

# Well-being Report 2020

## さいくま健康白書

済生会熊本病院にとって、「職員」は最も大切な財産です。

すべての職員が心身ともに健康で、明るく、安心して働ける  
職場環境を実現することを宣言します。

力を合わせ、医療を通じて、地域社会に貢献します。



## Top Message

### 「自らを守り、自らの環境を守る」

新型コロナウイルス感染症の拡がり、私たちが健康であることの意味を、あらためて私たちひとりひとりに問いかけています。災害級とも呼ばれる急速な感染拡大の中、私たちは細心の注意を払い、自らの健康は自ら守らなくてはなりません。

人々の生命を預かる私たちの仕事には大きな責任が伴います。そのストレスは決して小さくありません。今、社会を覆い尽くしているパンデミックの下では、なおさらです。だからこそ、自らの抱えるストレス、そして仲間の抱えるストレスを意識し、分かち合って行動することがとても大切です。それぞれのストレス感度の違いは、時として分断を招きます。私たちは仲間の多様性を認め、調和と結束を促しながら、一人ひとりが「自分らしく」活躍する場をつくりあげなくてはなりません。私たちのチームが健全であることが、より良い急性期医療を熊本に提供する礎となります。

スタッフみんなの健康を当たり前にする。当院では人事室や職員健康管理室の機能を充実させ、スタッフみんなのこころとからだの健康を守る取り組みを積極的に行ってまいります。



院長 中尾 浩一

## 健康経営の歩み

2013

職員健康管理室立ち上げ  
職員応急処置・一時休養対応開始  
臨床心理士カウンセリング開始  
生活習慣改善プログラム「Wellness Program」開始

2014

体重買取キャンペーン開始  
「足の健康チェック」開始

2015

新入職員ヒアリングの実施・メンター制度の導入  
部署対抗歩数ランキング「30日間チャレンジ」開始  
セルフメディカルチェック開始  
ヘルシーレシピコンテスト実施  
更衣室に体組成計を設置  
体組成計乗ろうねキャンペーン実施

2016

オフィス・ヨガ開始  
ストレスチェック開始  
女性美レッスン『KU・BI・RE』実施  
アロママッサージ体験実施  
(震災後の癒やしの時間となるよう)

2017

重要講座【認知行動療法・マインドフルネスについて】  
特定保健指導遠隔面談の実施

2018

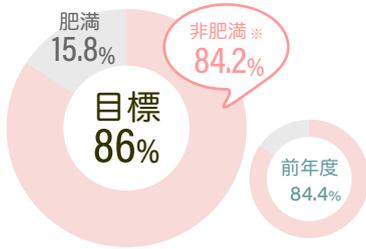
職場対抗大運動会参加  
重要講座 (株)DeNA  
「みんな元気で楽しくなれる健康経営の始め方」

2019

健康宣言  
健康経営度調査受審開始  
TFT ランチの提供  
階層化別研修への介入  
(1・2・4・6年目職員へセルフケア研修)

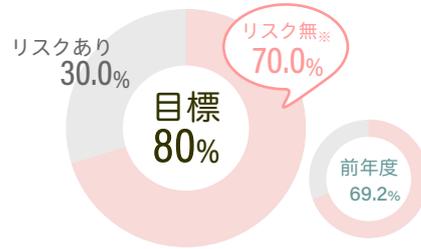
# 主な健康指標 2020

## BMI



※BMI 25未満の人

## 生活習慣リスク



※血圧、脂質、糖代謝すべて異常なしの人

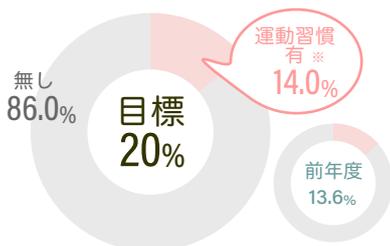


非肥満者の割合は、84.2%です。前年度と比較し若干減少しています。医師の非肥満者が2018年度と比較し、2020年度は9%も増加していました。



生活習慣病リスク者の割合は減少しており、全体的に健康に近づいています。

## 運動習慣

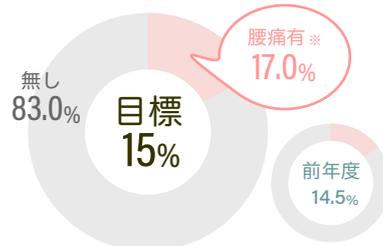


※1日30分以上の運動をしている人(2回以上/週)



