

職場のヘルスアップ事業のご紹介

平成21年から国をあげてはじまったメタボリックシンドローム予防の特定健康診査・特定保健指導について、当協会も重点的に取り組んでいることはご存じのことと思います。このような、特定の病気の危険のある方（ハイリスク）を対象に取り組むことをハイリスクアプローチと言います。

しかし、健康な方はより健康に、治療中の方は適切な治療とともに、特定健診特定保健指導の対象にならない若い年代の方、いろいろな方が働いているのが職場です。健康経営を推進し、職場の健康づくり充実させるためには、すべての方に健康づくりが必要です。

今回当支部では、職場の健康づくり、職場のヘルスアップに取り組みたいと考えている事業所様が、気楽に始められるツールを各種取り揃えました。

「何かしたいけどなにかから取り組んだらいいかわからない・・・」「担当になったけど、一人ではじめるのは大変そう・・・」まずは、取り組みやすことから始めませんか！

ステップ1 はじめる

- ①申し込み要件を確認し、実施していない要件があれば事業所内で相談する。
- ②下記メニューから、実施したいメニューを選ぶ。
- ③申し込み用紙に記入し、岩手支部に申し込む。

※スタートのコツ

- ・全員ではじめなくてもいい。まずは理解のある部署や知り合い同僚のいる部署からはじめる。
- ・少人数でもアンケートや写真などで報告する。
- ・外部の力を借りる。協会けんぽがお手伝いします！

ステップ2 つづける

健康づくりの取り組みは、経年的に継続することで、じわじわ効果が出る。たとえ小さな取り組みでもつづけましょう。

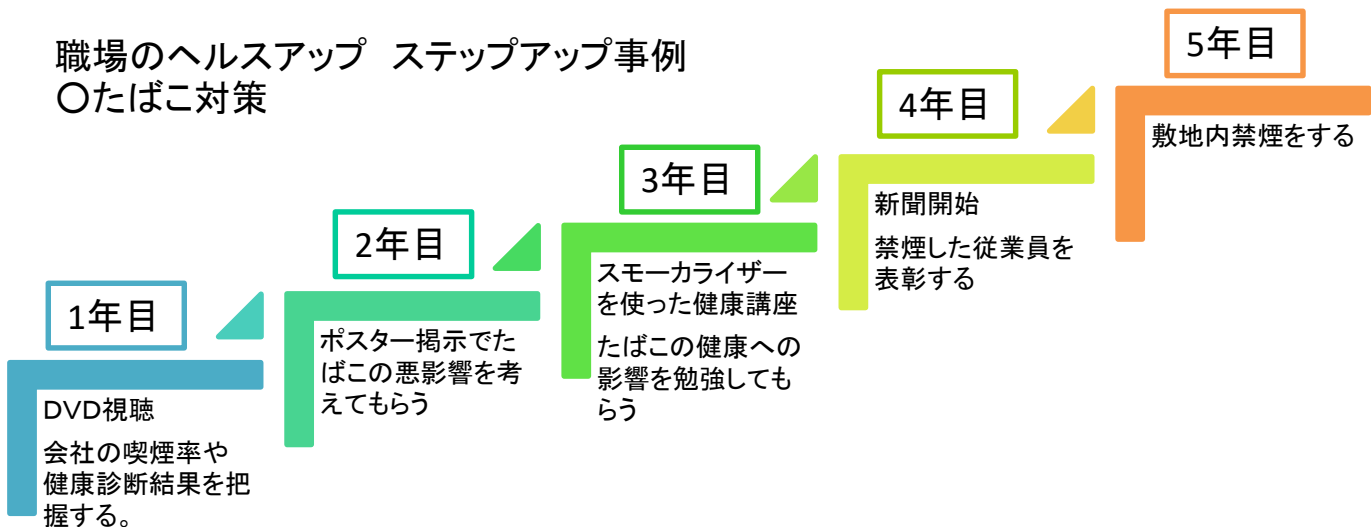
※つづけるコツ

- ・安全衛生週間や月間、健康診断など健康に絡んだ時期に合わせ開催する。

ステップ3 ふやす

数年つづけることができたなら、回数や取り組む人数をふやすことにチャレンジする。

職場のヘルスアップ ステップアップ事例 〇たばこ対策



〔 申 込 要 件 〕

- ① いわて健康経営宣言済みである
 - ② 健康保険委員登録済みである
 - ③ 生活習慣病予防健診を受診または事業者健診データを提供している
 - ④ 直近の健診結果で特定保健指導を受けている(または予定している)
- ※これを機に、登録(①②)、利用(③④)される場合も可となります。

