

# 令和2年度 第1回 健康寿命日本一おおいた創造会議

令和2年8月26日(水) 大分県庁舎本館4階(オンライン会議)



1 大分県優秀健康経営事業所(5社)	1頁
2 議 事	
(1)大分県の新型コロナウイルス感染症対策	10頁
(2)ウィズコロナ時代における健康づくりの取組	
ア 東京都市大学	18頁
イ 一般社団法人大分県食品衛生協会	20頁
ウ 株式会社ジャパンセミコンダクター大分事業所	21頁
エ 株式会社ルネサンス	23頁
オ トヨタカローラ大分株式会社	26頁
(3)「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間の取組	29頁

# 令和2年度 優秀健康経営事業所

## 令和2年度優秀健康経営事業所

- ・ 株式会社大分銀行  
(大分市／金融・保険業)
- ・ 社会医療法人敬和会大分岡病院  
(大分市／医療・福祉)
- ・ 株式会社小野明組  
(佐伯市／建設業)
- ・ 株式会社鳥繁産業  
(津久見市／製造業)
- ・ 医療法人恵愛会中村病院  
(別府市／医療・福祉)

# 株式会社 大分銀行



2015年に職員の健康データを分析、2016年4月に健康づくり対策の基盤となる「いきいきDAIGIN2016」を策定。「健康経営宣言」のもと、建物内禁煙・就業時間内禁煙を実施するなど、頭取を「最高健康責任者（CHO）」として、従業員の健康保持・増進に繋げる諸施策に取り組んでいる。

入行後体重が10kg増加するという典型的なパターンとならないよう若い行員への働きかけに加え、行員の高齢化という課題に取り組中。

業種) 金融業  
所在地) 大分市  
従業員数) 1,621人



成果および取組例としては、がん対策として、禁煙への取組を実施し喫煙率18%に低下(2015年対比▲7.3P)。子宮頸がん検診を開始し受診率は96.2%へ上昇(前年比+63.9P)。

生活習慣病対策では健康寿命日本一応援企業と共催したセミナーの開催や健康保険組合とコラボした健康ポイント制を導入。

メンタルヘルス対策では精神科産業医および医大のリワークと連携した復職支援を実施。

各種取組の結果、経済産業省の「健康経営優良法人ホワイト500」を2019年度より2年連続取得。





# 社会医療法人敬和会 大分岡病院

2018年1月に健康経営推進の要となる「職員保健推進室」を開設。院長を含む12名で構成、専従の産業保健師を中心に総務部、感染対策部など部署横断的な活動を展開。がん治療をしながらの就労支援もおこなっており、医療従事者の働き方改革も同時に推進中。

毎月22日に職員向けの健康情報メール「ニュースレター」を配信。協会けんぽの広報誌や大分県の健康経営サポートニュースなどを組み込み、歯周病と口腔ケアについても情報提供している。

業種) 医療・福祉  
所在地) 大分市  
従業員数) 598人



## 「職員保健推進室」の主な取り組み

- ① 職場快適化対策、職場活性化
- ② 職員健康診断の管理 (二次検診受診報告書提出率10%向上)
- ③ 臨床心理士によるメンタルヘルスケア、ストレスチェック実施
- ④ ハラスメント対策、患者暴言暴力対策
- ⑤ 職員感染対策
- ⑥ 腰痛対策としてスライディングボードの導入や理学療法士による腰痛エクササイズ指導
- ⑦ 過重労働、長時間勤務対策
- ⑧ 禁煙活動：禁煙外来の負担補助
- ⑨ 疾病治療・就労の両立支援、  
両立支援コーディネーターの養成
- ⑩ 健康づくり・普及啓発活動

上記活動内容を事業報告書として作成。PDCAサイクルで次年度計画へ



# 株式会社小野明組

健康経営事業所として登録し、実践するにあたり、社内にプロジェクトチームを結成。従業員への周知や事業所内での健康づくりの取り組みについて、社員全員にアンケートを実施し、社内全体で目標を共有し取組内容の企画から実践をしている。

従業員が元気でないと良い仕事はできない、健康管理も仕事のうちという理念のもと『従業員の健康』『地域の健康・活性化』を大事にしている。

業種) 建設業  
所在地) 佐伯市  
従業員数) 23人



一人ひとりの毎日の健康づくりの実績が記録できる「実践実績シート」を従業員全員に配布。月末に1か月間の「実践実績シート」を社長が閲覧し、従業員の取組を把握している。

毎朝のラジオ体操や血圧計・体重計の設置、トレーニングルームの開設により、従業員が気軽に健康づくりに取り組める環境を整備した。トレーニングルームの利用をポイント制とし、上位者を表彰することでインセンティブによる意欲の向上も図っている。

県の禁煙サポート事業に3名エントリーし、3名とも禁煙に成功。「同僚と共に禁煙したことで励みになった」と実感している。社内の喫煙率は29.6%(R1.8.27)から18.5%(R2.5.27)に低下した。



# 株式会社鳥繁産業

「Keep Fresh & Safe Living」をミッションに掲げ、美味しさと豊かな暮らしの提供を目指す。

平成27年に健康経営事業所に登録したことで、管理部が職員の健康を意識し職員のニーズを引き出し創意工夫するようになった。

ワーク・ライフ・バランスを重視し、「お互い様の文化」を創っている。40～50代の女性も多いため、育児や介護との両立がしやすく、離職率も低い。

業種) 製造業  
所在地) 津久見市  
従業員数) 92人



毎月の給与明細に健康情報を同封し、従業員の健康意識を高めている。

本社健康診断は全社員が受診しやすいよう、3回に分けて健康診断バスにて実施。子宮頸がん、乳がん、前立腺がんは費用補助をすることで受診を促し、早期発見に寄与した。要精密者は産業医と連携を図り早期治療につなげている。

毎年11月に産業医を迎え、社内特別価格でインフルエンザ予防接種を実施。予防接種者がインフルエンザに罹患した場合は特別休暇を5日付与し、予防接種率の向上と罹患率の減少を果たした。

ウォーキングなどの健康イベントへの参加を推奨し、参加者には交通費などを補助している。

# 医療法人恵愛会 中村病院

昭和5年に開設した当院は、〈恵愛・信頼・貢献〉を理念として掲げ地域医療の一翼を担っている。

職員の健康管理については、労働安全衛生委員会が中心となり様々な企画を発案し、それを病院側がバックアップすることで円滑な実施につなげることができている。職員が自ら「楽しい」「取組みたい」と発信することで、職場での波及効果が高まり職員間のコミュニケーションが円滑になり、身体健康からこころの健康へ好循環を生みだしている。

業種) 医療・福祉  
所在地) 別府市  
従業員数) 255人



全職員の8割以上の職員が『おおいた歩得』を活用し、県主催の職場対抗戦のほか、院長杯対抗戦を開催して〈楽しく歩く〉に取り組んでいる。

職員健診や業務用パソコンのWEB掲示板など職員の目にとまる場所に健康情報を掲示し、その中でも受動喫煙防止の徹底や禁煙・卒煙を働きかけている。

減量支援窓口を設置し、肥満2度以上の職員に減量支援を実施している。半年で5kgの減量に成功した職員もあり、成果を上げている。

今後も健康経営事業所として、質の良い医療を提供するために欠かせない職員の健康管理に継続して取り組んでいく。





# 健康経営の取り組みについて 「Keep Fresh & Safe Living」 株式会社 鳥繁産業

## 1 会社概要

- 所在地 大分県津久見市上青江 4180 番地
- 創業 1965年 4月
- 創立 1992年 7月
- 事業内容  
鮮度保持剤(脱酸素剤、乾燥剤、保冷剤、アルコール揮散剤)  
の設計開発、製造、販売  
除菌水の製造、販売
- 従業員数 92名(パート含む)(男性30名、女性62名)2020年7月現在
- 事業所  
本社および工場:大分県津久見市上青江4180番地  
関東営業所:埼玉県川越市脇田本町9-16YKビル5F  
関西営業所:京都市左京区北白川久保田町5-2



## 2 健康経営に舵をとったきっかけ

- 平成26年に健康経営事業所に登録したことで、管理部や月1回開催する衛生委員会が職員の健康を意識し、職員のニーズを引き出し創意工夫するようになった
- 6割を占める女性従業員を含め、社員の健康づくりと働きやすさを推進する必要性があった
- 育児・PTAや介護など休みが取りやすいようワーク・ライフ・バランスを重視する必要性があった

