

# 健康に仕事を続けるため できること

～高齢でも働く職場づくりを考えよう～

令和7年12月4日(木)



保健グループ保健師 鈴木 祐子



# 目次

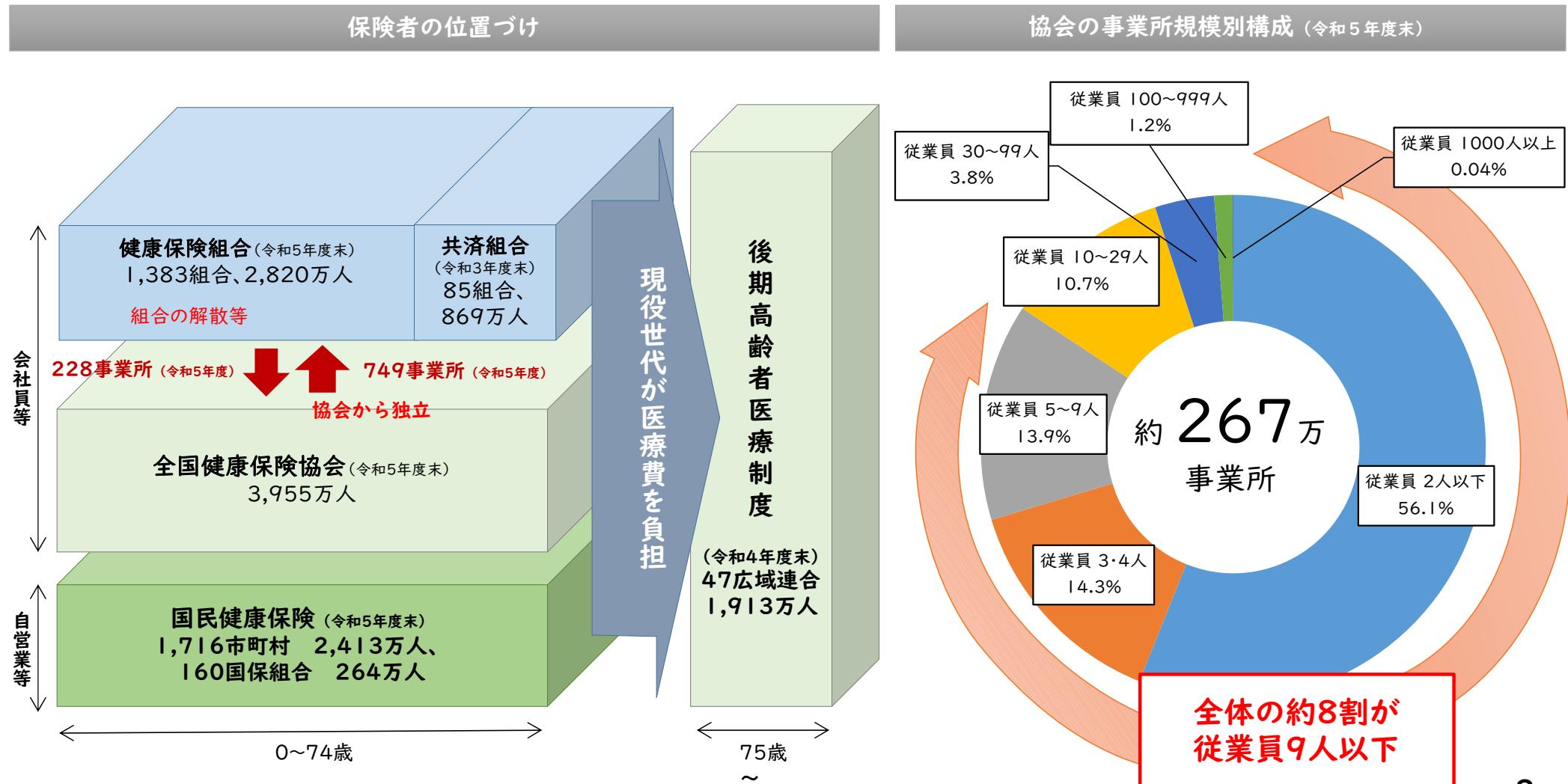
---

1. 全国健康保険協会(協会けんぽ)について
2. 協会けんぽで提供している健康づくり事業
3. 道路貨物運送業の方の健康状況について
4. 歳を重ねることとは
5. 会社でできる健康づくり
6. 自分でできる健康づくり



# I. 全国健康保険協会(協会けんぽ)について

- 267万事業所、3,956万人(国民の3.1人に1人)が加入する日本最大の保険者。
- 中小規模の事業所が多く、全体の約8割が従業員9人以下の事業所。  
→ 全国健康保険協会は、会社員等の医療保険の最後の受け皿となっている。



