

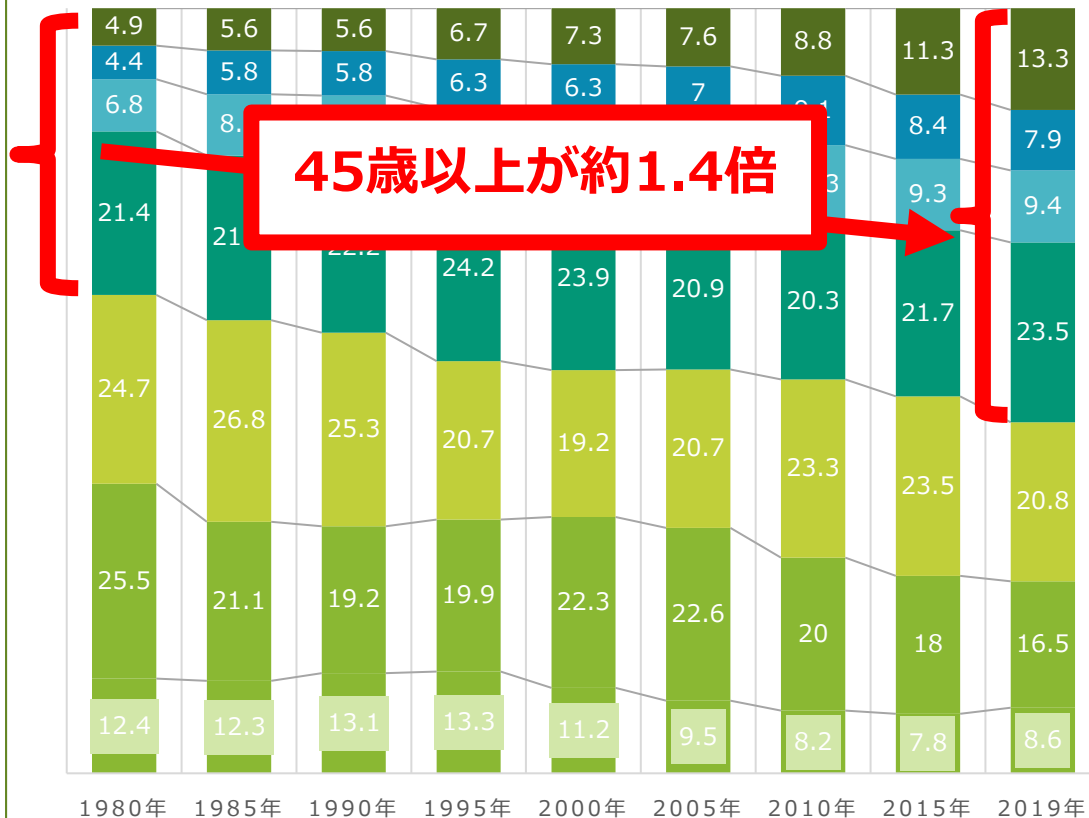
他人事ではない！若いうちから取り組もう

生活習慣病予防

企業を取り巻く環境①～病気をもって働く人の増加～

労働力人口の年齢構成比の推移

■ 15～24歳 ■ 25～34歳 ■ 35～44歳 ■ 45～54歳 ■ 55～59歳 ■ 60～64歳 ■ 65歳以上



少子高齢化により**半数以上が45歳以上**に！
65歳～69歳の就業率は**上昇**

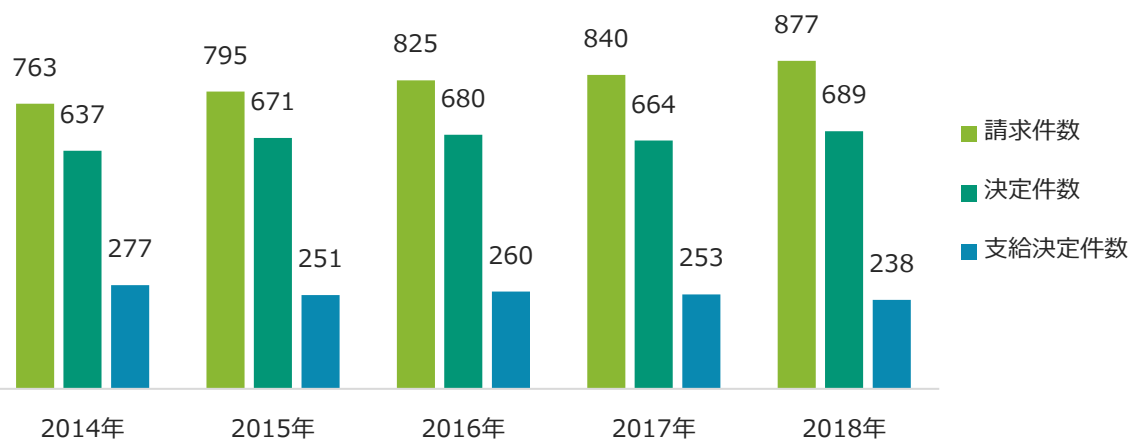
3人に1人が病気を治療しながら働く
病気や障害をもちながら働く人の増加

企業としても大切な中間管理職（40代～）
の社員の離職や労働生産性低下への対策！

早い段階（若い世代）からの**予防**が重要！

企業を取り巻く環境②～過労死等の労災請求件数の増加～

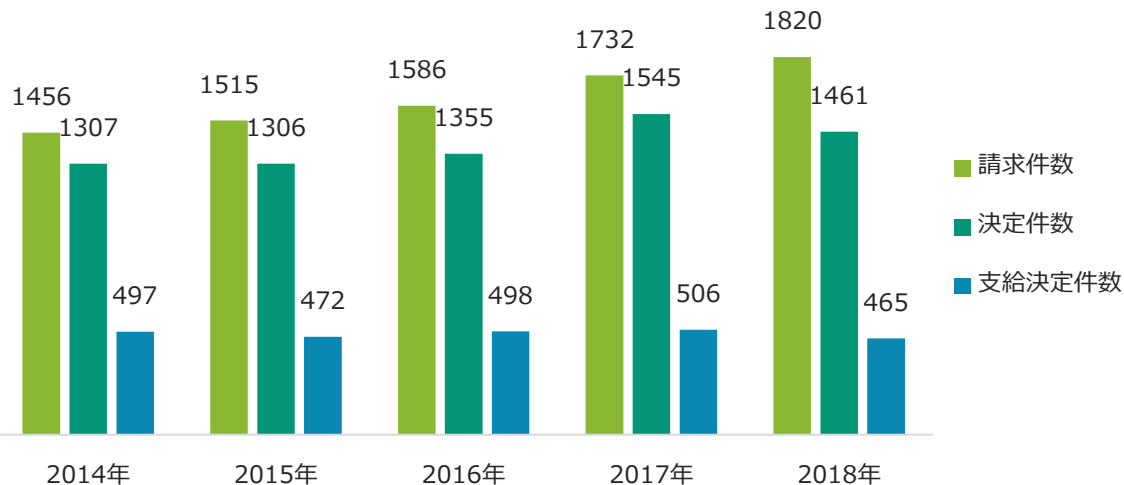
脳・心臓疾患の請求、決定、支給決定件数の推移



脳・心臓疾患、精神疾患の労働災害補償の請求件数は年々増加。

脳・心臓疾患は「50歳から59歳」、精神疾患は「40歳から49歳」が最も多く、20代、30代が続く。

精神障害の請求、決定、支給決定件数の推移



離職や生産性の低下・企業イメージの低下

労災を発生させないために、
**若い世代からの予防（健康教育・支援、
職場環境の改善）**が大切

企業を取り巻く環境③～若い世代の有所見率は上昇～

男性 (%)	2000年	2005年	2010年	2015年	2018年
-19歳	16.1	18.2	33.3	22.9	17.9
20-24歳	19.2	23.1	36.5	39.3	32
25-29歳	26.8	28	53	46.5	43.1
30-34歳	35.7	39	52.4	56.2	50.3
35-39歳	47.8	49.3	62.6	69.4	59.9
女性 (%)	2000年	2005年	2010年	2015年	2018年
-19歳	14.6	19.9	24.7	14.2	12.8
20-24歳	17.6	23.8	27.3	22.8	27.4
25-29歳	19.9	24.2	35.1	32.9	37.3
30-34歳	24.7	28.3	41.3	41.5	41.6
35-39歳	32	33.6	46.4	49.4	47.3

