

特集

# 滋賀県は健康寿命も日本一へ



## ～健康寿命延伸への取組～

第4回

### 健康寿命延伸プロジェクト 知事表彰③ ワコール流通株式会社

健康寿命の延伸を考えるとときに欠かせないのが、がん予防です。死因や国民医療費ともに第1位を占めており、今後も国民の健康に影響を与え続けると想定されています。

「特集 滋賀県は健康寿命も日本一へ」健康寿命延伸への取組の最終回は、この「がん」をひとつのテーマとしながら、「健康なまちづくり」に活かせるような情報をお届けしたいと考えています。

引き続き、滋賀県の健康医療福祉部健康寿命推進課の皆さんにがん対策の課題や予防に向けた取組についてお話しをお伺いしました。そして、これまで「あけとみ陸上クラブ」、「男のまかないクラブ」と2回にわたってご紹介してきた令和4年度の健康寿命延伸プロジェクト知事表彰において、企業・事業者の部門で最優秀賞に輝いたワコール流通株式会社(守山市)を訪ねました。がん検診の受診率向上を含めて大きな成果を上げている健康経営への取組についてご紹介します。

### 「がん」は依然、日本人の死因の第1位

厚生労働省研究班の推計によれば、生涯のうち、がんに罹患する可能性は、2人に1人であるとされています。がんは加齢により発生のリスクが高まることから、高齢化の進行とともに、がんの罹患数や死亡数は今後ますます増加すると予測されています。

一方、がん医療は年々進歩を遂げ、がんは長くつきあう慢性の病気にもなってきました。こうしたことから、「がん」の予防、早期発見、適切な治療、治療と生活の両立支援などの総合的ながん対策が今後ますます重要となってきました」と同課がん・疾病対策係の宇野さん。

### 定期検診による早期発見がカギ

がん検診の受診率については、いずれも令和元年度まで経年的に上昇していましたが、令和4年度は男性のがん検診受診率が胃がん、大腸がん、肺がんの全てにおいて減少しています。

がん検診の受診場所は、胃がん、肺がん、大腸がんは約7割が勤め先となっており、乳がん、子宮がんは約3割が市町で、約4割は勤め先での受診とな

っています。「健康増進法に基づき市町で実施しているがん検診は、お住まいの市町で対象の方ならどなたでも受診できます。会社の福利厚生で受けられなかった場合などは市町で受けていただくことも可能です」と同じくがん・疾病対策係の藤田さん。症状もない段階で定期的な受診すれば、早期がんの段階で見つけられる人が多くなります。そうすれば転移や再発の可能性も低く、5年生存率も高まり、治療の選択肢も増えます。「定期的ながん検診を受けて早期発見に努めてください」と続けました。



▲健康寿命推進課がん・疾病対策係の参事兼係長(保健師)の宇野千賀子さん(左)と主任保健師の藤田恭子さん

**予防には生活改善や感染に対する正しい知識が不可欠**

がんのリスクを低減するには、喫煙や過剰飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、食塩の過剰摂取、またがんに関連するウイルスや細菌への感染等に対する正しい知識の理解が必要とされています。同時に、これらの生活習慣・生活環境は、心疾患、肺炎、脳血管疾患などのリスク要因とも共通するために、着実な改善による健康寿命延伸効果は大きいものと考えられます。滋賀県では市町、医療機関、企業、保険者、地域団体等との連携をとりながらがん予防の普及・啓発に取り組んでいく予定です。

**子宮頸がん予防  
ワクチン(HPVワクチン)  
のキャッチアップ接種も  
そのひとつ**

子宮頸がんの原因となるHPV感染を抑えるワクチン接種もそのひとつです。積極的な勧奨の差し控えによって接種機会を逃した方に対し、公平な接種機会を確保する観点から、時限的な定期接種の特例としてキャッチアップ接種が実施されています(令和4年4月1日～7年3月31日)。

世界保健機関(WHO)が主催する「子宮頸がん撲滅 世界一斉イルミネーション」と連動し、令和5年11月17日には滋賀県庁がシンボルカラーのティールブルーにライトアップされ、約1000個のLEDバルーンが打ち上げられました。このほかSNSによる情報発信や「がん情報しが」ポータルサイトでのがん予防の普及・啓発が進められています。

