

事業主・健康管理担当者のための

\事業所みんなですすめる/ 健康づくりの手引き

～従業員が元気に活躍するために～



大分県中部保健所

はじめに・・・

中部保健所・由布保健部では、管内3市（臼杵市・津久見市・由布市）の健康課題への対策として、平成29年度から「事業所ぐるみの健康づくり」に焦点をあて、実践参加型の健康づくり事業に取り組んできました。

これまでの取り組みをまとめ、事業所の事業主や健康管理担当者が健康づくりを具体的に進めていく手引きを作成しました。

従業員の健康づくり、事業所の活性化のためにご活用ください。

【目次】

健康づくりを進めるためのステップ	1
従業員の健康づくりの重要性	2
健康診断	3
あなたの事業所の特徴分析	4
取り組み宣言書	6

～資料編～

【運動】ラジオ体操	9
かんたんストレッチ	10
筋力トレーニング	11
有酸素運動ウォーキング	12
「ながら」でできるちょっとこれだけ体操	13
【栄養】	16
【喫煙】	17
【睡眠】	18
【メンタル】	19

～保健所・市の取り組み紹介～

保健所	20
臼杵市	22
津久見市	23
由布市	24

事業所で健康づくりを進めるためのステップ

Step 1

従業員の健康づくりが重要であることを認識する

Point 推進役を決めると取り組みやすくなります。

P2

Step 2

健康診断の受診と管理方法について確認する

P3

Step 3

あなたの事業所の特徴を知ろう

P4

5W1H
の視点で

Step 4

事業所の特徴から健康づくりを考えよう

Point いつ・どこで・だれが・どのように具体的に考えましょう！

時 期	5W1H	内 容
取り組み前に	なぜ (Why)	事業主が組織として健康づくりに取組む方針を示す 例: 事業主が「従業員の健康を大切にすること」を従業員に伝える
事業所の実情や特徴に応じて考える	誰が (Who)	推進役・リーダーの存在を明確にする 例: ○○課長
	いつ (When)	勤務時間内の時間確保 例: 就業前、朝礼時
	どこで (Where)	取組む場所 例: 会議室で
事業所でアレンジ	なにを (What)	取組む内容の強化 例: ラジオ体操
	どのように (How)	媒体、共通のルールづくり、環境整備、成果の見える化 例: ラジオ体操を正しい方法で行う ラジオ体操の当番順番表や実施記録表を作り担当が記録

Step 5

健康づくり取り組み宣言をしよう

Point 取組宣言書を作成し皆が見るところに掲示しましょう。

P6

Step 6

健康づくりを実践しよう

みんなで
ワイワイ
楽しく

Step 7

健康づくりに役立つ資料を活用しよう

P9

コピーして
配布したり
掲示しよう

Step 8

健康づくり協力機関を活用しよう

P20

駐車場を
遠くに
停めるよう
になった

Step 9

実践した健康づくりを評価しよう

P8

従業員同士の
コミュニ
ケーションが
増加した

従業員の健康づくりの重要性

『健康経営』とは？

従業員の健康づくりを通じて価値や業績の向上を目指す経営の取組手法です。職場全体での健康づくりは事業所の収益に貢献するための投資となります。積極的に取り組んでいきましょう！

従業員は事業所の財産！従業員の健康づくりは重要です！

従業員の健康づくりには、 **3つ** の段階があります！

① 認識する

「従業員の健康づくりは、重要」
であることを認識することから始まります。

従業員が健康的に働き、持っているパフォーマンス力を十分に発揮してもらうことが事業所の活性化や利益収益向上のために重要です。

② 知る

「健康づくりをすることでのイイコト」
はたくさんあります。

"イイコト"を知って、積極的に取組みましょう！

例えば…

- ・欠勤者が少なくなる
- ・出勤社員の体調不良者が少なくなる
- ・離職率が低下する
- ・企業イメージが向上する
- ・従業員間のコミュニケーションが増える

