

## 5

# 職場で健康づくりを実践しよう

## (1) 働く人の健康点検 10ヶ条

### 「働く人の健康点検 10ヶ条」を職場で定着させよう

沖縄の男性は、社会人になる20～30代に急激に太りだす人が多いようです。

その原因としては、就職を機に外食や飲酒の機会が増えることや、残業で夕食が遅くなり、夕食後すぐ就寝となる結果、脂肪となって蓄積されるという悪循環によるものが多いとされています。

ゆとりのない仕事中心の生活スタイルは、食べすぎ、運動不足、喫煙、アルコールの多飲などに陥りやすく、健康を損ねてしまうことにつながります。

そこで、「働く人の健康点検10ヶ条」は、職場の朝礼の際に、社員全員で社訓のように唱えることで、あるべき生活習慣と現実の生活の差を確認・点検し、できることから少しずつ無意識に改善していくという効果を期待しています。

### ● 「働く人の健康点検 10ヶ条」を職場・個人で、工夫して活用しましょう。

#### 「働く人の健康点検 10ヶ条」

1. 早起きで、余裕をもって 朝ごはん
2. ウォーキング、目標1日 一万歩
3. 禁煙で、働く環境 快適に
4. 間食は、必要以上の エネルギー
5. 食事後は、歯みがきして 8020
6. 残業は、多いときでも 1～2時間
7. アルコール、適量守り 休肝日※
8. 夕食は、揚げ物控え 8時まえ
9. 睡眠は、しっかりとろう 7時間
10. 休日は、仕事を忘れ リラックス

※アルコール依存症においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要である。  
飲酒習慣のない人に対して、飲酒を推奨するものではない。

(健康日本21より)

## (2) 職場でできる食べ過ぎない対策

間食は、気分転換や楽しみを与えますが**食べすぎは肥満**につながります。1日に、摂って良いとされる間食のカロリーは**200kcal**です。

くせになって、つい**とりすぎていないか**注意しましょう！

### 菓子類や飲みものに含まれる糖分の量



<b>成人</b>	<b>20g以下</b>
ただし、成人のうち、 <b>糖尿病、高血糖、HbA1c 5.6以上、BMI 30以上の人</b>	<b>10g以下</b>

**見えない砂糖や油に注意！**

#### 取り組みの実例

- 減量の為に、職場内での15時のおやつを廃止。
- 集団学習を受けて後、職場内の甘味飲料販売機をお茶のみの販売機に代えた。

## (3) 職場でできる軽運動

#### 取り組みの実例

- 運動不足及びストレス解消の為にアスレチックルームを設置。
- 職場内で「走ろう会」を結成し、水曜日はノー残業デーにして、勤務終了後にジョギングしている。
- 福利厚生費で、万歩計を配布し、減量できた者に対して褒賞費を支払う。



# 職場でできる運動を取り入れよう

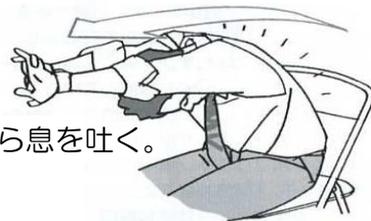
「ちりも積もれば山となる」運動の時間がとれなくても、少し意識するだけで、エネルギー消費が増えます。そんな、ちょっとした合間にできる体操をご紹介します！

※注意点：無理はせず、できる範囲で行って下さい！

## 椅子に座ってできるストレッチ体操

### 1. 背中ストレッチ（効く所：背中、肩）

- ①胸の前で手のひらを合わせて指を組む
- ②大きく息を吸い、組んだ手のひらを返しながら腕を前方へ伸ばしながら息を吐く。
- ③あごを引き、背中を丸めていきながら、息を吸い、ゆっくりと息を吐きながら腕を前へ伸ばす。



### 2. 肩甲骨寄せ運動（効く所：胸、肩、背中）

- ①両手を後ろに回し、手の平を合わせ指を組む
- ②両手を後へ伸ばし、肩甲骨を中央に寄せながら、大きく胸を張るできるだけ両手を上げ、左右の肩甲骨を合わせるように絞り込む  
さらに、両手を上下させる



### 3. 足裏ストレッチ（効く所：アキレス腱、ふくろはぎ、太もも裏側、腰）

- ①椅子と机を離し、脚をまっすぐに伸ばす。  
ひざを伸ばし、かかとを床につけ、つま先をできるだけ立てる。
- ②上体を前傾させる



### 4. ハーフ正座（効く所：太ももの前、腰の前、すね）

- ①靴を脱ぎ、椅子に浅く座りなおし「片足正座」姿勢をとる
- ②この姿勢から上体を後ろに傾ける。逆も同じように行う



### 5. ひざ伸ばし運動（効く所：太ももの前部、ひざ）

- ①椅子に深く座り、背もたれに背中を押しつけ、背中は少し丸めておく  
両手は太ももの上に置く
- ②片足のひざを、ゆっくりまっすぐ伸ばす  
伸ばしきった所で、つま先を立て、ひざ上に力をこめて10秒間キープ。左右交互に行う



