

2022

北部地域

職場の健康づくり実践手引き書

～社員が元気になれば会社が元気になる～



北部圏域事業所健康応援プロジェクト
大分県北部保健所・豊後高田保健部

2022年12月

はじめに

大分県では、健康寿命日本一を目指し、「健康経営事業所認定制度」を定着化させるなど事業所の健康づくりを支援しています。

北部保健所では事業所の健康づくりを支援するため、労働局や協会けんぽ・自治体関係者の実務者で組織する「北部圏域事業所健康応援プロジェクト」を平成27年5月に立ち上げ、事業所訪問による実態調査や職場の健康づくりセミナーの開催、またその取組を通じて対策を検討してきました。

その結果、管内の事業所は従業員50人未満の中小規模が多数を占め、産業医や衛生管理者等専門的知識をもつ者がいないことから、「社員の健康は気になるが何をすればいいかわからない」という事業主・担当者が多いことがわかりました。

そこで、平成28年に事業所に専門職がいなくても担当者が中心となって専門職や支援機関のサービスを上手く活用しながら健康管理を進められるように「職場の健康づくり実践手引き書」を本プロジェクトにおいて作成しました。

健康増進法や労働安全衛生法などの法改正により事業所での健康づくりに関する体制に変化があったことから、今回手引き書を改訂することとなりました。

是非、事業所内の健康づくりに活用ください！

令和4年12月

【手引き書のねらい】

- ①事業主と健康管理担当者が、職場の健康管理の基本について理解できる。
- ②産業医や支援機関のサービスを活用しながら取り組むことができる。
- ③職場の健康管理の質が向上することにより、従業員の健康水準が上がる。

目指そう！従業員の健康寿命の延伸と豊かな人生を！



専門職や支援機関のサービスを利用し、アドバイスを受けながら進めていくことが望めます。

目次

I	職場の健康づくり実践手引き書の活用について	・ 1
II	職場の健康づくりチェック表	・ 2
III	職場における健康管理の実際（基礎編）	・ 3
	(1) 健康診断や健康管理を推進する担当者の選任	
	(2) 産業医は最高のアドバイザー	
	(3) 健康診断・事後措置の徹底を図る	
	(4) 健康 KY(危険予知)をすすめてみましょう	
	(5) 職場の健康づくりの取組実施手順	
IV	職場の健康づくりの実際（生活習慣病予防）	・ 10
	(1) 血圧コントロール	
	(2) 運動実践	
	(3) 食事改善	
	(4) 受動喫煙対策・禁煙支援	
V	職場の健康づくりの実際（メンタルヘルス対策）	・ 16
VI	地域産業保健センターを活用しましょう	・ 17
VII	事業所の健康づくり実践事例（健康経営認定事業所）	・ 18
VIII	健康情報・リーフレットの活用	・ 20
IX	「健康経営事業所」の認定について	・ 27
X	職場の健康づくりを応援する支援機関一覧 （北部圏域事業所健康応援プロジェクト）	・ 28



I 職場の健康づくり実践手引き書の活用について

活用方法

職場の健康管理を担当する**衛生管理担当者・衛生推進者**に活用していただけます。
また、担当者のみでなく、安全衛生委員会や職場のミーティングでそのまま活用していただける資料になっています。

- 1 「II 職場の健康づくりチェック表」を活用し、職場の健康管理の実態を把握することから始め、ステップアップしながら実行できます。
- 2 「III 職場における健康管理の実際（基礎編）」には労働安全衛生法に基づく**健康診断・事後措置**について、また労働契約法に基づく**安全配慮義務**に関することを掲載しています。まずは、基本的なことから取り組み始めましょう。
- 3 「IV 職場の健康づくりの実際（生活習慣病予防）」では、職場内で取り組みやすい内容を掲載しています。従業員の健康づくりを支える健康経営事業所として、職場の現状に沿った方法で進めていきましょう。
- 4 手引き書を参考にして「**健康経営宣言実践Plan**」（下記参照）を作成し実践しましょう。

産業医や保健師等専門職や支援機関を上手に活用しながら健康管理の質を充実させていきましょう。

50人未満の事業場については、大分産業保健総合支援センター・大分県北地域産業保健センターのサービスを積極的に活用してください。

*協会けんぽ大分支部が発行している「**一社一健康宣言 健康経営サポートブック**」と併せてご活用ください。

健康経営宣言実践Planを作成

*健康経営宣言実践Planは、P26参照

健康経営宣言 実践Plan 株式会社 ○○○○

我が社の健康宣言

社員一人ひとりが心身ともに元気で働ける会社を目指す！

◇健康診断の実施、有所見者への対応を徹底します。
・従業員の健康診断受診率100%を目指す
・健康診断二次検査結果を把握し、勤務への配慮を行います。

◇健康診断の後、産業医や保健師の指導を受け職員の健康管理に活かします。
・産業医から意見を聴取り、就労上の必要な措置を行います。
・有所見者は医師、保健師による保健指導を実施します。

◇生活習慣病予防に取り組みます。
(脳卒中・心疾患・糖尿病を予防する)
・健康情報を従業員に提供します。
・健康教育を職場で定期的に実施します。
・体重測定、血圧測定を定期的に行うよう職員に周知します。

社員の健康づくり目標

社員一人ひとりが声を掛けあって健康づくりに率先して取り組みましょう！

食事

- ゆっくり噛んで食べる習慣をつける。
- プラス野菜・プラス野菜ジュース
- 寝る2時間前には食べない。
- ※ゆっくり食べる、食事から食べることで配慮を助けます。

運動

- 毎朝 ラジオ体操をする。
- 昼休みと作業の合間にストレッチ運動をする。
- できるだけ歩く・階段を使う。
- ※運動を習慣化するには続けにくくなりストレスケアにも最適です。

飲酒

- 酒量を守る。
- 休肝日は週に2日とる。
- 飲む際には、先に食べる。
- ※着量で飲めば、リラックス効果、脳卒中や心臓病も防げる。

ストレスケア

- 好きなことに没頭する。
- 深呼吸やストレッチをする。
- よい睡眠をとる。
- ※ストレスに強くなり、血圧も安定し心が落ち着きます

事業主が主体となって、労働者の自主的な行動が促せるよう計画を立てましょう。

- ・会社の健康づくり目標を記入します。

「III 職場における健康管理の実際（基礎編）」
「IV 職場の健康づくりの実際（生活習慣病予防）」の主な事項を記入します。

「IV 職場の健康づくりの実際（生活習慣病予防）」を参考に記入します。

*他に定期健康診断結果から我が社の優先すべき健康課題（リスク）や事業所で取り組めそうなことを衛生委員会等で話し合い従業員の意見を踏まえ書き込みます。

社内報や掲示板、休憩所に掲示し従業員に周知していきましょう。



II 職場の健康づくりチェック表

1 職場の健康づくりチェック表（基礎編）

職場の健康づくりを進めていきたいが、担当者一人では難しい。
そこで、事業者と担当者が中心となってStepアップしながら体制を整えていけるようにチェックリストと後頁にその取組ヒントを掲載しています。
すべての項目に☑が付くよう取り組んでください。

①職場の健康づくり体制整備 *P4～8を参照してください。

労働安全衛生法 第12条 第12条の2	<input type="checkbox"/> 健康診断の実施やそれに基づく健康管理などの業務を行う。 <input type="checkbox"/> 労働者50人以上の事業場は「衛生管理者」を選任している。 <input type="checkbox"/> 労働者10人以上50人未満の事業場は、「衛生推進者」（一定業種は安全衛生推進者）を選任している。
労働安全衛生法 第13条	<input type="checkbox"/> 労働者の安全と健康の保持のため「産業医」を選任している。 *労働者50人以上の事業場については義務付け。
労働安全衛生法 第18条	<input type="checkbox"/> 労働者50人以上の事業場については、健康障害防止対策などについて、労働者が意見を述べるための「衛生委員会」を定期的開催している。 <input type="checkbox"/> 労働者10人以上50人未満の事業場は、設置することが望ましい。
労働安全衛生規則 第23条の2	<input type="checkbox"/> 労働者50人未満で衛生委員会を設けていない場合、安全や衛生（労働者の健康保持・増進）について労働者の意見を聞く機会を設けている。
	<input type="checkbox"/> 定期健康診断結果や職場巡視、労働者の意見を基に事業場が取り組むべき事項について計画を立てている。 <input type="checkbox"/> 労働者の取組状況、健康診断結果を基に取組事項を評価している。