① 健康ツールの貸出(DVD)

- ◇ 数分間のプログラムです。社内の研修会や朝礼の時間など都合にあわせてお使いいただけます。
- ◇ 社員の皆様のセルフケアや社内の健康づくり推進のためにご活用ください。
- ◇ 事前申請が必要ですので、お問い合わせください。

No	名 称	テーマ	内 容	時間
1	スモールチェンジ	健康づくりの 取り組み方	岩手支部で取り組んでいるスモールチェンジ活動の極意と取り組みポイントをアニメーションでわかりやすく解説。 スモールチェンジ活動提唱者早稲田大学竹中教授監修	15分
2	こころのABC 全巻	メンタルヘルス	岩手支部で取り組んでいるスモールチェンジ活動こころ編の取り組みポイントをアニメーションでわかりやすく解説。 大人版は個人の取り組み、職域版は職場での取り組みについて。 スモールチェンジ活動提唱者早稲田大学竹中教授監修 18分2秒	18分2秒
3	こころのABC活動大人版			7分54秒
4	こころのABC活動職域版			3分36秒
5	こころのABC活動子供版(本編)			3分06秒
6	こころのABC活動子供版(解説編)			3分53秒
7	健診・予防3分間ラーニング 全巻	健診結果の 見方	健診結果の見方・健診結果からみた年代別生活習慣の改善法 21分	21分
8	健診・予防3分間ラーニング 20-30歳代の男性へ			3分
9	健診・予防3分間ラーニング 40-50歳代の男性へ			3分
10	健診・予防3分間ラーニング 60歳過ぎの男性へ			3分
11	健診・予防3分間ラーニング 20-30歳代の女性へ			3分
12	健診・予防3分間ラーニング 40-50歳代の女性へ			3分
13	健診・予防3分間ラーニング 60歳過ぎの女性へ			3分
14	健診・予防3分間ラーニング 被扶養者の方へ		3分	

	名称	テーマ	内容	時間
15	ちょちょいのちょいトレプログラム	運動・ストレッチ	毎日のスキマ時間を見つけてできるストレッチ中心のメタボ予防。曜日ごとに取り組みを紹介し、毎日飽きずに取り組めるようになっています。肩こりや腰痛予防にも。	45分
16	ちょちょいのちょいトレ毎日筋活部	運動・ストレッチ	毎日のスキマ時間を見つけてできる筋トレ中心のトレーニング。曜日ごとに取り組みを紹介し、毎日飽きずに取り組めるようになっています。「嗜好食品の摂取カロリーと正しいウォーキングについて」の取り組みも。	60分
17	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 ①メタボリックシンドローム	健診結果の見方	毎年受けている健康診断。しかしせっかく受診してもその結果を自分の健康づくりに活かしていない人が多いことが知られています。このDVDシリーズは、それぞれの巻のテーマをクイズで考えながら身につける教材です。何を検査しているのか、検査値と健康上のリスクの関係、予防や対策はどうなのかについて分かりやすく解説されています。	27分
18	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 ②血圧			28分
19	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 ③血糖値			28分
20	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 ④脂質(LDLコレステロール)			28分
21	防ごう！メタボリック・シンドローム ～内臓脂肪をやっつけろ！～	生活習慣病と予防	腹部の内臓脂肪が元凶のメタボ。肥満が原因と分かっても改められないのが食習慣や運動習慣です。このDVDでは、サラリーマン・メタボ氏の日常生活を通してメタボの恐ろしさと対策を知ることができます。	21分
22	熱中症はこわくない！予防対策10か条	安全衛生	熱中症について、従業員が知っておくべき予防対策について分かりやすく解説しています。	35分
23	ポジティブ・メンタルヘルス ～生活習慣から見直す心の健康～	メンタルヘルス	メンタルヘルスというと、精神的な病気の予防と考えがちですが、心と身体はつながっています。生活習慣を見直しポジティブな考え方をすることで、心身共に健康になりましょう。	30分
24	今から始める喫煙防止教育第2版	禁煙	日本循環器学会禁煙推進委員会が企画作成。年齢別全5編。喫煙者のみならず受動喫煙者にも危険因子となる喫煙の害や禁煙へのサポート体制などについて、子供から大人まで、各年齢に合わせわかりやすく解説されています。DVDには全編入っていますが、各partだけを視聴することができます。	
			Part.1:たばこ、やめてね(小学校1.2年向け)	6分
			Part.2:タバコのけむりはあぶないよ！(小学校3.4年向け)	10分
			Part.3:タバコって本当はどんなもの？(小学校5.6年向け)	12分
			Part.4:考えてみよう タバコと健康(中学・高校向け)	14分
		Part.5:タバコか健康か あなたはどっちを選びますか？(一般・大学生用)	17分	

