

# 職場でできる 筋トレ・ストレッチ

おすすめ

## ひざ伸ばし・水平上げ運動

ここに効く! ●太ももの引き締め ●ひざ痛の予防  
●転倒の予防

1. イスに浅く座り、お腹をへこませ、片足をまっすぐ伸ばし、両手をひざの上に置き、つま先を立てる。



2. その姿勢から、両手を前に伸ばしながら上体をゆっくり前にたおす。



左右  
各15秒×3回

3. 次にひざをまっすぐ伸ばし、水平になるまで上げ、ひざにギュッと力を込めて10秒維持する。足を入れ替えて同様に行う。



左右  
各10秒×3回

## 上体後ろ倒し腹筋

ここに効く! ●お腹の引き締め ●冷えの予防

1. イスに浅く座り、あごを引き、背中を少し丸め、お腹をへこませて力を入れる。



2. 上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく寸前で止め、10秒維持してから、ゆっくり元に戻る。



10秒×3回

## かかと上げ下げ&ストレッチ

ここに効く! ●ふくらはぎの引き締め ●冷え・むくみ予防 ●転倒予防

1. 背すじを伸ばし、お腹をへこませ、両足を少し広げて体を安定させる。その姿勢から両足共にかかと上げ下げを繰り返す。



1秒に1回  
×30回

2. 次に片足のかかをとつけて前に出し、つま先を立ててアキレス腱からふくらはぎを伸ばす。足を入れ替えて同様に行う。



左右  
各15秒×2回

これで  
取り組みの流れが  
分かります!

## 職場まるごと健康宣言 の手引き

はじめに……………P2

STEP1……………P2

STEP2……………P2~3

STEP3……………P3

STEP4……………P3

ご案内・特典……………P4

見つけよう健康課題! 取り組もう、  
自社のオリジナルプラン! ……P5~12

自社の  
健康課題を  
特定しよう



協会けんぽ  
奈良支店健康づくり推進  
イメージキャラクター  
ヘルシカくん

お問い合わせ先

全国健康保険協会奈良支部 企画総務グループ  
TEL:0742-30-3700(自動音声案内[4]・平日8:30~17:15)

全国健康保険協会 奈良支部  
協会けんぽ

## はじめに ～事業主様・健康づくりご担当者様へのお願い～

### 継続的に「健康経営®」に取り組むメリット」への理解を深めましょう

「健康経営」を続けていくには、事業主様及び担当者様のリーダーシップが欠かせません！  
しかし、取り組んでいる最中に「本当に効果があるのか？」など不安になることもあるでしょう。  
そこで、「健康経営」のメリットを継続的に認識していくことで、取り組むモチベーションを維持させましょう！

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

#### 健康経営の基本的なメリット

- ・労働生産性の向上
- ・従業員の活力向上
- ・社会的評価と企業イメージの向上
- ・リスクマネジメント

具体的なメリットが分かる！  
健康経営に取り組む事業所様の生の声分かる！

健康経営事例集をぜひご覧ください！

※宣言事業所様に配布していますが、お手元がない場合は当支所までご連絡いただければ、お送りします。

## STEP1 健康宣言の社内外への発信

1. 「健康宣言の証」「ステッカー」をお送りしますので、社内外のさまざまな方々の目によく触れる所に掲示してください。
2. 目標を記入できるポスタータイプの健康宣言書も併せてご活用ください。

☆協会けんぽ奈良支部から毎年4月頃にポスタータイプの宣言書を配付します。毎年更新のうえ、ご活用ください。

## STEP2 健康宣言書の記載項目①～④の実践

宣言項目①②③は「従業員の健康状況の把握、改善、管理」のため必須となります！  
全て達成できるよう、取り組みましょう！

**宣言項目①** 健康診断の実施【目標：受診率100%】

**宣言項目②** 特定保健指導の実施【目標：前年度以上の実施率】

**宣言項目③** 健診の結果、要治療・再検査となった社員への受診勧奨

この3項目はインセンティブ制度の評価指標になっているので、実施率等が健康保険料率に直接影響します！

### ①健康診断の実施

協会けんぽからの一人当たり1万円以上の補助があり、胃・肺・大腸の3大がん検診項目も含まれている「生活習慣病予防健診」が大変お得です！

生活習慣病予防健診の奈良支部加入者の利用率はなんと全国43位！（令和4年度）



### ②特定保健指導の実施

健診の結果、メタボリックシンドロームの判定となった方は特定保健指導の対象となります。社内に対象者がいらっしゃる場合は、協会けんぽから事業所様にご案内しますので、指導を受けることができる環境整備をお願いします。

