

# これから求められる職場づくり

ー未来を見据え産業保健スタッフに求められることー



# これから求められる職場づくり

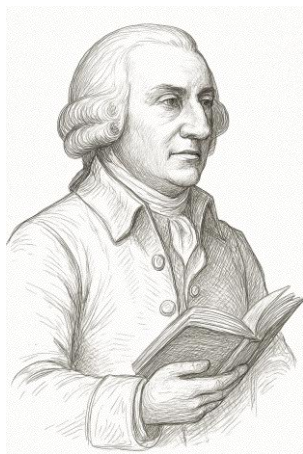
未来を見据え産業保健スタッフに求められること

1. 働く人の健康の未来像
2. 高齢化と心身の健康
3. 産業保健スタッフの役割



## 仕事に関する特有な病気がある

ほとんどの種類の工匠たちも、彼らの特有の種類の仕事に過度に励むことによって生じる、ある特有な病気にかかりやすい。



イタリアの高名な医師ラマツィーニはそうした病気について専門書を書いている。



国富論 アダム・スミス著 水田洋監訳 杉山忠平訳 岩波文庫

Adam Smith An inquiry into the nature and causes of the wealth of nations 1776 The Fifth Edition 1789

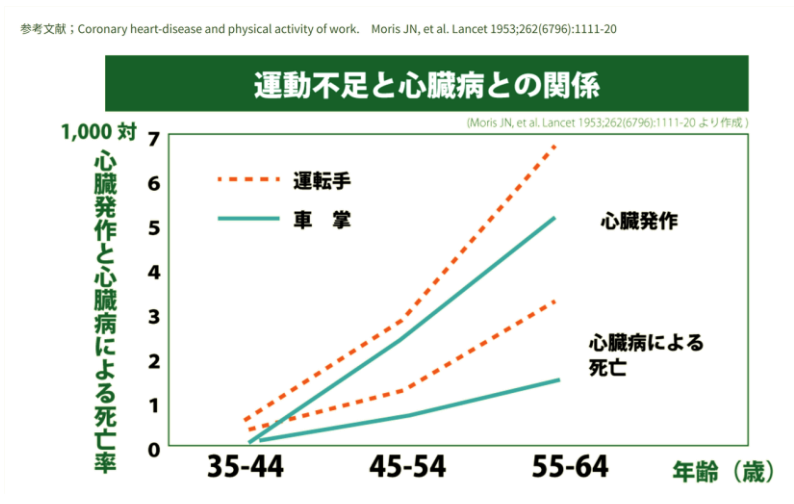
# 職業による健康格差がある

## 心血管病発症リスクを増加させた 「働き方」の違い

Driver = Sedentary ⇒



⇐ Conductor = Active



Morris, J. N. et al. Lancet. 1953 <https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/1-s2.0-S0140673653906655/first-page-pdf>

群馬大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター ホームページ <https://gunma-heart-brain-support.org/3614-2/>