運動習慣がある職員の割合は、14%です。コロナ禍でも運動習慣を持ち運動に取り組んでいる職員が増加していることは、とても素晴らしいです。

## 腰痛

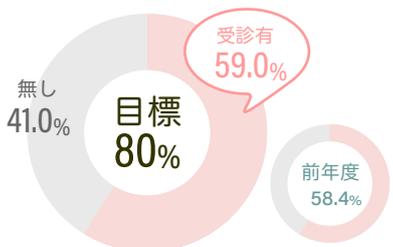


※自覚症状で腰痛有にチェックがある人



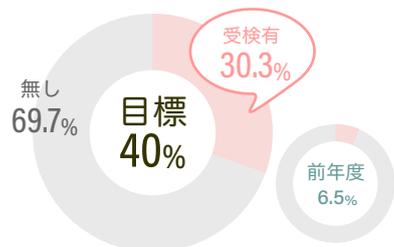
腰痛有の職員が17%で前年より2.4%増えています。看護職の5~7割が腰痛を抱えているとの調査結果もあり、腰痛予防は人材確保の意味でも重要な課題です。

## 精密検査



精密検査受診率は、59%で低いままです。健診は受検が終了ではなく、受けた後の対応が重要です！

## 特定保健指導

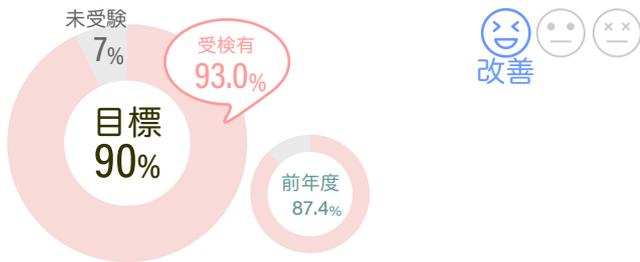


※特定保健指導対象者(40歳以上)のうち保健指導を受けた人



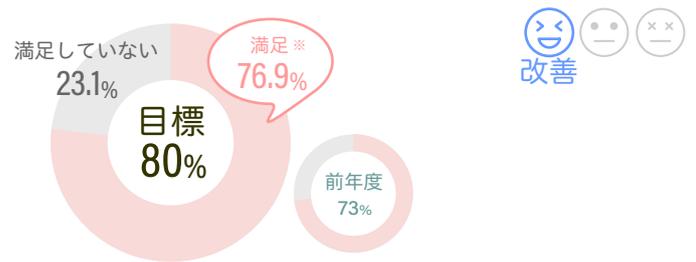
保健指導受診率は、30.3%で前年度より20%以上増加しました。

## 🌿 ストレスチェック



ストレスチェック受診率は、93%で前年度より5%以上高くなりました。自身のこころの状態を知る機会を持つことは重要です。

## 🏢 仕事の満足度

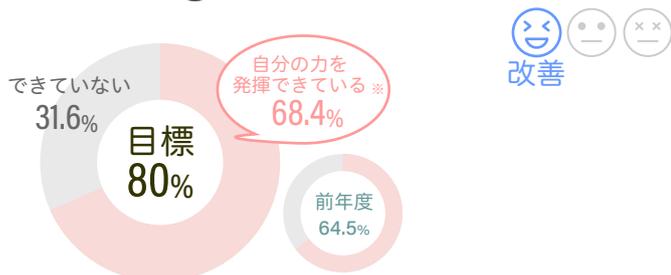


※ 仕事に満足しているかの問いに「満足」「まあ満足」と回答した割合 (新職業性ストレス簡易調査票)



仕事に満足していると回答した職員が76.9%で前年度より約4%高くなりました。多くの職員が仕事に満足出来ていることはとても良いことです。

## 😊 プレゼンティズム



※ 仕事の出来が75%以上と回答した人 (Single-Item Presenteeism Question 東大1項目版)



力を発揮できている職員が、68.4%で前年度より約4%高くなりました。

## 😞 メンタル疾患による休職



休職率は、0.37%で前年度より0.3%減少しました。

## 👉 健康経営度調査結果

	当院	前年度当院	業種平均
経営理念・方針	<b>60.3</b>	50.3	49.8
組織体制	<b>60.2</b>	56.9	49.4
制度・施策実行	<b>60.2</b>	56.1	47.2
評価・改善	<b>61.8</b>	51.1	49.6



