

事業所まるごと健康宣言の 取り組み事例集



健康経営にどのように取り組めばよいのか、
ご参考にしていただければ幸いです。



香川県



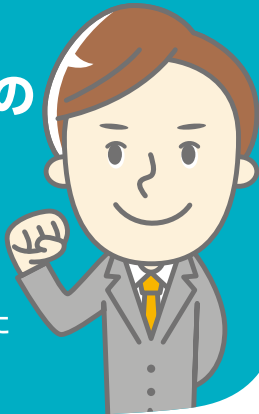
全国健康保険協会 香川支部

協会けんぽ



協会 健人さんの健康に過ごすためのちょっとした習慣

健康なからだであり続けるには、まず自分の生活習慣を見直すことが必要です。何気なく過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかもしれません。



起床

朝日を浴びて スッキリ目覚める



朝食

朝食はしっかり摂る

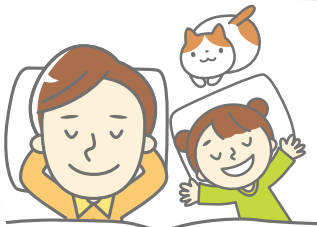
メニュー例

- ご飯 ●焼き魚 ●味噌汁
- サラダ ●納豆



就寝

睡眠時間は 6～8時間とる



歯磨き

週に1回は 歯間ブラシで お掃除



寝る前にテレビ、パソコン、スマホの画面を見続けない



会社では…

職場衛生委員会で 適宜チェック



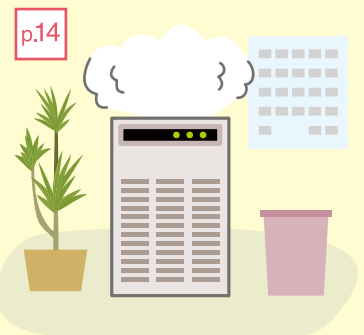
ストレスチェックで セルフケア



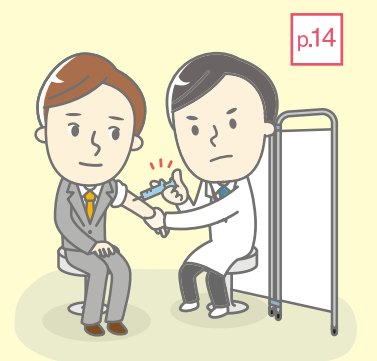
ヘルスリテラシーの 向上のための 研修会を実施



乾燥は加湿器で 防ぐ(予防措置)

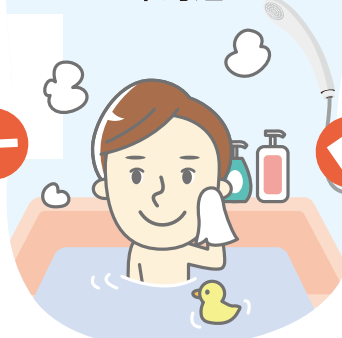


予防接種を会社で



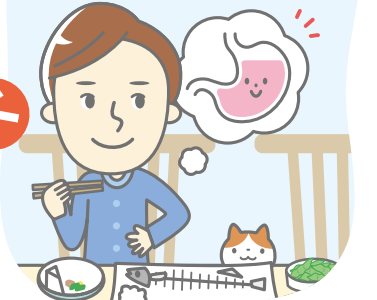
入浴

ぬるめの湯で 半身浴



夕食

飲酒は控えめにし、夕食は就寝の2時間前までに済ます(腹八分目)