# 労働生産性を向上させた「栄養」

一人当たりの労働生産性の向上の  
おおよそ30%が栄養で説明できる。



1993 Nobel Lecture by Robert William Fogel <https://www.nobelprize.org/prizes/economic-sciences/1993/ceremony-speech/>

# フレイル対策

総合的なフレイル対策が必要 ⇒ トータルコンディショニング

動けない  
食べれない  
眠れない

身体的フレイル



サルコペニア



社会的フレイル

孤立・孤独

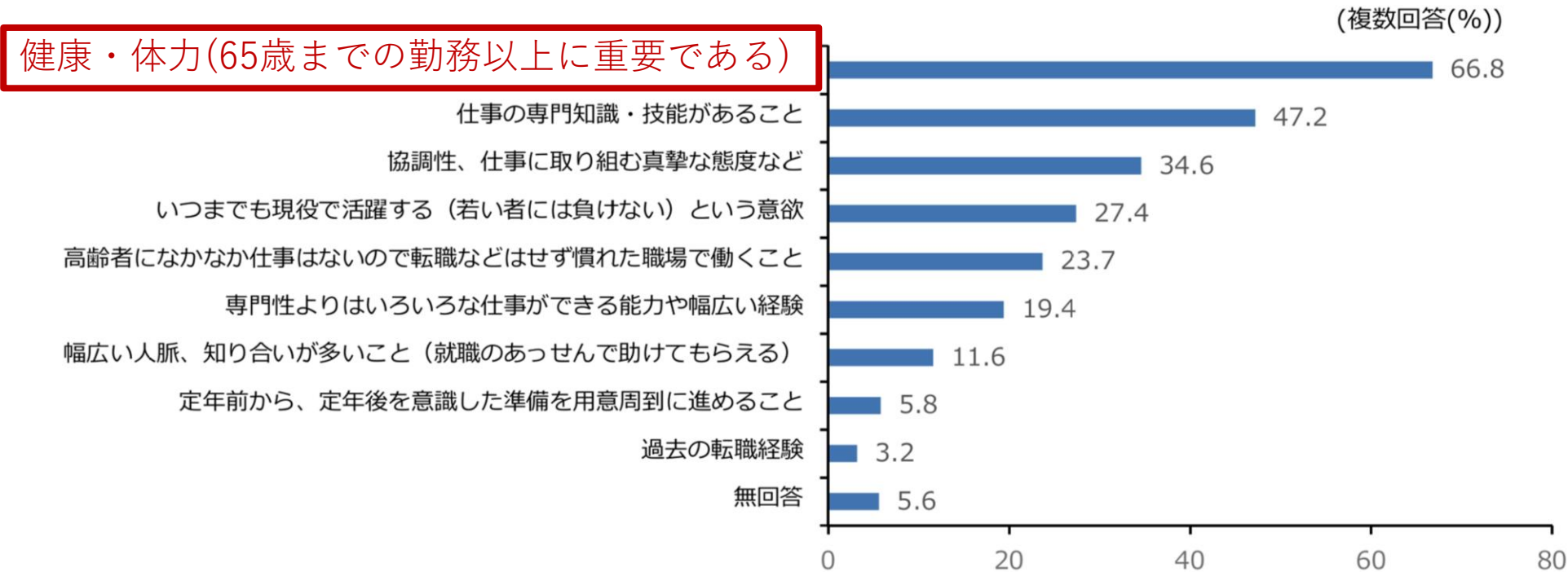
レジリエンスの低下

精神・心理的  
フレイル



認知機能・不安・抑うつ

# 65歳を過ぎても勤めるために必要なこと(60～69歳)



資料出所：独立行政法人労働政策研究・研修機構「60代の雇用・生活調査」(平成27年)  
60～69歳で働いている方を対象に、自身の経験に基づき、65歳を過ぎても勤める(採用される)  
ためにはどのようなことが必要だと思うか尋ねたもの(n=3,244)

【労働者に求められる事】  
自己の健康を守るための努力の重要性を理解し、自らの健康づくりに積極的に取り組む

# 高齢化を進化に



進化  
Evolution



Healthy Ageing 加齢変化



Pathological Ageing 病理的变化

老化  
Senility



# これから求められる職場づくり

未来を見据え産業保健スタッフに求められること

1. 働く人の健康の未来像
2. **高齢化と心身の健康**
3. 産業保健スタッフの役割

# 長寿化に対処する上で重要なこと

長寿化に必要な資金の問題=「健康問題」+「経済問題」

○所得から蓄えに回す割合を増やすー貯蓄率を高める

⇒現役期に健康で働くことができること

○働く年数を増やすー高齢になるまで働く

⇒高齢期も元気に働くことができること

健康で、かつ  
元気に働くこと  
ができること

の一方、もしくは両方が必要

これが満たされないと、長寿という贈り物は一転して災厄の種になる

# 「企業」の老化、「人」の老化

自己啓発  
(自己投資)  
↓  
リカレント  
↓  
ボトムアップ

経営者  
(人財投資)  
↓  
アンラーニング  
リスクリング  
↓  
トップダウン



適応(進化)できなければ絶滅



健康長寿

⇒進化

自己保健



働きがい

⇒深化

健康保持



深化しなければ成長不全

# これから求められる職場づくり

未来を見据え産業保健スタッフに求められること

1. 働く人の健康の未来像
2. 高齢化と心身の健康
3. **産業保健スタッフの役割**

# 老化(病的変化)の進行には個人差がある

健康保持に投資

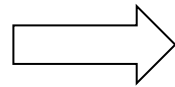


投資に対するリターン

運動する時間  
睡眠時間  
休憩時間  
食事の時間  
読書の時間



知識  
+  
実践【パワー】



ヘルスリテラシーの向上  
専門家によるアドバイス

心身の健康  
エンゲージメント



生きがい  
働きがい



ウェルビーイング

心身の健康に影響を及ぼす数多くの要因に対する対応



一つ一つの要因に対する対応

# 社会変化に最も敏感なものが生き残る

社会は変化の連続、社会の変化を感じ、迅速に対応

Theory of Evolution

強いものが生き残るのではない



社会の変化

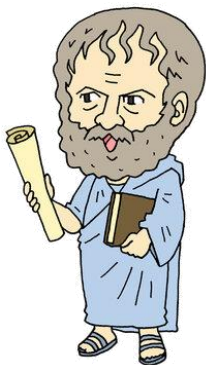
↑  
周囲の物理的条件によりよく適応しているなら、それは天秤をかたむかせてその生物を優勢にするであろう。

出典:ダーウィン著 種の起源(下) 八杉 龍一 訳 岩波文庫 1990

社会の発展  
↑  
企業の成長  
↑  
働く人の健康

全体⇒Well Being

全体は部分の総和に勝る  
The whole is greater than  
the sum of its parts.



