

健康づくりパートナー

R3年度 No.1号

メルマガ通信

発行：働く世代の健康づくり R3.6発行
 (地域・職域連携推進専門部会)
 (事務局：鹿児島市保健所 保健政策課)

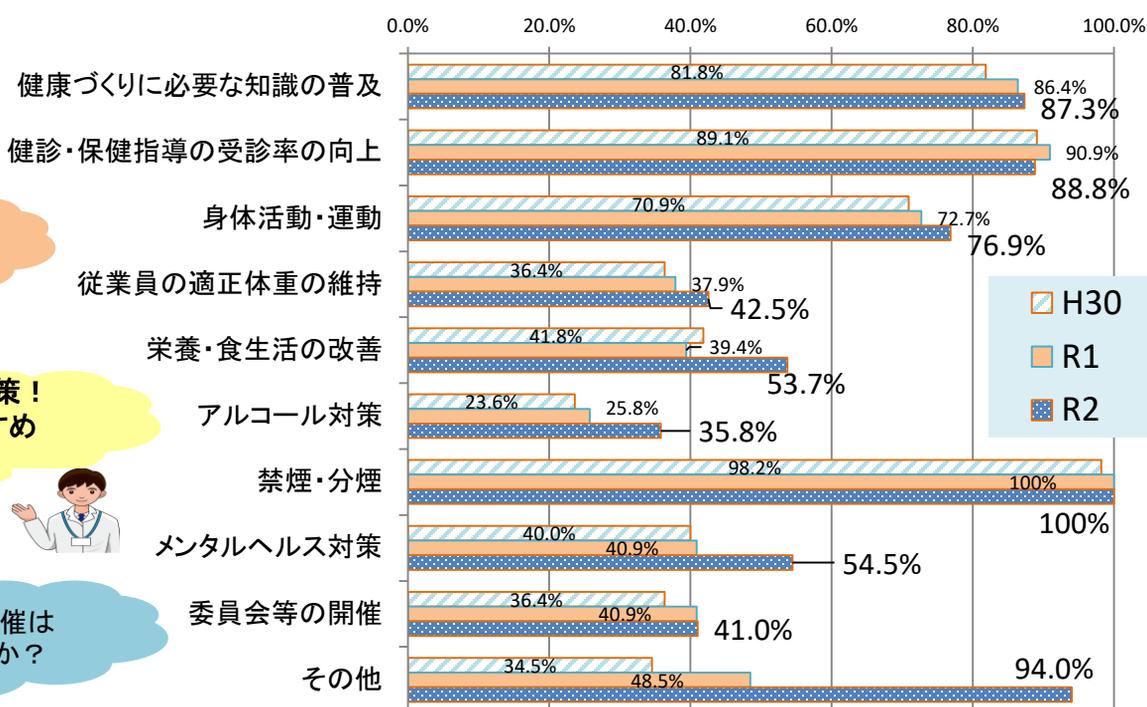
従業員の健康こそが、事業所の生産性向上のカギです！

健康づくりパートナー実績報告書のご提出ありがとうございました
 ==R2年度健康づくりパートナー実績報告書の結果について

回答数：134事業所 ==

一つの項目以外取組み率は前年度と比較し伸びていました！

分野別 事業所取組率



適正体重の維持

アルコール対策！
取組みをすすめましょう！



委員会等の開催は
行っていますか？

それぞれの事業所で健康づくりについて工夫されていました。今年度も継続して、健康づくりの推進をお願いいたします。



実績報告より「各事業所の取組み」の紹介です



- ・自転車通勤者の増加
- ・毎朝のラジオ体操の後にスクワット等プラスワン体操の実施
- ・デスクワーク中の定期的なストレッチ・エクササイズ
- ・令和2年度新たに健康増進委員会を設置し月1回を目安に、3回実施し、社員の健康に対する意識が高まった
- ・月1回ノー弁当デーを設けバランスの取れた弁当を会社より支給し、栄養バランスにも貢献できた
- ・体重管理、自炊を推進した
- ・禁煙パトロールの実施(1ヶ月に1回程度)
- ・ノー残業デーの実施を行い、生活リズムを整えたり、リフレッシュできるようにした
- ・残業削減、年休取得推進にて管理職より担当者へ声かけし、取得し易くした
- ・衛生委員会の設置と産業医による健康教室
- ・女性特有の疾病についての知識教育の実施
- ・健康経営優良法人認定、健康経営優良法人2021の申請・認定



