

目指そう！元気ちば

健康な職場づくり 取組事例集

千葉県



千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」

目 次

『健康な職場づくり』のすすめ	1 ページ
■ 金属製造業 山田機械工業株式会社 《取組1》社員食堂のリニューアル 《取組2》工場内での熱中症予防	2 ページ
■ 金属製造業 日産スプリング株式会社 《取組1》熱中症対策 ～乳製品の支給等～ 《取組2》産業医と協力した健康づくり	3 ページ
■ 食品製造業 古谷乳業株式会社 《取組1》健康診断受診率100%の取組 《取組2》仕事以外の楽しみづくり	4 ページ
■ 食品製造業 石井食品株式会社 《取組1》禁煙の取組 《取組2》社員食堂の無料化の取組	5 ページ
■ 建設業 株式会社 高橋工務店 《取組》ヨガスタジオ・トレーニングルームでの健康づくり	6 ページ
■ 運輸業 南総通運株式会社 《取組》社報誌を使った家族へのアプローチ	7 ページ
■ 新聞販売業 株式会社ベンチマーク 《取組》禁煙者へ禁煙手当	8 ページ
■ サービス業 株式会社ヒカリシステム 《取組1》経営計画書に安全・健康に関する方針を明記 《取組2》健康を月次面談でチェック	9 ページ
■ 医療・福祉 大網白里市立国保大網病院 《取組》職場で体操を実施	10 ページ
■ 医療・福祉 東邦大学医療センター佐倉病院 《取組》職場で体操を実施	11 ページ
目指そう！元気ちば	12・13 ページ

『健康な職場づくり』のススメ

経営者の皆さま 健康づくりの担当者の皆さま
『健康な職場づくり』に取り組みませんか？



県では、県健康増進計画「健康ちば21(第2次)」の総合目標である「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の達成を目指しています。そのため、従業員の健康づくりに取り組む事業所を増やす『健康な職場づくり』を推進しています。

この事例集では、これから『健康な職場づくり』に取り組みたいと考えている経営者や健康づくりの担当者の皆さまに向けて、『健康な職場づくり』の取組を紹介しています。

各事業所とも、従業員の健康を最大の財産と考え、健康づくりの取組を積極的に展開しています。各事業所の規模や取組は様々ですので、皆さまが『健康な職場づくり』を実践していくためのヒントにいただければ幸いです。

『健康な職場づくり』に取り組んだきっかけの一例

従業員の平均年齢が上がり
工場内で転倒する人が増えた

複数の従業員が同時期に病欠して
業務に影響が出た

『健康な職場づくり』で期待されるメリット

心身の健康

仕事の生産性アップ
事故や労働災害の減少

組織の活性化

離職率の低下
コミュニケーション向上

企業価値の向上

就職希望者の増加

など

「できるところから」まずは始めてみませんか？

山田機械工業株式会社

所在地 佐倉市大作2-3-1

電話 043-498-2711

事業内容 包装及び荷造り機械の製造、販売

従業員数 131名

URL <http://www.tom-yamada.co.jp>



特徴的な取組のポイント

当たり前なことを『一生懸命』に取り組んでいます！

- 美味しい食事は楽しみのひとつ♪ 社員食堂のリニューアルで社員が笑顔に！
- 飲み物や冷却ベスト等を用意し、徹底的に熱中症を予防



取組

1

社員食堂のリニューアル /

社長の「食事をもっと美味しく、社員が会社に来る楽しみを増やしたい」という思いから、食事の質にこだわり美味しい社食にしました。食べ過ぎないようにカロリーに気を付けています。社長自ら、他社の社員食堂へ視察に行く等、美味しく、お手頃価格、栄養バランスがとれた食事を提供する業者と契約したことで、利用率が1年で30%から65%まで向上しました。美味しい食事は、会社での楽しみのひとつになり、社員食堂では笑顔が増えました！

