

神奈川大学経営学部における 「健康経営論」の成果と課題

石濱 慎 司 中 見 真 也 飯 塚 重 善

要 旨

『健康経営論』は、健康経営の普及・推進を担う人材を育成すること、および健康に課題を感じていない層や若年層への健康意識醸成のためのヘルスリテラシー教育の一環として、筆者らの所属先である神奈川大学経営学部において、2022年度前期より、経営学部生（2年次以降）向けに開講をした。そこで本論の目的は、新カリキュラムで実施した『健康経営論』の授業の取り組みと実践から得られた成果について報告するものとする。

この『健康経営論』は、大きく「経営・体育・情報」という3つの分野から成り立ち、健康のキーワードのもと、それぞれ専門の全く異なる教員が担当した。「経営・体育」の分野では、人が健康で生活し、社会生活を営むことが組織や企業の発展につながることから、「個人および組織内における健康リテラシー醸成」の観点、「情報」の分野では、ウェアラブルデバイスによるライフデータから日常生活を確認することの「健康と情報経営」の観点から論じた。

健康とは、WHOの定義によれば、「健康とは、身体的、精神的、および社会的に完全に良好な状態であって、ただ単に疾病とか虚弱でないというだけではない」を指す。もう少しわかりやすく言えば、日常の生活環境を快適に保つことにより、「人生が幸せになる」、「心が豊かになる」ことである。そして、企業において、従業員が健康に働くことが、企業の生産性の向上、お客様への付加価値創造に寄与すると先行研究から明らかになっている。大学生は、若いがゆえに、自身のからだや生活に不安を抱えている者は少ないため、健康リテラシーは総じて低いのが現状である。今回、『健康経営論』で使用したウェアラブルデバイスの活用により、履修した学生たちは、自身の健康に関するいくつかの効果測定指標を時系列データで追跡することにより、自らの生活状態を振り返ることができた。来年度以降、『健康経営論』を履修した学生たちが、「well-being」な行動をとるために、その促進要因、阻害要因を知るきっかけを「経営・体育・情報」という3つの分野が融合した本授業を通じ、座学だけではなく、産官学連携の体験型授業として継続して実施していきたいと考えている。

Key word : 健康, 健康経営, ライフデータ, well-being

1. はじめに

1. 健康経営とは

健康経営に関する考え方は、アメリカの臨床心理学者・ロバート・ローゼン博士が1992年に提唱した概念「The Healthy Company」に基づいている。The Healthy Companyとは、従来分断されていた「経営管理」と「健康管理」を統合的に捉え、従業員の健康管理が重要な経営課題であり、企業が従業員個人の健康増進を実践することによって、生産性などの企業の業績向上を図るという考え方である^{1, 2)}。

健康経営とは、NPO法人健康経営研究所が提唱し、商標権を持ち、産業医や健康保険組合の視点から身体的健康、精神的健康を中心に、企業で働く従業員の健康増進を図り、企業の経営成果へつなげようとする一つの概念である。その概念とは、以下の通りである。『健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。従業員の健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費という経費の削減のみならず、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の効果が得られ、かつ、企業におけるリスクマネジメントとしても重要です。従業員の健康管理者は経営者であり、その指導力の下、健康管理を組織戦略に則って展開することがこれからからの企業経営にとってますます重要になっていくものと考えられます。』である³⁾。

上記より、企業が自社の企業理念に基づき、従業員等への健康投資をおこなえば、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し、結果的として、お客様への商品・サービスを通じた付加価値の提案、お客様とのエンゲージメントの醸成、業績向上や株価向上につながると期待されている。

また、経済産業省⁴⁾は、『健康経営という

概念は、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である。企業理念に基づき、従業員等への健康投資をおこなうことは、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。健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つである。』と述べている。これは、企業が労働者の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できることにつながる。

世の中の科学や産業の発展とともに、我々の生活には、労働の機械化、交通手段の発達、豊富な栄養食品、情報化、競争化、長時間労働などの社会的問題が取り上げられている。これらは、運動不足、ストレス、栄養の偏りが健康を阻害していく要因となっている。そして、体力の低下（防衛体力、行動体力）、虚弱化、肥満、情緒不安定、意欲の低下などを誘発し、からだに悪影響をおよぼすことになる。その後、これらによってもたらされる疾病は、虚血性心疾患、高血圧、肥満症、動脈硬化症などの生活習慣病や腰痛症、慢性気管支炎疾患、薬物中毒性疾患、精神疾患などである（図1）。このように科学や産業の発展は、人々の生活を楽しむ反面、時代とともに、現代社会における人間の健康を脅かしている状態とも言える。

さらに、昨今の日本の社会問題には、出生率の低下、人口減少もあげられる。これは、後に労働人口の減少にもつながることと考えられ、従業員の人手不足により企業が倒産する場合もある。帝国データバンク⁵⁾によると、2019年の小規模企業の人手不足倒産件数は、前年比20.9%の増加となり、4年連続で最多を更新している。また、企業の正社員、非正社員における人手不足の割合は、45.9%にのぼり、業種別においても「情報サービス」、「メンテナンス・警備・検査」、「建設」と60%程度の高水準となっている⁶⁾。そして、従業

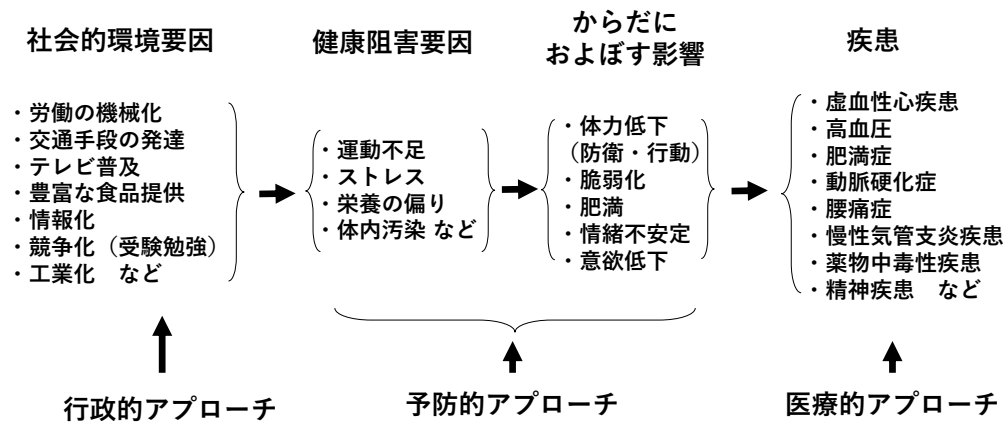


図1. 現代社会における健康阻害要因

員の人手不足は、今後さらに悪化することも考えられる。たとえば、大企業の従業員が辞めた場合、人材を内外から優秀な人材を募ることは可能であるが、特に、中小企業の場合には、従業員の補充は難しいと考えられる。そのため会社に在籍している従業員が健康で元気に働き、心身ともに健康で仕事に従事してもらうことが重要となる⁷⁾。

