

# 健康寿命延伸プロジェクト優良事例紹介

## <企業部門>

【団体名】 社会医療法人誠光会 草津総合病院

(業種) 病院

代表者名 : 理事長 北野 博也  
 会長 柏木 厚典  
 所在地 : 草津市矢橋町1660  
 設立年月 : 1980年7月  
 従業員数 : 1,165名

健診状況 ・定期健診受診率 (100%)  
 ・有所見者保健指導率 (100%)  
 ・要医療者への受診勧奨 (100%)

がん検診の実施状況  
 胃がん、肺がん、大腸がん  
 健康づくり研修会開催 あり  
 外部研修会への参加 あり  
 禁煙・分煙対策の状況 敷地内禁煙

### 【取組・活動の概要】

私たちは、医療・介護を提供する法人の職員が不健康であってはならないとの思いから、健康増進活動と業務改善による負担軽減等に取り組むことで、健康寿命の延伸と健康経営の実現を目指しています。また、自法人だけでなく当法人で健診を受診していただいている法人様の健康増進活動を支援することも合わせて実施しています。

#### 1. 健康増進活動

○当法人の職員および他法人の健康診断受診者を対象に『びわこ心身健康道場』を開催

対象者 : 健診受診者の内、肥満者で将来糖尿病になるリスクが高い方

勉強会 : 年4回、運動・栄養・口腔ケアについての理解を深める

測定・指導 : 年4回、体組成測定と血液検査を実施。このデータに基づき、医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士が指導を行う

日常データの送受信・遠隔指導:

ウェアラブル端末(タニタ活動量計、サンスターGUM PLAY)によって日常生活時の活動量と口腔ケアの状況を毎日データとして捉え、医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士がメール等で遠隔指導を行う

健康弁当 : サンスターと共同開発した玄米菜食弁当を提供

効果 : 体重の減少(平均 5Kg 減) 肝機能の改善(平均 GPT 39⇒33)