②健康診断の実施及び事後措置 *P6を参照してください。

労働安全衛生法 第66条	<input type="checkbox"/> 労働者の安全と健康を守るため、定期健康診断を実施している。
労働安全衛生法 第66条の6	<input type="checkbox"/> 健康診断結果を労働者に通知している。 <input type="checkbox"/> 精密検査・再検査の勧奨及び結果の確認をしている。
労働安全衛生法 第66条の4	<input type="checkbox"/> 健康診断の結果に対して医師からの意見聴取を行っている。
労働安全衛生法 第66条の5	<input type="checkbox"/> 医師からの意見聴取の後、労働者の実情を考慮して、就業場の変更・作業の転換、労働時間の短縮等措置を行っている。
労働安全衛生法 第66条の7	<input type="checkbox"/> 健康診断の結果に基づき、医師や保健師による保健指導を実施している。 <input type="checkbox"/> 保健指導で示された事項（治療・生活改善等）を着実に実施するよう指導及び確認をしている。
労働安全衛生法 第66条の3	<input type="checkbox"/> 健康診断個人票を作成し5年間分を保管している。
労働安全衛生法 第69条	<input type="checkbox"/> 労働者に対して健康教育・健康相談を実施している。



2 職場の健康づくりチェック表（実践編）

①生活習慣病を予防する *P10～13を参照してください。

Step 1	<input type="checkbox"/> 生活習慣病を抱える労働者の治療状況の把握や生活習慣病予防のためのリーフレット等を労働者に配布している。
Step 2	<input type="checkbox"/> 生活習慣病予防に関する健康講話を定期的実施している。 (健診結果に基づく事業所の健康課題に関する健康講話の実施)
Step 3	<input type="checkbox"/> 事業場に血圧計、体重計を設置し個人記録用紙に記載するなど、自己健康管理・セルフケアの必要性を意識づけしている。

②健康づくりの推進 *P11を参照してください。

Step 1	<input type="checkbox"/> 事業場内ですラジオ体操等健康増進に向けた取組を実践している。
Step 2	<input type="checkbox"/> 健康増進を図るための体育活動やレクリエーション等を実施している。
Step 3	<input type="checkbox"/> 運動・文化活動等余暇活動への補助を行ったり、他機関・団体が主催する健康増進・レクリエーションイベントに参加している。

③受動喫煙対策と禁煙対策 *P14～15を参照してください。 (労働安全衛生法第68条の2関係 受動喫煙防止措置の努力義務)

Step 1	<input type="checkbox"/> たばこの健康への影響、禁煙サポート（禁煙外来・薬局禁煙相談）のポスターの掲示、リーフレットの配布を行っている。
Step 2	<input type="checkbox"/> 喫煙のルールを職場で決めている。（喫煙場所・喫煙時間・禁煙日の設定他）及び受動喫煙対策（敷地内禁煙・建物内禁煙）を実施している。
Step 3	<input type="checkbox"/> 産業医や保健師による禁煙指導、禁煙外来及び薬局禁煙相談を積極的に活用するよう禁煙支援を行っている。

④職場のメンタルヘルス対策 *P16を参照してください。

Step 1	<input type="checkbox"/> メンタルヘルスに関するポスターの掲示をしている。相談機関の紹介やパンフレット等配布している。
Step 2	<input type="checkbox"/> 事業場内にメンタルヘルス推進担当者等を選任し、労働者に研修を行うメンタルヘルスについて衛生委員会で審議する等のメンタルヘルス対策に取り組んでいる。
Step 3	<input type="checkbox"/> ストレスチェックを実施し、必要な者には医師または保健師に相談できる体制をとっている。

Ⅲ 職場における健康管理の実際(基礎編)

(1) 健康診断や健康管理を推進する担当者の選任

職場の健康づくりを推進していくためには、基礎知識を要する健康管理等の業務を行う担当者が必要です。衛生管理者や衛生推進者等の担当者を選任し、事業者や産業医と相談しながら職場の健康づくりを推進しましょう。

○衛生管理者（労働安全衛生法第12条）及び安全衛生推進者（同法第12条の2）の設置

労働安全衛生法において、事業者に対し、労働者50人以上の事業場は「衛生管理者」を10人以上50人未満の事業場は「衛生推進者」（一定業種は「安全衛生推進者」）を選任することが義務づけられています。

*事業者と選任された担当者が中心となり、産業医等に相談しながら対策を進めていきます。

○衛生委員会の設置（労働安全衛生法第18条）

労働者50人以上の事業場では、労使と産業医が参加する「衛生委員会」を設置し、健康障害防止の基本対策や健康保持増進のための対策を企画・運営することを義務づけられています。

50人未満の事業場では、安全又は衛生に関する事項について、労働者から意見を聴く機会を設けるようにしなければなりません。

*設置がない場合、各部署より「健康づくり推進員」等を選任してミーティングを定期的
に開催するのもよい方法です。



Point

職場の安全衛生・健康管理の基礎知識を学ぶ！

血圧の高い人が多いね。
血圧計を設置してはどうか？



○大分産業保健総合支援センター主催の研修会の活用

（利用は無料 資格を問わず参加が可能です。）

衛生管理者等を対象に研修を行っており、職場の健康管理の基礎知識について学ぶことができます。資格を持っていない方の参加も可能です。

*詳細については「大分産業保健総合支援センター」のホームページをご覧ください。

◇新任衛生管理者・新任産業看護職等のための基礎講座

・衛生担当者の仕事の基本となる労働安全衛生法に関すること、衛生委員会の開催、健康管理の基礎 他

◇衛生管理者・産業看護職・事業主等実力アップ講座

・職場におけるメンタルヘルス対策、過労死防止対策 他



Point

衛生委員会を推進組織として運営する！

○衛生委員会検討内容（参考）

- ・健康診断二次検査受診の徹底、結果確認方法の取り決め
- ・職場内巡視の実施（産業医と一緒に巡視し環境アドバイスを受ける。）
- ・健康講話の計画
(例)「喫煙者が多いね。喫煙対策の話を産業医にお願いしよう。」
「肥満者、運動不足の人が気になる。みんなで運動をしよう。」
「日本一周ウォークラリーを企画しようか。」
- ・健康機器の設置、レクリエーション・社内健康イベントの企画

(2) 産業医は最高のアドバイザー

活力ある職場づくりには、労働者一人ひとりの健康が重要です。産業医等専門職のアドバイスを上手に活かし計画的に職場の健康管理を進めていきましょう。

○産業医の選任（労働安全衛生法第13条）

労働安全衛生法では、**労働者50人以上の事業場**の事業者に対して、**産業医**を選任して職場巡視などの業務を実施するための権限を与えることを義務づけています。

〔産業医の主な業務〕

健康管理・作業環境の管理・作業の管理・衛生教育・総括管理等



健診結果をもとに
個人面談・就業上の指導



○産業医と連携した職場の健康づくりを推進する！

Step 1

○会社のことをよく知ってもらうことが大切です。そして労働者の健康課題を一緒に整理していきましょう。

○必ず定期的に来てもらい役割を明確にしておくことが重要です。

Step 2

〔特に産業医にお願いしたいこと〕

- 職場巡視と労災予防のアドバイス
- 安全衛生委員会への出席 専門的見地から助言
- 健康診断結果の確認と指導（有所見者への面談・就業制限の指示）
- 事業場の健康リスクに基づく講話（生活習慣病・メンタルヘルス・喫煙対策）
- 長時間・過重労働者の面接、休職・復職時の面談、個人面談 等



長時間労働者に対し面接指導を実施しましょう

労働安全衛生法第66条、52条で定められています。



事業者は、**月80時間超**の時間外・休日労働を行った労働者から申出があったときは、医師による面接指導を行わなければなりません。

加えて、研究開発業務従事者については、月100時間超の時間外・休日労働を行った時は、申出がなくても医師による面接指導を行う必要があります。

（※高度プロフェッショナル制度適用者については、申出の有無にかかわらず1週間当たりの健康管理時間が40時間を超えた場合におけるその超えた時間が月100時間超の労働者について医師による面接指導が必要です。）