## 2. 協会けんぽで提供している健康づくり事業



### 生活習慣病予防健診、特定健診

健康状態のチェックをお手伝い



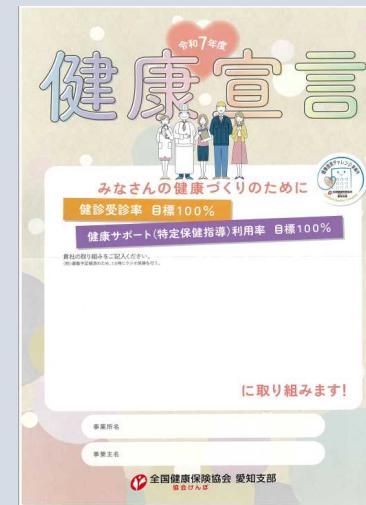
### 特定保健指導

生活習慣の見直しでメタボ改善をお手伝い



### 企業の「健康宣言」

会社内の健康づくりをお手伝い



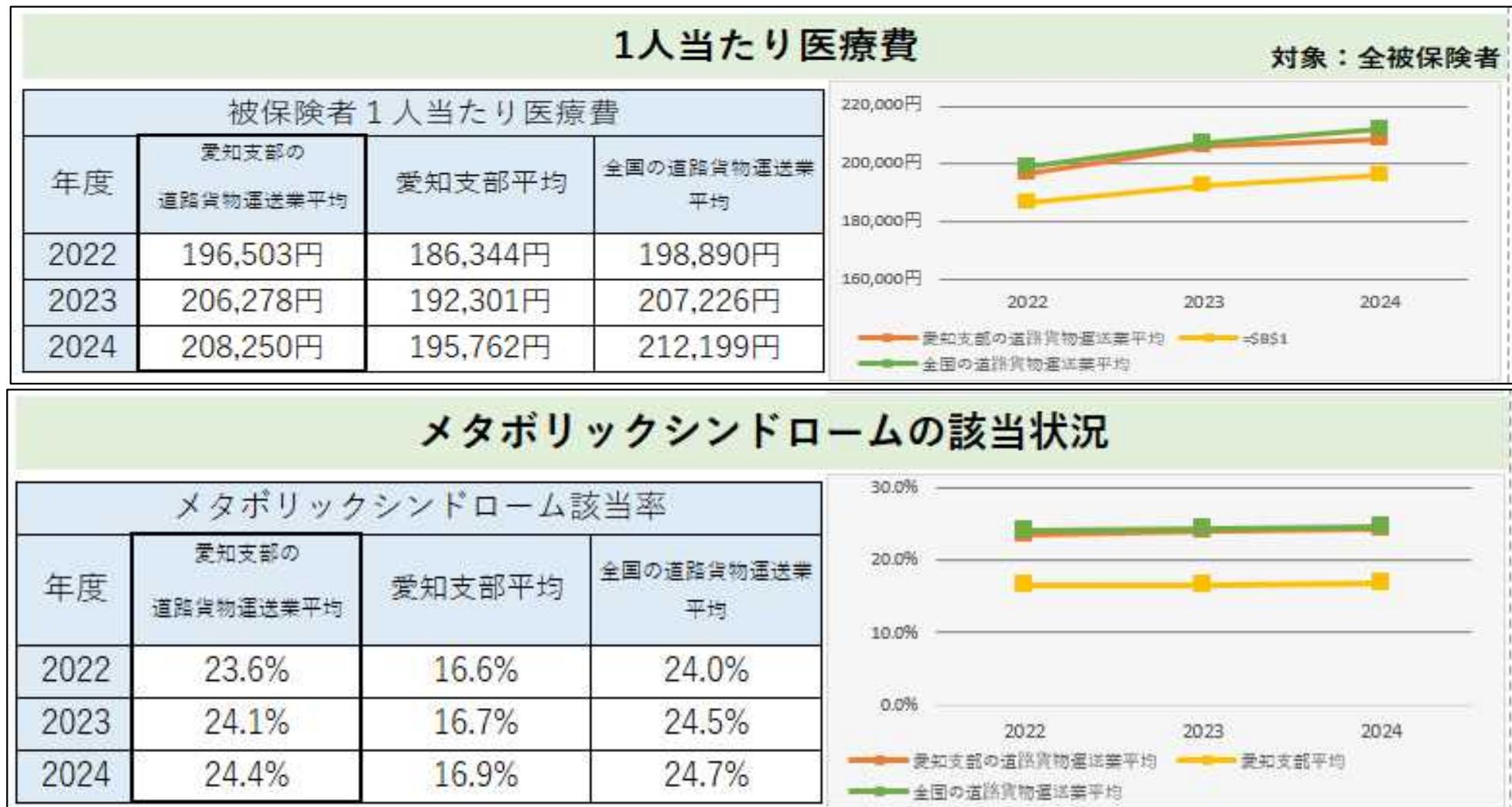
### ヘルスアップ通信簿

会社の健康状態を見る化。課題が見える



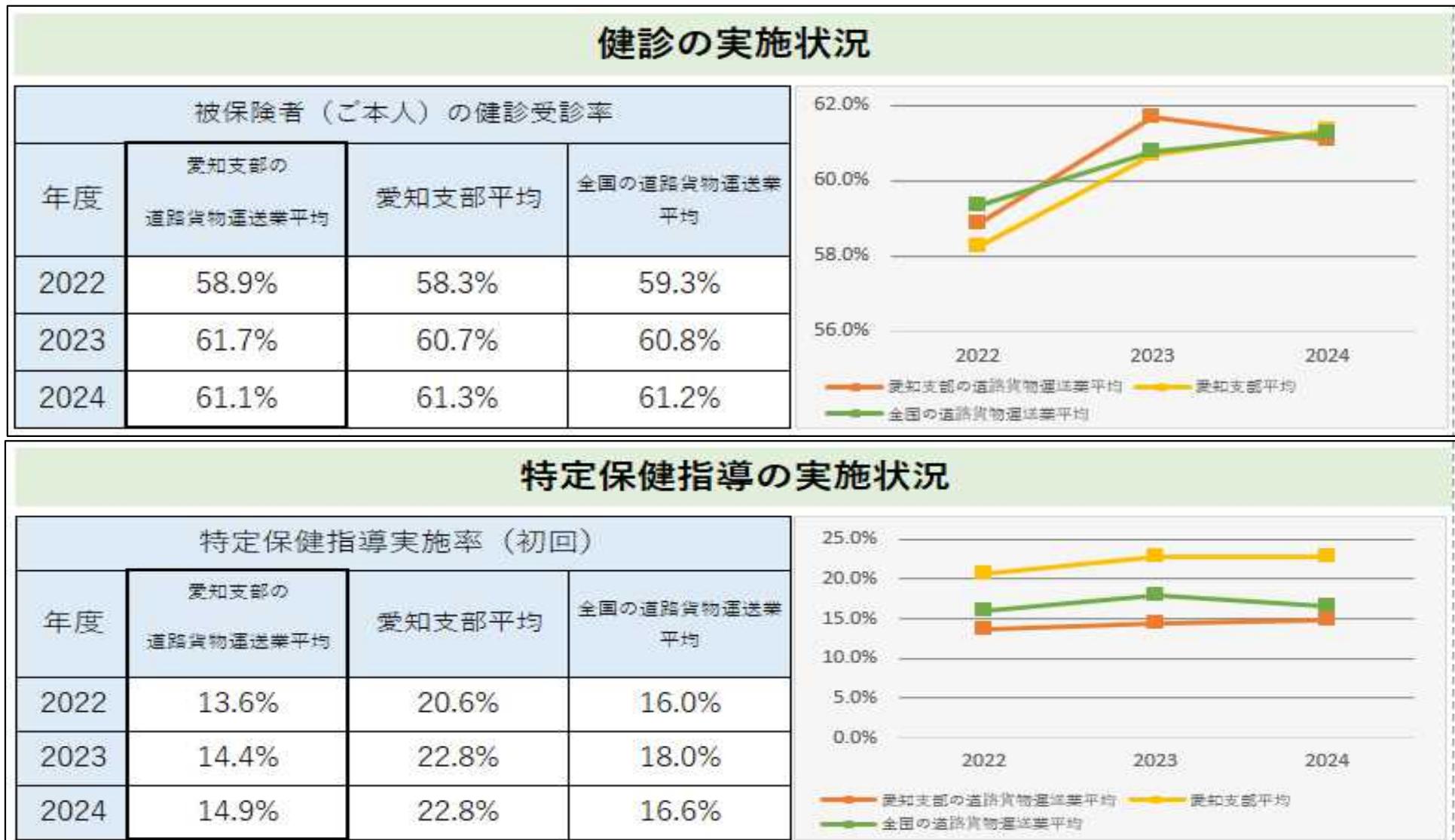
### 3. 道路貨物運送業の方の健康状況について

愛知支部の道路貨物運送業の1人当たり医療費は愛知支部平均より高い。メタボリックシンドロームの該当率は、愛知支部平均より高い。全国の道路貨物運送業平均と比較すると、1人当たり医療費も、メタボリックシンドロームの該当率も同程度である。



