職域対抗 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から、仲間と一緒に健康づくりに取り組みませんか？～

保健現場レポート

福祉保健課
保健師
松本　朋子

379

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、町では令和元年度より、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。

働く人の健康づくり事業の実施開始

忙しい毎日の中でも、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』」という事業を開始しました。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

【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

【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】

獲得したポイントの合計点が上位３位までの事業所に表彰状と賞品を贈呈します。事業所ポイントが１００ポイント以上の事業所に達成賞を贈呈します。また、個人として積極的に健康づくりに取り組んだ上位３名には個人賞を贈呈します。

【令和元年度の実施状況】

令和元年度の実施状況は次のとおりです。

・参加事業所…３事業所
・参加者…13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

それぞれ工夫をして健康づくりに取り組んでおられました。

【令和元年度の成果】

事業実施後、参加者に回答いただいた行動変容アンケートの結果はグラフのとおりです。

参加者からは、「歯みがきの時に踏み台の昇り降りや、ドライヤーをしながらのスクワット、ストレッチ等をして体を動かすことを意識した」「生活の中で意識するべきポイントが頭に刷り込まれてきた」などの感想をいただきました。

本事業への取り組みをきっかけに生活習慣の改善につながる行動変容がみられた方が多く、特に自分自身の健康管理についての行動や意識が変わったようです。

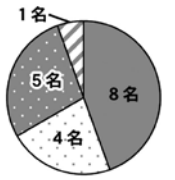
また、事業所単位での参加としたため、一緒に働く仲間と共に取り組むことができ、『健康づくり』が職場の話題の一つになっている事業所もありました。

【令和２年度の取り組みに向けて】

いつまでも元気で働くために、若いうちから生活習慣を見直し、『健康』を意識することが大切です。忙しい中でも無理なく、自分ができることから健康づくりを始められる本事業に、みなさんの職場も参加しませんか？令和２年度は、９月から開始予定です。ぜひご参加ください。

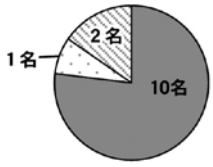
※詳しくは、みなさんの職場に本事業の申込用紙をお届けしますので、ご確認ください。

Q2.言動や意識が変わったのはどんな習慣ですか？(複数回答可)



■自分自身の健康管理
■運動習慣
■食習慣
■職場でのコミュニケーション

Q1.健康づくりに取り組む前後で、自分の健康に対する行動や意識などが変わりましたか？



■変化があった
■変化がなかった
■無回答