通勤前にジョギング



通勤

時間があれば手前のバス停(駅)から歩く

p.8



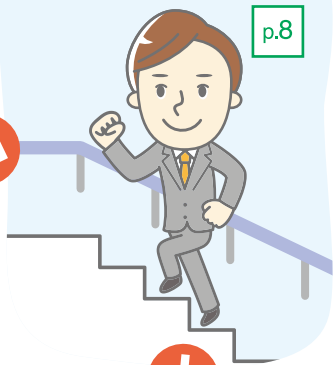
会社の入り口に消毒液

p.14



フロアの移動はなるべく階段を利用

p.8



スポーツイベントの開催

p.13



健診受診
※家族も受診

p.5



保健指導を受け
地道に実行

p.7



社用車内・敷地内
禁煙など
受動喫煙防止

p.10



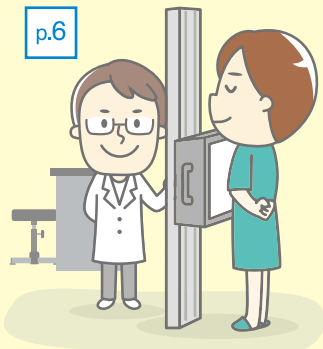
計画的に休暇取得で
リフレッシュ

p.15



健診結果により
精密検査受診

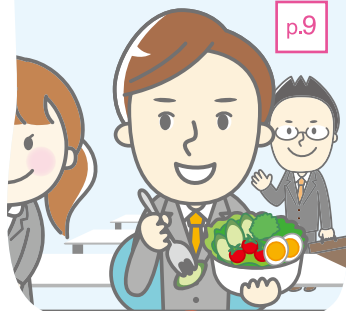
p.6



昼食

野菜を多く摂取、
食べ始めは野菜から

p.9

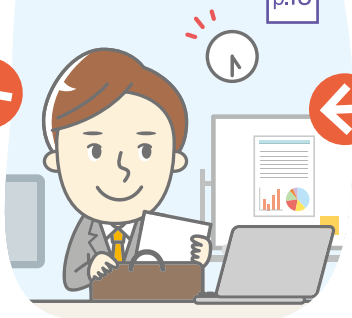


夕食前に犬と散歩



毎日が
ノー残業デー

p.15



パソコン画面を
見つめすぎない。
中景・遠景を
眺めるようにする



飲み物は無糖
(トクホ)

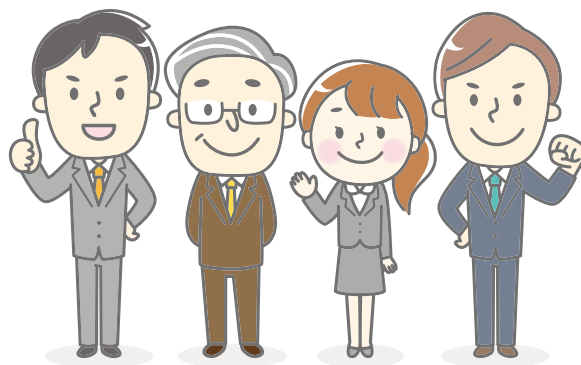
p.9



事業所まると健康宣言の

取り組み事例集

- 2・3 協会健人さんの
健康に過ごすためのちょっとした習慣
- 5 取り組み事例紹介 ①
定期健診の受診
- 6・7 取り組み事例紹介 ②③
健診結果による受診勧奨 / **特定保健指導**
- 8・9 取り組み事例紹介 ④⑤
運動機会の創出 / **食生活の改善**
- 10・11 取り組み事例紹介 ⑥
禁煙・受動喫煙対策
- 12・13 取り組み事例紹介 ⑦⑧
メンタルヘルス対策 / **コミュニケーションの促進**
- 14・15 取り組み事例紹介 ⑨⑩
感染症予防 / **ワークライフバランス**
- 16・17 取り組み事例紹介 ⑪⑫
女性従業員への業務上の配慮 / **治療と仕事の両立を支援**
- 18・19 取り組み事例紹介 ⑬⑭
情報提供 / **その他**



従業員全員が受診できるようにしましょう

- 健診車を手配する
- 健診受診日を出勤扱いにする
- 業務を考慮し、日程を調整して受診しやすい体制を整える



報告事例

- 全社員を3日間に分け、それぞれ午前中で終了するようにしています
健診の1週間以上前から、対象者に受診時間や注意事項等の周知を行い、各ラインの責任者にも事前にスケジュール相談を行っています【機械器具製造業／37名】
- 従業員全員が受診するよう健診車を手配しています【化学工業・同類似業／113名】
- 職員の穴埋めを他店舗からの応援で補うことで、健診を受けやすい環境を整えました【医療業・保健衛生／24名】
- 健診受診時間を職務専念義務免除としています【政治・経済・文化団体／78名】
- 作業時間内に従業員一人ひとりの時間を決めて受診しました【機械器具製造業／48名】

ポイント



- 健康づくりの第一歩は、健診を受診することです
- 病気の早期発見・早期治療につながり、重症化の予防につながります
- 35歳以上の被保険者(本人)は、「生活習慣病予防健診」(労働安全衛生法に基づく健診+がん検診の検査項目で、協会けんぽからの費用補助あり)を受診されることをお勧めします
- 全従業員が、年に一度は、健診を受診しましょう!
また、受診状況を把握して、受診漏れを防ぎましょう!