### 3. 道路貨物運送業の方の健康状況について

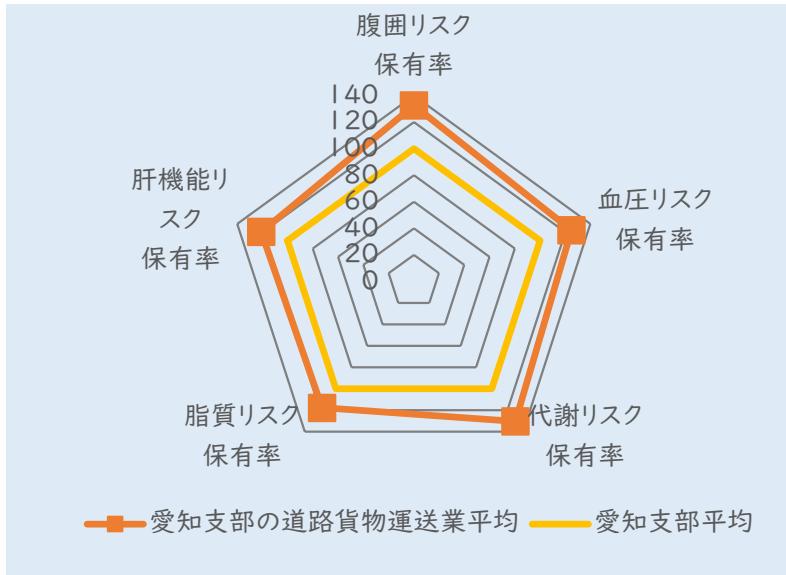
愛知支部の道路貨物運送業の健診の受診率は年々上昇してきている。  
特定保健指導の実施率は、愛知支部平均や、全国の道路貨物運送業平均より低い。



### 3. 道路貨物運送業の方の健康状況について

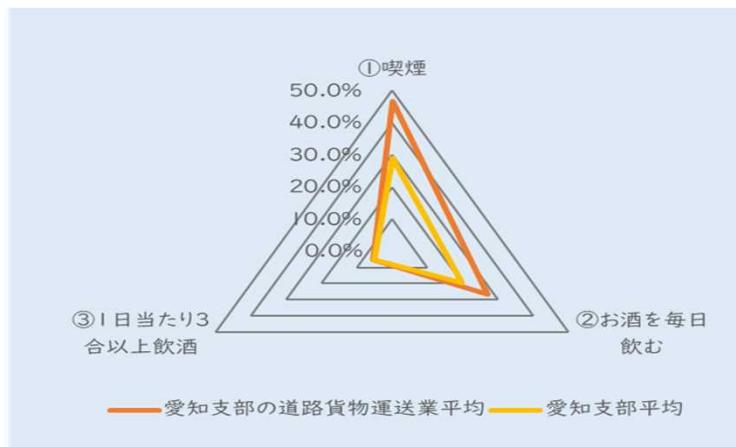
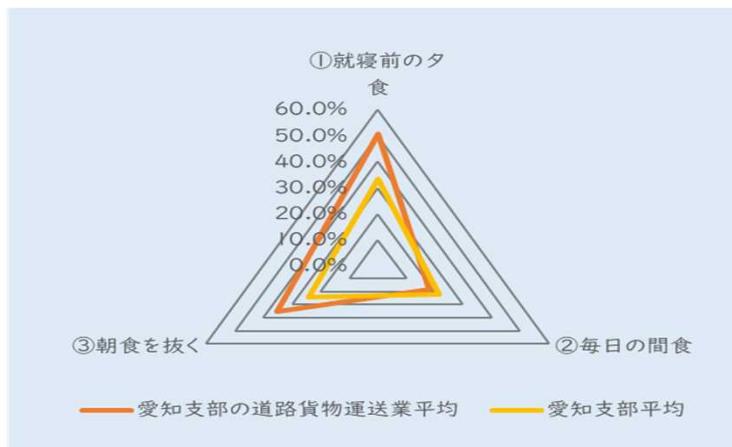
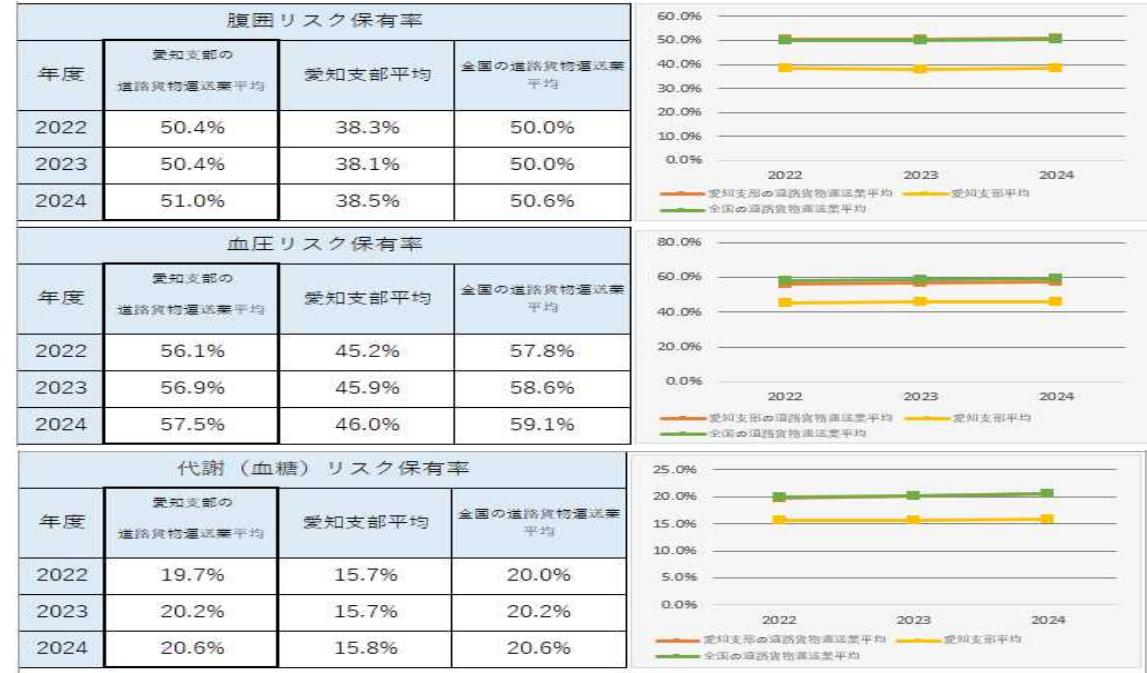
#### 生活習慣病リスク保有者の割合

腹囲、血圧、脂質、血糖、肝機能リスク保有者が多いことが分かります。



※ 割合は小さい方が良い状態です。

「支部内(都道府県内)の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」を100とした場合の貴団体が属する業態の相対的な立ち位置(相対値)を示しております。



