

2) 職場における従業員の健康づくり取組事例サイト・関連サイト

<県内>

○職場でできる 健康づくりモデル (沖縄県 健康長寿課)

<http://www.kenko-okinawa21.jp/officehealthaction/>

⇒沖縄県が企業に助成を行い、健康づくりのために取り組んだ事例をみることができます。

○「ひやみかち健康経営宣言」 (厚生労働省 沖縄労働局)

http://okinawa-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/eiseikankei/120160.html#hiyamikachi_3-3

○「福寿うちな〜健康宣言」 (協会けんぽ)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/okinawa/281222kenkousengen/kenkousengen.pdf>

<全国>

○健康づくり取り組み事業場の事例紹介 (中央労働災害防止協会)

<https://www.jisha.or.jp/health/case/>

⇒日本の大企業による従業員の健康づくりの取組事例をみることができます。

○被用者保険におけるデータ分析に基づく保健事業事例集 (厚生労働省 平成 25 年 9 月)

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/iryouhoken/hokenjigyou/jirei.html

⇒日本の大企業の被用者保険におけるデータヘルス事例集です。膨大な資料ですが、組合の保健事業による取組やその取組の効果等がみることができます。

4. 職場における健康づくり情報

情報化の進展にともない、厚生労働省や関連する保健機関をはじめ、那覇市や関係機関等から、健康づくりに関する情報が多く発信されています。しかし、一日の大半を過ごす職場では「時間がない」等により、その情報が十分に活用されていません。そのため、職場における従業員の健康づくりに役立つ情報「健康づくりメニュー」として、8部門とキーワード項目でまとめました。「職場における健康づくり実践ガイド ～生活習慣病予防と改善のために～ 第5版」（平成29年）と併せて活用し、あなたの職場にあった健康づくりに取り組みましょう。

部門	項目	備考（頁番号）
A 事業主・職員の健康増進の意識向上部門	①事業主や従業員等の健康づくりの意識改善・向上	p 38～39
B 健康管理部門	①年1回はからだの点検を ②メタボ改善は体重・腹囲の計測から ③「節酒カレンダー」で楽しく飲もう	p 40～42
C 食生活改善部門	①生活習慣病の予防はバランスの良い食生活から ②食生活から血液ドロドロ改善	p 43～44
D 運動不足解消部門	①好きなフィットネスクラブやスポーツで体力アップ &健康づくり ②1日1万歩 歩いて健康づくり ③費用をかけずに気軽に職場・通勤でエクササイズ ④職場仲間と楽しい企画イベントや大会等を目標に健康づくり	p 45～48
E 禁煙・分煙部門	①禁煙 ②職場の受動喫煙防止対策	p 50
F 減酒部門	①休肝日で肝臓をいたわろう	p 51
G 歯部門	①よく噛んで、正しい歯磨き	p 51
H メンタルヘルス部門	①こころの健康づくり	p 52

<お役立ち情報>

○職場における健康づくり実践ガイド<第5版>（那覇市・健康増進課・職場の健康づくりに活用しよう！）
<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/nahahokenjyo/kenkouzoushin/KENNKOU/osirase/syokuba.html>

①事業主や従業員等の健康づくりの意識改善・向上

那覇市保健所をはじめ、産業保健センターや沖縄県社会保険協会等の保健機関では、講演会や事業所訪問、面談等の中小事業所における健康づくりの支援サービスを基本的に無料で実施（事前予約が必要）しています。事業主や従業員等の健康づくりの意識改善・向上の取り組み事業所は、関係課機関に問い合わせの上、上手に活用しましょう。