<体組成測定>



<管理栄養士による栄養指導>



<健康運動指導士による  
 集団運動指導>

心身健康道場 Aコース (日帰りプラン)																																																																																																																																							
心身健康道場 (1回目/4月23日)	心身健康道場 (2回目/7月20日)	心身健康道場 (3回目/10月12日)	心身健康道場 (4回目/1月25日)																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><th>時間</th><th>カリキュラム</th><th>内容</th></tr> <tr><td>9:00</td><td>入門式</td><td>「入場、オリエンテーション」</td></tr> <tr><td>9:30</td><td>保健指導</td><td>「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>10:30</td><td>栄養指導</td><td>「栄養士による個別指導を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>12:00</td><td>朝食</td><td>「玄米菜食ランチ」</td></tr> <tr><td>13:00</td><td>歯科検診</td><td>「歯科検診を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>14:00</td><td>集団運動指導</td><td>「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>15:30</td><td>講義・健康講座</td><td>「健康に関する講話を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>16:00</td><td>個人目標設定</td><td>「個人目標を設定いたします。」</td></tr> <tr><td>16:30</td><td>次回説明</td><td>「次回開催の日程・内容について説明いたします。」</td></tr> <tr><td>17:00</td><td>終了</td><td></td></tr> </table>	時間	カリキュラム	内容	9:00	入門式	「入場、オリエンテーション」	9:30	保健指導	「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」	10:30	栄養指導	「栄養士による個別指導を実施いたします。」	12:00	朝食	「玄米菜食ランチ」	13:00	歯科検診	「歯科検診を実施いたします。」	14:00	集団運動指導	「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」	15:30	講義・健康講座	「健康に関する講話を実施いたします。」	16:00	個人目標設定	「個人目標を設定いたします。」	16:30	次回説明	「次回開催の日程・内容について説明いたします。」	17:00	終了		<table border="1"> <tr><th>時間</th><th>カリキュラム</th><th>内容</th></tr> <tr><td>10:00</td><td>オリエンテーション</td><td>「オリエンテーション」</td></tr> <tr><td>10:30</td><td>保健指導</td><td>「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>11:30</td><td>栄養指導</td><td>「栄養士による個別指導を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>12:00</td><td>朝食</td><td>「玄米菜食ランチ」</td></tr> <tr><td>13:00</td><td>グループワーク</td><td>「グループワーク」</td></tr> <tr><td>14:00</td><td>集団運動指導</td><td>「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>15:30</td><td>講義・お昼の食事メニュー紹介</td><td>「健康に関する講話を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>16:00</td><td>個人目標設定</td><td>「個人目標を設定いたします。」</td></tr> <tr><td>16:30</td><td>次回説明</td><td>「次回開催の日程・内容について説明いたします。」</td></tr> <tr><td>16:35</td><td>終了</td><td></td></tr> </table>	時間	カリキュラム	内容	10:00	オリエンテーション	「オリエンテーション」	10:30	保健指導	「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」	11:30	栄養指導	「栄養士による個別指導を実施いたします。」	12:00	朝食	「玄米菜食ランチ」	13:00	グループワーク	「グループワーク」	14:00	集団運動指導	「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」	15:30	講義・お昼の食事メニュー紹介	「健康に関する講話を実施いたします。」	16:00	個人目標設定	「個人目標を設定いたします。」	16:30	次回説明	「次回開催の日程・内容について説明いたします。」	16:35	終了		<table border="1"> <tr><th>時間</th><th>カリキュラム</th><th>内容</th></tr> <tr><td>10:00</td><td>オリエンテーション</td><td>「オリエンテーション」</td></tr> <tr><td>10:30</td><td>保健指導</td><td>「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>11:30</td><td>栄養指導</td><td>「栄養士による個別指導を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>12:00</td><td>朝食</td><td>「玄米菜食ランチ」</td></tr> <tr><td>13:00</td><td>グループワーク</td><td>「グループワーク」</td></tr> <tr><td>14:00</td><td>集団運動指導</td><td>「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>15:30</td><td>講義・決定</td><td>「健康に関する講話を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>16:00</td><td>個人目標設定</td><td>「個人目標を設定いたします。」</td></tr> <tr><td>16:30</td><td>次回説明</td><td>「次回開催の日程・内容について説明いたします。」</td></tr> <tr><td>16:35</td><td>終了</td><td></td></tr> </table>	時間	カリキュラム	内容	10:00	オリエンテーション	「オリエンテーション」	10:30	保健指導	「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」	11:30	栄養指導	「栄養士による個別指導を実施いたします。」	12:00	朝食	「玄米菜食ランチ」	13:00	グループワーク	「グループワーク」	14:00	集団運動指導	「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」	15:30	講義・決定	「健康に関する講話を実施いたします。」	16:00	個人目標設定	「個人目標を設定いたします。」	16:30	次回説明	「次回開催の日程・内容について説明いたします。」	16:35	終了		<table border="1"> <tr><th>時間</th><th>カリキュラム</th><th>内容</th></tr> <tr><td>10:00</td><td>オリエンテーション</td><td>「オリエンテーション」</td></tr> <tr><td>10:30</td><td>保健指導</td><td>「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>11:30</td><td>栄養指導</td><td>「栄養士による個別指導を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>12:00</td><td>朝食</td><td>「玄米菜食ランチ」</td></tr> <tr><td>13:00</td><td>グループワーク</td><td>「グループワーク」</td></tr> <tr><td>14:00</td><td>集団運動指導</td><td>「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>15:30</td><td>講義・決定</td><td>「健康に関する講話を実施いたします。」</td></tr> <tr><td>16:00</td><td>個人目標設定</td><td>「個人目標を設定いたします。」</td></tr> <tr><td>16:30</td><td>次回説明</td><td>「次回開催の日程・内容について説明いたします。」</td></tr> <tr><td>16:35</td><td>終了</td><td></td></tr> </table>	時間	カリキュラム	内容	10:00	オリエンテーション	「オリエンテーション」	10:30	保健指導	「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」	11:30	栄養指導	「栄養士による個別指導を実施いたします。」	12:00	朝食	「玄米菜食ランチ」	13:00	グループワーク	「グループワーク」	14:00	集団運動指導	「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」	15:30	講義・決定	「健康に関する講話を実施いたします。」	16:00	個人目標設定	「個人目標を設定いたします。」	16:30	次回説明	「次回開催の日程・内容について説明いたします。」	16:35	終了	
時間	カリキュラム	内容																																																																																																																																					
9:00	入門式	「入場、オリエンテーション」																																																																																																																																					
9:30	保健指導	「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」																																																																																																																																					
10:30	栄養指導	「栄養士による個別指導を実施いたします。」																																																																																																																																					
12:00	朝食	「玄米菜食ランチ」																																																																																																																																					
13:00	歯科検診	「歯科検診を実施いたします。」																																																																																																																																					
14:00	集団運動指導	「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」																																																																																																																																					
15:30	講義・健康講座	「健康に関する講話を実施いたします。」																																																																																																																																					
