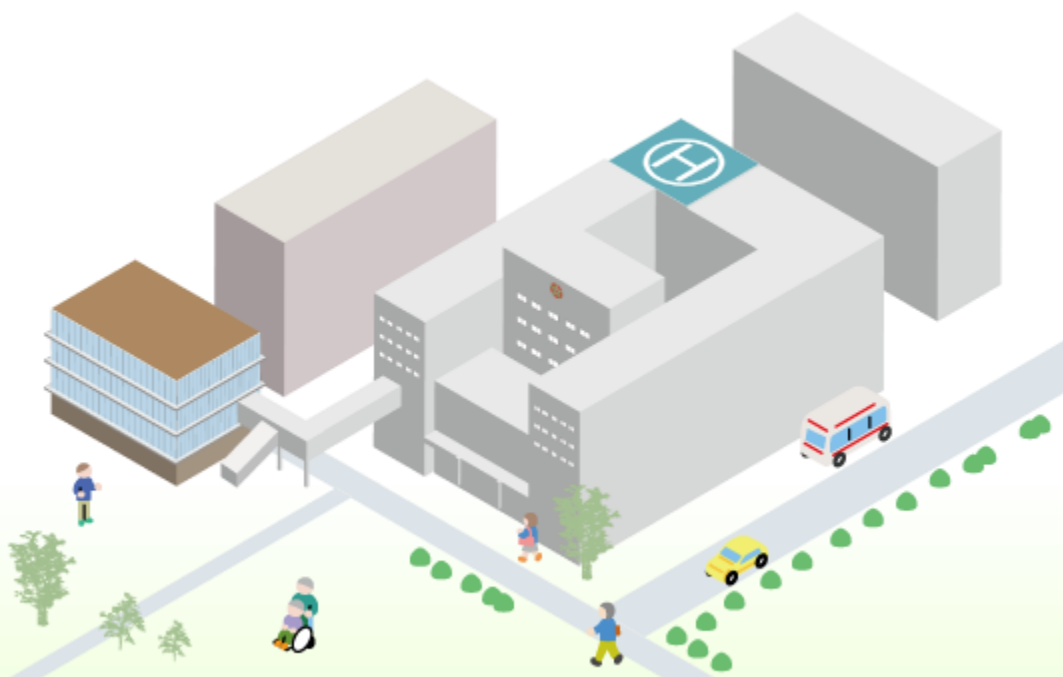


Well-being Report 2024

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。

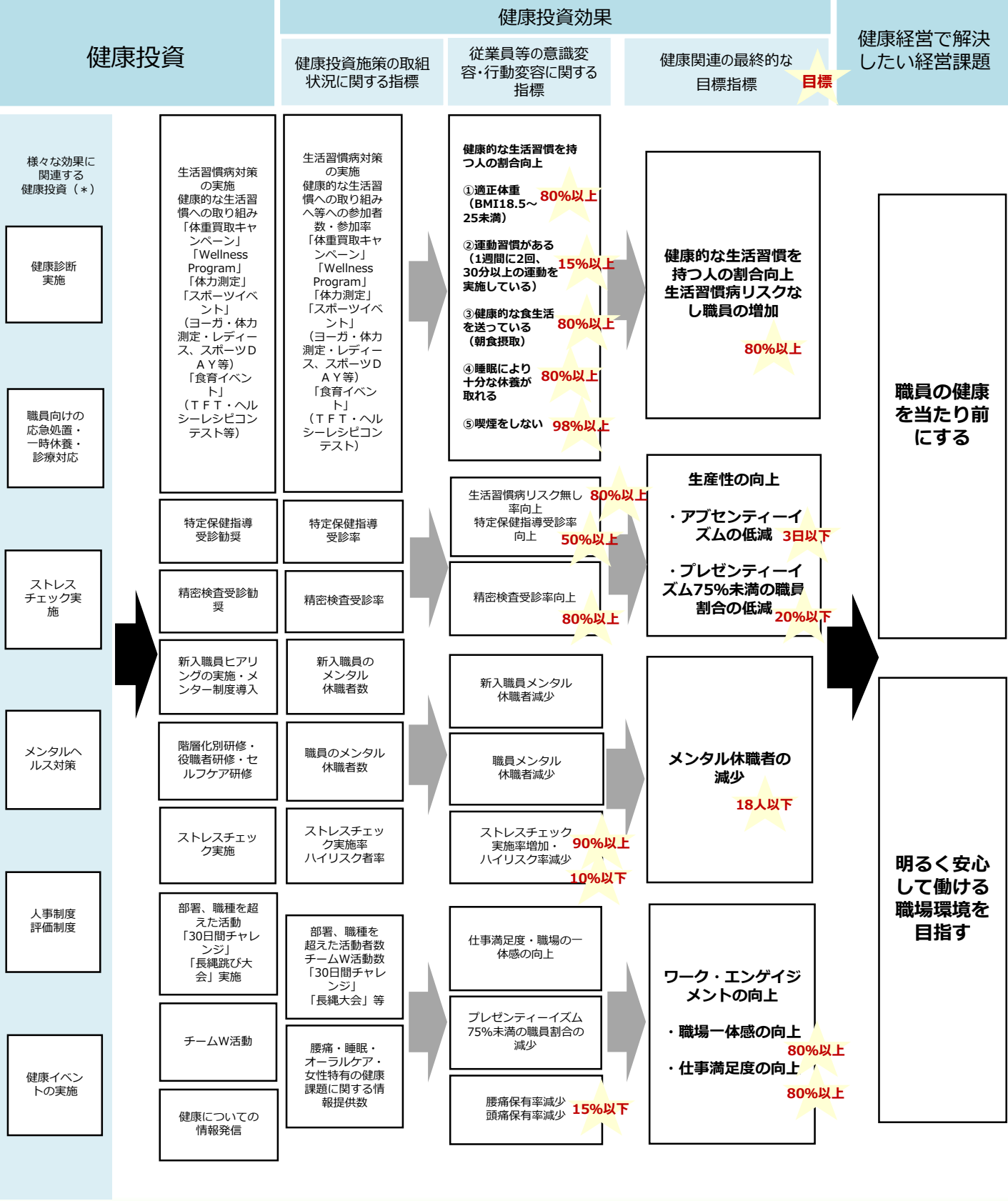
力を合わせ、医療を通じて、地域社会に貢献します。



Social Welfare Organization Imperial Gift Foundation, Inc.
SAISEIKAI KUMAMOTO HOSPITAL