③ 実践する

「事業所ぐるみで取り組む！本人任せではダメ！」
みんなで健康づくりを続けていきましょう

"仕事が終わってから1日30分のウォーキング"はなかなか続きません。人生の約1/3を過ごしている、職場での"小さな実践"の積み重ねが大切です！



みんなでワイワイ
楽しみながら取り組む



自然と健康づくりにつながる



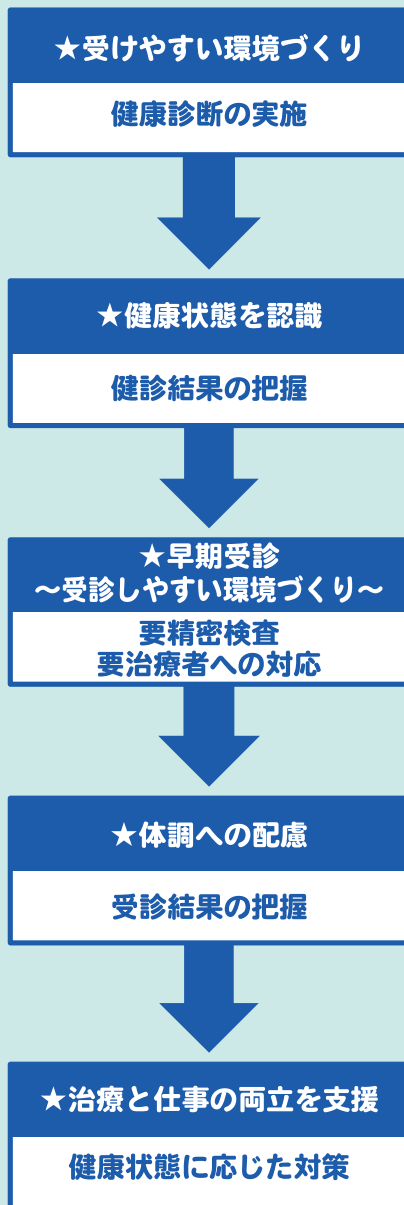
職場全体での健康づくりは事業所の「活性化」につながります！

事業所が実施する健康診断

健康づくりのスタートは健康診断から！

健診結果を従業員・事業主がともに把握しその後の「必要な受診につなげる」
「健康を守る職場の環境づくりを行う」等につなげることが重要です！

～ 事業所の望ましい対応 ～



上司の「健診受けよう！」の声かけにより、健診の重要性を従業員が認識し、**受診しようという雰囲気**につながります。

あなたの健康が大切メッセージ！
「自分の健康管理も大事な仕事だよ」

事業所と従業員の両方で把握することで、その後の健康管理が行いやすくなります。

生活習慣病の多くは自覚症状がなく放置すると重症化する恐れがあるため、**早期受診を最優先**しての対応が大切です。

あなたを心配してるメッセージ！
「仕事、大丈夫だから来週受診しておいで」

本人自身が結果を伝えられるよう
普段からのコミュニケーションを大事にしましょう。

あなたを支えるよメッセージ！
「受診してどうだったか教えてね、こちら無理がないよう調整するからね」

受診結果は本人から聞き、無理のない働き方をともに考えられる関係ができていると、**従業員も事業所も安心**です。

健康診断に加えて**がん検診**も受けましょう！
お住まいの市の**がん検診情報**はP22～をご覧ください。

健康づくりに取り組む前に、まず、あなたの事業所の特徴を整理しましょう！

事業所の健康度分析シート

年 月 日現在

◆ 事業所名

◆ 業種

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 農業、林業 | <input type="checkbox"/> 卸売業、小売業 | <input type="checkbox"/> 鉱業、採石業、砂利採取業 | <input type="checkbox"/> 不動産業、物品賃貸業 |
| <input type="checkbox"/> 漁業 | <input type="checkbox"/> 運輸業、郵便業 | <input type="checkbox"/> 電気・ガス・熱供給・水道業 | <input type="checkbox"/> 生活関連サービス業、娯楽業 |
| <input type="checkbox"/> 建設業 | <input type="checkbox"/> 金融業、保険業 | <input type="checkbox"/> 宿泊業、飲食サービス業 | <input type="checkbox"/> 学術研究、専門・技術サービス |
| <input type="checkbox"/> 製造業 | <input type="checkbox"/> 情報通信業 | <input type="checkbox"/> 教育、学習支援業 | <input type="checkbox"/> 公務 |
| <input type="checkbox"/> 医療、福祉 | <input type="checkbox"/> 複合サービス業 | <input type="checkbox"/> サービス業 | <input type="checkbox"/> その他() |