健康づくりパートナー登録事業所
「株式会社 鹿児島インサイト」様より、
健康づくりの取組みのご紹介です。



当社は、従業員約20人のシステム開発会社です。鹿児島に根差した会社ですが、首都圏や県外の仕事に対しても積極的に取組み、製品の高い品質を保つために様々な取組みを行っています。



その中でも健康増進活動としては、「高い品質の成果は良質な睡眠から生まれる。良質な睡眠を得るために生活習慣を見直そう!」と宣言しています。

各自が生活リズム・食事・運動量増加・ストレス解消の目標を設定し、取組みを行っています。例えば運動量増加は、各自の一日の歩数に+500~1000歩の増加を目指し、一週間の平均歩数の結果を、毎週社内のSNSで報告し合っています。また、社員の何%が目標達成したかも共有しています。それにより、社員の運動量



社内のスポーツレクリエーション時の模様です。
(社員同士がスポーツを通して運動・交流するイベントを実施しています)



増加への意識が高まり、目標達成率が7割を超える週もあります。

当社は、この取組みを継続し、社員の健康と製品の高い品質を今後も維持することを目指しています。

鹿児島インサイト様のHPです → <http://www.kinsight.co.jp/>



日々の生活習慣!を基本に素晴らしい取組をされています。他の事業所様もぜひ参考にしてください。

歩数については、「+10(プラステン)」(10分=約1,000歩=約600~700m)と国も掲げています。

かごしま市民すこやかプランの歩数の目標もあります。↓

かごしま市民すこやかプラン

中間評価では、目標まで達成できていない状況でした。

毎日、7,000歩以上歩いていますか?

まずは、+10から、はじめてみましょう!



| 目標項目 | 対象 | 策定時 | 中間評価 (H28) | 目標 (R4) |
|---------------|----------|--------|------------|---------|
| 日常生活における歩数の増加 | 20~64歳男性 | 6,790歩 | 4,886歩 | 7,800歩 |
| | 20~64歳女性 | 6,180歩 | 4,942歩 | 7,500歩 |
| | 65歳以上男性 | 4,723歩 | 4,645歩 | 5,800歩 |
| | 65歳以上女性 | 4,300歩 | 3,800歩 | 5,500歩 |

登録特典の利用を!

登録事業所で実施される健康教育や講演会に、講師派遣を行っております。令和2年度は希望事業所8ヶ所あり、コロナ禍で中止になるなどありましたが、市役所の保健師等が健康教育や資料提供を行いました。令和3年度も希望いただき実施しておりますが、今後も希望や相談がありましたら、事務局までご連絡ください。

<鹿児島市産業創出課より、健康経営のお手伝いをさせていただける事業所の紹介です。>

「オフィスマッチ・モデル」（職場の仲間と一緒に運動・スポーツを行うプログラム）を通じて、従業員の健康増進のほか、ストレスの軽減、コミュニケーション促進を図り、企業イメージや業績を中長期的に向上させる取り組みを実践してみませんか。オンラインでの取り組みも可能です。

相談先、実施の支援は、株式会社 スポーツリンクアンドシェア

詳しくはこちらを→ https://class-match.net/about/officematch_model/



こんな企業・職場・業界におススメです。

- ・健康経営（生産性・業績向上、求人率・離職率の改善、医療費抑制など）を掲げている。またはこれから掲げたい企業・職場へ（健康経営優良法人認定社）
- ・働き方改革を推進・模索している企業・職場へ
- ・研修プログラム（新人・中途・管理職）として
- ・社員旅行先のプログラムとして
- ・従業員やその家族、取引先などを含めたコミュニティ強化として
- ・コミュニケーション改善を計りたい
- ・人材確保を狙った企業・業界イメージ・アップとして



