視　点

元気で働き続けるための健康管理にむけて

昨今、日本は非正規雇用が増え、雇用者に占める非正規雇用の割合も上昇していると言われている。非正規雇用が増えている中身を年齢別にみてみると、2013年、2014年ともに最も増えている年齢層（10歳刻み）は65歳以上層である。2013年は前年に比べ24万人増、2014年は31万人増で、2014年においては、年齢全体の増加分（56万人）の約半分を占めている。若者への技能継承で2007年問題として話題となった団塊の世代（1947～1949年生まれ）が65歳を超えていることが大きく影響しているが、65歳以上層の就業率も上昇傾向が続いていることから、65歳を過ぎても働き続けている者自体が増えてきている。

今後、年金の支給開始年齢が段階的に65歳に引き上げられ、実質的な給付水準も低下していくことも見込まれる。これまで以上に長く働き続けることが必要となり、場合によっては生涯現役として働き続けることも必要となるのかもしれない。

このように、長く働き続けるためには、まずもって健康であり続けることが必要となる。自らの健康管理の助けになるものとして、法令上、保険者（事業主）が行うものとしている特定健康診査（健康診断）というものがある。また、その結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣病の予防効果が期待できる者に対して、専門的知識・技術を持った者（医師・保健師・管理栄養士）がアドバイスをする特定保健指導という仕組みもある。

恥ずかしながら、人間ドック受診（健康診断）後、特定保健指導の対象者に選定され、約6か月にわたり、指導を受けることとなってしまった。これまでも、少し運動などをし、健康の改善に努めようとの気持ちはあったが、なかなか実施に踏み出せなかった。受けた指導は、職場から離れた場所で、ほぼ毎月行われた。出勤前に職場から離れた場所でほぼ毎月指導を受けなくてはならない不便さと、次の年も特定保健指導の対象となるのは恥ずかしいとの思いもあり、指導に従い、昼休みなどを利用して運動等をすることにした。指導の際にはメンタル面などのケアも含め丁寧なご指導をいただき、指導の開始から6か月後、指導の目標を概ね達成できたが、その後もちゃんと運動等が継続出来ているかとのメールもいただく。もうよいかと思っていた矢先だったので、継続することが出来ている。自らの意思できっかけをつかみ健康管理をしていくことは意外と難しく、このような丁寧なご指導をいただくときちんとしなくてはとの思いにもなる。よいきっかけとなったと思っている。

今後、多くの方々が生涯現役で働くような時代が来るのかもしれない。また、なかなかきっかけがないと自ら健康管理に気をつけていくことも難しいのかもしれない。こうした法令上、行うものとしているものなども上手く活用して健康管理に努めることは重要かと思う。また、少子高齢化が進む中、企業にとってますます貴重となる人財である従業員について、健康管理の面に関心を持ち、従業員の健康管理に関して、法令上義務付けられている健康診断等のみを単純に実施するのではなく、少し施策の上乗せなどをするような工夫をしてみるのもよいのかもしれない。

（元連合総研主任研究員　鈴木　一光）