



# 健康経営事業所レポート vol 10

## 平成29年度 第1回 職場の健康づくりセミナー開催

9月27日(水)に、中津教育福祉センターでセミナーを開催し、31名(14事業所)ご参加いただきました。第1回のテーマ『楽しく広げよう!!職場ぐるみの健康づくり』に沿って、保健所からは「健康経営登録・認定事業所の取組紹介」、「皆で取り組む食生活改善のポイント」をご説明しました。

また、「運動実践」(講師 30分フィットネスUSAスタジオ 吉田由里子氏)では、イスを使ったり立位の範囲で職場でも気軽にできる体操・筋トレを行いました。

「職場の健康づくり実践報告」では、有限会社 東浜陸運 本社管理部課長 有村忍氏より、様々なアイデアで職員の健康づくりにご尽力され、皆が元気で笑顔あふれる職場環境となった過程について、心温まる報告をしていただきました。その後の懇談会で出された内容を紹介させていただきます。

- ・(東浜陸運さんの実践報告を聞いて) **職員1人1人が自分で健康目標**を決めてみんなで共有するのはいいなと思った →多数!!
- ・毎年、漢字1文字で今年の目標を決めているので、それに健康の目標を入れるのもいいと思った
- ・**食堂に、体重計を置く**ことはできそう
- ・**掲示物**を、休憩室等、職員の**目に留まりやすい場所**に掲示するのもよい
- ・**食べるのに時間をかける**のはいいと思った
- ・社内での取組に“**ご褒美**”があるとよい 人はご褒美があると頑張れる!!
- ・運動指導士に教えてもらった“**1分間運動**”を取り入れたい
- ・**腰痛、肩こり運動**を取り入れたい ・**市の事業等にも参加**したい
- ・喫煙場所の設定や時間の設定を行っている
- ・職員の顔色を見ることは大切 顔を見て“**あいさつ**”を大事に!!
- ・会社のトップが健康担当を1名→2名に増やしてくれた
- ・健康づくり担当なので“**わたしがやるう!!**”と思うことが大切だと思った
- ・**会社が元気でいることが大切**だと思った



運動体験の様子



実践報告

東浜陸運 有村課長さん

★第2回目参加申し込みもお待ちしています。(※一般職員の方も参加可)

テーマ:「少しでも禁煙したいと思う職員に 職場が出来るサポート」

日時: 12月7日(木) 14:00~16:15 場所: 中津教育福祉センター 多目的ホール

### ◇健康経営認定事業所紹介

**医療法人 向心会 大貞病院** (所在地: 中津市大字中原8番地)

事業内容: 医療(精神科単科病院)

従業員数: 85名(男性: 34 女性: 51人)



交替制勤務のなかで心と体の健康維持を心がけています。

◎定期健診を通じて健康維持を心がけています。

- ・定期健診は100%実施し、また、事後のフォローを完全実施しています。(医師受診の呼びかけ・確認と産業医・保健師による健康相談を実施)

◎職員への健康教育を積極的に行っています。

- ・全員参加が基本の毎月の学習会、毎週の朝礼で安全教育・健康教育をビデオや講話で行っています。
- ・クビオなどの利用による健康情報の活用を進めています。
- ・社外の研修に職員を派遣し、得た情報を朝礼で伝達しています。
- ・健康情報掲示板で職員に伝えます。



◎「敷地内禁煙」を実施しています。

- ・職員と患者様でスポーツ大会へ参加しています。
- ・体育館(作業療法室)を活用して“お昼休みの30分運動”を行っています。(自由参加で、運動器具を利用したストレッチ、軽いスポーツなどを行います。)

# ☆ 皆で取り組む食生活改善のポイント ☆ ～こーやってみんなでやせる！～

セミナーで好評だった、職場における食生活改善のポイントについてご紹介します。

☆職場で行う食生活改善の取り組みは、下記の2点の組み合わせがポイント☆

## 環境づくり



### 【時間投資】

- ①昼食を食べる時間の確保
- ②適切な間食を摂る休憩時間の確保

### 【空間投資】

- ①食堂等、清潔な食事環境の整備
- ②健康に配慮した自動販売機の設置

### 【積極投資】

- ①事業所として従業員へ朝食の提供
- ②ヘルシーな事業所給食の提供 等

## 情報提供

### 【食品の選択】

- ①主食・主菜・副菜がそろった食事を選ぶべし
- ②肥満を防ぐ、カロリー控えめの食事の大切さ

### 【食行動】

- ①「早食い」ではなく良く噛んで
- ②一口目は、おかずではなく、野菜を



### 【生活行動】

- ①体重記録をするだけで自然とスリムに
- ②残業続きの日には「分食」がオススメ 等

これらを  
情報提供

## 環境づくりと情報提供を組み合わせた取り組み例

取り組みやすい  
環境づくり

### 皆で取り組む「計るだけダイエット」

- ・とりあえず、30日間体重（記録）にこだわってみる
- ・体重の増減があったら、自分なりに言い分けをする
- ・毎日計ると体重減が快感に→自然と体重が落ちる
- ・事業所みんなで声を掛け合う
- ・事業所に体重計を設置する
- ・記録を継続した人を表彰する

## テレビ放送のお知らせ



県政情報番組「ほっとはーと OITA」に

**中津市 株式会社 キキメックさん** が出演されます!!

今回のテーマは「めざせ!健康寿命日本一」です。

ぜひ職員のみなさまにご周知いただき、ご覧ください。

### 【放送内容】

#### ①減塩と野菜摂取について

豊後大野市 The Vege Café Ms. (バジカエ・ミズ) さん

#### ②運動（事業所ぐるみでウォーキング）について

中津市 キキメック さん

また、

「県庁ホームページ」 <http://www.pref.oita.jp/>

「おんせん県おおいた!ちゃんねる」 <http://www.onsenkenoita-ch.com/>

でも配信しています! (※放送後1年間視聴可) ☆ 職員研修での視聴等にもご活用ください ☆

### 放送日

10月7日 (土) 11:30~11:45

TOS テレビ大分



健康  
寿命  
延伸



めざせ健康寿命日本一! 健康寿命を延ばす鍵は・・・  
減塩-3g +野菜350g+ 歩数プラス1,500歩



【お問い合わせ先】 北部保健所地域保健課

TEL:0979-22-2210 平成29年10月4日発行