

職場における健康づくりメニューブック

平成 29 年 6 月改訂

那 覇 市

はじめに

少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣病及び社会環境の改善を通じて、すべての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現と、その結果として、社会保障制度が持続可能なものとなるよう市民、協同体制による取り組みを強化し、地域や職場における主体的な取り組みなどの視点を踏まえながら、「市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康長寿を実現する～家庭・職場・地域もあなたの健康応援団～」をスローガンに、平成28年3月に「健康なは21(第2次)」を策定しました。

職場において、従業員の健康は財産です。従業員が健康で、一人ひとりの力が十分に発揮されれば、事業所の生産性が高まります。また、従業員を大切にしている事業者の姿勢は信頼関係につながり、健康づくりの取組を通じて職場内のコミュニケーションも良くなります。さらに、活き活きとした魅力あふれる職場が実現し、さらなる発展につながります。近年では、「健康な従業員が収益性の高い会社をつくる」というヘルシーカンパニー（健康経営）の概念^{*}も広がりつつあり、従業員の健康づくりに意欲的な企業も増えてきています。事業者の大切な役割として従業員の健康づくりがあげられます。

従業員が健康で働き続けるためには、健康的な生活習慣の定着に向けた日々の取り組みが重要です。しかし、那覇市内には中小零細企業が多く、従業員の健康管理への意識があるものの、実際に従業員の健康づくりに取り組むとなると、「具体的に何をどのようにすればいいのかわからない」「担当者を配置していない」などの理由により、職場での主体的な取り組みがなかなか進まない状況がみられます。

そのため、那覇市保健所では、事業者の皆さんが手軽に健康づくり取り組んでいただけるように、「職場における健康づくりメニューブック」を作成しました。本書は、職場における従業員の健康づくりのヒントとなる健康づくり情報を掲載しています。「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）と併用して活用して頂き、職場における従業員の健康維持・増進の「きっかけ」や「習慣化」にお役立ててくださればと思います。また、それぞれの事業所の状況に応じて、できるところから継続して取り組んでいただけることを期待するとともに、皆さんの事業所がますます「元気」になるために、本書を活用して頂ければ幸いです。

平成29年6月 那覇市保健所

※ヘルシーカンパニー（健康経営）：アメリカの経営心理学者、ロバート・ローゼンが提唱した「“ヘルシー・カンパニー”（健康経営）」とは、『健康な従業員が収益性の高い会社をつくる』という観点から、企業が自社の従業員の健康サポートを積極的に取り組む経営スタイルのことをいう

目 次

1. 従業員を大切にされている事業者の皆さんへ	
(1) 健康的な職場づくりの必要性	1
(2) 健康経営のメリット	2
2. 職場にあった健康づくりを進めるために	
(1) 活動チェックシートで確認しよう！	4
(2) 各ステージ及びステップ等の取組に関して	6
3. 職場における健康づくり取組事例で学ぼう！	
(1) 県内の企業における従業員の健康づくり取組事例	8
(2) 職場における従業員の健康づくり取組事例サイト	36
4. 職場における健康づくり情報	
＜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	38
＜B 健康管理部門＞	
①年1回はからだの点検を	40
②メタボ改善は体重・腹囲の計測から	42
③「節酒カレンダー」で楽しく飲もう	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	43
②食生活を通した血液ドロドロの改善を	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	45
②1日1万歩 歩いて健康づくり	47
③費用をかけずに気軽に職場・通勤でエクササイズ	47
④職場の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	48
＜E 禁煙・分煙部門＞	
①禁煙	50
②職場の受動喫煙防止対策	50
＜F 減酒部門＞	
①休肝日で肝臓をいたわろう	51
＜G 歯部門＞	
①よく噛んで、正しい歯磨き	51
＜H メンタルヘルス部門＞	
①こころの健康づくり	52