

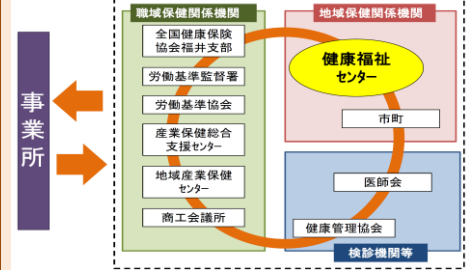
メルマガで健康づくりのわひろげよう

事業所へ、健康づくりの情報発信を

丹南健康福祉センターでは、働く世代の健康づくりを推進するため、地域・職域連携推進協議会を開催しています。今年度はより多くの事業所にメルマガジンをお届け、健康づくりに取組んでもらうためにどうしたら良いかを話し合いました。

「丹南管内事業所のうち、98%が「50人未満事業所」(平成26年経済センサスより)であることから中小規模の事業所に向けて様々な健康情報を継続的に発信し、経営者や健康管理担当者の意識を高めていくことが必要であると考えています。そこで、医師会や職域保健関係機関等と協働しホームページへのリンク掲載や、チラシ配布、メルマガジンの発信先の拡大等いろいろな機会を通じ、事業所への健康づくりの情報提供を更にすすめる予定です。健康づくりに役立つ情報を事業所の皆さんに広く発信していきますので、お楽しみに！」

丹南地区 地域・職域連携推進協議会と事業所の関連

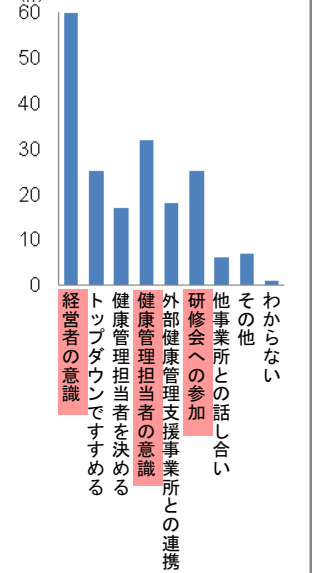


健康管理はみんなの意識改革から
 健康管理、何から取り組む？

事業主および従業員の健康管理に関する意識の向上により、職場における健康づくりの取組みを推進するため、平成28年9月9日に福井県労働基準協会南越支部と丹南健康福祉センターが共催で「職場で取組む！労働者の健康管理対策」というテーマで講演会を開催し、事業所の健康管理対策の取組み状況についてアンケート調査を実施しました。(回収率 69.6%)

アンケートの結果、現在取組んでいる健康管理対策は、「生活習慣病健診」、「こころ」、「たばこ」の順に多く、今後取組みたい内容は「こころ」が最も多かったです。健康管理をすすめていく上で必要と思われる事項は図のとおりで、その他にも「本人の意識と行動」「従業員の円滑なコミュニケーション」等の意見がありました。

図 健康管理をすすめていく上で必要と思われる事項 (複数回答) n=87



職場で、運動ははじめよう！

手軽にできる、続けられる運動を

皆さん運動していますか？「仕事が忙しい」「家に帰っても疲れて運動なんてできない」「続けられない」。特に仕事をされている皆さんは、運動をする時間の確保が難しいです。1日の半分以上を職場で過ごす、皆さんだからこそ、**職場で運動**を始めてほしいのです。

例えば皆さんの親しみのある「ラジオ体操」は、第一だけでもたったの3分。職場みんなで決まった時間に取組めば、毎日続けられます。運動は何より「手軽に毎日続けられること」が大切です。まずは、無理をせずに日常生活の中での活動を増やすことから始めましょう。



★無料でインストラクター派遣★

ラジオ体操の正しい動きを知っていますか？当センターでは、**無料で**「1級ラジオ体操指導士および2級ラジオ体操指導士」を派遣しています。お問い合わせは当センターまで！

運動不足の方は、まず1,000歩増やそう！

歩行は優れた有酸素運動です。手軽にかつ効率的にエネルギーを消費でき、内臓脂肪を効果的に減らせます。前日より少し多めに、少し長めに歩くだけでも運動量は増えていきます。家事や仕事などでこまめに体を動かしましょう。10分歩くと、約1,000歩歩いたことになります。

運動の時間がとれない場合には・・・



出典：ふくい健康美食メニューガイド 2016

たんにやんメモ

健康経営ってなに？
 従業員の皆さまの健康を重要な経営資源と捉え、従業員の皆さまの健康増進に経営側が積極的に取り組む経営のスタイル

健康経営のメリットは？

- 生産性の向上**
モチベーション向上、欠勤率・離職率の低下、業務効率・業績の向上、職場のコミュニケーションアップ
- 負担軽減**
疾病予防による手当の支払い減少、長期的には医療費適正化による健康保険料負担の抑制
- 事業所のイメージアップ**
企業価値の向上、企業イメージの向上、労使の信頼関係が向上、新規採用促進
- リスクマネジメント**
労災発生の予防、事故・不祥事の防止、病気による欠員リスクの回避

参考：全国健康保険協会 福井支部 リーフレットより抜粋

我が社の健康づくり
 協会けんぽのサポートを受けながら「健康経営」に取り組んでいます！

当社の健康管理は、生活習慣病健診を受診した従業員全員を対象にした「保健師の健康相談」から始まりました。操業体制により、機械の停止は出来ないため、面談時間を作成し、係長、班長や班員の協力を得ながら全員の面談を開始しました。保健師からは、「保健指導を始めた頃より従業員一人ひとりの健康への取組み方が少しずつ変化してきた」と言われています。また、衛生週間には「食事のバランス」「メンタルヘルス」「仕事のエネルギー・安全アップの為の体操」とさまざまなテーマについて協会けんぽに講演して頂いています。食事の取組みとして、社員食堂のメニューは「ふくい健康美食」の認証を取得し、塩分やカロリー等の栄養成分を表示したり、職員が自分の適正な必要量を確認できるように工夫しています。これからは、特定保健指導者が「ゼロ」になることを目指していきたいです。

カンボウプラス株式会社福井工場(鯖江市)

「我が社の健康づくり」大募集！

御希望の事業所は上記連絡先まで御連絡下さい。