<鹿児島市保健予防課より、熱中症予防、健康相談の案内です。>

☆熱中症は予防が大切です！

熱中症は生命にかかわる病気ですが、適切な対策で防ぐことができます。マスクを着用している場合は特に注意が必要です。

- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
- ・暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機を利用しましょう。
- ・暑さに備えた体づくりも大切です。



詳しくはこちら↓

<http://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/hoyobo-yobou/yoboutaisaku/nechusyobo2.html>

（鹿児島市HP）

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

（環境省熱中症予防情報サイト）



☆体づくりのために、**体組成の測定** をしませんか！

成人健康相談では、四肢の筋肉量とバランス等の体組成の測定（要予約・無料）を実施しています。ぜひ、ご利用ください。詳しくはこちら（各保健センターにて開催しております）↓

<http://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/hoyobo-yobou/kenko/kenko/sodan/seijin2.html>

（鹿児島市HP）



これは便利！**かごしま健康サポートブック**

～働く人のお役立ち情報～

を市ホームページに掲載中！

<https://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/kenkodukuri/supportbook.html>



これは便利！
かごしま健康サポートブック
～働く人のお役立ち情報～



鹿児島市地域・職域連携推進専門部会の委員のみなさまとワーキンググループ会議などを重ね「これは便利！かごしま健康サポートブック～働く人のお役立ち情報～」を作成し、鹿児島市ホームページに掲載しています。

このガイドブックは、鹿児島市で働く人のお役立ち情報、特に『健康』に関する情報提供を目的としています。気軽にスマートフォンやPCからみていただいたり、印刷し職場に置いてご利用いただくことも推奨いたします。いずれの場合も、働く人のそばに「ある」ことによって、『健康』を守るための様々な仕組みなどをご理解いただければと思います。

新型コロナウイルス感染症の「いま」

(2021年6月版) 新型コロナウイルス
感染症の“いま”に関する11の知識↓



<https://www.mhlw.go.jp/content/000788485.pdf>

(厚生労働省HP)

- ・診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人ですか？
- ・感染した人が、他の人に感染させる可能性がある期間はいつまでですか？
- ・感染症を拡げないためには、どのような場面に注意する必要がありますか？
- ・診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか？
などの情報が掲載されています。

一般的にウイルスは増殖・流行を繰り返す中で少しずつ変異していくものであり、新型コロナウイルスも約2週間で一か所程度の速度でその塩基が変異していると考えられています。刻々と変化する情報を確認してみましょう！



新型コロナワクチンについて

詳しくは→https://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/hoyobo-yobou/kenko/kenko/sesshu/covid19_vaccine.html#senko
(鹿児島市HP)

感染症 予防

新型コロナウイルス感染症予防のためにも、3密を避け、手洗いうがい、マスク着用を
実行しましょう。

免疫力をアップさせることが、感染予防に重要であるとの情報もあります。
免疫力をアップさせるためには、運動、食事、睡眠、笑顔を意識した生活が
効果的であるということです。日常生活の中でそれらを意識して、感染対策
に努めましょう。



← 感染症予防対策ガイドライン 業種別ガイドライン

<https://www.city.kagoshima.lg.jp/san-seisaku/guideline.html>



コロナと人権

Stop
コロナ
差別

新型コロナウイルスは、十分に注意をしても、感染したり他人に感染させて
しまったりする可能性は誰にでもあります。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、私たちの暮らしのごく身近なところで、
病気に対する正しい知識や理解がないために、患者や感染者、さらに家族が、
差別されたことを耳にします。感染者や医療従事者などへの差別、偏見、いじ
め、SNSでの誹謗中傷等があってはなりません。

思い込みが差別や偏見を生みます。また、悪質な行為には法的責任が伴いま
す。正しい知識・情報に基づいて行動し、感染者・患者のプライバシーに配慮する
ことが必要です。不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることをないよ
う、正しい情報に基づいた冷静な行動を行いましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮と相談窓口

<https://www.city.kagoshima.lg.jp/shimin/jinken/koronasoudan.html>

(法務局、鹿児島市各課等)

