

# 長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

## 今月のテーマ 『健康と仕事の関係—プレゼンティーイズムとは』

いよいよ2019年4月から「働き方改革関連法」が施行され、順次適用が開始されています。残業時間の上限規制や有給休暇取得の義務化などにより、勤務時間や職場の環境が改善されつつあるという人もいるのではないのでしょうか。

しかし、こうした国を挙げての労働環境の整備が進む一方で、日本人の国民性といわれる生真面目さが壁となって、なかなか労働時間の削減が進まないという実態もあるようです。中でも、ちょっとした体調不良で会社を休むことには、まだまだ抵抗がある人が少なくないかもしれません。とはいえ、体調が万全でない状態で出勤することは、作業効率が著しく下がり、結果的に会社には「プレゼンティーイズム(疾病就業)」と呼ばれる労働損失を与えてしまいます。

こうしたプレゼンティーイズムをなくすためにどうすべきか、働く側の意識や健康についての取り組みについて考えてみたいと思います。

### 出社しても体調不良で“開店休業”状態が、プレゼンティーイズム

病気や体調不良などにより会社を欠勤することを、英語で「アブセンティーイズム：Absenteeism(疾病欠勤)」といいます。それに対して、出社しているけれど、心身の状態の悪さから生産性が上がらない状態のことを、アブセンティーイズムとプレゼント(出席)を組み合わせ「プレゼンティーイズム：Presenteeism」といいます。

アブセンティーイズムは時間や日数など数字に表れるため注目されがちですが、実は気付かれにくいプレゼンティーイズムの時間の方が膨大であり、会社に与える労働損失は、アブセンティーイズムの3倍にもなるともいわれています。

体調が悪いのに出社しても、自分が出せる100%の力を発揮できず生産性が下がることで、会社にとって大きな経済的な損失となっていることを知っておくべきです。

### 本来の能力を発揮するために、仕事と健康の関係を見直してみよう

プレゼンティーイズムを予防し、一人一人が100%の能力を発揮するために、まず日頃から自分の健康を守る必要があります。遅くまで残業したために寝不足となり、翌日に眠気のためパフォーマンスが落ちてしまっただけでは本末転倒です。

健康は仕事で活躍するための土台であり、大事な資源です。仕事の時間以外にも健康づくりを心掛け、バランスの良い食事と適度な運動、良質な睡眠で、ベストコンディションを保てるようにしましょう。また、健診結果で要再検査と診断されたり、体調の異常を感じたときは、放置せずに早めに受診するようにしましょう。

### 人間関係とサポート体制強化で、いざというときに休みやすい環境を

日本でプレゼンティーイズムが多くなる背景には、効率よりも頑張りや協調性などが評価される職場環境や価値観があるといわれます。特に仕事への責任感が強い人は、任されている仕事や職場の人手不足の状況を考えて、「自分が休むわけにいかない」と感じてしまいがちですが、同僚や上司との関係が良好な人ほど体調が悪いときはしっかり休む傾向があるそうです。個人の意識だけではなく、職場でのコミュニケーションやサポート体制の良しあしが、プレゼンティーイズムに影響しているのです。

病気や疲労などによる体調不良のときは、しっかり休むことでコンディションを整え回復してから仕事に臨む方が、パフォーマンスが高まります。職場全体としての効率と成果を上げるためには、困ったときは助け合える、風通しの良い職場環境の整備も重要です。



「人生 100 年時代」といわれ、定年、雇用が延長される流れにある昨今、これまで以上に「働く」ことは極めて重要なライフイベントになってきています。

プレゼンティーイズムの問題は健康パフォーマンスの問題です。経営者・企業は、労働環境を改善するなど働き方改革を進め、従業員の健康づくりに投資する。従業員は、生活習慣の改善や健診受診など健康パフォーマンスを上げる努力をする——。プレゼンティーイズムの改善、解消は、労働力の確保および生産性の向上を目指す企業、元気で働きがいのある仕事を続けたい従業員、その双方にとって理にかなった対応すべき課題といえるでしょう。