

「健康なは21」

# 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

那 覇 市

# はじめに

那覇市では本市の健康課題である、肥満の予防、喫煙と多量飲酒とその習慣化の予防に取り組むため、「健康なは21」計画を進めてまいりました。

職場は青年期から高年期を迎え、また、一日の大半を過ごす場であることから、職場で生活習慣病の予防や健康づくりに取り組むことが必要であり、そのために職場での健康診査の実施、健康づくりのための環境の整備（受動喫煙、長時間労働、精神的ストレスへの対策等）などが重要であります。

平成17年度「健康なは21」推進活動として職場訪問活動を行いました。そのなかで「健康づくりが重要であることはわかるが、具体的にどのように取り組めばよいかわからない」といった課題が出されました。そこで、職場が自分たちに合った方法で健康づくりに取り組めるよう、「職場における健康づくり実践ガイド」を作成いたしました。

本ガイドは、生活習慣病予防を中心に小規模事業所の事業主・衛生担当者向けに活用していただけるような内容に絞って作成しています。

関係機関の皆様には、働き盛りの方々の健康課題の解消と健康管理のため、ぜひこの「職場における健康づくり実践ガイド」をご活用頂きますよう、お願い申し上げます。

平成29年6月

那 覇 市

# 目次

## 1

### 働く人の健康課題・職場の役割

- (1) 働く人の健康課題…………… 1
- (2) 職場の役割…………… 5

## 2

### まず、健康診断を実施しましょう

- (1) 事業所に義務づけられた健診とは…………… 6
- (2) 保険者に義務付けられる「特定健診・保健指導」とは…………… 6

## 3

### 健診結果を職場の健康づくりに活かそう

- (1) 生活習慣病はこうして進行します…………… 9
- (2) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）…………… 10
- (3) 内臓脂肪型肥満の見分け方…………… 11
- (4) 健診結果一覧（経年）…………… 12

## 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…………… 13
- (2) 会社の目標の中に社員の健康づくりを明示しよう…………… 14
- (3) 健康づくり推進委員会の設置しよう…………… 14
- (4) 健康づくりの推進役を決めよう…………… 15
- (5) 職場の健康課題を把握しよう…………… 15
- (6) 職場の健康支援のために利用できる支援機関等…………… 17

## 5

### 職場で健康づくりを実践しよう

- (1) 働くひとの健康点検 10ヶ条…………… 19
- (2) 職場でできる食べ過ぎない対策…………… 20
- (3) 職場でできる軽運動…………… 20
- (4) 職場における喫煙対策…………… 22
- (5) 飲酒対策…………… 24
- (6) メンタルヘルスの対策…………… 25
- (7) お昼のはみがき励行…………… 27
- (8) サークル活動の実施…………… 27