

# 健康白書

---

2020年版

読売新聞大阪本社

# 健康憲章

## 「健康経営を基本理念とする企業を目指して」

読売新聞大阪本社は、「従業員一人ひとりの心と体の健康こそが、経営の重要な基盤」と位置づけ、健全な労働環境の提供、適切な衛生管理施策を通じ、従業員の健康管理を経営的な観点でとらえる「健康経営」を推進する。

従業員は自律的な健康維持・増進活動に努め、仕事にやりがいを持ち、会社が実施する健康経営施策に積極的に参画する。

2016年11月制定

読売新聞大阪本社は、「健康経営」を新たに企業理念の柱の一つとして取り入れ、2016年11月、大阪読売健康保険組合と連携して実践を開始しました。

読売信条が掲げる「真実を追究する公正な報道、勇気と責任ある言論により読者の信頼にこたえる」ためには、これを実行する従業員の健康がすべての基盤となります。

関連施策を展開していくとともに、全従業員の健康状態の把握と取り組みの成果、進捗状況を多角的に分析して、毎年度、「健康白書」を公表していくこととし、ここに2020年版をまとめました。

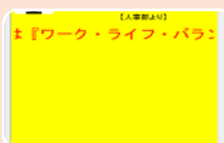
読売新聞大阪本社  
大阪読売健康保険組合

## ◆2019 年度に実施した主な健康施策



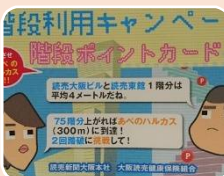
### 定期健康診断受診後フォロー

- ・ 要管理者比率、本社勤務者は過去4年で最も低く
- ・ 要管理者受診率、本社、総支局とも高い受診率維持



### WLBの日の取り組み

- ・ 音楽を流して耳からも定時退社を促す
- ・ 残業防止パトロール



### 健康イベント

- ・ 「達人に学ぼう！ほめる極意」関連会社社員も参加
- ・ 階段キャンペーンなど

# 1. 健診の要管理者比率、本社勤務者は 25%を下回る

## ◆過去 4 年間で最も低く

2019 年秋の定期健康診断は、本社勤務の対象者 767 人全員が受診した。受診者のうち再検査や医療機関の受診、治療が必要と判定された「要管理者」は 189 人で、全体に占める要管理者比率は 24.6%となった。15 年秋の健診から要管理者の判定基準を厳しくしたことから、年々増加傾向となっていた同比率は今期 25%を下回り、過去 4 年間で最も低くなった。要因としては、16 年秋から健診後のフォロー体制を強化しており、医務室は、治療の開始や薬の服用などで数値が改善した社員が増え、要管理者が減少したと分析している。



総支局も対象者 230 人全員が受診し、要管理者は 79 人。同比率は 34.3%とリバウンドの傾向がみられる。医務室によると、編集局で本社から地方総支局に異動した中堅以上の要管理者で、転勤を機に治療や服薬を途中で止めてしまうケースが散見されるという。



また、産業医が早急な治療が必要と判断した従業員に対し、就業制限（就業禁止）を命じたケースが 3 件あった。

就業禁止を命じた理由は、「治療せずにそのまま放置し、数値が改善しなかった」「早急に治療が必要な状態だった」などで、医療機関を受診してそのまま入院した従業員もいた。

3 人とも、医務室で定期的に検査データを確認するなどのフォローを行い、数値や症状は安定しているという。本社産業医の長澤康行医師は「治療をせずに放置していると重症化につながる。早期治療と薬の服用で数値は改善する」と指摘している。

## ◆要管理者の受診率、本社は 3 年連続 100%、総支局は 95%前後で推移



健診で再検査や医療機関で受診、治療が必要と判定された「要管理者」は、異常を指摘されても放置する人が多い課題があった。このため、医務室は 2016 年秋から健診後のフォロー体制を強化し、何度も再検査や受診などを呼び掛けた結果、これまで 50~60%台だった本社の受診率は大幅に改善した。要管理者が受診した割合は、本社勤務者では 17 年

