



かたらんかい通信(2023年度冬号)



寒さが本格化してきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。
今回は11月に開催した「[事業所健康支援セミナー](#)」をご報告します！
今年も残すところわずかとなりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



事業所健康支援セミナーを開催しました!

11月22日に開催したセミナーでは13か所の事業所と5つの関係機関のみなさまにご参加いただきました。意見交換ではどのように健康経営に取り組んでいるか、みなさま活発に意見を出し合っていました。

内容：

①報告「西部地域の健康課題と健康経営事業所の登録・認定状況」

②発表「健康経営の取組について」 株式会社堀土木様 (日田市)
*次ページで発表内容をご紹介します! 株式会社大谷商会様 (由布市)

③意見交換「職場ぐるみで健康づくりに取り組むために」



～発表の様子 ((株)堀土木様)～



～意見交換の様子～



意見交換でできた取組例

- ・毎日コンビニ弁当の職員が多いことから、日替わり弁当の手配と補助をしている。
- ・毎月22日の禁煙デーに、喫煙者からその日1日の禁煙宣言をしてもらっている。



事業所健康支援セミナー 代表事業所による取組発表

株式会社 堀土木 (日田市)

R5年度第1回
歩得職場対抗戦
おうえん
企業賞

◎「おおいた歩得」を活用した健康づくり

前社長が病に倒れたことをきっかけに健康への意識が高まり、健康経営へ積極的に取り組むように。「おおいた歩得」を活用して運動を促したり、健康チェック機能を用いて日々の健康管理に取り組んでいる。効果として、減量に成功した職員がいたり、従業員同士のコミュニケーションが活発に✦

職場対抗戦
第1回・第2回
ともに管内1位!

具体的な取組み①

「おおいた歩得」を用いた運動の啓発

◎工夫ポイント

- ・「おおいた歩得」職場対抗戦の時期に合わせた**堀土木杯**の開催!(社内で個人戦を実施)
- ・「おおいた歩得」管理機能を用いて従業員の歩数の観察

◎実施前～実施中の流れ



具体的な取組み② 健康維持手当の導入

◎工夫ポイント

- 非喫煙者への手当など

◎導入に至った経緯 or 導入までの流れ or 従業員からの反応



R5年度
優秀
健康経営
事業所

株式会社 大谷商会 (由布市)

◎研修会やアプリを利用した心の健康づくり

若手社員が体調不良で休むことが多くなり、日々の体調管理の重要性を認識。2ヵ月に1回外部講師を呼んで「心の健康づくり」について勉強会を行ったり、アプリを使って褒める文化づくりに取り組んでいる。今後も、ワークライフバランスの実現を目指して更なる取り組みを実施します✦

具体的な取組み③

「心の健康」の研修

<テーマ>

- 1回目:コミュニケーションの弊害となる**無意識の思い込み**
- 2回目:友好な関係づくりのための**感情コントロール**
- 3回目:できないをできるに変える**マインドセット**
- 4回目:**タイムマネジメント**(時間の大切さ)
- 5回目:チームメンバーと**自分の再発見自己分析・他己分析**(チームの報連相)



■ ownlife 小さな組織のための小さな研修口
研修講師 ownlife 中尾えがお さん
・DISC認定ファシリテーター
・社 日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントファシリテーター®
アンガーマネジメントコンサルタント®
ハラスメント防止アドバイザー®
モリサトトレーナー®

具体的な取組み④

「THANKS GIFTアプリ」を活用した心の健康づくり



<目的>

企業理念の浸透と「褒める文化」づくりで心の健康と育成

コインを与えるためには、相手に興味や関心が必要

- 【コインの価値】
- ありがとコイン...感謝を伝える
 - おめでとうコイン...目的達成や表彰、お誕生日のお祝い等
 - お疲れ様ですコイン...キャンペーン等、頑張った仲間へ気軽に贈る



健康経営事業所 実績報告書の提出は1/26（金）まで!