取組

2

工場内での熱中症予防 /

工場は、高温環境での仕事になります。製造エリアでは、冷房で空調管理を行い、空調管理ができない倉庫では、暑さ指数を決まった時間に測定し環境管理をしています。暑さ指数が基準値を超えた場合は、倉庫での仕事を中止します。また、事業所が製造エリアや倉庫に飲み物を用意し、従業員が自由に飲めるようにしています。今年からは、自由に使用できる冷却ベストも導入しました。

取組のきっかけ

以前、休業者が出た際、他の従業員の残業時間が増加する等、健康に悪影響を及ぼすこととなり、悪循環になりました。そのため、健康で働きがいのある職場づくりが、生産性向上・働き方改革の必須条件と考えています。



今後の展望など

総務課従業員全員（6名）が第一種衛生管理者資格を取得し、事業所の健康づくりに取り組んでいます。また、健康診断の受診勧奨の徹底や始業前のラジオ体操の実施等、様々な健康づくりの取り組みによって、自己都合による退職者が減りました。今後は、健康診断で要精密検査の所見が出た従業員に対し、必ず再検査を受けるよう地道に働きかけていき、要精密検査受診率を向上させていきたいです。

冷却ベストで
熱中症予防



☆ 事業所から一言PR ☆

人材は宝です。従業員を大切に、「健康で笑顔の職場を目指してください！」

日産スプリング株式会社

所在地 野田市上三ヶ尾261-11

電話 04-7123-1911

事業内容 金属製ばねの製造

従業員数 88名

URL <http://www.nissansp.co.jp/>



特徴的な取組のポイント



昔からの取り組みを大切に、新しい取り組みにも積極的にチャレンジ！

- 熱中症対策 夏場の乳製品支給は、従業員のやる気と楽しみに♪
- 産業医と共に進める事業所の健康づくり

取組
1

熱中症対策 ～乳製品の支給等／

高温環境での作業のため、夏場は特に、熱中症や食欲不振、夏バテのリスクが高くなります。その対策として、7～8月の約2ヵ月間、会社負担で牛乳やコーヒ牛乳といった乳製品を従業員に配る取り組みを10年以上続けており、従業員からも好評です。健康面の効果のみならず、会社が従業員を大切に思う気持ちの表れでもあり、社長の思い入れも強い取り組みでもあります。また、就業時間内に全社員を対象とした、産業医による熱中症対策についての講習を実施しています。

取組
2

産業医と協力した健康づくり／

社長自ら、健康づくりに熱心な産業医を探し、産業医と協力した健康づくりを進めています。産業医が毎月会社にて、健診結果の悪い従業員や喫煙者等と面談を行っています。また、約3か月ごとに産業医による健康セミナーを開催しています。就業時間内に開催することで、多くの従業員が参加できる工夫をしています。

取組のきっかけ

仕事柄、肩こり、腰痛、熱中症等の健康課題があります。一時期、若者の離職率が高くなったこともあり、働く環境整備、従業員の健康づくりを始めました。また、社長が健康保険組合の理事であり、新しい健康情報が入りやすいため、地元企業によるストレッチ出張プログラムに参加する等、新しい取り組みも柔軟に取り入れています。



「従業員の
明るい顔が見たい！」
とお話する社長

今後の展望など

働く環境を整えたことにより、採用しきれないくらい中途の応募が増えました。働く環境を整えることは、いい人材の確保につながります。今後は、更に予防に力を入れ、食事等の生活習慣の改善を目指していきたいです。



20年前から続く
就業前の
ラジオ体操

☆ 事業所から一言PR ☆

従業員は、心も体も健康な状態でパフォーマンスを発揮できます。
良い製品づくりのためにも、従業員の健康は大切です！

古谷乳業株式会社

所在地 千葉市中央区千葉港7-1ホテルニューツカモト3階

電話 043-241-0331

事業内容 食品製造

従業員数 約130名

URL <http://www.furuya-milk.co.jp/>



特徴的な取組のポイント



今日のおいしさ 明日の健康 ～楽しさと家族も含めた健康づくり～

- 健康診断受診率100%は、20年以上前から！夫婦そろっての健康診断が外出の機会に
- 本社と工場の部署を超えた交流、コミュニケーションで人間関係も仕事も円滑に