生活習慣病予防健診と労安・がん検診ならびに検査項目比較

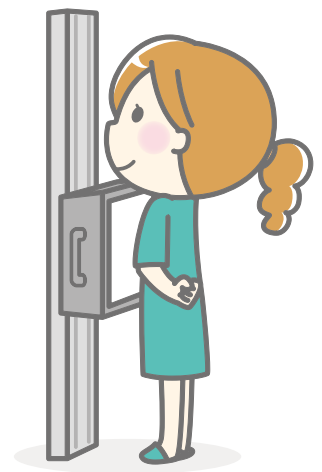
- | | | |
|------------------------------|---------------------|------------------|
| ● 乳がん検診 | ● 総コレステロール | ● 問診 |
| ● 子宮頸がん検診 | ● ALP | ● 身長、体重、腹囲、視力、聴力 |
| ● 便潜血反応検査 | ● 白血球数(ヘマトクリット) | ● 血圧 |
| ● 胃部レントゲン
(または胃内視鏡検査) | ● 血清クレアチニン | ● 胸部エックス線検査 |
| ● 尿潜血 | ● 尿酸 | ● 心電図検査 |
| ● 尿潜血 | ● 尿酸 | ● 血色素量、赤血球数 |
| ● 肝機能検査
(GOT, GPT, γ-GTP) | ● 中性脂肪(トリグリセリド) | ● 肝機能検査 |
| ● コレステロール(HDL, LDL) | ● コレステロール(HDL, LDL) | ● 血糖検査 |
| ● 尿蛋白、尿糖 | ● 血糖検査 | ● 尿酸、尿糖 |

女性の方
(対象年齢に限る)

がん検診

労働安全衛生法に基づく健診(定期健康診断)

協会けんぽの生活習慣病予防健診



再検査等を受診しやすい環境を!

- 再検査(精密検査等)に要する時間は出勤認定や特別休暇とする
- 費用を補助する
- 未受診者にはメール等で個別に受診勧奨

報告事例

- 健康診断の結果を配付する際に**再検査を促す**とともに、**再検査結果の報告を依頼**する文書を添付しています【化学工業・同類似業／226名】
- 再検査の結果報告を義務付け**ています【金融・保険業／16名】

ポイント

- 健診結果が「要精密検査」「要治療」の従業員には、必ず受診するよう働きかけ、その結果も必ず確認しましょう!
- 再検査指示書を発行し、受診したこと及び結果を確認するのも効果的です

再検査指示書 令和元年〇月〇日

〇〇〇様

あなたは、今年度の健診において、総合所見にて（精密検査が必要・治療が必要）と診断されました。つきましては、早急に専門医を受診され、その結果を会社担当者まで報告してください。

令和元年〇月〇日

〇〇株式会社 担当者宛

受診済み

異常なし

経過観察・生活習慣改善等の指導を受けた

治療中、または治療済み

その他（ ）

未受診

受診予定（ 月 日頃 ）

受診予定なし（理由： ）

以上、経過報告いたします。 氏名：〇〇△△



保健師、管理栄養士がお伺いします!