■健康講演会・講師派遣等

名称	内容等	問い合わせ先
慢性腎臓病(CKD)予防講演会	地域や職場等の市民を対象にCKDに関する正しい知識の普及を図るため、沖腎協会員(透析患者)による講話を開催し、地域での普及啓発活動を行う。	那覇市保健所 (健康増進課) TEL:853-7961
職場における健康づくり講習会等の開催	職場(事業所)に保健師や、健康運動指導士等の講師を派遣し、健康づくりに関する講演や講習会、健康相談、体力測定、健康体操等の実技指導を行う。 ・開催時期：通年 ・講師：保健師、管理栄養士、健康指導士等 ※ 講習内容(例) 【保健師】 ・生活習慣病の予防と療養等について(糖尿病、脳卒中、心臓病、高血圧等) ・健康と自己管理について ・たばこやアルコールの身体への影響について ・高コレステロール、高中性脂肪について ・ストレスの予防及びメンタルヘルスについて ・健康相談及び血圧、体脂肪等の測定 ※注 1. 講師の派遣に要する費用は無料。 2. 受講は、20名以上で。従業員数の少ない事業所は、近隣の事業所や関連事業所等、合同での開催を。 3. 講師との日程調整が必要ですので、開催予定日の1ヶ月前までにお申し込みを。	一般財団法人 沖縄県社会保険協会 (協会けんぽ) TEL:951-2011
健康講座 (楽しく学ぶ参加型の講座)	事前に職場担当者と健康づくりに関する内容調整の上、保健師・管理栄養士・健康運動指導士等が訪問し、職場の現状に応じた実践的な講座を行う。 注) 1. 参加者は10～20名程度から。 2. 内容・日程等は事前に調整必要。 3. 実施内容に応じた見積もり作成。	一般社団法人 日本健康倶楽部沖縄支部 (健康増進課) TEL:939-4026
健康講話、実技指導など	医師・栄養士・運動指導士・保健師による「健康講話」および職場の現状に応じた栄養・運動指導士による「実技指導」を行う。 1. 指導士による実技指導は5名以上、講演は10名以上。(出張講話も可能) 2. 内容・日程は事前に調整必要(事前申し込みが必要)。 3. 実施内容に応じた見積もり作成。 メタボ予防外来・・・個人および集団(法人)での受付が可能 40歳未満でも肥満対策が行えるよう、メタボ予防外来を実施しており、全員にメディカルチェックを行い、個人の課題を明確にすることで個々それぞれにあった効果的なプログラムを作成している。また、専門医が指導管理を行うが、日常のライフスタイルについては、栄養指導士・運動指導士さらには日本肥満学会認定の生活習慣病改善指導士が丁寧に、そして具体的にアドバイスを行う。	一般財団法人 沖縄県健康づくり財団 (健康増進部企画情報室) TEL:889-6573

■小規模事業所訪問

名称	内容等	問い合わせ先
職場における健康づくり支援 (職場訪問)	地域・職域連携推進事業の一つである小規模事業所訪問において、生涯を通じた健康づくりを継続的に支援するため、職場訪問により職場でできる健康づくり等の情報提供と必要な支援を行う。	那覇市保健所 (健康増進課) TEL:853-7961

■産業医・衛生管理者等の講習会等

名称	内容等	問い合わせ先
産業医向け研修セミナー 保健師・看護師等向け研修セミナー 衛生管理者・労務管理担当者等向け研修セミナー 講師派遣・講師幹旋	事業場の産業医、産業看護職、人事・労務・衛生管理者等に対して産業保健に関する基礎的かつ実践的な研修会を無料で開催している。	独立行政法人労働者健康福祉機構 沖縄産業保健総合支援センター (沖縄産業保健推進センター) (※独立行政法人労働者健康福祉機構の事業) TEL:859-6175

※平成 29 年 6 月現在(各ホームページ等より)

□労働者数 50 人未満の事業所に対する産業保健活動への支援(無料)

名称	内容等	問い合わせ先
健康診断の結果に基づく医師の意見聴取	健康診断の結果に基づいて、健康を保持するために必要な措置について、事業者からの意見聴取に対し、産業医が意見陳述を行う。相談は無料で実施している。	沖縄県地域産業保健センター (那覇地域産業保健センターTEL 866-8804)
治療と職業生活の両立に関する相談・指導	治療と職業生活の両立等に関し、相談・指導を希望する労働者及び当該労働者を使用する事業者に対する相談・指導を実施している。(複数回の実施が可能)	
脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導	定期健康診断結果で特に、脳・心臓疾患の主な検査項目の有所見者に対し、産業医または労働衛生に関する知見を有する保健師による保健指導を実施している。	
長時間労働面談	月 100 時間を超える時間外労働(休日出勤含む)を行い疲労の蓄積がみられる従業員は(申し出)産業医(医師)による面談が必要である。各センターにて面談を実施している。	
嘱託産業医に関する情報提供	各センターにて嘱託産業医に関する情報を提供している。 従業員数が 50 名を超える事業場は産業医の選任が必要である。	

①年 1 回はからだの点検を

2 時間
365 日

たったそれだけで健診は可能です。

①那覇市保健所（各種健診(検診)）

		検査内容	20 代	30 代	40 代	50 代	実施者
事業所健診 (職場健診)		身体計測、尿検査、 血圧測定、血液検査 (糖・脂質・肝臓等)	事業主が行う従業員の健康診断。 保険者が実施する特定健診(40～74 歳)より優先され ます。				事業主 (職場)
健康診査(国保のみ)			20～39 歳				那覇市保健所 国保・特定健診課 国保以外：加入する 医療保険者へ
特定健診					40～74 歳		
20－30 代生活習慣病予防健診		身体計測、血圧測 定、尿たんぱく、血液 検査(糖・脂質・肝臓 等)	20～39 歳 (国保以外で健診を受 ける機会のない者)				那覇市保健所 健康増進課
がん 検 診	肝炎ウイルス検診	B型・C型肝炎ウイル スの血液検査			40 歳以上		
	肺がん・結核	胸のレントゲン			40 歳以上		
	胃がん	バリウム検査(胃のレ ントゲン検査)			40 歳以上		
	大腸がん	便潜血反応検査			40 歳以上		
	乳がん(女性)	マンモグラフィー検査 (超音波検査)			40 歳以上(偶数年齢)		
	子宮がん(女性)	子宮頸部の細胞診	20 歳以上(偶数年齢)				
	歯の検診(歯周疾患健診)	歯及び歯肉の状態を みる			40 歳	50 歳	

