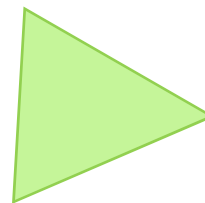
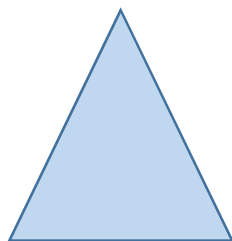


協会けんぽ愛知支部 保健師の事業所健康サポート

実施例



令和5年6月23日(金)14:00～



事業所を訪問し特定保健指導を行っている支部の保健師・管理栄養士が、3グループに分かれて「事業所健康サポート」を実施。

令和4年度を最終年度として「事業所健康サポート」をまとめました。

愛知支部の事業の一つとしてご紹介いたします。

事業所を訪問し特定保健指導を行っている支部の保健師・管理栄養士が、事業所との関係性を密にすることや、事業所の健康づくりをより良い形にするために、今までの経験を活かしたプログラム等を検討し、「事業所健康サポート」として実践しました。

グループごとに対象事業所を選定し、各々のプログラムを実施しましたので一部抜粋となりますがご紹介いたします。

(実施例)

事業所健康サポートの取り組み①	・ ・	P2
事業所健康サポートの取り組み②	・ ・	P4

事業所健康サポートの取り組み①

テーマ：事業所の健康レベルアップ支援
～御用聞きで事業所のレベルアップと関係性の構築～

健康サポートの目的として・・・

- ・従業員の健康増進で事業所の業績アップ
- ・健康な身体づくりで、仕事も休日も充実する
- ・事業所と保健師が健康づくりに携わることで関係性を構築し、事業所の健康レベルアップを目指す

どのようにサポートしていくか・・・

- ・事業所に訪問し、レベルアップの障害となる健康課題を確認しあう
- ・健康課題の解消方法を、一緒に考える
- ・課題解消に必要な提案をする

私たちは御用聞きに徹することにしました。

訪問する地域をどこにするか・・・

- ・人柄より、対面で率直な意見を伺える
- ・環境より、職場の雰囲気を感じられる

そんな地域を選びました。

☆三河・知多地域の事業所支援

地域の特性：郷土愛があり、気さくで温厚な人柄
：中小企業が多数、生活地域が商業地域
：同居率が高く勤労高齢者が子・孫世代を援助

健康なカラダあってこそその現場就労、との認識がある

◎企業皆様で健康づくり 健診結果からのポイント



事業所健康サポートの取り組み①

事業所の健康課題を一緒に考える中で・・・

- ・従業員の意識レベルと協会けんぽや事業所の『健康経営』の取組みレベルが一致しない
- ・従業員一人ひとりには健康意識があるものの、半強制的にすると押しつけになってしまう

などといった悩みも
聞くことができました。

◎ 健康サポート(特定保健指導)で会社を元気に

[illegible]

一緒に悩みな
がら少しでも
お役に立てる
ようにとこの
ような提案を
行いました。

事業所健康サポートを実施し・・・

★私たちは事業所担当・従業員と対話できるので、その強みを利用し事業所と従業員とのパイプ役になれるのではないかと。

★『健康経営』は、企業評価だけではない。事業所従業員が“元気”になるために保健師はサポートを行っている。

ということを、改めて実感
することができました。

◎お困りのことはございませんか？

従業員様の健康づくり お困りのことはございませんか？

健康づくり
何から取り組め
ば良いの？

勤務体制上
健康サポートの
日は前かが後側

再検査や必要な
治療を受けてい
ない方がいる

?

