

# Well-being Report 2023

## 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。



# 健康経営戦略マップ2023

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。

## 健康投資

## 健康投資効果

取り組み状況に関する指標

行動・生活習慣アウトカム

健康状態アウトカム

健康経営アウトカム

目標

様々な効果に関連する健康投資(\*)

健康診断実施

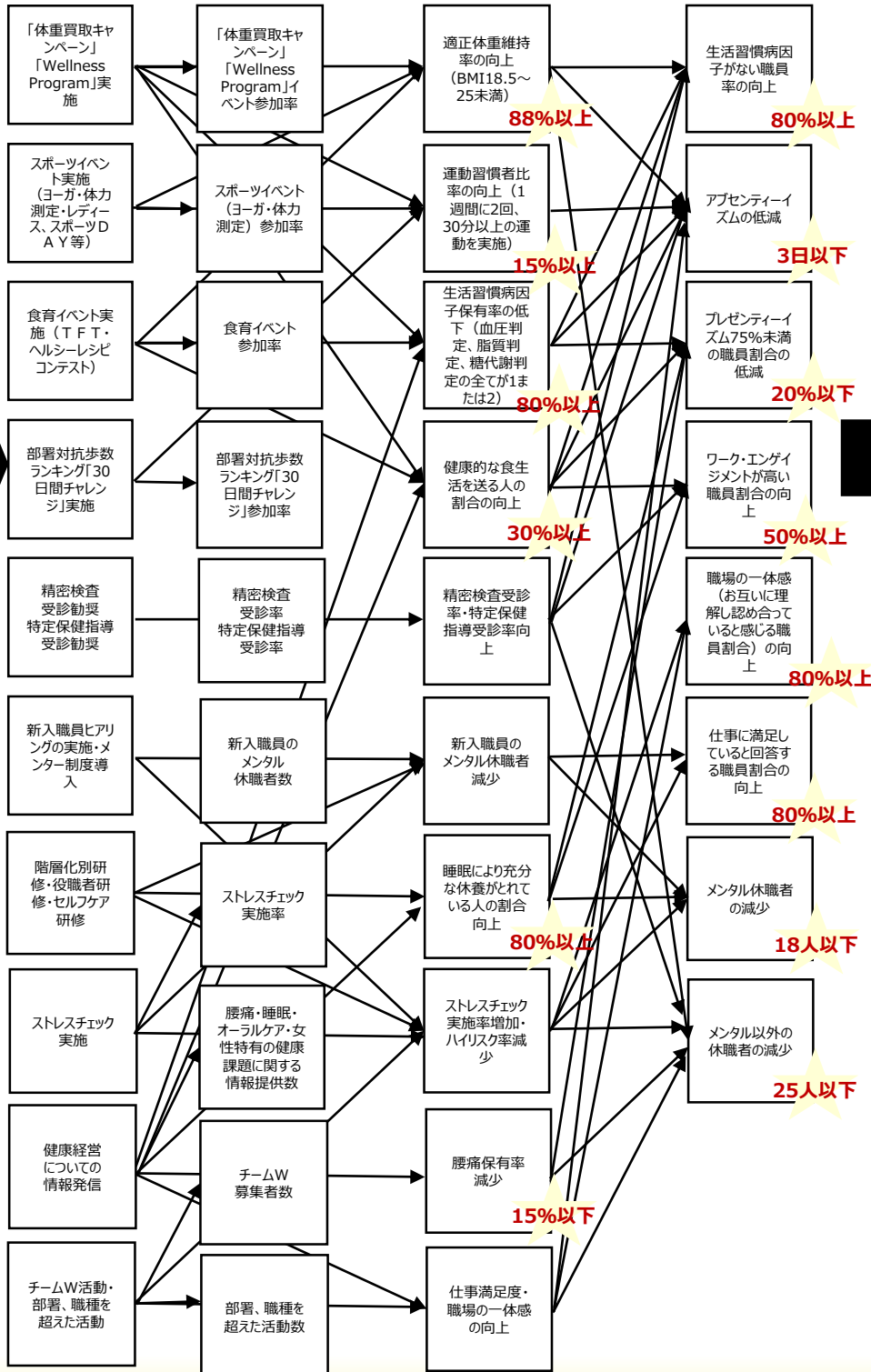
ストレスチェック実施

職員向けの応急処置一時休養診療対応

メンタルヘルス対策

人事制度評価制度

魅力的な病院づくりPJ



職員の健康を当たり前にする

明るく、安心して働ける職場環境を目指す

# 主な健康指標2023

## 01 健康診断データ

定期健康診断受診率  
**100%**

精密検査受診率

2022年  
**68.8%**  
(目標: 80%)