② Happinessプラス新聞の発行

◇ 1回（1年間計12回）のテーラーメイド社内新聞の発行をお手伝いします。

【新聞の内容】

- ◇ 職場全体で取り組む「からだ」や「こころ」の健康づくりに関する情報
- ◇ 業種業態に合わせた健康情報
- ◇ 社内情報（従業員の皆さんの健康づくり体験談や社内のお知らせなど）

③ 減塩の取り組み支援

新型コロナウイルス感染症防止のため休止

	使用機材	内容	所要時間(定員)
減塩支援	塩分測定器	味噌汁等の塩分量を測定	45分～1時間(5～20名)
	ソルセイブ(塩からさ感じ方チェック)	舌の上にも紙をのせ、塩からさを感じる食塩含有量から減塩指導	
		減塩の取り組みサポート 講話	

④ 健康講座の開催

新型コロナウイルス感染症防止のため休止

	テーマ	時間
1	健診結果の見方	30分～1時間程度
2	生活習慣病と予防	
3	食生活の整え方	
4	職場でできる運動・ストレッチ	
5	禁煙	
6	上手なお酒の飲み方	
7	栄養教室、減塩の取り組み	

- ◇ 受講される方は、関連企業も含めた従業員の方やご家族、職場内の委員会・役員会等、いずれでも結構です。
- ◇ 毎月3事業所まで受け付けます。
- ◇ 実施希望日の2か月前までにお申し込みください。日程は調整をお願いする場合があります。原則的に平日の8:30～17:00までの開催とします。
- ◇ テーマ等によっては保健所等の他機関をご紹介する場合があります。
- ◇ 上記以外のテーマについてはお電話でお問い合わせください。

⑤ 禁煙チャレンジ支援

新型コロナウイルス感染症防止のため休止

	使用機材	内容	所要時間(定員)
禁煙支援	スモーカーライザー	呼気に含まれるCo濃度を測定	1時間 (5～10名)
	ニコチン依存度チェック	ニコチンの依存度による禁煙方法の助言	
	スモールチェンジ(こころ)	・こころのABC活動「ACT」・	
	健康づくり3分間ラーニング(DVD)	検診の意義や予防など3分間でわかりやすく解説	
		禁煙サポート 講話	

⑥ 女性の健康支援(女性のがん)

新型コロナウイルス感染症防止のため休止

	テーマ	内容	所要時間(定員)
女性のがん対策	乳がん触診模型	模型で実際のしこりの触感を体験	30分 (5~30名)
	健康づくり3分間ラーニング(DVD)	検診の意義や予防など3分間でわかりやすく解説	
		乳がんのセルフ検診の方法 女性のがんについて 健康講話	

お申込み方法 お問い合わせ先

「申し込み用紙」に 希望される内容をご記入のうえ、

下記まで 郵送またはFAXでお申込みください。岩手支部からご連絡をさせていただきます。
また、お電話でもご説明いたしますので気軽にお問合せください。

全国健康保険協会(協会けんぽ) 岩手支部

☎ 019-604-9089 FAX 019-604-9117

〒020-8508 盛岡市中央通1-7-25 朝日生命盛岡中央通ビル2階

送付先FAX番号 019-604-9117 (協会けんぽ岩手支部 保健グループ)

職場のヘルスアップサポート申込み用紙

事業所名	事業所名	
	ご住所	
	健康保険者記号	
	ご担当者 職・氏名(連絡先電話) (連絡先電話)	
希望の内容	下記のご希望内容 いずれか1つに○をつけてください	
	1. 健康ツール(DVD教材)の貸出 希望するテーマNo _____ 2. Happinessプラス新聞の発行	
備考		

〈ご注意〉

協会けんぽ岩手支部へFAXまたは郵送でお送りください。5営業日以内に協会けんぽから電話がない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

この用紙送付だけではお申し込みは確定していません。必ず協会けんぽからの回答を確認してください。