## 3 我が社の具体的な取組

### 項目1 健診受診勧奨及び有所見者への対応

- ◆ 健診バスによる健康診断を実施し、全員が受けやすい環境を整えている
- ◆ 「乳がん」「子宮がん」「前立腺がん」は会社で補助しながら毎年の受診を推奨し、早期発見、早期治療、早期復帰を目指す
- ◆ 身体が資本であることを常に社員に伝え、健診受診や精密検診を受けることは当たり前という社風をつくっている

### 項目2 事業主による主導的な健康づくりの取組

- ◆ 管理部が毎年の健康づくりの重点目標を掲げ目標取組宣言書を保健所に提出
- ◆ ストレスチェックの実施と部門毎の集団分析結果を衛生委員会で共有し、職場環境を改善している
- ◆ 産業医を依頼し、社内インフルエンザの予防接種を社内価格で実施
- ◆ 11月中に予防接種して罹患した場合は特別休暇5日付与(本人のみ)



写真提供(一財)西日本産業衛生会様

### 項目3 受動喫煙防止対策の推進

- ◆ 平成27年の新社屋移転するタイミングに敷地内禁煙を開始
- ◆ 禁煙外来の受診勧奨(個別面談)

### 項目5 事業所ぐるみの健康増進の取組

- ◆ 毎朝のラジオ体操の定着(製造工場)
- ◆ 外部講師を招きストレッチ講座など
- ◆ 健康アプリおおいた歩得を活用。職員が歩数を競って楽しみながら取り組んでいる
- ◆ 平成30年中部保健所が実施した運動チャレンジ事業を継続実施
- ◆ 津久見市の健康マイレージ事業、津久見市工業連合会主催のミニバレーボール大会に参加
- ◆ 大分県社会保険協会主催の健康ウォーキングの参加者に交通費などを補助

### 項目4 健康情報の定期提供

- ◆ 保健所から送られる「健康経営サポートニュース」を掲示
- ◆ 給与明細に「健康情報」を同封
- ◆ 献立に役立つヘルシーレシピの掲示

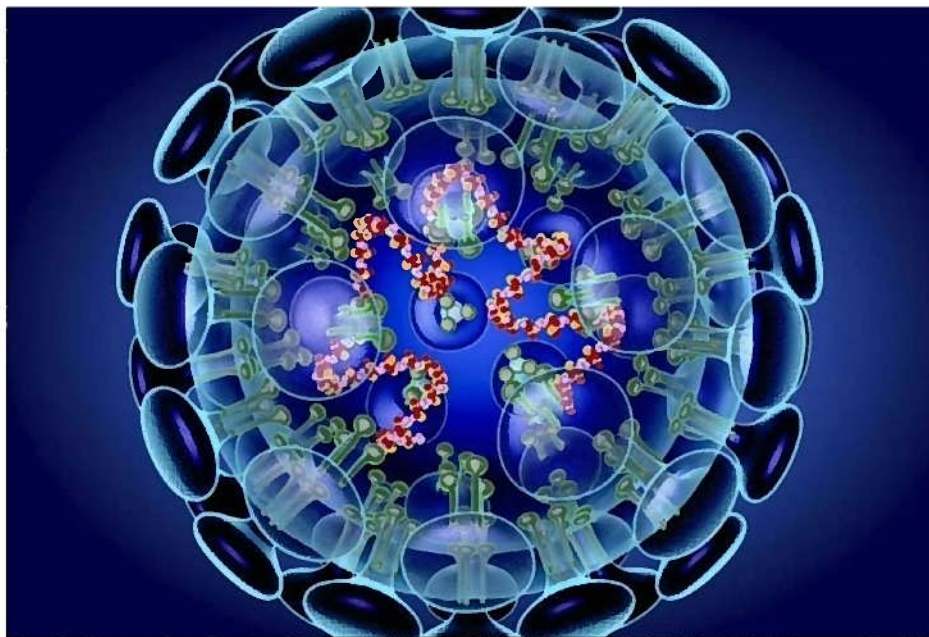


## 4 健康経営の効果

- 健康意識がある人が育ち、離職率は低い
- 本人の体調不良による急な休みが減った  
一方で子育てや介護に関わる方が突発的に休むこともあり、対応出来る社風をつくっている
- 産業医との連携がうまくいっている  
必要に応じて個別に産業医との面接の機会を作ったり、受診勧奨をしているので、いまのところ就業制限措置にまで至った事例はない