健康経営調査受検2回目、全ての項目で偏差値が60を超え、前年度よりさらに良くなっています。病院全体の健康意識が上がってきていると言えます。

※ 数値は全社平均を元にした偏差値

# 2020年度の取り組み

## TOPICS

### 新型コロナウイルス感染症関連

- ・職員・管理者に向け、こころのケアについての情報発信
- ・自宅療養が必要となった職員への復職時面談・フォロー
- ・希望する全職員へのワクチン接種
- ・「おうち de ヨーガ」オンライン開催

### 女性の健康

- ・「Wellness ちゃんの健康塾」  
女性の健康に関するコラムを月に1回配信
- ・乳がん・子宮がん検診受診率向上のため、事前申し込みスタート

### リハビリテーション部とのタイアップ企画

#### 足の健康チェック



#### 腹圧性尿失禁に対する支援



#### 看護助手・介護福祉士・保育士への腰痛予防のための移乗レクチャー



## 健康づくりイベント

### 5～6月 体重買取キャンペーン

1kg減量につき、  
米1kg進呈

参加人数 **302** 名 総買取体重 **278** kg  
(参加率 16.1% ※昨年度より 3.2% up!)



### 10月 部署対抗歩数ランキング 「30日間チャレンジ」

チーム対抗で  
30日間の歩数を競う  
参加人数 **278** 名



#### アンケート結果

- ・普段より活動した **100%**
- ・コミュニケーションが活性化した **77%**

### 6～8月、12～2月 生活習慣改善プログラム Wellness Program

BMI・脂質・血圧・血糖・尿酸に異常のある職員を対象とした3ヵ月間のプログラム

参加人数 **39** 名



～体重減少率～  
**70%**以上

### 10月 おにぎりフォトコンテスト TABLE FOR TWO おにぎりアクションを応援!!



### ヨーガ（通年開催）

オフィス・ヨーガ **4**回  
おうち de ヨーガ（オンライン） **10**回

のべ参加人数 **107** 名



12月は  
クリスマス  
キャンドル  
ヨーガ初開催



## 2021年度に取り組みたい重点課題



### 1. 生活習慣病対策

- ・健康イベント（体力測定等）
- ・健診結果個別相談
- ・職員食堂での食育イベント
- ・精密検査対象者・特定保健指導対象者への就業支援



### 2. メンタルヘルス対策

- ・新入職員ヒアリングの介入
- ・両立支援制度の整備
- ・ストレスチェックの開示



### 3. 腰痛対策

- ・腰痛予防講演
- ・リハビリテーション部との腰痛予防対策の仕組みづくり
- ・腰痛者フロー作成



Wellness サポーターを院内で募集し、健康経営推進体制に担当以外の職員を巻き込むことで、組織全体として健康づくり活動を根付かせていきたい。

Wellness support team  
「Team W」のメンバーとして  
1年間活動予定



## 実施予定の健康づくりイベント

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	通年
	体重買取 キャンペーン				New!! 体力測定 イベント							
		生活習慣改善プログラム Wellness Program				歩数対抗 ランキング		生活習慣改善プログラム Wellness Program				
						おにぎり フォト コンテスト		New!! 食育 イベント				
			♥		♥		♥		♥		♥	
												ヨガ
												足の健康チェック
												腹圧性失禁に 対する支援

♥ = 女性限定開催「美姿勢塾」New!!

## 職員健康管理室メッセージ

### 「職員の健康を当たり前」

今回の結果から肥満者や生活習慣病のリスクを持つ人は比較的少ないことがわかり、働くみなさんの健康状態は良いといえます。

一方で、精密検査受診率や特定保健指導受検率が低いことが問題です。

健康診断は受検すれば安心でなく、必要時は精密検査を受診する、健診結果をもとに生活習慣を変えていくことが重要です。

2019年に健康宣言を行い、様々な試みをスタートさせ、徐々にみなさんの中に健康への意識が芽生えてきたと思いますが、今後はこの健康経営をさらに推し進めていくことで、最終的に一人ひとりが自ら進んで健康づくりを行っていただけるようになって欲しいと願っています。

これからもみなさんの健康づくりを全力でサポートしていきますので、ぜひ一緒に頑張ってください。



職員健康管理室 室長 菅 守隆