※ 割合は小さい方が良い状態です。

#### 生活習慣の傾向

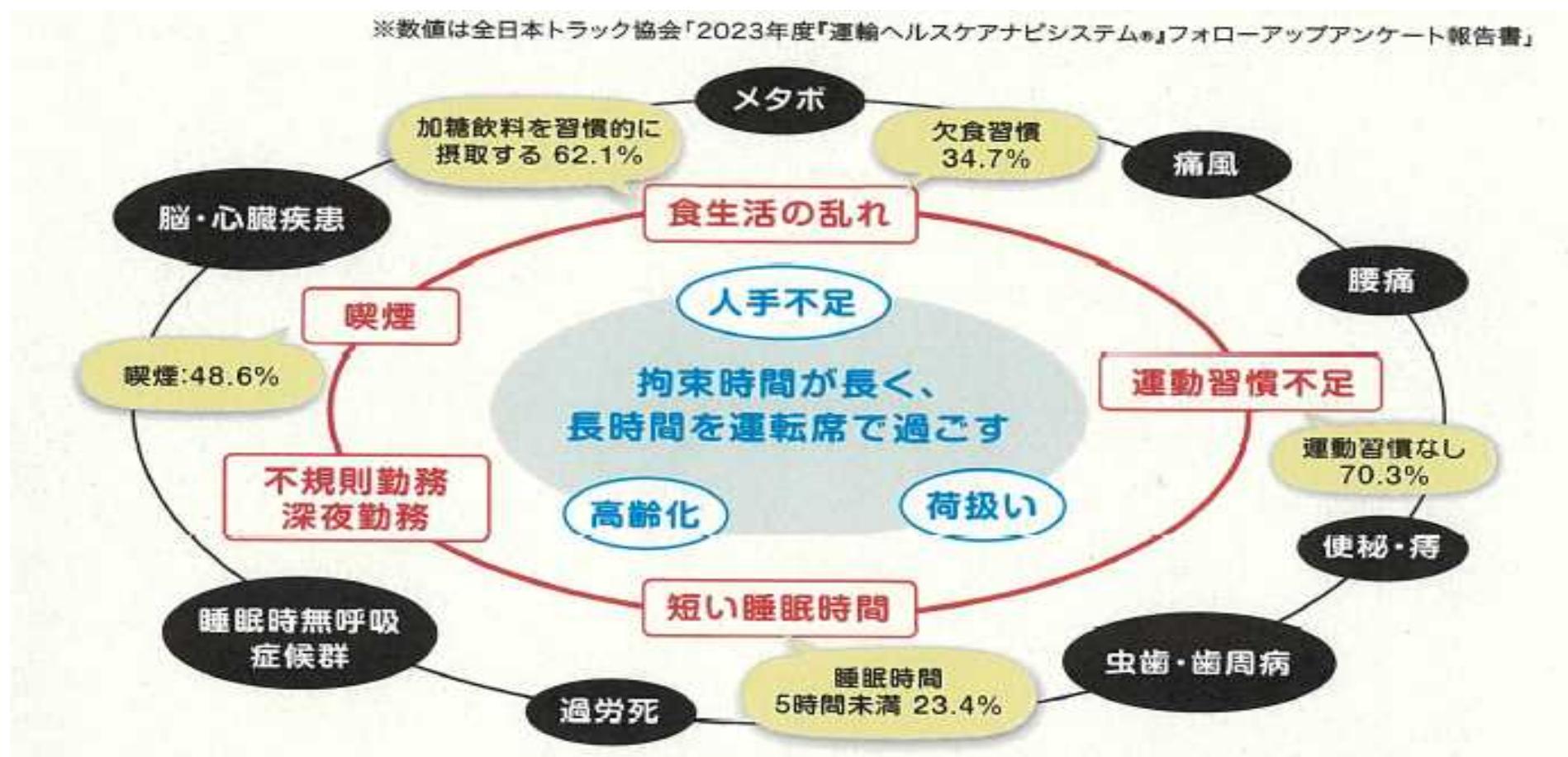
- ・朝食を抜く
- ・就寝前2時間以内に夕食をとる
- ・喫煙者が多い
- ・毎日お酒を飲む方が多い

### 3. 道路貨物運送業の方の健康状況について

トラック運転手の特徴は「拘束時間が長く、多くの時間を運転席で一人で過ごすことが多い。」と言われます。

そのため

- ・睡眠時間が短い。
- ・不規則勤務や夜勤、早朝勤務で食事時間が定まらず、欠食や間食が増える。
- ・長時間の運転や荷物の搬入等による腰痛になりやすい。
- ・運転中の眠気覚ましに喫煙や加糖のコーヒー飲料を摂取する人が多い。



## 4. 歳を重ねることとは

---

質問① みなさんは、10年前より「歳をとった」と感じる瞬間はありますか。

質問② 身体で具体的に歳を取ったと感じる瞬間を教えてください。

- ・ 立ち上がる時に何かにつかまつたほうが立ちやすい。
- ・ 肩・腰・関節の痛みがある。
- ・ 細かい字が見えにくくなった。
- ・ 体力が落ち、動きまわると疲れやすい。
- ・ 夜にトイレで何度か目が覚めるようになった。
- ・ 以前ほど脂っこいものが食べられなくなった。
- ・ 耳が聞こえにくくなり時々聞き間違いをする。

## 4. 歳を重ねることとは

---

質問③ 周りに年齢より若く見える方はいらっしゃいますか。

質問④ その方は、どんな健康づくりをしているか知っていますか。

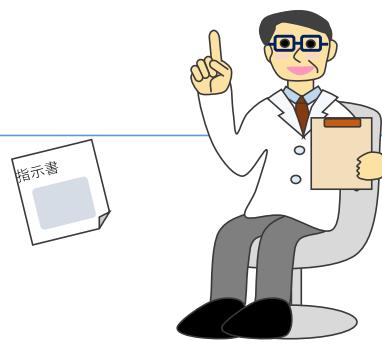
- ・ 美容やおしゃれ、健康に気を使っている。
- ・ お酒を飲まない日（休肝日）を作っている。
- ・ 毎日または週に3~4日、何かしら運動をしている。
- ・ 昼ご飯の後、歯磨きをしている。
- ・ 趣味や好きなことを楽しんでいる。（山登り、カラオケ、勉強、草野球）
- ・ 野球観戦や、コンサートに出かけたり私生活が充実している。

歳の重ね方はとても重要です。

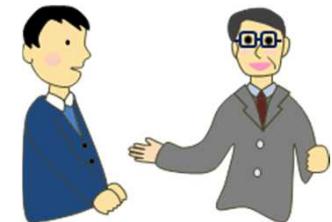
## 5. 会社でできる健康づくり

会社(事業所)として、

- ・従業員の健康管理と、自己管理できる環境整備
- ・心身ともに健康に留意し、長く働ける環境づくりが重要



- ・会社の健康宣言(健康経営)と、従業員への周知、社員の福利厚生の充実
- ・業務前血圧測定や、ラジオ体操等の導入、禁煙対策
- ・健診の徹底と特定保健指導の実施
- ・健診後の管理（受診勧奨、医師の面談、就業上の措置等含む）
- ・従業員へ健康教育(ヘルスリテラシーを高める)や個別面談
- ・話しやすい職場環境づくり、ハラスメント相談員やメンターの指名



ライフスタイル別  
健康づくり動画

協会けんぽ愛知支部では、  
加入者様のライフスタイルに合わせて、健康づくり動画を作成しました。  
動画をご覧いただき、社内の健康づくり（研修等）にご活用ください。

QRコード: [www.kenpo-aichi.or.jp/life-style-video/](http://www.kenpo-aichi.or.jp/life-style-video/)



## 5. 会社でできる健康づくり

### I) 健康宣言しましょう

健康宣言とは、健康経営に取り組むことを社内外に発信（宣言）し、協会けんぽと連携して社員とご家族の健康の保持・増進のために計画的に取り組むことです。

健康宣言の申込みの流れ  
(全国健康保険協会愛知支部加入の場合)