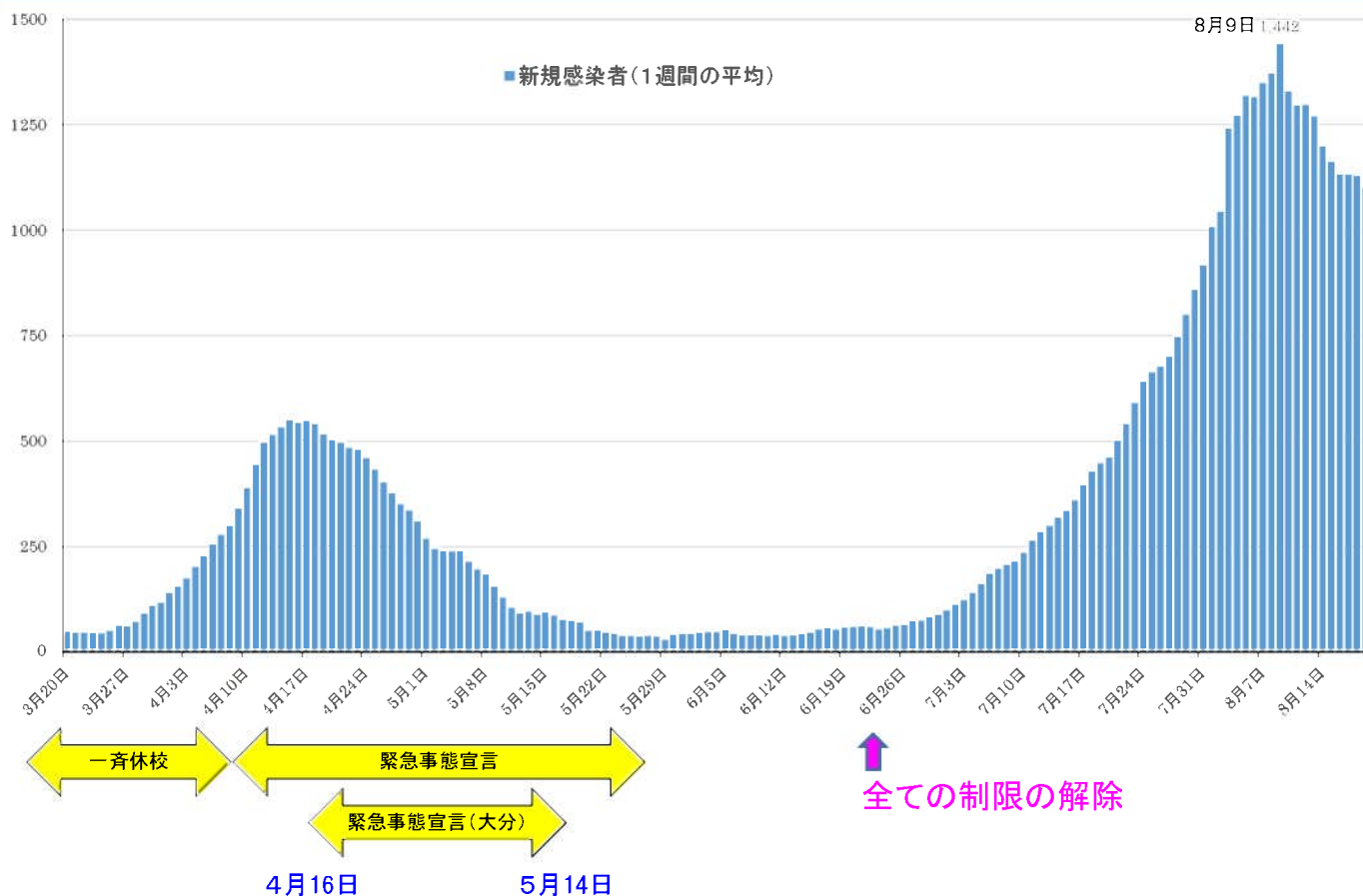


# 大分県の新型コロナウイルス感染症対策

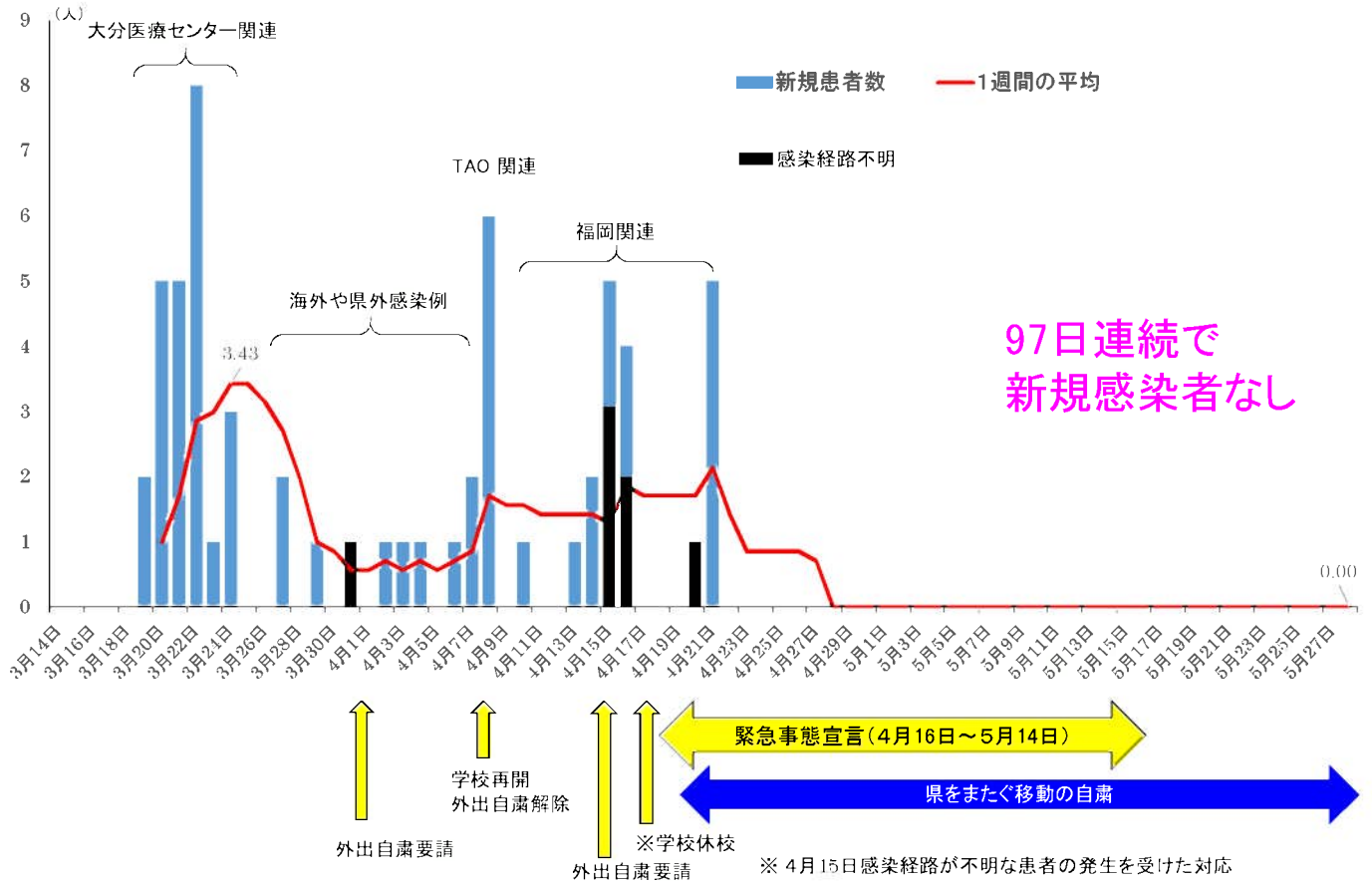


## 大分県福祉保健部

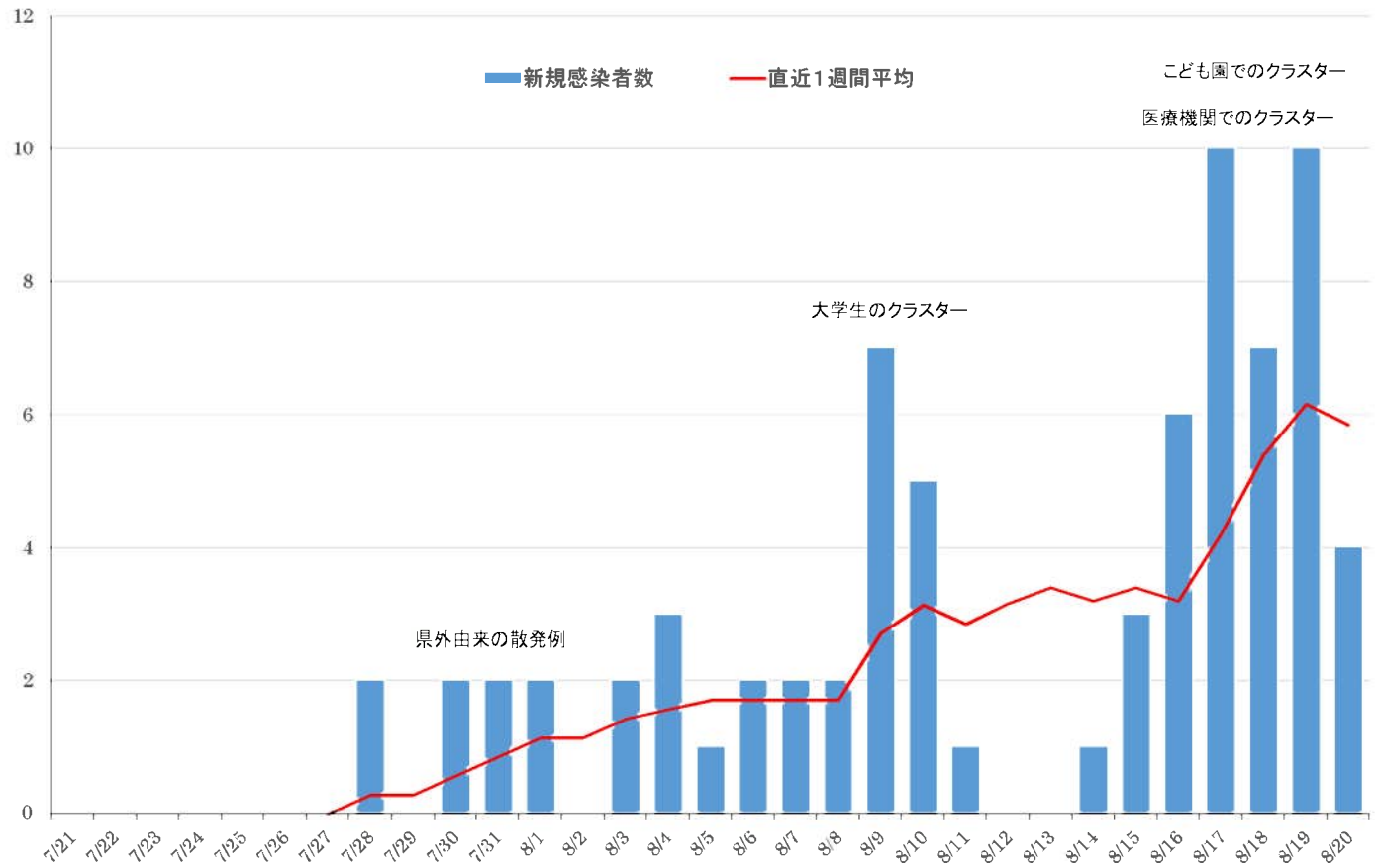
### 新型コロナウイルス新規感染者数の推移(全国)