悪化

特定保健指導受診率

2022年  
**28.9%**  
(目標: 50%)



維持

2021年  
**72.2%**

2020年  
**65.8%**

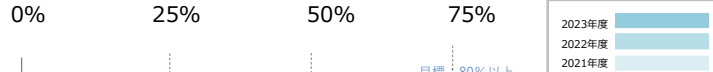
2022年  
**28.3%**

2021年  
**31.9%**

精密検査・特定保健指導受診率がやや減少、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。その他、健康診断データも悪化傾向です。生活改善に努める必要があります。

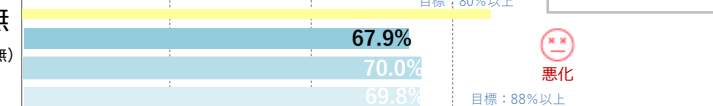


生活習慣病リスク無  
(血圧、脂質、糖代謝すべて異常無)



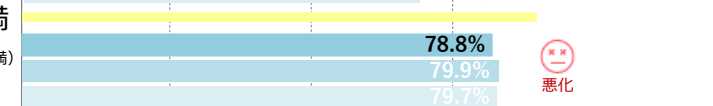
悪化

非肥満  
(BMI25未満)



悪化

腰痛保有者  
(自覚症状で腰痛有にチェックがある)



悪化

運動習慣有  
(1日30分以上の運動を週2回以上している)



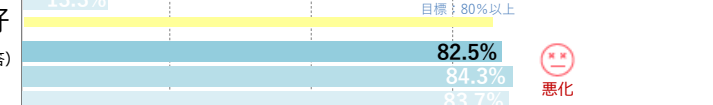
維持

睡眠良好  
(「良く眠れている」と回答)



悪化

食生活良好  
(食事のカロリー、バランスがどちらも「既に改善済み」と回答)



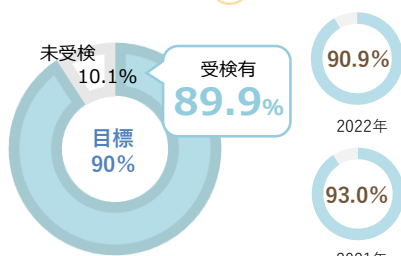
改善

## 02 ストレスチェックデータ

受検率



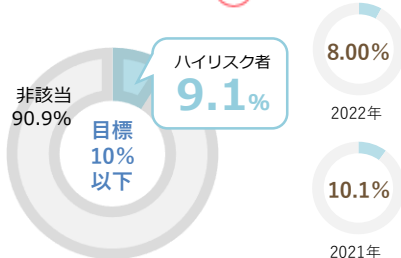
維持



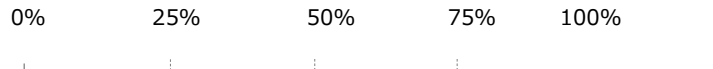
ハイリスク率



悪化

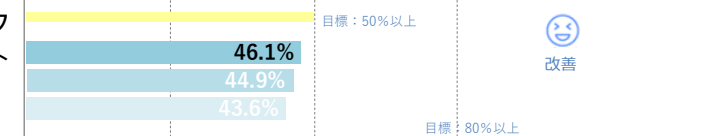


高ワーク  
エンゲージメント



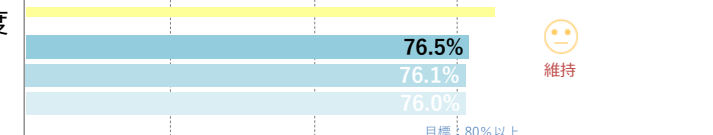
改善

仕事満足度



維持

職場の一体感



改善

各項目の詳細

■高ワークエンゲージメント  
下記問いの回答が、共に「そうだ」もしくは「まあそうだ」であるQ仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる  
Q自分の仕事に誇りを感じる