健康づくり担当者を設置する

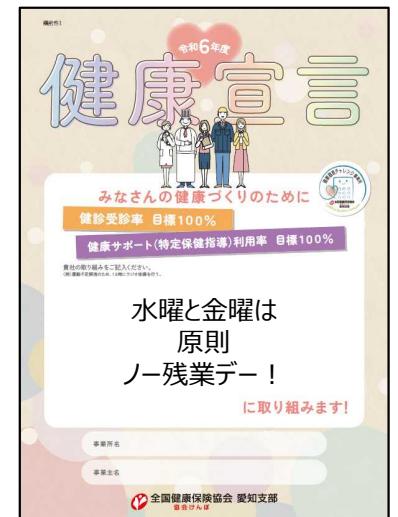
自社の健康課題に沿った取組み項目を決める

「健康宣言書」に必要事項を記入しFAXする



宣言に取り組んでいることを社外へPR

健康づくりの実情を経営者（事業主）と  
共有しながら、取り組みを進める



目標をポスターに記入して  
社員向けに掲示

## 5. 会社でできる健康づくり

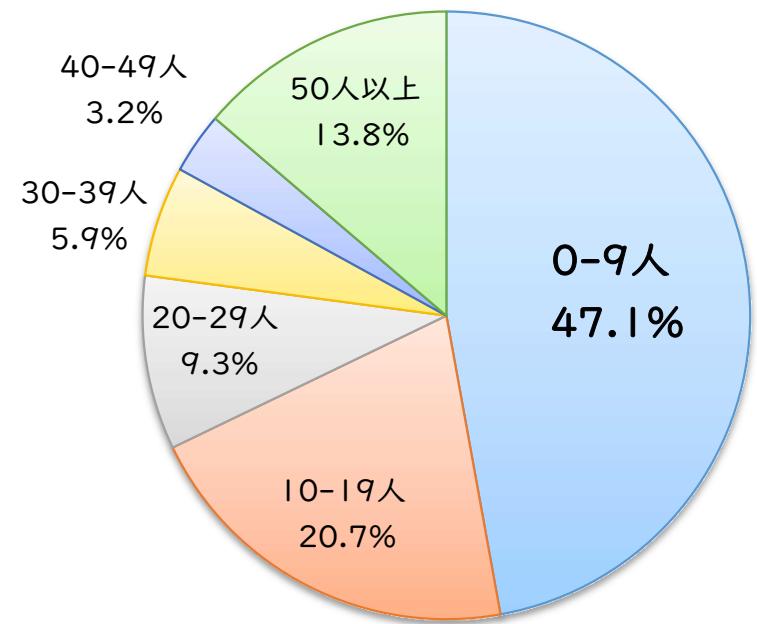
### ● 健康宣言事業所数の推移

協会けんぽ愛知支部では2015年から健康宣言事業を開始。

健康宣言に取り組む事業所は年々増加し、健康づくりに関する意識が高まっている。



被保険者規模別 健康宣言事業所の割合



※令和7年7月末時点「道路貨物運送業」宣言事業所数:550事業所

# 5. 会社でできる健康づくり

## ● 健康宣言サポートツールをご活用ください

### 健康宣言チャレンジ認定証や啓発ポスター

「健康づくりチャレンジ認定証」は社外のお客様や関係企業の目につく受付などに掲示し、健康づくりに取り組む企業であることをアピールしましょう。自社の健康づくり目標をポスターに書き入れ、社員の目につくところに掲示するなどご活用ください。



### サポートBOOK

「健康宣言」後の取り組み方法を掲載した冊子です。取り組みを支援する連携団体等のご案内も掲載しています。

### 健康宣言好事例集

協会けんぽ愛知支部の宣言事業所の好事例を掲載しています。事業所規模や業態にとらわれず、取り入れられる取り組みを探してみてください。



### 健康保険委員登録による特典

健康宣言をお申込みいただくと、健康づくり担当者様を**健康保険委員として登録**させていただきます。健康保険委員は協会けんぽと会社の架け橋となっていただく存在で、健康保険事業に関する情報を優先的にお知らせしています。

健康保険委員にご登録いただくと、従業員およびその家族を対象に**スポーツクラブ優待の特典**があります。 14

# 5. 会社でできる健康づくり

■LINE公式アカウント 友だち募集中!



## ●協会けんぽ愛知支部の広報をご活用ください

### 協会けんぽからのお知らせ



日本年金機構から送付される納入告知書に同封しているリーフレットです。保健事業や給付等申請書のご案内を掲載しています。

### メールマガジン

健康宣言を申し込むと、協会けんぽでメールマガジン登録のサービスを行っています。(ホームページからも登録することができます)

10日  
配信

健康保険委員様・健康づくり担当者様向け健康経営セミナー、健康づくりに関する講座、研修など

22日  
配信

一般社員様向け  
歯科医師や愛知支部保健師・管理栄養士の健康コラム、健診のお知らせや給付金申請に関するこ

健康保険委員・健康づくり担当者様へは月2回配信!

### けんぽ委員だより

健康保険申請関係、保健事業の情報を掲載したWEBチラシです。



10日配信のメールマガジンで、更新をお知らせしています。また愛知支部HPにバックナンバーあり。

### 漫画でわかる! お役立ちコンテンツ

健康情報をわかりやすく漫画でお届けしているWEBチラシです。



22日配信のメールマガジンで更新をお知らせしています。また愛知支部HPにバックナンバーあり。

### 協会けんぽあいち コラボヘルス



健康宣言の取り組みに役立つ情報サイトです。自治体や企業によるイベントやツールなどもご紹介しています。



加入者様の健康増進と  
良質で効率的な医療が受けられるために全力で応援します!

## 5. 会社でできる健康づくり

### 2) 健診結果の活用

健診結果は身体の状態を把握する大切な情報です。基準値範囲内なのかを確認しましょう。  
『要再検査』、『要治療』、『要精密検査』の場合は、医療機関の受診を勧めましょう。

検査項目	単位	基準値	受診勧奨値	健診結果 (例)
血圧	mmHg	129/84	140/90	135/107
中性脂肪	mg/dl	30-149	300	180
LDLコレステロール	mg/dl	60-119	140	200
空腹時血糖	mg/dl	99以下	126	100
HbA1c	%	5.5以下	6.5	7.0
AST(GOT)	U/L	30以下	51	40
ALT(GPT)	U/L	30以下	51	52
γ-GT	U/L	50以下	101	45
eGFR	ml/min /1.73 m <sup>2</sup>	60.0以上	45	70
大腸がん 検診		-	どちらかが+	+,-

即受診!

