

# 地方中小企業向け 「健康プログラム」の可能性

～医学(社会疫学)と行動経済学の知見をふまえて～

弘前大学 人文学部

田中 沙織

秦 杰

中瀬 正真

早坂 友佑

# 1. 導入

# 私たちの夢

人間がもつ潜在力が  
健康の問題によって  
失われることのない社会を築くこと

※潜在力・・・健康であれば本来できたこと。

# 夢を実現させるには

①地方に多い中小企業を巻き込み、職場で健康改善を実施する。  
これにより、働き盛りの壮年期死亡率を改善する。  
(→なぜ職場に注目するのか?)

②中小企業には、金融・保険機関(地方銀行、協会けんぽ)を通じて働きかける。これらの機関は、健康改善企業に対して「金利優遇」や「健康優良職場の認証」を与え、また「専門家の派遣」などを行う。  
(→金融・保険機関に動機はあるか?)

## 夢を実現させるには(続)

③中小企業に「健康プログラム」を提供する。これは「段階的」で、まず「職場のソーシャル・キャピタル(豊かな人間関係)の醸成」という考え方をとる。

(→なぜ「段階的」でなければならないか？

「健康改善」と「豊かな人間関係」がどう関係するのか？

そもそも中小企業に何かメリットはあるのか？

このプログラムに全ての中小企業が参加するのか？)

## 2. 序論

# 現状①：短命・壮年期死亡の問題

- 私たちが住む青森県は「短命県」で、最長の長野県と比べ、男性約3.6歳、女性約1.8歳平均寿命が短い。

※阪神淡路大震災(1995年)による兵庫県の平均寿命の短縮は男性約0.5歳、女性約1歳である。

(中路(2015)による)

## 現状①: 短命・壮年期死亡の問題(続)

- 平均寿命が短い要因の1つが、40～60歳代の壮年期死亡の多さ。  
(中路(2015)より)
- 壮年期死亡は「その人」と「残された家族」の人生や豊かさ、生産力を損う。

→潜在力が失なわれている。

※なお、短命と壮年期死亡には、全国的にも関係がみられる。



## 現状②：健保財政の悪化

- 中小企業の加入する全国健康保険協会（協会けんぽ）では財政赤字が続いており、平成28年度には1900億円の赤字になることが見込まれている。（全国健康保険協会「協会けんぽの財政構造」より）
- 壮年者の疾病率や死亡率が高いと、今後さらに悪化することが見込まれ、健康保険組合が破たんする恐れもある。
- 赤字は従業員、企業、国民全体で埋めねばならず、企業の生産コスト（人件費）を高いものにする。

→日本企業全体の生産力・潜在力が失なわれる。

## 現状③：健康経営の効果

- 一部の大企業は健康経営に乗り出し、「医療費の削減」と「労働生産性の向上」を達成している。
- また、健康経営のブランドは、「人材確保(大学生の採用)」にも効果があるといわれる。(ロート製薬、三井化学インタビュー調査より)