産業医がない50人未満の事業場は、「**地域産業保健センター**」を活用できます。

※利用できるサービス内容はP17を参照してください。

(3) 健康診断・事後措置の徹底を図る

健康管理、健康づくりの基本はまず健康診断からです。
所見のある労働者は、医師や保健師の指導を受けて生活習慣の改善に役立てましょう。

健康診断

労働安全衛生法に基づく 労働者の健康診断・事後措置の流れ

①健康診断の実施

労働安全衛生法第66条

②健康診断結果の通知

労働安全衛生法第66条の6

③精密検査・再検査結果の勧奨

精密検査の受診勧奨を必ず行ってください。

④医師の意見聴取

労働安全衛生法第66条の4

健康診断の結果、異常の所見があると診断された労働者について、健診後3ヶ月以内に医師から意見を聴かなければなりません。

⑤適切な事後措置

労働安全衛生法第66条の5

医師等の意見を参考に労働者の実情を考慮し、就業時間の変更、作業の転換、労働時間の短縮を行わなければなりません。

⑥保健指導

労働安全衛生法第66条の7

有所見者に対して、医師・保健師等の保健指導を実施しなければなりません。

⑦健康診断個人票の作成

労働安全衛生法第66条の3

健康診断個人票を作成し、5年間保存してください。

事業者は、労働者の健診結果を把握し事後措置の徹底を図ることが大切です！

「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」を参照
(最終改正：平成29年4月14日)



Point

がん検診を受けましょう！

がん検診も合わせて受診しましょう。命に関わる大切な検診です。

詳しくは、「協会けんぽ大分支部」又は「お住まいの市の担当課」にお問い合わせください。

Point

精密検査の確認は重要！

「精密検査」は強制ではありませんが、事後措置において就業時間の変更、作業の転換等が必要になることがあるので、受診や報告が必要な理由を説明し、受診後の報告の方法を社内でルール決めておくとうよいです。

Point

小規模事業所の健康管理をサポート！

「労働者50人未満」の小規模事業場では、健診結果について医師等からの意見聴取や医師・保健師による保健指導を無料で実施することができます。

詳細は、「大分県北地域産業保健センター」にお問い合わせください。

《相談窓口》大分県北地域産業保健センター
中津市大字永添（中津市医師会内）
TEL 070-2153-0812



(4) 健康KY (危険予知) をすすめましょう

本人は大丈夫と以为ていても、体調不良のまま勤務を続けることで、重大な事故や疾病を引き起こす可能性があります。自己チェックはもちろんのこと、本人の気づきを促す「他者チェック」を職場のラインで徹底させておくことも重要です。

○労働者の安全への配慮 (安全配慮義務) 労働契約法第5条

「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする。」

➢労働災害・健康障害を予知・予見し健康障害を未然に防ぐこと、業務に関連して傷病を誘発したり憎悪しないよう配慮することは事業者が労働者に負っている労働契約上の責務という考え方です。



Point

日常の健康管理のポイント

Step 1

○労働者一人ひとりの「健康状態を知る」から始める。

(手段)

- 各種健康診断結果、産業医等に相談しながら健康状態を確認する。
- 作業前・作業間の「問視」(＝健康KY)を行い、その日の健康状態を確かめる。
- 労働者から心身の相談を受ける。または相談機会の設定を行う。

Step 2

○健康異常者を発見した場合の対応

- 早期に適切な措置をとる。(早期受診、休暇の取得)
必要に応じて産業医、保健師へ相談し助言・意見をもらう。
- 就業上の措置を行う。(勤務制限・配置転換)

Step 3

○日頃から健康づくりへの啓発と活動を推進する。

- ・普段の様子と変わらないか
- ・よく眠れたか
- ・飲み過ぎていないか
- ・朝食は食べたか

職場でできるヘルスチェック

「作業前・後の健康KYに職場全体で取り組む」



①自己ヘルスチェック

- ・自分自身の健康に日頃から注意を払う。チェックリスト等を活用し客観的に把握する。

②労働者同士によるヘルスチェックと声掛け

- ・職場の一人ひとりが声を掛け合う。いつもと違い元気がない、顔色が悪い時には周囲の声掛けがあると、本人が自分の健康状態の異変に気づくことがあります。

③管理者による職場全体の健康管理

- ・労働者からヘルスチェックの結果を申告させたり、顔色等を観察したり、朝礼時に問い掛けをして健康状況を把握し、適切な指導措置を行うことが重要です。

(5) 職場の健康づくりの取組実施手順

①事業者が方針を表明する

積極的に職場ぐるみで健康づくり活動を推進することを労働者に周知する。



②現状の把握と問題点（リスク）の抽出

健康管理における情報を収集し、問題点（リスク）を特定します。

《情報例》健康診断結果（データ・問診票）、労働者の声、健康に関するアンケート

③目標・目的を設定する

具体的な達成目標、目標達成の手段と結果の指標化、事後の評価計画等を含めて計画書を作成する。（実践可能な目標、できるだけ具体的な数値）

④健康づくり推進のためのチーム結成

事業者や担当者、各職場のキーパーソンと協働作業としていく。

（例）健康づくり委員、ヘルスアップリーダー、健康づくり推進員



⑤方法・スケジュールを考える

限られた資源を上手に活用し、あくまで問題解決のための具体策、手順をつくる。

（いつ、何に取り組むか、周知方法は、実行可能にするには）

⑥計画的実行

健康づくり推進チームが中心となり実施・運用していく。



⑦随時見直し・改善

労働者の意見を聞きながら必要ならば随時見直し、改善を行っていく。

⑧評価・活動計画の見直し、次計画への反映

目標は達成できたか、従業員のニーズに応えることができたか、やり方はよかったか。

◇職場の健康づくり取組事例◇

項目	健康づくり内容	取組事例
情報提供	<ul style="list-style-type: none"> 健康機関誌の提供 健康の日の設定 	<ul style="list-style-type: none"> 健康情報誌の配布・職場掲示 健康づくり日・禁煙DAYの設定 のぼりやポスターで周知
イベント設置	<ul style="list-style-type: none"> 血圧計、体重計の設置 健康器具の設置 職場内レクリエーションの開催 健康チャレンジコンテスト 朝・業間体操の実施 歩こうキャンペーン 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な測定と「健康手帳」への記入 休憩所や食堂に健康機器の設置 昼休みを活用し運動、気分転換 「減量」「禁煙」を目標に掲げ挑戦する 時間を設定し社員全員で取り組む 地図に月ごとの進捗を記入し経過の見える化 日本一周ウォークラリーを企画する
教育研修	<ul style="list-style-type: none"> 保健指導 健康講話 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断後の医師面接や保健指導 専門職による健康講話 メンタルヘルス研修
表彰	<ul style="list-style-type: none"> 表彰制度 	<ul style="list-style-type: none"> 個人または職場の健康づくり活動及び健康改善を評価し、優秀職場や個人に対し表彰制度を設ける。



感染症の対策は日頃の予防が大切です。
事業所内での感染拡大を防ぐため、予防を徹底しましょう！

○手洗い

正しい方法での効果的な手洗いを実施しましょう。

○うがい

うがいは3回で1セット！1回目は水を含み強く「ブクブク」。2回目、3回目は新しい水を含み、上を向いて喉の奥まで「ガラガラ」うがい。

○咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュペーパー、腕などで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1m以上離れましょう。

正しいマスクの装着：マスクを着用しても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。できれば、透過性の低い不織布性のマスクを着用しましょう。

○人混みへの外出を控える

感染症流行時期は、不要不急の外出は控え、人混みはなるべくさけるようにしましょう。

○普段の健康管理

普段から栄養バランスのとれた食事、休養をとり、体力・抵抗力を高めましょう。

○予防接種の推奨

ワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。（ワクチンで予防できる感染症は積極的に接種を検討しましょう。）

○従業員の日々の健康状態を確認しましょう。

毎日、各自で体調を確認するよう習慣づけましょう。
体調不良時は無理をせず、休みが取りやすい職場のルールや雰囲気を作りましょう。
必要に応じて、病院受診を勧めて下さい。