若い世代の有所見率は2000年から2018年にかけて上昇傾向にある



若い世代が、中高年となった時にいかに病気にならにようになるか？

特定保健指導の対象となる40歳になってからの対策では遅い。

入社後すぐからの対策が大切！



東京都産業保健健康診断機関連絡協議会データより作成

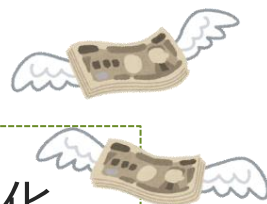
会社や一人一人の健康保険料の負担も増加

早い段階で防げば
医療費も抑制できる

たとえば、医療費の支出が多く
なる透析は年間約600万円、心
疾患の手術で約200万円かかる
ことも



生活習慣病による動脈硬化、
糖尿病の合併症、心疾患など
「元に戻らない」ものが多い



後期高齢者医療は、現役世代の保険
料からも補填されています。退職し
て要介護状態の人が増えれば、現役
世代にも大きな負担に

しかし、生活習慣の改善は難しい…

仕事で疲れて外食が多い

実家での生活から
一人暮らしを始めた

安くて簡単に食べられる
ものが多い！

若い世代の環境的な理由

学生時代は運動していた
が、社会人になったら…

健康な食生活ってどうし
たらいいの！？



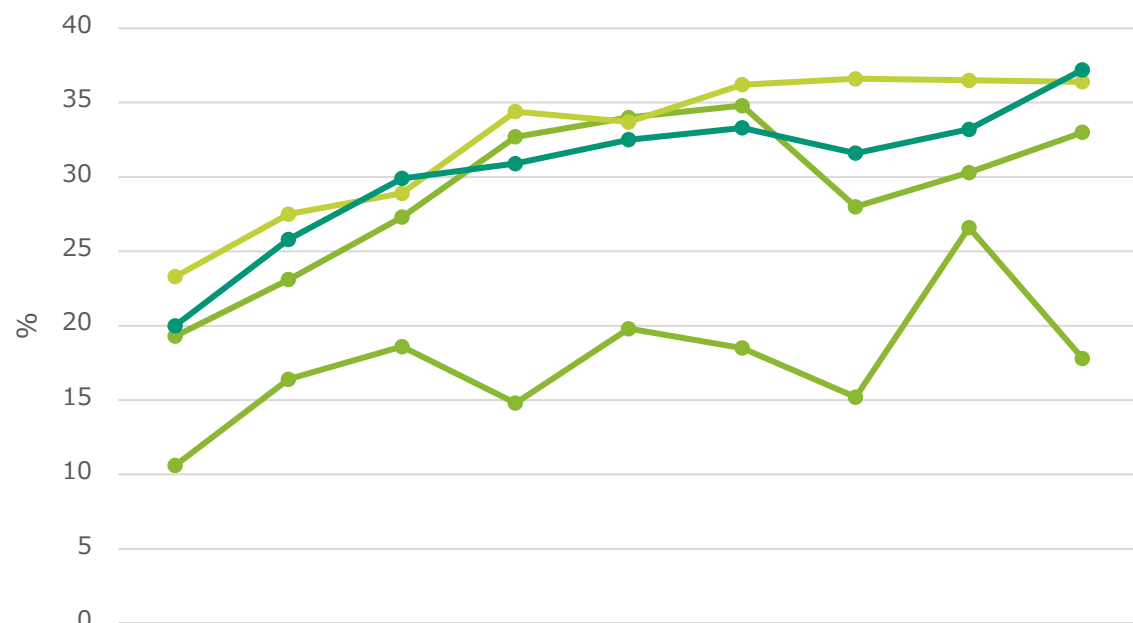
食事もお酒も自由に楽しみたい！
だって今は健康なもの！



双曲割引：人は将来の利益より目の前の利益を優先する傾向がある

若い男性の肥満も課題のひとつ

肥満者 (BMI \geq 25kg /m²) の割合 (男性)



