

基礎研 レター

健康に力を入れている企業の 従業員は健康か？

保険研究部 准主任研究員 村松 容子
e-mail: yoko@nli-research.co.jp

健康経営¹が注目されている。従業員の健康増進によって、労働生産性の向上が期待できるほか、企業イメージの向上や従業員の定着・採用の観点でメリットがあると言われている。健康経営優良法人、健康経営銘柄など、公的な機関による認定も拡大しており、認定企業は従業員の獲得や資金調達面で有利なことがある。

しかし、本来、健康状態は、生まれつきの体質や育った環境の影響も大きく、長年かけて維持・増進するものだと考えられる。勤務先が健康経営に力を入れることで生活習慣が改善されることは期待できるが、それによって従業員が健康になっているのであろうか。

そこで、本稿では、被用者を対象とするアンケート調査で、勤務先が従業員の健康増進に熱心かどうかを尋ね、その熱心さの状況と各人の健康状態や生活習慣との関係を考察した。

1—— データと分析方法

1 | 使用したデータ

分析に使用したデータは、2020年3月にニッセイ基礎研究所が実施したアンケート調査の個票である。対象は、調査会社のモニターのうち、18～64歳の男女被用者で、各都道府県の性、および10歳刻みの年齢群団の構成が2015年国勢調査の構成と合致するように回収した²。回収数は5,594サンプルである。今回の調査対象には契約社員等も含むが、フルタイム就労者を想定した調査であり、所定労働時間は7～8時間が9割を占めている。また、派遣社員については、派遣先の職場について尋ねた。

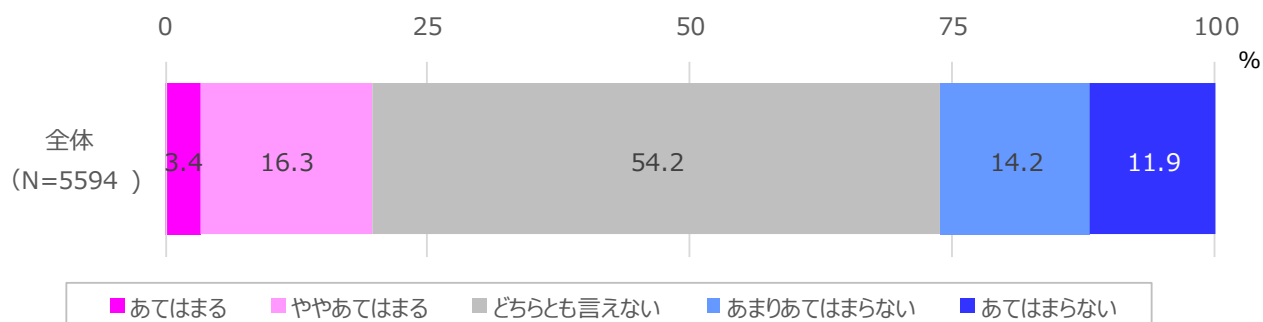
勤務先が従業員の健康増進に力を入れているかの判定には、取り組みが熱心であるかを、「あてはまる」～「あてはまらない」の5段階で尋ねた結果を使った。全体の結果は図表1のとおりである。半数以上が「どちらとも言えない」と回答しており、「あてはまる」または「まああてはまる」は2

¹ 「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標。

² その他、企業規模や業種別の就労者数になるべく実態に近づくよう回収した。

割程度だった。

図表1 「勤務先が従業員の健康増進についての取り組みに熱心な方である」に対する回答



2 | 分析方法

回答者の健康状態を示す指標は、既往歴と通院歴、心理的ストレス、健康行動の有無、自覚症状の数と日数、自覚症状が仕事に影響を及ぼしている場合の生産性、ヘルスリテラシー、主観的健康感とし、勤務先が従業員の健康増進に力を入れているかどうかで回帰分析を行った。

①既往歴と通院歴

生活習慣病既往歴（「脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある」「心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある」「慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析）を受けたことがある」のいずれかで「はい」と回答）、および通院歴（「この1年間に、同一のケガや病気によって14日以上通院した」）を使った。

②心理的ストレス（K6スコア）

本稿では、K6スコアを使用し、過去1か月間に「神経過敏だと感じましたか」など6つの質問に対して、「いつも（4点）」から「まったくない（0点）」までの5段階の回答の点数の和が5点以上の場合を心理的ストレスがあるとして1、そうでない場合を0とした。

③自覚症状の有無

「慢性的な疲労」や「眠れない」「眼精疲労」など、「その他」を含めて24項目あげ、過去3か月間で自覚症状としてあてはまる項目の個数を使った。1つもあてはまらない場合は0とした。また、その自覚症状が仕事に影響を及ぼしていると感じている人に対しては、過去3か月間でもっとも仕事に影響を及ぼした自覚症状を感じた日数を尋ねた。さらに、その時の生産性を（1－質の低下（%））×（1－量の低下（%））で算出した。

④ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーは、健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用する力と説明され、ヘルスリテラシーが不足すると、健康維持や増進に向けた行動が継続しない等の望ましくない状態が起こりうる。本稿では、日本人の就労者を対象に開発された石川らによる尺度（5項目）の合計点を使った。

⑤主観的健康感

「自分は健康だと思うか」という質問に対して、「とてもあてはまる（4点）」から「まったくあてはまらない（1点）」の4段階で尋ねた結果を使った。

⑥健康行動・生活習慣

健康診断を受けているか（1年以内に受けている人を1、受けていない人を0）、喫煙有無（現在喫煙している人を1、それ以外を0）、運動習慣（30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人を1、それ以外を0）、過度な飲酒³（1日当たりの純アルコール摂取量が、男性で40g以上、女性で20g以上の人を1、それ以外を0）とした。また食生活が乱れがちだと感じている人を1、そうでない人を0とした。