この「健康で元気に働く」ためには、「食事・栄養」、「運動」、「職場づくり」、「こころ」など well-being な状態であることが望ましいとされている。この well-being は、WHO（World Health Organization：世界保健機構）の健康の定義において「健康とは、身体的、精神的、および社会的に完全に良好な状態であって、ただ単に疾病とか虚弱でないというだけではない。」と記されている⁸⁾。よって、健康経営ではこの well-being な状態を目指して職場環境をどのように整えられるかが課題となっている。

また、近年のコロナ禍により、これまでの就業形態が大きく変化し、在宅勤務なども多く ICT（Information and Communication Technology）を活用する機会が多くなってきている。さらに、これまで歩数を測る万歩計などの機器が健康状態を把握する器具として一般的であったが、ICT の発展やウェア

ラブルデバイス機器の発達によって個人の健康を数値化し、そのデータの活用方法が進んできている⁹⁾。そこでは新しい健康課題のひとつとして、昨今のデータ社会の到来からこの健康に関するデータの活用方法についても考える必要がある。

2. 健康経営論の授業構想

筆者らが開講した『健康経営論』では、将来にわたり「健康で元気に働く」ための知識の修得とプログラムの実践を体験することにより、健康に関する問題解決能力、健康リテラシーと自己保健能力を身につけることを到達目標としている。

そこで健康経営を考えるうえで、「経営・体育・情報」の3つの分野から授業を構成した。

ひとつ目の「経営」の分野は、「組織内における健康リテラシー醸成」の観点である。ここでは、企業側からみた健康経営の実際について、時代背景、政策面、企業が取り組む意義等を本学教員、およびゲストスピーカーの講義を通じ、より実践的内容を学ぶこととした。

次に「体育」の分野は、「個人における健康リテラシーの醸成」の観点である。運動の実施や運動不足がからだにおよぼす影響について考え、各自の健康管理の重要性を学ぶこ

ととした。

最後に「情報」の分野は、「健康と情報経営」の観点である。健康管理の一環としてウェアラブルデバイスを使用し、各自の日常行動の記録とデータの可視化によって行動の分析をおこなうデータの有効活用の方法を学ぶこととした。

3. 本論の目的

『健康経営論』では、健康経営の普及・推進を将来企業において担う人材を育成すること、および健康に課題を感じていない層や若年層への健康意識醸成のためのヘルスリテラシー教育の一環として、筆者らの所属先である神奈川大学経営学部において、2022年度前期より、経営学部生（2年次以降）向けに開講をした。そこで本論の目的は、新カリキュラムで実施した『健康経営論』の授業の取り組みと実践から得られた成果について報告するものとする。

II. 教育実践

本授業は、健康経営の内容を「経営・体育・情報」の3つの分野から、「組織と健康」、「個人の健康」、「健康と情報経営」の3部構成とした。

なお授業形態は、アクティブラーニングをベースに、グループディスカッションやグループワークを多く取り入れ、授業のまとめとして、グループごとのプレゼンテーションをおこなった。表1には全14回分の授業内容、図2には授業概要を示す。

1. 組織と健康の観点から健康経営の実践例

このセクションでは、組織・企業経営の側面から考える健康についてとした。2022年度の講義では、現在の健康経営の知識を修得するための座学、実際に企業等で健康経営を推進している実務家を招聘し、富士通ゼネラルサステナビリティ推進本部健康経営推進部

部長の佐藤光弘氏による「企業における健康経営の実践」、および一般社団法人社会的健康戦略研究所代表理事の浅野健一郎氏による「健康経営の重要性について」を講義いただいた。

まず、佐藤氏による講義では、富士通ゼネラルで実際におこなわれている企業の経営戦略のとしての健康経営の実践についてお話を伺った。佐藤氏は「ヒト、モノ、金、情報は経営資源となり、いきいきと働ける職場で、笑顔で働ける信頼関係をつくることが重要である」と述べられた。健康経営の実践において、インターナル・マーケティングが重要であり、カスタマー・コミュニティが重要となる。また、富士通ゼネラルでは、従業員向けの健康経営推進活動だけではなく、本社のある近隣の小学校や川崎市高津区健康推進関連部署とも連携し、神奈川大学経営学部中見ゼミの3年生の学生たちの企画を取り入れ、共同で地域住民に対し、健康リテラシー、自己保健能力の向上を図ろうとしている。

次に、浅野氏による講義では、国の健康経営に関する政策をベースに、日本における従来の健康経営の考え方そのものが、産業医や健康保険組合が中心となって推進してきたため、「身体的健康」、「精神的健康」に少し偏った傾向があると説明されていた。一方、アメリカ疾病対策予防センター（CDC）の調査結果に基づき、「社会的健康」の重要性にもっと注力すべきであることを述べられていた。また、浅野氏は、企業に入ってから職域領域での健康経営推進の取り組みだけでは健康リテラシー、自己保健能力を身につけるのでは遅く、学域領域での健康経営に早く触れ、健康リテラシーの向上、自己保健能力を身につけることが今後重要になると述べられていた。