16:00	個人目標設定	「個人目標を設定いたします。」																																																																																																																																					
16:30	次回説明	「次回開催の日程・内容について説明いたします。」																																																																																																																																					
17:00	終了																																																																																																																																						
時間	カリキュラム	内容																																																																																																																																					
10:00	オリエンテーション	「オリエンテーション」																																																																																																																																					
10:30	保健指導	「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」																																																																																																																																					
11:30	栄養指導	「栄養士による個別指導を実施いたします。」																																																																																																																																					
12:00	朝食	「玄米菜食ランチ」																																																																																																																																					
13:00	グループワーク	「グループワーク」																																																																																																																																					
14:00	集団運動指導	「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」																																																																																																																																					
15:30	講義・お昼の食事メニュー紹介	「健康に関する講話を実施いたします。」																																																																																																																																					
16:00	個人目標設定	「個人目標を設定いたします。」																																																																																																																																					
16:30	次回説明	「次回開催の日程・内容について説明いたします。」																																																																																																																																					
16:35	終了																																																																																																																																						
時間	カリキュラム	内容																																																																																																																																					
10:00	オリエンテーション	「オリエンテーション」																																																																																																																																					
10:30	保健指導	「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」																																																																																																																																					
11:30	栄養指導	「栄養士による個別指導を実施いたします。」																																																																																																																																					
12:00	朝食	「玄米菜食ランチ」																																																																																																																																					
13:00	グループワーク	「グループワーク」																																																																																																																																					
14:00	集団運動指導	「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」																																																																																																																																					
15:30	講義・決定	「健康に関する講話を実施いたします。」																																																																																																																																					
16:00	個人目標設定	「個人目標を設定いたします。」																																																																																																																																					
16:30	次回説明	「次回開催の日程・内容について説明いたします。」																																																																																																																																					
16:35	終了																																																																																																																																						
時間	カリキュラム	内容																																																																																																																																					
10:00	オリエンテーション	「オリエンテーション」																																																																																																																																					
10:30	保健指導	「健康、保健師による健康相談を実施いたします。」																																																																																																																																					
11:30	栄養指導	「栄養士による個別指導を実施いたします。」																																																																																																																																					
12:00	朝食	「玄米菜食ランチ」																																																																																																																																					
13:00	グループワーク	「グループワーク」																																																																																																																																					
14:00	集団運動指導	「健康運動指導士による集団運動指導を実施いたします。」																																																																																																																																					
15:30	講義・決定	「健康に関する講話を実施いたします。」																																																																																																																																					
16:00	個人目標設定	「個人目標を設定いたします。」																																																																																																																																					
16:30	次回説明	「次回開催の日程・内容について説明いたします。」																																																																																																																																					
16:35	終了																																																																																																																																						

#### 2. 業務改善&職場環境改善

○IT導入による残業時間の短縮

体温測定結果を自動入力化することで、作業時間を年間4,860時間短縮した。

血圧測定など自動入力化の対象を順次拡大する予定。

○職場環境改善:照度

全職場の照度を測定した。300lux以下となっていた8か所については、デスクライトを設置するなど対応を行った。

○職場環境改善:湿度

湿度計を70か所に設置し常時データを管理するようにした。湿度40%以下となっていた9か所については加湿器を設置するなど対応を行った。