12月中に、健康づくり支援課から「『健康経営事業所』実績報告書」の提出について文書が送付されます。これは来年度の健康経営認定事業所を決定するために必要なものです。この「かたらんかい通信」が届いている事業所は全て提出対象となりますので、みなさまご提出をよろしくお願ひします。

【提出方法】

○インターネット

<https://ttzk.graffer.jp/pref-oita/smart-apply/surveys/0304785644637079091>



○紙媒体

- ・西部保健所あて郵送
- ・FAX (0973-23-3136)



↓インターネットからの提出の場合

【認定項目1】従業員への健診受診勧奨及び有所見者への対応

【11】従業員が定期健康診断を100%受けていますか？ 必須

※「補足」定期健康診断とは、労働安全衛生法に基づき、事業主が、1年以内ごとに1回（深夜業従事者などは2回）行わなければならない「医師による健康診断」です。

- 100%受けている
- 100%受けていない

}}

【13】有所見者（「異常なし」とされた従業員以外）の対応について 任意

※該当する項目全てにチェックを入れてください。全く把握していない場合は、チェックなしで構いません。（4個まで選択可能）

1. 医師からの意見聴取を行っている。
2. 医療機関へ確実に受診を促している。
3. 受診の有無を確認している。
4. その他

【14】（【13】で「その他」と選択した場合） 任意

具体的な取組内容を入力してください。

↓紙での提出の場合

令和 年 月 日

「健康経営事業所」実績報告書

大分県知事殿
(福祉保健部健康づくり支援課)

健康経営登録番号 _____

事業所名称 _____

〒 _____

所在地 _____

代表者氏名 _____

連絡先(担当者名) _____

(Tel) _____

(E-mail) _____

事業所において取り組んだ健康づくり活動について、下記のとおり報告いたします。

記

業種	従業員数

※「業種」は、別紙「Q&A」記載の記号を選択してください。
※「従業員数」は、雇われて働く者全てをいいます。

【健康経営活動状況】
以下の質問の全ての回答欄に○×を記入、または該当する番号や数値を記入願ひします。

【認定項目1】従業員への健診受診勧奨及び有所見者への対応

① 従業員が定期健康診断を100%受けている。

② 従業員の定期健康診断結果を100%把握している。

※有所見者（「異常なし」とされた従業員以外）の対応で、該当する項目全てに○×を記入してください。

1) 有所見者については、医師からの意見聴取を行っている。

2) 緊密な受診療の人には、早め（3ヶ月以内）に医療機関へ確実に受診するよう勧奨している。

4) その他（上記以外の取組をしている場合は、記入してください）

【認定項目2】事業主が実施する健康リスクの把握

① 従業員の健康を推進していくことを、社内で周知している。

② 従業員の健診結果等から社内の健康リスクの把握を行っている。

③ 上記の健康リスクについて、社内で共有を行っている。

(※社内での周知、健康リスクの把握の例については、別紙「Q&A」を参照してください。)

— 裏面へつづく —

項目以外にも実施している内容があれば「その他（オレンジ枠）」に記載をお願いします！

実績報告書の書き方

実績報告書の記入に関して、Q&A及び回答具体例については提出依頼文書と一緒に送付していますが、内容を少し紹介しますのでご参照ください。

< 認定項目 3 : 受動喫煙防止対策 >

- ①敷地内（建物内+屋外）禁煙をしている。
- ②建物内のみ禁煙をしている。（①が○であれば、②も○）
- ③建物内（屋内）に「喫煙専用室」がある。→非認定



※非認定

< 認定項目 4 : 健康情報の定期提供 >

- ①大分県（保健所）からの健康情報を、
従業員へ周知している。

周知方法例：朝礼、回覧、掲示板、社内メール、
給与明細書に同封する など



毎月上旬に
メールor郵送で
保健所から送付
しているものです！
◀12月分

< 認定項目 5 : 事業所ぐるみの健康増進の取組 >

- ①今年度、事業所をあげた健康づくりに取組んでいる。



記載されている項目以外にも下記のような取組は基準を満たす可能性がありますので、
「その他」欄に記載を！運動以外に、心の健康づくりや食に関する事などでもOK！

取組例：メンタルヘルスの講話をしている。
ヘルシーメニューの弁当、食事を提供している。
体温計、血圧計、体重計などを設置し健康管理している。



小さなことから良いので、職場にあった形で一歩ずつ
健康づくりを進めていきましょう