2. 個人の健康の観点から体力・運動とからだからみた健康

このセクションでは、「個人の健康」の観

週	テーマ	授業内容
第1週目 (4月8日)	ガイダンス	シラバスに沿って、講義の全体像を確認
第2週目 (4月15日)	健康経営とは	健康経営の定義について
第3週目 (4月22日)	健康とライフデータ①	ウェアラブル端末による健康管理法について
第4週目 (5月6日)	健康とライフデータ②	SYU氏（Medvigilance 株式会社）のデジタル健康経営とウェアラブルデバイス（LANCEBAND）の使用法の講義
第5週目 (5月13日)	企業における健康経営の実際	佐藤光弘氏（富士通ゼネラルサステナビリティ推進本部 健康経営推進部）の企業における健康経営の実際についての講演
第6週目 (5月20日)	健康経営の重要性①	浅野健一郎氏（一般社団法人社会的健康戦略研究所）の健康経営の重要性についての講演
第7週目 (5月27日)	健康経営の重要性②	浅野健一郎氏による企業が健康経営に取り組む意義についての講演
第8週目 (6月3日)	体力・運動からみた健康①	健康（運動不足）と体力の講義
第9週目 (6月10日)	体力・運動からみた健康②	日常生活で使う体力についての講義
第10週目 (6月17日)	体力・運動からみた健康③	有酸素運動と無酸素運動についての講義
第11週目 (6月24日)	データのまとめ方①	ウェアラブルデバイスによって計測したデータの扱い方の講義①
第12週目 (7月1日)	データのまとめ方②	ウェアラブルデバイスによって計測したデータの扱い方の講義②
第13週目 (7月8日)	体力・運動からみた健康④	生活習慣病の予防についての講義
第14週目 (7月15日)	プレゼンテーション	健康データから得られた内容をプレゼン

表 1. 健康経営論の授業内容

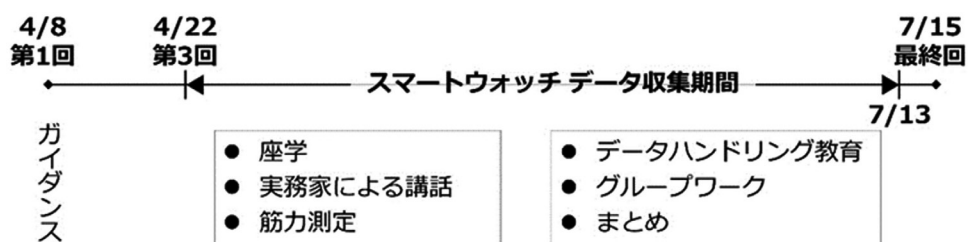


図 2. 経営情報の授業概要

点から、運動の実践や運動不足がからだにおよぼす影響について、および筋力や歩行の測定によって各自のからだの状態を把握し、各自の健康管理の重要性を学び、運動の必要性について学修した。

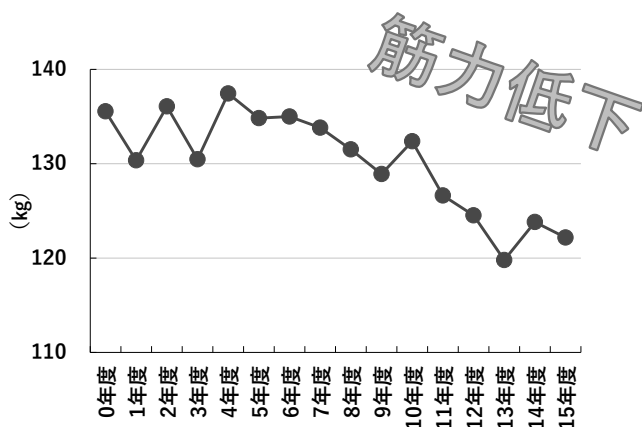
授業内容は、日常生活における運動不足と体力、基本的な運動である有酸素運動と無酸素運動の効果、生活習慣病の予防である。特に有酸素性能力の向上は、最大酸素摂取量に由来し、生活習慣病予防のための最大酸素摂

取量の世代別の基準を満たすものは代謝性危険因子や動脈硬化指標が統計的に好ましい値を示していると報告されている¹⁰⁾。さらに無酸素運動の筋力とレーニングの実施には、筋肉の活動の活性化により基礎代謝の向上が認められ、生活習慣病の予防・改善により効果的となる。

次に、日常生活で使う体力における筋出力について測定した。日本人の体力テストからみた筋力は年々低下傾向にあり、特に日常生



背筋力測定風景



神奈川大学経営学部男子2000～2015年度

(未発表データ)

図 3. 背筋力の測定方法と神大生の背筋力

(第 8 週目 講義資料より抜粋)

活の中で必要とされる背筋力は低下の傾向を示している (図 3)。この背筋力から背筋力指数¹¹⁾を導き出し、日常生活に必要な体力があるか評価した。

また、有酸素能力を直接測定することは難しいが、生活の中で必ずおこなっている運動である歩行(歩幅)についての計測をおこなった。そこから歩数、基礎代謝などをもとに一日の歩行距離、エネルギー消費量などを算出した。

そのほかに、ストレッチやヨガ、座禅などは、呼吸をコントロールすることによって、自律神経への影響を与える精神的効果もある。これは副交感神経が亢進され、ストレスから解放する効果¹²⁾や、血圧下降¹³⁾や免疫機能の亢進¹⁴⁾もされることから、実際に呼吸をコントロールすることによって、呼吸数や心拍数の変化を確認した。

3. 健康と情報経営の観点からライフデータから考える健康情報

このセクションでは、スマートウォッチを活用し、受講者自身の健康情報を「入手」し、その情報を「理解」する力、「評価」する力、

そして意思決定をして、健康行動に移す「活用」、という 4 つの力を伸ばす教育とすることも念頭に置いている (図 4)。

授業の内容は、ゲストスピーカーとして MedVigilance 社の SYU 氏がオンラインによるデジタル健康経営とウェアラブルデバイスによる健康管理について、およびウェアラブルデバイスの使い方、データの取り扱い方の講義をおこなった。

1) ライフデータ計測

受講者 (2 年生) 33 名を対象に、MedVigilance 社製のスマートウォッチ「LANCEBAND1」¹⁵⁾ (図 5 左) を、一人一台貸与した。使用開始にあたって、その使用方法についての説明をおこなった。また、LANCEBAND とあわせて使用することで、自身のデータを閲覧できるスマートフォンアプリ「LANCE APP」(図 5 右) も、各自のスマートフォンにインストールをさせた。