取組
1

健康診断受診率100%の取組

予防に力を入れており、健康診断受診率は、20年以上前から100%です。健康診断を受けることは、従業員の習慣となっています。結果は事業所へフィードバックしてもらい、精密検査受診につなげています。また、配偶者の人間ドックにも健康保険組合の補助が出るため、ほとんどが夫婦2人で受診しています。ドック受診後には、夫婦で食事をして映画を観ることもあります。健康診断が、夫婦で外出できる貴重な機会にもなっています。

取組
2

仕事以外の楽しみづくり

マラソン大会や山登り等、仕事以外のレクリエーションの活動も大切にしています。本社と工場が離れているため、2019年は新たに、交流を深めるためのバーベキューを開催しました。多くの従業員と家族が参加し、部を超えた交流は、コミュニケーションの良い機会となりました。人間関係も良好になり、仕事も円滑に進むようになりました。

取組のきっかけ

企業理念は「おいしさとふれあいを通じ 健康ライフの明日を創造する」「今日のおいしさ明日の健康」であり、従業員の健康も大切にしています。また、家族が健康でなければ、従業員も100%のパフォーマンスを発揮できませんので、家族の健康も大切にしています。



青空の下、
バーベキューで
親睦を深めます！
家族も一緒に
楽しみました♪

今後の展望など

健康保険組合が実施しているウォーキングキャンペーン等の参加状況は、本社と工場で差があります。ウォーキングは、道具もいらず、気軽に実施できる取組ですので、会社全体で取り組めるようにしていきたいです。様々な健康的な取組の効果として、従業員が自身の体を意識するようになりました。現在、健康診断受診率100%が当たり前になっているように、健康的な取組を定着させていきたいです。

☆ 事業所から一言PR ☆

健康は1日にしてならず。毎日、毎日、日々の積み重ねです。
また、人と人のコミュニケーションの中でも健康は育まれると思っておりますので、声かけを大切にしていきたいです。

石井食品株式会社

所在地 八千代市吉橋1835

電話 047-459-7541

事業内容 食品製造

従業員数 約600名

URL <https://www.ishiifood.co.jp/>



特徴的な取組のポイント



キャッチフレーズは、『毎日実行で毎日健康 心イキイキ健康職場』！

- 喫煙者の意見を聞きながら進めた、全面禁煙の取組
- 「自社の商品を味わってほしい！」社員食堂の無料化

取組
1

／ 禁煙の取組 ／

2011年から喫煙ルームのみの分煙を実施、1年後に喫煙者にアンケートを行い、「全面禁煙でよい」という意見が多かったため、2012年から全面禁煙へとしました。全面禁煙がきっかけとなり、禁煙者が増えました。禁煙成功者には、家族から喜ばれたり、味覚がよくなったという効果もありました。全面禁煙実施にあたっては、事前に労働組合と話し合いながら実施したことで、スムーズに進めることができました。組合長もヘビースモーカーでしたが、全面禁煙をきっかけに、禁煙に成功したひとりです！

取組
2

／ 社員食堂の無料化の取組 ／

社員食堂では、「自社の商品を味わってほしい」という想いから、自社で生産している製品を提供しており、約3年前から、社員食堂を無料化しています。利用率は約50%です。無添加調理や減塩等、安全・安心で、健康志向を取り入れています。また、社員食堂を利用した従業員の意見を商品の更なる改善に役立てています。

取組のきっかけ

会社の理念は「日本一 安心・安全な食品会社」であり、作り手の従業員も健康でなければならないということから、健康づくりをスタートしました。キャッチフレーズは、「毎日実行で毎日健康 心イキイキ健康職場」です。従業員の高齢化もあり、約2年前より、新社長の下で、更に健康づくり・環境整備に力を入れて取り組んでいます。