めざそう！  
脱メタボ！



### ③健診の結果、要治療・再検査となった社員への受診勧奨

健診の結果、要治療・再検査となった方は必ず医療機関を受診するよう事業所様としてご案内をお願いします。

重症化させないために  
とっても大事



「職場の活性化」や「健康づくりに対する企業文化の醸成」のため、宣言項目④を実施してください。

**宣言項目④** 職場の活性化のため、健康づくりに関する全社的な取り組みの実施

「食生活の見直しの推進」「運動の推進」「禁煙・分煙対策」「適正なアルコール摂取の呼びかけ」「心の健康づくり」など分野を決めて具体的な取り組みを実践してみましょう！

- 食堂やお弁当に低カロリーのヘルシーメニューを増やす
- エレベータ、エスカレータではなく階段を使用
- 禁煙日や禁煙時間（就業時間内は禁煙など）を設定する
- 従業員全員で個人用チャレンジキットを利用
- 社内で意見交換会、一言スピーチ運動を実施するなど、従業員全員で出来る取り組みを実施しましょう！

全員で取り組むと健康づくりへの意識が高まるよ



STEP2の宣言項目①～④の取り組みが定着してきた事業所様、既に実施できている事業所様はSTEP3、STEP4に進みましょう。

## STEP3 さらに健康経営の推進

健康経営をさらに進めるために、まず自社の健康課題の特定、顕在化が必要です。顕在化したら、その改善のための取り組みを実施しましょう！

### 健康診断結果から自社の健康課題を特定しましょう！

健康宣言事業所様には、「事業所カルテ※」をお送りします。協会けんぽが保有している健診結果等のデータから事業所様ごとの健診受診率や特定保健指導対象者割合、血圧・血糖・脂質、喫煙率等を分析していますので「自社の健康課題」が見えてきます。この「事業所カルテ」や事業所様が把握している皆様の健診結果から、自社の健康課題を特定しましょう。

※個人情報保護の観点から、個人が特定される恐れを防ぐため、健診データが10名以上ある事業所様におのみお送りします。



5ページ以降の「見つけよう、健康課題！ 取り組みよう、自社のオリジナルプラン！」をご覧ください。



自社の健康課題を特定して健康診断結果改善へ

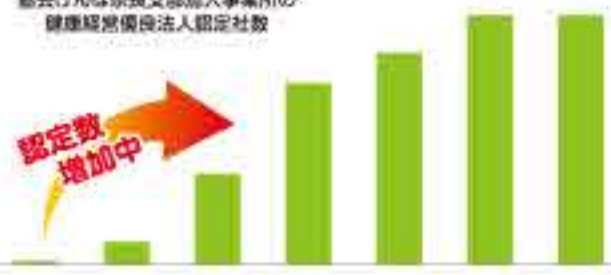
国民医療費の削減にもつながります！

## STEP4 健康経営優良法人認定の申請

自社の取り組みが充実してきたと感じたら、健康経営優良法人の認定を目指しましょう！例年8～9月に認定要件等が健康経営優良法人認定事務局ポータルサイトで公開されていますのでご確認ください。

協会けんぽ奈良支部加入事業所の健康経営優良法人認定社数

認定数増加中



名刺やホームページなどに認定企業としてのロゴマークを入れることができるよ。

認定を取得することで得られる効果

- 社会的評価
- ブランドイメージの向上
- 採用面の効果
- 金融機関等からの優遇措置 など



## 「奈良産業保健総合支援センター」からのご案内

産業保健総合支援センター(以下「センター」という)は、独立行政法人労働者健康安全機構が事業の実施主体となり、事業場の産業保健活動を総合的に支援するため、労働局・労働基準監督署、県郡市医師会等の関係機関等と連携・協力しながら産業保健事業を運営しています。

センターでは、産業保健スタッフ(産業医、衛生管理者、産業看護職、人事労務管理担当者等)や事業主等を対象に、専門的な相談への対応、研修会の開催、メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援、管理監督者向けのメンタルヘルス教育の実施、治療と仕事の両立支援、産業保健に関する情報提供等を行っています。

また、県内の地域ごとに設置されている地域窓口(地域産業保健センター)では、常時使用する労働者数が50人未満の事業場を対象に、労働者の健康管理(メンタルヘルスを含む)に係る相談、健康診断の結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者・高ストレス労働者に対する面接指導、個別訪問支援等を行っています。

