

職場のヘルスアップサポート事業のご紹介

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、治療中の方、特定健診特定保健指導の対象にならない若い年代の方等、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、健康な方はより健康に、治療中の方は適切な治療を受ける等、すべての方にあわせた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 裏面メニューから、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

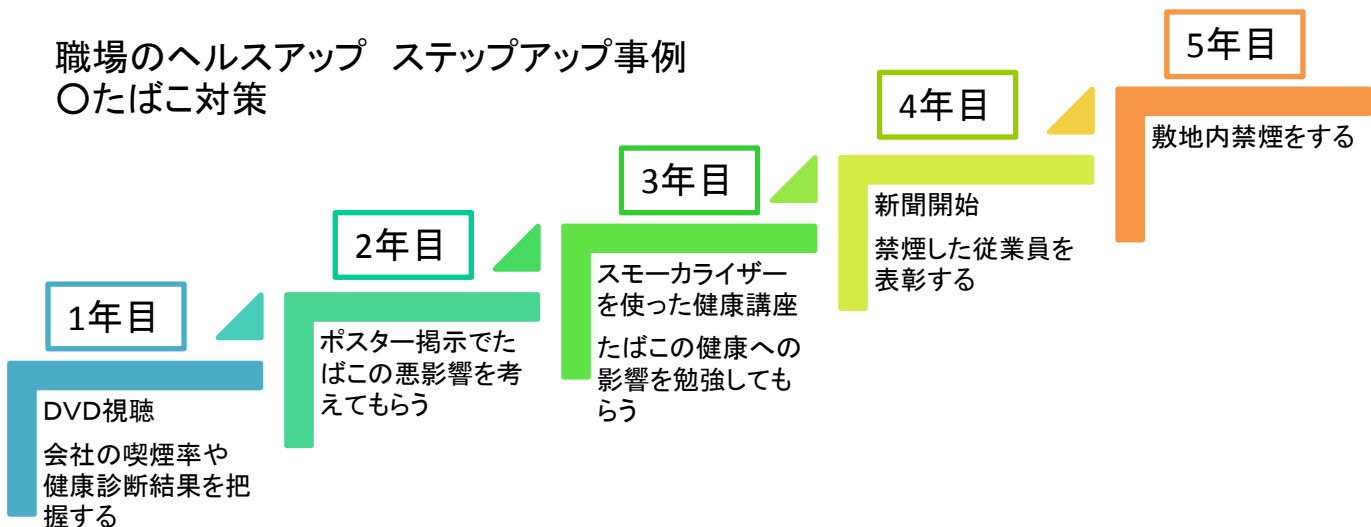
- ・安全衛生週間や月間、健康診断など健康に絡んだ時期に合わせ開催する。

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



申込み要件

- 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、健康講座の開催

	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します場合があります。
- ・ 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。

2、減塩の取り組み支援

	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	

3、禁煙チャレンジ支援

	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	

4、女性の健康支援(女性のがん)

	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	

5、健康ツールの貸出

	テーマ	内容	時間
DVD	スモールチェンジ(からだ)	・スモールチェンジ 「はじめる・ふやす・つづける」	
	スモールチェンジ(こころ)	・こころのABC活動 「ACT」・	本編 解説編
	健康づくり3分間ラーニング(世代・男女別)	各世代別の健診の意義や予防など3分間でわかりやすく解説	1タイトル 3分 全7タイトル 計33分

- ・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に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。
- ・遠方の場合には郵送による貸出も可能ですので、お問い合わせください。

6、Happinessプラス新聞の発行

月1回(1年間計12回)のテ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)

お申込み方法 お問い合わせ先

「申込み用紙」に 希望される内容、日時など必要事項をご記入のうえ、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。
お電話でもご説明いたしますので気軽にお問い合わせください。

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

送付日 平成 年 月 日

事業所名	事業所名	
	ご住所	
	健康保険 被保険者記号	
	ご担当者 職・氏名 (連絡先電話) ()	
希望の内容	1 つに〇をつけてください 1、健康講座の開催 ① 健診結果の見方 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 上記以外 ()	
	2、健康づくり支援 ① 減塩支援 ② 禁煙支援 ③ 女性の健康支援 3、健康ツール (DVD教材) の貸出 4、Happinessプラス新聞の発行	
希望日時	ご希望日の2か月前までにお申し込みください ____年 ____月 ____日 : ____ ~ ____ : ____ (____分)	
備考	参加人数等	

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。この用紙の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。