■仕事満足度  
下記問いの回答が、「満足」もしくは「まあ満足」であるQ仕事に満足だ

■職場の一体感  
下記問いの回答が、「そうだ」もしくは「まあそうだ」であるQ私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている

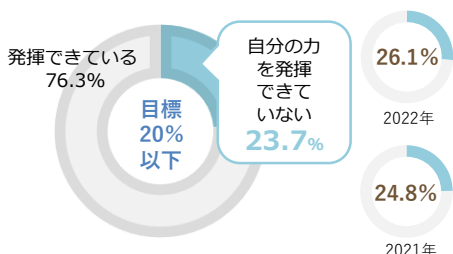
ストレスチェックハイリスク者は増加していますが、ワークエンゲージメント・職場一体感は改善しており、職場風土が良くなっているようです◎



# 主な健康指標2023

## 03 プレゼンティーズムの状況

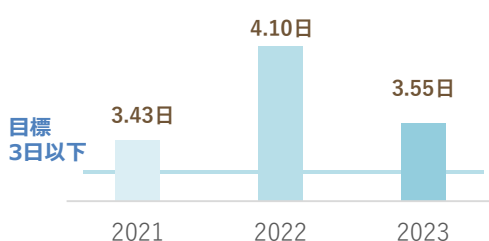
自分の力を発揮できていない職員（※） 改善



（※）「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（※） 改善



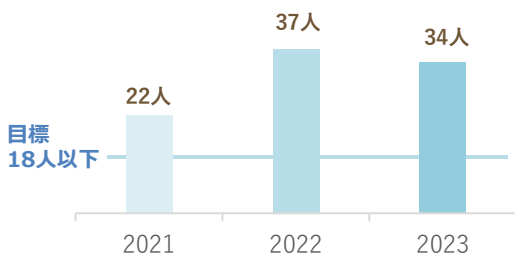
（※）傷病を理由に2週間以上休んだ人の休職日数の全職員平均（欠勤、有給休暇、休職制度利用も含む）÷4/1時点の職員数

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減少しており、結果的には生産性の向上にもつながっているのではないのでしょうか。



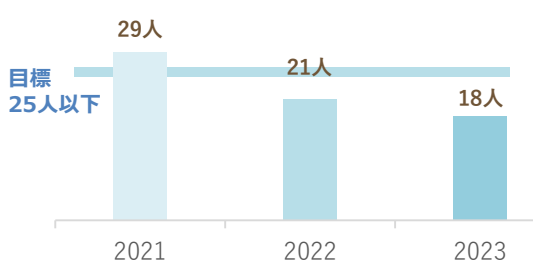
## 05 休職者数

メンタル疾患による休職者数（※） 維持



（※）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（※） 改善



（※）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

メンタル休職者は変わらず多い状況です。要因としてコロナ禍での人員不足に伴う業務量の増加・役割負担の増加が考えられます。



## 06 健康経営度調査結果

（参考）2023年4月1日時点 職員数：1,875名

	2023年	業種平均	2022年	2021年
総合評価	60.6	49.6	60.9	58.5
経営理念・方針	61.6	50.1	61.0	57.6
組織体制	61.8	50.1	62.3	58.4
制度・施策実行	55.6	48.1	56.8	56.7
評価・改善	62.0	50.0	62.5	60.6

（※）数値は全社平均を元にした偏差値

健康経営調査受検5回目でした。大きな改善はありませんでしたが、コロナ規制も緩和され、忙しい毎日の中、職員の皆さんがご自身の健康管理にしっかり取り組まれている成果だと思えます。



# 2023年度の取り組み



## NEW! 「歯とお口の健康習慣」イベント

歯とお口の健康に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科予防に関する適切な習慣（オーラルケア・歯科検診）の定着を図り、早期発見及び早期治療に繋げることを目的に6月・11月に歯科衛生士指導のもと、初めてオーラルケアイベントを実施しました。