	1980年	1990年	2000年	2003年	2006年	2009年	2012年	2015年	2018年
20~29歳	10.6	16.4	18.6	14.8	19.8	18.5	15.2	26.6	17.8
30~39歳	19.3	23.1	27.3	32.7	34	34.8	28	30.3	33
40~49歳	23.3	27.5	28.9	34.4	33.7	36.2	36.6	36.5	36.4
50~59歳	20	25.8	29.9	30.9	32.5	33.3	31.6	33.2	37.2

厚生労働省「国民健康・栄養調査」より作成

- 男性の肥満者の割合は増加傾向
- 30代以上の男性の肥満は**30%~37%に**
- 1週間の平均的な**就業時間が多いほど、肥満者割合が高い傾向**



会社としてどう取り組んでいけばいいか？①

- 健康管理も社会人としての大切な仕事のひとつであることを理解してもらうことが重要。
- 病気になってから、長年身についた生活習慣を変えるのは難しい。



社会人としての生活リズムができる今だからこそ、正しい知識を身に着けることが大切！

(上司や同僚とのコミュニケーション方法なども教育できると効果的)

**健康教育でここは押さえない！
「3つのおきて」**

- ① **「質の良い睡眠」**
心身の健康の保持や事故防止に重要！
- ② **「適切な食事」**
内容だけでなく、時間や摂り方も心身の健康や生産性に関連。
- ③ **「適度な運動」**
心身の健康、生産性に関連。
VDT症候群の予防にも大切。



会社としてどう取り組んでいけばいいか？②

自分が将来どんなことをしたいか、
目指したいビジョンを描いてもらう

健康な人が「健康のために」生活習慣を変えるのは難しい。

「将来の健康」よりも「目先の誘惑」に負けてしまう。



将来、自分がどんなことを叶えたいか
(ありたい姿)を**具体的に描いてもらう**。
そのために今必要な健康についての行動を
意識づけしてもらう。

医療職との面談も効果的！

例

3年後

後輩が来て仕事も独り立ち。
趣味の旅行を楽しみたい

5年後

資格をとりスキルアップ

10年後

子育てをしながら仕事も続けたい。
責任のある仕事を
していきたい

叶えるためには健康でいることが必須！
健康でいるために今出来ることを考える



会社としてどう取り組んでいけばいいか？③

若い世代も興味を持つような工夫を取り入れる
(視覚的にわかる工夫・インセンティブ)

