

かがわ働き盛りの健康づくりメニュー（事業所編）

～県内の事業所ではじめている、事業所ぐるみの健康づくり取組例を紹介します。～



事例3 運動の習慣づけ・食生活の改善

○取組みを通じて、従業員間のコミュニケーションも活発になります。

取組内容

○運動を習慣化する

- ・事業所主導でスポーツチームを結成。事業所内に卓球台を設置することで、運動習慣と従業員間のコミュニケーションを促す。
- ・毎朝、ラジオ体操を実施。管理職が積極的にあいさつや声かけを行い、体調を確認する。



○野菜を摂取するように働きかける

- ・食堂でサラダバーを無料提供する。
- ・「1日3食 まず野菜!」を合い言葉に、従業員同士が声をかけ合い、全員が昼食に野菜を摂取する。



ポイント

- ・運動をすることで、従業員間のコミュニケーションも活発になる。
- ・野菜から食べることで、野菜摂取量の増加や肥満防止につながる。

事例4 具体的目標の設定・環境整備

○1日のほとんどを過ごす職場での働き方が生活習慣をつくります

取組内容

○目標を設定する

- ・事業所内で健康スローガンの募集・選考を行い、事業所内に掲示。毎朝全員で唱和する。
- ・従業員一人ひとりが健康づくりの目標を掲げて実践。それを事業所内の広報に掲載し、意識とモチベーションを高める。