- 従業員が保健指導を受けられるよう配慮する
- 全従業員が集まる社員大会で、勤務時間内に社内施設で保健指導を利用できることを周知する

報告事例

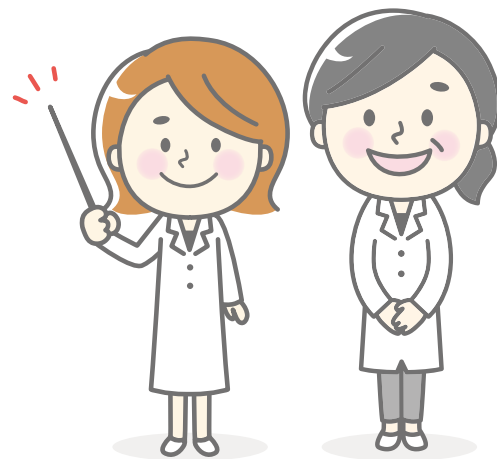
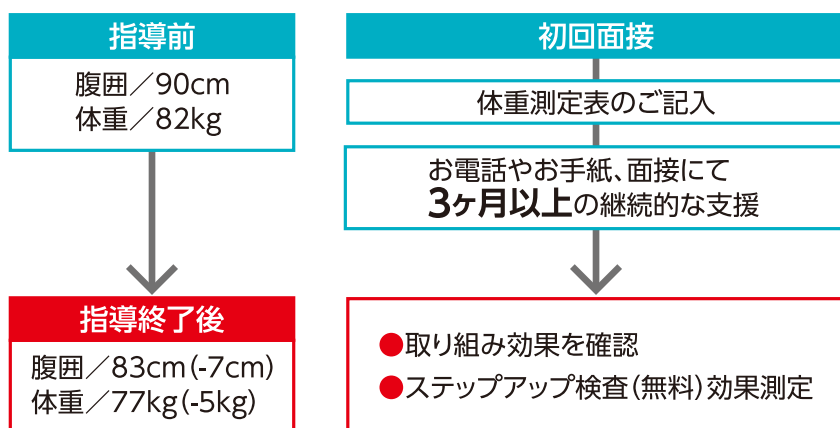
- 対象者には都度、メールにて制度の紹介と受診勧奨を実施しています【化学工業・同類似業／185名】
- 就業規則に明記し、実施場所の提供や実施時間の出勤認定を行っています【総合工事業／23名】
- 保健師さんから定期的に取り組み状況の確認があることで、食事及び運動等の生活習慣を意識するようになりました。本人及び周囲に対しても効果が表れています【金融・保険業／16名】
- 対象者以外でも希望者がいれば日時やタイムスケジュールの調整、段取りを行っています【化学工業・同類似業／226名】

ポイント



- 無料です
- 症状が無いからと言って放置しないようにしましょう
- 生活習慣の見直しによる予防効果が大きく期待できます

特定保健指導の事例／50歳 建築会社の男性



ご利用者の声

53歳男性／当初の息切れも無くなり、現在も徒歩通勤を続けながら、減った体重を維持しています。

48歳男性／1日3本飲んでいた甘い缶コーヒーを朝1本に減らし血糖値も基準値内で、保健指導対象者からはずれ、今も甘い缶コーヒーには注意する毎日です。

特定保健指導を継続して利用することで、治療が必要な方が大幅に減少します!

従業員の運動を促す取り組みを継続的に行いましょう



- **ラジオ体操**を実施(始業時や昼休み、夕方)
- **ウォーキング**を推奨
- **階段利用の促進**

階段は、身近で気軽なトレーニングジムです。「上りは2階分、下りは3階分階段を利用する」「一段飛ばしで上がる」など、階段を積極的に利用するよう呼びかけましょう!

報告事例

- 10時30分と15時の**小休憩時に業間体操**を実施しています【機械器具製造業／96名】
- **ラジオ体操第一**は毎日行っています。加えて**第二体操**を毎月第2週と4週の月曜日にDVDを映しながら実施しています【卸売業／8名】
- **NHK体操**を毎日10時と15時に実施しています【設備工事業／23名】
- 高齢な従業員が多いため、**作業前のストレッチ運動として当社オリジナル体操**を作成してDVD、CD、体操の説明書を配付しました【その他の対事業所サービス業／720名】
- **社員全員に万歩計**を支給し、毎日の歩数を記録させました【卸売業／8名、卸売業／23名、金融・保険業／16名、その他の対事業所サービス業／4名、卸売業／25名、金融・保険業／90名】
- **出前講座(ウォーキング)**を利用して正しい姿勢で歩くことを理解しました【社会保険・社会福祉・介護事業／10名】
- **社内誌にウォーキングコース**を紹介しました【その他の対事業所サービス業／128名】
- 歩数目標の達成率を把握するため、**スマートウォッチ**を配付しました【卸売業／8名】
- **歩数競争イベント**を実施しました【卸売業／25名、金融・保険業／90名】
- 1ヵ月の1日平均歩数をポイント制にして**1ポイント=1円を還元**しています【卸売業／23名】
- スマートウォッチの歩数を**ポイントで還元**しています【金融・保険業／16名、その他の対事業所サービス業／4名】

ポイント

- 毎朝の**ラジオ体操**は、従業員の体調確認にも役立ちます
- ラジオ体操は、約3分間で、体の筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です
- みんなで取り組めば**従業員間のコミュニケーションも活発になります**



1日3食 まず野菜!