# 新型コロナウイルス新規感染者数の推移(大分県)



# 新型コロナウイルス新規感染者数の推移(大分県)





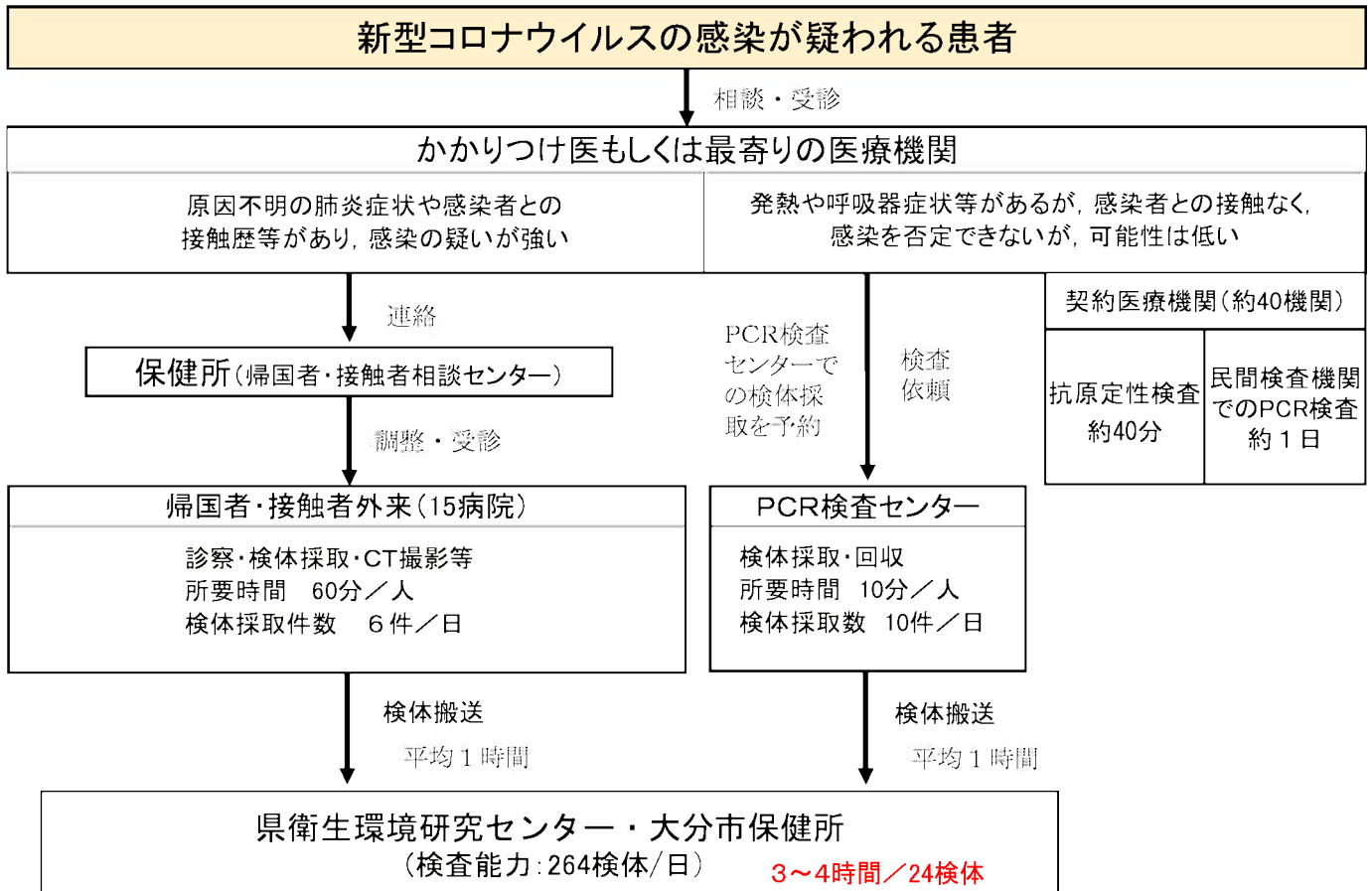
# 大分県における新型コロナウイルス対策の強化

	PCR検査体制	医療体制	資機材の備蓄
 第一波	2月 衛生環境研究センターで 検査開始 28件/日 検査体制の見直し 処理能力:60件/日	8病院 40床	
	3月 大分市保健所で 検査開始 県全体の処理能力 132件/日	25病院 118床	
	4月	25病院 258床 宿泊療養 65室	防護服等の入手が 困難になり、備蓄 が底を尽きかける
 第二波	5月		
	6月 県全体の処理能力 264件/日	31病院 330床	
	7月 医療機関へのPCR 機器整備(14病院)	宿泊療養 170室	
	8月		防護服 9万セット マスク 480万枚 消毒薬 7,000L
	9月 県全体の処理能力 762件/日		

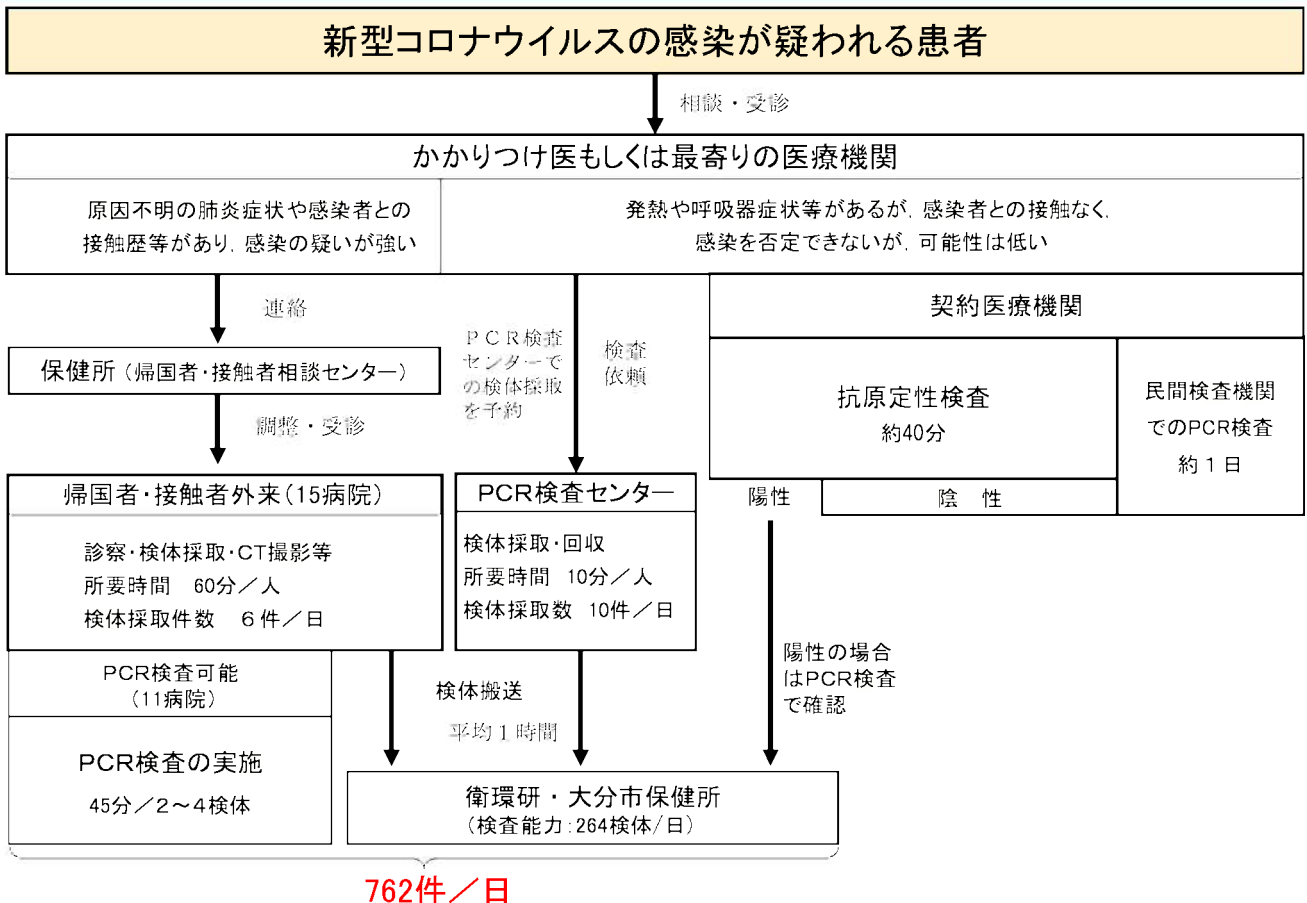
## 新型コロナウイルスの感染が疑われたら・・・

- まずは、かかりつけ医や最寄りの医療機関に電話で相談  
医療機関の指示に従って(時間、場所、連絡方法)、  
マスクをして受診をする
- 感染拡大につながるので、複数の医療機関受診は控える
- 以下に該当する方は最寄りの保健所に電話で相談する
  - 息苦しさや強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
  - 重症化しやすい方(注)で、発熱や咳等の比較的軽い風邪症状のある場合
    - 注:高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析患者など
  - 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合