健康経営戦略マップ2024

各アウトカムの数値目標を、現在の数値を元に実現可能な範囲で設定しました。この戦略マップの指標改善に向け、計画的に活動していく予定です。



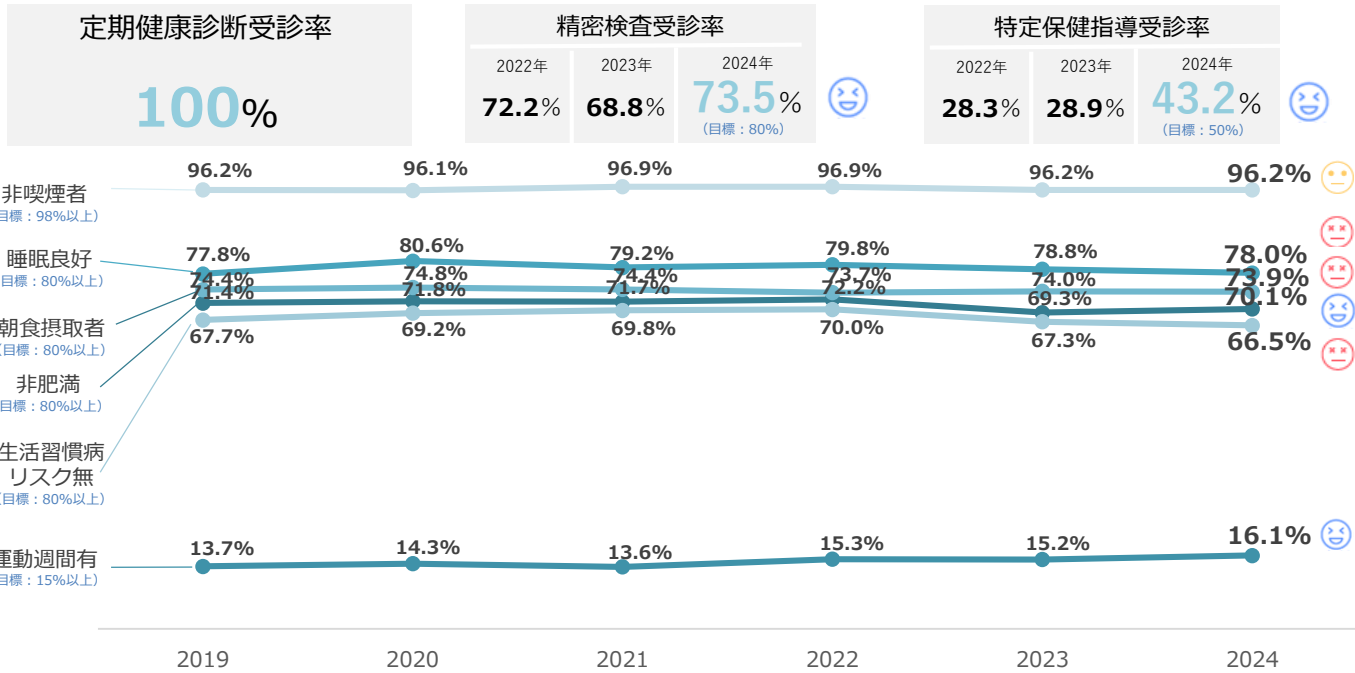
主な健康指標2024



精密検査・特定保健指導受診率が増加、引き続き病気の予防・早期発見のためにも受診率向上に努めましょう。
また、健康診断問診結果より睡眠・朝食摂取において生活改善に努める必要があります。



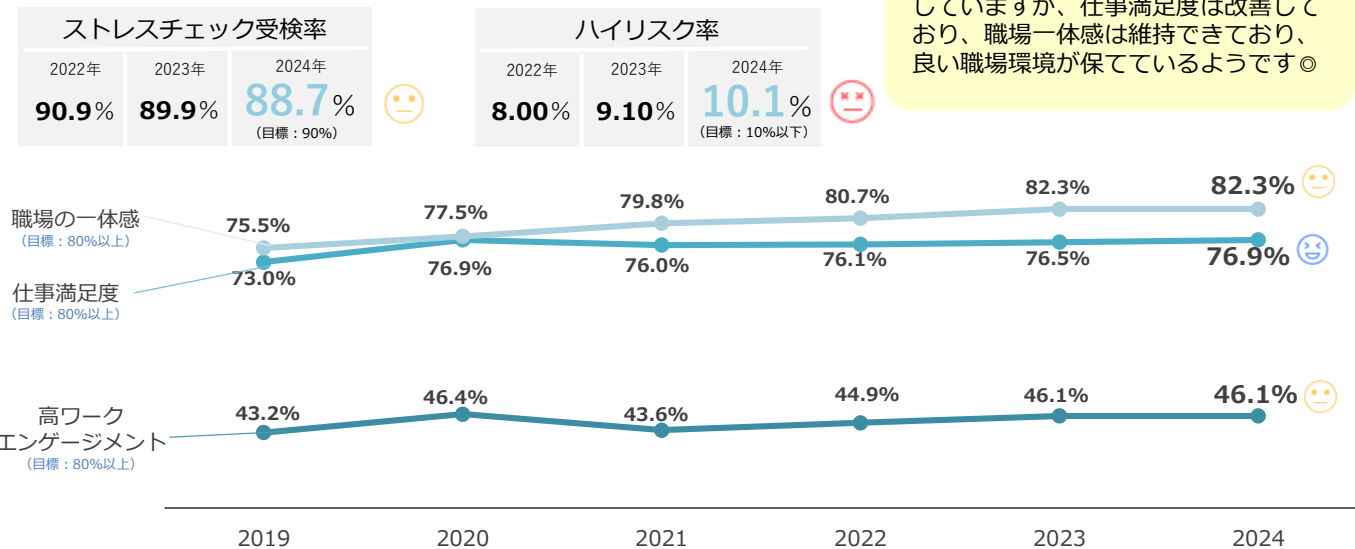
01 健康診断データ



※各項目の詳細

- 睡眠良好: 良く眠れていると回答
- 朝食摂取者: 週5日以上朝食を食べている
- 非肥満: BMI25未満
- 生活習慣病リスク無: 血圧、脂質、糖代謝すべて異常無
- 運動週間有: 1日30分以上の運動を週2回以上している

02 ストレスチェックデータ



ストレスチェックハイリスク者は増加していますが、仕事満足度は改善しており、職場一体感は維持できており、良い職場環境が保てているようです◎

※各項目の詳細

- 職場の一体感: 私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている「そうだ」もしくは「まあそうだ」と回答
- 仕事満足度: 仕事に満足だ「満足」もしくは「まあ満足」と回答
- 高ワークエンゲージメント: 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる・自分の仕事に誇りを感じる 共に「そうだ」もしくは「まあそうだ」と回答