### イベント内容

- ①オーラルケアに関するアンケートの実施（259名回答）
- ②歯科衛生士と共同で情報提供資料・掲示用ポスターを作成。メール・院内ニュースにてオーラルケアに関する正しい知識を普及啓発
- ③歯磨きを行う場所にてポスター掲示、マウスウォッシュ・デンタルフロスの無料提供

▼マウスウォッシュ提供



▼デンタルフロス提供



## NEW! メディカルフィットネスセンター×職員健康管理室コラボ企画

2023年4月よりメディカルフィットネスセンター（MFC）と共同で様々なコラボ企画を実施しました。以下の取り組みにより、2023年度のMFC利用者数は昨年の2倍となりました。

- ・「レディースDAY」…以前まで利用者のほとんどが男性職員だったため、女性も利用しやすい環境づくりを目的に設定しました。レディースDAYは月に1回開催しており、運動指導士による運動教室も実施しています。運動教室は毎月違ったプログラムを実施することで、飽きることなく、楽しみながら運動ができると職員に好評です。
- ・「スポーツDAY」…外部インストラクターを招き、運動量の多いボクササイズとZUMBAを実施しました。
- ・「新入職員DAY」…4月初旬に新入職員限定で、館内案内・運動機器の説明・体験会を実施しました。

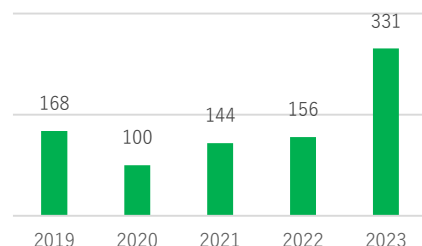
▼レディースDAY（セラバンド教室）写真



▼スポーツDAY集合写真



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）



## NEW! 「SAIKUMAヘルスチャレンジ」

当院では毎年健診後に「体重買い取りキャンペーン」を実施していますが、体重だけではなく、全ての健診結果から自分の生活習慣を振り返ってもらうため、「SAIKUMAヘルスチャレンジ」を企画しました。SAIKUMAヘルスチャレンジは、健診結果や自覚症状にあわせて全12コースから選び、1ヶ月間チャレンジするイベントです。各コースには基本項目が定められており、基本項目クリアに向けて160名が取り組みました。

### 食生活改善部門

- ①野菜を食べようコース
- ②休糖日・間食防止コース
- ③休肝日・飲み過ぎ防止コース
- ④高血圧予防！減塩コース

### 運動不足解消部門

- ⑤歩こうコース
- ⑥リフレッシュコース
- ⑦フィットネスや動画でしっかり運動コース

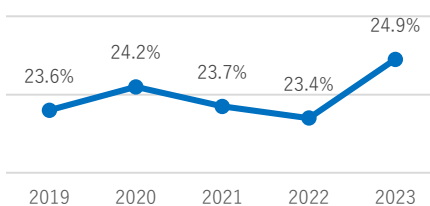
### 日常生活改善部門

- ⑧睡眠しっかりコース
- ⑨禁煙コース

### 健康維持部門

- ⑩乳がんチェックコース
- ⑪自分の体を知ろうコース
- ⑫オーラルケアコース

「食生活良好」と回答した職員の割合の推移（※）

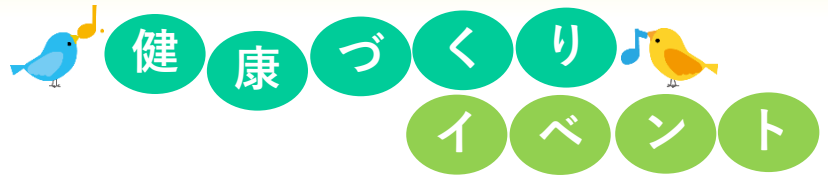


（※）食事のカロリー、バランスがどちらも「既に改善済み」と回答

初の試みでしたが、多くの職員さんが、健診結果を確認し、ご自分に合わせた生活改善に取り組みましたことを大変嬉しく思います



# 2023年度の取り組み



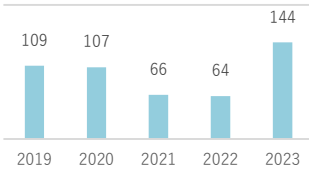
## おやすみヨガ教室

当院では月に1回外部講師を招いて院内でヨガ教室を開催しております。おやすみヨガは、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 26名
- ・ぐっすり眠ることができた 13名
- ・スッキリした 17名
- ・眠たくなった 18名
- ・体が温くなった 10名
- ・特に変化はなかった 0名