出典：「忙しいあなたの運動不足を解消！1分間ながら運動ダイエット」長野茂著 PHP 研究所発行

## (4) 職場における喫煙対策

- 職場にとっては、労働力の低下は収益の損失であります。
- その労働力の低下（休業）の要因として、喫煙は、大きく関わっています。
- 従業員の健康を損ねてしまう（がん、心筋梗塞、脳血管疾患、高血圧等）
- 喫煙率が下がればこれらのリスクがかなり下がります。
- 従業員のためにも職場のためにも禁煙・受動喫煙防止対策が必要です。

(参考)

### 仕事中にたばこを吸うということは…

⇒ 喫煙者は血中のニコチン濃度を保つため、しばしば仕事を中断して喫煙しますが、これは仕事の能率低下を意味しています。

<シアトル大学：ワイス博士の研究報告内容>

喫煙者が勤務時間中にたばこを吸っている時間は平均35分間。

例) 喫煙者で月給24万円の社員の場合 (1日8時間、月25日労働条件)  
喫煙時間1日35分 → 損失額：1日 約700円  
1ヶ月 約1万8,000円  
1年 約21万円

### 取り組み方

- ①たばこの害についての知識の周知
- ②喫煙の実態の把握：自分のたちの職場の実態を知る  
喫煙状況、喫煙歴、意識、行動等の調査
- ③禁煙支援：  
相談機関の紹介、禁煙者の賞賛、禁煙のための補助  
禁煙チャレンジ月間・禁煙宣言・禁煙コンテストの機会を設ける  
禁煙体験談報告、
- ④喫煙しにくい環境づくり：  
職場を禁煙にする
- ⑤PDCAで進める  
P= Plan (計画) D=Do (実行) C=Check (評価) A=Action (改善)



☆職場内受動喫煙対策 新ガイドラインに基づいた分煙 屋外（軒下）喫煙

### 取り組みの実例

- 禁煙を実施している従業員に対して、禁煙手当（¥1000）を出している。
- 社長が禁煙して、従業員全員禁煙に至った。





知っていますか？

健康増進法（2002年8月2日公布）第25条

健康増進法第25条では、学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他多数の者が利用する**施設を管理する者は**、これらを利用する者について、**受動喫煙**（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること）を**防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない**と規定しています。

※その他多数の者が利用する施設とは…

鉄軌道駅、バスターミナル、航空旅客ターミナル、旅客船ターミナル、金融機関、美術館、博物館、社会福祉施設、商店、ホテル、旅館等の宿泊施設、屋外競技場、遊技場、娯楽施設等が対象になります。

鉄軌道車両、バス及びタクシー車両、航空機、旅客船などについても「その他の施設」に含みます。

### ○受動喫煙を防止するにはどうしたらいいのでしょうか？

**施設内全面禁煙**と喫煙場所から非喫煙場所にたばこの煙が流れ出ないように分割（分煙）する方法があります。



喫煙可能区域を確保した場合においては、禁煙区域と喫煙可能区域を明確に表示し、禁煙可能な区域に未成年者や妊婦が立ち入ることがないようにする措置が必要（たばこの煙への暴露がありえることを注意喚起するポスターを掲示するなど）。

### ※分煙の場合の注意点として…

空気清浄機や分煙機はたばこの煙の有害物質（ガス状成分である一酸化炭素）が素通りするため効果がありません。

喫煙スペースを完全個室型（施設から極力離す）にして、屋外に排気する換気扇を設置する等、煙が非喫煙エリアに漏れないようにし、十分に清浄化された空気を喫煙スペース外に排気することが重要です。

## ネバーギブアップ！

もし、あなたが禁煙中にタバコを吸ってしまっても、あきらめてはいけません。2～3度の失敗は通常みられることで、くじけたり、自己嫌悪に陥らないことが重要です。禁煙成功者の多くは3～4回のチャレンジを経験しています。

### お役立ち情報

- ◎禁煙外来情報（日本禁煙学会のホームページ） <http://www.nosmoke55.jp/>
- ◎禁煙マラソン <http://kinen-marathon.jp/>
- ◎禁煙サポートサイト いい禁煙 <http://www.e-kinen.jp/index.html>