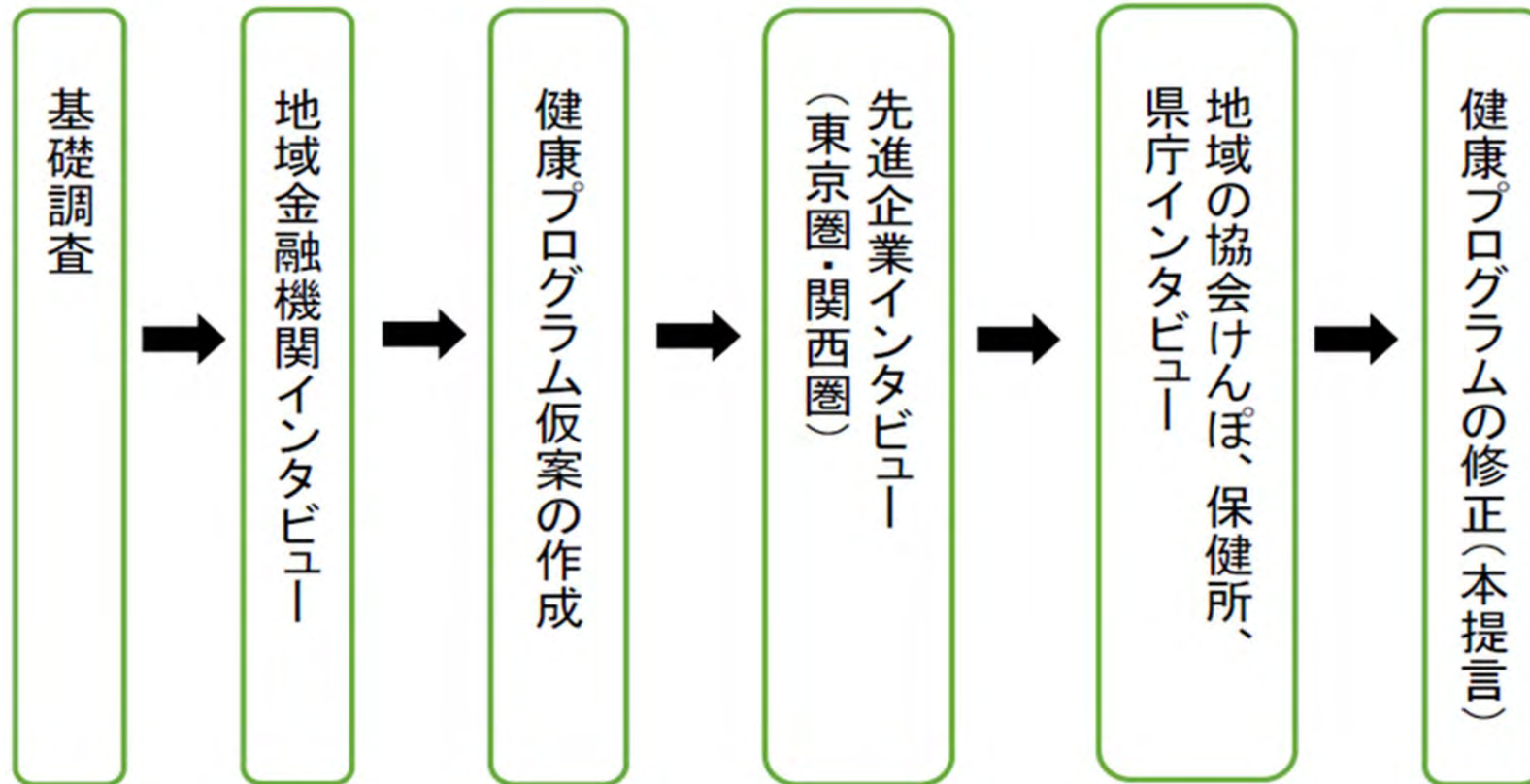
→一部の大企業は潜在力の回復に成功。

一方で、中小企業の多くは潜在力を失なったままである。



地方に多い中小企業の潜在力を回復したい

# 研究のプロセス



# 基礎研究①: 健康改善の可能性

- 現在日本一の長野県の平均寿命は、1960年の男性9位、女性26位から順位を上げていった。
- その背後には、地域ぐるみの地道な取り組みによる生活習慣改善がある。  
(佐久総合病院(2011)より)

## <保健補導員制度>

2年の任期で地区ごとに補導員となる主婦を選出し、選出された補導員は、生活習慣の改善を自身の生活の中で実施し、得た知識や経験を地域へと広げるために家庭訪問やイベントの開催などを行うもの。

- その際に「互いの信頼関係」や「結束力」が生まれ、健康改善が長続きしたと考えられる。  
→ このような、地道な生活習慣の改善が寿命を伸ばす。

## 基礎研究②:

# ソーシャルキャピタル(SC)の重要性

- ソーシャルキャピタル(SC)とは、社会的関係、ネットワーク、互酬性の規範、信頼関係などといった社会や地域、集団における人と人との結びつきの多様さ、豊かさのこと。  
→本研究では「豊かな人間関係」ととらえる。
- 社会疫学の研究では、SCが健康行動の相互促進などのメカニズムによって健康アウトカム(健康データの結果)に関係していることを示している。(イチロー・カワチ(2013)より)