毎日の朝礼で
健康チェックと
体操を実施
しています！

今後の展望など

健康的な取組により、健康診断の有所見者率が3年前の34%から30%に低下しました！今後は、更に有所見者率を下げたいです。また、「ホワイト500[※]」にも挑戦していきたいです。地域で取れた食材で地域販売等、地域の活性化や社会貢献もしていくことで、地域を含めた健康増進も進めていきます。

(※ホワイト500：健康経営優良法人(大規模法人部門)認定法人の中で、健康経営度調査結果の上位500法人のみの通称)

☆ 事業所から一言PR ☆

「チャレンジ！」昨年と同じことをしない。新しいことを、まずは始めてみよう。

株式会社高橋工務店

所在地 流山市下花輪1251

電話 04-7158-1302

事業内容 建設業

従業員数 6名



特徴的な取組のポイント



『健康』あつての『幸せ』だから、目指せ！地域も含めた健康づくり

○社長宅にヨガスタジオ・トレーニングルームを併設し、従業員や地域住民に開放



取組

＼ヨガスタジオ・トレーニングルームでの健康づくり／

約5年前に社長の自宅を新築する際、1階にヨガスタジオ・トレーニングルームを併設しました。福利厚生の一環で、週2回、従業員が利用できます。現在は、6名中3名の従業員が利用しており、肩こりの軽減や体の可動域が広がった等の効果がありました。従業員や近隣住民の健康を願う社長の想いから、ヨガスタジオは、地域住民の利用も可能となっています。

社長も健康づくり実践中！

取組のきっかけ

社長が大病をした経験から、「健康はありがたいもの」という気持ちが大きくなり、従業員の健康も大切にしていきたいと事業所での健康づくりを進めています。また、ご自身も約10年間ヨガを続けており、自らの健康増進と従業員を含めた地域の健康づくりの一助にと、自宅に併設したヨガスタジオを地域に開放しています。現在は、千葉県建設業健康保険組合の理事長も務めており、健康保険組合全体の健康づくりも推進しています。



ヨガインストラクターによる本格的なヨガを体験！

今後の展望など

ヨガの取り組みは、利用時間の関係上、事務職員の利用が中心となっていますが、今後は参加できる従業員を増やしていきたいです。「健康であれば何でもできる」「従業員にも健康に生活を送ってほしい」と思っていますので、そのための手助けならば、何でもしていきたいです。

☆事業所から一言PR☆

事業所での健康づくりは、トップの旗振りが重要です。時には、従業員の抵抗があるかもしれませんが「健康にいい」という信念を貫いて、一度決めたら変えない決意も必要です。

南総通運株式会社

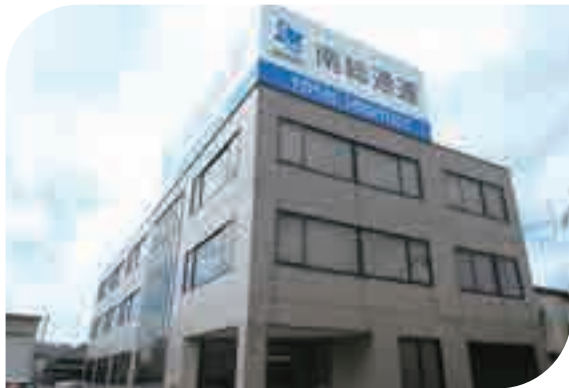
所在地 東金市東金582

電話 0475-54-3581

事業内容 運送業

従業員数 約1100名

URL <https://www.nanso.co.jp/>



特徴的な取組のポイント

『知る』ことは健康への一歩！

○家族にも健康情報をお届けしたい 社報誌を使った取り組み



取組

社報誌を使った家族へのアプローチ

年に4回、社報誌を発行しています。健康に関する相談先や研修会の案内、レクリエーション活動参加の呼びかけ等、健康についての話題を入れ、健康情報の発信をしています。食事や睡眠、運動等、家庭での生活習慣が健康に大きな影響を与えるため、社報誌を従業員と家族の健康づくりの重要な手段として活用しています。多くの家族に見てもらえるように、家族の写真や子どもが描いた絵を載せる等、興味をもってもらう工夫をしています。レクリエーション活動は、社報誌での呼びかけもあり、毎回多くの従業員が参加してくれます。