支援は全て無料です。

奈良産業保健総合支援センター (奈良さんぽ)		〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3F ☎0742-25-3100
地域 窓 口	北和地域産業保健センター	奈良市柏木町519-7 奈良市医師会内 ☎0742-33-5235
	葛城地域産業保健センター	香芝市蓮坂1丁目374番地1 北葛城地区医師会内 ☎0745-71-7277
	桜井地域産業保健センター	桜井市粟殿1000-1 桜井市保健福祉センター隣だまり 桜井地区医師会内 ☎0744-43-8766
	南和地域産業保健センター	五條市野原西6-1-18 保健福祉センター カルム五條 五條市医師会内 ☎0747-25-3059 吉野郡吉野町上市133 吉野町中央公民館 吉野郡医師会内 ☎0746-34-2353

## 健康宣言事業所様の特典

- 協会けんぽ奈良支部独自の「個人用チャレンジキット」の提供  
 \ 従業員個人のスマールチェンジによる健康づくりや全社的な健康づくりの取り組み(宣言項目③)でお使いいただけます /
- 事業所内で掲示できる「健康づくり促進ポスター」の提供  
 \ 「食生活の改善」・「運動の推進」・「禁煙」など、全社的な健康づくりの取り組み(宣言項目④)にお使いいただけます /
- 「事業所カルテ」の提供  
 \ 健診データに基づき作成しており、自社の健康課題を把握することができます /  
 ※個人情報保護の観点から、個人が特定される恐れを防ぐために健診データが10名以上ある事業所様のみお送りしています。
- 「健康講座」の利用  
 \ 保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門家を事業所様に派遣し、健康づくりに関する講座を行います。 /
- その他各種情報提供  
 \ 健康経営取り組み事例集の送付、健康経営優良法人申請に係るセミナーの開催、協会けんぽ奈良支部職員によるサポートなど /

その他「健康経営」に関する各種情報提供も適宜行います。

お問い合わせ先 全国健康保険協会奈良支部 企画総務グループ  
 TEL:0742-30-3700(自動音声案内[4]・平日8:30~17:15)

見つけよう、  
**健康課題!**  
 取り組もう、  
**自社のオリジナルプラン!**

監修:奈良県立医科大学 県民健康増進支援センター 特任准教授  
 医学博士 社会医学系指導医 富岡 公子



協会けんぽ  
 奈良支部健康づくり推進  
 イメージキャラクター  
 ヘルシカくん

健康経営をさらに進めるためには、  
 自社の健康課題を見つけ、  
 「できること」から取り組むことが大切です。

このパンフレットでは、健康課題ごとの取り組みプランをご提案！

健康課題を解決するために、貴社の皆様全員でチャレンジするオリジナルプランを考えましょう★

## 1 健康課題の特定

健康宣言事業所様には、毎年、健診データに基づいた「事業所カルテ※」をお送りします。  
 この「事業所カルテ」や事業所様が把握している皆様の健診結果から、自社の健康課題を特定しましょう！  
※個人情報保護の観点から、個人が特定される恐れをなくするために健診データが10名以上ある事業所様におのみお送りします。

## 2 健康課題に合わせて、対策ページをチェックしましょう

- 血圧リスク保有率が大きい場合や、血圧が高い人・高血圧治療中の人が増えている場合  
 …7ページ「**高血圧対策**」をチェック！
- 代謝(血糖)リスク保有率が大きい場合や、血糖値が高い人・糖尿病治療中の人が増えている場合  
 …8ページ「**高血糖対策**」をチェック！
- 脂質リスク保有率が大きい場合や、脂質が高い人・脂質異常症治療中の人が増えている場合  
 …9ページ「**脂質対策**」をチェック！
- 腹囲リスク保有率が大きい場合や、体重が増えてきた人が多い場合  
 …10ページ「**腹囲対策**」をチェック！
- 喫煙習慣がある者の割合が高い(大きい)場合や、喫煙者を減らしたい場合  
 …11ページ「**禁煙対策**」をチェック！

## 3 チェックしたプランから、皆様で「やってみよう!」と決めたプランを実践しましょう

(プランはいくつ選択してもOKです!)