○環境整備

適切な湿度を保ちましょう。空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

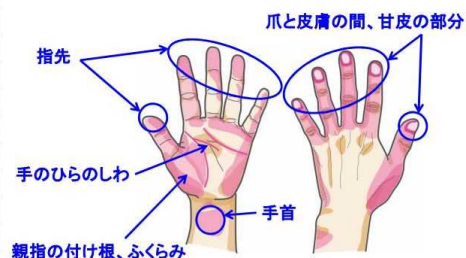
3密を避けましょう。「密集」「密接」にならないようにソーシャルディスタンスを保つ工夫をしてください。「密閉」空間にしないよう、こまめな換気も大切です。30分に1回、5分間窓を開けるか、常時開ける場合は10cm開けてください。併せて、換気扇や空気清浄機の併用、二酸化炭素濃度計での確認もお勧めします。

日頃から職場内の消毒を徹底しましょう。消毒は拭き取りを基本とし、特に不特定多数が触れるドアノブや手すり、スイッチなどを定期的に消毒しましょう。

手洗いのポイント

- ・指輪、腕時計等ははずす。
- ・爪は短くする。
- ・タオルの共有はしない。
- ・手荒れの防止策をとる。（手荒れや傷があると感染のリスクが上がります。）
- ・手洗い場の周囲がぬれた場合はこまめに拭き、乾燥させておく。
- ・速乾性消毒剤は15秒以上手指に擦り込む。

洗い残しの多い部分



<正しい手の洗い方>

1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗います。
6. 手首も忘れずに洗います。
7. 十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(厚生労働省ホームページより
公益社団法人日本食品衛生協会作成資料)

IV 職場の健康づくりの実際(生活習慣病予防)

(1) 職場でできる生活習慣病予防(血圧コントロール)

血圧

高血圧は、血管に負担をかけることにより動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中等を引き起こす可能性があります。

個人の管理による服薬・生活改善が第一ですが、職場でも「血圧コントロールはできているか」、「血圧が高くないか」確認することも大切です。



定期的な血圧測定、服薬を確実に行う。



主治医の指示に従い生活習慣(減塩・運動・禁煙等)の改善に心がける。



職場で血圧が高いようであれば、管理監督者へ報告し休憩をとるようにする。

Point

職場で血圧測定を習慣化したり、産業医に血圧管理について相談するなど**正常血圧を保つ**よう配慮しましょう。

Step 1 血圧計と記録用紙を準備することからはじめる

血圧の高い労働者は、始業時と終業時の2回血圧を測定するよう促しましょう。

*正常血圧範囲は、「高血圧基準値」でインターネット検索し、測定場所に貼っておきましょう。

*血圧測定記録用紙もインターネットでプリントアウトできます。

Step 2 産業医との面談・相談の場を設ける

高血圧で治療中の者、日頃から血圧の高い労働者は、産業医の面談を受け生活上の注意点、就業上配慮することを確認しておきましょう。

Step 3 定期的に健康教育、健康情報の提示など生活習慣病対策に取り組む

産業医の指示に従い、ストレスの軽減・無理な勤務を避けるよう配慮する。

IV 生活習慣病予防

職場で取り組む高血圧対策

高血圧の従業員

血圧上昇



動脈硬化

高血圧になると心臓や血管に負担がかかり、少しずつ動脈硬化が起こりやすくなります。

- ・栄養過多
- ・喫煙
- ・過剰飲酒
- ・運動不足
- ・ストレス

本人に自覚を促す

保健指導や健康教育を定期的を実施

高血圧・動脈硬化の進行によって引き起こる**合併症**



脳出血・脳梗塞

心筋梗塞・狭心症

腎臓の血管損傷

職場でできる血圧コントロール

- ①**血圧計を設置**し定期的な測定を促す。
- ②血圧が高い時には、**上司に報告・休憩をとる**ようにする。リラックスできる環境づくり
・しばらく休憩する
・深呼吸やストレッチ
- ③**ストレスの軽減**や無理な勤務は避ける。
*医師意見聴取や産業医面談を参考に早朝勤務や長時間労働への配慮を行う。
- ④肥満予防、適度な運動習慣、減塩・禁煙等**生活改善**に取り組む。

(2) 職場でできる生活習慣病予防（運動実践）

運動

健康保持・増進のためには運動はかせませんが、働き盛り世代は仕事優先で運動する時間もとれません。そこで、通勤時間や職場全体で運動に取り組むことにより自然と運動習慣が身につく環境をつくりましょう。



職場でラジオ体操やストレッチ運動等継続した運動に取り組む。



可能な限り徒歩で通勤する。早歩きや階段を利用するなど日常生活を活発にする工夫をする。



運動習慣をもつ工夫をする。
(1日30分以上の運動を週2回以上行う)



Point

職場や通勤時間でできる運動習慣

- Step 1 勤務開始前にラジオ体操をする。**
1日の始まりに体を動かし、事故防止や健康増進につなげます。
- Step 2 職場で取り組む 「ちょこっと運動day」**
お昼休みや週に1回定例でストレッチ体操やウォーキング等の職場のみんなで取り組めそうな運動に取り組むと運動の習慣化につながります。
(例)月曜日は10min運動day /水曜日はウォーキングday等
- Step 3 運動イベントの実施や社外の健康増進イベントに参加する。**
県の開催する職場対抗ウォークラリーや県内各市町村、各種団体が主催するイベントに職場のレクリエーションとして参加することも考えられます。

職場で取り組む運動実践 ～ラジオ体操～

「わずか3分」「毎日続ける」で絶大な効果

有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動が総合的にできる！

- ◇「ラジオ体操第一」は、どの年代にも対応できる体操です。リズムに合わせて**体全体の筋肉や関節をバランスよく動かす**よう構成しています。
- ◇「ラジオ体操第二」は、大きく身体を動かしたり、跳んだりといった動作が多くなり、**筋力を強化する**よう構成しています。

【ポイント】

- ・テンポよく
- ・効果を意識しながら
- ・気持ちいいと感じる動き

【効果】

- ・血液の流れが良くなる
- ・新陳代謝が良くなる
- ・筋力アップする
- ・消化器官の働きが良くなる
- ・免疫力が上がる

- ・肩こりや腰痛予防
- ・便秘の解消
- ・風邪をひきにくくなる

- ◇ 詳細は、下記ホームページをご覧ください。
 - ・NHKテレビ・ラジオ体操
 - ・健康寿命を延ばそうスマートライフプロジェクト 「生活習慣病を知ろう」
 - ・厚生労働省ホームページ「アクティブガイドブック」



おおいた歩得(あるとっく)を活用しませんか？

事業所内での健康づくりをしていく中で「運動不足」は、どの事業所でも課題としてあがってくるのではないのでしょうか？特にここ数年コロナ禍の影響で外に出づらかったり、職場内での集合してのスポーツ大会等の実施が中々難しくなっていると思います。そこで、「おおいた歩得」を活用することで、職場内で独自の対抗戦を行ったり、職場でチームを組んで年2回開催される職場対抗戦に参加するなど、ICTを活用して職場で楽しく健康づくりをしませんか？

おおいた歩得にはこんな機能があります

おおいた歩得(あるとっく)とは？

ウォーキングや健診受診などによって健康ポイントが付与され、ポイントがたまると県内の協力店舗にて特典が受けられるお得なスマホ用アプリです。



職場対抗戦

職場の中でチームを組んで歩得のポイントを稼いで県内の参加チームと競うことができます！獲得ポイントの上位10チーム+飛び賞には豪華賞品等の贈呈があります！！

事業所内一丸となって参加するのもよし、事業所内で複数チームを作って競いあうのもよし運動のきっかけ作りだけでなく、共通の話題となり従業員同士のコミュニケーションのきっかけにもなると思います！

令和3年度1回目の職場対抗戦では、中津市内のチームが1位を獲得し、表彰されました。高ポイントを獲得するコツはチームメンバーが歩いてポイントを貯めることはもちろん、ミッション等に積極的に参加することだそうです😊

健康経営事業所だけの特典～従業員の日々の歩数がわかります～

アプリと紐付けされた社員の歩数をパソコン等で自動で把握できる管理サイトを無料で提供します。一定期間内の歩数を競うイベントも簡単に開催できますので、職場ぐるみの健康づくりに繋がります。