## （5）飲酒対策

- アルコールは、飲みすぎると肝機能障害、アルコール依存などにより勤務中の飲酒、遅刻、欠勤、早退、長期加療等の労働力の低下や交通事故等の問題を招きます。
- 依存化した習慣は、個人ではなかなか改善することは困難です。
- 職場で、いかにアルコール問題の早期発見、早期対処での予防、改善をするかが重要です。

～～ お酒の適量を知っていますか？ ～～

節度ある適度な飲酒量は1日あたり、純アルコール分20g程度です。



**ビール**  
500ml  
缶(大)1本または  
中ジョッキ1杯



**ワイン**  
200ml  
グラス 2杯弱

**純アルコール 20g 程度の量**



**日本酒**  
180ml  
1合



**泡盛(30度)**  
80ml  
コップ(小)半分(半合)



**缶チューハイ**  
アルコール度数により異なる  
アルコール度数 5%なら500ml



**ウイスキー**  
60ml  
シングル 2杯

### アルコールの種類とアルコールと糖の量

アルコールの種類	自分が1日に飲む量 ① (cc)	アルコール量			糖量			プリン体
		100cc中のアルコール度数 (%)	飲む量 × (①) =	私のアルコール量	100cc中の糖分 (%)	飲む量 × (①) =	私の糖量	
ビール(淡色)		5	× 0.05 =	a	3	× 0.03 =		有
ビール(発泡酒)		6	× 0.06 =		4	× 0.04 =		有
日本酒		15	× 0.15 =		5	× 0.05 =		有
ワイン		12	× 0.12 =		2	× 0.02 =		
缶チューハイ		8	× 0.08 =		3	× 0.03 (果汁3.3%) =		
焼酎(25度)		25	× 0.25 =	b	0	× 0 =		
ウイスキー ブランデー		40	× 0.4 =		0	× 0 =		
			× =			× =		
一日の合計			アルコール量合計 = ( A )			合計 = C		
			A × 0.8 = B 純アルコール量 ( ) × 0.8 = ( )					
健康日本21(第2次) アルコールの1日の基準量			男性 40g 女性 20g (純アルコール量)			正常の人 20g		
						・糖尿病 ・高血糖 ・HbA1c 5.6以上 (JDS値 5.2以上) ・60歳以上	10g	

※HbA1c値は国際標準化に伴いNGSP値で表記

自分の飲んでいる量を計算してみよう！！

〈純アルコール量の求め方〉

純アルコール量(B)=アルコール量合計(A)×0.8

**【例】ビール（淡色）700ml、泡盛 25 度（コップ 4 杯：約 320ml）の純アルコール量を計算すると  
700×0.05=35(a)、320×0.25=80(b)、  
アルコール量合計(A=a+b)：35+80=115、**純アルコール量：115×0.8=92g****

\*健康日本 21（第 2 次）において、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量）について、**男性 40g 以上、女性 20g 以上**としている。**上手にアルコールとつきあいましょう！！**

### 取り組み方

- ①問題飲酒者に対する具体的指導
- ②パンフレット・ビデオを利用した教育
- ③講演会・研修会の実施
- ④健康診断結果と飲酒との関連の検討
- ⑤会社の行事での飲酒を控える

### 取り組みの実例

○職場での飲み会はシンデレラタイムまでには終了させている。

## （6）メンタルヘルスの対策（こころの健康づくり）

- 近年、業務の多様化・複雑化等のなかで、仕事や人間関係に強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者が増加しており、また、働き盛り世代の自殺者数も増加しています。
- 時間外労働は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因の 1 つと考えられています。
- 過重労働は、不規則な生活習慣を生み、夜食や外食が多くなることで、肥満を増加させ、脳出血や心筋梗塞などの発症リスクを増加させます。
- 職場には、労働者の力だけでは取り除くことができないストレス要因が存在しています。このため、労働者の取り組みに加えて、事業者が積極的にメンタルヘルスカケアを実施することが重要です。

### 取り組み方

- ①セルフケア：労働者自らがストレスや心の健康について理解し、自らのストレスを予防、軽減あるいはこれに対処します。
- ②ラインによるケア：労働者と日常的に接する管理監督者が、心の健康に関して職場環境等の改善や労働者に対する相談対応を行います。
- ③産業医、衛生管理者等の事業場内の健康管理担当者が、事業場の心の健康づくり対策の提言を行うとともに、その推進を担い、また、労働者及び管理監督者を支援します。
- ④事業場外資源によるケア：事業場外の機関及び専門家を活用し、その支援を受けます。