# 県内における新型コロナウイルス感染症検査の流れ（現在）



# 県内における新型コロナウイルス感染症検査の流れ（9月以降）





# 感染対策と社会経済活動の両立のために

- 第1波の際には、緊急事態宣言を出して、「不要不急の外出の自粛」「県をまたぐ移動の自粛」「飲食店等の休業」要請を行い、社会経済活動に大きな影響が出た

感染対策と社会経済活動の両立が不可欠！

- 「県をまたぐ移動」について、お盆の帰省は例年の半分以下だった（飛行機や新幹線の利用は例年の3割程度）

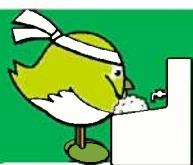
帰省の自粛要請がなくても、国民は慎重に行動した

- 旅行や外食等の感染リスクを伴う行動を行っても、感染を起こさないようにすることが大切

ヘルスリテラシーの醸成が重要 ← 教育やメディアの役割

- 「新しい生活様式」がどれくらい定着するかがカギを握る  
飲食店をはじめとする事業者の協力も不可欠

ガイドラインに基づく感染対策の徹底



◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために◆

「新しい生活様式」を実践しましょう



## 基本的な感染対策



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



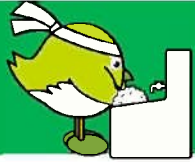
咳エチケット



手洗い

- ☑こまめに手洗い・手指消毒
- ☑咳エチケットの徹底（外出時はマスク着用）
- ☑3密（密集・密接・密閉）を避ける
- ☑人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- ☑会話は可能な限り真正面を避ける
- ☑窓を開け、こまめな換気（1時間に5～10分程度）
- ☑地域の感染状況に注意する





◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために◆

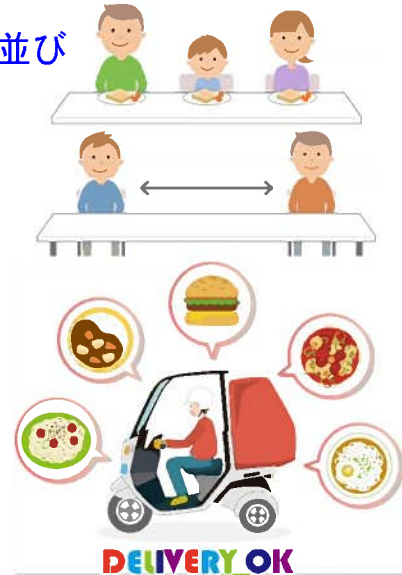
「新しい生活様式」を実践しましょう



## 食 事

- ・ 対面ではなく、横並びで座る
- ・ おしゃべりは控えめに
- ・ 大皿は避けて、料理は個々に
- ・ お酌は避け、回し飲みはしない
- ・ 持ち帰りやデリバリーも利用

横並び



DELIVERY OK



◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために◆

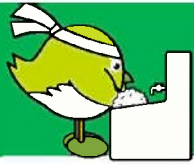
「新しい生活様式」を実践しましょう



## スポーツ・娯楽等

- ・ 散歩やジョギングは少人数で
- ・ すれ違うときは距離をとる
- ・ 距離をとれば、マスクをはずしてもOK
- ・ 公園は、空いた時間、場所を選ぶ
- ・ 施設利用時は予約して混雑を避ける





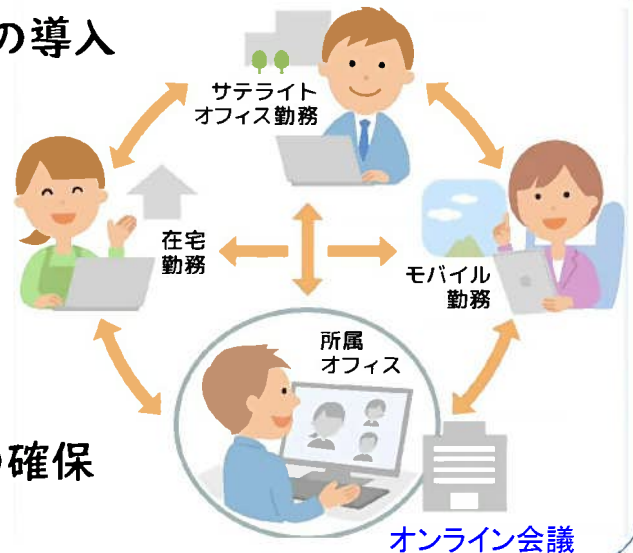
◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために◆

「新しい生活様式」を実践しましょう



## 働き方

- ・テレワーク、ローテーション勤務の導入
- ・時差出勤でゆったりと
- ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンラインを活用
- ・打合せはマスク着用、スペースの確保



## 「新しい生活様式」の留意点

- ・人と人との「ふれあい」が減ることをどう補うか  
「愛着形成」等、子どもの心の成長への影響も  
マスクで表情がわからない  
食事の際の会話も控えめに…
- ・人との「ふれあい」が基本である保健医療福祉サービスや地域活動の質をどう維持するか  
「ふれあい」が減ると、心のケアが不十分になりがち  
ICT機器を活用することで、それをどう補うか
- ・高齢者等の外出機会の減少による影響をどう低減するか  
高齢者の生活機能低下、孤立による認知症や「うつ」の悪化を予防することが必要  
老人クラブ、公民館、サロン等の活動の工夫を



## 「新しい生活様式」の効能

- ・ 働き方改革が一気に進む  
在宅勤務(テレワーク)の体験者が増えた  
コロナの流行が落ち着いても、在宅勤務を継続
- ・ 人と人との「ふれあい」の意義を再確認  
普段は話さない親とも連絡を取るようになった  
「オンライン帰省」で、以前より会話が増えた
- ・ 感染症対策の効果が他の感染症にも波及  
頻繁な手洗い, 咳エチケット  
人との接触機会の減少  
→ この10年で、最も少ない流行になっている疾患も  
感染性胃腸炎, 咽頭結膜熱, 手足口病・

## 「with コロナの時代」を生きる

- ・ しばらくは、新型コロナウイルスとともに暮らす時代に。  
「with コロナの時代」はどのような時代になるのか？
- ・ 経済格差がさらに広がる  
非正規雇用など、雇用が不安定な人ほど、影響が大
- ・ 経済的な格差が健康格差に直結する現実  
経済的に余裕がなければ、健康に配慮する余裕がない
- ・ こんな時代だからこそ、人と人との「絆」が重要  
人と人のネットワーク, 信頼関係, 「お互い様」の関係
- ・ ソーシャル・ディスタンスではなく、フィジカル・ディスタンスを  
物理的な距離はとつても、関係性が希薄にならないこと
- ・ 改めて、人と人との「絆」の重要性を  
ICT等を活用した新しい「絆」のあり方を模索
- ・ 効率優先から、価値観の転換 「集中から分散」へ

# 大分県の温泉と免疫力アップ°

東京都市大学 人間科学部 教授  
博士（医学）温泉療法専門医  
早坂信哉

東京都市大 早坂信哉

## そもそも、免疫力とは？

- コロナ時代、「免疫力アップ」（免疫機能の向上）が盛んに言われる。
- しかし、免疫力は「外敵を排除する総合システム」であり、**1つの指標で簡単に測定できるものではない。**
- **免疫機能は強すぎても弱すぎてもいけない。**
  - 弱すぎ：感染症にかかりやすい
  - 強すぎ：関節リウマチ、アトピーなど自己免疫疾患になる
- 多くの研究の場合、免疫機能の1，2か所の細胞数や機能を調べている。

## 温泉による免疫力アップ

- 温泉による免疫力アップ：多くは温泉の温熱作用とストレス緩和作用による身体の反応
- 温泉利用後、免疫細胞の1つであるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）やリンパ球の増加が観察されている。
- 一部、温泉利用で風邪をひきにくくなった、とする研究結果もある。



## 大分県の温泉の活用

- 大分県は日本で一番温泉にアクセスしやすい環境にある。
- 大分県内自治体職員（大分県庁職員1182名含む）では57%が月数回以上の温泉利用がある。
  - 全国調査では月1回以上の温泉利用者は約6%（早坂他, 2014年）
- あまり熱すぎない温泉を活用することで、免疫力の向上が期待できるかもしれない。
- 温泉施設の感染予防対策は必要（「新しい日常」における温泉のマナーの普及）
  - 換気
  - くしゃみ、咳のときは手ぬぐいで口を覆う
  - カランなど触れたところは湯で流す