↓  
企業

# 「健康」 支援はできるが、強制はできない



「生」に対する倫理観

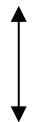
憲法13条で「自由権」-自己決定、自己選択、自己負担

法律で禁止 ペナルティ

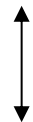
自由を奪う



ディスインセンティブ



ナッジ



インセンティブ

社会が成り立たない  
企業が成り立たない  
病気になりなさい×



健康になりなさい×

強制できない  
自由を奪えない  
受診しない、治療を受けない  
大量飲酒、喫煙……

本人の意思 ヘルスリテラシー すべて自由

最大限の努力(ナッジ等)をして、本人が気づくまで待ちましょう！

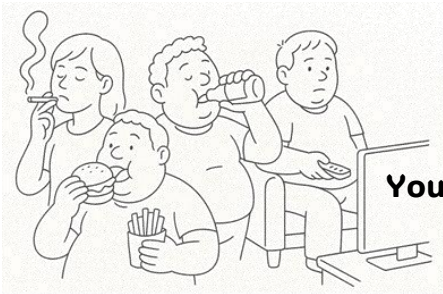
All causes of death and diseases as having four contributing elements



死亡と疾病の原因に寄与する4つの要素



|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Unhealthy behavior or lifestyle (健康的でない行動や生活習慣)           | 50% |
| 2. Environmental factors (環境要因)                              | 20% |
| 3. Human biological factors (生物学的要因 e.g., genetic disorders) | 20% |
| 4. Inadequacies in health care (不十分なヘルスケア)                   | 10% |



Analysis in which the method was applied to the 10 leading cases of death in 1976

企業が制御できる？

# 高齢社会の我が国において重要なのは トータルコンディショニングとしてのヘルスケア

☑心身の健康において極端に低下する健康課題を知ること

⇒気づき(危険予知)

☑健康課題を解決するためには知識が必要であること

⇒ヘルスリテラシー

☑総和としての健康を維持するために実践すること

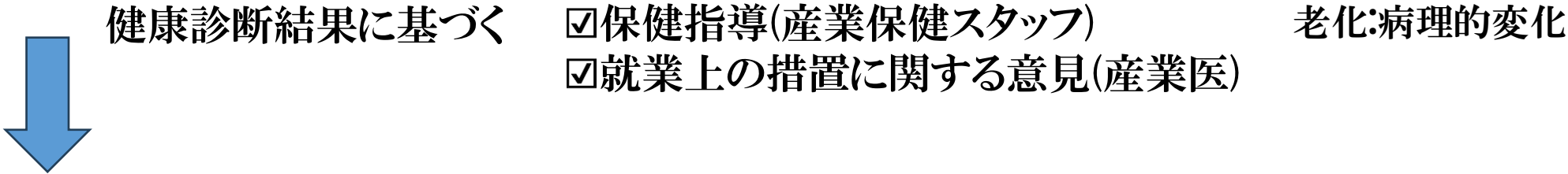
⇒セルフケア

放置すれば心身の健康は着実に悪化し、加齢以上に老化する

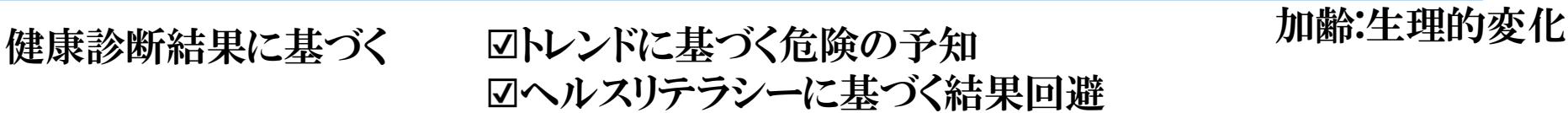
⇒トータルコンディショニングとしてのヘルスケア

# 産業保健のミッション⇒自己管理能力向上

安全配慮義務履行のための健康診断＝管理⇒就業制限



自己保健義務履行のための健康診断＝自立⇒自発的行動



|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| (例)口渇感があれば、水分補給の指導・教育, 提供 | いままでの産業保健 |
| 口渇感が出る前に、自分で計画的給水で予防      | これからの産業保健 |

自己健康づくり能力を高める産業保健の役割への期待