主な健康指標2024



改善



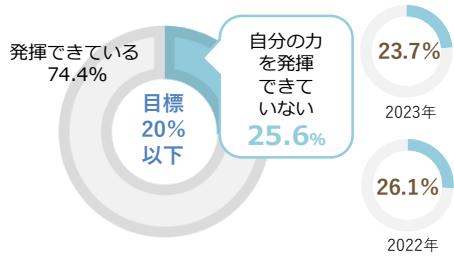
維持



悪化

03 プレゼンティーズムの状況

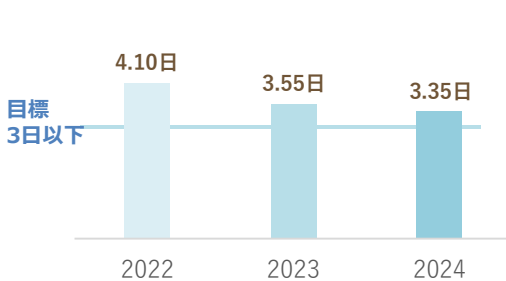
自分の力を発揮できていない職員（※）



（※）「病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%とした場合の過去4週間の自己評価」が75%未満の職員（Single-Item Presenteeism Question 東大1項目版）

04 アブセンティーズムの状況

傷病による平均欠勤日数（※）

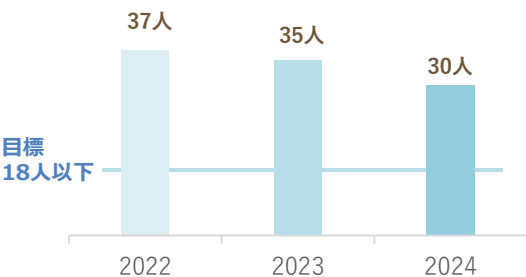


（※）傷病を理由に2週間以上休んだ人の休職日数の全職員平均（欠勤、有給休暇、休職制度利用も含む）÷4/1時点の職員数

プレゼンティーズム：自分の力を発揮できていない職員割合が増加しており、ストレスや健康問題への対策が必要と考えます。

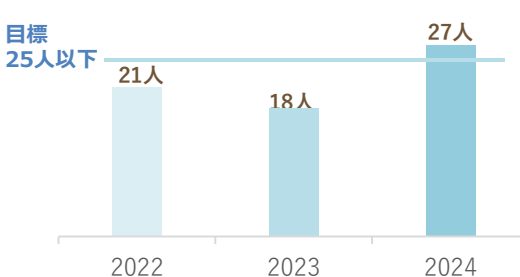
05 休職者数

メンタル疾患による休職者数（※）



（※）年度中一度でもメンタル疾患にて1ヶ月以上欠勤・休職した（前年度から継続を含む）職員数

メンタル疾患以外による休職者数（※）



（※）年度中一度でもメンタル疾患以外にて1ヶ月以上欠勤・休職した（前年度から継続を含む）職員数

メンタル休職者は減少傾向ですが、変わらず多い状況が続いています。メンタル疾患以外の休職者も増加しています。不調時の早期対応、相談できる体制整備に努めていきたいと思っています。

06 健康経営度調査結果

（参考）2024年4月1日時点 職員数：1,868名

	2024年	業種平均	2023年	2022年
総合評価	58.5	49.6	60.6	60.9
経営理念・方針	58.0	50.1	61.6	61.0
組織体制	58.8	50.1	61.8	62.3
制度・施策実行	55.1	48.1	55.6	56.8
評価・改善	61.1	50.0	62.0	62.5

（※）数値は全社平均を元にした偏差値

健康経営調査受検6回目でした。多くの企業が健康経営に取り組み始め、全体の評価が厳しくなっている状況です。当院も引き続き健康経営に力を入れ、職員の健康増進に繋がりたいと思います。

2024年度の取り組み



NEW！ 部署対抗長縄跳び大会

生活習慣病の発症予防、運動不足やストレス解消、体力向上を目的に運動イベントを継続的に実施していますが、部署対抗のスポーツ大会や職場運動会の開催ができていなかったため、今回は院内で部署対抗の長縄跳び大会を開催しました。