## 基礎研究③：健康改善と行動経済学

- 人間は合理的な行動をとるよりも、感情や怠惰から不合理的な行動をとってしまう。
- 例えば、次のような思考、志向がある。

### 「非現実的な楽観主義」

自身にとって好ましくない情報を知ってはいるものの、自分自身はそれに当てはまらないと根拠なく楽観視してしまうこと。

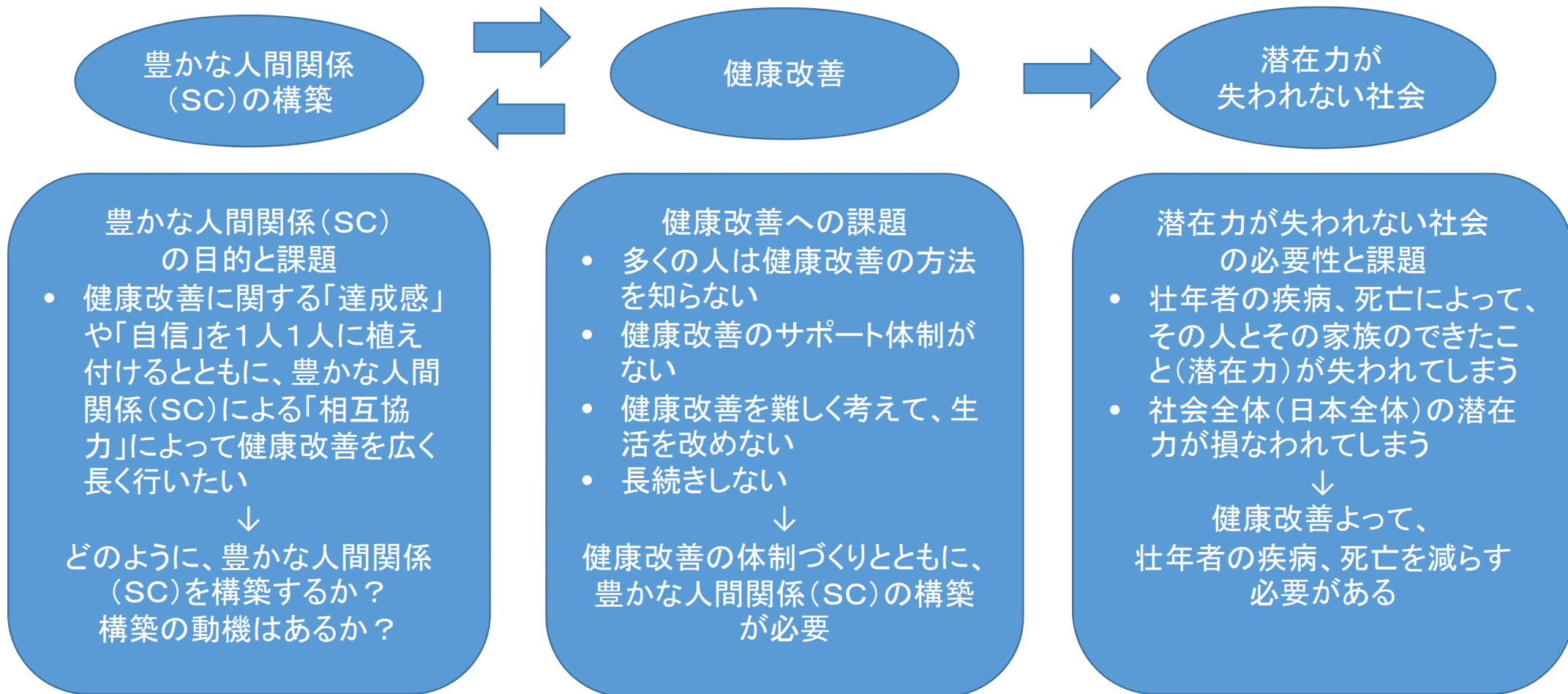
### 「現状維持バイアス」

現状のままでは好ましくないことを認知しつつも、現状を変化させることに大きなコストを感じ、現状維持を選好してしまうこと。

→健康が大切と分かっているにもかかわらず生活を改めない。  
改めても長続きしない。

# 課題の整理

- 提言の前に、現状・基礎調査をふまえ、私たちの課題を整理する。
- 私たちの最終到達点「潜在力が失われない社会」に至る道すじには、いくつかの課題がある(次ページの図を参照)。