- 健康に配慮した仕出し弁当の利用
- 自動販売機の飲料を無糖やトクホに入れ替え
- 社食で(無料の)サラダバーを提供



報告事例

- 法人の敷地内に「畑」を作り、収穫した野菜は**サラダバーの日**(火・金)に職員へ提供しています【医療業・保健衛生／150名】
- 社長宅の畑で**季節の野菜を栽培し、収穫後配付**しています【卸売業／8名】
- 管理栄養士**に訪問してもらい、**食事指導**をうけました【職別工事業／4名】
- 社員食堂で**発酵発芽玄米**を提供しています【飲食料点小売業／27名】
- カロリー表示ポスター**を掲示しています【金融・保険業／35名】

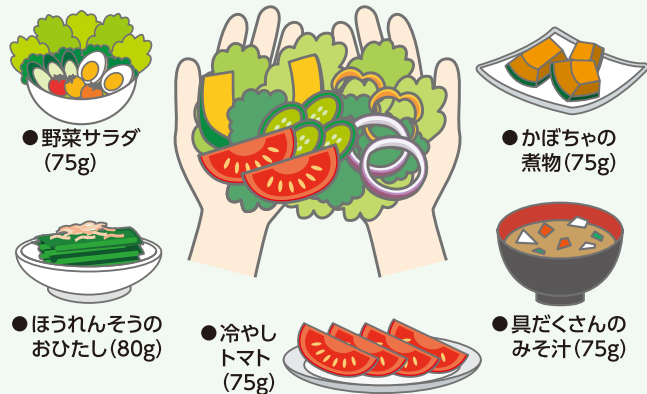


ポイント

- 食生活は健康の基本です
- 野菜から食べることにより、**血糖値の上昇を抑えたり、肥満防止につながります**

野菜は1日350g以上、摂りましょう。

1日の野菜摂取目標量350gは生なら両手で3杯、調理すると小鉢5皿分になります。朝・昼・晩に1～2皿で1日5皿を目指しましょう。



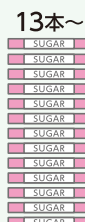
※イラストの野菜の量はあくまでも目安です。

清涼飲料水の糖質量

(3gのスティックシュガーに置き換えると何本分?)

※3gのスティックシュガーは1本約12kcalです

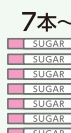
参考: 文部科学省「日本食品標準成分表(七訂)」(2018年3月現在)



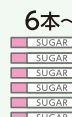
コーラ (350ml)



スポーツ飲料 (500ml)



100% オレンジジュース (200ml)



缶コーヒー (大) (250ml)

0本～



お茶

吸う人も吸わない人も 快適な職場づくり

- 事務所の建物内、あるいは、敷地内の禁煙を実施する
- 社用車を禁煙にする
- 喫煙場所の煙が非喫煙場所へ漏れないようにする
- タバコの害について理解(学習)する



報告事例

- **敷地内禁煙**にしました【卸売業／15名、職別工事業／4名、医療業・保健衛生／25名】
- 屋外に喫煙スペースを設置し、**建物内禁煙**としました
【総合工事業／10名、卸売業／8名、政治・経済・文化団体／78名、
その他の対事業所サービス業／37名、金融・保険業／90名、道路貨物運送業／9名】
- **社用車では吸わない**ようにしました【道路貨物運送業／9名】
- 出前講座を活用し**タバコの害について学習**しました
【医療業・保健衛生／150名、総合工事業／10名、卸売業／15名】
- **禁煙外来を受診し禁煙パッチを貼る**ことで、吸わない人がタバコの煙を
どれだけ不快に思っていたかが理解できました【卸売業／15名】
- **禁煙手当を支給**しました【設備工事業／33名】
- **喫煙場所、喫煙タイムを指定**しました【飲食料品以外の小売業／78名、金属工業／39名】



ポイント

- **新型タバコ(電子・加熱式)は無害ではありません**
- **喫煙者の健康問題だけでなく、
受動喫煙による健康被害についても
正しい知識を共有しましょう**
- **なくそう! 望まない受動喫煙**



職場における受動喫煙防止のための
ガイドライン(令和元年7月)



