

## 講演「健康経営における管理栄養士の役割とは」

講師 健康経営エキスパートアドバイザー  
管理栄養士 濱田 真里氏

### 1.健康経営とは

健康経営とは、企業が進める健康管理の取り組みで、経済産業省では次のように定義している。「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待される。

近年、従業員の健康から始まる経営の好循環を起こすため、多くの企業が健康経営に取り組んでいる。濱田真里先生は、管理栄養士として企業の特定保健指導を行う中で、企業や事業所に対して健康への取り組みを導入した方が、健康の近道になるのではないかと気づき、健康経営エキスパートアドバイザーの資格を取得。現在は兵庫県栄養士会の栄養ケア・ステーションなど様々な健康施策に従事している。

日本における健康経営は、2006年に発足したNPO法人健康経営研究会による取り組みから始まり、2009年頃から大企業が経営方針の中に健康経営という言葉を用いた。その後、労働環境の悪化や健康保険組合の赤字を背景に、特定健診・特定保健指導が2008年から開始され個人の健康への取り組みや職場内での労働環境の見直しの動きが見られるようになった。

### 2.健康経営の目的と日本が取り組む健康経営

これまで、従業員に対する健康づくりの取り組みは、生産性の向上や収益につながりにくいと考えられてきたが、今では人に対する投資であり、健康増進が組織の活性化につながり、最終的には業績や企業価値の向上につながるといった考え方が広がり、健康経営を実践する大きな目的となっている。また、日本が抱える構造的な課題として、①生産年齢人口の減少と従業員の高齢化 ②人手不足の増大 ③国民医療費の増大が挙げられる。長時間労働による自殺やうつ病、運転者の体調不良による交通事故など労働環境による健康への影響も問題視されている。こうした課題を背景に、国が「国民の心と命を守る」ために進める政策や、企業と健康保険組合の双方による取り組みも進められている。

国を挙げて取り組む健康経営として「日本再興戦略」に盛り込まれた「データヘルス計画」は、「国民の健康寿命の延伸」を目指すための取

り組みのひとつである。この計画の狙いは、蓄積された診療報酬明細（レセプト）と健診データ等を活用して健康づくり事業を効率的・効果的に行うことである。企業と健康保険組合との連携が重要となる。

経済産業省では、企業が取り組んだ健康経営の内容を評価する顕彰制度として、「健康経営銘柄」や「健康経営優良法人認定制度」を設けている。その他にも厚生労働省や自治体、企業なども様々な認定制度等を設けている。

### 3.健康経営における管理栄養士の役割

健康経営の取り組みに関わる上で重要なことは、病気になってから関わるのではなく、病気になる前に疾病を「予防」するための日常的な食生活を提案し、従業員の健康意識を高めることである。

健康的な食生活を実践するために、食の専門家である管理栄養士が介入することで従業員の健康を守ることができる。

実践するためのアプローチの方法として、①定期健診の実施と受診勧奨 ②特定保健指導 ③食生活の改善 ④ヘルスリテラシー向上のための教育機会の設定 ⑤歯・口腔疾患の予防 ⑥社外リソースの活用（栄養士会を含む）などが挙げられる。

具体的な対策として、特定保健指導での運動機会の提案や禁煙支援、高齢者特有の健康課題への働きかけを行うことや、健康セミナーを定期的に開催して栄養教育を行うことなどがある。また、食堂のメニューにエネルギーや栄養素を表示することや、自動販売機の飲み物を健康的なものに変えることで従業員が意識的に選択をできるようにするなど、管理栄養士がサポートすることで食生活の改善に向けた取り組みが実現可能となる。つまり、管理栄養士は既に健康経営の一部を担っており、健康経営を実践するためのプロフェッショナルであると言える。

今後、健康経営に携わる管理栄養士に求められることは、①社会変化に応じた実践力の習得 ②費用対効果の優れた取り組みの提案などである。また、管理栄養士が健康経営の担い手としての活躍の場を広げるために、社外リソースとしての栄養ケア・ステーションの役割は大きい。

(文責 地活 西谷仁美)