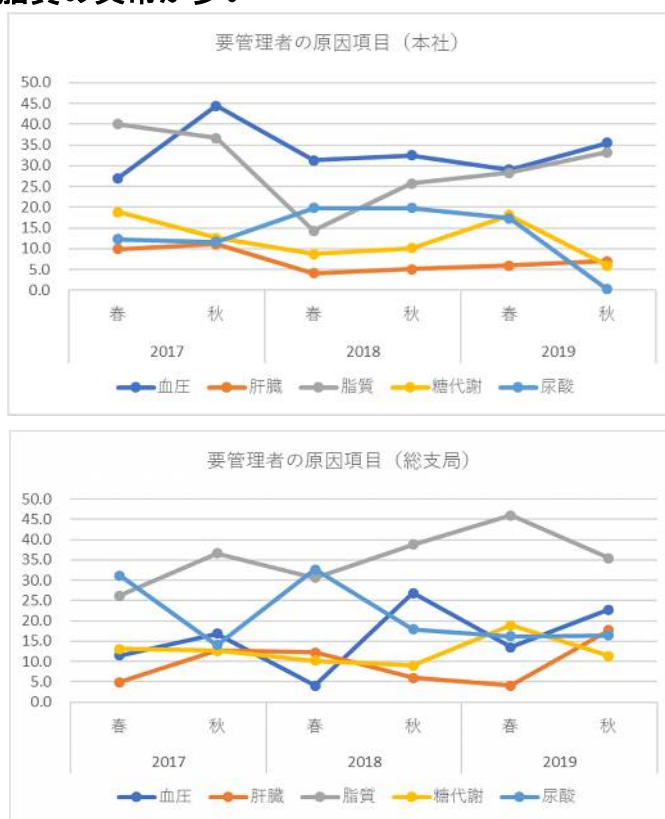
春以降、100%を維持している。総支局でも17年秋と18年春に100%を達成し、現在も95%前後で推移しており、高い受診率を保っている。

要管理者には文書を送付して受診を促しているが、受診をせずにそのまま放置している従業員には、所属長を通じて受診を促してもらっている。19年秋のフォローでは、本社勤務の要管理者189人のうち、1回目の通知で157人、2回目は28人、3回目で4人がそれぞれ受診した。総支局の要管理者は79人で、1回目で53人、2回目は21人が受診し、未受診者は5人だった。

### ◆要管理者の原因分析、血圧と脂質の異常が多い

19年秋の定期健診で要管理者と判定された検査項目を見ると、本社は「血圧」(35.5%)が最も多く、次いで「脂質」(33.3%)、「糖代謝」(5.9%)、「肝臓」(7.0%)、「尿酸」(0.2%)となった。「血圧」は17年秋の健診以降、原因の1位となっている。医務室によると、尿酸や糖代謝は服薬治療で数値は改善するが、血圧や脂質の数値を下げるには服薬に加えて生活習慣の改善も必要になる。肝臓は飲酒や脂肪肝など生活習慣に起因することが多いという。

総支局のトップは「脂質」(35.4%)で、「血圧」(22.8%)、「肝臓」(17.7%)、「尿酸」(16.5%)、「糖代謝」(11.4%)の順となった。脂質は19年春より10.5ポイントの大幅減だったが依然高い数値となり、減少傾向にあった肝臓が、19年春より13ポイントと大幅増となった。



### ◆19年春の便潜血検査で陽性反応16人と前年の半数に減る

自覚症状が表れにくい大腸がんは、国内のがん統計では部位別の死因で男性3位、女性1位になっているが、早期発見・治療で高い生存率につながるとされており、大腸がん検診を定期健診に加えるよう、17年12月に大阪読売新聞労働組合から職場改善要求があった。会社は18年春の健康診断(年1回実施)から、大阪読売健康保健組合の補助を受けて30歳以上の希望者を対象に便潜血検査(2回法)を実施。19年春は対象者851人のうち402人が受検し、陽性者は16人だった。18年春は対象者882人のうち402人が受検、陽性者は30人。医務室は、前年の陽性者が治療したため、陽性者が減少した、としている。しかし、受診率をみると、19年春は47.2%と前年より1.6ポイント増えたものの、2年連続で5割を下回っており、Y-portで大腸がん検診の受診を呼びかけるなどして、受診率向上に取り組む。