持ち時間3分間で連続して何回跳べるかを競うもので、最も多く跳べたチームが優勝になります。多職種が参加し、全部で22チーム総勢207名で競いました。天候はあまり良くありませんでしたが、応援の職員も多く、大変盛り上がりました！！

▼優勝したチーム表彰式



NEW！ 「企業対抗ミニバレー大会」参加

2025年1月に企業が主催する企業対抗ミニバレー大会へ参加しました。開催場所は城南総合スポーツセンターで、全部で5チーム総勢26名で挑みました。バレー経験の有無問わず、多職種から応募があり、職種の垣根を越えてお互いのチームを応援、声かけをしたりと終始楽しく、賑やかな雰囲気でした。また、バレー初心者のチームは、大会前に練習する時間をつくったり、バレー経験者のスタッフから助言をもらいながら取り組んでいました。参加したスタッフからは、次回も参加したい！という声が多く聞かれたため、来年度も大会へ参加予定です。

▼試合中



▼集合写真



NEW！ 片頭痛講演会

「日本頭痛学会」の理事を務められている脳神経内科特別顧問の橋本先生による講演会を開催しました。頭痛に打ち勝つための方法や、頭痛の際の市販薬の使用方法、頭痛を防ぐために心がけるべきことなどを教えていただきました。



職員だけでなく、医療従事者として頭痛に悩む患者さんやご家族に向けても活用できる貴重な講演会でした。

NEW！ セルフケア研修会

臨床心理士の濱野さんよりメンタルセルフケア研修をしていただきました。多忙な業務にあたっている職員が心身ともに健康に働き続けるための方法を教えていただきました。

自分を理解し、自分を大切にすること、自分をいたわってあげてくれることを日々心がけ、こころのコンディションを整えることの大切さを再認識することができた研修会でした。



2024年度の取り組み



健

康

づ

く

り



イ

ベ

ン

ト

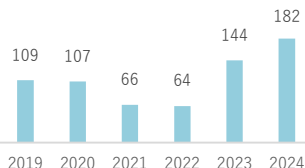
おやすみヨーガ教室

月に1回外部講師を招いて院内でヨーガ教室を開催しております。おやすみヨーガは、22時からオンライン開催している教室で、就寝前にヨーガの深い呼吸でリラックスし、睡眠の質を高める目的で企画しました。22時開始のため、普段イベントに参加しにくい子育て世代にも大人気の教室です。今後も院内でのリアル開催とオンライン開催を交互に実施し、様々な世代の方に参加してほしいです。

◆感じた効果（参加後アンケートより）

- ・リラックスできた 29名
- ・ぐっすり眠ることができた 15名
- ・スッキリした 15名
- ・眠たくなった 15名
- ・体が温かくなった 11名
- ・特に変化はなかった 3名

ヨーガ教室参加数推移



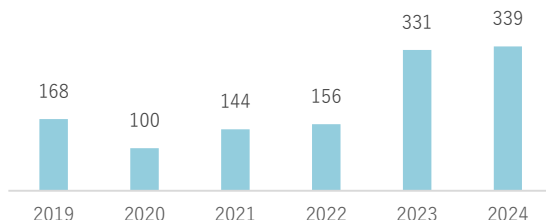
MFC×職員健康管理室

MFC（メディカルフィットネスセンター）では、月に1回職員向けのイベントを開催しています。職員健康管理室とMFCでタッグを組んで、様々なイベントを計画し、職員の健康増進、運動意識の促進やストレス解消に役立ててもらえたらと考えています。

◆実施したこと

- ・新入職員DAY（MFC内覧会、フィットネス体験会）
- ・レディースDAY（ヨガ、美姿勢塾、ZUMBAなど）
- ・スポーツDAY（カーディオキックボクシング）
- ・施設内見学ツアー

メディカルフィットネスセンター職員利用者数推移（月平均）

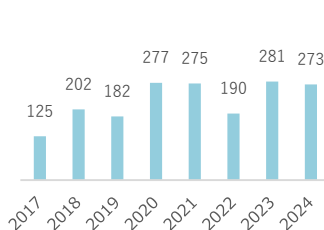


部署対抗歩数ランキング「30日間チャレンジ」

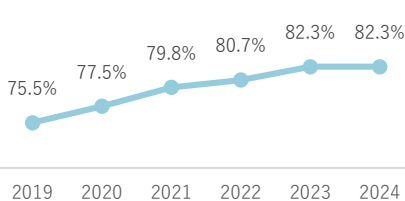
このイベントは、組織全体の健康意識の向上だけでなく、職員同士がコミュニケーションをとる機会となることを目的として、2015年から開催しており、今年度で9回目の開催となります。このようなイベントや病院全体の様々な取組により、職員同士のコミュニケーションの活性化が計られ、職場の一体感が高いと感じている職員割合も向上してきていると考えております。



