



もりもりヘルスアップ通信



【第47号】発行 令和4年3月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

〇 いつまでも健康に暮らそう ～元気で働く職場応援事業～

福島県では、健康指標の悪化への対策として、働き方そのものが生活習慣に影響を及ぼし、健康を害することにつながりやすい働き盛りの世代に着目し、平成29年度より健康づくりを進める事業所の「**健康経営**」を支援する「**元気で働く職場**」応援事業を実施しています。

※健康経営とは
経営者が従業員の健康を重要な経営資源として捉え、健康増進に積極的に取り組む経営スタイルのことを言います。

事業内容

- ・保健福祉事務所の保健師・管理栄養士等や巡回支援事業者が定期的に事業所を訪問し、健康づくりに対する助言及び支援等を実施します。
- ・専門家や民間のノウハウを活用した、健康経営推進のための「民間企業提案プログラム」活用を補助します。
- ・健康づくりに向けた職場の環境整備に係る経費を補助します(上限額：R3年度は15万円)。
例：休憩室の整備、血圧計や万歩計などの健康管理機器の購入等



ルネサンス：VDTセミナー



補助金活用：健康コーナー



歩幅チェック

南会津郡内での取り組み状況

健康づくりの目標達成に向けて、郡内ではこれまで4事業所が補助金や民間企業が提案する健康プログラム等を活用し、健康づくりのための環境整備や健康づくりに取り組まれました。

事業所担当者からは、「**セミナーを実施したことで、楽しく健康経営を始めることができた**」、「**健康意識が向上し、社内で健康づくりの話題が増えた**」などの感想をいただいております。

実施事業所

- 皆川測量** (南会津町：H29～30年度)
- 暁精機** (下郷町：H30～R1年度)
- 大竹測量設計** (南会津町：R1～2年度)
- AI TECHNOLOGY** (下郷町：R2～3年度)

活用プログラム

- 株式会社ルネサンス**
スリープタフネスセミナーやVDTセミナー等
- カゴメ株式会社**
食事改善セミナーやベジチェック測定等
- 花王株式会社**
食育セミナーや内臓脂肪測定、スマート和食体験等

当事業について詳しく知りたい方や活用を検討される場合等は、下記問い合わせ先までご連絡ください。また、本通信裏面には、R2～3年度にかけて事業を活用されたAI TECHNOLOGY様(下郷町)の取り組み内容等についてご紹介していますので、ぜひご覧ください。

〇問い合わせ先
南会津保健福祉事務所 総務企画課 ☎0241-63-0302

取組内容

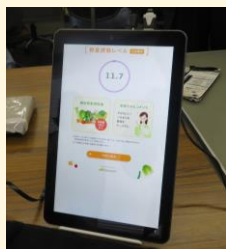
事業所担当者と支援者で健診結果等から健康課題を整理し、健康づくりの目標及び計画を立て、従業員全員で健康づくりに取り組みました。

OR2年度

- 安全衛生委員会にて、健康づくり実施を宣言
- 自動販売機のラインナップ変更、カロリー表示
- カゴメ提供プログラムを活用
- 食生活改善セミナー受講、ベジチェックにて推定野菜摂取量を把握
- 健康コーナーの設置（補助金活用）
- 血圧計、健康情報掲示、ぶら下がり健康器
- 健康手帳、体重計、歩数計の導入（補助金活用）

OR3年度

- 花王提供プログラムを活用
- 食育セミナーや内臓脂肪測定、スマート和食体験、管理栄養士からの食事アドバイス等
- 歩幅チェックシートの設置



カゴメ：ベジチェック測定



補助金活用：ぶら下がり健康器



花王：食育セミナー受講風景



花王：スマート和食弁当
→内臓脂肪を溜めにくい食事(スマート和食)を体験

荒井工場長様から

保健福祉事務所や労働保健センターからのご指導と安全衛生委員会を持ち寄られた従業員の意見を取り入れながら、従業員全員で取り組める『食』を通じて健康意識を高めるテーマで活動しました。

2年間の活動で『食生活改善セミナー』、『スマート和食プログラム』の『食』に関するテーマで各自が目標を持ち、決められた期間で健康づくり活動に取り組むことができました。

また、健康コーナー設置により日々、自分の健康状態(体重・血圧・脈拍)把握・記録することも同時に取組み、現在も継続しています。令和3年度は歩幅チェックを通路に設置し、移動歩行時に活用しています。

今回の活動で学んだことを、健康経営の目的の『従業員が心身ともに、健康的に働く職場』、『職場環境改善・健康増進により従業員一人一人の仕事へのモチベーションを高め職場活性化』を目指していきたいと思っております。

○3月は「自殺対策強化月間」です



3月は、就職や転勤、進学、引っ越し、家族や友人との別れなど大きく生活環境が変化することで、**ストレスを受けやすい時期**にあたります。自殺対策基本法に基づき、3月を「自殺対策強化月間」と定め、全国で自殺を防ぐための普及啓発活動が行われています。

悩みや不安を抱えて困っているときには、一人で我慢せず相談してみてください。人の助けを借りることは、あなた自身の問題解決の力を高めることにつながります。

また、周囲の方は勇気を出して声をかけてみるなど、職場や家庭、友達づきあいの中で、相談し支えあいましょう。

○相談窓口

南会津保健福祉事務所保健福祉課 ☎0241-63-0305
 こころの健康相談ダイヤル ☎0570-064-556
 福島いのちの電話 ☎024-536-4343



LINE相談
「こころつなぐ@福島」



厚生労働省ホームページ
「まもろうよ こころ」



引用・参考：厚生労働省「自殺対策」、「まもろうよ こころ」

○新型コロナウイルス感染症対策

福島県 コロナ 発熱

これまでも感染防止対策に取り組んでいただいておりますが、自分自身や周りの人たちを守るという意味でも、**正しいマスクの着用**や**こまめな手洗い**(アルコール消毒も含む)、**こまめな換気**、**身体的距離の確保**(できれば**2m**、最低**1m**)等、基本的な感染防止対策をより一層徹底していただきますようお願いいたします。

鼻やあごがマスクから出ていませんか？



外出・会話時は**マスク着用**
(不織布マスク推奨)

こまめな**手洗い・消毒**

窓をあけるなど、こまめな**換気**

体調が悪い場合は、**登校や出勤等の外出を控え、早めに受診**してください

咳、のどの痛み、発熱などの症状がある場合は、**登校・出勤等を控え**、かかりつけ医やコロナ診療・検査医療機関に、**まずは電話**でご相談ください。かかりつけ医がいない、どこに相談してよいか分からない場合は、**受診・相談センター**(☎0120-567-747)へご相談ください。