### 取り組みの実例

- ノー残業デーにはアナウンスを行い職場安全衛生委員会もしくは人事労務担当者のパトロール実施
- 長時間労働者の産業医面談と義務化に向けた取り組み

## お役立ち情報

- \* 中央労働災害防止協会のホームページ (<http://www.jisha.or.jp>) に「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト ([http://www.jisha.or.jp/web\\_chk/td/](http://www.jisha.or.jp/web_chk/td/))」が自動判定できるようになっています。自分のストレスをセルフチェックしてみましょう。
- \* 「もしも職場でメンタルヘルス講座を実施するとしたら」(資料)  
各専門職種立場から、初動期のメンタルヘルス対策に必要な内容を示したものです。  

<那覇市保健所健康増進課(企画・発行)>

<http://www.naha-sanpo.jp/material5.pdf>
- \* うつ病の症状に気をつけよう。特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。何よりも本人と周囲がうつ病に対する正しい知識を持つことが重要です。  
こころの不調に気づいたら、周囲に相談することや医療機関や専門機関への相談を進めましょう。

## うつ病ってどんな病気?

うつ病とは、落ち込みや不安など、憂うつな状態が回復せず、長く続いてしまう病気です。さまざまなストレスのため脳が疲れてしまい、心身がエネルギー切れになり、頑張りたいたくても頑張れない状態で、誰にでもかかる可能性のある身近な病気です。

### うつ病の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

※これらのうち2つ以上の項目が、2週間以上ほとんど毎日続いていて、毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性がります。



### うつ病のサイン(周囲が気づく変化)

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える など



<那覇市保健所 地域保健課 精神保健福祉相談窓口 : 853-7973

## (7) お昼のはみがき励行

○成人の80%前後が歯周病になっているといわれています。歯周病は、歯みがきの習慣をはじめとした、毎日の生活習慣と関係しています。

○歯周病の原因は歯垢で、歯垢を取り除くことが予防の第1歩です。

○虫歯や歯周病予防のために毎食後の歯磨きが望ましいのはご存知だと思います。

でも、それ以外にも良い事があるのに気付いてらっしゃいますか！？

### 取り組み方

○昼食後に歯を磨くことで

- ・虫歯予防、歯周病予防
- ・頭がスッキリし、眠気防止や業務の効率化アップ
- ・禁煙中の方にも、気を紛らわせる手段の一つ
- ・歯磨き後の間食を控えることで、ダイエットになる
- ・口臭予防になり、対面の仕事にも自信を持って望める



○こんな一工夫で

- ・お手洗いに、歯磨きセットの置き場を作る
- ・忙しい時は、マウスウォッシュでうがいを
- ・そんな時間もないときは、トイレの時にうがいを

○歯磨き励行のためトイレに置き場の設置

お昼の歯磨きって気持ちいい~  
(▽) //

## (8) サークル活動の実施

生活習慣の見直しや運動など健康的な生活習慣が身につくことで、体調や健康診断結果の向上が図られ、その結果、年間の延べ休業日数が大幅に減少したという実例もあります！

休日やアフター5は仕事の事を忘れリフレッシュをするのが一番♪

友達同士、家族とスポーツで汗を流し心身ともに健康に！

従業員の余暇活動を充実させて、仕事の効率もアップ！

### 取り組み方

○サークル活動への補助金

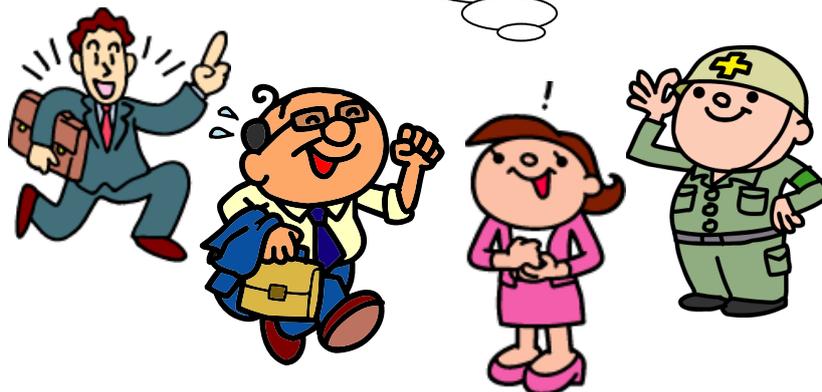
○スポーツ施設の法人会員

○対抗スポーツ大会

○職場内歩こう会



職場でできる  
健康づくりは？



資料作成：那覇市保健所 健康増進課

〒902-0076 沖縄県那覇市与儀1丁目3番21号

TEL：853-7961

FAX：853-7965