## 2. 生活習慣

### ◆問診分析

19年秋の健診で実施した問診を分析すると、「1回30分以上の運動を週2日以上する習慣がない」と回答したのは75.3%に上っている。「睡眠による休養が十分ではない」と感じている人が前年同期より大幅に減り38.1%となった。

	19年秋	18年秋	17年秋	16年秋
週3回以上就寝前2時間以内に食事する	35.8%	37.7%	38.5%	36.1%
3食以外に間食をとる	68.5%	68.0%	24.8%	25.2%
毎日飲酒する	37.2%	35.4%	35.5%	43.2%
1回30分以上の運動を週2日以上する習慣がない	75.3%	75.6%	76.3%	54.8%
睡眠で休養が十分にとれていない	38.1%	61.0%	38.6%	44.8%

食習慣に関する質問では、「3食以外に間食をとる」(68.5%)、「週3回以上就寝前2時間以内に食事する」(35.8%)、「毎日飲酒する」(37.2%)となっている。

### ◆自覚症状

問診の自覚症状で体調面やメンタル面を分析すると、「首や肩などのこり」を挙げた人が最も多く、「いつも」と回答した人が109人で「時々」も含めると227人(29.6%)となった。「眼の疲れや痛みを感じる」は168人(21.9%)。メンタル面では、「けんたい感、疲労感」をいつも感じている人は30人(3.9%)で、「時々」も合わせると100人(13.0%)となり、「不安感がある、イライラする」や「気が沈む」などメンタルの不調を訴える人は横ばい傾向となった。

	19年秋	18年秋	17年秋	16年秋
けんたい感、疲労感がある	13.0%	12.4%	13.1%	9.6%
不安感がある、イライラする	10.7%	8.9%	9.2%	8.5%
気が沈む	6.1%	6.7%	5.9%	5.3%
熟睡できない	12.6%	12.8%	11.8%	5.7%
頭痛がする	7.7%	8.3%	9.0%	5.6%

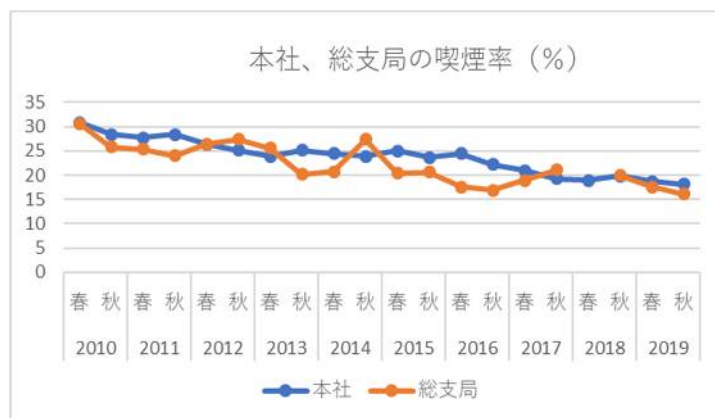
### ◆BMIで男性の約35%が肥満と判定

BMI(体格指数)は「25」以上が肥満と判定される。BMIの指数は「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出し、「18.5未満」は痩せ過ぎ、「18.5以上25未満」は適正、「25以上」は肥満と区分される。19年秋の健診結果では、全体では997人のうち311人(31.2%)が肥満と判定された。男女別では男性287人(36.2%)、女性24人(11.7%)が判定されており、日本の肥満割合(成人男性31.3%、成人女性20.6%)と比較すると、男性はやや肥満の傾向にある。人数で見ると、男性はBMI「23」～「24」が195人、女性はBMI「19」～「20」が66人と最も多くなっている。