取組のきっかけ

運転手という職業柄、運動不足になりやすく、肥満や高血圧、糖尿病が多いです。従業員が多く、支店に分かれていますので、なかなかきめ細やかな個別の支援が難しい中で、広く健康情報を周知できる社報誌を活用しました。

従業員の健康管理に積極的に取り組む事業所であることを宣言しています！



今後の展望など

親睦会旅行、スポーツ大会への参加等、レクリエーション活動への参加も活発です。今年度は、トラック健康保険組合の野球大会で優勝しました。優勝の写真を会社の入口に飾る、社報誌で特集を組む等して、会社を挙げて盛り上げています。仕事以外の楽しみを見つけ、積極的に活動する従業員が多いです。今後も、社報誌によって広く健康情報を周知し、会社の行動指針「自ら考え、行動する」にある様に、従業員自身が健康を気にかけて、健康行動をとれるよう、社報誌の内容を工夫していきたいです。

☆ 事業所から一言PR ☆

社内にとどまらず、県内、全国等、広く目を向け、情報交換の機会をたくさん持つことが大切です！情報のアンテナを高くしていくことをおすすめします。

株式会社ベンチマーク

所在地 白井市富士32-4

電話 047-445-8811

事業内容 新聞販売

従業員数 41名

URL <https://benchmark-inc.co.jp/>



特徴的な取組のポイント

健康づくりで新聞業界のイメージを変えたい！

○たばこの残り香がない新聞をお届けするために
～従業員・購読者の健康を考えた全面禁煙の取り組み～



取組

禁煙者へ禁煙手当

2016年から、正社員に対して、禁煙手当を支給しています。禁煙の取り組みを進めていく中での課題として、喫煙者の強い結束がありました。喫煙スペースでは、喫煙者のコミュニティができており、禁煙に賛同できない1人が退社すると、次々に従業員が退社しました。社長は、従業員へ変わる機会の提供、気づきを与えられる立場にいるという信念を大切に、禁煙対策を進めてきました。その結果、取り組みに賛同する従業員全員が見事禁煙に成功しました。

取組のきっかけ

新聞業界は喫煙率が高く、取り組みを始めた当時、正社員14名全員が喫煙していました。新聞は、小さな子どもも読みます。たばこの残り香のない新聞をお届けしたいという想いと、喫煙者が非常に多い新聞業界のイメージを変えたいという想い、従業員に健康で過ごしてもらいたいという想いから取り組みを始めました。



今後の展望など

不規則な勤務の影響か、肥満等、健康診断の結果が悪い従業員が多いです。健康診断受診率は100%ですが、精密検査につながらないのも課題です。健康には、適度な運動が大切と考えますので、野球やマラソン等、従業員からの要望は、できる限り支援をしていきたいです。また、禁煙や適切な体重の維持等、清潔感のある従業員を増やしていきたいです。

☆事業所から一言PR☆

これからは、人材の確保が難しくなる時代です。なるべく元気に長く働いてもらう環境づくりが、事業所にとっても従業員にとってもよいと考えます。

株式会社ヒカリシステム

所在地 千葉市稲毛区山王町277-3
電話 043-424-0611
事業内容 遊技場（パチンコ店・カラオケ）
温泉施設、介護、メンテナンス
従業員数 460名
URL <https://www.haps.co.jp/>