＜事業所健診（職場健診）とは＞

事業主が行う従業員の健康診断。正社員の他、1 年以上雇用されることが予定されており、通常の労働者の 1 週間所定労働時間の 3/4 以上働くパート・アルバイト・契約社員が対象です。

＜特定健診とは（40 ～ 74 歳）＞

医療保険者が実施する健康診断。生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病の発症や重症化を予防するための健診です。加入する医療保険者から健診の案内があります。国民健康保険の方→那覇市特定健診課国保以外の方→加入する医療保険者へ健診後、必要な方には、保健指導の案内があります。

＜20-30 代生活習慣病予防健診とは＞

国保加入者以外で、地域や職場で健診を受ける機会のない市民が対象となります。若い世代から糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診及び保健・栄養指導です。火曜日実施（要予約）。申込みは、健康増進課 健康づくりグループまで。

＜がん検診とは＞

市町村が実施するがん検診。職場で検診がない等、対象年齢であれば受けられます。受診希望者は那覇市保健所健康推進課へお申込みください。

＜その他の検診＞

歯周疾患検診は、歯の健康診査です。（節目年齢対象） 肝炎ウイルス検診は、B型肝炎、C型肝炎のウイルス検査です。40 歳以上で、過去に検診を受けた事がない方が対象となります。詳細はお問い合わせください。

②全国健康保険協会の加入者（本人） 生活習慣病予防健診

		検査内容	20代	30代	40代	50代
生活習慣 病予防健 診	一般健診	診察等、身体測定、血圧測定、尿検査、便潜血反応検査、血液検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、眼底検査		35～74歳		
	子宮頸がん検診 (単独受診)	問診・細胞診	20～38歳の偶数年齢の女性			
一般健診 に追加し て受診す る健診 (セット受 診のみ)	付加健診	尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査、生化学的検査、眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査			一般健診を受診する40歳の方、50歳の方	
	乳がん検診	問診、視診、触診、乳房エックス線検査			一般健診を受診する40～74歳の偶数年齢の女性	
	子宮頸がん検診	問診、細胞診			一般健診を受診する36～74歳の偶数年齢の女性、36歳、38歳の女性の方は子宮頸がん検診の単独受診も可能。	
	肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査、HBs抗原検査		一般健診と同時受診(一般健診受診後、健診の結果においてGPT値が36U/1以上であった方は単独でも受診可能。ただし、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方は除く)		

③全国健康保険協会の被扶養者（加入者の家族で40～74歳）

		検査内容	20代	30代	40代	50代	実施者
特定健診	基本健診	診察等、問診、身体測定、血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査、			40～74歳 （加入者の家族）		全国健康保険協会 沖縄支部
	詳細な健診	心電図検査、眼底検査、貧血健診					
※『まちかど健診（出張健診）』							

※那覇市国民健康保険、社会保険（全国健康保険協会沖縄支部（協会けんぽ））以外は各々の職場・健康保険組合にお問い合わせください。

<お役立ち情報>

- 健診結果で何がわかるの？（那覇市・国保・私の健康ファイル）
<http://www.city.naha.okinawa.jp/kurasi/joho/stuff/kenkoufile1-2.pdf>
- 健康診断結果の見方（日本健康倶楽部）
http://www.kenkou-club.or.jp/check_mikata.jsp

