



# 健康づくり作戦 「健康経営力No.1はどこだ」

～元気に働いている今が大事★仲間と一緒に健康づくりに取り組みませんか？～

日南町では「働き盛り世代の健康」に課題があり、特に男性に多いということが分かっています。

この課題解決に向けて、町では令和元年度から、町内事業所を対象とした健康づくり事業を行っています。

## 保健現場 レポート

福祉保健課

保健師

松本 朋子

390

### 働く人の健康づくり事業の取り組み

働き盛り世代の健康課題解決に向けて、忙しい毎日の中で、少しずつでもできることから健康づくりに取り組んでいただきたいという思いから、「職域対抗健康づくり作戦『健康経営力No.1はどこだ』」という事業に取り組んでいます。

#### 【事業の目的】

日南町を支えている働き盛り世代の健康の維持・増進を目的としています。生活習慣を改善することで、がんを含めた生活習慣病を予防し、健康寿命が延伸することを目指しています。

#### 【事業の概要】

町内各事業所が健康づくりに取り組み、その成果を競い合います。ポイントを設定したさまざまな健康づくりに取り組み、合計点を競います。

#### 【事業の対象】

町内事業所と従業員のみなさん

### 令和2年度の実施状況

#### 【取り組み内容】

「事業所ポイント」「個人ポイント」として、取り組む内容を設定。実施期間のうち40日以上取り組んだ場合に目標達成（ポイント獲得）とします。

#### （取り組み内容の一例）

##### 【事業所】

- ・健康診断などの受診率
- ・従業員向けの健康に関する研修開催
- ・敷地内全面禁煙または分煙

##### 【個人】

- ・体重・血圧・歩数を毎日測ろう
- ・体操・ストレッチをしよう
- ・1日2食以上野菜を食べよう

#### 【取り組みの評価】

提出された記録表から達成状況を確認します。

#### 【取り組みの結果】

- ・参加事業所：3事業所
- ・参加者：85名
- ◎第1位：日南福祉会（達成賞）
- ◎サワタ建設株式会社（達成賞）
- ◎日南町役場（達成賞）
- ◎個人賞：3名



#### 参加事業所と参加者には賞状と記念品贈呈♪

- 事業所には、デジタル自動血圧計や非接触型体温計などの記念品を贈呈しています。
- 個人賞のみなさんにも賞状と健康づくりグッズを贈呈しています！

### 令和2年度の成果

#### ①参加者の行動に変化がみられた

事業参加後、特に自分自身の健康管理について意識が高まった方が多かったようです。

#### ②日々の健康づくりを振り返る機会となった

参加者からは、「取り組んでみると、普段から気を付けていることに逆に気付きました」「普段していることだったのが変化は無かったが、継続するきっかけになりました」などのご感想をいただき、日々の健康づくりについて振り返っていただく機会にもなったと思います。

### 事業実施2年間の成果

#### ①生活習慣改善につながる

#### 行動の変化がみられた

本事業への取り組みをきっかけとして、

生活習慣改善につながった方もあり、特に自分自身の健康管理に関する行動や意識が変わったようです。

#### ②『健康づくり』を話題に、職場のコミュニケーションを図ることができた

本事業は、事業所単位での参加としたため、一緒に働く仲間と共に取り組むことができ、『健康づくり』が職場内の話題の一つになった事業所もありました。

いつまでも元気で働くために、若いうちから一人ひとりが生活習慣を見直し、『健康』を意識することが大切です。忙しい中でも無理なく、自分のできることから健康づくりを始められる本事業に、みなさんも職場の仲間と参加しませんか？今年度は少人数でも取り組むことができ、より参加しやすい取り組み内容にリニューアルし、実施予定です。ぜひご参加ください。

#### 住民検診レポート

### 集団検診 事前予約制 好評です☆

令和3年度より、集団検診は事前予約制で行っています。今年度すでに受診されたみなさまから、ご好評いただいています。受けやすくなった集団検診をぜひ活用ください！（検診会場でのアンケート回答より）

「スムーズに流れて早く終わりました」

「時間も待たずにスムーズにできて、大変喜んでます」

今月の町報で8月・9月開催の集団検診のお知らせをお配りしています。インターネット予約もできますので、みなさんお申込みください。



【集団検診インターネット予約】からお申込みください

