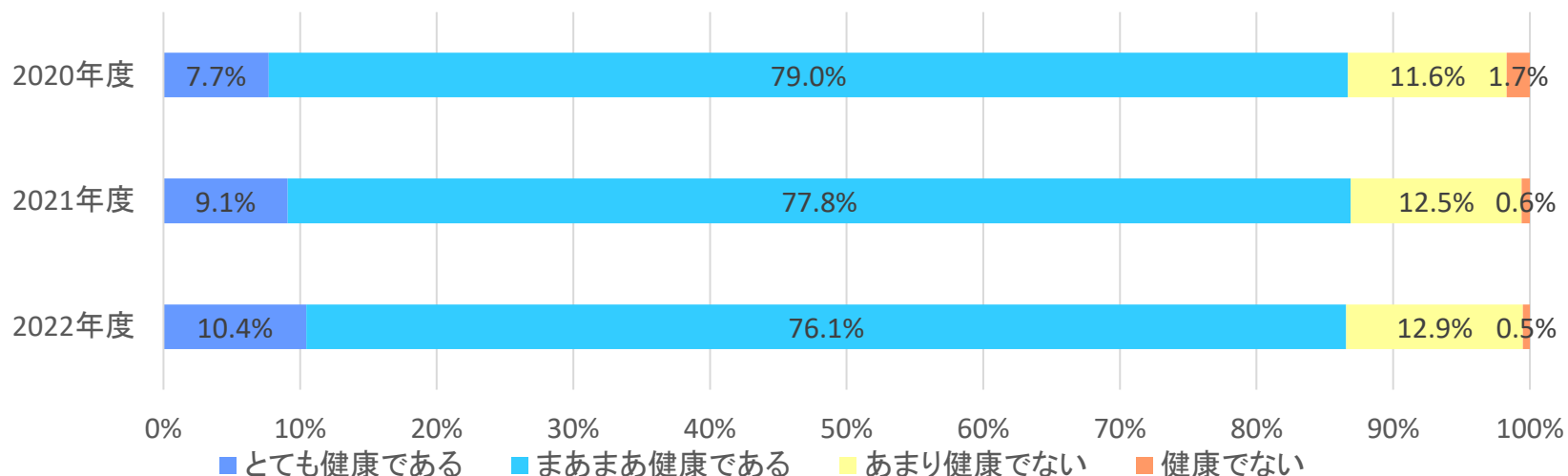
活動: 3.2(前年度3.2) 熱心: 3.8(前年度3.8) 没頭: 3.1(前年度3.2)

0 : 全くない 1 : ほとんど感じない(1年に数回以下) 2 : めったに感じない(1か月に1回以下)
3 : 時々感じる(1か月に数回) 4 : よく感じる(1週間に1回) 5 : とてもよく感じる(1週間に数回) 6 : いつも感じる(毎日)