◆ 常時雇用者数

男性 名 女性 名
 (20代 名、30代 名、40代 名、50代 名、60代以上 名)

◆ 事業所で取り組んでいる項目にチェックしましょう。特に気になる項目には◎をしましょう。

受診勧奨	
検診後の精密検査及び治療の受診勧奨	
有所見者についての医師からの意見聴取	
健診後の保健指導の徹底	
健診費用の助成	
がん検診の受診推奨	

がん検診

22 ページへ

健康情報の提供	
職場内での健康講話イベントなどの開催	
職場外での研修会・健康イベント・行事等への参加勧奨	
環境整備 (職員が自由に測定できる血圧計や体重計の設置など)	
職場内での体操、運動等の実践	
食生活状況の把握	
こころの健康状況の把握 (ストレスチェックの活用など)	

食事の工夫

16 ページへ

メンタルヘルス

19 ページへ

敷地内喫煙	
建物内禁煙	
喫煙者数の把握	

禁煙対策

17 ページへ

あなたの事業所にオススメ運動メニューはコレです！

■仕事の内容について

- 軽作業（座位が中心の事務仕事など）
- 中作業（座位・立位どちらもある仕事、接客業など）
- 重作業（重い荷物の運搬、立位がほとんどの仕事、農作業など）

■勤務形態について

- 規則的な勤務（日勤のみ）
- 不規則勤務（夜勤あり）

■職場内のスペースについて

- スペースあり（会議室・休憩室など）
- スペースなし（デスク周りのみ）

■みんなで集まることができる時間について

- ある いつ？例：朝の朝礼時、昼休み、終業時など
月1回の定例会議、月1回の衛生委員会など
- ない

↓こんな特徴がある職場は… ↓

- ・勤務時間が規則的
- ・みんなで集まる時間が定期的にある
- ・すでにラジオ体操に取り組んでいる
- ・運動に取り組みたいけど、何から始めてよいかわからないと悩んでいる

- ・仕事が肉体的にハードのため怪我を予防したい
- ・みんなで集まる時間はないが、個人では取組める
- ・デスク周りでの運動ができる

- ・個人でもみんなでも始めやすい
- ・万歩計の貸し出しがある

- ・仕事が肉体的にハードのため怪我を予防したい
- ・職場内でスペースが確保できる

- ・家事や育児で忙しく、時間がとれない
- ・みんなで集まる時間はないが、個人では取組める
- ・デスク周りでの運動ができる

★おすすめメニュー

ラジオ体操

9 ページへ

まずはコレ！
みなさんに
オススメ！

ストレッチ

10 ページへ

腰痛、肩こりに
お悩みの事業所の方
にオススメ！

有酸素運動 ウォーキング

12 ページへ

お昼休みなどに
みんなで一緒に
歩くことができる
事業所にオススメ！

筋力トレーニング

11 ページへ

メリハリ
ボディを手に入れたい方
にオススメ！

「ながら」でできる ちょっとこれだけ体操

13 ページへ

忙しい
あなたに
オススメ！

メニューが決まれば宣言しましょう！

記入例

健康づくり取り組み宣言！

事業所名

仕事内容の特徴

記入例 事務仕事が多い 立ち仕事が多い

従業員の健康課題

記入例 メタボの職員が多い 血圧が高い従業員が増えてきた
運動量の少ない従業員が多い 足や腰が痛い従業員が多い
お酒を飲む機会が多い 喫煙者が多い

宣言年月日 令和 2年 4月20日

目標

記入例 筋トシに取り組み体力増強を目指します
記入例 歩得を使った職場対抗戦で上位10位入賞を目指します
記入例 健診結果でメタボの割合を20%減らします。
取組期間 R2年 5月 1日～R3年 2月 28日