BMI指数が「25」以上と判定された従業員について、定期健康診断時の生活習慣に関する問診の回答をみると、「20歳の時と比較して体重が10kg以上増えた」が63.3%、「毎日飲酒する」が34.7%、「週3回以上就寝前2時間以内に食事する」が32.1%となっており、飲酒や食生活の乱れが体重増の要因になっていると考えられる。健康への取り組み姿勢でも、「生活の改善について保健指導を受けたい」と希望する人は、指数が「20」～「22.9」と判定された322人のうち132人(41%)が希望しているのに対し、「25」以上の311人のうち84人(27.0%)と少なかった。

#### ◆喫煙率の減少

喫煙によりがんや循環器疾患、呼吸器疾患を引き起こすリスクが高まることや、周囲の人が受動喫煙することによって喫煙者本人よりも高い濃度の有害物質を吸い込んでしまうことなど、喫煙の弊害について意識が社員にも少しずつ浸透してきている。定期健康診断時の問診を分析すると、本社では2010年春に30.9%だった喫煙率は徐々に減少し、17年秋に20%を割り込み、19年秋には18.1%まで減った。総支局も10年春に30.6%だったが、19年秋は16.1%と10年前に比べ約半分になった。



19年秋の本社・喫煙者の割合を男女別で見ると、男性20.5%、女性6.8%となっている。前年同期と比べて男性は2.3ポイント下がり、女性は1.7ポイント上がっている。年代別では、50～59歳（37.7%）が最も多く、次いで40～49歳（25.7%）となっている。

17年12月末に本社ビル地下1階の喫煙スペースを撤去したのに続き、18年3月には東館2階の休憩室の灰皿を撤去するなどして、受動喫煙対策を強化してきた。

18年4月からは禁煙外来の治療費を大阪読売健康保険組合が全額補助する制度が始まり、利用者は徐々に増える傾向にある。

### 3. 過重労働対策

#### ◆安全衛生委員会

安全衛生委員会は、総括安全衛生管理者の労務担当が委員長（議長）に就き、法令に従い毎月開催している。現在、過重労働の防止に力点を置いた取り組みを進めている。委員の構成も拡充し、販売局や広告局を加えるとともに、組合側委員も議長を除き労使同数推薦の原則から増員した。

#### ◆長時間労働防止対策 19年は音楽でノー残業デーを周知

19年の新たな取り組みとして、4月から、毎月第1水曜日、第3金曜日の「ワーク・ライフ・バランス（WLB）の日」に音楽を流し、就業時間内に仕事を終わらせる意識づけを強めた。午後3時に本社ビルの館内放送で、ポール・モーリア・グランド・オーケストラの演奏によるスティービー・ワンダーの曲「サンシャイン」を流し、ノー残業デーを周知した。WLBの日にすべての業務パソコンの画面上に「今日は早く帰りましょう」の表示が始業時と夕方の2回ポップアップされる取り組みは継続している。

また、16年12月から取り組んでいる人事部健康対策室のメンバーによる「残業防止パトロール」は、19年度も継続し、WLBの日には毎回行っていたパトロールを3か月に1回の「抜き打ち」方式に変更した。腕章をつけたメンバーが各部局を回り、「今日はノー残業デーの日です。早く帰りましょう」と声を掛けるなど、メリハリのある働き方に一役買っている。

今後も、勤怠管理システムによる時間外労働時間のチェックと残業パトロールの両輪で、長時間労働防止に取り組む。



## 4. 健康イベント

### ◆健康マイレージ



健康経営の健康増進活動として取り組んでいる「健康マイレージ」の第5回（19年4月～7月）を実施した。課題だった参加者を増やす取り組みとして、参加者を初級、中級、上級の各グループに分け、初心者でも参加しやすいように工夫した。ポイントカードやポスターも一新した。参加対象者は地方総支局、分散工場、出向者を含む役員・全従業員。ウォーキングと「食生活改善コース」などの4コース計20テーマから最大5つの目標を設定し、4か月の期間中に達成すればマイルが貯まる仕組みで、新たに健康イベントに出席した参加者には特別ボーナスマイルを付与するルールを追加した。ただ、参加者数は第1回の52人に比べると第5回は半分の26人となった。

