

【通し番号】 20210006

【目次（分野別）】 生活習慣病

職域でのウェルネスプログラムが従業員の健康と経済的

成果に及ぼす影響—ランダム化臨床試験—

Effect of a Workplace Wellness Program on Employee Health and Economic Outcomes: A Randomized Clinical Trial

【著者】

Song Z, Baicker K.

【雑誌情報】 JAMA 2019; 321(15):1491-1501. 【PubMed PMID】 30990549

【概要】

米国では、従業員の健康と生産性の向上、医療費の削減を目的に多くの職場でウェルネスプログラム（栄養や身体活動・運動、禁煙などの生活習慣の修正）が導入されている。一方で、それらのプログラムの効果を従業員の健康や労働生産性、医療費の点から検討した報告はない。この研究の目的は、職域で行われる包括的なウェルネスプログラムが従業員の健康行動、医療費、生産性に及ぼす効果を検討することである。米国東部の160の職場32,974人を職場単位でクラスターランダム化にて割り付け、20の職場4,037人を介入群、140の職場28,937人を対照群とした。また、対照群のうち、20の職場4,106人を主対照群とした。介入群は、健康保険や健診、栄養、運動、ストレス、体重管理に関するWebセミナーや食事、運動、ストレス管理の実践からなる8つのモジュールで構成されたプログラムを18ヶ月間実施し、効果判定には健康行動、健診結果、医療費、生産性の指標が用いられた。介入期間中、従業員はプログラムに任意で参加し、各モジュールを完遂すると約25ドル、すべて完遂すると平均250ドル獲得することができた。プログラムへの参加は1人あたり平均1.3モジュールであった。結果は、介入前後で運動習慣（69.8% vs 61.9%）と積極的な体重管理（69.2% vs 54.7%）について、対照群と比べて介入群で割合が多かった。一方で、医療費や生産性に関しては両群で差を認めず、効果は限定的であった。

【解説】

近年、本邦では従業員の健康保持・増進の取り組み（健康投資）が将来的な労働生産性の向上や医療費負担の抑制、企業イメージアップ、リスクマネジメントに繋がる「健康経営」が注目を浴びている¹⁾。これらの考え方は米国から導入されたもので、医療費コストの多くは生活習慣病に起因すること²⁾や従業員の健康状態の悪化は労働生産性に大きな損失を与えること³⁾、優良な健康経営認定企業ほど業績が良いこと⁴⁾が「健康経営」の基盤

になっている。しかし、実際に職域に介入してその効果を判定した報告はなく、その点でこの研究の価値は高い。研究内容は、職域でウェルネスプログラムを18ヶ月間実施したところ、従業員の健康行動に改善がみられたが、健康指標や医療費、労働生産性には有意な効果は認めなかった。これらの結果から健康投資に対するリターンの少なさが読み取れる。一方で、従業員が生活習慣を修正してから労働生産性や医療費に影響が及ぶまでにある程度の期間を要すると思われることから、効果を検討するには期間が短かったのかもしれない。また、プログラムへの参加は一人あたり1.3モジュールと少なく、実践率の低さが結果に作用した可能性もある。今後、十分な介入内容と長期的な検討が期待される。ウェルネスプログラムなどの健康投資の効果を得るには、出来るだけ多くの従業員にプログラムを遂行してもらう必要があり、そのためには企業が強いイニシアチブを発揮して従業員の健康を守る組織体制や風土づくりを推進することが重要であろう。

【引用・参考文献】

- 1)健康経営の推進. 経済産業省. [オンライン入手 2021_6_18]. 入手先：
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html
- 2) Loepcke R, Taitel M, Richling D, Parry T, Kessler RC, Hymel P, Konicki D. Health and productivity as a business strategy. *J Occup Environ Med.* 2007 Jul;49(7):712-21.
- 3) Boles M, Pelletier B, Lynch W. The relationship between health risks and work productivity. *J Occup Environ Med.* 2004 Jul;46(7):737-45.
- 4) Fabius R, Thayer RD, Konicki DL, Yarborough CM, Peterson KW, Isaac F, Loepcke RR, Eisenberg BS, Dreger M. The link between workforce health and safety and the health of the bottom line: tracking market performance of companies that nurture a "culture of health". *J Occup Environ Med.* 2013 Sep;55(9):993-1000.

【研究会プロジェクト執筆担当者】

東北労災病院治療就労両立支援センター 佐藤 友則