# ウィズコロナ時代における 飲食店の取組



一般社団法人大分県食品衛生協会

「外食業の事業継続のためのガイドライン」に沿った  
感染防止対策状況を確認できる自己診断ツール



大分県内の  
飲食店の  
みなさまへ

新しい生活様式対応の  
POPが作成できる  
サイトができました。

お店のがんばりが  
利用者に見えて  
とっても安心できます！

サイトの設問に  
答えただけで、すぐに  
店内POPのデータを  
無料作成！

安心はおいしい

お店の衛生管理を、みやすい店内POPにすることで  
利用者に安心していただくことができます。

# 新型コロナウイルス感染症と 新しい働き方による健康課題

- Agenda**
- ◇在宅勤務の取り組みについて
  - ◇事業所における感染防止対策実施状況
  - ◇従業員への情報発信

2020年8月26日

開示範囲	関係者限り
情報オーナー部門長	【総】長

## 在宅勤務の取り組みについて

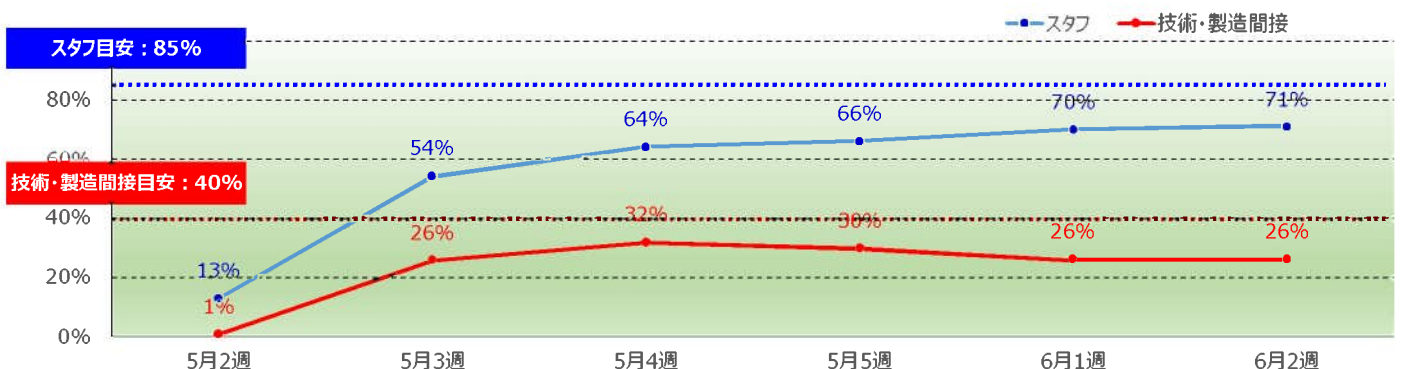
### ■ 東芝グループにおける在宅勤務対応方針

新型コロナウイルスへの感染はまだ完全に終息しておらず、拡大防止対策を継続して実施する必要があることから、在宅勤務率目標値を含め、**全国一律**で実施しています。

- ・「**パンデミック終息**」までは「基本的感染対策」「接触機会削減対策」を継続。
- ・**生産は100%稼働**を前提に、各職場における様々な工夫で出勤率を低減すること。

※間接員については、当面の間、接触に伴う感染リスクの抑制の観点から、在宅勤務を推進。

**在宅勤務率職種別目安値を設定（スタッフ系85%、技術・製造系40%）**、事業運営への影響を最小限に留めつつ感染拡大防止の徹底をはかっています。





# 感染防止対策実施状況

## 事業所における感染防止対策(代表例)

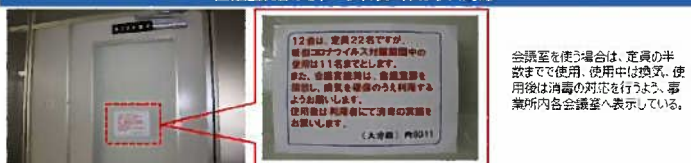
対面時の飛沫対策として、事務所や会議室、休憩室などにパーテーションを設置



【装】クリーンルーム更衣室の3密回避のための待機場所表示



会議室におけるソーシャルディスタンス対応



会議室を使用の場合は、定員の半額まで使用、使用中は換気、使用後は消毒の対応を行うよう、事業所内各会議室へ表示している。

対面時の飛沫対策として、売店や健康支援センターなどにもビニール式パーテーションを設置



マスク着用の義務化

事業所内はマスク着用を義務化しており、従業員のみならず、入構者全員マスクの着用をお願いしている。従業員については、通勤時もマスク着用をお願いしており、事業所内でのマスク廃棄も禁止としている。



## 飛沫・消毒・換気・ソーシャルディスタンス・外来者対応の各対策を実施

# 従業員への情報発信

## メールを活用した情報発信

2020/05/25 (月) 15:37  
J S C 〇大分健C  
新型コロナウイルス関連 情報共有(5/25(月)現在 休業者以外)

**グループ長各位**  
〇〇：(大分健C) (大分健C) 各位 ※随時更新のため内容が変更されています

おはようございます。  
新型コロナウイルス関連の情報共有をします。  
遅末に補完後、石川県に新規感染が報告されています。※再文字：毎日更新

◆厚生労働省情報  
国内PCR検査陽性者 (累計) 比較表

陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数	累計陽性者数
18,974(100)	100(1)	15	10,457(100)									

◆5/18(月)～5/24(月)間、岩手県・大分県・福岡県、患者発生状況 ※石川県参考

県	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	累計	PCR検査数(死亡)
岩手	0	0	0	0	0	0	0	0	0(0)
大分	0	0	0	0	0	0	0	49(5)	3,994(1)
福岡	0	0	0	0	0	4(1)	4(1)	88(1)	7,182(2)
石川	0	0	0	2	1	0	0	3(0)	5,189(0)

◆当社の新型コロナウイルス検査状況

検査日	検査数	陽性者数	検査結果
5/18(月)	24	0	
5/19(火)	0	0	
5/20(水)	0	0	
5/21(木)	0	0	
5/22(金)	0	0	
5/23(土)	0	0	
5/24(日)	0	0	
合計	24	0	

◆新規のある主な発生規模

県	発生数	発生場所	発生時期	更新
大分	49	大分県内各事業所	5/18～5/24	
福岡	88	福岡県内各事業所	5/18～5/24	
石川	3	石川県内各事業所	5/21～5/24	

2020/05/22 (金) 13:57  
J S C 〇大分健C  
(JSC) 感染情報 2020年度第12号 「エノミヤクス症候群の予防について」

2020-5-22

※完全多読のため、Docで送信しています。  
※メールが届かない方への再送につきましては、印刷、表示等の対応をお願い致します。  
(JSC) 内でWebメール閲覧・メール履歴のある皆様へ (岩手健C) (大分健C)

1. 緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、引き続き、人との接触を可能な限り「非接触」が求められています。

その一方で、外に出る機会が減少し、長時間を過ごす「閉じこもり」が続き、また、長時間閉じこもりや長時間の通勤・通学、いわゆるエノミヤクス症候群などの健康への影響が心配されています。

特にこれからの夏場、熱く湿度が高い環境で、窓などの換気設備が壊れていて、目を動かさない、顔が動かさない環境(窓門)であっても、一定時間経過したら、水分補給と足(肩から下)を動かして血中の塩素を良くしましょう。以下にエノミヤクス症候群の予防のヒントをお伝えします。

◆深部静脈血栓症・肺塞栓症 (いわゆるエコノミクス症候群)

どんな病気? 就労や通勤を長時間にわたる移動で、足の静脈に血液が溜まりやすくなり、足を動かさない、顔が動かさない環境(窓門)であっても、一定時間経過したら、水分補給と足(肩から下)を動かして血中の塩素を良くしましょう。以下にエノミヤクス症候群の予防のヒントをお伝えします。

予防のヒント  
心掛すること  
良いこと

(1) 足を動かす、軽いストレッチ運動を行う  
(2) 足を動かす、水分補給をこまめに取る  
(3) 1時間1度、お尻を上下に揺らす(10分程度)、歩く(10分程度)  
(4) 十分に水分を摂る  
(5) アルコールやカフェインを過剰摂取し、利尿作用のある飲み物を避ける  
(6) 長時間の移動は、足を動かす、軽いストレッチ運動を行う  
(7) 長時間の移動は、足を動かす、軽いストレッチ運動を行う  
(8) 長時間の移動は、足を動かす、軽いストレッチ運動を行う  
(9) 長時間の移動は、足を動かす、軽いストレッチ運動を行う  
(10) 長時間の移動は、足を動かす、軽いストレッチ運動を行う

◆注意  
「深部静脈血栓症/肺塞栓症(いわゆるエコノミクス症候群)」については「健康情報」にて詳しく説明しています。ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。→詳細はこちら