**がんの情報を  
知りたいときはポータルサイト  
「がん情報しが」へ**

滋賀県のがんに関する情報を集めた、がん情報ポータルサイトです。



市町でのがん検診やHPVワクチンのキャッチアップ接種など、がん予防に必要な環境の整備は進んでいます。知らないために機会を失っている方も少なくないと考えます。「県としましてもこれまで以上に啓発に努めます」と宇野さん。市町、企業、組合など実施主体の皆様の力になれますようにと語りました。

**令和4年度  
「企業・事業者部門」  
(健康づくり)  
ワコール流通株式会社  
(守山市)**

**社員の健康が、会社を  
持続的に成長させる資産**

ワコール流通株式会社は、女性下着メーカーの株式会社ワコール(本社京都府)から機能分化し、グループの物流を担う会社として2000年に設立されました。ワコールでは、社員のWell-being(心も身体も社会的にも満たされた状態)の実現は、持続的成長のための重要な経営土台であると位置づけ、2015年1月に「ワコール健康宣言」を発表。ワコール流通もまた「社員の健康は持続的成長のための重要な資産」との基本方針のもと、健康経営を戦略的に推進しています。

グループでは5年ぶりに「GENKI計画」を立てており2020～2025年は、社員の心身の健康状態を高めるとともに、それらの成果を「生産性の向上」や「社員エンゲージメントの向上」につなげていくことが目標に掲げられています。

**「GENKI計画の具体的な行動目標」**

- 歩行または同程度の活動を1時間以上する
- タバコを吸わない人を90%以上にする
- 1週間のうち1日でも飲酒しない日をつくる
- 1週間のうち1日でも間食をやめる
- 十分な睡眠をとることができる

日常生活の中で歩数や心拍数、睡眠の質などを計測し、健康意識のモチベーションアップにつなげるために、FITBITというスマートウォッチを希望者に無料配布しているそうです。

「生活習慣病対策」「がん対策」「メンタルヘルス対策」などこれまでの健康維持増進に向けた施策を継続しつつ、社員が自発的に健康改善に取り組む環境をさらに整備することで、健康に対する行動変容を促すことが大切です。そのほか、女性特有の健康課題に対する取組も強化しています。「滋賀県健康寿命延伸プロジェクト知事表彰の『最優秀賞』を受賞できたのは、こうした総合的な取組をご評価いただけたからではないでしょうか」と人事総務課長の山田さん。



▲事業管理部人事総務課長の山田時弘さん



## Well-beingの 実現に向けた活動や取組

### オリジナル体操「ワコタイ」を 毎朝、全員で実施

肩こり・腰痛の改善や運動の習慣化を目的として、毎朝、就業時間内に全員で実施しているのが「WACCOAL GENKITAISO」です。ワコールの人間科学研究所が、保健学博士でもあ



▲ワコタイ中の風景

るアスレティックトレーナー、山本邦子先生と共同で開発しました。15のパートからなるストレッチや動きを組み合わせた体操です。ゆったりとした動きで、着席でも取り組めるため老若男女を問いません。PCやスマホによる肩こりや眼精疲労など、現代人のカラダの不調を軽減します。

いつでも気になるときに自分で行えるヘルスケアとして、取引先でも毎朝実践いただいているそうです。「動画を観ながらじっくり取り組んでみてください。全国に広がりましたら幸いです」と山田さん。



▲動画はこちらから

### 歩数を競うウォーキングイベント 「みんなで歩活」の開催

ワコールグループでは社員の健康増進を目的として、春と秋の年2回、ウォー



▲個人優勝を果たした商品管理・輸配送課の高田祐介さん

キングイベントを開催しています。歩数はもちろん健康状態を分かりやすく確認できるkencomアプリを使用。今回はグループ全体で約700人が参加し平均歩数を競いました。ワコール流通からの参加率は60%に及びます。見事、優勝を勝ち取ったのは同社守山流通センターに勤務する男性5名のチーム「スチールドラゴン」の皆さん。個人優勝を果たした高田さんに大会の概要や感想などをインタビューしました。