②メタボ改善は体重・腹囲の計測から

【測るだけダイエットの方法】

1. 適正な体重と腹囲を知りましょう。

※適正体重＝身長（m）×身長（m）×22

※腹囲 男性 85 cm以上、女性 90 cm以上は内臓脂肪型肥満です

2. 体重と腹囲を測り、記録をつけます。

※体重測定は、朝起きてトイレにいったから測ることが理想です。自宅で体重測定を忘れた場合は、出勤時に体重測定をしてみましょう。

※腹囲測定は、測り方に注意して測りましょう。

（腹囲の正しい測り方は、厚生労働省 HP の「基礎知識編 メタボリックシンドロームを知ろう！」等でみることができます）

3. 体重と腹囲の記録を行い、折れ線グラフを描いていきます。

（厚生労働省の体重と腹囲の変化記録（保健指導における学習教材）やパソコン入力用記録シート、iPhone アプリ（無料・有料）等があります）

4. 内臓脂肪が気になる方は、厚生労働省の「内臓脂肪減少シート」を活用して、運動と食事をバランスよく、運動と食事の目標を設定してみましょう。

<お役立ち情報>

○記録をつけよう／体重日記／体重日記（1 か月分）（那覇市・国保・私の健康ファイル）

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/osirase/kokuhokenkou.html>

○内臓脂肪減少シート

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/07/dl/s0725-9f-20.pdf>

○運動で消費するエネルギー量（健康づくりのための運動指針 2006 p 23 参照）

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>

③「節酒カレンダー」で 楽しく飲もう



アプリ「適正飲酒普及啓発カレンダー」略称(節酒カレンダー) 飲酒履歴を視覚的に管理するカレンダー、充実したレポート、AUDITなどの機能を実装！！

酔いのステータスをキャラクターを使って表示したり、適正飲酒量を超えたり、飲酒日が続くと休肝日などのメッセージを表示させ、適正飲酒量を促します。



①生活習慣病の予防はバランスの良い食生活から

【外食や弁当を見直す方法】

1. 外食やコンビニエンスストア等の弁当を食べる従業員が多い事業所では、メニュー選びのポイントについて、情報（栄養成分のチェック、1日または1食あたりのエネルギー摂取量、栄養バランス）を伝えましょう。

＜お役立ち情報＞

- 栄養成分の見方（厚生労働省：栄養表示基準に基づく栄養成分表示）

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/hyouziseido-5.html>

- 「食事量の目安」（那覇市・国保・けんこう通信）

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/osirase/kokuhokenkou.html>

- 食事バランスガイド（沖縄版）

<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyokuju/kenko/syoku-baransu.htm>

2. 那覇市では、認証基準を満たした店舗を「健康づくり協力店」として認証し、食環境を整えていくことで、市民の健康づくりのサポートを行っています。その健康づくり協力店のお弁当屋さん、飲食店などを利用してみましょう。

＜お役立ち情報＞

- 市内の各健康づくり協力店の詳しい内容は、「ヘルシーガイドBOOK」（冊子または那覇市のホームページからダウンロード）をご覧ください。自分にあった望ましい食事を提供しているお店を探しましょう。

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/nahahokenjyo/kenkouzoushin/KENNKOU/syokukenko.html>

2017年（平成29年）8月 健康増進課

ヘルシーメニューも食べに行こう！「那覇市健康づくり協力店」

「健康づくり協力店」とは？

1食あたりのエネルギー（カロリー）や、あぶら、野菜量などが市が定めた基準を満たしたヘルシーメニューを提供し、那覇市から認証を受け、登録している飲食店等です。

比べるとよく分かる栄養価の違い

通常のメニュー（例）	ヘルシーメニュー（例）
1500kcal	エネルギー（カロリー）500～750kcal
71.5g	脂 質 14～21g
3.6g	塩 分 1.5g～3.0g
56g	野菜量 130g～200g

1食あたり適正エネルギー～あぶら控えめ塩分控えめ野菜たっぷり

毎日の食事…意識して食べていますか？

自分に必要な食事量ってどのくらい？

自分に必要な食事量を「理解している」が「実践に結びついていない」…？

那覇市民食生活調査（H28）によると、「自分の食生活に合わせた食事量を理解している成人の割合」が男性で56.6%、女性で60.3%と、約半数以上の方が自分に必要な食事量を理解していることが分かりました。しかし、20～60歳の成人男性の肥満の割合が43.6%（全国31.2%）、40～60歳の女性では28.9%（全国22.2%）と高い状況です。

「おなかいっぱい、やせなやせでも、ヘルシーな食事って物足りない…」 カロリーが低い＝満足度とは限りません！

「忙しくて自然と食べる時間もないし…」 那覇市には、ヘルシーでバランスの良い食事を提供するお店がたくさんありますよ！

「えっ？どこ？教えてー！」

「こんなあなたにもおすすめ！」

ヘルシーメニューが食べたい！ヘルシーメニューが食べたい！ヘルシーメニューが食べたい！ヘルシーメニューが食べたい！

店舗情報は「ヘルシーガイドBOOK」からご確認ください。



②食生活を通した血液ドロドロの改善を

【中性脂肪やコレステロールが気になる方の賢い食事の方法】

脂質異常には、中性脂肪値が高いタイプとコレステロール値が高いタイプの両方のタイプがあります。健診結果と照らし合わせ、ご自身に合ったタイプを選びましょう。

①中性脂肪を減らすコツ

- ☐ 果物は1日1個にする。
- ☐ 果汁 100%や砂糖入り缶コーヒーは控える。
- ☐ お菓子を控える。
- ☐ 毎日できるだけ歩いて運動する。

②コレステロールを減らすコツ

- ☐ 外食の場合、天ぷらやフライ、洋菓子、ファーストフードは頼まない。
- ☐ 野菜やきのこ、海藻類など、食物繊維を多くとる。
- ☐ お肉は霜降りではなく、赤身の肉にする
- ☐ バターやラードは使わない。
- ☐ マヨネーズ、ドレッシングはノンオイルのものをを使う。

<お役立ち情報>

○「脂肪をため込む魔の時間」(那覇市 国保 私の健康ファイル)

<http://www.city.naha.okinawa.jp/cms/kakuka/tokuken/3-3-1%20manojikan%20pdf%20164KB.pdf>

