

職場の健康づくりに取り組もう!!

健康づくりをするメリットとは？

1番のメリットは
生産性の向上が期待できること

- 他にも ● 事業所のイメージアップ（就職希望者の増加）
● 年齢が高くても働き続けられる
● 労働災害の減少

※要治療者が多い・平均年齢が高いと言った「健康リスクの高い」状態が続くと、健康的に働けない従業員が増え、労働災害や生産性の低下を招く可能性があります。

平均年齢の上昇
健診の有所見者
労働災害…
我が社の
成長に何が
必要か？



5年後、10年後…
どんな事業所を目指したいですか？

香取管内の健康づくり実践例

社員に万歩計を配付し、一定期間に到達した距離に応じて景品を贈呈。社員の家族も参加可能にした。（製造業）

この事業所は工業団地に所属しており、平成27年度からは工業団地全体でこのウォーキングキャンペーンを実施している。



リフレッシュのために有給休暇とは別に「アニバーサリー休暇」の取得も推進している。

サークル活動にも積極的で、スポーツ大会での優勝経験も持っている。

（電気・ガス・熱供給・水道）



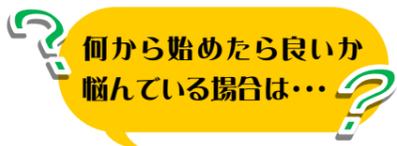
社員食堂のメニューに栄養成分表示をし、社員が自分に合った食事を選べるようにしている。（製造業）

weekly menu		10月		11月	
27 月曜	28 火曜	29 水曜	30 木曜	31 金曜	1 土曜
A ハンバーグ・白玉餃子 ひしじ飯 お米 お味噌汁 デザート	B から揚げ ひしじ飯 お米 お味噌汁 デザート	C ハンバーグ・白玉餃子 ひしじ飯 お米 お味噌汁 デザート	D ハンバーグ・白玉餃子 ひしじ飯 お米 お味噌汁 デザート	E ハンバーグ・白玉餃子 ひしじ飯 お米 お味噌汁 デザート	F ハンバーグ・白玉餃子 ひしじ飯 お米 お味噌汁 デザート

※材料の都合により、メニューを一部変更する場合があります。

● 香取以外の実践例 ～健康経営ハンドブック2016 より～ ●

- ・店の前の自動販売機の内容をジュース類からお茶に変更し、昼食を交代で摂るようにしたところ、健診結果が良くなり欠勤が減った。（理美容）
- ・「血糖値が上がらないよう、お酒の席では冷奴や枝豆から食べ、揚げ物は最後に」を浸透させた。（営業）
- ・残業前に血圧測定。150以上なら一息入れてから仕事をする。（システム系）



同封の「生活習慣チャート」を使って
従業員の生活習慣チェックから始めてみましょう

事業所の健康づくりをサポートします

名称	連絡先	対象	内容
全国健康保険協会 千葉支部	043 (308) 0522	協会けんぽ加入事業所	①事業所訪問を行い、健診や医療費の状況をデータ化した「事業所健康度診断カルテ」を提供しています。 ②「健康な職場づくり宣言」をお勧めしています。
千葉産業保健 総合支援センター	043 (202) 3639	県内の事業場	①産業保健に関する情報提供・広報啓発 ②メンタルヘルスの取り組み等に係る相談、その他 ※いずれも無料。要予約の制度もあるのでお問い合わせください。
印旛香取 地域産業保健センター	0476 (27) 0331	労働者数50人未満の 小規模事業場の事業者 ※本社等に産業医がいる場合はそちらでの対応をお願い する場合があります	①健康診断結果に基づく医師の意見聴取（労働安全衛生法第66条の4） ②労働者の健康管理に係る相談（健康相談） ③長時間労働者に対する面接指導（労働安全衛生法第66条の8及び9） ④ストレスチェックにおいて高ストレスと評価された労働者に対する面接指導 ⑤戸別訪問による産業保健指導（健康相談・職場巡視等）※要別途調整 ※ご利用は予約制です。相談対応には利用回数制限があります。 詳しくはコーディネーターにお問い合わせください。
香取市 健康づくり課	0478 (50) 1235	それぞれの市町に 住む市民、町民の方	①一般住民向けの健康教室やスポーツ教室、健康相談を行っています。 ※サービスの内容は市・町によって異なりますので、お住まいの自治体に 問い合わせるか、下記（千葉県香取健康福祉センター）のホームページ から検索ください。
神崎町 保健福祉課	0478 (72) 1603		
多古町 保健福祉課	0479 (76) 3185		
東庄町 健康福祉課	0478 (80) 3300		
千葉県 香取健康福祉センター （香取保健所）	0478 (52) 9161	香取市、神崎町 多古町、東庄町に 在住、在勤の方	①ホームページ上でお住まいの地域の健康情報を調べられます。 パソコン、スマートフォンから「香取地域 健康情報」で検索してください。 ②事業所や団体が行っている健康づくりの取り組みを紹介しています。