新型タバコにも健康リスクはあり、 禁煙にも逆効果

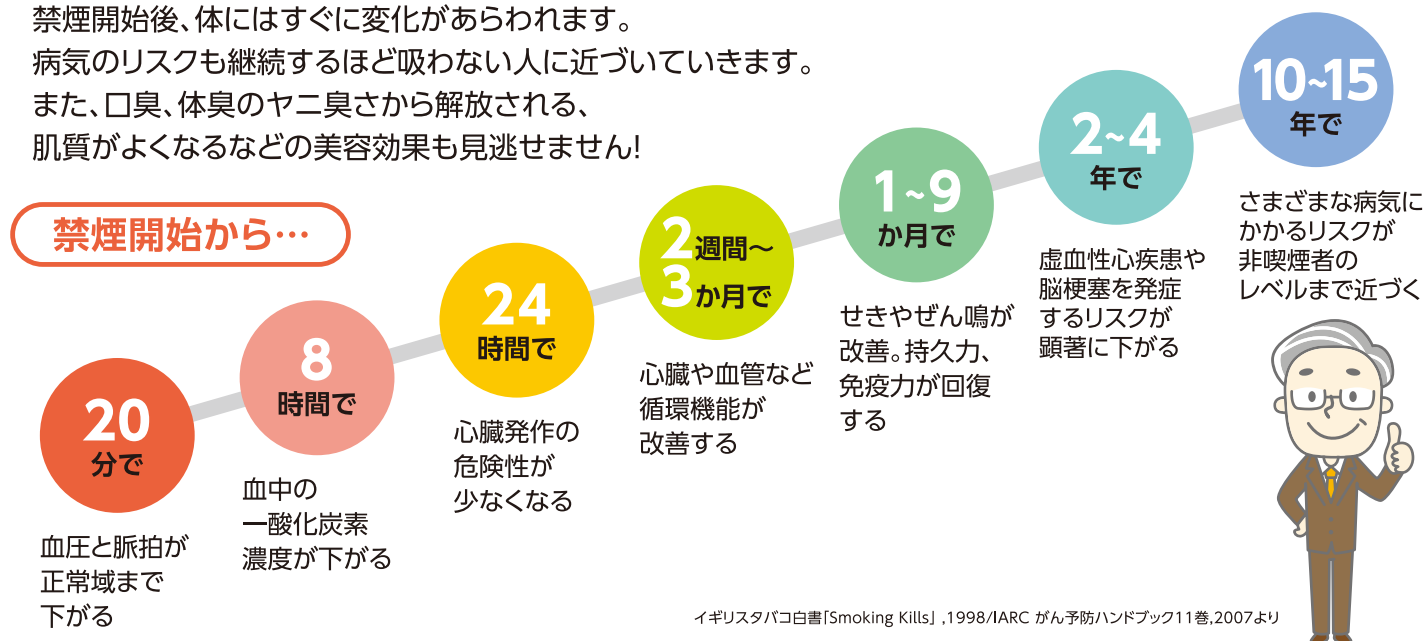
煙を周囲にまき散らす紙巻タバコに比べ、健康リスクが少ない、受動喫煙の害がない、などといわれているようですが、こうした点について日本呼吸器学会では健康リスクが少ないかどうかは、「科学的証拠がなくて推測にすぎない」とし、どちらの新型タバコも、「有害物質を吸引する製品であり、使用は推奨できない」とはっきり警鐘を鳴らしているのです。

禁煙で人生をかえよう

あなたは人生をどう変える？

体の中をキレイに!

禁煙開始後、体にはすぐに変化があらわれます。病気のリスクも継続するほど吸わない人に近づいていきます。また、口臭、体臭のヤニ臭さから解放される、肌質がよくなるなどの美容効果も見逃せません!



お金をためる!

これまでタバコに使っていたお金がたまります。あなたは何に使いますか？

【例】1日に1箱(400円)吸っていた場合

1か月で → **12,000円**

家族と
外食など



3か月で → **36,000円**

遠出して
ドライブなど



6か月で → **72,000円**

たまには
のんびりと
旅行など



参考: 厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第二版)」[標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)]

見えない脅威(三次喫煙)

三次喫煙とは、「タバコを消した後に残留する化学物質を吸入すること。」(厚生労働省 e-ヘルスネット)で、残留受動喫煙とも呼ばれる比較的新しい考え方です。

受動喫煙(二次喫煙)が、喫煙者が吐き出す「呼出煙」と、タバコの先から立ち上がっている「副流煙」を周囲の人が自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことに対して、三次喫煙は、タバコの火が消された後も喫煙者の衣服、ソファやカーテン、壁などに付着した有害物質を周囲の人が間接的に吸い込んでしまうことを言います。

また、喫煙者の吐く息にはタバコ由来の有害物質が含まれており、一酸化炭素は最後の一本を吸ってから、最低8時間は息から出ている、と言われてます。

周囲の人は、見えないタバコの害をいつまでも受け続けるのです。

喫煙という自分の行為が周囲の人の健康をも脅かすということを今一度認識することが必要です。