30日間チャレンジ参加数推移



職場の一体感が高いと感じている職員割合の推移（※）



（※）ストレスチェック下記問への回答が、「そうだ」もしくは「まあそう」であること、回答した職員割合
Q私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている

食事セミナーの開催

健康診断前の応援イベントとして、熊本県総合保健センター管理栄養士内村さんをお招きして食事セミナーを開催致しました。第一部では、バランスの良い食事の摂り方、食事で気を付けるポイント、時間帯など幅広く健康的な食生活の知識を第二部では、健康を守りながら、上手にアルコールとつきあうコツについてご講演いただきました。



SAIKUMAヘルスチャレンジ

職員の健康に対する意識づけと疾病予防を目的に開催しました。昨年の健診結果から改善（維持）したい評価項目を選び、その項目の改善に向けて1ヶ月取り組みを継続するというチャレンジです。今年は78名が取り組み、51名が健診結果が改善しました。それぞれ自分の健診結果を確認し、自分の体のことを見つめ直すきっかけになりました。



2025年度に取り組みたい重点課題



1.生活習慣病対策

- ・生活習慣病因子を減らす為の健康イベント開催（運動、食生活、睡眠、歯科）
- ・精密検査対象者・特定保健指導対象者への受診奨励



2.メンタルヘルス対策

- ・新入職員ヒアリングの介入
- ・メンター研修の充実
- ・両立支援制度の整備
- ・ストレスチェックの開示
- ・ラインケア教育の強化
- ・セルフケア研修会の実施



3.コミュニケーション

- ・長縄跳び大会開催
- ・企業対抗バレー大会への参加
- ・トークイベント開催
- ・年度末抽選会開催

2022年以降、生活習慣病の有所見者が年々増加し、またメンタル・メンタル以外の休職者も増加しています。2025年度は、健康イベントを多くの職員に継続して参加してもらえる仕組みづくりとセルフケア研修会の継続、ラインケア教育を強化し、相談しやすい環境、助け合える環境、職員が安心して働ける職場環境を整えます。



実施予定の健康づくりイベント

2025年度は、継続的に健康づくりに参加してもらえるよう年度末に抽選会を開催予定です。健康イベント5回で1回の抽選に参加でき、年度末に総額10万円の賞品をプレゼント！！

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
健康白書発行	体重買取キャンペーン	部署対抗長縄大会	New!! トークイベント	セルフケア研修	睡眠イベント	歩数対抗ランガク	ヘルスチャレンジ	スポーツDAY	企業対抗ミニバレー大会	食育イベント	睡眠イベント	ヨーガ
New!! 企業対抗ミニバレー大会		歯とお口のイベント		体力測定イベント				歯とお口のイベント			New!! 抽選会	足の健康フェック
		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		生活習慣改善プログラム Wellness Program				MFC コラボイベント

New!! = トークイベント開催 = 女性限定開催「美姿勢塾」

職員健康管理室メッセージ

健診結果は、数値が悪化している項目がいくつかありました。健診結果は、からだの通知表です。健診後は通知表を確認する時間を設け、自分のからだを見つめ直し、いつもがんばっている自分を労ってあげてください。もし、精密検査の指示があった場合は、速やかに病院を受診し、病気の早期発見、早期治療に繋がしましょう。患者さんにより良い医療を提供するためにも、働く皆さんの日頃の健康管理が大切です。職員健康管理室では生活習慣改善を目的とした健康づくりイベントを継続的に実施していますので、是非ご活用ください。

近年、メンタル疾患による休職者数は増加傾向にあります。職員一人ひとりが認め合い、尊重し、心身ともに健康で安心して働き続けるために、2025年度も引き続きメンタルヘルス対策に力を入れていきます。ご自身そして周囲の職員がいつもと違う不調に気づいたとき、できるだけ早めに職員健康管理室に相談して下さい。

職員健康管理室 室長 菅 守隆