推進役

- ・リーダー ○○課長
- ・サブリーダー ○○係長

いつ どこで 何を

時間の確保 取り組みやすい場所

5W1H
の視点で

- ・就業前のラジオ体操を会議室できっちりします。
- ・ラジオ体操時や昼休みなどに、職場にいる間にスクワットを30回します。
- ・就業中はエシベーターを使わず階段を使用します。
- ・一日の歩行数を8,000歩を目標にします。

工夫点

今していることへの上乗せ変化 スモールチェンジ

- ・ラジオ体操の基本や効果的な筋トシを習います。
- ・ラジオ体操の担当の順番を決めます。
- ・ラジオ体操のその日の担当者はみんなの前に立って模範となるよう頑張ります。大きな声を出すようにします。
- ・順番表や実践記録表を作りその日の当番が実施者を記入します。
- ・スクワットを1日30回するようみんなで声を掛け合います。

健康づくり取り組み宣言！

事業所名

仕事内容の特徴

従業員の健康課題

宣言年月日

令和

年

月

日

目標

取組期間 年 月 日 ~ 年 月 日

推進役

いつ
どこで
何を

工夫点

健康づくり取り組み結果

事業所名

目標

評価年月日 ↓ 令和 年 月 日

%達成

工夫点

変化
効果

従業員の
感想

事業主の
感想

☆毎年、スモールチェンジでステップアップを目指しましょう。

職場でできる!!

しっかりやれてる? ラジオ体操!



心拍数を少しあげて軽い運動を!

- たった3分でできる
- 全身をまんべんなく動かせる
- くび・肩・腰の筋緊張がほぐれる
- 腰痛などの症状の改善
- 長時間の座位による下肢のむくみ解消

正しいラジオ体操を
動画でチェック!NHKが
公開している
動画サイト
「どーがレージ」を
閲覧できます。以下のサイトからも同様に内容が閲覧できます。
<http://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/68-1.html>

check!

1. 伸びの運動

- 腕を真上にあげる
- しっかりと背筋を伸ばす

2. 腕を振って足を曲げ
伸ばす運動

- 腕をしっかり振る
- 踵の内側をつけたまま
上げ下げできる

3. 腕を回す運動

- 腕を大きく回す

4. 胸をそらす運動

- 腕は指先までのばす
- 胸をしっかり張る

5. 体を横に曲げる運動

- 脇腹の筋肉が伸びている

6. 体を前後に曲げる運動

- お腹から胸を筋肉を
伸ばして体をそらす

7. 体をねじる運動

- 足に力を入れて下半身は
動かさず上体をひねる

8. 片脚とびとかけ足脚ぶみ運動

- しっかりと腕を伸ばす
- その時脇を締めて体の
近くをとおります

9. 体を斜め下にまげ、
胸をそらす運動

- 胸は正面を向いて
しっかり伸ばす

10. 体を回す運動

- 大きく体をまわす
- 腰周辺の筋肉を伸ばす

11. 両脚で跳ぶ運動

- 膝を閉じてキビキビと
- 腕を振って、脚をまげ
のばす運動
- 次の深呼吸に向けて
大きくゆったり

12. 深呼吸の運動

- 深くゆっくり呼吸する

＼やってよかった! 事業所の声／

「慣れ親しんだ体操なので、
みんなで一緒に取組める」
「運動習慣のない職場だったが、
ラジオ体操なら取組めた」
「毎日なんとなくしているラジオ体操も、
真面目にやれば結構きつい!」

取り組むポイント!