特徴的な取組のポイント

健康づくりは、人への投資 ～70歳までいきいき元気に働ける事業所を目指して～

- 経営計画書に安全・健康に関する方針を明記し、事業所全体で健康づくり
- 人事評価に関係する月次面談と健康をリンクし、インセンティブ※の提供

※インセンティブ：成果報酬、目標や目的を達成させるための刺激策



取組

1

経営計画書に安全・健康に関する方針を明記

経営計画書に安全・健康に関する方針を定めて、事業所全体で様々な健康づくりに取組んでいます。方針は、①禁煙、②体重管理、③バランスの良い食事と運動習慣、④感染症予防の4本柱になっています。経営計画書は、全従業員に配付して、毎日朝礼で読み合わせを行い、目標を全従業員と共有し、意識づけをしています。また、部門ごと・個人ごとに作成する実行計画書で、健康に関する実行項目を上げてくる従業員も多く、個人でも健康づくりに取り組んでいます。

取組

2

健康を月次面談でチェック

毎月、上司と部下で実施する、人事評価に関係する月次面談において、朝食や睡眠時間、BMI等、健康に関する項目を確認しています。上司が部下の健康を把握し、仕事量や内容を調整することができますので、メンタル不調等を予防することができます。また、自然と部下の健康に配慮する雰囲気生まれています。BMI等の数値の良い従業員には賞与アップのインセンティブがつくことで、従業員自身の健康づくりのモチベーションにつながっています。

取組のきっかけ

職業柄、コミュニケーションとしての飲酒や夜間勤務による夜遅くの食事、短い睡眠時間等の課題があります。良い仕事をするためには良いプライベートが必要です。健康に関する知識を提供することで、従業員の力を最大限発揮できるよう、また、長期間働いてもらえるよう従業員の健康づくりを推進しています。



今後の展望など

自動販売機には、飲み物に含まれる糖の量を角砂糖数で表示したり、オフィスでは椅子の代わりにバランスボールを使用する、健康保険組合の出前健康講座に参加する等、様々な健康的な取組を楽しく実践しています。健康的な取組は、他社に視察に行き、よい事例は各支店で横展開しています。今後も70歳まで元気に働いてもらえるような、健康的な職場づくりを進めていきたいです。



協会けんぽ主催の
出前健康講座に参加

☆ 事業所から一言PR ☆

経営者にとって一番大切なのは人材です！健康に力を入れているかいないかで差が出ると思います。雇う側と雇われる側がwin-winの関係が理想です。

大網白里市立国保大網病院

所在地 大網白里市富田884-1

電話 0475-72-1121

事業内容 医療関係

看護師数 99名

URL <http://city-oamihp.com/>



特徴的な取組のポイント

「やっている？」の声かけでチームワーク向上

○マリン体操の取組 ~できることから、できる人から始めていくことで、習慣化~



取組

職場で体操を実施

平成28年度～30年度に、日本看護協会が実施するワーク・ライフ・バランス（以下、WLB）推進事業に参加し、病棟で実施できる体操を開始しました。理学療法士に作成してもらった体操は、親しみをもてるよう大網白里市のキャラクター「マリンちゃん」を由来に、「マリン体操」と命名しました。短い時間で実施できる体操を5種類作成し、各病棟で、朝礼時に実施しています。取組のスタート時は、病棟だけではなく、薬局も含め、病院全体で実施していました。現在は、病棟での実施になっていますが、病棟にいるメディカルソーシャルワーカーやクラーク、職場体験に来た中学生や看護実習生も一緒に実施しています。身体的な効果としては、腰痛、肩こりの改善がありました。また、毎日体操を継続することで、自身の体の様子に敏感になりました。精神的な効果としては、スタッフが一堂に介し、同じ時間に同じ体操を実施することで、チームワークが向上しました。また、忙しい業務の中で、体操を行う余裕を持つことで、感情コントロールやゆとりをもって仕事ができるようになりました。

取組のきっかけ

日本看護協会で開催している3年間の取組、WLB推進事業に参加したのがきっかけです。事前に実施した調査では、腰痛やめまい等の健康課題が上がったため、理学療法士を巻き込んだマリン体操の取組を始めました。