以上

従業員への情報発信をほぼ毎日で行っています。左は「新型コロナ情報」、右は「健康情報」になります。「健康情報」では、在宅で運動不足になりがちなので、時折体を動かしましょうなどの注意喚起を行ったり、「新型コロナ情報」では、北九州市からの単身赴任者も多いことから(旧東芝北九州工場勤務者)、福岡の医療機関情報、感染情報なども確認できるよう提供をしています。



## 令和2年度 第1回健康寿命日本一おおいた創造会議

### 「withコロナの生活下での健康づくり」

健康寿命日本一おうえん企業

株式会社ルネサンス  
スポーツクラブルネサンスおおいた

1

## 当社の営業再開・継続について



わたしたちルネサンスは  
「生きがい創造企業」として  
お客さまに健康で快適な  
ライフスタイルを提案します。

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客さまに健康で快適なライフスタイルを提案します」という企業理念のもと事業を進めております。

しかし、4月5月の新型コロナウイルスの感染拡大により、地域住民の皆さまの健康づくりをはじめとする、会員の皆さまのフィットネスライフが突然中断されたことで、改めて身体を動かすことや人と人との交流の大切さを痛感いたしました。

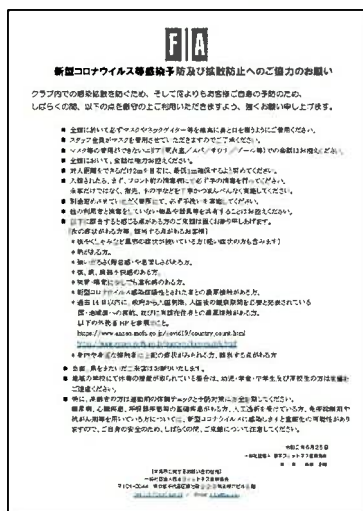
企業理念の通り、地域住民の皆さまに運動する機会や場を、可能な限り提供することが私たちの使命と考え、営業再開・継続に至っております。

2

## 営業再開に向けたガイドライン

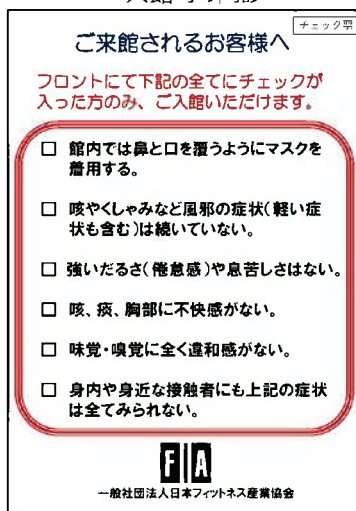
一般社団法人 日本フィットネス産業協会の「新型コロナウイルス等感染拡大予防ガイドライン」に沿って、営業体制を構築。

### 掲示物による啓発



別紙  
添付

### 入館時の問診



別紙  
添付

一般社団法人 日本フィットネス産業協会  
<https://www.fia.or.jp/>

フィットネス産業の健全な発展に寄与する情報提供、クラブ経営のレベルアップに必要な検定試験の実施、教育機会の提供、その他様々な事業活動を行うことを通じて、フィットネス産業の普及を促進させ、消費者の皆様が安心して通える快適なクラブづくりに貢献します。

## 当社の感染予防対策（実際の画像）



体温測定カメラによる入館チェック



手指&靴底除菌マット設置



スイミングコーチ用マスク着用



マシン・ツール用除菌シート設置



飛沫防止パーテーション設置

スポーツクラブルネサンスおおいの  
安全安心の取り組み



## マスク着用による熱中症予防

### ○運動中

- ・有酸素運動に際しては、時間は短め、強度も控えめに、体調チェックを怠らない。
- ・息苦しさ、脈拍の増加（ウェアラブルウォッチ等の数値を目安に）に気づけば、  
先ずマスクをずらして鼻だけを出し、飛沫感染を防ぐために呼吸は鼻で吸い、口で吐く。



（苦しければ無理をせずマスクを下にずらして鼻から吸って、口で吐く）

- ・それでも症状が続けば、マスクを外して休憩し、水分補給を行う。  
※その時には、周囲の人とのフィジカルディスタンスを保ち、かつ会話は控える。



（小休止と水分補給）

監修：岡田邦夫  
特定非営利活動法人健康経営研究会理事長  
大阪府医師会健康スポーツ医学委員会委員長  
大阪マロン医事救護専門部会委員長  
発行：一般社団法人日本フィットネス産業協会

## 新たなフィットネスライフの提案



### 施設の外でもつながる

ルネサンスお馴染みのインストラクターが担当するから安心。双方向のコミュニケーションでリアルタイムにつながります。チャットを利用して質問もOK！



### いつものレッスンがご自宅に

パソコンやスマートフォンから参加。TVにつなげれば大画面でも。まるで最前列で受けているようなライブ感を味わえます。



### ちょうどいいクラス

気軽に楽しめて参加しやすいオンライン専用プログラム。ひと目を気にせず、思うままに動けます。ホディメイクにストレス解消など、豊富なプログラムからお選びください。

### ルネサンス オンライン ライブストリーム





# 健康寿命日本一おおいた創造会議

2020. 8. 26

～コロナ禍でのイベント開催と大分県の地域経済再活性化に向けて～



トヨタカローラ大分

## 大分県の経済活性と新しいイベント様式にチャレンジ！

新型コロナウイルスの影響で落ち込んだ地域経済を再活性化するためのきっかけとして大規模イベントを実施。最大限の感染症対策と、地元観光業・卸売業と協力した催事を行いコロナ禍における「新しいイベントの形」に取り組みました。

開催日 : 2020年 7月 4日・5日  
場所 : トヨタカローラ大分株式会社 本社  
来場者数 : 約3150名



### 感染症対策

- 入場時の検温
- 除菌の徹底(会場・車両)
- マスク着用の徹底
- 換気・ソーシャルディスタンス確保

ご来場のお客様に安心を

### 経済活動

- 地元の地産地消・取組み協力
- 地元観光業のご出店
- 地元飲食業によるお弁当販売
- 健康づくり支援課様ご出店

経済活動の会場提供と集客

## 感染症対策〈通常時〉

4月以降、各店舗・ショールームでの感染症対策を実施。マニュアルの作成。

- ショールーム除菌の徹底
- 車両除菌の徹底（試乗車・お客様車両・納車車両）
- 各テーブルの亚克力板設置
- カウンターの飛沫防止幕設置
- 換気・ソーシャルディスタンス確保
- 除菌マニュアルの作成

安心してご来店ください!

徹底除菌しています。

ショールーム: ドア、イス、テーブル

展示&試乗車: シート、シフトレバー、ドアノブ、スイッチ類、ハンドル

トイレ、キッズスペース、スタッフ

【消毒の推奨場所】

基本的には人の手が触れる可能性のある場所は全て消毒対象となります。店舗により異なりますので、しっかりと消毒場所を確認しましょう。

【展示車 試乗車の除菌手順】

次にホリドアです。右側のドアと同様、手の届く箇所を広く範囲で消毒します。内側のアシストグリップも忘れずに消毒します。

フロントドアも同様です。次に室内前面に移りますが運転席に移動する前に、助手席周辺の室内扉を先に行います。

助手席のリクライニングレバー、前後調整レバーを消毒します。こちらも手探りの操作を伴うため、なるべく広範囲の除菌を心がけましょう。

## 経済活動

- ノベルティに大分の銘菓を使用
- 観光業によるご出店（PR・販売）
- 飲食業（1 OITA FACTORY）ご出店
- 各地域の物産品（別府市・日田市・佐伯市）を大分県下のカロラ大分店にて販売。
- 大分県 健康づくり支援課様ご出店・PR

観光スポットブース

Hotel & Resorts BEPPUWAN

お弁当ブース

1 OITA FACTORY

来場者期間中ご来場された方に謎のとり天せんべいプレゼント!

試乗プレゼント 期間中ご試乗された方に白椀煎餅プレゼント!

成約者プレゼント 期間中ご成約された方にさびえるプレゼント!