ヨガ教室参加数推移



## 腰痛対策

### 看護部腰痛予防対策チーム結成

看護部主任を中心とした約20名で腰痛予防対策チームを結成し、リハ室、職員健康管理室と協力し、腰痛のリスク回避や低減に向けたスタッフ教育とボディメカニクスを基本とした健康維持へつなげる仕組み作りを開始しました。今後も病院全体に腰痛予防対策を広げて行く予定です。

### ◆実施したこと

- 腰痛予防ポスターの掲示
- 福祉用具レクチャー23回実施
- 腰痛予防体操のレクチャー



～2023年度アンケート結果～  
2022年度腰痛保有者

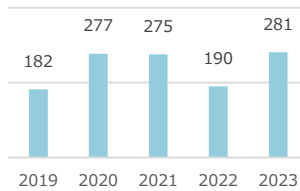
**16.8 → 17.1%**

## 部署対抗歩数ランキング「30日間チャレンジ」

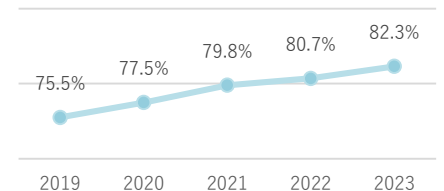
このイベントは、組織全体の健康意識の向上だけでなく、職員同士がコミュニケーションをとる機会となることを目的として、2015年から開催しており、今年度で9回目の開催となります。このようなイベントや病院全体の様々な取組により、職員同士のコミュニケーションの活性化が計られ、職場の一体感が高いと感じている職員割合も向上してきていると考えております。



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（※）



2023年は過去最多の281名が参加しました  
←上位チームは院長より表彰状・副賞授与

（※）ストレスチェック下記問の回答が、「そうだ」もしくは「まあそうだ」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

## TFTランチの提供

先進国で1食とるごとに、開発途上国に1食が贈られる「TABLE FOR TWO」プログラム。職員食堂でTFTランチ（600kcal～800kcal程度、栄養バランスが整った野菜多めのメニュー）を計4回 540食提供しました。



## 生活習慣改善プログラム Wellness Program

参加者 **21**名

～体重減少率～

**67%**以上

BMI・脂質・血圧・血糖・尿酸にて異常のある職員を対象とした3ヶ月間のプログラム。保健師・運動指導士から直接指導が受けられます。



# 2024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

- ・職場運動会開催
- ・トークイベント開催

職場の一体感を感じている職員は年々増加している一方で、2022年以降メンタル休職者が急増、復職率は低下しています。2024年度は全職員対象のセルフケア研修会の実施や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、休職者が安心して療養・復職できる環境を整えることが重要だと感じています。

## 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				セルフケア 研修						食育 イベント		ヨガ
	ヘルス チャレ ンジ	<b>New!!</b> 部署対抗 長縄大会			睡眠 イベント		<b>New!!</b> 職場 運動会						足の健康 イベント
		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						MFC コラボイ ベント
		生活習慣改善プログラム Wellness Program			😊	おにぎり ワークショップ		生活習慣改善プログラム Wellness Program			😊		
	😊	♥	😊		♥		😊	♥	😊		♥		

**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

今年の健診結果は、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、働くみなさんの日頃の健康管理が大切です。当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定期的の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、2024年度はメンタルヘルス対策に力を入れていきます。コロナ禍で中止していたセルフケア研修を再開しますので、この機会にメンタルヘルスについて、みんなで考えてみませんか。からだだけでなく、こころの健康も当たり前にしていきましょう。



職員健康管理室 室長 菅 守隆

