

**職場の健康づくり支援（補助）事業  
（頑張る職場の健康チャレンジ）  
実施要領**

**1. 事業内容に関する事項**

**（1）事業の目的**

那覇市の早世の高率は、働き盛り世代の肥満に起因する糖尿病や高血圧等生活習慣病の増加が一因となっています。この背景には「内臓肥満」「喫煙」「多量飲酒とその習慣化」があげられます。また、近年自殺も40～50代男性が最も多く、職場のメンタルヘルス対策も重要となっています。

働き盛り世代においては、時間がないなどの理由から運動等の健康づくりに取り組めないとしています。その背景には長時間勤務等の就労環境もあるものとされていますが、一方で、本人の健康づくりへの意識と行動の持続性が保てない状況や、それを支援する職場の健康づくりへの理解等が整っていない状況があるものと推察されます。那覇市には中小零細企業が多く立地していますが、それらの事業所においても、職員の健康管理への意識があるものの、時間がない、経費がないなどの理由により職場での主体的な取組がなかなか進まない状況がみられます。

そうした中で、働き盛り世代が健康づくりへの意識を高め、継続的な活動を行うとともに、それぞれの職場（事業所）が職員の健康づくりを円滑に支援できるよう、そうした枠組みづくりに向け、職場が主体的に取り組む健康づくりモデル事業を実施することとなりました。

モデル事業は、那覇市内に立地する事業所の皆さんに、職場における職員の健康づくりを支援する企画案を検討、提案して頂き、その企画案に対し、那覇市保健所が補助金を助成するもので、そのために今回、各事業所からの企画案の提案を公募するものです。

**（2）事業の名称**

頑張る職場の健康チャレンジ

**（3）事業の内容**

**①職場で実施する具体的な健康づくり活動**

職場で行う健康づくりの活動について、企画案を作成しそれに沿って、健康器具を購入したり、スポーツジムを利用したり、運動指導士等による健康教室を実施するなどの具体的な活動を、助成金を活用して一定期間実施します。

**②健康づくり活動の成果の検証**

上記の健康づくり活動について、活動記録を作成するとともに、その成果（体重減、

運動の習慣化等)を検証するものです。

※上記の事業について、10事業所を選定し、10万円の助成を行います。

ただし、参加人数が5~10人以下の場合は、提案書の内容を審査の上、10万円以内で助成額を決定します。

#### (4) 事業の参加資格

- ①那覇市内に本社もしくは支店、営業所を置く従業員5人以上99人以下の事業所。
- ②本市に本社もしくは支店又は営業所を置く法人の場合、本市の市税を滞納していない者。また、市外に本社を置く法人の場合、本社所在市町村の市町村民税を滞納していないこと。
- ③申込みをしようとする法人及びその役員並びに個人が、暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律(平成3年法律第77号)第2条及び那覇市暴力団排除条例第2条に規定する暴力団又は暴力団員及びそれらの利益となる活動を行う団体でない者。

#### (5) 事業スケジュール

日 程	実施内容等
平成29年4月27日(木) 11:00~12:00	健康チャレンジの実施説明会の開催
〃 5月8日(月)~5月17日(水)	提案書の提出(5月17日(水) 17:00まで)
〃 5月18日(木)~19日(金)頃	書類による選考(1次審査)
〃 5月29日(月)~6月1日(木)予定	書類選考された事業所の面接(2次審査)
〃 6月5日(月)頃	提案書の審査、審査結果の通知
〃 7月~平成30年1月	健康チャレンジの実施及び実施状況の確認(適宜)
平成30年1月26日(金)	健康チャレンジ報告書の提出
〃 2月8日(木)予定	公開報告会

#### (6) 事業参加にあたっての留意事項

- ①具体的な健康づくり活動に参加する人数は、5人以上とします。各人が異なる健康づくり活動(例えば、参加人数が10人で7人は運動、3人は禁煙活動等)に取り組んでも構いません。また、同じ事業所に所属する一部の職員での参加でも構いません。
- ②健康づくり活動の活動期間は、おおむね5~7か月とします。
- ③健康づくり担当者を配置して頂きます。担当者自身が活動に参加しても構いません。
- ④提案する内容は、職場における取り組みであって、職場内の既存のサークル活動(ジョギング同好会、テニスサークルなど)でないこととします。
- ⑤活動後に成果の確認を行いますので、一定程度成果が見込める内容を提案して下さい。また、本事業を終了した後に、継続的に健康づくり活動に取り組むことを意識した提