- 血圧 180mmHg以上/110mmHg以上
- HbA1c 8.4%以上
- 空腹時血糖値 160mg/dl以上
- LDL 180mg/dl以上

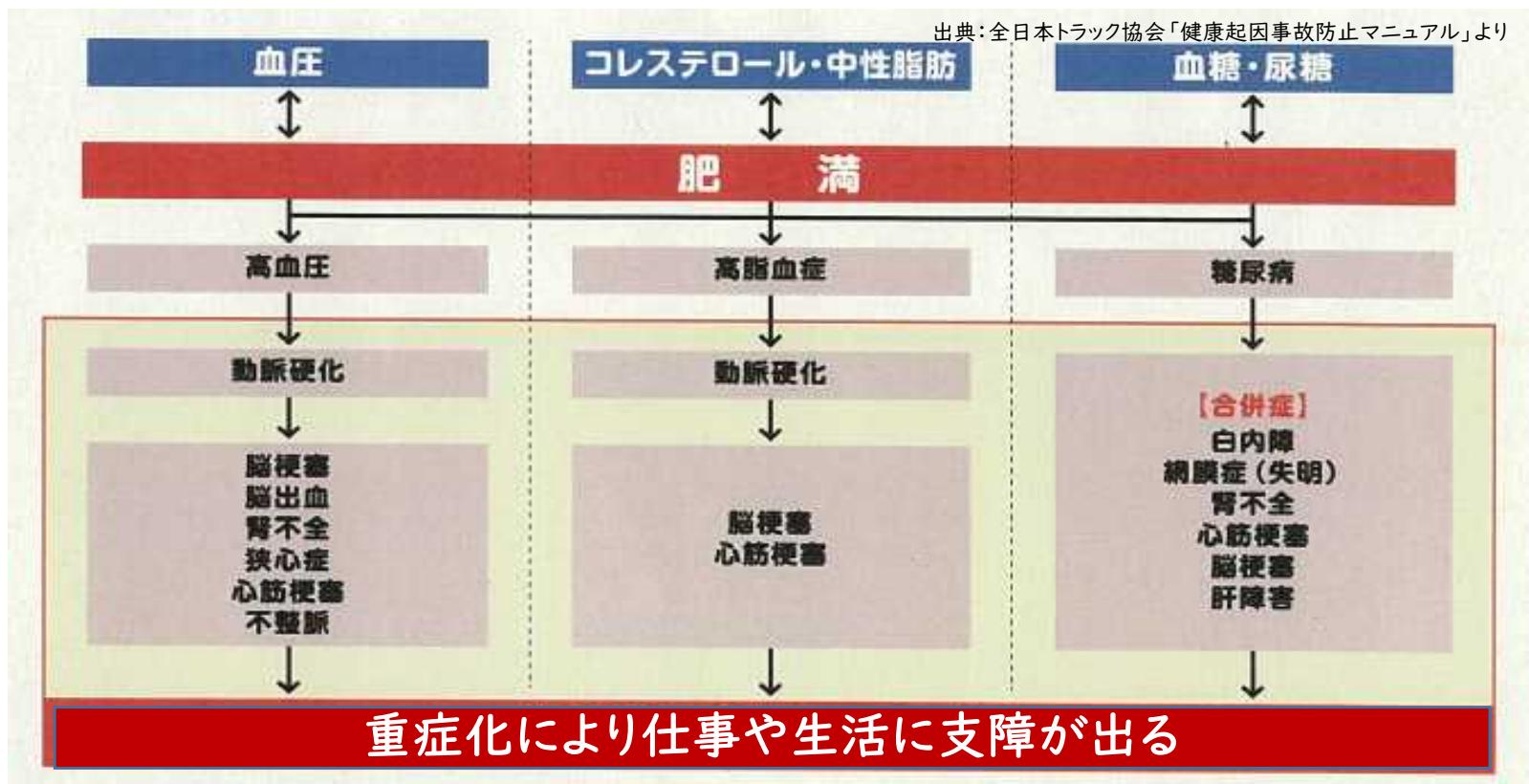
- 肺・胃・大腸・乳・子宮がん検診で  
要精密検査の方にも受診の声掛けを

## 5. 会社でできる健康づくり

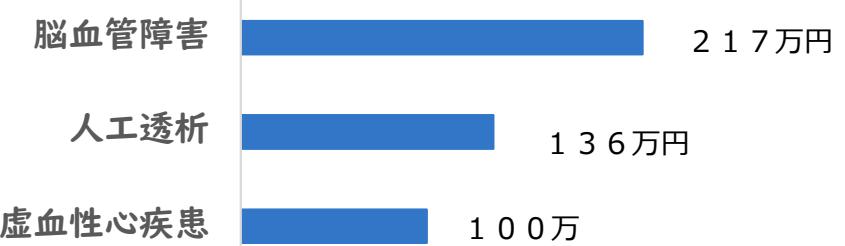
### 2) 健診結果の活用

肥満は生活習慣病のすべてのリスクとなります。

肥満の方は、体重の3~5%を減量することで、健診の数値が改善するといわれています。



生活習慣病の重症化による  
1回入院あたりの医療費



※協会けんぽ(平成28年度)調べ

## 5. 会社でできる健康づくり

### 2) 健診結果の活用

●メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないためには、何をすればいいのでしょうか

### ●特定保健指導を利用しましょう

特定保健指導は、不適切な生活習慣等(運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等)を起因する生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常)を予防するためのものです。

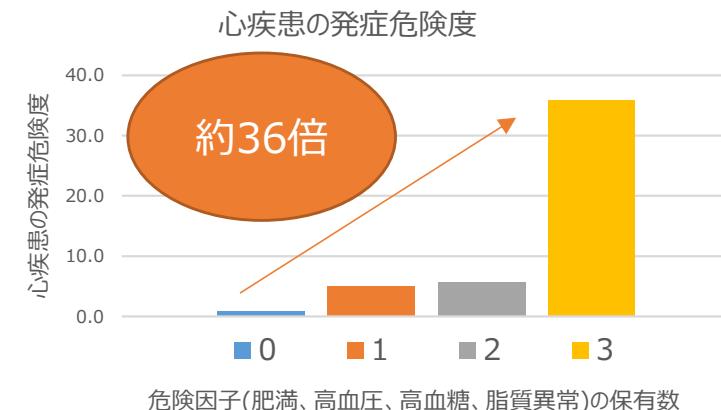
不適切な生活習慣等(運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等)を積み重ねることで、メタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

①特定保健指導では、専門家と一緒に、何をすると効果的に相談し、3か月後の目標体重や、行動目標を決めます。目標は、強制ではなく、出来そうな事を相談しながら、ご自分で決めて頂きます。

②3か月から6か月、行動目標に取組みます。

③取組みから3か月後に、お腹回りー2cm、体重ー2kgになつていれば終了です。

減つていなければ引き続き約6か月程度までサポートしていきます。



協会けんぽの特定保健指導を活用することで、会社や従業員の健康づくりに繋がります！

## 5. 会社でできる健康づくり



### 3) 医療機関受診や、特定保健指導を利用してもらうための声掛け

健診で異常があっても、「自覚症状がない」「忙しい」「病院は面倒」「いつも病院には行かずに治す」「自分は大丈夫」「怖いから行きたくない」などの理由で受診を拒む人は少なくありません。心理的抵抗を下げて受診行動につなげるには、相手の価値感に合った声掛けが効果的です。

#### ① 不安を和らげる「早期発見・安心アプローチ」

例「今のうちに受診したら、何もなければ安心できるし、仕事にも集中できるよ」

#### ② 家族や周囲を意識させる「大切な人のためアプローチ」

例「○○さんに元気でいてもらわないとチームも困りますし、ちょっとみてもらうだけでも安心できますよ」

#### ③ 行動のハードルを下げる「手間削減アプローチ」

例「近くのクリニックなら予約もできますよ。もし希望されるなら一緒に調べますね」

#### ④ 自尊心に働きかける「健康投資アプローチ」

例「仕事ができる方ほど、体の健康にも気を付けている方が多い気がします」

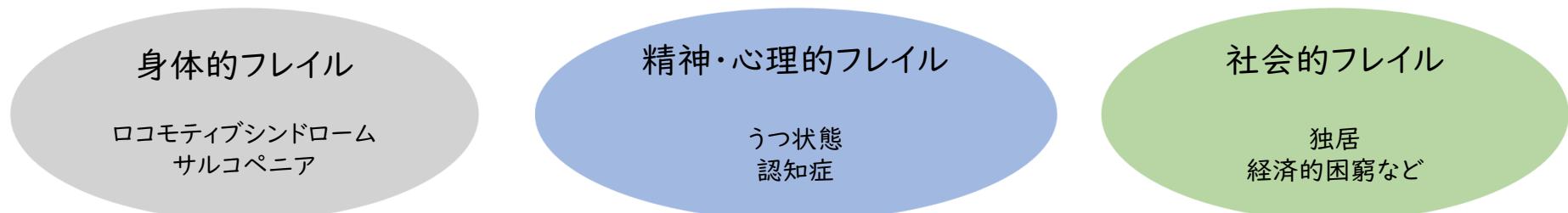
#### ⑤ リスクを具体的に伝える「現実提示アプローチ」

例「今の数値を放っておくと、将来入院で仕事を休まざるを得なくなるかもしれないそうです。今なら生活改善や薬で十分対応できるって聞きますよ」

## 5. 会社でできる健康づくり

### 4) 高齢化社会に向けて配慮すること

健康長寿に向けて必要な取り組みは、フレイルを予防することです。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階のことです。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防と併せフレイル予防も視点に加える必要があります。