#### 一日の平均歩数は？

約2.9万歩、毎日20km前後を歩いたことになりました。平日はエレベーターを使わず、普段通りに仕事をしているだけで、いまも3万歩近く歩いていきます。問題は休日。京都の住まいから買い物兼ねて大阪などへ出かけて歩数を稼ぎました。環境を変えることも歩いてみようと思える大切な要素だと思います。

#### 参加して変わったことは？

以前は、休日になるとダラダラと過ごしていました。歩活に参加したことで睡眠も食事も平日同様、規則正しくなるように。休みの日も一人で3時間半から4時間ウォーキングをしたことで体重は2、3キロ減り、便通が改善するなど体調がよくなりました。歩くこ



▲チーム「スチールドラゴン」の3名、左から佐藤さん、高田さん、北林さん

とで意識が変わり、食事をはじめ生活習慣が変わりましたね。睡眠の質も上がり、仕事にも生活にも余裕が出てきたように思います。グループでの参加も継続的に頑張れる要素です。



▲階段に消費カロリー、標語は社員募集

身体の状態を知る  
健康イベントの開催

事業所内には「ヘルスアップルーム」が設けられており、身体の状態を知るための計測装置や、身体を動かすための運動器具が設置されています。施設を活かし、保健師立会いのもと、定期的に体組成、血圧、血管年齢、野菜摂取量などを測定し、個々の生活改善のポイントなどを探りながら、健康づくりへの動機づけをはかっています。



▲ヘルスアップルーム

婦人科検診  
受診率向上に向けて

がん対策については、女性社員が非常に多い企業であることから、乳がん検診・子宮がん検診にも注力しています。2009年10月にワコール本社が「乳がん検診サポーター事業」を発足させ、乳がん検診車「AIO（アイオ）」を整備。2011年から、各事業所にバスを横づけし、移動の手間なく就業時間内に乳がん検診や子宮がん検診が受けられるようになりました。「AIO」は他社への貸し出しも行われており、各地域で働く他社の女性の乳がん検診の受診率向上・早期発見にも寄与しています。

〈乳がん検診車「AIO（アイオ）」の特長〉

- 1 個人での立替えなし
- 2 会社で受診
- 3 就業時間中の受診

「お財布要らず（一時的でも個人の支払いなし）」、「手間要らず（会社で受診可能・定期健診のついでに受診）」、「休み要らず（就業時間内での受診）」の3つが大原則。検診費用の立替払い等を不要とし、受診と移動に係る時間を就労扱いとすることで、受診率の向上を実現しています。結果、受診率は乳がん検診が88%、子宮がん検診が64%と、全国平均とくらべ大幅に高い水準を誇っています。

年に一度の定期健診では、がん検診の

大切さを周知し、ポスターや動画でも啓発を実施。コロナ前は産業医によるがんセミナーを実施し勧奨を行っていました。

未受診者のなかには、配偶者や市町の制度を利用している方もいますが、がんに対する潜在的な恐れから踏み出せない方も一定数いらっしゃるそうです。

今後の目標・展望

毎朝、全員で実施するオリジナル体操をはじめ、「Well-being」の実現に向けたさまざまな取組の結果、社員の健康意識が高まり、運動習慣の定着、喫煙率の減少、生活習慣病リスクの減少といった成果があらわれはじめています。

事業所として取り組むために必要なこと、また継続していくために必要なことは「健康経営の意義を周知し、適切なKPIを設定してプロセスのPDCAを回すことが大切です」と山田さん。「健康意識は高まりながらも、社員の高齢化や医療技術の発達で医療費は年々上がる一方、たとえがんに罹患しても仕事をしながら治療できるような環境を整えることが健康経営の大切なミッションである」と続けました。疾病の早期発見の精度を上げるために、40、45、50、55歳の節目年齢に会社負担で人間ドックの受診をしてもらおうそうです。

定年は65歳、卒業後も健康に

ワコール流通の定年は65歳。とはいえ、高齢者医療は増加の一途でどの保険者も厳しい状況にあります。国保のお世話になるまでに、きちんとヘルスリテラシーを持って卒業していただく、つまりいつまでも健康で自分らしく生活できるような意識と行動を全社員に身につけてもらうことがワコールグループの役割。「当社にかかわるすべての方の生涯にわたる「Well-being」の一助となるのが会社の使命です」とお話を結びました。



▲年末年始は肝機能アップなメニューなど