

令和7年度 職場の健康づくり支援研修会

令和8年1月22日に開催した職場の健康づくり支援研修会で、健康経営の事例や管内事業所の発表がありましたので、ご紹介します。

1. 健康経営の最初の一步

講師: 公益財団法人 福島県労働保健センター
健康経営エキスパートアドバイザー 齋藤 貴子 氏

？健康経営ってどんなことをすればよいの？取組事例を紹介します！？

まずは健康診断と事後措置から・・・

従業員全員の健康診断受診と結果の確認、要精査・要治療判定の方がいたら医療機関を受診するよう声かけを行う、特定保健指導対象者に受診してもらうなどの対応を行いましょう。

健康リテラシーの向上

- ・給与明細に添えて健康情報を配布する
- ・職場で定期的に体重・血圧を測り健康状態を知ることが出来る環境をつくる



運動機会の増進

- ・ラジオ体操やストレッチ等を行う時間を作り、活動量を増やす
- ・昼休みのウォーキングや健康機器の設置で社内運動する機会をつくる



できそうな課題や取組みやすいことから始めてみてください！

食生活の改善

- ・職場全体で休肝日を作り、適度な飲酒を呼びかける
- ・麺類の汁を半分残すキャンペーンを実施し高血圧予防・適塩の意識を持つ機会をつくる



メンタルヘルス対策

- ・ストレスチェックを実施し、自身のストレス度を知る
- ・メンタルヘルスのチラシやセミナーでメンタルヘルスについて知る機会をつくる



齋藤氏の講演の様子



2. 健康経営の取組みについて

講師: 暁精機株式会社
代表取締役社長 大豆生田 政司 氏

〈 健康経営を始めた経緯 〉

会社全体の雰囲気良くないと感じ、全員で参加する活動を検討していた時に、保健福祉事務所から「職場の健康づくり」の取組に参加しないか、と声がかかり職場の健康づくりを始めた。

〈 具体的な取組 〉

- ・月2回の10分休憩を禁煙時間と設定し、全員が参加している
- ・野菜摂取量の測定会を開催
- ・ベジミーティングと名付け会議では野菜ジュースを提供する
- ・血圧計、体重計の設置と万歩計の配布
- ・全額会社負担でインフルエンザワクチン接種ができる
- ・メンタルヘルスサポートとしてキャリアコンサルタントによる面談を調整

〈 取組の成果やメリット 〉

健康に対する従業員の意識の変化

従業員のモチベーション向上

従業員の会社に対する評価向上

品質向上

など生産活動に良い結果がでてしていると実感しています。

大豆生田氏の講演の様子



会社が健康であるためには従業員の健康が必要不可欠です！



職場の禁煙対策を一步すすめてみませんか？

「空気のきれいな施設」 「空気のきれいな車両」 募集中です！



たばこの煙は本人のみでなく周囲の人の健康にも有害なため、**受動喫煙防止対策（非喫煙者をたばこの煙から守る）**が進められています。

福島県では、県内の禁煙に取り組んでいる施設や車両を有する事業所を認証し、ホームページで公表しています。

施設内禁煙は難しい・・・そんな場合でもまずは**屋内禁煙で受動喫煙防止対策を行っていることを社内・社外にアピールすることから**職場の喫煙対策をすすめてみませんか？



Q 「空気のきれいな施設」「空気のきれいな車両」の認証要件は？

A 施設

屋内が終日禁煙であること

- ・ 屋内が禁煙であることを表示している
- ・ ビル内にある施設の場合は、施設のある階の共有スペースに灰皿を置いていない

事務所や工場などの
建物の外（屋外）に喫煙所があることをいいます

車両

車内が終日禁煙であること

- ・ 車内の灰皿を使用していない



Q どんな施設や車両が対象になるの？

A 施設

人の集まる県内のあらゆる種類の施設

- ・ 一般食堂、レストラン、スーパー、事務所、工場、公共施設など、どんな施設からの申請も受け付けています。

車両

バス、タクシー、利用者の送迎用車両
福祉団体、施設の車両
市町村の福祉車両

Q 認証を受けるとどうなるの？

A

- ・ お客様はもちろん、従業員の健康を守ることができます
- ・ 子どもからお年寄りまで、安心して利用できます

事業所が受動喫煙対策を行っていることをアピールでき、
企業イメージUPや人材採用の好印象などのポジティブなイメージを得られます！



制度の詳細や
申請はコチラ！