会社全体で、**健康アプリや機器を活用したり、健康増進型の医療保険などのプログラムを利用したり、若い世代も楽しく健康づくりに取り組めるような工夫を！**

ひとつの例

随時血糖モニタリング機器

どんな食事や生活習慣をすると血糖があがりやすいかなどの傾向がわかる。

若い世代にも視覚的にわかりやすい。



健康アプリの活用

運動をしてポイントをためて、商品と交換など「インセンティブ」で興味を！

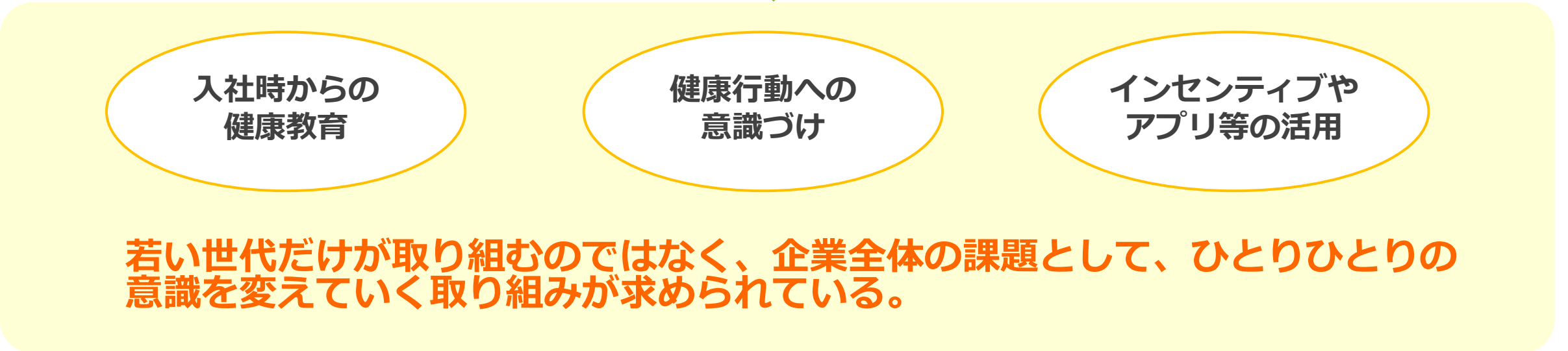
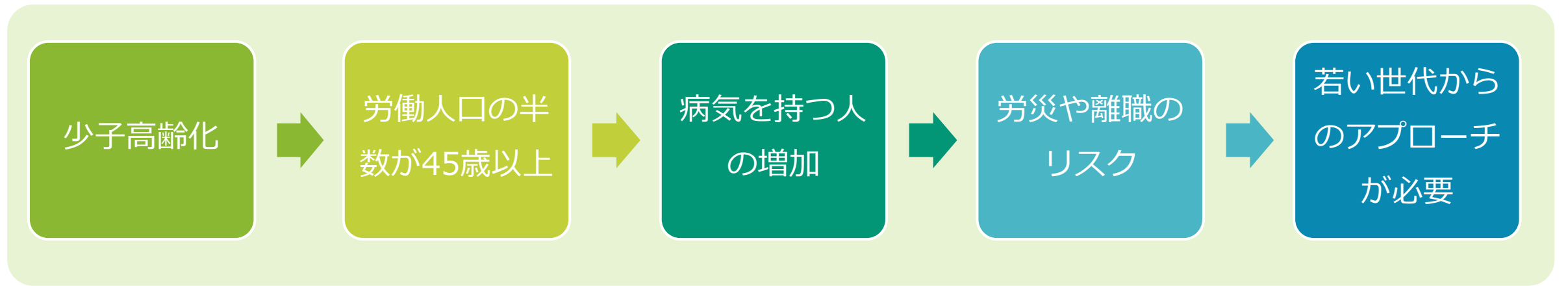
アプリを使って会社全体でウォーキングイベント！

健康増進型保険

運動や健康診断結果によって保険料のキャッシュバックやクーポンがもらえるところも。



まとめ





Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクターラスト

担当者保健師のひとこと

生活習慣病は、若いころからの予防が重要です。しかし、多くの人がある怖さについて意識することができません。特に若い人は、不適切な健康習慣をつづけたとしても、すぐに症状が現れないため、放置してしまいがちです。

会社をこれから担っていく若い世代の健康は大切な財産です。ひとりひとりが健康に意識を向け、これからも生き生きとした人生を送っていただけるよう、会社としてもサポートしていくことが大切です。

動画配信始めました！産業保健の最新情報をお届けします！

チャンネル登録
すると最新動画が
チェックできるわん!

ドクターラスト公式 YouTube チャンネル

健康経営セミナー

毎週 動画配信中!!

ドクターラスト YouTube 検索

- ・新型コロナウイルス 予防方法
- ・パワハラ防止法
- ...など

今話題のトピックについて
専門職が解説いたします。
ぜひチャンネル登録
をお願いします!

動画へ!