【中性脂肪やコレステロールが気になる職場で、休憩時間や終業後等の時間を使って、食育講話を開催しましょう！】

那覇市保健所や全国健康保険協会沖縄支部（協会けんぽ）では、事業所等を対象に食育講話等を開催しています。休憩時間や終業後等の時間を使って、従業員向けの食育講話を開催しましょう。

☐ 食育講話

名称	内容等	問い合わせ先
職場における健康づくり講習会等の開催	【管理栄養士】 ・ 食事と健康（食生活の改善） ・ 肥満と食事（食事ダイエット法） ・ 生活習慣病を予防する食生活	全国健康保険協会沖縄支部（協会けんぽ） TEL: 951-2011
職場における食育講話	食育に関する正しい知識の普及等を図るために、食育講話を開催しています。	那覇市保健所（健康増進課） TEL: 853-7961
栄養ケア・ステーション	栄養指導・保健指導、栄養・食事についての相談、食育教室など「食」の講師として、管理栄養士・栄養士を紹介します。	公益社団法人沖縄県栄養士会 TEL : 942- 5311

①好きなフィットネスクラブやスポーツで体力アップ&健康づくり

【効果的な運動は軽度か中等度の運動】

運動というと、汗をたくさんかき、激しくスポーツをするイメージを持つ方も多いでしょう。しかし、強い運動は関節を痛めたり、心臓に大きく負担をかけてしまう危険性があります。

健康に良いといわれるのは、軽度から中等度の運動です。例えば、テニスでは、激しい打ち合いより楽にラリーを続けるほうが有酸素運動になり、健康には良いのです。下記に市内の主なスポーツ施設を紹介します。民間のフィットネスクラブや公共施設を活用し、体に無理のない適度な運動に心がけましょう。

<お役立ち情報>

■市内の主なスポーツ施設 民間のフィットネスクラブや公共施設を活用しよう！

地区別	施設名	住所	電話番号
首里地区	Curves 首里りうぼう	那覇市首里久場川町 2-122 4 階	098-884-1211
	首里石嶺プール (NPO法人那覇市体育協会 スポーツ教室)	那覇市首里石嶺 2-70-9 (石嶺文化スポーツプラザ地下)	098-835-5079
	中学校夜間運動場	・首里中学校 ・城北中学校	098-891-3504 (市民スポーツ課) 那覇市公共施設予約システム
真和志地区	スポーツクラブ・イーズ	那覇市首里末吉町 3-45-1	098-863-0898
	Curves 真地	那覇市識名 1198-1 2F	098-832-1500
	NPO 法人 アジアクラブ	那覇市真地 330-1	098-987-7007
	那覇市民体育館 (NPO法人那覇市体育協会 スポーツ教室)	那覇市字識名 1227 番地	098-853-6979
	テニスコート(公園内)	・中央公園 ・漫湖公園 (古波蔵側)	098-951-3239(公園管理課) 那覇市公共施設予約システム
	中学校夜間運動場	・那覇中学校 ・石田中学校 ・松島中学校	098-891-3504 (市民スポーツ課) 那覇市公共施設予約システム
	中学校夜間運動場	・神原中学校	098-891-3504 (市民スポーツ課) 那覇市公共施設予約システム
	中学校夜間運動場	・小禄中学校	098-891-3504 (市民スポーツ課) 那覇市公共施設予約システム

※提供サービスや料金等の詳細は各ホームページで調べよう！

<お役立ち情報（前頁の続き）>

■市内の主なスポーツ施設 民間のフットネスクラブや公共施設を活用しよう！

地区別	施設名	住所	電話番号
本庁 地区	スポーツパレスジスタス	那覇市西2丁目5-5	098-868-0758
	コナミスポーツクラブ	那覇市天久 902	098-941-5736
	Curves 新都心、那覇壺川	那覇市銘苅 1-16-2 2F	098-861-4171
		那覇市壺川 3-1-10	098-833-3550
	テニスコート(公園内)	・新都心公園 ・大石公園 ・松山公園 ・若狭公園	098-951-3239(公園管理課) 那覇市公共施設予約システム
	中学校夜間運動場	・神原中学校	098-891-3504 (市民スポーツ課) 那覇市公共施設予約システム
小禄 地区	Curves 小禄	那覇市金城 5-7-1	098-857-7880
	漫湖公園市民庭球場 (鏡原側)	那覇市鏡原 37-1	098-857-8783 (漫湖公園市民庭球場) 那覇市公共施設予約システム
	奥武山体育施設 (NPO法人那覇市体育協会 スポーツ教室)	那覇市奥武山町 42 番地 1	098-857-0889
	中学校夜間運動場	・小禄中学校 ・金城中学校	098-891-3504 (市民スポーツ課) 那覇市公共施設予約システム
市外	環境の杜 ふれあい	南風原町字新川 588 番地	098-882-6117
	一般財団法人 沖縄県健康づくり財団	南風原町字宮平 212	098-889-6474