「潜在力が失われない社会」に向けた課題



# 3. 本論

# 私たちの提言：全体のビジョン

- ①地方に多い中小企業を巻き込み、職場で健康プログラムを実施する。これにより、働き盛りの壮年期死亡率を改善する。
- ②中小企業には、金融・保険機関（地方銀行、協会けんぽ）を通じて働きかける。これらの機関は、健康改善企業に対して「金利優遇」や「健康優良職場の認証」を与え、また「専門家の派遣」などを行う。
- ③中小企業に「健康プログラム」を提供する。これは「段階的」で、まず「職場のソーシャル・キャピタル（豊かな人間関係）の醸成」という考え方をとる。

# 私たちの提言①：目標・ターゲットの設定

- 目標は壮年者の健康を改善すること。
- そのためには、「職場」での健康改善を目指すのが自然。
- ここで、地方に多い「中小企業」を巻き込む必要がある。

## 私たちの提言②: 健康改善のための金融・保険機関の役割

- 金融・保険機関(地方銀行、協会けんぽ)は、多くの中小企業と密接な関係をもっている。
- これらの金融・保険機関を起点にして中小企業に働きかけることで、個々の中小企業に自治体等が働きかけるよりも、広くかつ深い効果が期待できる。

## 私たちの提言②: 健康改善のための金融・保険機関の役割(続)

- ここで、金融機関は、健康改善を達成した企業に対して「金利の優遇」と「健康優良職場の認証」を与える。
- これは、「資金面」と「人材確保面」で中小企業を動機づける。  
(豊かな人間関係(SC)を構築できた企業は、持続性のある優良企業と考えられるため、優遇や認証を与えることは、理にかなっている。)
- 一方、保険機関(協会けんぽ)は、健診、検診の集計データを金融機関に提供する。また、企業に「専門家の派遣」などのサポートを行う。  
(中小企業で働く人の健康改善がなされることで医療費削減に繋がり、健保財政の健全化が期待できる。)

## 私たちの提言③： 中小企業に提示する健康プログラム

- 中小企業には、「今後の人材確保」を強調しつつ、「金利優遇」や「健康改善成功の見込み」を説明する。
- 中小企業にとって「人材確保」は切実な問題。  
→「実のある認証」にし、大学生が就職先として目を向けるようにしたい。
- また、「金利優遇」や、「分かりやすい健康プログラム」と「サポート体制」による「健康改善成功の見込み」を説明し、中小企業経営者を説得したい。

## 私たちの提言③： 中小企業に提示する健康プログラム（続）

- 「段階的」と「豊かな人間関係の構築」の2つを特徴とした「健康プログラム」を提示する。
  1. 「段階的」とは、行動経済学の知見に基づく工夫である。初めは低いハードルを設け、徐々に高くしていくことで、「達成感」や「行動の習慣化」を得られるようにしている。
  2. 「豊かな人間関係の構築」の必要性は、社会疫学が指摘している。共通の明確な目標を持ち（グループで選択）、行動、会話、共有することで、「相互協力」の気風が生まれるようにする。

第1期  
1～6ヶ月目  
健康優良職場  
ブロンズ  
優遇金利0.5%

第1期のキーワード  
健康の土台作り  
～選択、行動、共有～  
評価項目

- 健康改善に向けたグループを作る
- 共通の目標を持ち(アクションリストから選択)達成に向けて行動
- 健康改善に関する知識や工夫を共有(保健師の助言も)
- 経営者は優秀なグループを表彰

第2期  
7～18ヶ月目  
健康優良職場  
シルバー  
優遇金利0.8%

第2期のキーワード  
健康づくりの本格化  
～拡大と確実化～  
評価項目

- 取り組みの継続・拡大
- 社内および社用車の全面禁煙、社員の禁煙のサポート
- 協会けんぽが行うがん検診、健康診断の対象者の受診率が80%以上→事後フォロー
- 社員に対し広く健康教育を行っている

