

健康長寿ふくしま会議

知事と有識者によるパネルディスカッション

～健康づくりの推進による地域価値及び企業価値の向上について～

「健康長寿県」の実現へ 健康づくりの思い共有



福島県は全国に誇れる健康長寿県の実現を目指し、2019年3月に内堀雅雄知事をトップとする官民連携組織「健康長寿ふくしま会議」を設立しました。食・運動・社会参加を健康づくりの柱とし、県民の健康寿命の延伸、健康格差の縮小に向けた事業を展開しています。

11月21日には内堀知事と有識者、首長、経営者が福島市のウェディングエルティで「健康づくりの推進による地域価値及び企業価値の向上について」をテーマにパネルディスカッションを繰り広げました。健康づくりを通して地域や企業価値を高めていく決意を共有しました。

- パネリスト**
- 知事 内堀 雅雄 氏
 - 山形県上市市長 山本 幸靖 氏
 - 東京大未来ビジョン研究センター特任教授 古井 祐司 氏
 - ニッコー・ファインメック株式会社代表取締役 小野寺 真澄 氏



内堀 雅雄 知事

笑顔で健康づくり 取り組み続けよう

古井氏 初めに健康経営の推進が企業経営と地域社会にもたらす効果について話します。健康的な社員がいる企業は労働生産性が向上し、職場の一体感や社員同士のコミュニケーションなどが深まり、結果として持続可能な経営につながる構造が先行研究で示されています。例えば、経済産業省の健康経営優良法人の認定を受けている企業では離職率が低いことが分かっています。そういう企業の存在自体が地域で他の企業をけん引し、地域の雇用促進や地域社会の課題解決にプラスに働きます。

内堀知事 私の健康に対する思いはたった一つ。「チェンジ」。変えることです。福島県は47都道府県の中でメタボリック症候群の該当者割合がワースト4位で、男性の平均寿命はワースト3位、女性の平均寿命と食塩摂取量はともにワースト2位、喫煙率はワースト1位で、非常にまずい状態です。

この状況をまずは全国平均並みのミドルクラスに変え、そしてトップクラスに変えることで本物の健康長寿県にしたいと思っています。企業や市町村の皆さんには健康経営の実践を期待しています。地域住民や従業員が健康でいられるようにするという思いで日々取り組んでいくことにより、県全体の健康づくりは必ず前に進むと思います。企業や事業所にとつても間違いなくプラスの効果があります。個人任せにしないで企業や事業所、自治体が、健康経営は「我が事なんだ」と、大事な施策の一つとして取り組んでいただきたいと思っています。

山本市長 上市市では15年ほど前から健康に着目したまちづくりを進めていました。事業名は「クアオルト」。ドイツ語で健康保養地という言葉です。まさに滞在しお取り組むことで心と体が交流人口の拡大や市民の健康増進、企業の健康経営支援をする中で、実は市役所が自分たちの健康経営をしないと気がつきませんでした。職員の健康診断で「日頃から運動をしていますか」との問いに「特に何もしていません」と答えた人が4割ほどいました。意識を変えるため、市内の企業と進める支援プログラムを受けてもらっています。そのおかげで、本市は東北の自治体で唯一、2年連続で健康経営優良法人に認定



山本 幸靖 氏

市民が主体的に 取り組むことが大切

されました。取り組みを始め、職員から健康に対する意識が変わったの声をもらい、健診の結果にも表れています。施策として健康経営に取り組みただけでなく、自分たちの職場もしっかりと健康にしていかなければならないと感じています。

小野寺氏 私たちは中小企業で、廃棄物のリサイクル業をしています。先代の父が社員に寄り添っている姿を見ていました。それを形にしようと思い、私が代表になった年に健康経営アワードに参加し、優良法人プライト500を頂きました。しかし翌年に社員の一人が大病を患い、闘病しながら職場復帰したいと言いました。会社として支援できることが限られており非常に悩みました。同年は入院する人や怪我をする人もいて「認定をもらっているのに、これだけののだろうか」と悩みました。加入していた病災災害保険で治療費を補助すること



古井 祐司 氏

健康経営に取り組み 地域社会の課題解決

以外にできることがないかと、始めたのが有給休暇の積み立てです。将来的にはパカンス休暇として利用してほしいのですが、人生で起きてほしくないことが起きた時に特別休暇として使ってもらっています。取り組みの効果か、ここ2、3年は健康やかにみんまで働いています。求人募集の際に健康経営の優良企業だと発信するようになって、応募者が増えました。

古井氏 今の話を聞いて、社員に寄り添うことが健康経営のキーワードだと改めて感じました。少子高齢化が進み、健康課題が顕在化する中、個人の努力だけではなく、住民や社員が日常生活や職場で自然に健康づくりができるような仕組みを作っていくことが、自治体や企業に求められます。地域ぐるみで行っている健康づくりなどについてお聞きしたいと思っています。