案をして下さい。

- ⑥提案内容に沿って、各種の助成を行います。助成の範囲は概ね以下の通りとし、下記に示されていないものについては、質問等で確認をして下さい。なお、助成事業は、10万円としますので、概ねその費用（消費税込み）を想定して下さい。助成額が10万円に達しないものへの対応はし兼ねますのでご注意下さい。また、不足額について（例えば、費用が12万円を要した場合、2万円は参加事業者負担となります）は、参加事業者での負担となりますので、ご注意下さい。

本事業で助成を行う事項
<ul style="list-style-type: none"><li>・健康器具の購入、レンタル</li><li>・健康講話、健康指導等講師の派遣費用</li><li>・各種健康教室の参加費</li><li>・スポーツジム等健康関連施設の利用料</li><li>・取り組み実施前後の検査費用</li><li>・禁煙活動推進の為の費用（禁煙外来費、禁煙パッチ、禁煙グッズ等）</li><li>・健康づくり活動に係る学習教材 等</li></ul>

- ⑦助成費は、事業実施前に助成額の半額を前払いし、終了後に残りの額を支払います。最終的には決算書（様式5 領収書添付が必須）を提出して頂きます。事業途中で何らかの理由により活動を中断した場合、それまでに要した費用の支払いには応じかねますので、ご注意下さい。

## 2. 事業提案に関する事項

### (1) 提出書類

#### ①事業所概要（様式1）

- ・事業所名、職種、本社等所在地、従業員数、衛生管理者等の有無 など

#### ②頑張る職場の健康チャレンジ 提案書（様式2-1、2-2）

- ・健康チャレンジの名称、参加目的を記載して下さい。（様式2-1）
- ・健康チャレンジの参加人数、スケジュールなどを記載して下さい。（様式2-2）
- ・形式は、A4サイズで枚数は自由。記載例を示していますので、それをご参考の上、提案書の作成をお願いします。

#### ③頑張る職場の健康チャレンジに係る費用（様式3）

- ・今回のチャレンジで、那覇市に助成を希望する費用の項目と額を記載して下さい。助成費用は、10万円を予定していますので、その費用を目安に予算を作成して下さい。

④その他（様式 自由）

過去に職場で健康づくり活動を実施したこと経験がある場合には、関係資料等を添付して下さい。

※事業提案書の作成は、各事業所の職員の健康状態に応じて検討した上で、より適切な内容でご提案下さい。また、別途提供する「職場における健康づくりメニューブック」を参考に活動内容を検討して頂いても構いません。

**(2) 提出期限**

平成29年5月17日（水）17：00まで必着

**(3) 提出部数** 上記（1）①～④ 各1部

**(4) 提出場所**

那覇市保健所 2階 健康増進課

**(5) 提案書に関する説明（書類選考された事業所の面接）**

- ・提案書の提出後に、書類選考された事業所に提案書の内容を紹介して頂きます。
- ・説明時間は、5分でその後5～10分の質疑を行います。
- ・提案書説明の日時は、参加事業所に改めて日時を通知します。
- ・提案書説明には、「職場が主体的に取り組む健康づくり実践支援事業選考委員会」（後述）委員が対応します。

**3. 事業審査に関する事項**

**(1) 審査体制**

応募者から提出された提案書は、本事業の事務局で設置した「職場が主体的に取り組む健康づくり実践支援事業選考委員会」で審査を行い、その結果に基づき、事業実施者や助成額を決定します。

**(2) 審査方法**

応募者から提出された提案書等に対し、下記の審査の視点に基づき、まず1次審査（書類審査）を実施します。次に、1次審査を通過した事業所に対し、2次審査（面接）を行い、参加事業者を決定します。なお、応募者が少ない場合には、1次審査を実施しない場合もあります。

**(3) 審査の視点**

審査の視点は、以下の内容を勘案し総合的に判断します。

審査内容	配点
① 職員の健康状態に応じた取り組みであること	5点
② 定の成果をあげるための取り組みであること、また、スケジュールが適切であること	5点
③ 場内での取り組みの実施体制が整っていること	3点
④ 取り組み終了後も継続的に取り組めること	5点
⑤ の事業所にも応用が可能な容易な取り組みであること	3点

