

さあ健康づくりを始めよう！

～東京支部の健康づくりの取り組み～

協会けんぽ東京支部では、事業所として健康企業宣言に取り組んでいます
取り組みの経過をレポートしますので、健康企業宣言の参考にしてください

検討①

何から始める？ チェックシートで確かめよう（H29.1）

健康企業宣言の取り組み開始について幹部職員会議で提案

- 職場の状態を確認するために、健康企業宣言STEP1チェックシートを使って支部内7つのグループごとにチェックを実施しました

検討②

担当者を決めて話し合おう ワーキングチーム設置（H29.2）

東京支部の健康課題について幹部職員会議で報告

- チェックシート①～③の健診については100%実施、⑯禁煙についても平成26年4月より勤務時間内の禁煙を実施しているが、その他の項目については評価がまちまちで、できていると言い切れないことから、これが東京支部の健康課題とわかりました
- 各グループのスタッフ1名を担当者として、ワーキングチームを設置し、健康課題の解決のための「健康づくり実施計画」を策定します

検討③

何しよう？ どうしよう？ プラン作り（H29.3）

“できていること”と“できていないこと”をワーキングチームで再度洗い出し

- 誰が、何を、どうやって取り組むか検討し、プランをブラッシュアップしました

検討④

楽しみながら健康づくり できることから始めよう（H29.3）

「東京支部健康企業宣言（案）」を幹部職員会議で提案
健康づくりに支部全体で取り組み、健康に働き続けられる職場づくりを推進することを宣言し、東京支部健康づくり実施計画を策定、次の3点に取り組みます

1. 業間ストレッチの実施

血液循環を良くしてリフレッシュを図るため10:30・15:00にストレッチを行います

2. 健康管理のための記録をつける

体重・血圧・歩行数・ウエストサイズなど、健康管理のために記録をつける

3. プラス1健康づくりに取り組む

健康づくりのために1つ以上の取り組みを行います

- 実施期間は平成29年4月～平成29年9月（第1期）として、実施状況についてPDCAサイクルを回して検証、第2期につなげます
- 健康情報を毎月発信、毎週NO残業Dayのメールに健康小ネタを載せて発信します
- プラス1健康づくりの個人目標達成記録カレンダーを配布、取り組みをポイント制で表彰、毎月50ポイントで★1つ、4つ以上で10月に表彰します

実践①

トップメッセージの発信 健康づくりスタート（H29.4）

年度当初の支部長訓示で健康企業宣言の実施を宣言
支部全体で3つの取り組みをスタート

- 「個人目標達成記録カレンダー」、「健康づくりポイント エントリーシート」、「プラス1健康づくりメニュー」を職員に配布

健康づくりポイント エントリーシート

目標①

目標②

目標③

※目標設定はいつでもOK

4月

5月

6月

7月

8月

9月

※目標達成した月に○を記入してください

グループ名

お名前

プラス1健康づくりメニュー

健康づくりのお役立てメニュー

プラス1健康づくりメニュー

健康管理 記録をつけよう…の例

・9月までに体重を*kg下げよう！体重測定	・目標を持って体重測定を行うことで、体調管理の意識も高まります
・血圧測定	・毎日同じ時間に同じ血圧計で測定すると体調の目安もわかります
・ウェスト(腹囲)測定	・腹囲はメタボの目安です。最近おなか周りが気になる方におすすめ
・食後には歯磨きをしよう	・歯のケアに気を配っていますか？目指せ8020
♡健康のために何を計測するか決めて、記録しましょう。個人目標達成記録カレンダーを活用してグラフにしてみました！	

運動しよう…の例

・1日**歩、歩く	・歩数計や須磨歩のアプリを活用し、それぞれのスタイルに合った目標歩数を決めましょう
・駅、ビルなどでは階段を使う	・支店は7階にありますよ ハードルが高ければまずは3~4階を目指して
30分以上運動をする	・「な」を、「何週間」行うかご自身で決めて、積極的に体を動かしましょう
・プラス10分運動する	・プラス10とは、毎日今より10分多く体を動かそうというもの 通勤で5分プラスのウォーキングなら、往復でプラス10
・進んで家事担当になる	・家族からも感謝され、日常生活で活動量を上げるチャンスです
♣実行できた日は、個人目標達成記録カレンダーの日付にOや♡をつけましょう	