小野寺 真澄 氏

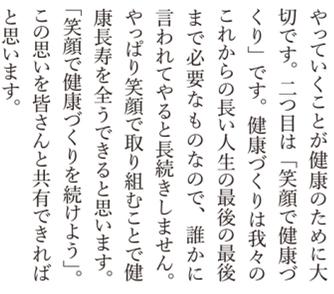
従業員の健康は 家族の幸せにつながる

順番を変えるだけでも毎日毎月続けるのですごい貯金になります。こういった初めの一歩を「オールふくしま」でやっていると、前進につながると思います。

古井氏 内堀知事のお話に出てきた立ち会議や通勤、食事の取り組みは私たちの毎日の生活、職場の動線ですね。数年前の政府の骨太方針の中にも実は日常の生活動線に健康経営をやりましょうというコメントが入っています。内堀知事が提案されてきた取り組みそのものだと思います。とても分かりやすくご説明をいただき、ありがとうございます。

山本市長 私からは企業への健康経営の支援制度、市が実施する健康づくりの地域への効果を話します。本市はクアオルト事業で企業の健康経営を支援していることと2016(平成28)年度から首都圏企業を中心に宿泊型新保健指導事業を始めました。2022(令和2)年度からは、企業と健康経営の支援モデルの地域として当時東北で唯一、林野庁の採択を受けました。採択地として選んだのは、本市の市街地から車で30分ほどで行ける標高千以上の蔵王高原平野にあるナショナルトレーニングセンターです。このフィールドを活用し官民連携で健康経営支援プログラムを組み立て、3年ほどで25件出来上がりました。昨年度は20企業約440人が訪れ好評をいただきました。市として成功しているプログラムは360日、市民の方が無料で参加できる「毎日ウォーキング」です。専門ガイドが市内のいろいろなコースを案内しながら楽しく歩くものです。毎日できることを少しずつやっていくと習慣化し、市民の方の医療費の削減にもつながります。

古井氏 健康経営の自治体による施策の多面的な要素や、健康を



小野寺 真澄 氏

通じた市民を取り巻く地域経済の活性化など、すごくダイナミズムがある施策をやられていらっしゃる感じがしました。続いて、野村社長には実際に健康経営を通して本業や地域社会にどのような影響があるかをお話をいただきました。ありがとうございます。

小野寺氏 まずは従業員の皆さんが健康であることは関わる家族や大切な人たちの幸せを守ることであり、今ある健康は当たり前ではないということを改めて認識する必要があります。会社の健康経営の組織づくりは非常に責任が大きく、裾野も広く大変です。体が健康であれば幸せだというわけでもありませんし、仕事も家庭も、最近だと特にプライベートの充実というニーズがあります。私たちは今年、健康経営の実践チームを作りました。女性4人で体と心の健康、家庭との両立、職場の心理的安全性の四つを課題・テーマとしています。私のトップダウンではなく、チームが中心となって生き生き活動している様子を見るところ嬉しいです。本業の環境事業同様に社会貢献に対する思いが強い社員の皆さんと幸せに働けることが、少しでも地域にお役立てできることかと思っております。

古井氏 福島県は健康経営が進んでいる県の一つです。皆さんが一歩踏み出して、社員や地域社会のために取り組むことが福島市の一歩を踏み出すことにつながるはずです。それでは最後に内堀知事に今後の健康づくりについてお話を申し上げます。

内堀知事 私から二つお話しします。一つ目は「ふくしま推しの健活ゼブン」です。この七つの中身は食生活、運動、適正体重、適正飲酒、禁煙、睡眠、健診・検診です。これらはどれも大事ですが、全てを完璧にしようと思うと大変です。ただ、自分ができる範囲でやることが健康のために大切です。二つ目は「笑顔で健康づくり」です。健康づくりは我々のこれからの長い人生の最後の最後まで必要なもので、誰かに言われてやるのではなく、自分から「笑顔で健康づくりを続けよう」という思いを皆さんと共有できればと思います。

測れば見えてくる。健康やかな明日。

福島県民のメタボ率は**全国ワースト4位**。「体重」「食事時間」「歩数」を記録するキャンペーンを開催します。まずは自分の生活を振り返り、健康づくりについて意識してみましょう!

ふくしま測って健康チャレンジ **参加無料**

キャンペーンの内容

- ふくしま健民アプリをダウンロード&キャンペーンにエントリー
- 体重 181チェック
- 食事時間(朝・昼・夕) 1日3チェック
- 歩数 1日1チェック
- 生活習慣の見える化 1日5チェックを40日(最大200チェック)
- 総チェック数に応じて賞品に応募!

抽選で素敵な賞品が当たる!!

- A賞(180チェック)3名** 福島宿泊券 3万円分
- B賞(150チェック)5名** 福島県産牛サロインステーキ用 150g×3枚
- C賞(100チェック)10名** 福、笑い 2kg×2個
- D賞(50チェック)20名** ゼビオグループ 共通商品券 3,000円分
- E賞(30チェック)40名** メーカー協賛品

令和6年1/15(月)▶2/23(金祝) 賞品応募期間 令和6年2/24(土)▶3/8(金)

主催 福島県 | お問い合わせ 「ふくしま測って健康チャレンジ」事務局 024-953-3125 (受付時間 平日10:00~16:00) info2023@kenkou-fukushima.jp