#### (4) 審査結果について

上記の審査を行った後に、10事業所を選定します。

- ・10万円コースー10事業所

※ただし、参加人数が5～10人以下の場合は、提案書の内容を審査の上、10万円以内で助成額を決定します。

また、事業決定者については、那覇市ホームページで公表します。

(様式1)

## 事業所概要

事業所名						
代表者名						
職 種						
事業所所在地	〒					
従業員数						
従業員（事業主・パートも含む）の年齢と性別		20歳(未満) ～39歳	40～59 歳	60～74歳	75歳以 上	計
	男性	人	人	人	人	人
	女性	人	人	人	人	人
	計	人	人	人	人	人
衛生管理者等の有無	○衛生管理者（ いる ・ いない ） ○安全衛生推進者もしくは衛生推進者（ いる ・ いない）					
加入している医療保険	1.全国健康保険協会沖縄支部（協会けんぽ） 2.市町村国民健康保険 3.その他（ ）					
健康診断の受診状況 （直近で）	1.健診を実施している ⇒（従業員 人中 健康診断の受診者 人） 2.健診を実施していない					
連絡先	電話  F A X  E-mail					
同チャレンジの担当者名						

(様式 2 - 1)

頑張る職場の健康チャレンジ 提案書

1. 健康チャレンジの名称

--

2. 健康チャレンジの参加目的

①今回の事業に参加するにあたって、貴社職員の健康に関して気になることは何ですか。	
②①の職員の健康対策として、今回取り組みたいことは何ですか。	

※様式 2 - 1、2 - 2 は、1 頁に入らない場合、2 頁以上でも構いません。





○貴社で取り組む具体的な健康チャレンジについて（活動スケジュール表）

健康チャレンジの名称：			
-------------	--	--	--

①チャレンジに参加する職員	②目指すチャレンジ成果			
	【実施前】	【中間段階（ 月）】	【目標】	【実施後（達成状況）】

③チャレンジ内容とチャレンジ期間							
活動内容	月	月	月	月	月	月	月

④本チャレンジ終了後に継続して取り組みたいこと

事業所名：	担当者名：	連絡先：
-------	-------	------

(様式3)

頑張る職場の健康チャレンジに係る費用（予算案）

No.	健康チャレンジに係る費用の内容	単価 (円)	数量	金額 (円)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
合 計				

事業所名：	担当者名：	連絡先：
-------	-------	------

【様式2-1の記載例】〇〇会社 那覇支店

1. 健康チャレンジの名称

－記載例－

**うきうき、わくわく ♪♪ 3キロヘラス**

2. 健康チャレンジの参加目的

<p>①今回の事業に参加するにあたって、貴社職員の健康に関して気になることは何ですか。</p>	<p>－記載例－ 全社員に毎年健診を実施してもらっているが、肥満や高血圧等、診断結果が思わしくない社員がおり、症状が出たりしている。健康推進担当として健康情報を発信してきたが、わかっているにもかかわらず行動に移すのはなかなか難しいことを実感している。この事業に参加することで、会社全体でヘルスアップに対するムードづくりと各社員の健康改善への意識を高め、健康づくりの行動につなげていきたい。</p>
<p>②①の職員の健康対策として、今回取り組みたいことは何ですか。</p>	<p>－記載例－ ○肥満や高血圧によるリスクの認識の徹底 ○生活改善 ○飲酒の減少 ○運動の習慣化</p>

【様式 2-2 の記載例】



(様式 2 - 2)

○貴社で取り組む具体的な健康チャレンジについて (活動スケジュール表)

健康チャレンジの名称：うきうき、わくわく ♪♪ 3キロヘラス

①チャレンジに参加する	②目指すチャレンジ成果			
男性 5人 女性 1人	<b>【実施前】</b> ○職場健診で肥満の診断を受けた4人(BMI 25以上) ○高血圧の診断を受けた2人 ○運動の習慣がない 5人	<b>【中間段階 (9月)】</b> ○体重1.5kgの減少 ○塩分摂取の減少 ○週1回の運動と ながら運動の習慣化	<b>【目標】</b> ○体重3kgの減少 ○週2回の運動と ながら運動の習慣化	<b>【実施後(達成状況)】</b>