健康課題の特定や、プランの策定について協会職員による訪問サポートも実施しています。  
 ご希望の場合、当支部企画総務グループ(電話0742-30-3700【自動音声案内4】)までご連絡ください。

# 高血圧対策

## ●「血圧」が高いまま放置すると起こる病気

- ・脳卒中(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血など)
- ・心臓病(狭心症・心筋梗塞・心不全など)
- ・腎臓病(腎硬化症、腎不全など)

麻痺が残る、人工透析が必要になるなど、命に関わる重大な病気につながります!



「高血圧」を予防するには、  
 「塩分を控える」「肥満を防ぐ」「自分の日頃の血圧を知る」ことが  
 大切です。

## おすすめ事業所プラン

- 事業所で血圧計(腕に巻くタイプ)を購入し、休憩室等に設置する。近くに記録用紙とパンフレットも設置。(奈良支部で見本をご用意できます)
- 血圧計を購入する従業員に補助金を出す。
- 高血圧予防や減塩に関する情報発信を行う。  
(回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など)
- 食堂やお弁当の業者を減塩に考慮してくれる業者に変更する。
- 食堂等に置いてある醤油を減塩醤油に変更する。  
または、量が調整できるタイプやスプレータイプの容器に変更する。
- 5月17日の「世界高血圧デー」にちなんで「毎月17日は塩分ハーフデー」と設定し、全員で取り組む。
- 特に冬場は、職場の室温を寒すぎず暑すぎないように調整する。  
(寒暖差が血圧を上下させやすいため)
- 健診等の結果、血圧の高い従業員に病院を受診させる。  
(受診時間は勤務扱いに)

毎日同じ時間に、血圧を測定して、従業員様ご自身で記録されるとより効果的です!



※「肥満防止のための食事と運動」「タバコを吸わない」は基本的な健康生活習慣です!  
 他のページのおすすめ事業所プランもチェックしてみましょう!

# 高血糖対策

## 「血糖」が高いまま放置すると起こる病気 糖尿病の三大合併症

- ・末梢神経障害(壊疽から足の切断が必要に)
- ・網膜症(失明)
- ・腎症(人工透析や腎移植が必要に)

また、心筋梗塞や脳卒中など、生命を脅かす病気を起こしやすくなる



「高血糖」を予防するには、  
「3食規則正しく食べる」「食べ過ぎを防ぐ」  
「活動量を増やして血糖を消費させる」ことが大切です。

### おすすめ事業所プラン

- 自動販売機の飲料をカロリーオフの商品に変更する。  
(ジュース→お茶やミネラルウォーターへ、加糖のコーヒーや紅茶→微糖や無糖へ)
- 給湯室に砂糖、ミルク類やお菓子を置かない。あるいはカロリーオフの商品に変更する。
- 食堂やお弁当に低カロリーヘルシーメニューを増やす。
- 食堂メニューの摂取カロリー、糖質含有量の表示を行う。
- 11月14日の「世界糖尿病デー」にちなんで「毎月14日はNo!おやつデー」と設定し、全員で取り組む。
- お昼の休憩時間を確保できるように調整し、欠食や早食いを防止する。
- 残業で帰宅時間が遅くなる場合に、夕方5~7時頃に軽食が取れるよう調整し、自宅に帰ってからの夕食の食べ過ぎを防ぐ。
- 糖尿病予防に関する情報発信を行う。  
(回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など)
- 健診等の結果、血糖値の高い従業員に病院を受診させる。  
(受診時間は勤務扱いに)

よく噛んで、腹八分目を心がけましょう。早食いの人は将来の糖尿病発症率が2倍というデータが!



※「肥満防止のための食事と運動」「タバコを吸わない」は基本的な健康生活習慣です! 他のページのおすすめ事業所プランもチェックしてみましょう!

# 脂質対策

## 「中性脂肪」が高いまま放置すると起こる病気

- ・肥満症やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)
- ・脳梗塞や心筋梗塞



「高脂質状態」を予防するには、  
「食べ過ぎや飲み過ぎを防ぐ」「食物繊維(野菜)を食べる」  
「適度な運動をしてHDLコレステロールを増やす」ことが大切です。

### おすすめ事業所プラン

- 食堂メニューに野菜中心の小皿料理を増やす。
- 食堂やお弁当メニューの揚げ物を、炒め物や蒸し物に変更する。
- 食堂のお茶碗を一回り小さいものに替える。
- 飲み会での飲酒を全員で控え、野菜中心のメニューを注文する。
- 野菜のメリット、コレステロールの多い食品、適量の飲酒量について情報発信を行う。  
(回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など)
- 運動イベント(携帯電話の歩数計機能を活用した歩数競争など)や実技のある健康講座を企画、開催する。
- 朝礼時や15時などにラジオ体操や簡単なストレッチを取り入れる。
- 健診等の結果、脂質(中性脂肪、悪玉(LDL)コレステロール)の高い従業員に病院を受診させる。(受診時間は勤務扱いに)