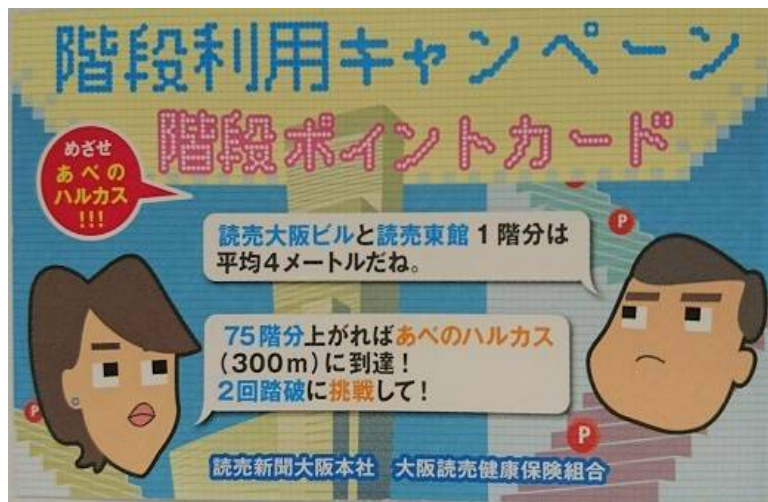
取り組みの多かった健康目標は、①腹筋・スクワット（延べ人数17人）

②うがい・手洗い（同14人）③野菜を食べる（同12人）④寝る前は食べない（同11人）④歯磨きなど（同11人）となっている。

### ◆階段キャンペーン

本社ビルや東館の階段を使い、手軽に運動不足を解消する取り組み「階段キャンペーン」は、19年4月から第4回を実施した。階段を上った階数をポイントカード（150階分）に記入する仕組みで、57人が参加し、延べ344枚のカードが提出された。最高は1人63枚で、9450階分を上った計算になる。

同キャンペーンは16年に始め、階段を1階分上がるごとにポイントカードに印刷された「正」の字の一角を上書きし、ポイントをためる仕組み。初回は所属長や部単位での参加が多く243人が挑戦したが、回を重ねるとともに参加者は徐々に減少、60人前後で推移している。健康に関心のある顔触れとなり、新規の参加者をどう取り込むかが課題となっている。





## ◆心の健康セミナー「達人に学ぼう！ ほめる極意」

一般社団法人「日本ほめる達人協会」理事長の西村貴好さんを招いた心の健康セミナー「達人に学ぼう！ ほめる極意」を19年5月27日、本社ビル・ギャラリーよみうりで開催した。関連会社社員を含む32人が参加し、ほめることの大切さや難しさを学んだ。

西村さんは「ほめることは、人や物、出来事の価値を発見して伝えること」と定義し、ほめることで自分の心が整い、相手との関係性も変わる、などと効用を説明した。一方で、他人をコントロールする目的では使いえないことや、不必要なほめ言葉に対して嫌悪感を抱く人もいる——などの注意点を挙げた。

さらに、「人間関係は鏡。鏡は先に笑わない」と“先手必笑”の極意を披露。挨拶に一言付け加える「一言挨拶」や、「すみません」に代えて「ありがとう」で感謝の気持ちを伝えるように心がければ、無理にほめなくてもほめる力つき、人間関係も深まると強調した。

開催後のアンケートでは、参加者全員が「満足」と回答し、「これからの人生に影響を与えてくれる話だった」「自分自身を見直す機会になった」などの意見があった。

## 5. 医療費

### ◆50代後半は全国平均の2倍

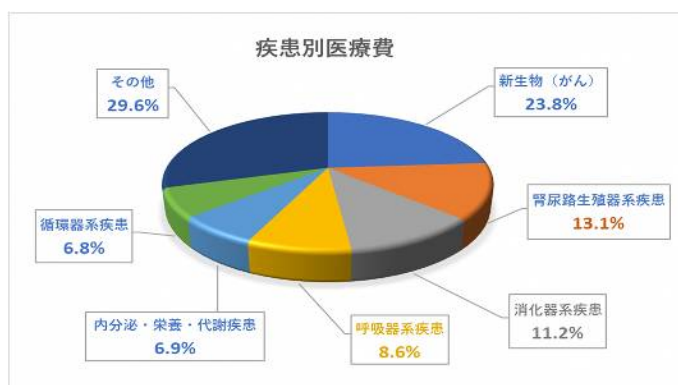
18年度の本社従業員にかかる医療費は、前年度比8.8%減の2億923万円（17年度2億2934万円）だった。1人当たりの医療費は17万511円（同18万1429円）で、前年に比べ6%、1万918円減っている。しかし、全国約1400の健康保険組合が加盟する健康保険組合連合会の平均（14万5784円）を上回る。