他にもこんな機能があります！

- バーチャルウォーキング機能**・・・3密を避けながら、いつでもどこでも取り組むことができる機能です。複数のコースがあり、楽しくコースを達成しポイントゲット👏
- おおいた図鑑**・・・歩いて県産品を1種類成長させるごとに200ポイントがゲットできます。さらに2種類を成長させると、抽選でおいしい県産品をゲット！
- スタンプラリー**・・・「温泉巡りスタンプラリー」と「うま塩もっとな野菜スタンプラリー」の2種類があります。それぞれ協力店を利用したときに、お店に設置されている2次元バーコードを読み取ることでスタンプを集めることができます！

事業所内で楽しくお得に健康づくりができる機能として活用してみてもいいでしょうか？

(3) 職場でできる生活習慣病予防（食事改善）

食事

人のカラダは自分が食べたものでできています。健康なカラダを作るためには、健康な食生活が不可欠。でも、食生活改善はハードルが高いと思われがちです。職場みんなで声を掛けあって、簡単にできる食生活改善の取組をご紹介します。



食べる「速さ」を意識する



食べる「バランス」を意識する



食べる「タイミング」を意識する



Point

食べる「速さ」を声掛けし合うことから始めましょう。

「早食いは太る」。昔から言われてきた習わしに、しっかりと根拠があることがわかってきました。

食べる速さと体重には関係があり、食べるのが「とても遅い」人たちと「とても速い」人たちでは、**5kgから8kgの体重の差がある**ことが報告されています。

食べ物をゆっくり食べるために、次のことを行ってみましょう。

- ①口に入れた食べ物を、もう10回多く噛んでから飲み込む
- ②野菜の入ったメニューを1品取り入れる
- ③食べ物を口に入れるたびにお箸を置く

裏ワザ：携帯のタイマーを20分にセットして、0になる頃に食べ終わるようにする

ゆっくり噛んで食べることは、食材の美味しさをしっかりと味わうことにも繋がります。一石二鳥のこの取り組みを、職場みんなで声を掛け合い実践してみてください。

さらにもう1ステップ

☆今の食事にプラス一皿で食事に「バランス」を！

バランスの良い食事とは、たくさんの種類の食材を食べること。たくさんの食材（特に野菜）をとるために、次の3つがオススメです。

- ①いつものごはんに野菜ジュースを追加
- ②いつもの単品料理を定食料理に
- ③プラス1品のサラダ（100円くらい）を

☆残業続きの日には、良い「タイミング」で分食を！

夜遅くに食べる食事は、肥満の大きなリスクです。

- ①19時ころまでにおにぎりやサンドイッチなどを食べ
 - ②帰宅後には少なめのおかずやサラダ等の食事で済ます
- という分食の工夫が、10年後のあなたを健康に保ちます。



(4) 受動喫煙対策・禁煙支援

禁煙

健康で快適な職場環境をつくるため、受動喫煙の防止はかせません。職場の受動喫煙対策を進めるには事業者、労働者（喫煙者・非喫煙者）が互いに協力しあうことが大切です。

○2014年（平成26年）改正 労働安全衛生法 受動喫煙防止措置の努力義務（第68条の2関係）

労働者の健康の保持増進の観点から、事業者は労働者の受動喫煙を防止するため、事業場の実情に応じ適切な措置を講ずるよう努めるものとする。

具体的には実情の把握・分析し、その結果を踏まえ、可能な受動喫煙防止のための措置のうち最も効果的なものを講ずるよう努める。

〔対策〕

敷地内・屋内全面禁煙、空間分煙、教育・指導の実施、周知・掲示

○2018年（平成30年）改正 健康増進法 施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止（第6章関係）

施設の区分		屋内	屋外
第一種施設	特に配慮すべき施設 学校、児童福祉施設 病院、診療所 行政機関の庁舎等	敷地内禁煙 【2019年7月1日施行】 屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙場所を設置することができる。	
第二種施設	上記以外の施設 事務所、工場 ホテル、旅館、飲食店 旅客運送事業船舶、 鉄道、国会、裁判所等	原則屋内禁煙 【2020年4月1日施行】 喫煙専用室内では喫煙可。	喫煙を行う場合は 周囲の状況に配慮 【2019年1月24日施行】
既存特定 飲食提供 施設	既存の小規模飲食店	原則屋内禁煙 【2020年4月1日施行】 喫煙専用室内では喫煙可。 経過措置として、喫煙可能店にできる。	

IV
生活習慣病予防

Point

受動喫煙対策への理解・働く人への周知

Step 1 安全衛生委員会等で「受動喫煙対策」の方針を決める。

- 喫煙ルール（喫煙場所・喫煙時間・禁煙日の設定）を決める。
- 喫煙者の把握と禁煙支援の具体的な方法について検討する。

Step 2 周知や啓発から始める。

- 喫煙者には、非喫煙者への受動喫煙防止に十分配慮するよう促します。
- 職場で喫煙の体に及ぼす影響、受動喫煙対策に関する健康教育をします。

Step 3 受動喫煙対策の周知をする。

- 受動喫煙防止、喫煙ルールを労働者に周知できるよう社内報やポスター等の掲示を行う。事業場内や喫煙場所に案内表示、ステッカーを貼り外来者にも理解を得るようにしましょう。

職場でできる禁煙支援3本柱

①環境整備〔禁煙化・受動喫煙対策〕

- 敷地内禁煙・屋内禁煙
すべての人を受動喫煙から守る確実な方法です。
- 禁煙タイムの設定
喫煙ルールを決めます。呼気や衣類からの受動喫煙にも配慮が必要です。
- 禁煙デーの設定
(例) 毎月22日を「禁煙の日」
(スワンスワン“吸わん吸わん”で禁煙を!) の設定

②教育・啓発(啓発推進やキャンペーン)

- 職場における禁煙教育の実施
産業医や保健師による禁煙教育を定期的に行う。

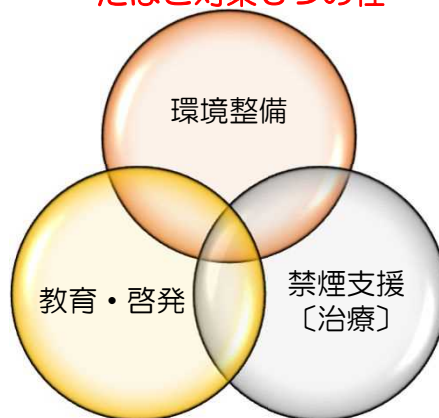
③禁煙支援(治療のすすめ)

- 産業医・保健師から禁煙治療や禁煙補助剤の指導を受ける。



22日は、禁煙の日

たばこ対策3つの柱



○知っておきたい禁煙支援の知識

●禁煙しづらい理由：ニコチン依存と心理的依存

- ニコチン依存症は薬物依存症のひとつであり、ニコチンが切れると「イライラする」「眠くなる」「気がふさぎこむ」などの症状がでます。
喫煙すると症状は解消されるので喫煙者はなかなかたばこをやめることができません。
また、喫煙時の快感は記憶として脳に刻み込まれ、「嬉しいときには“たばこ”」「腹が立つときにも“たばこ”」といった心理的依存も引き起こします。

○禁煙治療：ニコチンガム、ニコチンパッチ、内服薬

○禁煙治療と禁煙補助剤

	ニコチンパッチ	内服薬(バレニクリン)
入手方法	<ul style="list-style-type: none"> • 大中小あり、大サイズパッチは医療機関のみで処方 • 中と小のパッチは薬局でも医療機関でも購入可能。 *禁煙指導をしている薬局 	<ul style="list-style-type: none"> • 医師の処方箋が必要 *禁煙外来のある医療機関
薬理作用	<ul style="list-style-type: none"> • 皮膚から徐々にニコチンが体内に吸収され、ニコチン切れ症状の緩和をする。 「吸いたいなと思うが他のことをしているとすぐ忘れられる」という人が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> • 脳のニコチン受容体に結合してニコチンの結合を妨げる。少量のドーパミンが放出され快感が得られる。内服1週間目くらいからたばこの味が変わり、おいしさが感じられなくなる。
使用方法	<ul style="list-style-type: none"> • 1日1枚皮膚に貼り付ける。 • 心筋梗塞や脳梗塞などニコチンでリスクが増大する疾患に罹患した直後は注意が必要 	<ul style="list-style-type: none"> • 1日1~2回内服 • 食事と無関係に内服してよい。 • 腎機能が悪い場合、使用量に注意が必要
備考	<ul style="list-style-type: none"> • 医療用は1日1枚朝貼りかえるのが標準的 薬局販売では、就寝前にはがすよう指導される。 	<ul style="list-style-type: none"> • 精密機械の操作に従事する場合、車の運転業務に従事する場合は処方できない。