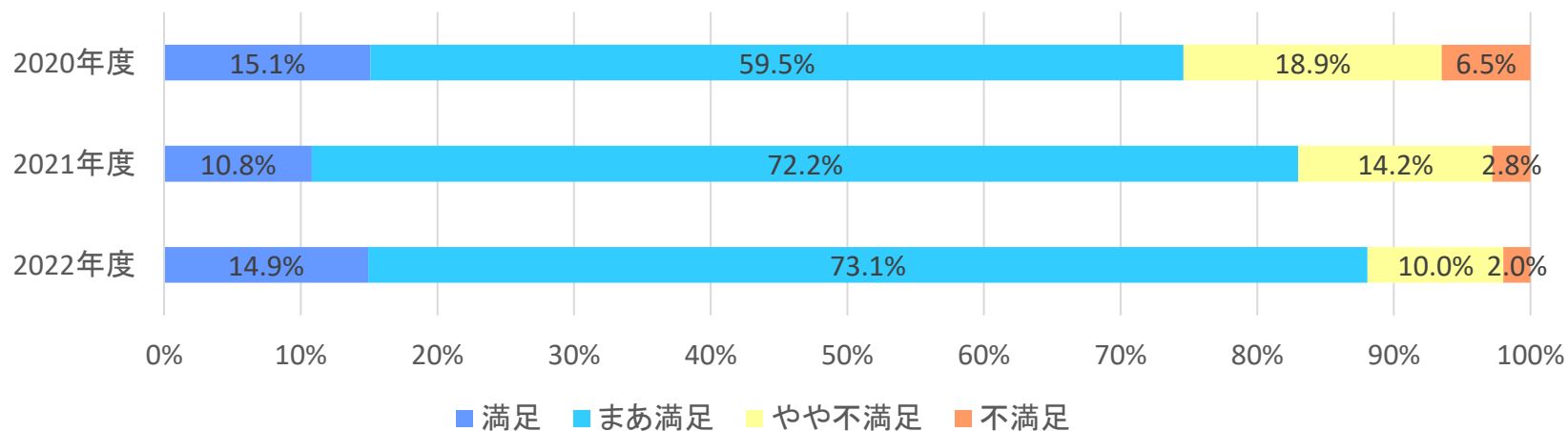
健康経営アンケート

2022年度 201名回答(回答率73.1%)