事業所全体の
健康状態
現状と傾向は？

具合が悪い方や
相談したい方が
いる

気分になる生活習慣
（運動不足・喫煙
等）の方が多く

健診結果の見方
等、必要な知識を
身に付けたい

ご担当者様の声をお聞かせ願います！

TEL	ご担当	健康指導担当 様
#N/A	#N/A	
気になるところ・悩んでいること・ご要望		

公益財団法人 日本労働健康安全協会 東京都港区南青山一丁目4番地 TEL 03-450-6900 FAX 03-450-6901

〒106-0032 東京都港区南青山一丁目4番地 TEL 03-450-6900 FAX 03-450-1482

🌀 事業所サポートの取り組み②

テーマ：愛知支部5カ年プロジェクト
～健康宣言事業所の健康度向上～

事業所健康サポートの目標を設定しました！

『健康宣言事業所の健康づくりの基盤を作るお手伝い』

- ・事業所担当者との関係づくり
- ・事業所内の健康づくりがしやすい環境づくり

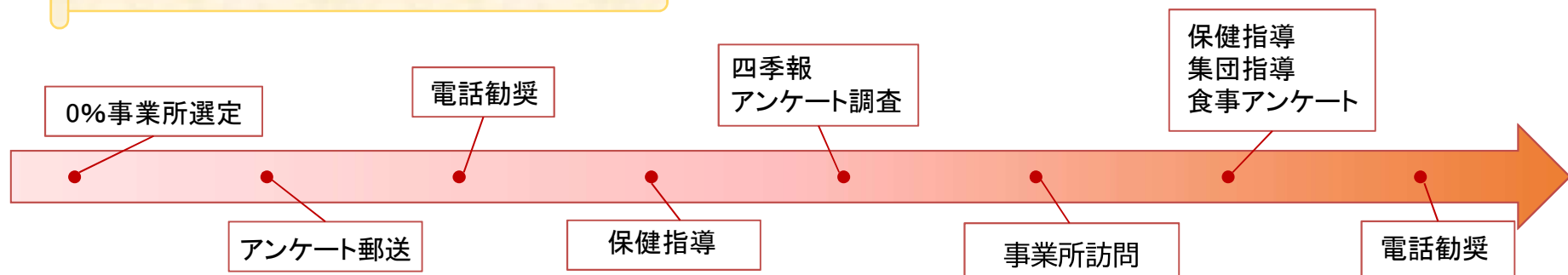
どうやって目標を達成しようか

- ・ポスター（四季報）を作成し活用してもらう
- ・5年間に渡るプログラムを作成し実践する
- ・事業所担当者と相談し、集団指導や健康相談などを実施する

『本当に受けたくなくて0%なのか？』 『もしかしたら知らないだけではないのか？』

◎ 特定保健指導実施率0%の事業所を対象にしてみよう！

健康経営サポートプロジェクト計画



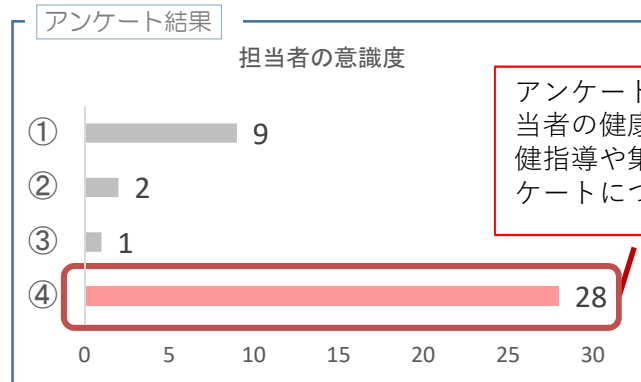
☆アンケートや電話勧奨を行って見えてきたことがありました

- ・従業員が「時間がない」と断る場合は、事業所の担当者の協力が不可欠！
- ・事業所の健康意識がある場合、正しい情報提供がプラスに働きかける。
- ・対象者・担当者を含めて、楽しく理解できるツールが行動変容のきっかけになる。

☆アンケートや電話勧奨を行って見えてきたことがありました

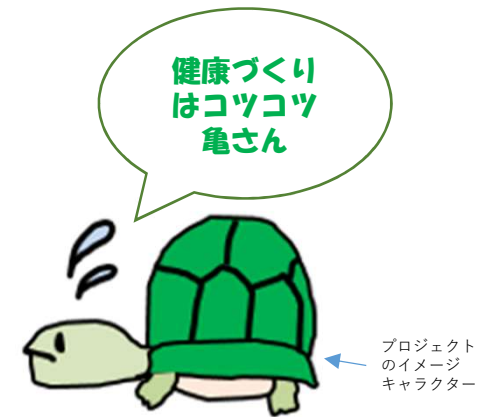
・従業員が「時間がない」と断る場合は、事業所の担当者の協力が不可欠！

・事業所の健康意識がある場合、正しい情報提供がプラスに働きかける。



アンケート、電話勧奨などが担当者の健康意識に働きかけ、保健指導や集団指導、食事アンケートにつながった。

- ①無関心期：全く意識なし
 - ②関心期：意識はある（声掛けによる従業員の反応は不明）
 - ③準備期：担当者として健康づくりをしたいがどう進めていけばいいか不明
 - ④実行期：行動したい、行動した
- n = 回答があった40件