○健康づくりのための環境を整える

- ・事業所の車を禁煙とし、事業所ぐるみで受動喫煙防止に取り組む。
- ・健康づくりの出前講座を事業所全体で積極的に受講する。



ポイント

- ・健康について学ぶ・考えることで従業員の健康に対する意識が高まり、自発的な取組みにつながる。

事例1 健診の有効活用

○健診は生活習慣を振り返り改善する良い機会になります。

取組内容

○健診受診日を出勤扱いにする

○再検査指示書を発行する

- ・健診結果から再検査が必要な従業員に、再検査指示書を発行。業務を考慮し、日程を調整して早期の受診ができる体制を整える。

○再検査受診を積極的に働きかける

- ・再検査を受けた従業員は、その結果を事業所に報告する。
- ・再検査受診のために有給休暇を取得する。

○健診結果から、必要な者には協会けんぽの保健師による保健指導を受けるように働きかける

- ・生活習慣改善についてのアドバイスを受ける。

ポイント

- ・健康づくりの第一歩は、健診を受けること。
- ・健診を有効活用することで、生活習慣病の発症・重症化予防につながる。

事例2 健康測定器の設置

○従業員自ら健康管理を行うことにつながります。

取組内容

○血圧計・体脂肪計等を設置する

- ・健康手帳を全従業員に配付。測定した血圧等を記録し、自己管理に活用。
- ・休憩室に設置し、従業員自ら健康管理を行うことを促す。

ポイント

- ・血圧、体重の測定・記録を習慣化することで、自身の体調の変化に気づきやすくなる。
- ・血圧は、常に変動するため、継続的に記録することが大切です。



かがわ働き盛りの健康づくりメニュー（事業所編）

事業所の特徴や状況にあわせた健康づくりの取組みをしてみましょう。

※1 事業所まるごと健康宣言のパンフレット P4-P5「取組み項目と具体例」の推奨番号です。

カテゴリー	推奨番号 ※1	取組例	解説
経営理念	必須	事業主が健康経営に関する方針を明文化します。	具体的な取組みや目標を立て、明文化しましょう。定量的な目標にすることで、目標の達成状況などが評価しやすくなります。
組織体制	必須	職場における健康づくりの担当者を決める	健康経営をスムーズに進めるために、健康づくりの担当者を決めましょう。また、協会けんぽの「健康保険委員」になっていただくと、健康保険の最新情報が得られ、研修会などにも参加いただけます。
健康課題の把握・対策の検討	推奨①③	定期健診を受診する。健診の結果、再検査や治療が必要と判定された従業員に対し、医療機関の受診勧奨をする。	全従業員・事業主が健診・がん検診を受診しましょう。また、健診の結果、再検査や治療が必要と判定された従業員に対し、医療機関の受診勧奨をしましょう。早期発見・早期治療により、重症化を防ぐことができます。
	推奨⑦	従業員へのがん検診受診勧奨	
	推奨⑯	ストレスチェックを実施し、自社の傾向を把握するとともに、職場改善を行う	労働安全衛生法の改正に伴い、平成27年12月から、年に1回、ストレスチェックを実施することが、事業者の義務になりました。（従業員50人未満の事業所は、当面、努力義務）※従業員のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することを主な目的としています。
		職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行う	健診やストレスチェックの結果などから、課題を見つけ解決策を検討しましょう。
		健康づくりの目標・計画を立て、取り組む	健康課題を整理した後は、目標を立て、できることから取り組みましょう。また、その結果を定期的に振り返り、改善を図りましょう。
ヘルスリテラシーの向上	推奨⑮	協会けんぽなどが行う研修会に参加する	年に数回開催される、健康保険委員研修会では、健康づくりに関する講演を行っています。
		協会けんぽのメールマガジンや香川県の「かがわ食育の日」健康情報メールに登録し、活用する	登録し、得た健康情報を、事業所内でTPOに合わせて従業員に提供しましょう。毎月19日は、「かがわ食育の日」です。
		香川県や高松市が実施する研修会などに参加する ※『健康づくり推進のための包括的連携に関する協定』に基づき提供できる講座を紹介しています。	健康づくり出前講座 職場に講師を無料で派遣します。 【香川県】* 県内の事業所が対象です。 ①メタボリックシンドローム ②がん ③こころの健康づくり ④食育 ⑤喫煙対策 ⑥ロコモティブシンドローム 【高松市】* 高松市内の事業所が対象です。 ①運動 ②食育 ③こころの健康 ④歯科健康教室 ⑤たばこ健康 ※事前に予約が必要です。また、年度内の講座の開催には限りがありますので、お問合せ・お申込みは、協会けんぽ香川支部（☎087-811-0570）まで、ご連絡ください。
ワークライフバランス	推奨⑪	年次有給休暇の取得を促進する	月に1回、年次有給休暇を取得するなど、具体的なルールを設けましょう。
職場の活性化	推奨⑨	管理職等が、毎日、従業員にあいさつや声かけを行う	まずは笑顔のあいさつから。お互いに声をかけ合い、コミュニケーションをとりましょう。
病気の治療と仕事の両立	推奨⑩	要治療の従業員が、適切に治療を受けられるよう職場の体制を整える	自己判断で治療を中断し重症化してしまうケースや、受診せず悪化するケースがあります。従業員が治療しながら仕事を続けられるよう、時間単位の有給休暇制度などの仕組みづくりを進めましょう。
保健指導	推奨④	特定保健指導を利用する	特定保健指導の対象者がいた場合、積極的に利用しましょう。
		健診結果を踏まえた健康教育や健康相談などの保健指導を実施する	過去の結果と比較するなど健診結果を正しく把握し、必要な対応がとれるよう、健康教育や健康相談を行いましょう。協会けんぽの保健師による保健指導もご利用いただけます。

★『かがわ働き盛りの健康づくりメニュー』は、香川県と協会けんぽ香川支部が、公衆衛生医、歯科医、保健師、管理栄養士、健康運動指導士等で構成された検討委員会での検討をもとに、平成28年6月に作成しました。働き盛り世代の健康課題について、職場ぐるみで健康づくりに取り組む際の参考となるよう、具体的な取組みを示しています。