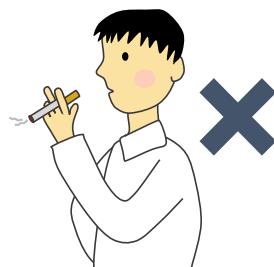
#### ○配慮したい項目について

- ・家族関係の変化などによる、独居や生活の配慮（個別相談）
- ・体調不良時に相談や交代・休養しやすい環境整備
- ・急な体調不良時を考えた、非常停止ボタンや衝突安全装置などの設置
- ・認知機能低下などの判断、定期的なチェック制度
- ・健診の受診と受診後の健康管理、持病に対する理解、服薬、セルフケア
- ・過重労働防止、配置転換等の配慮

# 6. 自分でできる健康づくり

## ●日常生活編

- ・ 健康診断や特定保健指導を必ず受ける。
- ・ 健診結果を活用して生活習慣を見直す。
- ・ 健康診断の結果に基づき医療機関を受診する。
- ・ 治療中の病気はきちんと受診、服薬する。
- ・ 体重測定と適正な体重維持。
- ・ 歯や口腔衛生に気を付ける。(かかりつけ歯科医を持つ)
- ・ 身体に良い生活習慣を送り、自身の健康づくりに取り組む。
- ・ 体調不良の場合は無理せず連絡・報告し、症状に合わせ受診や、休養する。
- ・ タバコは吸わない。



# 6. 自分でできる健康づくり

## ●食事編

### 1) 欠食対策：朝食を何か食べる

間食を取らない方の特徴は、週の半分以上は朝ごはんを食べている方でした。(協会けんぽの運輸業へのアンケート参照)

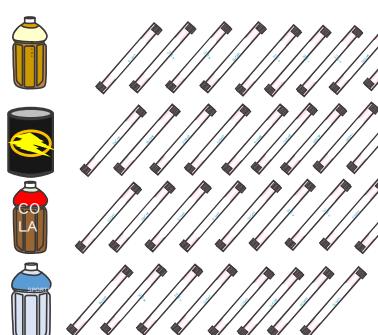
『少しでも、朝ご飯を食べる!』 できればタンパク質と炭水化物

牛乳、豆乳 果物(みかん・バナナ・りんご) 納豆や卵 シリアル 栄養補助食品 おにぎり サンドイッチ スムージー



2) 間食対策：甘い飲み物やお菓子は食べない。  
間食は、するめ、茎わかめ等カロリーの低いものにする。

#### 加糖飲料の違い



カフェオレ500ml: 13本(39g)

エナジードリンク250ml: 9本(27g)

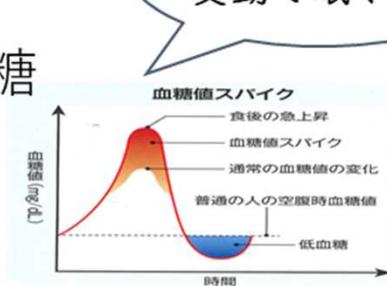
コーラ500ml:  
:20本(60g)

スポーツ飲料500ml: 8本(24g)



無糖

血糖値の急激な  
変動で眠くなる



# 6. 自分でできる健康づくり

## 3) 昼や夕食の食べ過ぎを防ぐ

〈飲食店やサービスエリアで食べるときのコツ〉

- ・先に野菜や汁物から、よく噛んでゆっくり食べる。
- ・魚定食等バランスの良い定食を選び、ご飯は普通か少なめにする。
- ・麺類を食べるときは、ライス等とのセットはやめ、単品注文にして野菜や海藻類、卵などのトッピングを増やす。(丂と麺セット×ラーメンライス×)

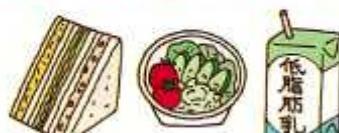


〈コンビニで選ぶ時のコツ〉

- ・おにぎり1～2個+サラダ+サラダチキン等のセットや、カット野菜の活用。
- ・サンドイッチ1つとサラダやヨーグルト、牛乳など。
- ・菓子パン類はできるだけ避ける。
- ・カップ麺とおにぎりのコンビはやめる。
- ・単品で食べれるものを活用(豆腐バー、めかぶ、ゆでたまご、納豆など)



ミックスサンドイッチ+野菜サラダ+低脂肪牛乳



サンドイッチ  
約370kcal

主食(食パン)  
主菜(卵・ハム・ツナ)  
副菜(サラダ)  
低脂肪牛乳

おにぎり+野菜サラダ+サラダチキン



鮭おにぎり  
約191kcal

主食(おにぎり)  
主菜(サラダチキン)  
副菜(サラダ)



# 6. 自分でできる健康づくり

## 4) 就寝前の食事対策

寝る前にとる食事は一番太りやすいです。そのため、夕食が21時以降になる場合は500kcal程度に抑えようしましょう。

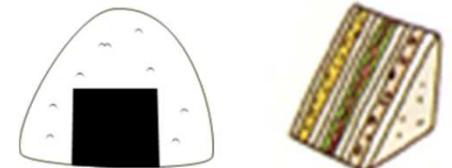


● 夜遅い食事の場合は分食もおすすめです。

分食する際は、夕方に補食(糖質やたんぱく質)をとり、帰宅してからの食事は野菜・おかず中心にしましょう。

### 分食の例

- おにぎり
- サンドイッチ
- 甘栗、干し芋
- 牛乳
- 豆乳
- 無糖ヨーグルト

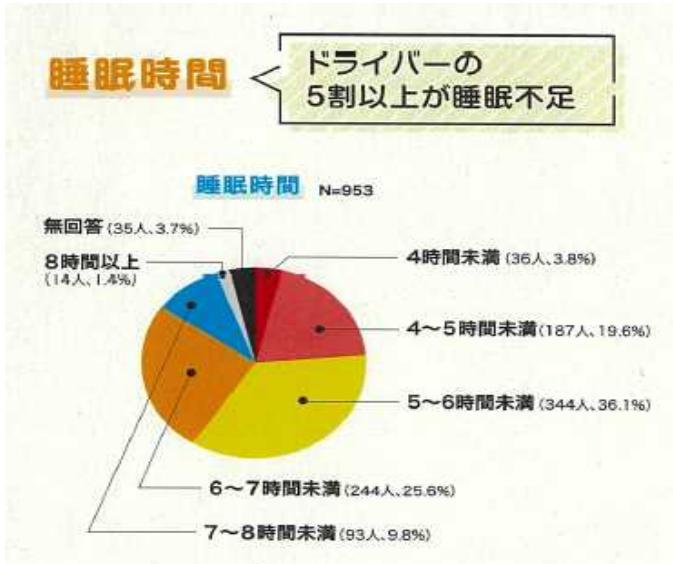


# 6. 自分でできる健康づくり

## ●睡眠編

### 1) 睡眠対策

居眠り運転事故は、明け方3~4時、夕方15~16時に多く発生しています。



○眠気覚ましに利用するもの。

- ・コーヒーは無糖を選ぶ。甘いジュースはやめる。  
甘くない炭酸水はOK。
- ・飴やガムはノンシュガーを選ぶ。
- ・菓子類はとらない。カロリーの低い茎わかめ、するめを利用。
- ・自分の好きな音楽をかけて歌う。
- ・窓を開けて空気を入れ替える。