スマートウォッチ利用イメージを図 6 に示す。手首に装着された LANCEBAND で取得された各種健康データは、ペアリング (Bluetooth 接続) されたスマートフォンか

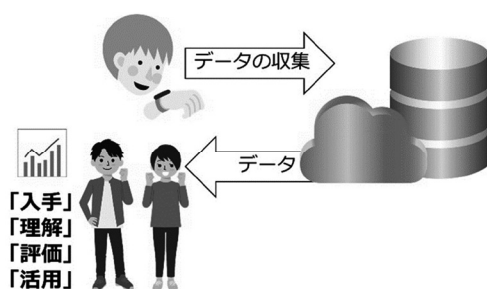


図 4. 健康情報ハンドリング教育の考え方



LANCEBANDの外観



スマホアプリの画面

図 5. 使用したスマートウォッチと
そのスマートフォンアプリ画面

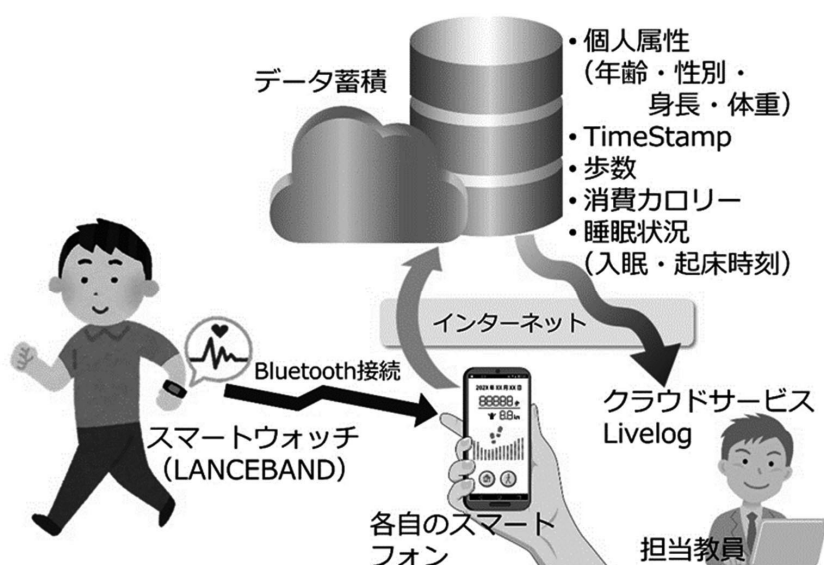


図 6. スマートフォン利用イメージ

(第3週目 講義資料より抜粋)

らインターネットを介して、サーバーに送信・蓄積される。クラウドサービス『Livelog』を利用することで、管理者が、利用者のデータを参照・ダウンロードすることができる。

図2に示す通り、スマートウォッチは、授業第3回目(2022年4月22日)に貸与し、第14回(2022年7月15日)に回収した(分析対象としたサーバー上の蓄積データは7月13日の分までの全83日間)。

III. 成果

2022年度に新カリキュラムとして健康経営論の授業をおこなった。毎回授業後には、振り返りおよびレポートを提出してもらった。また、LANCEBANDによるライフデータの収集と使用感に関するアンケート(Google フォーム)を実施した。これらのことより本授業の成果を報告する。

1. ライフデータから考える健康

図7には、スマートウォッチ使用期間中にサーバーに蓄積された歩数データ数の分布を示す。なお、“着けていると眠れない”との理由から睡眠時は外していたケースが多かったことから、「歩数データがある日」を“使用した日”と捉えることとした。

ここで、「歩数データ数」=「スマートウォッチ使用日数」が、かなりバラツキが大きいことが見て取れる。これは、普段は腕時計を着けないため、どうしても着けることを忘れがちだったり、着けることのメリットを実感できないことから装着しなかったりすることが背景にあったと考えられる。

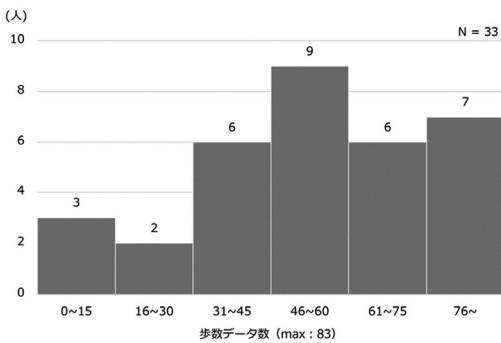


図7. 歩数データ数の分布

1) スマートウォッチ (LANCEBAND) に対する評価

最終回には、使用感等を尋ねるアンケートを、Google フォームを使用して実施した。その結果を図8に示す。この結果の中の『健康管理に役に立つ』という設問に関する結果は、肯定的でない回答が少なくなく、これも上述した“着けることのメリットを実感できない”ことを意味し、図7で見られる装着率のバラツキに現れたものと考えられる。

また、「スマートフォンとの連携が便利」の項目に関する評価が特に低い傾向がある。これについては、授業の終盤で実施したグループワークのアウトプットとして提示された“求める機能”には、「決済機能」、「楽曲再生機能」といったスマートウォッチとしての機能以外の“連携”が複数のグループから挙げられていたことから、単に本体 (LANCEBAND) からのデータを受信する機能しか備えていないことを“便利な連携”とは捉えられていないことが、この項目の低評価に現れたと考えられる。

続いて、LANCEBAND の課題と考えられる要素に対するアンケート結果を図9に示す。これに関しては、「データのアップロー

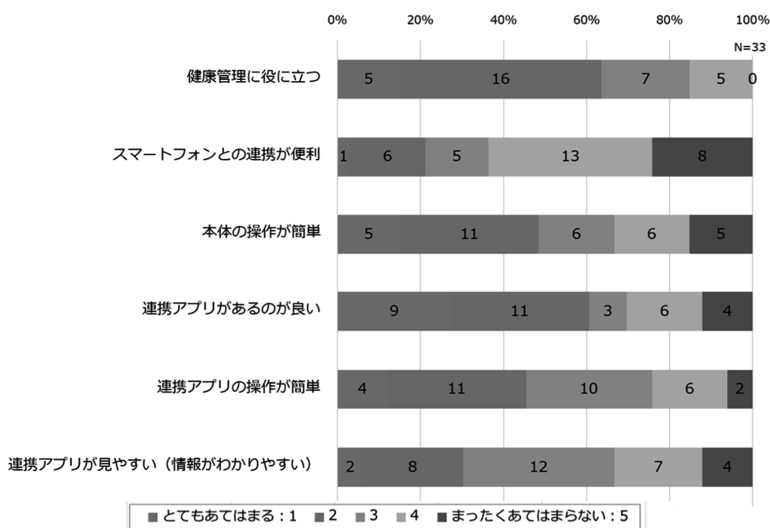


図8. スマートウォッチの使用感に関するアンケート結果

ドの頻度」および「充電の頻度」に関する評価が低い結果を示している。とりわけ充電に関する課題意識として、授業の終盤でのグループワークのアウトプットでは、“専用の充電器具を必要とすること”に対する否定的な意見が多く挙げられていた。そしてこれに対する対応策としては、例えば、近年、普及が進んできている「USB Type-C」ケーブル