年代別では40代までは1人当たり3万6000～14万円だが、50～54歳は17万円、55～59歳28万円と増加している。

医療費を傷病別でみると、トップは「新生物（がん）」で23.8%（前年度比5%減）。2位は、腎不全や子宮内膜症などを含む「腎尿路生殖器系疾患」の13.1%で、前年度比33%増加。続いて「消化器系疾患」の11.2%、「呼吸器系疾患」8.6%、糖尿病などの「内分泌・栄養・代謝疾患」が6.9%だった。

がんの発症部位別では、消化器（920万円）、女性生殖器（607万円）、乳房（276万円）の順。消化器と女性生殖器の医療費は各年齢層で支払われているが、乳房は40歳代後半から増えている。

腎尿路生殖器系疾患の医療費の7割以上を腎不全が占める。内分泌・栄養・代謝疾患では、糖尿病と脂質異常症が8割を占めた。



### ◆健保財政

18年度の大阪読売健康保険組合の決算は、直営保養所「よみうり白浜クラブ」の売却収入があったほか、健康保険料率を3年ぶりに8%から8.3%に引き上げたことから、経常収支が2億5489万円の大幅な黒字となった。医療費などにあてる保険給付費が減少、前年度比4.5%減の9億3113万円だった。20年度予算の保険給付費は3%程度の伸びに加え、2年に1回行われる政府の診療報酬改定を反映して10億9513万円を計上している。

## 6. 今後に向けて

従業員の健康が経営の基盤である。健やかさの維持・増進には、定期健診で自分の健康状態を把握し、早期治療はもちろん、疾病予防や健康管理にも関心を高めてもらいたい。大阪読売健康保険組合が40歳以上を対象に18年度の定期健康診断や人間ドックのデータをもとに、腹囲や血圧、脂質、血糖、喫煙習慣などからメタボ傾向の人を抽出し、特定保健指導の受診を推奨している。40歳以上の対象者は898人で、うち「メタボ予備群」は154人、メタボ比率は17.1%だった。全国の「健康保険組合連合会（健保連）」の平均値と比べて、当社従業員のメタボ比率は高く、さらに健診のBMI指数でも肥満と判定された従業員は約3割に達している。

肥満を解消しなければ生活習慣病になる恐れがある。「3食以外に間食をとる」「毎日飲酒する」と回答した社員も多く、食生活の改善には、医務室の健康相談や健保の特定保健指導を受けるよう促すなどして、改善の促進を図りたい。さらに「1回30分以上の運動を週2日以上する習慣がない」との回答が7割を超えており、従業員の運動不足は否めない。社が取り組む階段キャンペーンや健康マイレージなど健康イベントへの積極的な参加を呼びかけ、軽い運動を始めるきっかけ作りにつなげてもらう。

また、医務室、人事部健康対策室（2020年10月以降は労務担当室健康対策課）、健保が連携して、従業員のメタボ比率や、BMI指数の肥満割合を少しでも低くすることを目標に掲げるとともに、医務室から禁煙外来のさらなるPRで喫煙者を減らすよう努める。医務室から健康や疾病に関する情報を発信し、社員の健康に対する意識を高める。

### ◇従業員就業規則

- 第76条
1. 会社および従業員は、従業員の健康管理を経営的な観点でとらえ、健康な働き手の確保や医療費の削減につなげる健康経営の理念を尊重しなければならない。
  2. 会社は従業員の健康増進に必要な措置の充実に努める。
  3. 従業員は前項の措置等を利用して健康の保持増進に努めなければならない。