

今こそ！従業員の健康づくり

働く世代の生活習慣病の増加や心の健康に関する不調者の増加などをふまえ、従業員が元気に働き続けられる取り組みとして「従業員の健康づくり」が注目されています。

従業員の健康は、仕事の効率や生産性の向上・事故等の予防につながるだけでなく、企業価値が向上し魅力的な職場としてPRすることができます。

船橋市地域・職域連携推進連絡協議会では、「健康づくりに取り組む事業所を増やす」をテーマに活動をしています。船橋市内の事業所の様々な健康づくりの取り組みを取材し、紹介していきます。

何から始める？従業員の健康づくり



健康づくりを始めることを従業員に伝える！

経営者が率先して「従業員の健康が大事です」「わが社は従業員の健康づくりに取り組みます」のメッセージを伝えることで、職場内の機運醸成が高まります。



健康づくりのリーダーを決めよう

従業員の中から健康づくりのリーダーを決め、職場に合った健康づくりについて検討します。事業者や経営者は、積極的に健康づくりのリーダーをサポートし従業員と一緒に取り組ましましょう。



従業員の健康状態の把握をする

定期健康診断の結果や日ごろの従業員の生活状況などから、従業員の健康状態を把握し、どんな取り組みが必要か話し合しましょう。



職場のみんなで話し合っ、何をするか考えよう

日々の不健康な生活習慣の積み重ねで発症する生活習慣病等の予防には、一日の大半を過ごす職場での健康づくりが大切です。健康づくりに関心のある人だけでなく職場全体で考えましょう。



楽しそうなこと、取り組みやすそうなことから始めよう

「時間がない」「予算がない」など、できない理由を探すのではなく、楽しそうなことや簡単な取り組みから始めてみましょう。からだを動かすことで気分転換になったり、仲間との楽しい時間の共有が喜びに変わるでしょう。

始めの一步！ できることから始めてみよう。

定期健康診断

- 特定健康診査を受ける
- がん検診を受ける
- 妊婦歯科健康診査を受ける
- 成人歯科健康診査を受ける



毎日の食事

- 意識的に野菜を多く摂り、薄味を心がける
- 社内で食に関する情報を提供する
- 社員食堂がある場合は、健康メニューを提供する

運動習慣づくり

- 職場内の移動は階段で(2UP・3DOWN)を実践する
- 始業前のラジオ体操を行う
- 徒歩や自転車通勤の推奨

心の健康

- 普段からのコミュニケーションを大切にする
- 「元気がない」などのサインが見えたら声かけや専門家の相談につなげる
- ゲートキーパー研修を受講する

受動喫煙のこと

- 建物内禁煙・敷地内禁煙を実施する
- 喫煙所の場所を見直しをする
- 三次喫煙を予防する



あなたの事業所が加入する「健康保険組合」「健康保険協会」や、市町村が実施する健康づくり事業をチェックしてみましよう。お手軽で楽しそうな取り組みが見つかるかも！

職場の健康づくりにご活用ください

従業員や家族を対象とした研修会を企画の際はご相談ください。講師を派遣いたします。

| 事業名 | 内容 | 連絡先 |
|--------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 健康講座 | 運動・食生活・口腔ケア・心の健康・がん予防等の講演や実技 | 船橋市健康部地域保健課 TEL:047-409-3274 |
| ふなばし健康ポイント事業 | 健康づくりのきっかけづくりに「ふなばし健康ポイント」を活用する方法を紹介 | 同上 |