・対象者・担当者を含めて、楽しく理解できるツールが行動変容のきっかけになる。

第2号 血糖値だより

クイズ

- 太っている人は糖尿病である
○ or ×
- 血糖値が上がりにくい食べ方は次のどれ？ 1日1食 1日2食 1日3食
- 野菜や果物を食べるなら 液体 固形 どちらがいい？
- 歯周病の治療をすると 血糖値が改善する？ ○ or ×

あなたの血糖値(空腹時血糖)はどこ？

正常値です 維持しましょう 60~99

要注意です 生活習慣改善が必要 100~125 糖尿病予備軍

かなり危険です!! 医療機関の受診を 126以上 糖尿病域

予備軍のレベルで、心筋梗塞の危険性は2倍!

全国健康保険協会 愛知支部

クイズ 血圧だより

- Q1 ケツアジはどっち？ 脂質 血圧
- Q2 夜間に何度もトイレに起きる人は血圧が高い可能性がある？ ○ ×
- Q3 ラーメンはどれが塩分多い？ しょうゆ しお ちゃんこ鍋 フンタン鍋 とんこつ みそ
- Q4 どの味が薄味に感じる？ 濃いもの 薄いもの
- Q5 塩漬 どちらが塩分少ない？ 塩漬 つける
- Q6 糖をたら血圧も下がる？ ○ ×
- Q7 高血圧の薬を飲めばいい 脳 心臓 腎臓 全ては重要な臓器
- Q8 高血圧の薬を飲みだすと一止めのられなくなる？ ○ ×
- Q9 高血圧を治すにはどうすればいい？ カリウム ナトリウム
- Q10 高血圧を治すにはどうすればいい？

あなたの血圧の危険度はどこ？

基準値内です 120/80以下を 目標にしましょう

高めです 生活習慣改善が必要 130 130以上 140 140以上 160 160以上

かなり危険です!! 医療機関の受診を 180 180以上

全国健康保険協会 愛知支部

協会けんぽ 保健だより 第4号 肝臓について

クイズ

1. お酒が好きな人の口癖は？
①飲まない寝れない ②あと一杯だけ ③酔ってないし
2. 肝臓の大きさはどのくらい？
①500g ②1.5kg ③3kg
3. 肝臓が担っている仕事はどっち？
①尿を作り出す ②エネルギーを作り出す
4. もともとお酒に弱い人も鍛えれば強くなる ○or×
5. お酒を飲まなければ肝臓は問題ない ○or×
6. タバコは肝臓に悪いか ○or×
7. 肝臓は悪化しても自覚症状がでないことから「○○の臓器」と言われている
8. お酒を飲まない日(休肝日)は週何日あるとよい？
①0日 ②1日 ③2日
9. ウォーキングは肝機能の改善につながる ○or×
10. 肝臓の数値が基準値内の場合でも脂肪肝の可能性はある ○or×
11. 肝臓を元気にするにはどうしたら良いか

アルコールの適量は？

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です

ビールなら 日本酒なら 1合 180ml 1合 240ml 1合 180ml 1合 240ml

ワインなら 1合 180ml 1合 240ml 1合 180ml 1合 240ml

カクテルなら 1合 180ml 1合 240ml 1合 180ml 1合 240ml

飲み過ぎですよ

ビール500ml 200kcal + ビール500ml 200kcal + 焼酎100ml×2 280kcal = 合計 680kcal

全国健康保険協会 愛知支部

令和4年度の取り組みから発展させた

令和5年度の事業所サポート計画

- ・事業所支援のプラン化→ 令和4年度の取り組みをプランにより区別し、各事業所にあったプランで支援していく
- ・担当事業所を持つ→ 各保健師が担当事業所を経年的にサポートし、サポートを必要としない事業所に成長させていく
- ・重症化予防を取り入れた指導の実施→ 早期の医療機関受診勧奨を含め、生活習慣病が重症化しない、予防を意識したサポートを実施していく