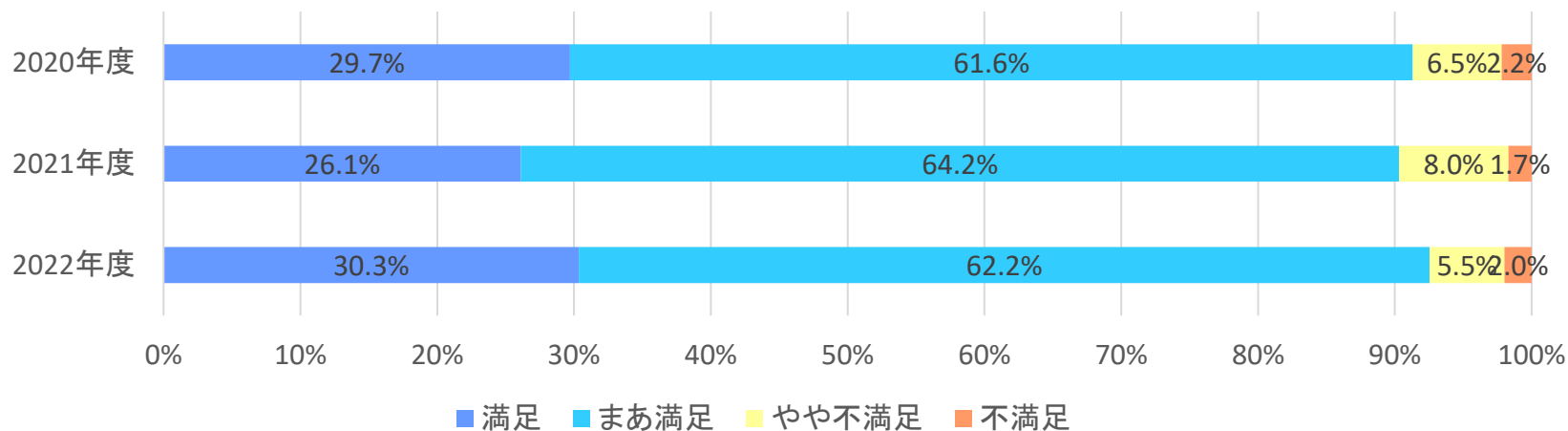
1.「あなたは普段ご自分で健康だと思いますか？」



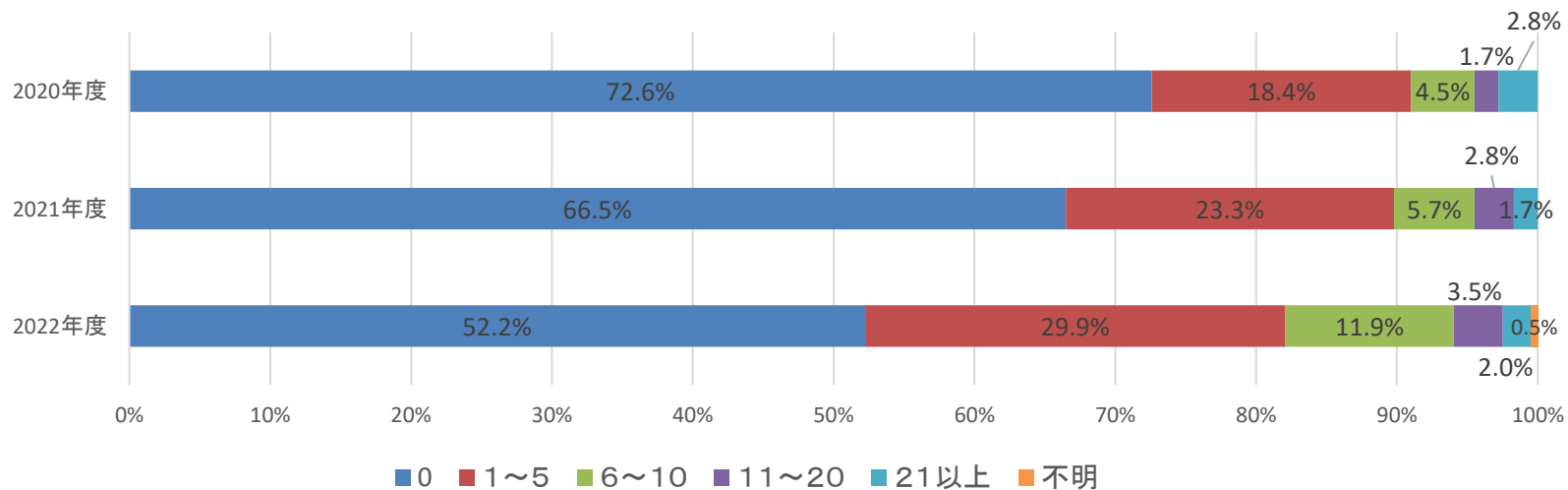
2. 仕事に満足していますか？



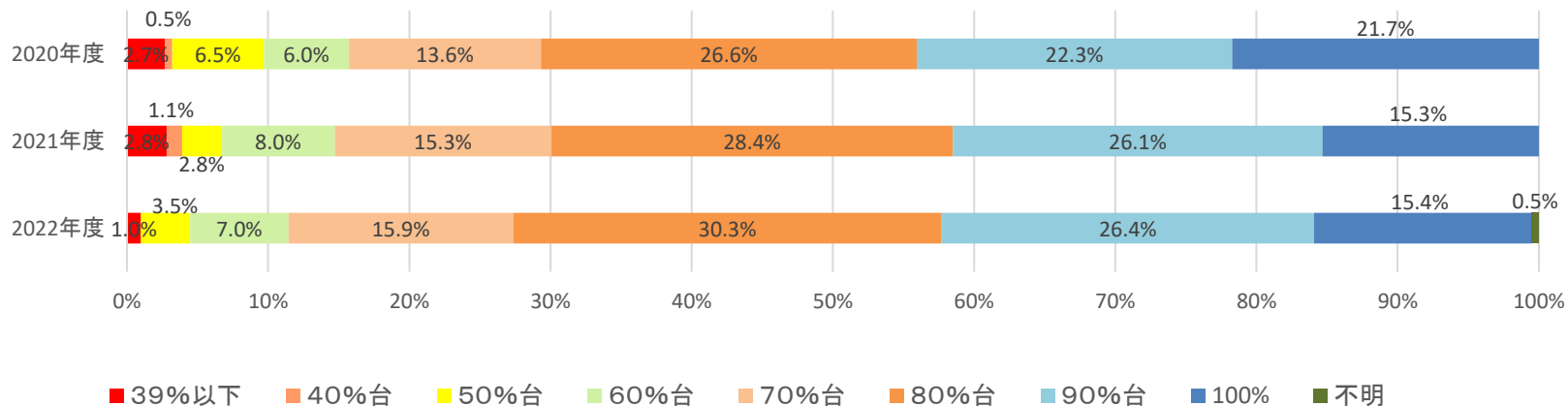
3.家庭生活に満足していますか？