今後の展望など

師長同士の「やってる？」の声掛けが体操の意識づけやコミュニケーションのきっかけになりました。身体的な効果はもちろんですが、それ以上に、チームワークの向上や感情コントロール等、精神面での効果が大きいように思います。初めは、「なんでやるの？」とスタッフ間で温度差もありましたが、できることから、できる人から始めていくことで、今では習慣化しています。今後もこの取り組みを続けていきたいです！

☆ 事業所から一言PR ☆

取組を実施・継続するにあたっては、中心となって、音頭をとる人がキーパーソンです！

東邦大学医療センター佐倉病院

所在地 佐倉市下志津564-1

電話 043-462-8811

事業内容 医療関係

看護師数 530名

URL <https://www.sakura.med.toho-u.ac.jp/>



特徴的な取組のポイント



元気に長く働き続けられる環境を作りたい！

ワーク・ライフ・バランス（以下WLB）推進プロジェクトチームSAKURAによる体操の取組

取組

職場で体操を実施

平成26～29年度に日本看護協会が実施するWLB推進事業に参加しました。まず、現状把握のために全看護師にアンケート調査を行いました。その結果、半数以上の看護師が何らかの健康不安があるという結果でした。なかでも「肩こり」や「腰痛」を訴える人は多いのですが、「職業柄、仕方がない」や「コルセットで対応している」等自身で対策を講じている状況でした。WLB推進事業に取り組み中で、看護師の健康増進が「元気に働き続けられる」要素の一つと考え、「肩こり・腰痛予防体操」を提案し看護部の全部署が現在まで継続しています。事業を始めるにあたり、事務職・看護職をメンバーに「WLB推進プロジェクトチームSAKURA」を立ち上げ、取組を展開していきました。プロジェクトチームには、各部署から1名入ってもらい、各部署での取組の中心的役割を担ってもらうことで、体操の取組は自然と広まり定着しました。また、体操を行う時間ややり方を決めすぎではなく、朝の申し送り後や昼のカンファレンス後等、各部署が実施しやすいように任せた柔軟さも、取組の広まりと定着につながったと考えます。体操のメニューは理学療法士の協力を得て、いくつかの組み合わせを作り写真やDVDに納めたものを部署に配布しました。写真は体操の一例です。

取組のきっかけ

日本看護協会が2013年に公表した、夜勤等の勤務拘束時間を13時間以内に推奨する『看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン』に伴い、約6年前から試行的に、夜間勤務時間を16時間から12時間半へ短縮しました。それに伴い、日勤時間が長くなったことから、看護師の働き方や健康に関する当院の現状と傾向を把握する必要があると考えWLB事業に参加しました。



今後の展望など

異動等で人が変わっても、継続できる体制が大切だと考えます。体操以外にも、就業後に会議室をオープンにして『ヨガ教室』や『睡眠セミナー』を開催しましたが、現在それは予算の関係で一時的に中断しています。しかし、参加者の評価が高かったため再開を検討していきます。また、体操は新しいメニューを作りマンネリ化を防止しながら、病院全体の取組に拡大させ働きやすい環境を目指していきます。

☆ 事業所から一言PR ☆

まずは、現状に疑問を持つことが大切だと思います。そして、スタッフの意見は、改善のチャンスと捉えて「不満や疑問はないか」常にアンテナを張りスタッフと対話することを心がけています。何かに取り組みおうとする時、多くの場合、抵抗勢力があることを知っておく必要があります。抵抗があったとしても、それもスタッフの声と捉え対話し、チャレンジを恐れずにいます。失敗したら、また考えれば良いのです。何もしなければ何も始まりません。

職場でも 目指そう! 元気ちば



『目指そう! 元気ちば』とは・・・

県の健康増進計画「健康ちば21 (第2次)」(平成25～令和4年度) の中間評価において、県民の皆様とともに健康寿命の延伸に向けた健康づくりに取り組むための合言葉、「目指そう! 元気ちば」をつくりました。

食事は **減塩** **げんえん**
 運動 **うんどう** は、+10(プラス・テン)
 休養 **きゅうよう** は、睡眠でしっかりと
 地域 **ちいき** の人とつながって
延ばそう 健康寿命!



