

4

職場の健康づくりをすすめよう

(1) あなたの事業所の健康づくりの取り組みをチェックしてみましょう

職場における健康づくりのチェックシート

健康管理・健康づくりについて		はい	いいえ	
健康管理ライン	1	衛生管理者・衛生推進者及び健康づくりを担当する部署・担当者は決めていますか。		
	2	安全衛生委員会など職場の安全衛生について労使で協議するための組織を設置していますか。		
	3	産業医又は職員の健康管理に関わる医師はいますか。		
	4	健康づくり委員会など健康づくりを進めるための組織を設置していますか。		
組織的取り組み	5	会社のトップ層が職員の健康づくりに積極的に参画・関与していますか。		
	6	産業医又は職員の健康管理に関わる医師に職員の健康づくりに積極的関与を促していますか。		
	7	会社の組織目標の中に職員の健康づくりを明示していますか。		
	8	職員が健康づくりに利用できる保養施設や運動施設などを確保していますか。 (外部との契約による設置を含む)		
	9	職員が「健康」について気軽に相談できる窓口を設けていますか。 (外部との契約による設置を含む)		
	10	職員が「心の問題」について気軽に相談できる窓口を設けていますか。 (外部との契約による設置を含む)		
	11	健康づくりの一環として、文化・体育活動などに取り組んでいますか。		
	12	職員の自主的なサークル活動に何らかの支援をしていますか。		
	13	職場で組織的に取り組んでいる運動や食生活改善などの実践活動に支援を行っていますか。		
	14	職員のコミュニケーションを図る取り組みを組織的にしていますか。		
	15	健診で有所見者に指導又は二次健診受診勧告を行っていますか。		
健康教育	16	労働安全衛生法で定められた労働衛生教育を実施していますか。		
	17	法で定められた以外にも労働衛生や健康づくりに関する講習会を開いたり、外部講習会へ参加させていますか。		
	18	ポスター・社内報・朝礼などを活用した日常的な健康教育を行っていますか。		
	19	管理者へのストレスマネジメント教育及びヘルスリスナー等の技法研修などを実施していますか。		

*資料提供：(一社)日本健康倶楽部 沖縄支部

(2) 会社の目標の中に社員の健康づくりを明示しよう

法令遵守という観点からだけでなく、事業主自らが主体的に従業員の健康と安全が会社の繁栄につながることをメッセージとして出していくことで、個人の努力すべき健康づくりとしてうけとめ、望ましい生活習慣、健康管理能力を高めていくこととなります。

取り組み方

- ①経営方針に基づいた職員の健康に関する方針を委員会で定め、それを周知・実行していく
- ②事業主が「健康づくりを職場で取り組む」といったメッセージを熱く語る！
社内報に載せる！
専門家と事業主の対談を記事に掲載するなど、トップの姿勢をきちんと示す
- ③会社年度の目標に“生産性的手段としての健康”を明記する
- ④社内報などがあれば毎回健康コーナーの紙面を確保、その企画を社内報製作者、担当者、推進者等と健康情報の啓発を行う。

例：社長からの従業員のみなさんへのメッセージ

- 健康を 共に考え よい職場
- ウエストを もう1cm 縮めよう
- 健診も 自分探しの 第一歩
- 近頃は 食べた分だけ 肉となる
- ウォーキング 見慣れた近所も 新発見

(3) 健康づくり推進委員会を設置しよう

職場全体としての取り組みにしていくための合意形成、対策会議や評価の場として「健康づくり推進委員会」を設置しましょう。



豆知識

衛生委員会の必要（労安衛法18条）

- 従業員数50人以上規模の会社経営者に対して、労使と産業医が参加する衛生委員会の設置が義務づけられています。
- 50人未満の会社でもできれば設置することが望ましい。
- 目的：従業員の健康保持増進のための措置が効果的に行われるために、活動のすすめる方に従業員が参加し、その意見が反映される必要があります。

☆現組織の活用と活性化

- 職場安全衛生委員会や推進委員会

(4) 職場の健康づくりの推進役を決めよう

組織づくりとリーダー（担当者）の必要性

健康づくりを推進していくには、組織づくりと適切な人材（担当者）の確保が第一条件となります。職場内での命令系統をうまく活用することが大切！事前に健康づくりによって得られる会社のメリット（傷病休業率の低下や作業性の向上等々）を提示し、経営トップに理解を得ておくことも重要です。

職場の中に働きかけていくために、従業員側にキーマンとなる担当者の存在を育成することも必要です。

事業主とともに、職場の中で、従業員として具体的に健康づくりを推進していくためのリーダー「健康づくり推進員」を位置づけます。

取り組み方

- 職場内で組織の位置づけの明確化と推進する職員の決定。全従業員へこれらの周知。
- 委員長や推進役は腕章をつける。職員への周知と推進する職員本人の意識づけにつながる。
- 広報誌に掲載

☆職場内健康管理担当者及び主管部署の設置

- 担当者は担当部長、課長等の役職を選任。
- 各部署に推進者を選任しその際男女1人以上を選任する。
- 担当者は推進者を統括して健康の推進（健診受診勧奨、保健指導会の実施、職場内健康教室の実施、二次健診等の受診勧奨）