※提供サービスや料金等の詳細は各ホームページで調べよう！

<お役立ち情報>

■那覇市生涯学習メニューブックを活用して健康づくりに取り組もう！

那覇市（教育委員会生涯学習課）では、学級、講座、イベント情報の「学びを愉しむ市民コース」と、市民の要望に応じて講師を派遣する「生涯学習出前講座」の内容や詳しい情報の問合せ先も掲載した那覇市生涯学習メニューブックを作成しています。

毎年更新して那覇市ホームページにも掲載していますので、那覇市生涯学習メニューブックで検索・アクセスして、従業員の健康づくりに取り組みましょう。

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikusyougaiakusyu/syougaiakusyuuzyouhouteikyoku/>

【市内のウォーキングコースの紹介】

那覇市ウォーキング協会が作成（2007 年 3 月）した「健康づくり ウォーキングイン那覇市ガイドマップ」では、モノレール各駅を発着点とし、15 コースやその所要時間の目安など、ウォーキングに必要な情報がまとめられています。

<お役立ち情報>

- 「運動を習慣にするコツ」（那覇市 国保 私の健康ファイル）

<http://www.city.naha.okinawa.jp/cms/kakuka/tokuken/4-5syuukannkasurukotu.pdf>

- 「健康づくり ウォーキングイン那覇市ガイドマップ」

<http://www.city.naha.okinawa.jp/cms/citizen/kurasi/fukusi/stuff/nahaWalkingMap.pdf>

⇒那覇市ホームページから、ウォーキングガイドマップのダウンロードできます。

- 沖縄県 ウォーキング大会（沖縄県ウォーキング協会）

<http://okinawawalking.ti-da.net/>

③費用をかけずに気軽に職場・通勤でエクササイズ

【職場や通勤時間を活用する方法】

費用をかけなくても、手軽にちょっとした工夫で、職場や通勤時間がゼロ円ジムとなります。

小さな積み重ねが大切です。階段を使う、簡単なストレッチ体操をするなど、職場や従業員にあった目標や実施方法を設定し、職場や通勤時間を活用して身体を動かすようにしましょう。

①職場内で運動を取り入れるコツ

- ☐ 職場内の移動は、階段を利用する
- ☐ 違う階のトイレを使う
- ☐ 昼休みに歩く
- ☐ コピーをとりながら、爪先立ちやかかとの上げ下ろしをする
- ☐ 首筋を伸ばしたり、背筋を伸ばしたり、簡単なストレッチ体操をする
- ※チェック表を作って、各自記録すると、長く続けることができます。
あわせて体重チェックを行うとその効果わかります。

②通勤時間に運動を取り入れるコツ

- ☐ 通勤バス・モノレールで座っている人は
⇒ 立つ
- ☐ エレベーターやエスカレーターを使っている人は ⇒ 階段を使う
- ☐ モノレール駅や会社までバスや自家用車を使っている人は ⇒ 徒歩や自転車にする
- ☐ ゆっくり歩いている人は ⇒ 早足で歩く

★職場全体での工夫するポイント

- 階段等の利用、徒歩や自転車による通勤を奨励する
- 休憩室や洗面所など、従業員の目に付くところに、全身が映る鏡や体重計・体脂肪計等を置いて、休憩時間などに自由に計測できるようにする
- 時間を決めて（就業前、昼休み時間等）、毎日、皆で体操する習慣をつける など

<お役立ち情報>

- 肩こり・腰痛解消ストレッチ（協会けんぽ）

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h27/270801>

④職場仲間と楽しい企画イベントや大会等を目標に健康づくり

【職場仲間と年1回等のイベント等の楽しみをつくって健康づくりを】

職場における健康づくりの成功事例には、社内のスポーツ・レクリエーション大会やマラソン大会、ハリー等のイベント等を目標としながら、日頃の健康づくりを継続的に実践し、また、大会等を通して達成感や連帯感等の効果がみられます。