虎竹はなれ kirara

隠れ家 府内楼 牧

かみふうせん ランスカフェ

七村酒店 hako

オラレ そのほか

地元観光業や飲食店の皆様にご協力を頂きお客様にも大変好評でした。



## 経済活動

### ■ イベント風景



久しぶりのイベント開催で、たくさんのお客様にご来場を頂きました。コロナ禍でも安心して楽しんで頂けるイベント会場を今後も目指して参ります。



5

## 自動車会社としてできること

### あるとつくイベントへのご協力



### 自社 健康イベントの実施



2020.2.8-9実施

健康推進と安全技術訴求で  
大分県の事故ゼロを支援！



6



# 令和2年度「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間

## 推進月間を含む9～11月 健康づくりイベントの開催

[令和元年度] 564イベント

164,814人

スポーツ、ウォーキング、うま塩・食育講演会、生活習慣病に関する講演会、健康相談会  
※新型コロナウイルス感染症拡大を防止するため、新しい生活様式の実践の下、適切な対策を講じることとする



## 「健康寿命日本一」推進広報番組

TOS「ゆ〜わくワイド」9～11月中 番組内3分枠 全5回にて情報発信  
テレビ放映後は放送内容をTOSホームページ特設ページに順次掲載  
テレビ放映を通じて幅広い層の県民に対して「健康寿命日本一」の推進に寄与する地域の団体の取組等を紹介する。  
そのことで、県民一人一人の健康づくりに対する理解促進及び気運醸成を図る。

- |                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| <b>9月放送予定内容</b>  | ・うま塩もっと野菜メニュー                   |
| <b>10月放送予定内容</b> | ・健康アプリ「おおいた歩得」<br>・地域の食生活改善推進活動 |
| <b>11月放送予定内容</b> | ・職場ぐるみで健康づくり<br>・温泉の入浴効果        |



「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間における取組一覧(一部、8月18日現在)

回答団体	開催日	開催地 (市町村名)	イベント名	主催者
大分県福祉保健部	9月～ 10月	県内全域	おおいた歩得 職場対抗戦	健康づくり支援課
アサヒ飲料株式会社	11/7	県内全域	おおいた歩得 セブンイレブンミッション	大分県福祉保健部・(株)セブンイレブン ジャパン・アサヒ飲料(株)・凸版印刷(株)
大分県信用組合	9月	県内全域	デジタルサイネージ(大分市役所作成) 健診(検診)啓発、高血圧予防、受動喫煙防止	大分県信用組合
大分県信用組合	9～ 11月	県内全域	デジタルサイネージ(公益社団法人大分県看護協作成) コロナウイルス感染予防啓発	大分県信用組合
大分県信用組合	9～ 11月	県内全域	デジタルサイネージ(大分県福祉保健部作成) 子育てと仕事両立支援事業	大分県信用組合
大分県ウォーキング協会	9/9	水 大分市	大分市民ウォーク「南蛮BVNGO交流館周辺ウォーク」	大分県ウォーキング協会
大分県ウォーキング協会	10/11	日 津久見市	大分県ふるさと百選ウォーク「工業遺産石灰石採掘切場 ウォーク」	大分県ウォーキング協会
大分県ウォーキング協会	11/20	金 臼杵市	県民健康ウォーク「白馬溪周辺ウォーク」	大分県ウォーキング協会
公益社団法人ツーリズムおおいた	9月	中津市	2020サイクリング路線バス観光券	(一社)中津耶馬溪観光協会
中津市	未定	中津市	八面山もみじウォーク	三光周辺地域振興対策推進会議
中津市	未定	中津市	八面山もみじウォーク	三光周辺地域振興対策推進会議
花王グループカスタマーマーケティング株式会社	10月	県内全域	大分県健康寿命日本一へ (県内店舗にポスターを貼り広く県民に啓発)	花王グループカスタマーマーケティング 株式会社
株式会社 翔薬 大分営業部	11月	県内全域	「世界糖尿病デー」啓発活動	株式会社 翔薬 大分営業部
日出町	9月～ 11月	日出町	ひじまち花咲くプロジェクト 健康づくり編	日出町 健康増進課
日出町	11月	日出町	健康メニュー応援キャンペーン	日出町 健康増進課
宇佐市	9月	宇佐市	食生活改善クイズ	宇佐市 健康課
宇佐市	9/4	金 宇佐市	食事相談会(安心院)	宇佐市 健康課
宇佐市	9/16	水 宇佐市	食事相談会(院内)	宇佐市 健康課
宇佐市	9/17	木 宇佐市	食事相談会(宇佐)	宇佐市 健康課
宇佐市	10/9	金 宇佐市	食事相談会(安心院)	宇佐市 健康課
宇佐市	10/14	水 宇佐市	食事相談会(院内)	宇佐市 健康課
宇佐市	10/15	木 宇佐市	食事相談会(宇佐)	宇佐市 健康課
宇佐市	11/6	金 宇佐市	食事相談会(安心院)	宇佐市 健康課
宇佐市	11/18	水 宇佐市	食事相談会(院内)	宇佐市 健康課
宇佐市	11/19	木 宇佐市	食事相談会(宇佐)	宇佐市 健康課

「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間における取組一覧(一部、8月18日現在)

回答団体	開催日	開催地 (市町村名)	イベント名	主催者
宇佐市	10月 ～11 月	宇佐市	おおいた歩得「うさしおメニューを食べてミッションポ イントをゲットしよう」	宇佐市 健康課
国東市	9月～ 11月	国東市	くにさきサイクリング	国東市 観光課
玖珠町	11/14 土	玖珠町	大分県立病院 健康づくり公開講座 「高血圧と糖尿病の基本的な病態と食事について(仮)」	玖珠町子育て健康支援課
津久見市	10月 ～11 月	津久見市	50日チャレンジ☆コロナに負けるな!ウォーキング選手権	津久見市健康推進課
大分県福祉保健部	9月	国東市	国東市ケーブルTVでの啓発「たばこと健康(受動喫煙防 止)」	東部保健所国東保健部
大分県福祉保健部	10月	国東市	国東市ケーブルTVでの啓発「お薬教室」	東部保健所国東保健部
豊後高田市	9/6 日	豊後高田市	ひまわりフェスタウォーク	豊後高田市健康推進課
豊後高田市	9/18 金	豊後高田市	第1回豊後高田健康大学	豊後高田市健康推進課
豊後高田市	10/22 木	豊後高田市	世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事 業	豊後高田市食生活改善推進協議会
豊後高田市	11/15 日	豊後高田市	鬼会の里ウォーク	豊後高田市健康推進課
大分県農林水産部	9/27 日	豊後大野市	森のセラピー	県民の森管理事務所
大分県農林水産部	10/11 日	豊後大野市	きのご観察教室	県民の森管理事務所
大分県農林水産部	11/8 日	豊後大野市	紅葉ウォーキング	県民の森管理事務所
大分県農林水産部	11/22 日	大分市	森のセラピー	県民の森管理事務所
大分県福祉保健部	9月	日田市	事業所健康支援セミナー	西部保健所
大分県福祉保健部	9月	玖珠町	事業所健康支援セミナー	西部保健所



お  
お  
いた

あ  
る  
歩

と  
っ  
く  
得

# 職場対抗戦

大分県では働き盛り世代の健康づくりのため、職場単位で取り組む「おおいた歩得」職場対抗戦を開催します。

職場対抗戦では健康アプリ「おおいた歩得」を活用し、職場の仲間と楽しみながらウォーキングやイベントに挑戦することができます。

応募資格：「おおいた歩得」を登録しており、かつ県内の職場で働いていること  
応募方法：5～25人のグループをつくり、リーダーがアプリから申込む  
実施期間：第1回 9月1日(火)～10月31日(土)  
第2回 1月開催予定

【令和元年度 参加状況】

第1回 174グループ 1,430人  
第2回 146グループ 1,269人

グループ平均ポイントで順位を決定します。優秀チームには豪華賞金！

- 1位 賞金 5万円
- 2位 賞金 4万円
- 3位 賞金 3万円
- 4位 賞金 2万円
- 5位 賞金 1万円
- 6～10位 賞金 8千円

さらに・・・  
参加特典歩得ポイント  
**500pt**  
&  
飛び賞  
『おうえん企業賞』



詳細は大分県ホームページをご確認ください



8月31日(野菜の日)  
スタート！！

お  
お  
いた  
あ  
る  
歩  
と  
っ  
く  
得

うま塩



まず 野菜、野菜  
もっと 野菜  
おおいた

## 「うま塩もっと野菜」スタンプラリー

健康的でおいしい食事食べて、巡って、ポイントゲット♪

大分県では、“健康寿命日本一”達成にむけて、「減塩マイナス3g」「野菜摂取350g」を推進しています。

そこで、健康的な食事を提供している中食・外食店『食の健康応援団』の中で、うま塩（塩分控えめ）・もっと野菜（野菜たっぷり）な食事を提供しているお店の対象メニューを食べるとスタンプがたまるスタンプラリー機能を追加し、県民の健康づくりに役立てます。

★イメージ



対象店舗：58店舗