等の汎用的な方法による充電が求められていた。

2) 授業後の健康状態に関する評価

ここでは、受講者が、自身の健康状態に対する捉え方について、授業序盤（4/22 第3回目）でのアンケート結果と最終回の結果を、図 10 に示す。なお、具体的な設問文は

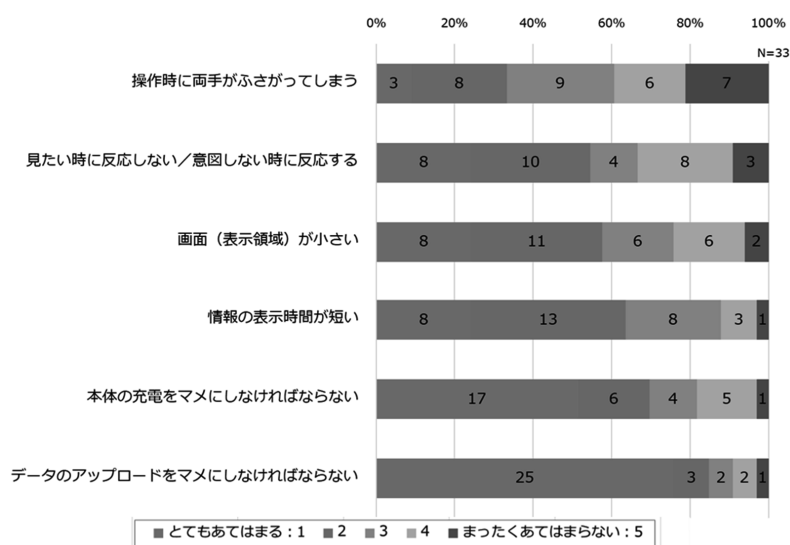


図 9.LANCEBAND の課題要素に対するアンケート回答

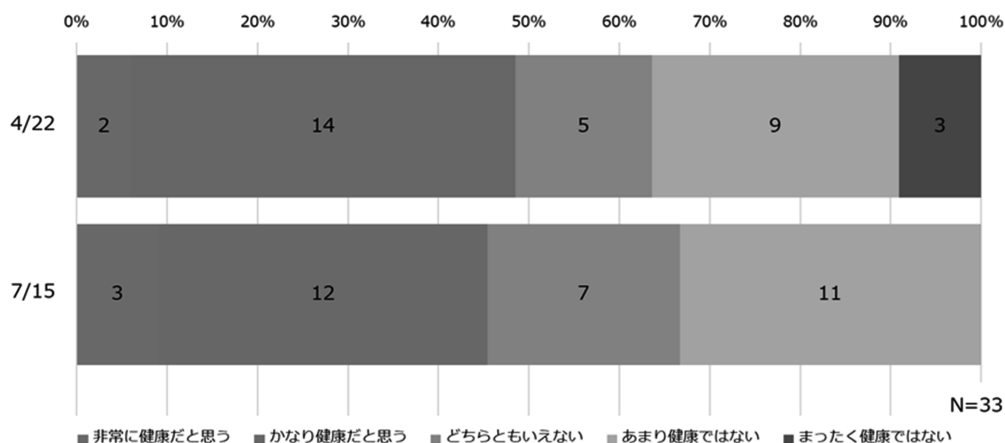


図 10. 受講者自身の健康状態に対する捉え方に関するアンケート結果

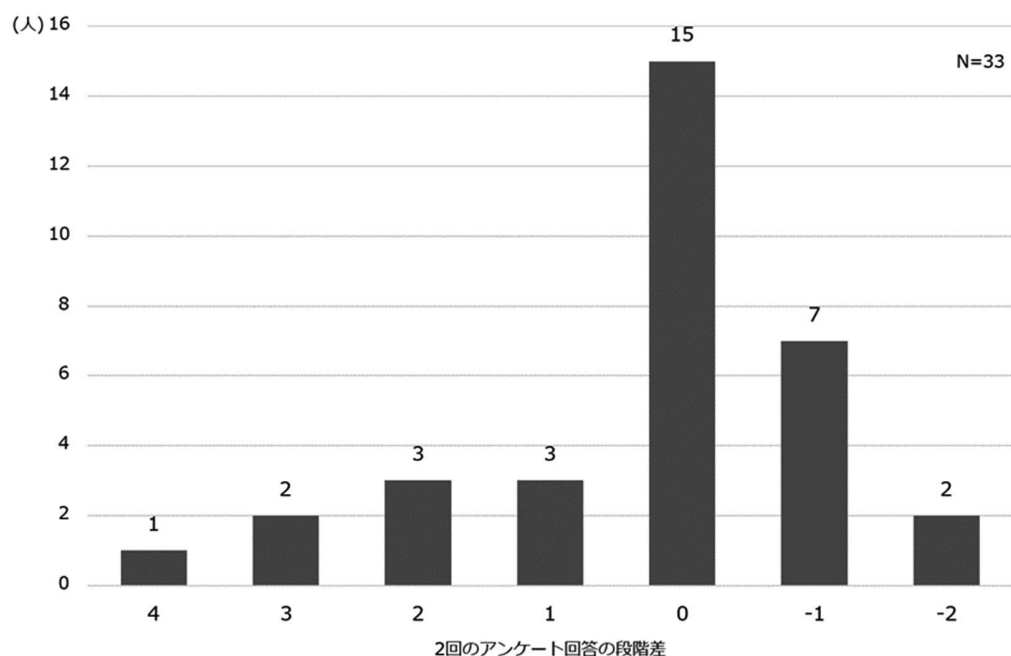


図 11. 自身の健康状態に関する回答の変動

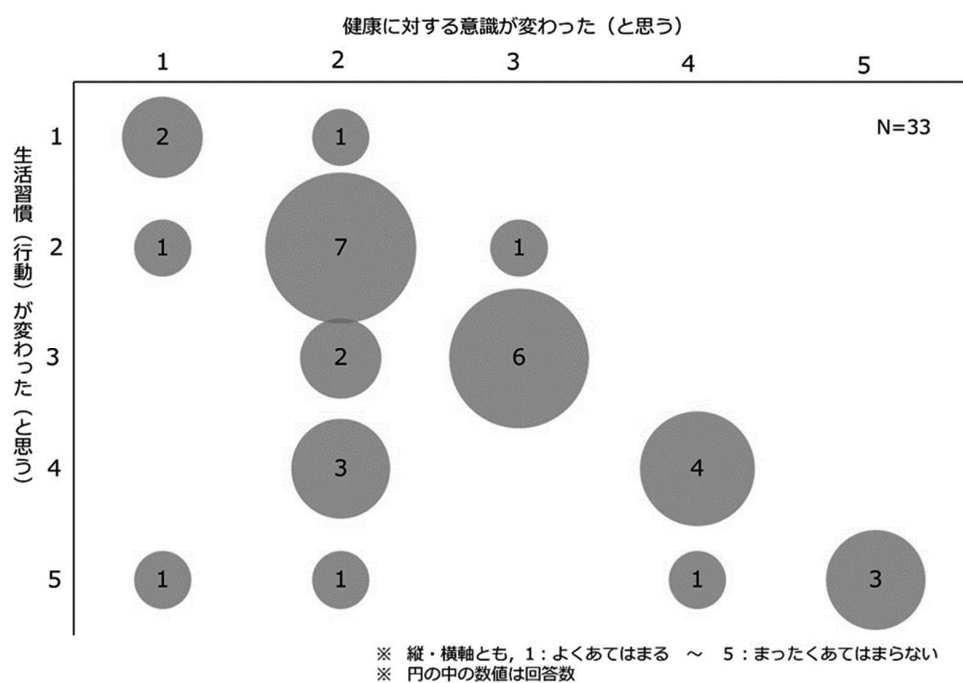


図 12. 意識と行動の変容に関するアンケート（クロス集計）結果

『一言でいって、最近の健康状態はいかがですか。』とし、回答は図 10 中に記しているように「非常に健康だと思う」～「まったく健康ではない」の 5 段階（選択式）とした。授業序盤と最終回では同じ設問文および選択肢を用いてアンケートを実施した。

図 11 に示す単純集計の値から、授業序盤の捉え方と最終回とは、ほとんど変わっていない結果となっており、さらに、受講者ごとに回答がどのように変動したか（5 段階中、回答が何段階変位したか）から（図 11）、変わっていない受講生が多いものの、実際には、評価値が上下した受講生も少なからずいたことが確認できた。

次に、受講者の意識と行動の変容についてみる。アンケートでは、意識の変容に関しては設問文「健康に対する意識が変わった（と思う）」、意識の変容に関しては設問文「生活習慣（行動）が変わった（と思う）」を用い、回答はいずれも「1：よくあてはまる～5：まったくあてはまらない」の 5 段階（選択式）で回答してもらった。これらの設問に関してクロス集計した結果をグラフ化したものを図 11 に示す。

この図 12 から、「健康に対する意識」の変容があったと感じている受講生は多いが、必ずしも生活習慣（行動）まで変わったとは感じていないようであり、やはり、意識の変容を行動の変容に昇華させるためには、上述した“メリットの実感”が必要であり、それにはさらに時間を要すると考えられるが、この意識の変容状態を維持するための工夫も必要だと考えられる。