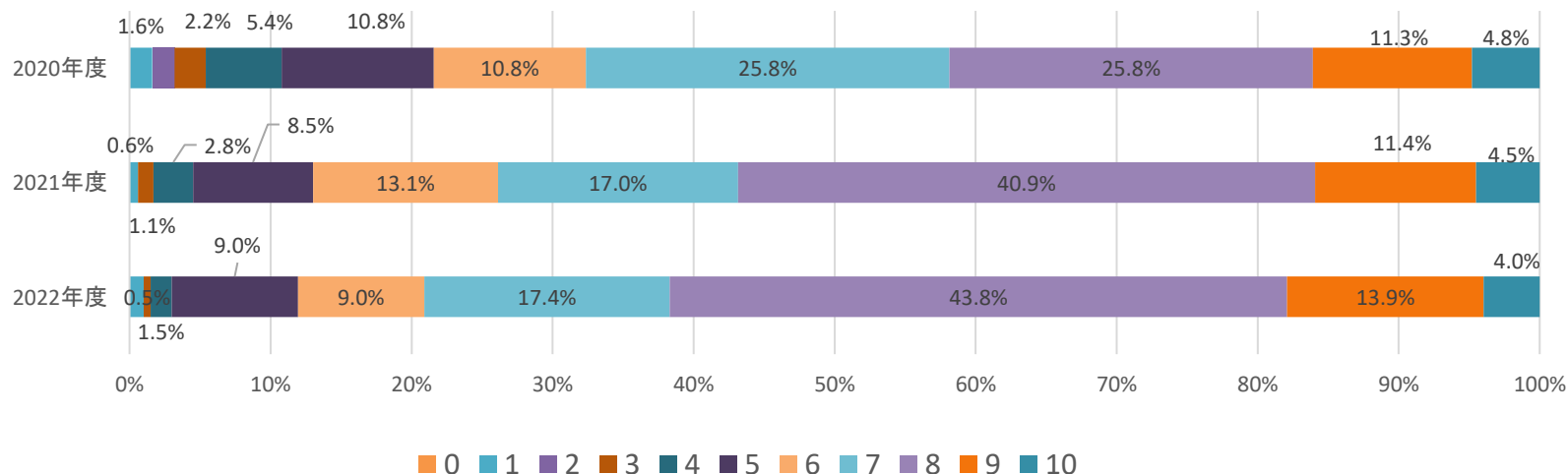
4.昨年1年間に自分の病気で何日仕事を休みましたか？



5. 病気やケガがないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を1～100%で評価してください。(SPQ東大1項目版) 2022年度 201名回答(回答率73.1%)