参考：「(改訂)職場のたばこ(喫煙)対策」高橋 裕子、2015

V 職場の健康づくりの実際(メンタルヘルス対策)

ストレスの原因となる職場環境を把握し、改善につなげることを目的に平成27年12月よりストレスチェックが義務づけられました。(労働者50人未満の事業場は、当分の間努力義務) 小規模事業場では、事業者がメンタルヘルスケアの推進を表明し、「4つのケア」のうちセルフケアやラインによるケアを中心として、実施可能などころから進めていきましょう。

職場のメンタルヘルス対策の推進

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」 厚生労働省 (平成27年11月30日改定) 以下一部抜粋

【メンタルケアの基本的考え方】

事業者は、自ら事業場におけるメンタルヘルスケアを積極的に推進することを表明するとともに、衛生委員会等において十分調査・審議を行い、「心の健康づくり計画」を作成する。また実施にあたっては「4つのケア」が継続的かつ計画的に行われるよう関係者に対する教育研修・情報提供を行い「職場環境等の改善」「メンタルヘルス不調者への対応」「休業者の職場復帰のための支援」などが円滑に行われるよう配慮する必要があります。

Point

【職場のメンタルヘルスケア】

- 事業者が、メンタルヘルスケアの実施を表明し、事業場内にメンタルヘルス担当者を選任する。安全衛生委員会等でメンタルヘルス対策を検討のうえ心の健康づくり計画を策定し、できることから実践しましょう。

事業者がメンタルヘルス対策推進を表明

心の健康づくり計画の作成

メンタルヘルスケア推進に関する教育研修・情報提供
①自分のストレスへの気づきと対処方法(セルフケア)
②部下への接し方、話の聴き方
(管理監督者によるラインケア)

労働者・管理監督者・家族からの相談体制整備
③産業保健スタッフによるケア
(人事担当者・産業医、看護職・衛生管理者)
④事業場外資源の活用

- 一次予防、二次予防、三次予防の各時期において、誰が何をすべきか

	一次予防 未然防止	二次予防 早期発見と適切な対処	三次予防 治療、職場復帰と再発防止
社員による セルフケア	①日常の健康管理 ②ストレスへの気づき ③ストレスへの対処	①体調不良への気づき ②自発的な治療 ③上司や産業保健スタッフへの相談と休業	①積極的な治療 ②職場復帰準備 ③就業しながら体調管理の取組み
管理監督者による ラインケア	①社員からの相談への対応 ②職場環境の改善 ・業務負荷 ・人間関係等	①体調不良者への気づき ②産業保健スタッフとの連携 ③休業できる環境づくり ④家族との連携	①休業状況の確認 ②職場受入れ準備 ③就業面での配慮や過重な業務の制限
産業保健スタッフ によるケア ・人事担当者 ・産業医、看護職 ・衛生管理者	①心の健康づくり活動の推進 ・啓発活動 ・働きやすい職場環境づくり	①管理監督者への支援 ②医療へ繋ぐ ③休業制度等の適正な運用	①休業状況の確認 ②外部医療機関と連携しての職場復帰支援 ③職場復帰制度等の適正な運用

ストレスチェックの実施やメンタルヘルス対策に関することは、下記にお問い合わせください。

*「管理監督者向けメンタルヘルス教育」「職場の心の健康づくりのための研修会」(無料)を活用してください。

◇独立行政法人 労働者健康安全機構 大分産業保健総合支援センター
〒870-0046 大分市荷揚町3番1号 いちご・みらい信金ビル6階
TEL 097-573-8070 FAX 097-573-8074

*詳細はホームページをご覧ください。

VI 地域産業保健センターを活用しましょう

労働者50人未満の事業場での健康づくりを実践

健診実施以外何もしていません。

健診結果は、個人情報なのでみていません。



健康管理担当者の悩み

社員の高齢化、病気の人が増えてきたので不安。

何をしたらよいか全くわかりません。

地域産業保健センター（地さんぽ）

地さんぽでは、労働者数**50人未満**の小規模事業場を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などを**無料**で実施しています。



Point

以下のような取組を実施しています。



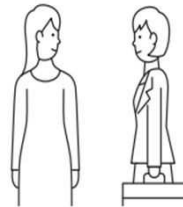
健康診断の結果についての医師からの
意見聴取



長時間労働者や
高ストレス者に対する
面接指導



労働者の「こころ」と「からだ」
の健康管理に関わる
相談



専門スタッフによる
個別訪問指導

- 地さんぽの利用には事前の申し込みが必要です。
- 総括産業医（企業内の事業場の産業保健活動について総括的に指導を行う産業医）がいる小規模事業場は支援対象外となります。
- 利用回数には制限があります。

◇詳細は下記へお問い合わせください。
大分県北地域産業保健センター

中津市大字永添（中津市医師会内）
電話070-2153-0812



Ⅶ 事業所の健康づくり実践事例(健康経営認定事業所)

健康経営認定事業所では、社員の健康増進を図るため、健康診断の充実や職場内での運動の促進等工夫をこらした取組がなされています。管内の事業所の取組を紹介させていただきますので参考にしてください。



西日本土木 株式会社 (豊後高田市)

事業内容：総合建設業(土木、舗装、法面、建築)及び
砕石骨材製造販売業、生コンクリート製造販売業

◎「おおいた歩得」職場対抗戦 3年連続(6回)入賞!

大分県が運営する健康アプリ「おおいた歩得(あるとっく)」の職場対抗戦に毎年2チーム参加しています。ポイント獲得に向けて、お互いのチームで切磋琢磨しながら頑張っています。1日8000歩以上を目標にして歩き、休日はアプリ内のミッションを活用してポイントを獲得しています。



(写真)「おおいた歩得」職場対抗戦表彰式

◎社内でウォーキングイベントを開催!

令和3年度から新たに取り組んでいるイベントです。今年度は22チーム(70名)が参加しています。チームメンバー全員が4~6月の3か月間、毎日8000歩以上歩くことを目標とし2チーム(個人では11名)が達成できました!来年度以降も開催予定です。ウォーキングに参加していることで、仕事では交流のない方とも、部門間の垣根を超えて共通の話題で親睦を深めることが出来たようです。



(写真)社内のウォーキングイベント

◎禁煙成功者を表彰!

禁煙したい社員の支援として「卒煙宣言」し、実際に半年間の禁煙に成功した方を表彰し賞品(食事券)を贈呈するイベントを開催しています。

今年度は12名の方が宣言し、8名の方が達成しました。

宣言中は、家族への手紙や就業時間禁煙DAYの実施などで、禁煙を後押しする取り組みをしています。

達成者からは「こどもにタバコ臭いと言われなくなった」

や「息切れしなくなった」「とにかく我慢!」

「家族の協力なくして達成できなかった」などの感想がありました。

また、賞品の食事券はご家族にも喜ばれたと報告を受けています。



(写真)「卒煙宣言」の表彰式

◎ゴミ拾いウォーキング

ごみゼロの日(5月30日)と秋の朝一番にゴミ拾いウォーキングを行っています。毎回、30名ほどの従業員が集まって、いつもは室内でするラジオ体操を屋外で行ったあと、ゴミを拾います。清掃活動と健康づくりを同時にできるので、社員にも好評です。終了後は、みんなでジュースを飲むのが定番です。



(写真)ゴミ拾いウォーキング

吉野プラスチック株式会社（宇佐市）

事業内容：プラスチック容器用金型製造

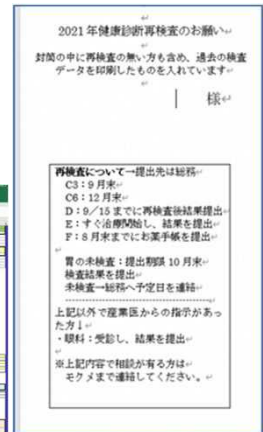
従業員数：127名（男性110人 女性17人）



◎健康診断過去5年間の情報を個別に作成

健康診断は過去2回を含めて3回分の情報しか本人に渡されないのが、深夜作業であれば昨年の定期健康診断結果までしか見る事が出来ない状態で、自分自身の身体の変化がわかりにくい状態でした。そこで**独自に過去5年間の状況を一覧にして個別に印刷**し、封筒に入れて、各個人あてに渡すようにしています。封筒には検査をいつしたらよいかの基準を印刷して一目で確認できるようにしています。