なお、健康状態は性、年齢、業種、勤務先の情報（公務員、および企業規模）のほか、未既婚、居住地（都道府県、および居住地の規模）、年収といった基本属性のほか、健康状態に影響があると思われる時間および経済的な余裕、日頃からの体力有無を調整した。主な変数の概要は、巻末に示す。使用した変数には、多重共線性がないことを確認している。

2— 回帰分析の結果

回帰分析による推計結果（健康増進に熱心かに関する標準化係数）を図表2に示す。

脳卒中、心臓病、慢性の腎不全（人工透析治療）の既往歴や、14日以上同一理由による通院歴は、従業員の健康増進に熱心かどうかによる差はなかった。

しかし、従業員の健康増進に熱心な職場ほど、心理的ストレスを抱えている（K6が5以上）の割合が低く、自覚症状の個数・自覚症状が仕事に影響していた日数が少なかった。また、ヘルスリテラシーと主観的健康感が高かった。

健康行動や生活習慣では、喫煙者や食生活が乱れている人が少なく、健康診断を受けている人が多かった。運動習慣や過度の飲酒については、差がなかった。

³ 厚生労働省「健康日本21（第二次）」で生活習慣病のリスクを高めるとされる飲酒量

図表 2 推計結果（健康増進に熱心かに関する標準化係数）

変数		標準化係数
疾病の有無	脳卒中、心臓病、慢性の腎不全（人工透析治療）の既往歴	-0.05 †
	同一の病気やケガによる 14 日以上の通院歴	
	心理的ストレスがある（K6 が 5 以上）	
自覚症状 と生産性	自覚症状の個数	-0.10 †
	自覚症状があった日数	-0.09 †
	自覚症状がある場合の生産性	
ヘルスリテラシー		+0.04 *
主観的健康感		+0.04 †
健康行動	健康診断を受けている	+0.09 †
	喫煙している	-0.05 †
	運動習慣がある	
	過度な飲酒がある	
	食生活が乱れがちである	-0.06 †

* $p < 0.01$ 、† $p < 0.005$ 、‡ $p < 0.001$

性、年齢、業種、勤務先の情報（公務員、および企業規模）のほか、未既婚、居住地（都道府県、および居住地の規模）、年収、時間および経済的な余裕、体力有無を調整

3—— 結果のまとめ ～従業員の健康増進に熱心な職場は、自覚症状が少なく心理的ストレスが低い

以上より、従業員の健康増進に熱心な職場に勤める人は、そうではない職場に勤める人と比べて、脳卒中、心臓病、慢性の腎不全の既往歴と、同一の病気やケガによる 14 日以上の通院歴等には差がないものの、心理的ストレスを抱えている人が少なかった。自覚症状の個数や、仕事に影響を及ぼすような自覚症状を感じている日数も少ないことが確認できたことから、健康に不安が少ない状態で就労していると考えられる。さらに、従業員の健康増進に熱心な職場に勤務する人ほど、健康診断を定期的に受けており、ヘルスリテラシーが高かったことから、病気になったとしても、早期に気づき、対処できる可能性がある。

一方、生活習慣については、喫煙者や食生活が乱れがちな人は少なかったが、過度な飲酒、運動習慣には差がなかった。過度な飲酒や運動習慣は、職場における取り組み以上に、個人の価値観やライフスタイルの影響が大きいのかもしれない。

従業員の健康増進に熱心な企業においては、健康経営銘柄への選定や健康経営優良法人の認定を目指すケースが多い。これらの選定や認定では、職場内での体制の整備や、健康診断の受診推奨やストレスチェックの実施、運動や食生活等の生活習慣の改善、ヘルスリテラシーの向上等に関する取り組み実施状況が基準となる。そのため、従業員の健康増進に熱心な職場では、こういった取り組みに積極的になると思われ、今回の結果と整合的である。

健康経営の推進においては、従業員の健康増進のほか、それにともなった医療費削減効果も期待されることがある。しかし、今回の調査では、生活習慣病の既往歴や通院歴を減らす可能性は確認できなかった。ただし、一部の企業を除いて、従業員の健康増進に向けた取り組みを始めてまだ間もないことから、今後、長期にわたる分析が必要となるだろう。

図表3 主な変数の記述統計量

変数	Obs	Mean	Std. Dev.	Min	Max
脳卒中、心臓病、慢性の腎不全（人工透析治療）の既往歴あり	5,594	0.03	0.17	0	1
同一の病気やケガによる14日以上通院歴あり	5,594	0.02	0.15	0	1
心理的ストレスがある（K6が5以上）	5,594	0.50	0.50	0	1
自覚症状の個数	5,594	2.34	3.03	0	23
自覚症状があった日数（過去3か月）※仕事に影響している場合	2,637	39.3	31.8	1	90
自覚症状がある場合の生産性（症状がない場合の生産性を1）	2,637	0.84	0.18	0	1
ヘルスリテラシー（高い：25点～低い：5点）	5,594	16.94	3.43	5	25
主観的健康感（よい：4点～わるい：1点）	5,594	2.81	0.81	1	4
健康診断を受けている	5,594	0.93	0.25	0	1
喫煙している	5,594	0.17	0.37	0	1
運動習慣がある	5,594	0.10	0.30	0	1
過度な飲酒がある	5,594	0.07	0.26	0	1
食生活が乱れがちである	5,594	0.18	0.38	0	1
従業員の健康増進に熱心（あてはまる・ややあてはまる）	5,594	0.20	0.40	0	1