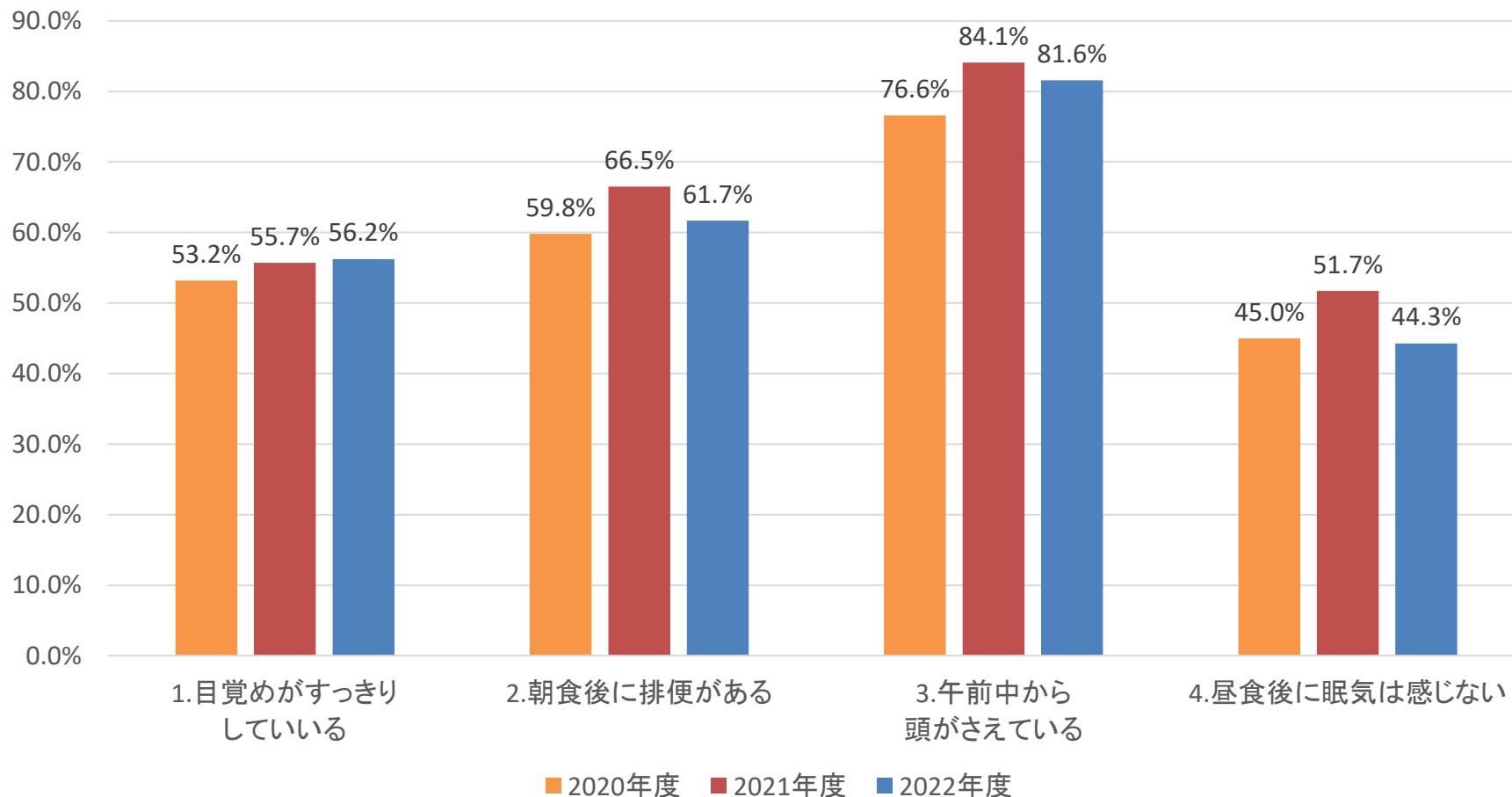


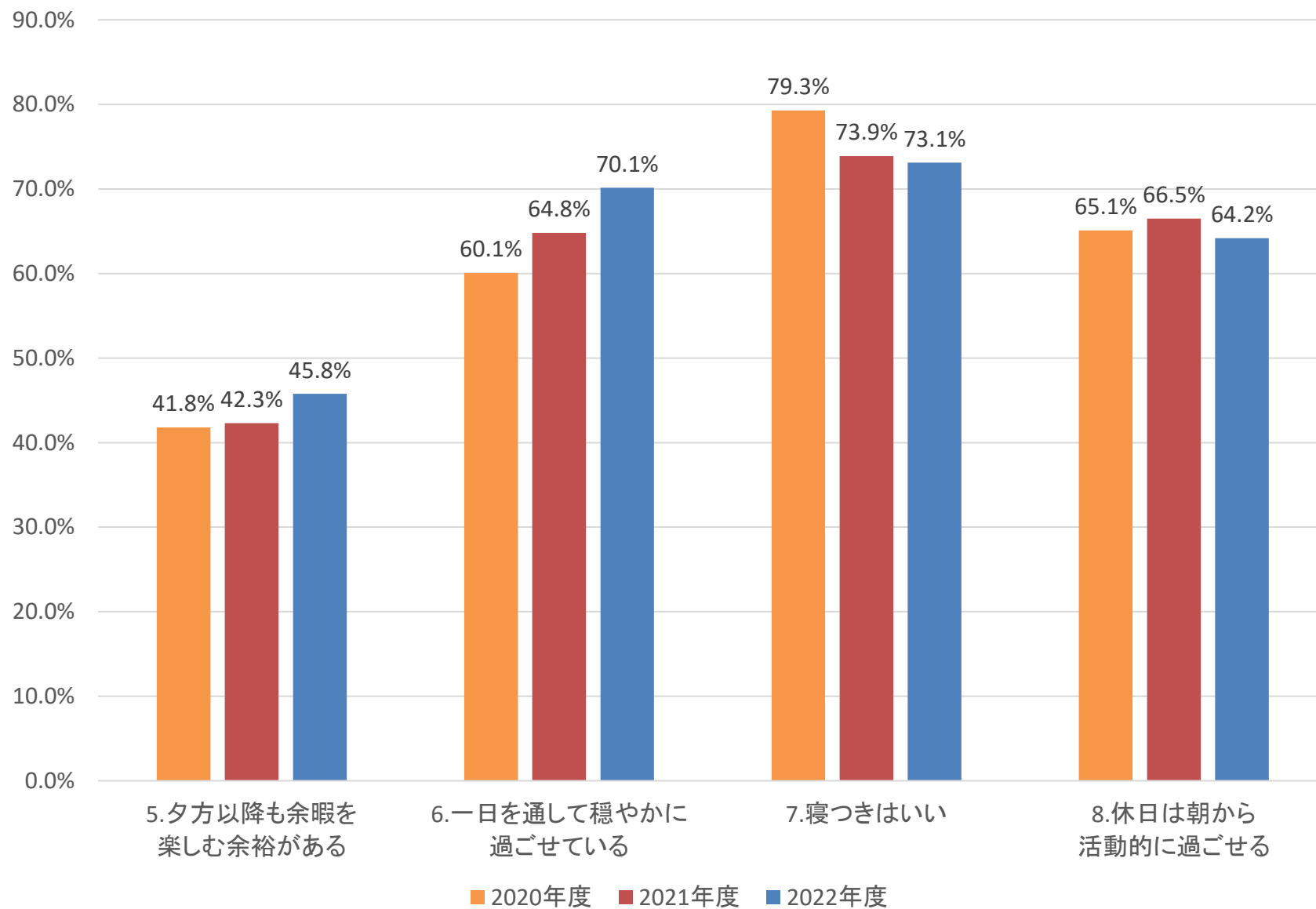
6. 0から10までの尺度上で、過去4週間の間のあなたの勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか？(WHO-HPQ B11) 2022年度 201名回答(回答率73.1%)