自分の検査結果が毎年どのように変化しているのかを目にする事が出来る様にして「健康の気づき」が出来ればと思っています。



健診結果通知用紙

◎健康診断の追いかけて強力を推進

治療や再検査が必要な方の状況を衛生管理者が確認し、保健師と相談しながら面談や通院勧奨を行っています。

再検査に行かれた方の中では、ガンに罹患されている方もいました。早期の発見であった為、発見→入院（手術）→復帰が約1ヵ月程度ででき、今までと同じ作業ができています。「**昨年と同じだから検査しない**」を鵜呑みにしないようにしたいです。

◎糖コントロール不良者に対して定期的な通院確認や教育入院勧奨の実施

糖コントロール不良者については、そのままにしておくとも臓疾患が進行し、腎不全や脳血管疾患など重篤な症状を発生、仕事が出来なくなることが分かっていますので、対象者の了解を頂き、年間を通して、通院・服薬・検査結果の状況を確認し、保健師・産業医・健保と相談しながらフォローを継続しています。教育入院は1名実施しています。

昨年まで2名が対象でしたが、継続して治療を受けることで今年は1名が、対象から外れる事が出来ました。

◎毎週末の終礼時に健康の情報提供を実施（年間約50回）

※ただし、コロナ禍で集会が開けず、月1回の情報提供を食堂前の手洗い場に掲示しています。

ラジオ・新聞・雑誌・大分県産業保健総合支援センターが行う講習会などから日々情報を仕入れています。今回の新型コロナについては、いち早く令和2年1月に社員向け案内を行いました。その他、マスク・手洗いの方法・ウィルスについて等様々な角度から情報提供を行っています。

◎毎朝のラジオ体操と昼食後作業開始前の腰痛体操を継続

勤務開始時間に毎日ラジオ体操を行っています。

同じように昼食休憩後の作業開始時に腰痛体操を行って体を動かしてから作業開始するようにしています。（2005年から継続）

腰痛体操は、大分県地域成人病健診センターの石井聡先生に教えて頂きました。（2012年のロンドンオリンピックでフェンシングのスポーツトレーナーをされています）

◎昼食後の歯磨きを推進

終礼時や安全衛生委員会などを利用し案内を継続して実施、昨年は北部保健所の取組を活用して、外部講師を招いた社内教育として、口腔ケアの講演会を実施しました。近年、職員の歯磨き実施者も増加傾向で、現在3人に1人の方は食後の歯磨きを実施できています。



口腔ケア講習会の様子

VII 健康情報・リーフレットの活用

県から送付している健康情報や啓発用リーフレット(P21～25)は、安全衛生委員会や朝礼等のミーティングのテーマ資料としてご活用ください。

*リーフレットは、「北部保健所ホームページ」に掲載しています。

*協会けんぽホームページ内の「季節の健康情報」「季節のレシピ」も活用してください。

【提案1 安全衛生委員会・朝礼】

朝礼で月1回健康に関する話題をテーマにし、労働者に感想を聞いたり、自分自身の取組発表をしてもらう。

【提案2 給与明細と同封】

毎月リーフレットを給与明細に入れ配布する。家族が見れば、家庭内でも健康について考える機会になります。

【提案3 社内SNSにアップ・メールで供覧】

県から送付されたら、社内SNSや掲示板に掲載したり、メールや回覧板で供覧してください。

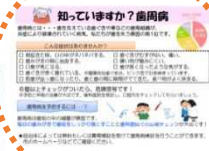
社内で健康のことが話題になる機会が増えてきます。

【提案4 健康掲示板をつくる】

労働者が集まりやすい食堂や洗面台の横に掲示しておけば自然と見る習慣がつかます。



歯周病予防チラシは洗面所に掲示する。



社内SNSや社内メールで供覧



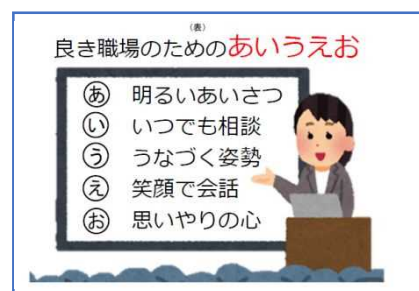
ストレス対策リーフレットの活用

職場のメンタルヘルス研修で活用してください。本人の自覚を促し、管理監督者や周囲の気づきを促すためにも、研修後はデスクに貼ったり、名札の裏に入れておくことで毎日意識してよいかもしれません。



デスクに貼っておく

名札の裏に入れておく



P21～P25のリーフレットは、北部保健所健康サポートプロジェクトが作成

職場ぐるみで！！簡易健康チェック！！ ～みんなでやろう！自己検査～

①血圧を測ろう♪

- ・毎日(又は毎月)測定し、記録することで、高血圧の早期発見につながります。
(低血圧も相談が必要です！)

血圧正常値

検索



②体重を測ろう♪

- ・毎日(朝・夕)測定し、記録をとりましょう。
肥満になってからでは難しい！日頃から適正体重と体重コントロールを意識しましょう。

適正体重

検索



③尿検査をしよう♪(腎機能・高血糖)

- ・尿検査(尿タンパク、尿糖)が自己検査できます。
- ・定期的(1ヶ月に1回程度)に行い、尿タンパクや尿糖が検出した場合は、早めの受診をしましょう！

自己検査で疑問があれば、産業医やかかりつけ医にご相談ください！！

職場でちょこっと！ 運動習慣！

運動は始めたい・・・
けど、一人では続かない・・・



職場の仲間と
はじめてみませんか？

【始業前や昼休みに】

- ・まずはラジオ体操やストレッチなど手軽に体を動かそう！
- ・無理な運動はしなくてOK！
- ・続けられる運動を取り入れましょう♪



【職場で実践！ストレッチのポイント！】

- ①時間を20秒以上かけて伸ばす
- ②伸ばす部位を意識する
- ③痛くなく気持ちよい程度に伸ばす
- ④呼吸を止めない
- ⑤部位を適切に選択すること。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
「e-ヘルスネット」より抜粋

食事はあなたの健康を支える一丁目一番地

メタボなカラダを3つのポイントで改善！

背中のお肉が気になるあなた！



お腹のお肉が気になるあなた！



①野菜を先に食べる

食事の際、**野菜を先に食べるだけで**、血糖値の上昇を抑制したり、**体重を減らすことが出来ます。**

②ゆっくり食べる

食べるのが「とても遅い」人よりも「とても速い」人たちは、**5~8kg太っている**という報告があります！

③間食を上手にとる

夕食が遅くなりそうな日は、**夕方に簡単な間食をとり、夕食のご飯を控える**ために。寝る直前のたくさんの食事は太るモトです。

ご存じですか？

適正飲酒 10か条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い 飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに



適正飲酒で楽しい飲み会・晩酌を！

禁煙について考えてみませんか？

毎月22日は「禁煙の日」



スワンスワンで
禁煙を！！
まずは減煙を(^^)/

禁煙の日制定 禁煙推進学術ネットワーク



知っていますか？ 歯周病

歯周病とは・・・歯を支えている歯ぐきや骨などの歯周組織が、炎症により破壊されていく病気。私たちが歯を失う原因の第1位です。

抜歯の主原因
(2005年)



こんな症状はありませんか？

- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- 歯みがきの時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯ぐきが赤く腫れている。※健康的な歯ぐきは、ピンク色で引き締まっています。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食べ物がよく挟まる。
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い。
- 硬い物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。

6個以上チェックがついたら、危険信号です！

※予防と早期の治療が大切です。歯科医院を受診し、口腔内をチェックしてもらいましょう。

歯周病を予防するには・・・？

歯周病は歯垢の中の細菌が原因です。

毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと落とすことと歯科医院での定期チェックが大切です！



★自治体によっては無料もしくは費用補助を受けて歯周病検診を行うことができます。市のホームページなどでご確認ください。

良き職場のためのあいうえお

- ① あ 明るくあいさつ
- ② い いつでも相談
- ③ う うなづく姿勢
- ④ え 笑顔で会話
- ⑤ お 思いやりの心

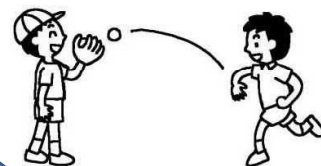


毎週月曜日は・・・

昼休み5min運動day

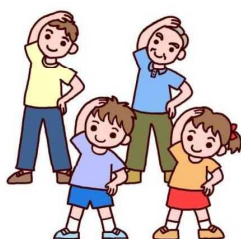
- ・ダイエットしたいけど時間がとれない・・・
- ・最近、あまり体を動かしてないなあ・・・
- ・運動はしたいけど、一人でやるのはちょっと・・・
などなど・・・