(5) 職場の健康課題を把握しよう

1) 健康診断結果から、職場の健康課題を把握しましょう

従業員全体の健診結果から職場の健康状態として健診機関からデータを得て従業員の実態を把握し、そのデータから職場の健康課題を明らかにし、職場での健康づくりへ活かしていきます。

- 事業主は、従業員の健診結果を100%活かしていく
- どの病気の者が多かったか
- どの異常値の者が多かったか
- ストレスの度合いはどうか
- 生活習慣（食事・運動・喫煙・飲酒等）はどうか

2) 職場の実態に応じた健康教育をしていきましょう

従業員の健康実態に応じた健康づくりの取り組みを具体的に行っていきます。

取り組み方

- 担当者は健康診断の結果集計と分析を自ら又は健診委託医療機関と契約して有所見状況や就業的特徴などを把握する。
- 担当者は有所見状況や就業状況から求められる健康対策を推進者及び代表者等と健康課題の対策を行う。

3) 健康づくりに関する周知・啓発を図ろう

健康は、日々の生活習慣によってつくられていきます。

健康づくりについては、食生活・運動・休養・歯科・たばこ・アルコール・健康管理等の知識や実践方法について、情報の提供や日々喚起していくことが大事です。

そのため、職場にポスターを掲示したり、社内の情報伝達手段である社内報やメール・回覧、会議や朝礼の場を活用することで適時の情報提供や意識づくりができます。

(6) 職場の健康支援のために利用できる支援機関等

1) 職場の健康管理支援機関

職場の健康づくりのために、支援機関を上手に活用し、積極的に医師、保健師等に相談しましょう。



平成 29 年 7 月現在

	相談機関	相談内容	対象者	時間	問い合わせ先
健康相談・保健指導	那覇地域産業保健センター (那覇市医師会内) 那覇市東町 26-1	健康相談、保健指導等 *相談は、認定産医・保健師が対応	管轄内小規模事業所 (50人未満)	電話、Faxにて事前に申し込みが必要。	電話・FAX 866-8804
	全国健康保険協会 沖縄県支部 那覇市旭町 114-4 おきでん那覇ビル8階	事業所訪問による健康相談 *特定保健指導等の健康相談申込書(ダウンロード可)	全国健康保険協会管掌健康保険(社会保険)に加入されている方々を対象 ① 生活習慣病予防健診を受診した方 ② 健康相談希望者	8時半~17時15分	電話: 951-2211 (代表) 健康診査・保健指導に関する問い合わせ 電話: 951-2011
	那覇市特定健診課 (那覇市役所2階) 那覇市泉崎 1-1-1	健康診断の結果相談、栄養相談など	那覇市国民健康保険加入者	8時半~17時	電話: 862-0564
	那覇市保健所 健康増進課 那覇市与儀 1-3-21	健康診断の結果相談、栄養相談等	那覇市民	8時半~17時	健康増進課 電話: 853-7961
こころの相談	那覇市保健所 地域保健課 那覇市与儀 1-3-21	こころに関する健康相談 (こころ・酒害相談等)	那覇市民	月~金 午前9時~11時半、 午後1時~4時半	地域保健課 (精神保健グループ) 電話: 853-7962
	沖縄県 総合精神保健福祉センター	こころの電話相談	沖縄県民	月・水・木・金 9時~11時半 13時~17時	電話: 888-1450
	沖縄いのちの電話	沖縄いのちの電話	沖縄県民	10時~23時	電話: 888-4343

2) その他の支援機関

① 沖縄産業保健総合支援センター

住所：那覇市字小禄 1831-1 電話：859-6175
ホームページアドレス <http://www.okinawas.johas.go.jp/>

勤労者の健康確保を図るため、産業医、保健師、衛生管理者などの産業保健スタッフ等の支援を目的に、各都道府県に設置されています。

<産業保健総合支援センターの業務内容>

- ① ・窓口相談・実地相談
- ② ・情報の提供（産業保健に関する図書・ビデオの貸し出しなど）修の実施
- ③ ・研修の実施

② 産業医

- ・労働安全衛生法では、50人以上の従業員のいる経営者に対して、産業医に健康診断などによる健康管理、作業環境の管理、作業の管理、健康相談、衛生教育などの職務を行わせることを義務づけています。（労働安全衛生法13条）
- ・従業員数が50人を超える事業場は産業医の選任が必要です。地域産業保健センターにて嘱託産業医に関する情報を提供しています。詳しくは、那覇地域産業保健センター（866-8804）にご相談下さい。
- ・地域の病院やクリニックで日頃は診療にあっている医師のうち、産業医の資格を有している医師が企業と契約し産業医活動を行っている場合があります。認定産業医は各医師会に登録されています。詳しくは、那覇市医師会(868-7579)にご相談下さい。

*労働者数が50人未満の事業所については、産業医の選任義務はありませんが、労働者の健康管理等を行うため医師等に、労働者の健康管理等の全部又は一部を行わせるよう努めなければなりません。

③ その他の労働衛生関係の問い合わせ先・ホームページアドレス

◎厚生労働省のホームページアドレス	http://www.mhlw.go.jp/
◎沖縄労働局のホームページアドレス	http://okinawa-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/
◎中央労働災害防止協会のホームページアドレス	http://www.jisha.or.jp/
◎日本年金機構のホームページアドレス	http://www.nenkin.go.jp/
◎全国健康保険協会のホームページアドレス	https://www.kyoukaikenpo.or.jp/