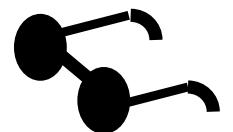
出典:全日本トラック協会「2023年度『運輸ヘルスケアナビシステム®』フォローアップアンケート」

## ●夜勤による勤務形態で不眠になりやすい方は

サングラス

夜勤固定シフトの方

- 勤務中はなるべく明るい環境をつくる
- 日中はなるべく暗くして過ごす



ローテーションシフトの方

- 夜勤後の帰宅時に、帽子、サングラス、日傘などで太陽光が目に入らないようにする
- 帰宅したらできるだけ早い時間に就寝する

# 6. 自分でできる健康づくり

●運動編（腰痛対策）長時間同じ姿勢と振動により、腰に大きな負担をかけていることが原因の一つです。そのため、運転の休憩中に腰回りの筋肉をほぐすことが大切です。

- ・スクワットや腹筋などの筋トレをする。
- ・身体がゆがまないよう気を付ける。
- ・運転姿勢は背筋を正してお腹を凹ませかっこよく。

**注意 運転中や信号待ちでは行わないでください！**

**1 車内ができるほぐし**  
各部位10回程度  
①背中  
テニスボールを座席と背中の間に挟み、ハンドルを持ちながら腰中を押しつけます。  
②腰  
腰にテニスボールを当て、おなかをへこめるように腰を押しつけます。  
③首・肩  
背中の上部にテニスボールを当て、手を前に伸ばしながら押しつけます。

**2 車内ができる肩こり予防**  
各方向3秒、10回程度  
ハンドルを色々な方向から両手で押して、肩周りを鍛えましょう。

**3 車内ができる血行促進**  
足首上下10回・まわす左右2回程度  
①ふくらはぎ  
ふくらはぎを下から上にさすり、足首を上下に動かしたり、回したりして血行の流れを促します。  
②膝裏  
膝裏にテニスボールを挟みながら膝を抱きかえ、腰・背中を伸ばし、足首を上下に動かします。  
③そけい部  
そけい部にテニスボールを挟みながら膝を抱え、そけい部を刺激します。

**4 縁石ストレッチ**  
上下各3秒キープ、10回程度  
縁石につま先立ちになり、カコトを上げ下げします。ふくらはぎの筋肉をしっかりと動かしましょう。  
①周囲の安全を確認して行ってください。

**5 縁石有酸素運動**  
2~3分程度  
腕をしっかり振り踏み台昇降をします。仕事の合間に時間を見つけてトライしましょう。

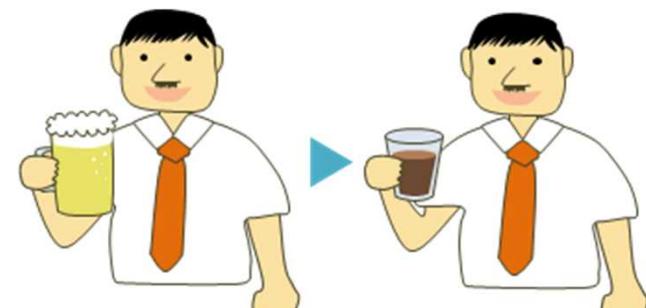
**6 ガードレールストレッチ**  
10回程度  
①股関節  
両手でガードレールを持ち、片足を掛けたて股関節を刺激しながら、反動を付けるように膝の曲げ伸ばしをします。  
②脇腹  
ガードレールに片手をあてて、反対側の脇腹をゆっくりと伸ばします。  
③膝裏・腰  
ガードレールを両手で持ち、両足をかけたら膝を伸ばして腰を徐々に後ろに引いていき、ゆっくり体を反るようにして伸ばします。

## 6. 自分でできる健康づくり

質問⑤ 今日のお話の中でできそうなことはありましたか？

質問⑥ 日頃から日常生活で健康のためやっていたという事はありましたか？

- ・きちんと健診を受ける。数値の心配な項目があれば、早めに受診する。
- ・治療中の病気を悪化させないために、きちんと薬を飲む。
- ・体調不良の時は早めに受診して、無理せずしっかり休む。
- ・できるだけ野菜や魚を食べるようとする。
- ・塩分控えめに気を付けて、麺類のスープは残す。
- ・水分を毎日しっかりとる。
- ・お酒は1合までにして、休肝日を2日作る。
- ・体重を毎日測定し、増えすぎないようにする。
- ・できるだけ通勤の時は階段を使うようとする。
- ・タバコは吸わない。



休肝日

## 6. 自分でできる健康づくり

### いつまでも若々しくいるために

- ・日々を楽しく過ごす。  
(趣味や楽しみをもつ、お笑いを見る、カラオケ、スポーツ観戦)
- ・呼吸を整えリラックスする時間を作る(自律神経を整える)
- ・水分をタイミングを見てとる。(起床時・3食時・入浴前後・飲酒時)
- ・身体を回復させるためのミネラルをバランスよくとる。  
(あら塩・天日塩、玄米、ナッツ類、青のり、にがり、硬水など)
- ・自分の身体の休息時間につくる。  
(睡眠、休肝日、禁煙日、ストレッチやマッサージ、入浴、スマホ断ち)
- ・身体を毎日少しでも動かす。(ラジオ体操、腰痛予防体操など)



年配の方ほど「健康に興味を持つ方が増える」と言われています。

本日ご参加の皆様には、自分なりの健康づくりを実体験をもとに周りに広めていただけたらと思います。

それが、周囲の人々のヘルスリテラシーを高めることにつながります。

# ご清聴ありがとうございました

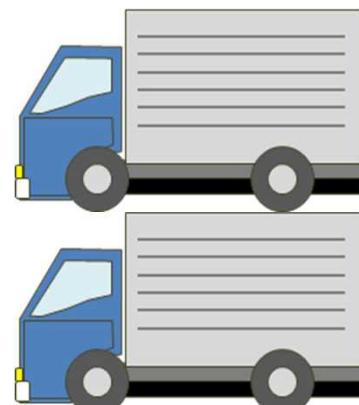
■LINE 公式アカウント 友だち募集中！

健康づくりに役立つ情報  
協会けんぽの最新情報 をお届けします。

友だち追加はこちらから



第14回 健診ポスターコンクール  
最優秀賞作品



全国健康保険協会 愛知支部  
協会けんぽ