です。



1日5分でOK！！
みんなでちょこっと
運動しましょう！！

ラジオ体操、キャッチボール
バドミントン、縄跳びなど



我が社の健康宣言

社員一人ひとりが心身ともに元気で働ける会社を目指す！

◇健康診断の実施、有所見者への対応を徹底します。

- ・従業員の健康診断受診率100%を目指す
- ・健康診断二次検査結果を把握し、勤務への配慮を行います。



◇健康診断の後、産業医や保健師の指導を受け職員の健康管理に活かします。

- ・産業医から意見を聴取し、就労上の必要な措置を行います。
- ・有所見者は医師、保健師による保健指導を実施します。

◇生活習慣病予防に取り組みます。

(脳卒中・心疾患・糖尿病を予防する)

- ・健康情報を従業員に提供します。
- ・健康教育を職場で定期的実施します。
- ・体重測定、血圧測定を定期的に行うよう職員に周知します。

社員の健康づくり目標

社員一人ひとりが声を掛けあって健康づくりに率先して取り組みましょう！

食事

- ゆっくり噛んで食べる習慣をつける。
- プラス野菜・プラス野菜ジュース
- 寝る2時間前には食べない。
- *ゆっくり食べる、野菜から食べることで肥満を予防できます。

運動

- 毎朝 ラジオ体操をする。
- 昼休みと作業の合間にストレッチ運動をする。
- できるだけ歩く・階段を使う。
- *運動を習慣化すれば疲れにくくなりストレスケアにも最適です。

飲酒

- 適量を守る。
- 休肝日は週に2日とる。
- 飲む時には、先に食べる。
- *適量であれば、リラックス効果、脳卒中や心臓病も防げる。

ストレスケア

- 好きなことに没頭する。
- 深呼吸やストレッチをする。
- よい睡眠をとる。
- *ストレスが強くなり、血圧も安定し心が落ち着きます

Ⅸ 「健康経営事業所」の認定について



健康経営とは・・・

大分県では、「健康経営とは、はたらく人の健康増進を会社の成長につなげようとする考え方」とし、事業所として従業員の健康づくりを積極的に実施することの普及を目指しています。

1

事業所にどのようなメリットがあるのか？



県内で健康づくりに取り組む事業所の声

事業所ぐるみの取組で、職場での会話も増えて、仕事の相談もしやすくなりました！

昼休みに会社の周りを歩く人が増えました。心なしか、仕事での動きも素早くなった気が・・・

2

大分県の「健康経営事業所」認定について

◎健康づくりに取り組む事業所を応援するための、登録・認定制度です！

◎健康経営Step 1

まずは、**登録**

- 事業所の規模・業種等問いません。
- 協会けんぽ加入事業所は「一社一健康宣言事業所」との同時エントリー（登録）となります。協会けんぽ大分支部HPにエントリーシートがあります。

◎健康経営Step 2

次に、**実践！**

- できることから取り組みます。

◎健康経営Step 3

目指そう、**認定！**

- 下記5つの取組を全て行っている事業所を「健康経営事業所」として認定！

認定基準

①健診及び有所見者への対応

- ・従業員の健康診断受診率及び、健康診断の結果把握100%

②事業主による主導的な健康づくり推進

- ・社内での呼びかけや事業所の健康リスク把握

③受動喫煙防止対策

- ・事業所建物内禁煙又は敷地内禁煙の実施

④健康情報の定期提供

- ・最低月1回の健康情報の社員への提供

⑤事業所ぐるみの健康増進の取組

- ・社内健康イベントの開催又は社外健康イベントへの参加

認定事業所の情報、取組は、県が幅広く県民、他事業所へ発信



X 職場の健康づくりを応援する支援機関一覧

北部保健所では、下記機関の協力により「北部圏域事業所健康応援プロジェクト」を設置し事業所の健康づくりをサポートしています。

所 属	項 目	連絡先
中津労働基準監督署	<input type="checkbox"/> 労働安全衛生法に基づく労働者の健康管理、安全衛生に関すること	〒 871-0031 所在地 中津市中殿550-20 中津合同庁舎2階 TEL 0979-22-2720
大分産業保健総合支援センター	<input type="checkbox"/> 産業保健関係者に対する専門的研修 <input type="checkbox"/> 産業保健関係者からの専門的相談対応 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス対策の普及促進ための個別訪問支援 <input type="checkbox"/> 治療と仕事の両立支援 <input type="checkbox"/> 産業保健に関する情報提供・広報啓発 <input type="checkbox"/> 惨事ストレスへの対応	〒 870-0046 所在地 大分市荷揚町3番1号 いちご・みらい信金ビル6階 TEL 097-573-8070 FAX 097-573-8074
大分県北地域産業保健センター	<input type="checkbox"/> 健診後の事後措置に関すること（労働衛生関係全般に関すること） <input type="checkbox"/> 長時間労働者に対する面接指導 <input type="checkbox"/> ストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導 <input type="checkbox"/> 労働者の健康管理に係る相談 <input type="checkbox"/> 個別訪問による産業保健指導	〒 871-0162 所在地 中津市大字永添2110-8 中津市医師会内 TEL 070-2153-0812 FAX 0979-24-1486
全国健康保険協会大分支部（協会けんぽ）	<input type="checkbox"/> 協会けんぽ加入者の健康診断、健康づくり支援に関すること <input type="checkbox"/> 一社一健康宣言事業所への支援に関すること <input type="checkbox"/> ホームページ・広報紙による健康情報の発信 *一社一健康宣言「健康経営サポートブック」を発行しています。	〒 870-8570 所在地 大分市金池南1-5-1 ホルトホール大分 (MNCタウン2階) TEL (代表) 097-573-5630 FAX 097-573-5640
中津市役所地域医療対策課	<input type="checkbox"/> 健康づくり事業に関すること <input type="checkbox"/> 健診後の保健指導・相談に関すること <input type="checkbox"/> がん検診に関すること <input type="checkbox"/> 20代・30代限定お手軽健診に関すること <input type="checkbox"/> 歯周病検診に関すること	〒 871-0581 所在地 中津市豊田町14番地3 TEL (代表) 0979-22-1111
宇佐市役所健康課	<input type="checkbox"/> 健康づくり事業に関すること <input type="checkbox"/> 健診後の保健指導・相談に関すること <input type="checkbox"/> がん検診に関すること <input type="checkbox"/> 若人健診（20代・30代健診）に関すること <input type="checkbox"/> 健康チャレンジに関すること <input type="checkbox"/> 歯周病検診に関すること <input type="checkbox"/> 減塩食メニュー提供飲食店に関すること	〒 879-0492 所在地 宇佐市大字上田1030番地の1 TEL (直通) 0978-27-8137
豊後高田市役所	健康推進課 健康支援係	〒 879-0604 所在地 豊後高田市美和1335番地1 健康交流センター花いろ内 TEL (代表) 0978-22-3100
	健康推進課 保健予防係	
北部保健所	<input type="checkbox"/> 健康経営事業所登録・認定に関すること <input type="checkbox"/> ヘルシー・減塩食メニュー提供飲食店に関すること	〒 871-0024 所在地 中津市中央町1-10-42 TEL (代表) 0979-22-2210
豊後高田保健部	<input type="checkbox"/> 禁煙支援に関すること	〒 879-0621 所在地 豊後高田市是永町39 TEL (代表) 0978-22-3165

*詳細のサービス内容については、各機関ホームページを参照してください。

北部地域職場の健康づくり実践手引き書

発行 北部圏域事業所健康応援プロジェクト
大分県北部保健所・豊後高田保健部

連絡先 大分県北部保健所
TEL 0979-22-2210
FAX 0979-22-2211

平成 28 年 12 月発行（初版）
令和 4 年 12 月発行（改訂）