食事は減塩 (**げんえん**)

1日の食塩摂取量の約7割を調味料(しょうゆ、塩、みそ、麺つゆ、ドレッシング、ケチャップ、カレールーなど)からとっています。
(H27年県民健康・栄養調査)

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。適切な食塩摂取は高血圧を予防します。

減塩のポイント

- 麺類の汁は全部飲まずに残す。
- 汁物(みそ汁、スープ類)を具たくさんにし、1日1杯までにする。
- 漬け物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやケチャップなど調味料をかけない。
- 塩蔵品(塩鮭、たらこ、佃煮等)は食べても週2回までにする。
- 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理は食べても週2回までにする。
- 穀類の加工品(パンやうどん)は、1日1回にする。

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、減塩につながります。
 毎日、増やそう野菜、減らそう塩分を心掛けましょう!

運動（うんどう）は+10（プラス・テン）

骨や筋肉の量のピークは、20～30代です。若いうちからの適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂る習慣が大切です！

早食いは肥満や糖尿病のリスクを高めます。歩くときは速足で、食べる時はゆっくりかんで！

運動習慣（週2回、30分以上／回）がない方は、毎日今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう！

休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと

あなたのちょうどよい睡眠！

ちょうどよい睡眠時間は、個人差があります。

「スッキリ目覚め、起きているとき眠気を感じず、活発に活動できる」ことが目安です。

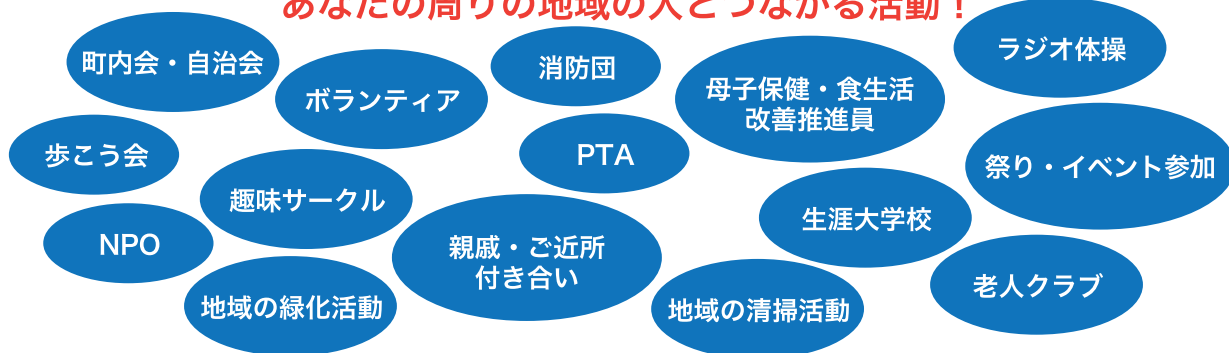
- 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠

～健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）より抜粋～

睡眠による休養感は、心の健康や生活習慣病予防につながることを意識しましょう！

地域（ちいき）の人とつながって

あなたの周りの地域の人とつながる活動！



※ 活動の種類やその名称等は地域によって異なります。地域の新聞・広報誌、お住いの市町村等の情報をチェックしてみましょう。

延ばそう健康寿命！

いつまでも元気に「生涯現役」で過ごすには、若いころからの食生活や身体活動・運動、休養等の適切な生活習慣の積み重ねや地域の人とのつながりが大切です。

さあ、今日から一緒に「げ・ん・き・ち・ば」を実践しましょう！



健康な職場づくり
～できることから始めてみよう！～

千葉県健康福祉部健康づくり支援課
健康ちば地域・職域連携推進協議会
令和2年3月 第一版