

2024年1月25日

ティーペック株式会社

3か月に1度、健康経営情報をキャッチアップできる T-PEC オリジナルマガジン

『Cept (セプト)』最新号 (Vol.26) 配布開始

**【人事担当必見】現代社会の健康リスク「座りすぎ」を防ぐ職場の環境作りのヒント**

ティーペック株式会社（本社：東京都台東区、代表取締役社長：鼠家 和彦）は、健康経営情報誌『Cept（セプト）』の最新号（Vol.26）を2024年1月25日（木）より配布を開始しました。

特集「座りすぎによる健康被害を防ぐため、スタンディング・ブレイク・アクティブ「3つの戦略」を実践しよう」（公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長／上席研究員 甲斐裕子氏）や健康トレンドワード「短鎖脂肪酸」など健康経営のトレンド内容を紹介しています。



ダウンロードはこちら：<https://www.t-pec.co.jp/download/cept-vol26/>

## ■ Cept (セプト) Vol.26 概要

### ● 特集

#### 「座位行動」を科学する

座りすぎによる健康被害を防ぐため、スタンディング・ブレイク・アクティブ「3つの戦略」を実践しよう  
(公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長／上席研究員 甲斐裕子氏)

厚生労働省・健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂で座位行動が取り上げられるなど、座りすぎの弊害が注目されている。その中でも、影響が懸念されるオフィスワーカーはどのような対策が有効なのかについて、座位行動が働く人の健康に及ぼす影響について研究している甲斐裕子氏に、最新の知見と、それを踏まえた対策を聞いた。

## ● Topics

### 医科医療費全体の 12.1%を占める新生物医療費・高額レセプト件数増につながるがんの画期的新薬 令和 3 年度 新生物の動向に関する調査／健康保険組合連合会

健康保険組合連合会が昨年 9 月に公表した、2021 年度の新生物（悪性及び良性・その他の新生物）の動向に関する調査結果を読む。疾病 19 分類の医療費総計に占めるシェアはトップで、近年登場した新生物医療費の画期的新薬の高額な薬価が影響していることが読み取れる。

## ● 最先端レポート

### 「睡眠の不足感」が大きいほど、うつ傾向が強く、幸福感は低い～令和 5 年版 過労死等防止対策白書～

昨年 10 月 21 日、令和 5 年版 過労死等防止対策白書が閣議決定され、同日、厚生労働省から公表された。3 点の骨子のうち『睡眠の不足感が、疲労やうつ・不安、主観的幸福感へ及ぼす影響』にクローズアップし、睡眠の不足感の及ぼす影響を読む。

## ● 健康トレンドワード「短鎖脂肪酸（たんさしぼうさん）」

脂肪酸のうち炭素の鎖の長さの数が 6 個以下のものを指し、腸管内で働き、さまざまな健康効果をもたらすことが明らかとなってきている。健康増進のために腸内の短鎖脂肪酸を増やす方法や、その効果を確認する。

## ● 法律相談 Q & A

### うつ病発症の主因は会社にあるので、「会社都合退職に」と主張する社員 どのように対応すればよいか？

うつ病を発症・休職していた社員が退職。その主因を「マネジメントの不在による過剰な業務負担」にあると主張され、退職理由に「会社都合」を要望。しかし他の社員に比べ突出して過重ではなく、その上司も「本人の成長のため」と主張している。どのように対応すればよいか、小笠原弁護士に聞く。

## ● INFORMATION

- ・健康経営を推進する企業人事・健康保険組合の担当者のための情報提供 Web サイト  
『わくわく T-PEC』 <https://t-pec.jp/work-work/>
- ・職場環境改善、健康施策の立案などに役立つ資料をダウンロードできる  
『ティーベック株式会社コーポレートサイト内「お役立ち資料」ページ』

## ■ 健康経営情報誌『Cept（セプト）』について

Cept はラテン語の capere（つかむ）に由来。健康経営の最新情報、トレンドをキャッチし、未来・健康をつかむという意味を含めています。日々の業務で忙しい健康経営に関わる人事担当者様が、3 か月に 1 度読むことにより健康経営のトレンドや知識をアップデートできるような内容を目指しています。自組織内の健康づくりの参考にしていただけ

れば幸いです。

バックナンバーはこちらから»<https://www.t-pec.co.jp/news/cept/>

※Ceptに掲載している内容、著作物はティーペック（株）に帰属しています。

#### <冊子ご希望の場合>

紙媒体/A4判15ページの冊子を法人・団体様向けにご用意しています。

ご希望の場合は、会社・団体名、所属部署/担当者名を記入の上、[info-pr@t-pec.co.jp](mailto:info-pr@t-pec.co.jp)までご連絡ください。

#### ■ティーペック株式会社について

<https://www.t-pec.co.jp/>

24時間健康相談事業のパイオニアとして1989年に設立。医師・保健師・看護師などの医療資格者を有するコンタクトセンターを運営し、セカンドオピニオン手配サービスやメンタルヘルスカウンセリング、生活習慣病の重症化予防など、健康・医療分野における社会課題の解決を目的とした事業を多数展開。2017年から7年連続で健康経営優良法人『ホワイト500』に認定。

#### 【本リリースに関するお問い合わせ先】

ティーペック株式会社 <https://www.t-pec.co.jp/>（担当：経営企画部）

〒110-0005 東京都台東区上野5丁目6番10号

メール：[info-pr@t-pec.co.jp](mailto:info-pr@t-pec.co.jp)