ただし、ここで、図 7 に示した「歩数データ数」（＝「スマートウォッチ使用日数」）が多い受講者（「歩数データ数」が 61 以上であった受講者 13 名、以後、「高頻度利用者群」と称す）に着目する。この高頻度利用者群のうちの一人を抽出して、歩数データ数の線形近似をおこなった結果を図 13 に示す。

求められた回帰式の精度は高くない（有意

性は示されない）ものの、回帰式（一次方程式）の傾きは正の値を示しており、歩数が時系列的に増加傾向にあることを示している。高頻度利用者群 13 名全員に関して、同様に回帰式を求めると、13 名中 9 名において、やはり回帰式の傾きが正の値を示していることが確認できる。このことから、スマートウォッチの装着率が高くなると、運動量（歩数）が増加する可能性が示唆される。

この方策の一つとして、使用者が積極的に装着したくなるような仕組み（仕掛け）の構築が挙げられる。たとえば、ゲーミフィケーションは、ユーザーの動機づけを高める効果があるとされていることから、ウェアラブルデバイスで計測した歩数や脈拍数（心拍数）などの生体情報をゲームに取り入れ、楽しみながら生体情報をモニタリングすることで、その使用を習慣化できる可能性が考えられる。ゲーミフィケーションを活用したサービスや商品が誕生した背景には、昨今の ICT の発達により、人間の日常活動の行動や挙動の推移データなどの情報を継続的に収集するトラッキングを可視化できるようになったことに起因している。

たとえば、ゲーミフィケーションによるヘルスケアサービスの有用性を理論的・実証的に分析し、ゲーミフィケーションによるヘルスケアサービスは、大きな目標を小さな現実的な課題に分割し、レベルが上がるにつれてユーザーを励まし、最高の成果を得るために感情的に関与させるものであり、ゲーミフィケーションによるヘルスケアサービスが有用であることを示した事例¹⁶⁾がある。今回の筆者らの試みのように、大学生を対象とするのであれば、ゲーミフィケーションの要素を採り入れることで、使用頻度向上（デバイス装着時間延長）の効果が期待できると考えられる。