第3期  
19ヶ月目以降  
健康優良職場  
ゴールド  
優遇金利1%

第3期のキーワード  
健康優良職場の完成  
～定着と修正～  
評価項目

- 取り組みの継続
- 取り組みの結果を4項目で評価
  - ・ 血圧値
  - ・ 血糖値
  - ・ BMI
  - ・ 健康テストの点数

行動経済学の知見と経営者の熱意＝健康プログラムを動かす力



# アクションリスト

運動部門		食事部門	
内容	効果	内容	効果
会議室の椅子をバランスボールにする	中野製薬(京都府)において、社員のBMIが最大で、当初の数値から半減。 また、会議時間の短縮も期待できる。	一日の食事を振り返り、一番悪いと考えられる食べ物を記入する	一番悪い食品を自分で判断・記入することで、食生活の見直しに繋がり、健康に良い食品の積極的な摂取に繋がることが期待できる。
決まった時刻にラジオ体操を行う	筋力の維持、運動をするきっかけづくりになる。(神奈川県保健福祉大学の調査研究より)	食事をとる際に、野菜から順に食べていく	食事による血糖値の上昇を抑えるだけでなく、食べ過ぎによる肥満の予防も期待できる。(今井恵子『野菜から食べる「食べる順番」の効果』)
階段利用の奨励・各階ごとのカロリー表示	階段をのぼる時の消費カロリーはジョギングとほぼ同じであり(日本体育協会スポーツ科学委員会より)、限られた時間の中でも効果的に運動ができると考えられる。また1フロア上るごとに消費カロリー分の食べ物を表示することで階段利用の後押しとなる。	午前中はフルーツだけを食べる	フルーツは体内での消化が容易なため、消化に要していたエネルギーを体質の改善に活用できる(ハーヴィー・ダイヤモンド『体が目覚める食べ方』)
日々の生活の中で10分余計に歩く	10分でおおよそ1000歩、歩くことができる。10分のウォーキングの継続によって1年でおおよそ1kg減量することが出来る。	野菜・海藻・きのこ類を意識的に摂取する	カロリーが低く、繊維質が豊富な野菜・海藻・きのこ類を意識的に摂取することで、糖質や脂質の摂取量を抑えることが期待できる(特定保健指導より)
毎日ストレッチを行う	血液の循環が促され、代謝が改善されることが期待できる(保健所インタビューより)	甘味飲料(缶コーヒーやジュース)を無糖(ブラックコーヒーやお茶)に変える	甘味飲料を無糖に変えることで、高血糖や高脂血症の改善が期待できる。(特定保健指導より)

# 先行事例との異同

- いくつかの金融・保険機関（日本政策投資銀行、広島銀行、協会けんぽ福島支部と福島県内各銀行、青森銀行）が、「職場」を対象に、金融機関を起点とした健康融資を行っている。

（→金融機関には優遇措置の動機がある。）

これら先行事例をふまえつつ、

- 私たちは、健康改善のために「まず、豊かな人間関係（SC）を築く」という（スローな）考え方をとる。
- このような考え方の背景には、長野県佐久市の事例や社会疫学の知見がある。
- また、行動経済学をふまえ、「入りやすく（取り組みやすく）」「長続きする」ものになっている。

# 期待される効果

- この健康プログラムは、全ての中小企業が参加することを目指すものではない。
- 意欲ある中小企業に対して、「人材確保面（認証）」と「資金面（金利優遇）」で支援するものである。
- それによって、意欲ある中小企業が拡大することを目指す。

# 今後の展望

- 「健康プログラム」を提言するだけでなく、提案の実現に向けて研究を発展させている。
  - 地方銀行、協会けんぽ支部、県庁との協議を実施。
- 最も高いハードルは、中小企業経営者の参加。
  - 「今後の人材確保」を強調しつつ、「金利優遇」や「健康改善成功の見込み」を説明してゆく。
  - ただし、他にも「+α」が必要と感じている。

## 今後の展望（続）

- 最大のハードルを越えて、私たちの夢を実現したい。

人間がもつ潜在力が  
健康の問題によって  
失われることのない社会を築く。

（ご清聴ありがとうございました。）

# 参考文献

- カワチ, イチロー, 高尾総司, S.V.スブラマニアン(2013)『ソーシャル・キャピタルと健康政策:地域で活用するために』日本評論社
- 佐久総合病院(2011)『健康な地域づくりに向けて』JA長野厚生連
- 中路重之(2015)『Dr中路が語る あおもり県民の健康 改訂版』東奥日報社
- 全国健康保険協会「協会けんぽの財政構造」最終閲覧日2015年9月26日

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g7/cat725/sbb7210/info2610>)