従業員が日頃の地道な健康づくりに継続できるよう、職場にあった楽しみの要素を入れる工夫も考えてみましょう。以下に県内で行われている主な大会やイベントを紹介します

＜お役立ち情報＞■ウォーキング&トリムマラソン

名称	開催時期	コース	連絡先
月例ウォーキング大会	毎月第3日曜日に開催	月例ウォーキング大会：県内各地の史跡見学や花見などを兼ねたコースをウォーキングしています。	沖縄県ウォーキング協会 080-1533-8144
伊江島一周マラソン	4月上中旬	①ハーフ(21.0975km) ②3km ③5km ④10km	伊江島一周マラソン大会事務局 国頭郡伊江村字東江前 38 (伊江村役場商工観光課内) 0980-49-2906
古宇利島マジックアワーRUN in 今帰仁村	4月中下旬	ハーフマラソン	古宇利島マジックアワーRUN 大会実行委員会 0980-56-2256
伊平屋ムーンライトマラソン	10月上旬	フルマラソン、ハーフマラソン	伊平屋ムーンライトマラソン実行委員 TEL: 0980-46-2867
久米島マラソン	10月下旬	フルマラソン、ハーフマラソン、10キロ、5キロ	久米島マラソン大会事務局 久米島町仲泊 966-33 あじま一館内 TEL: 098-985-7106
尚巴志ハーフマラソン in 南城市	11月上旬	①ハーフマラソン ②3km	尚巴志ハーフマラソン in 南城市大会実行委員会 南城市玉城富里 143 098-947-6866
ひやみかち なはウォーク	11月中旬	①島尻まーい 42.195 km ②御城上り 20km ③今昔マチグワーマーい 12km ④マングローブまーい 5.4km ⑤大門まーい 7.8km ⑥うるくまーい 7.8km ⑦奥武山まーい 3km ⑧ノルディックウォーク体験コース 3km	那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会(那覇市教育委員会 市民スポーツ課内) 098-917-3504
健康ウォーキング大会	11月・3月(年2回)	那覇新都心公園内のジョギングコース参加費用「無料」!「申し込み不要」!どなたでもご参加できます。	那覇市医師会・事務局 098-868-7579

※平成29年6月現在(各ホームページ等より)

<お役立ち情報（前頁の続き）>

■ハーフマラソン & フルマラソン

※平成29年6月現在(各ホームページ等より)

名称	開催時期	コース	連絡先
中部トリムマラソン 大会	11月中下旬	①ハーフマラソン ②10kmコース ③3kmコース	沖縄県総合運動公園運営 管理事務所 沖縄市比屋根 5-3-1 中部トリムマラソン事務局 098-932-5114
名護・やんばる ツーデーマーチ	12月上旬	1日目 ①40km ②20km ③10km ④5km 2日目 ①30km ②20km ③10km ④5km	名護・やんばるツーデーマーチ実行委員会 (名護市役所 産業部 商工観光課内) 0980-53-1212(観光係 内線 241・140)
NAHA マラソン	12月上旬	フルマラソン	NAHA マラソン協会事務局 那覇市久茂地 2 丁目 2 番 2 号 沖縄タイムス社 4F 098-862-9902
うらそえツーデーマーチ てだこウオーク	2月上旬	1日目 ①42km ②20km ③5km ④3km 2日目 ①30km ②20km ③10km ④5km ⑤3km	あまくま歩っちゅん浪漫ウオーク実行委員会 浦添市役所 7F 社会体育課内 098-876-1234 (内線 6161~6163)
おきなわマラソン	2月中下旬	フルマラソン	おきなわマラソン実行委員会事務局 098-938-0088
おきなわ ECO スピリットライド&ウォーキング in 南城市	2月下旬	ライド部門 50キロ・30キロ・20キロコース ウォーキング 20キロ・14キロ・7キロコース ノルディック部門 12キロ・7キロコース	ECOスピリットライド&ウォーキング大会事務局 ライド事務局:(沖縄タイムス社内) TEL:098-860-3573 ウォーキング・ノルディック事務局:(南城市 まちづくり推進課内) TEL:098-860-3573
なんぶトリムマラソン	3月中下旬	①20kmコース ②10kmコース ③5kmコース ④3kmコース ※車いすコース:5km ファミリーコース:3km	なんぶトリムマラソン大会実行委員会事務局 那覇市旭町 116 番地 37 (自治会6階) 098-963-8213

<お役立ち情報>

○沖縄のマラソンガイド（丸正印刷株式会社）

<http://okinawa-marathon.jp/>

①禁煙

【喫煙対策の紹介】

喫煙とがんについて、国際がん研究機関（IARC）によると口腔、喉頭、肺、食道、胃、膵臓、腎臓、膀胱、子宮頸部、白血病について発がん性ありと判定されています。また、タバコに含まれるニコチンは依存性物質であり、自力で禁煙することは容易ではありません。そのため、禁煙を積極的にサポートする職場も増えていきます。

以下にたばこの基礎知識や喫煙による健康影響、禁煙外来情報等を紹介します。

<お役立ち情報>

○禁煙外来情報

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

○禁煙マラソン

<http://kinen-marathon.jp/about/>

○スモークフリーページ

<http://smokefree.or.jp/>

○禁煙サポートサイト いい禁煙

<http://www.e-kinen.jp/>

②職場の受動喫煙防止対策

【職場での受動喫煙防止対策の具体的な取組を】

平成26年6月の労働安全衛生法の改正法により、職場での労働者の健康確保のため、平成27年6月1日より受動喫煙防止対策がすべての事業者の努力義務となりました。

沖縄県では全県的に受動喫煙防止の認定制度を平成18年から取り組んでいます。

職場の取り組みとして、敷地内完全禁煙認定施設を目指すこともお勧めします。

全面禁煙

建物や車両内全体を常に禁煙とすること。

すべての人を受動喫煙から守る、確実に簡単な方法です。コストもかからず、喫煙室を清掃する手間も省くことができます。



空間分煙

喫煙室でのみ喫煙を認め、喫煙室以外の場所を禁煙とすること。

たばこ煙の漏れを防ぐには



<お役立ち情報>

○「すすめていますか？ たばこの煙から働く人を守る職場づくり」（厚生労働省）

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukiyun/anzen/kitsuen/dl/241225_pamphlet.pdf