③チャレンジ内容とチャレンジ期間								
活動内容	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
会社員へのチャレンジ発表・決断式	★							
○肥満対策 ○高血圧対策								
健康情報収集、プラン作成	★							
講師による健康講話(食事・運動)	★	★						
運動器具の設置(ストレッチ用品)		★						
歩数計の配布・記録	★←	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----->
血圧・体重測定・記録	★←	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----->
朝のラジオ体操・ながら運動	★ ←	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----->
那覇ひやみかちウォーキングへの参加					★			
進捗状況の確認	★			★			★	
チャレンジのまとめ								★

④本チャレンジ終了後に継続して取り組みたいこと
体にいい食事、運動の習慣化(生活の中で身体を動かす) 体重・歩数・血圧測定及び記録

## 【様式3の記載例】

(様式3)

## 頑張る職場の健康チャレンジに係る費用（予算案）（再）

No.	健康チャレンジに係る費用の内容	単価 (円)	数量	金額 (円)
1	職場に設置する体組成形(本社・分室)	6,000	2	12,000
2	万歩計	3,300	6	19,800
3	運動器具(本社、分室へ設置) ステッパー、バランスー、 ストレッチ用品	13,000	2	26,000
4	効果的な運動指導 講師料	10,000	1	10,000
5	減塩食他健康食生活の指導 講師料	10,000	1	10,000
6	血圧計(本社、分室へ設置)	8,000	2	16,000
7	ウォーキング大会参加料	100	6	600
8	ラジオ体操 CD	1,400	1	1,400
9	運動器具設置(エアロバイク)	10,000	1	10,000
合 計				105,800

○健康チャレンジ報告書

健康チャレンジの名称：
-------------

①チャレンジに参加する職員	②目指すチャレンジ成果			
	【実施前】	【中間段階（ 月）】	【目標】	【実施後（達成状況）】

③チャレンジ内容とチャレンジ期間							
活動内容	月	月	月	月	月	月	月

④チャレンジの効果	⑤本チャレンジ終了後に継続して取り組みたいこと

事業所名：	担当者名：	連絡先：
-------	-------	------

○健康チャレンジ報告書（記載例）

健康チャレンジの名称： <b>うきうき、わくわく♪♪ 3キロヘルス</b>									
①チャレンジに参加する職員		②目指すチャレンジ成果							
男性 5人	女性 1人	<b>【実施前】</b> ○職場健診で肥満の診断を受けた 4人 (BMI 25以上) ○高血圧の診断を受けた 2人 ○運動の習慣がない 5人	<b>【中間段階（9月）】</b> ○体重1.5kgの減少 ○週1回とながら運動の習慣 ○塩分摂取の減少	<b>【目標】</b> ○体重3kgの減少 ○週2回の運動とながら運動の習慣	<b>【実施後（達成状況）】</b> ○体重の減少 1.2kg～5.2kg ○毎朝のラジオ体操(全社員) ○運動の習慣(毎日のウォーキング等)がついた ○計測・記録の継続 ○血圧の安定(服薬は継続1名)				
③チャレンジ内容とチャレンジ期間									
活動内容	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
社員へのチャレンジ発表・決断式	★								
○肥満対策 ○高血圧対策他									
健康情報収集、プラン作成各自	★								
講師による健康講話(食事・運動)	★	★							
歩数計の配布・記録	★←-----→								
血圧・体重測定・記録	★←-----→								
朝のラジオ体操・ながら運動	★←-----→								
那覇ひやみかちウォーキングへの参加					★				
進捗状況の確認	★			★			★		
チャレンジの報告・まとめ 1月								★	
④チャレンジの効果				⑤本チャレンジ終了後に継続して取り組みたいこと					
「会社全体での健康に対する意識の向上がみられた」ことが大きな成果。チャレンジの減量。体重・血圧の測定・歩数の計測・記録、運動の定着				定期的な運動。生活の中で身体を動かす。測定・記録。食事の管理。					
事業所名： ○○会社 那覇支店			担当者名： ○○○○						

(様式5)

頑張る職場の健康チャレンジに係る費用（決算書）

No.	健康チャレンジに係る費用の内容	単価 (円)	数量	金額 (円)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
合 計				

事業所名：	担当者名：	連絡先：
-------	-------	------