逆に、高頻度利用者群の受講者において、極端に歩数データ数が少なくなる（平均－S.D.（標準偏差）の値を下回る）日はどのよ

うな状況であったか（何故、このような値にならなかったか）を個別にヒヤリングしたところ、「アルバイト先で時計の着用を禁止されているため、アルバイト中は装着できない」、「外に出ても自転車で移動している時間が多い」「雨の日は終日家の中に居る」といった状況があることが確認された。こうしたことから、スマートウォッチだけでは必ずしも運動量を測定できないケースがあることがわかり、他の手段の採用や併用による健康（行動）データの取得方法も模索する必要がある。例えば、近年では、リング型のウェアラブルデバイス（通称、スマートリング）が登場してきている。スマートリングは、血圧や心拍数、睡眠時間を記録する体調管理機能だけでなく、キャッシュレス決済、パソコンや家電の遠隔操作、スマートロックなど、日常生活でよく利用するさまざまな機能が備わっており、スマートフォンと連携させることで一部の操作をスマートリングのみでおこなうことができ

るものもある。

2. 「個人」からみた健康と「組織」からみた健康経営

学生の「個人の健康」に対する意識は、図10、11から高いものではないと捉えられる。その理由としては、学生が現在体力的にも充実しており、疾病ではないことや社会的にもストレスのかかっている状態が少ないことからとも考えられる。

提出されたレポートの内容から学生の日常生活のスタイルは、レポート作成やゲームなどにより就寝時間や睡眠時間が不規則であることに気がつき、また運動をする時間や歩数も十分に確保できていないという状態であることが確認できたようである。

なかには、「腹式ストレッチ、ヨーガ、座禅などで、呼吸のコントロール（腹式呼吸）をして、自律神経への影響、副交感神経の促進にもつながる事を授業で知り、寝る前にス

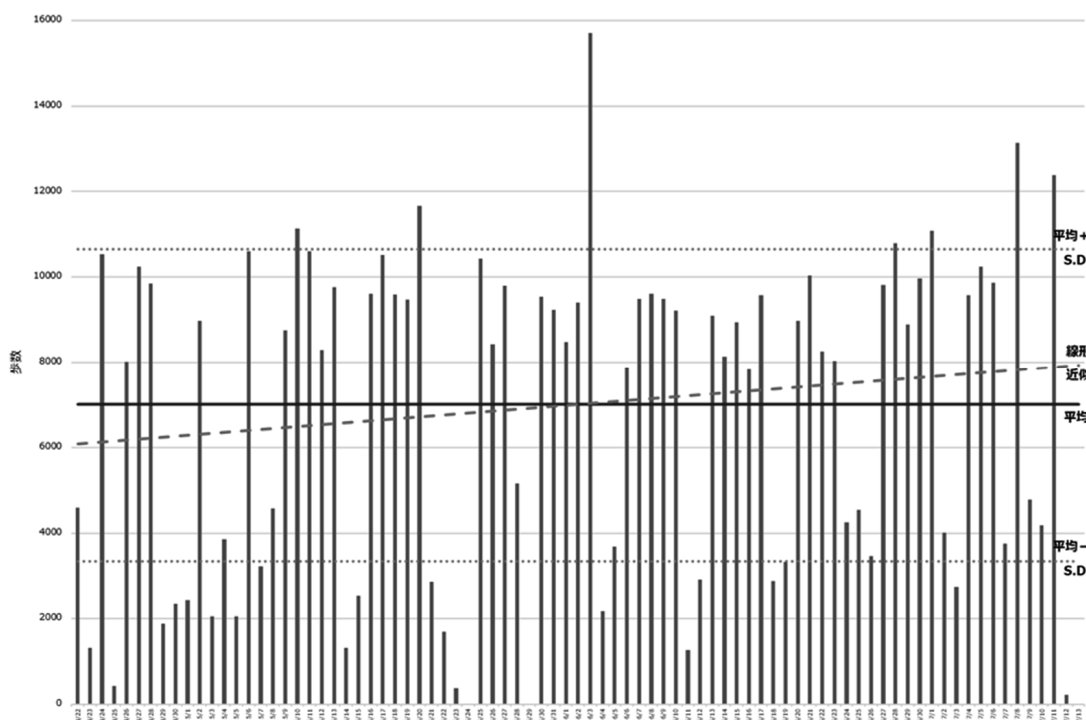


図 13. 高頻度利用者群の歩数データ数（一受講者の例）

トレッチをする事でストレスを発散し、快眠する事が出来た」,「筋力トレーニングにハマり、食生活の改善や運動習慣を意識していく中で自身の体にいい変化を感じた」,「より多く歩くことを心掛けるようにした」など運動を実践し、健康への意識の変化を感じた学生も少なくない。

「組織」からみた健康経営に対する意識に関し、健康経営論の履修学生と一緒に、経営者の視点から健康経営の目的、意義について、健康いきいきワールドカフェを通じ、たくさんの教訓を得た。これは、“参加”、“決定”、“実行”の3ステップを軸に、参加者の発言を否定せず、様々なアイデアが出せるようにルール作りしたグループディスカッションの一つの形態である。

企業における健康経営の最終的な目標は、「社員がイキイキと幸せを感じて働くこと」である。そのためには、「社員が自律して健康を守り働くこと」,「社員の健康は家族の支えがあつての健康・安心の充実があつてのこと」,「健康経営に必要なものは熱意であり、トップの理解、多少の知識と経験である」ということを経営者、並びに、従業員一人一人が理解し、行動に移すことが今後重要となる。まさに well-being な行動様式が従業員一人一人に求められるのである。そのためにもコミュニケーションが活性化する内部コミュニティの存在が重要となる。富士通ゼネラルでは、従業員がお昼休みに卓球やヨガなどが出来るコミュニティスペースを設置しており、従業員の相互コミュニケーションの活性化を図ろうとしている。今回の健康経営論においても健康いきいきワールドカフェの感想を履修学生求めた際、「普段の授業では体験出来ない学生同士の相互コミュニケーションが図れたことがとてもよかった」,「普段、健康を意識してこなかったが、この授業を通じ、身体的健康、精神的健康、社会的健康のバランスを保つことが今後の学生生活において重要であることを学んだ」等のコメン

トが多数散見された。内発的動機を促し、心理的安全性を確保するためにも大学においては、相互コミュニケーションの活性化、それに伴うコミュニティづくりの一層の工夫が今後求められる。