○「沖縄県禁煙施設認定推進制度」について

<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoyu/kenko/sisetutop.html>

□受動喫煙防止対策助成金を使って、喫煙室を設置しよう！

- ・喫煙室の設置等などに係る経費のうち、工費、設備費、備品費、機械装置費などの2分の1(上限200万円)の助成があります。詳しくは、沖縄労働局 沖縄支部 健康安全課までお問い合わせください。

①休肝日で肝臓をいたわろう

【お酒は適量で】

多量飲酒者は、健康への悪影響のみならず、生産性の低下など職場への影響をあたえます。

「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。また、カロリーがオーバーにならないよう、お酒のつまみの選び方にも注意しましょう。

■1日のお酒の適量（お酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gのこと）

ビール（アルコール度数5度）なら	中びん1本（約500ml）
泡盛（アルコール度数30度）なら	0.4合（約83ml）
泡盛水割り（アルコール度数10度）なら	1.3合（約250ml）
日本酒（アルコール度数15度）なら	1合（約180ml）
焼酎（アルコール度数25度）なら	0.6合（約110ml）
ウイスキー（アルコール度数43度）なら	ダブル1杯（約60ml）
ワイン（アルコール度数14度）なら	1/4本（約180ml）
缶チューハイ（アルコール度数5度）なら	1.5缶（約520ml）

■おつまみは脂っこいものや脂肪分が多いもの、塩分の多いものは控えるようにし、タンパク質やビタミンの豊富なものを取りましょう。

<お役立ち情報>

○健康おきなわ21 アルコールサイト

<http://alc.okinawa.jp/>

①よく噛んで、正しい歯磨き

【歯の健康づくり】

最近では糖尿病や喫煙が歯周病の悪化を招くことがわかっています。生活習慣病の予防を進めるための基本となる「バランスのとれた食事」も「歯の健康」があってこそです。職場においては、よく噛んで正しい歯磨きを奨励するとともに、歯周疾患検診を受けましょう。

<お役立ち情報>

○歯周疾患検診 ※那覇市民で職場の検診がない方。

年度年齢：40・50歳 検診項目：歯ぐきや、歯の周りの検査

自己負担金・集団検診：集団検診無し・個別検診：1,300円

※実施診療所是那覇市のホームページでご確認ください。

○働く人の口腔保健・おとなのお口の健康（一般財団法人 日本口腔保健協会）

http://www.jfohp.or.jp/okuchikenko_navi/adult/index.html

①こころの健康づくり

【心の健康づくり情報やセンター等の活用を】

近年、仕事や職場にストレスを感じている人が増えてきています。そして、ストレスが原因で、うつ病などの心の病（メンタルヘルス不調）により、休業したり、退職したりする人も少なくありません。

心の健康問題は、「個人の問題」として扱うだけでは不十分であり、「職場全体の問題」として認識し、対策に取り組むことが必要です。

メンタルヘルス対策支援センターでは、メンタルヘルス不調の予防から職場復帰の支援までのメンタルヘルス全般について対応する総合相談等を行っているメンタルヘルス対策支援センターや疲労の蓄積度チェックなどを以下に紹介します。

<お役立ち情報>

- 労働者の疲労蓄積度チェックリスト・職業性ストレス簡易評価ページ等（中央労働災害防止協会）

http://www.jisha.or.jp/web_chk/index.html

- 「もしも職場でメンタルヘルス講座を実施するとしたら」

（沖縄県地域産業保健センターでダウンロードできます）

- 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」（厚生労働省）

http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki_jun/anzeneisei12/

- メンタルヘルス等に関する手引・冊子・パンフレット（厚生労働省）

<http://kokoro.mhlw.go.jp/brochure-employer/>

- 「あかるい職場応援団」（厚生労働省）

<http://www.no-pawahara.mhlw.go.jp/>

- メンタルヘルス対策支援センター

<相談・問い合わせ先>

独立行政法人労働者健康福祉機構

沖縄産業保健総合支援センター内 メンタルヘルス対策支援事業

〒901-0152 那覇市小禄 1831-1 沖縄産業支援センター2 階

電話 098-859-6175 FAX 098-859-6176

- 地域産業保健センター（那覇地域産業保健センター）

<相談・問い合わせ先>

那覇地域産業保健センター

〒900-0034 那覇市東町 26-1（社）那覇市医師会館 2F

TEL 098-866-8804 FAX 098-866-8804

※地域産業保健センターでは、医師と契約し保健指導や健康相談などの産業保健サービスを従業員に提供することが十分できない、従業員 50 人未満の事業場に産業保健サービスを無料で提供します。