カテゴリー	推奨番号 ※1	取組例	解説
健康増進・生活習慣病予防対策	推奨⑥	従業員にたばこの害について、正しい知識を周知する	正しい知識を持つことで、禁煙につなげることができます。
		事業所ぐるみで、受動喫煙防止対策を実施する	たばこの煙には有害物質が多く含まれており、周囲の人の健康に悪影響を及ぼします。敷地内禁煙または屋内禁煙を目指しましょう。
	推奨⑫	日頃の食生活に乱れがないか、従業員に声かけをする	基本は、1日3回、規則正しい栄養バランスのとれた食事です。また、従業員の家族にも、食生活や飲酒の正しい知識を伝えましょう。
		事業所内の自動販売機の内容に配慮する	自動販売機の内容は、糖分の少ない飲み物やミネラルウォーター、お茶を中心にしましょう。また、従業員が自由に利用できるウォーターサーバーやお茶の設置もおすすです。
		事業所内の食堂や仕出し弁当について、健康に配慮したメニューにする	食堂のメニューにエネルギー量など栄養成分を表示したり、弁当を選ぶ際は、栄養バランスの良い弁当を選びましょう。
	推奨⑬	体操やストレッチなどの運動を事業所全体で実施する	体操は、脳の血流を改善し、作業効率を高め、事故を防ぎます。
		事業所内で一斉にラジオ体操を行う	3分で身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。
		階段を活用する	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、階段を使用する」「一段飛ばして上がる」など、階段を積極的に活用するよう呼びかけましょう。特にデスクワークが中心の職種では、効果的です。
		歩数計を活用する	歩数計を携帯し、歩数を意識することで、歩数がアップします。
		従業員が運動できる環境を整える	運動会やウォーキング大会などスポーツイベントを開催したり、運動する機会の情報を提供し、参加を呼びかけましょう。
		事業所の廊下に、姿見を設置する	姿見に、姿勢チェック用のラインを記入して、服装だけでなく、姿勢もチェックしましょう。また、正面だけでなく、真横からの姿を見ることで、姿勢の改善にもつながります。
		歯科検診を推奨する	歯周病は、生活習慣病と関係しています。予防には、定期的な歯科検診と口腔ケアが大切です。
		口腔ケアの実施を推奨する	楽しく食事をするためには、毎日の口腔ケアが大切です。食後の歯磨きなど、歯を大切にしましょう。
感染症予防対策	推奨⑭	食中毒や熱中症、インフルエンザ予防などの季節に応じた対策を行う	食中毒対策：食べ物の管理（冷蔵庫保存）、手洗いの声かけ 熱中症対策：温度・湿度の管理、水分補給の声かけ インフルエンザ対策：予防接種費用の補助・うがい薬・手指消毒薬の設置などの実施を検討しましょう。
過重労働対策	推奨⑮	過重（長時間）労働防止対策を行う	ノー残業デーの設定など、時間外労働削減に向けた計画を策定・実施しましょう。また、管理者が従業員の労働時間（時間外や休日出勤）を把握して、業務軽減の方策を検討する取組みを行いましょう。 ※厚生労働省ホームページ職場の安全サイト「安全衛生優良企業公表制度」参照
メンタルヘルス対策	推奨⑧	メンタルヘルスの相談ができる仕組みや情報提供・研修を行う	事業所内外の相談窓口を確保し、従業員に周知・活用しましょう。管理者を含む従業員に、メンタルヘルスに関する情報提供や研修を行いましょう。
		メンタルヘルス対策に関する計画を策定・実施し、従業員と情報を共有する	医師などの専門家からの支援や外部サービス機関などを活用して、メンタルヘルス対策に関する計画を策定し、PDCAサイクルで取り組みましょう。産業医の設置義務のない事業所（従業員数50人未満）でも、産業保健総合支援センターや地域産業保健センターなどの支援が受けられます。
		気になることが相談できる職場の雰囲気をつくる	上司と部下、同僚が気軽に話ができる場や環境をつくりましょう。
		メンタルヘルス不調者に関する対応方針、休職した従業員に対する職場復帰を支援するルールを策定する	専門医との連携を確保しましょう。メンタルヘルス不調により休職した従業員に対する職場復帰支援プログラムを策定しましょう。 ※厚生労働省ホームページ「心の問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」参照
保険者との連携	推奨⑳	40歳以上の従業員の健診結果を協会けんぽへ提供する	健診機関から結果データを直接、協会けんぽに提供するために、事業主の同意書を提出しましょう。特定保健指導を利用する際に必要となります。
家族への健康づくり	推奨㉑	家族への健診・がん検診受診勧奨	従業員だけでなく、その家族に対しても特定健診やがん検診を受診するように働きかけましょう。