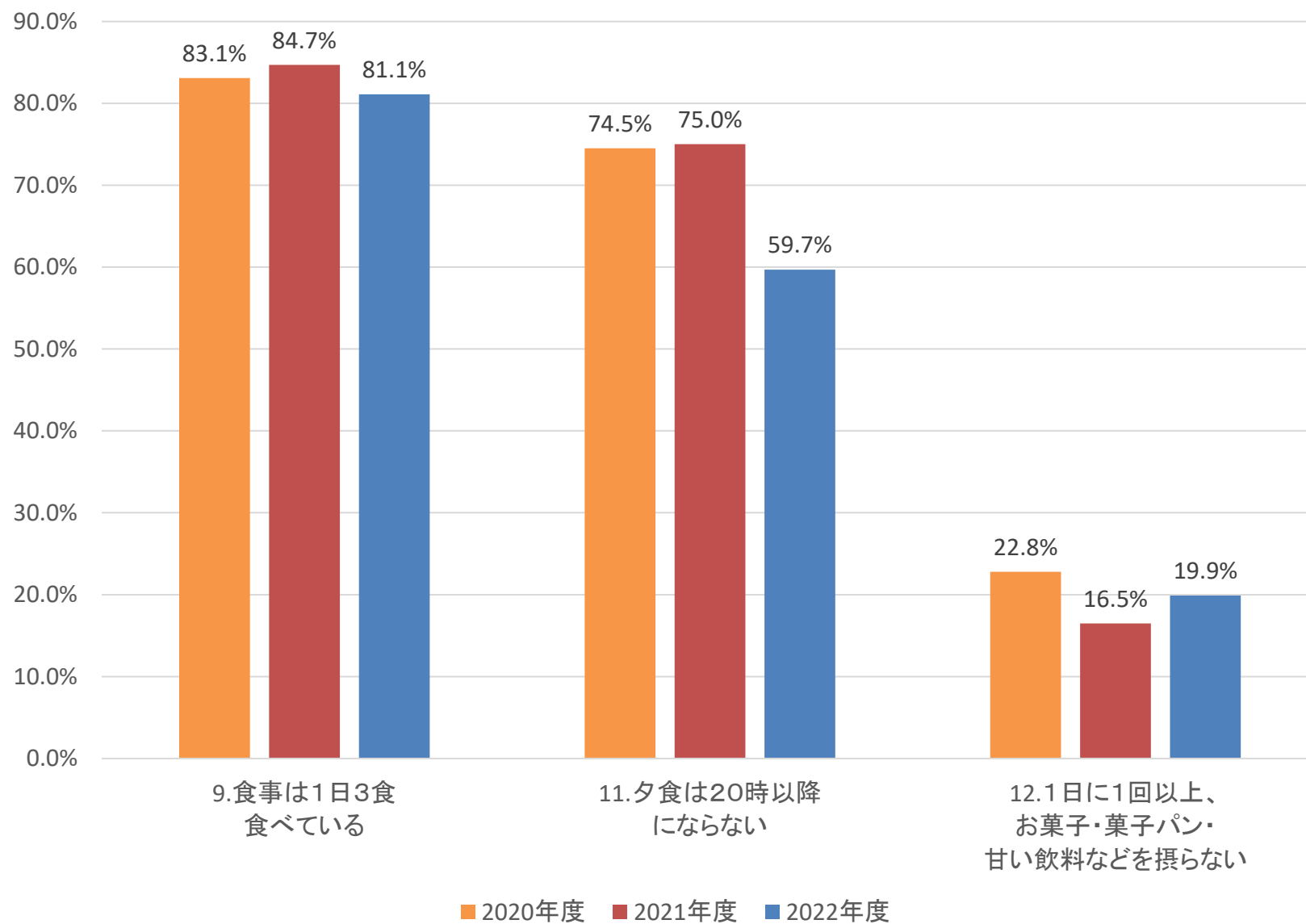


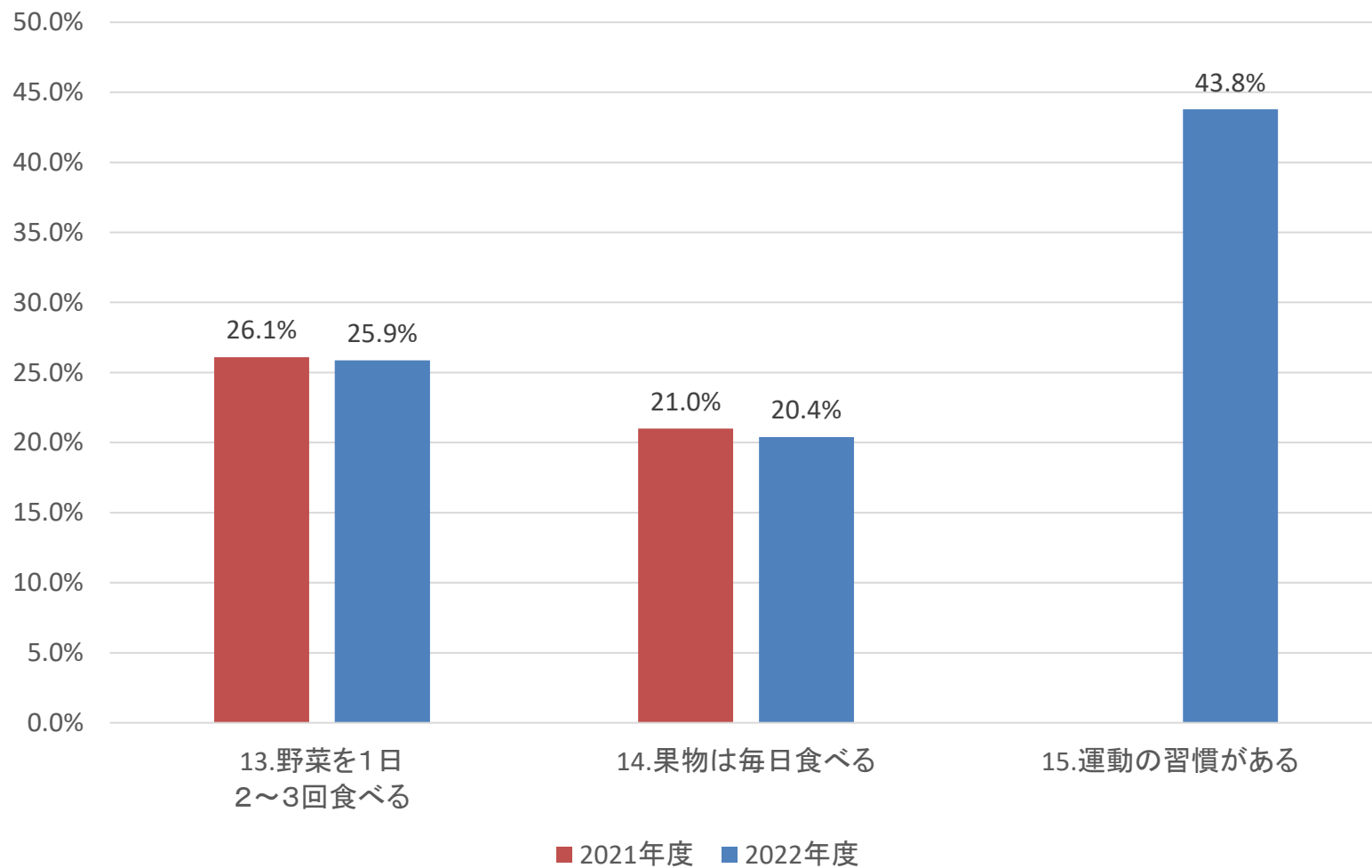
生活習慣や体調

2022年度 201名回答(回答率73.1%)

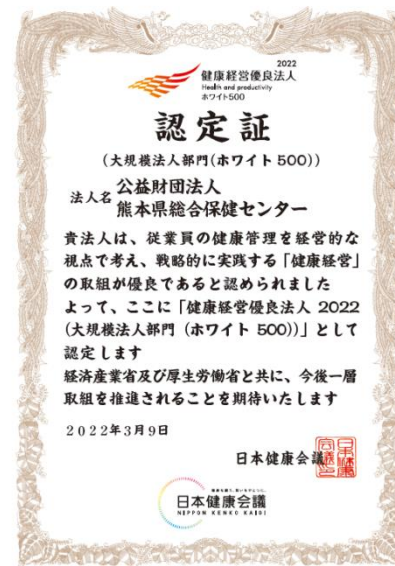
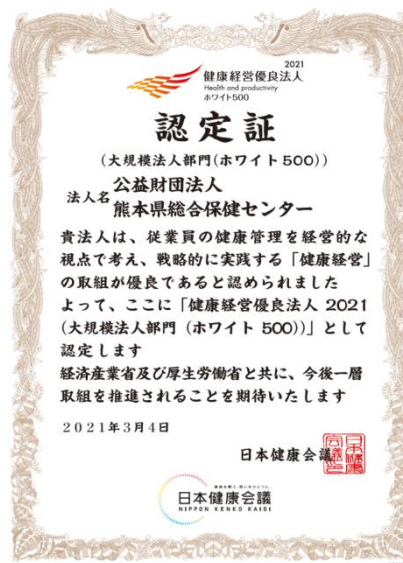








「健康経営優良法人2022 経済産業省認定 ホワイト500(大規模法人部門)」



2018年県内初

2019年

2021年

2022年

現状と課題

●職員のヘルスリテラシーの向上

- ・アンケート結果で、健康経営の認知度やプログラム内容の満足度は上昇傾向にある。

●健診結果の現状

- ・有所見率・・・年全国平均、熊本県平均値より高い。
- ・血中脂質・・・2020年度が48.9%と悪化していたが、2022年度は31.4%と改善していた。
- ・血圧・・・・・・・2019年度は11.1%で改善傾向であったが、2022年度は28.6%と悪化した。

●時間外及び年休取得率の状況

- ・時間外・・・・・・・2020年度より、2022年度は減少傾向にある。
- ・年休取得率・・・所属部毎のばらつきは見られるものの、2020年度より2022年度が全体的に取得率が増加傾向にある。

今後も職場環境改善の強化(参加率が上がるようなプログラムの実施・新入職員への周知の強化)及び健康管理の充実に力を入れていく必要がある。

公益財団法人全国労働衛生団体連合会による 「労働衛生サービス機能評価」認定証の交付を受けています。

※全衛連は、健診機関等の設備・機器・人的体制、遠心技術、検査制度、データ管理、健康診断後のフォローアップの状況、各種規程の整備等の健診機能を総合的に評価し、優良な施設を認定する「労働衛生サービス機能評価事業」を実施しています。