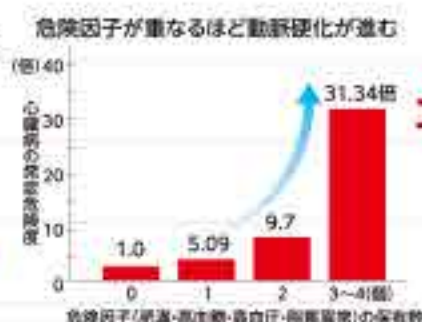
※「肥満防止のための食事と運動」「タバコを吸わない」は基本的な健康生活習慣です! 他のページのおすすめ事業所プランもチェックしてみましょう!

# 腹囲対策

## ●お腹周りが大きくなる=内臓脂肪が溜まってきています! 「内臓脂肪が溜まりすぎる」と…

- ・高血圧・糖尿病・脂質異常症をまねく
- ・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に

メタボリックシンドロームの怖いところは、それぞれの項目の異常が軽度であっても、重なることで動脈硬化が急速に進み、心臓病などの生命を脅かす病気にかかるリスクが高まることです。



「内臓脂肪」を溜め過ぎないためには、  
「食べ過ぎを防ぐ」「活動量を増やして脂肪細胞内のエネルギーを消費させる」ことが大切です。

ここでは「活動量を増やす」プランを中心に掲載します。  
「食べ過ぎを防ぐ」プランについては、8ページや9ページのおすすめ事業所プランをチェックしてください。

## おすすめ事業所プラン

- 階段の利用を促す掲示をする。(1階分登った場合の消費カロリーも表示)
- 徒歩、自転車通勤の奨励。(歩数計の購入や、助成金の支給なども)
- 事業所で体重計(できれば体組成計)を購入し、休憩室等に設置。  
近くに記録用紙とメタボリックシンドロームについてのパンフレットも設置。  
(奈良支部で見本をご用意できます)
- トレーニングルームの設置。(運動マシンや卓球台などの設置)
- スポーツクラブの法人会員となり、運動しやすい環境作り。
- 社内のスポーツ同好会へ助成金を支給する。



毎日同じ時間に体重を測定して、従業員様ご自身で記録されるとより効果的です!



# 禁煙対策

## ●喫煙期間が長い・喫煙本数が多いほど、 たばこの害による病気のリスクが高くなります。

- ・がんだけでなく、高血圧・糖尿病なども発症しやすくなり、さらに動脈硬化も進行させてしまうので心筋梗塞や脳卒中など、生命を脅かす病気を起こしやすくなります。
- ・喫煙者が新型コロナウイルスに感染した場合、重症化しやすいことが分かっています。

## 禁煙を実行すれば、 病気のリスクが確実に減っていきます

受動喫煙を防止するための法律が施行されています。該当している施設は対応が必要です。

## おすすめ事業所プラン

- 事業主から禁煙スタート!
- 禁煙日や禁煙時間を設定する。  
5月31日の「世界禁煙デー」にちなんで、「毎月31日は禁煙デー」と設定し、全員で取り組む。
- 職場内の分煙を行う。(喫煙所は建物の外に設置、将来的には敷地内禁煙へ)
- 受動喫煙防止の法律に定められている施設に該当していないか確認し、該当している場合は法律に従い対応する。(助成金もあるので厚生労働省のHPを確認しましょう)



## 禁煙のススメ

たばこは、吸っている人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。「受動喫煙対策」を強化するため、改正健康増進法により、2019年7月から病院や学校などでは「敷地内禁煙」になっています。また、2020年4月1日からは、職場や飲食店などでも原則「屋内禁煙」になっています。あなた自身のため、そして大切なご家族のために禁煙に取り組みましょう。

●香が減るはず…と誤って加熱式タバコや電子タバコに変える人もいますが、両方とも有害物質が入っており、受動喫煙も生じます。加熱式タバコや電子タバコの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性があるため、禁煙をおすすめします。



- 禁煙や受動喫煙の害について情報発信を行う。  
(回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など)
- 禁煙外来に通院する際の受診時間は勤務扱いとし、禁煙達成者への報奨金制度を設定するなどの禁煙勧奨を行う。