IV. 次年度に向けて

“学校に遅刻しないよう睡眠アプリを利用する”、“海に行くためにジムに通う”ことはしても、“健康のために”行動する若者は多くない。ただ、健康そのものを目的にしようとは思わない、健康が良いことだとの認識はあるが、そのために毎日を過ごそうとは思わない、というのが実態であろう。若者は、必ずしも“健康に興味がない”のではなく、疾病の問題が顕在化しにくいいため、健康にストイックになれる人は多くない。毎日の規則正しい生活や健康バランスに優れた食事を摂ることは想像以上に大変で、自分で生活を律するメンタルはなく、具体的な方法もわからず、“せめてこのくらいの生活をしましょう。そうすれば大病を防げます”といった程度の指針で充分だと感じる。人間の行動は、常に、合理的・主体的な判断の上になされるとは限らない。こうした世代に向けて健康に関してアプローチするには、単に“健康になろう”と声をかけるのではなく、過度に健康を意識させず、環境との相互作用の中で、直感的・感性的に行動を促すことが肝要である。

そこで、今後は、以下に示す2つのアプローチを検討していきたいと考えている。

1. 人がどのように健康行動を変容させるかを理解するために用いられてきた「トランスセオレティカル・モデル」¹⁷⁾
2. 「明示的な行動指示を前提にせず、特定の誰かに対するメッセージであることを意識させず、情報に触れた人にとどのように行動を起こしてもらいたいかなどを考え、情報伝達手段をデザインし、行動変容へと導く」というコミュニケー

シオンデザインによる働きかけ

効果的にデザインされた健康教育の実践は重要であり、とりわけ、後者のコミュニケーションデザインによる行動誘導は、社会的なストレスを軽減するだけでなく継続性が高いという効果が見込まれる。

V. まとめ

今回の「健康経営論」は、3つの分野から成り立ち、それぞれ専門のまったく異なる「経営」、「情報」、「体育」の分野の教員が担当した。それぞれに共通していることは、「健康」というキーワードのもと、ヒトが健康で生活をすることの重要が論じられた。それは、健康の定義にある well-being とは、日常生活環境を保つことにより、「人生が幸せになる」、「心が豊かになる」ことであり、さらにそれが、組織・企業の発展につながるようになる。

経済産業省商務・サービスグループヘルスケア産業課の大筋暢洋氏が、この授業の視察のために訪問された。そこで、健康経営に関する授業は、現在のところ他大学のカリキュラムで開講されている話を聞いたことがないとのことである。本授業を通して学生に対して、「健康」に関する正確な知識を持ってもらい、就職後、企業において健康経営を促進するリーダーとして活躍していただきたいとコメントされていた。来年度は、経済産業省としても本学の「健康経営論」の授業において、履修学生に対し、健康経営の重要性に関する講義をおこないたいとの意向であった。

現在の大学生は、からだや生活に不安を抱えているものは少ないため、健康への意識が必ずしも高いものではない。今回使用したウェアラブルデバイスの活用により、各個人の生活状態を振り返ることができ、今後の生活スタイルが「well-being」となる行動変容の足がかりとなることを期待する。

VI. 参考文献

- 1) 株式会社パワー・インタラクティブ.
“アメリカの健康経営“The Healthy Company”はここまで進んでいる”. ヘルスケア.
<https://www.powerweb.co.jp/blog/entry/2022/04/01/100000> (参照 2022-8-11)
- 2) 株式会社H R ビジョン. “健康経営とは”. 健康経営. <https://jinjibu.jp/kenko/lecture/> (参照 2022-8-9)
- 3) 健康経営企業編. こんな会社で働きたい. 株式会社クロスメディア・パブリッシング 2020 年.
- 4) “健康経営”. 経済産業省. https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html (参照 2022-8-10)
- 5) 帝国データバンク. 特別企画:「人手不足倒産」の動向調査 (2019 年 1 ~ 12 月) <https://www.tdb.co.jp/report/watching/press/pdf/p200104.pdf> (参照 2022-8-20)
- 6) 帝国データバンク. 特別企画: 人手不足に対する企業の動向調査 (2022 年 4 月) <https://www.tdb.co.jp/report/watching/press/pdf/p220509.pdf> (参照 2022-8-20)
- 7) 笠間力. 人が集まる人が輝く伸びる中小企業の健康経営カサマ式実践の極意. ユニウス. 2019 年.
- 8) 公益社団法人日本 WHO 協会. 健康の定義. <https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/> (参照 2022-8-20)
- 9) 健康データ新産業育成. 収集・活用共通ルール. 読売新聞. 2022-5-31, 朝刊. p1.
- 10) 宮地 元彦, 田中 茂穂, 高田 和子, 田畑 泉. 生活習慣病予防と最大酸素摂取量 - 「運動基準 2006」の策定 - 体力科学, 59 (1), 50-50, 2010.
- 11) 清水みどり, 野井真吾, 正木健雄. 子ど

- もの背筋力低下に関する研究:過年度との比較から. 日本体育大学紀要, 33 (2), 119-127, 2004.
- 12) 榊原雅人. 呼吸法はなぜ健康によいのか?
-心拍変動バイオフィードバック法からみた自律神経メカニズムと心理学的効果
-東海学園大学研究紀要, 16, 105-122, 2011.
 - 13) 佐藤和彦. リラクゼーション手法としての呼吸法. 心身健康科学, 5 (2), 93-101, 2009.
 - 14) Kimura H, Nagao F, Tanaka Y, Sakai S, Ohnishi T, and Okamura K. Beneficial effects of the Nishino breathing method on immune activity and Stress level. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 11 (2) ,285-291,2005.
 - 15) MedVigilance Inc. : <https://www.medvigilance.com/lanceband1>
 - 16) 藤田美幸, 塚田麻紀, ゲーミフィケーションを活用したモバイル・ヘルスケアサービス:ドコモ・ヘルスケア「歩いておトク」を事例として, 日本情報経営学会誌, 38 (3), 74-82, 2018.
 - 17) 飯塚重善, 後藤篤志, 韓一栄, 石濱慎司: 大学生の健康教育へのコミュニケーションデザイン導入に向けた予備的検討, 電子情報通信学会 信学技報, 119 (447), 1-6, 2020.