運動習慣のない職場でも、「ラジオ体操なら取組めた」という事業所が多く聞かれています。また、今までラジオ体操に取り組んでいた職場でも、効果的に行えるようにチェックが必要です。みんなが集まれる時間を3分確保して、正しく、しっかりと取組みましょう。

トレーニング前後に かんたんストレッチ

上半身のばし



首まわし
左右に3秒ずつ



背のび
左右に10秒ずつ



上に10秒



胸ひらき
左右に10秒ずつ

腹部・下半身



体ひねり
左右に10秒ずつ



足首まわし
左右に5回ずつ



お尻のばし
左右に10秒ずつ



アキレス腱のばし
左右に10秒ずつ



太ももの裏のばし
左右に10秒ずつ



- ・急に伸ばさず、息を吐きながらゆっくりと。
- ・痛いけど、きもちいいくらいの強さで。
- ・伸ばされているな～と感じる程度で行いましょう。

効果実感！事業所の声！

「デスクで疲れたときにすると、
リフレッシュできます」
「ストレッチを始めて腰痛が改善し、
足のしびれがとれました」
「伸びているか、みんなに確認して
もらおうとよいです！」

取り組むポイント！

ストレッチでからだがほぐれると、リフレッシュに繋がります。みんなでもひとりで取組める「手軽さ」がよいですね。まずは無理のない範囲で、仕事と仕事の合間にしてみてください。

筋力トレーニング

LEVEL:1





LEVEL:2



LEVEL:3 



LEVEL:4  



おおよそ10回で限界になるLEVEL×2セットから

有酸素運動ウォーキング

■ 運動の目安：ややきつい、目標心拍数

目標心拍数 = $0.6 \times (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) + \text{安静時心拍数}$
 $\rightarrow 220 - \text{年齢}$

■ 運動時間目安：30分（10分×3など細切れでもOK）

■ 運動種類

① ステップ運動

ウォーキング30分 ≒ ステップ運動20分
 速さと段の高さで消費カロリー変わっちゃう♪

② 足踏み

腿上げ！腕振り！しっかりと！！



③ ウォーキング

大腿で話ができるくらいのスピードで

i. インターバル速歩

3分ずつ交互に！



ゆっくり歩き → 速歩き → ゆっくり歩き → 速歩き

普通に歩くより効果抜群！

速歩きは

- ・胸を張って
- ・大腿
- ・踵接地
- ・腕を後ろに振る

ii. スロージョグ

ウォーキングに比べ、
消費カロリー **1.6倍**

- ・口は開けて呼吸を自然に
- ・あごを上げて目線を遠くに
- ・ニコニコペースで走る
- ・1日の目標は30～60分
- ・足の指の付け根で接地



⑤ 自転車エルゴ

目標心拍数になる負荷で

オススメします！事業所の声！

「ひとりではきついけれど、
みんなですると自然と頑張れるんです！」

「身近な建物までの距離を図って、
そこを目標に歩くのも良いですよ」

取り組むポイント！

始業前や昼休みなど、まとまった時間がとれる事業所にオススメです。

ひとりでは続かないウォーキングも、毎日みんなで話しながら取り組むと自然とできます。

「ながら」でできる!! ちょっとこれだけ体操! ①

① 早歩き



背すじを伸ばして
いつもより大股で

ワンポイント

通勤時、車に向かうとき、トイレの行きかえりなどに!

② モンキーウォーク



腰を落として、
ゆっくりと前に歩く

歩いている間に、腰が
浮かないように注意!

③ フロントランジ



直立から片足を出し、
ゆっくり腰を落とす

後ろ足は固定した
まま、動かさずに!

ワンポイント

昼休みなど、時間に余裕のある時はしっかりとした筋トレを!

④ サイドランジ



足をやや開き、腰を落としながら
片足を大きく横に踏み出す

＼目からウロコ! 事業所の声／

「コピーとっている「間」、エレベーターを待っている「間」
座っている「間」など、隙間時間にできるのがよいです!」

「毎日仕事で疲れてまとまった運動時間はとれませんが、
ちょっとだけ体操ならできます!」

取り組むポイント!

毎日忙しくて、時間を決められない職場にオススメです。

個人での取組になりがちですが、回数をつけるなどの工夫をすると見える化できてやる気アップに繋がります!