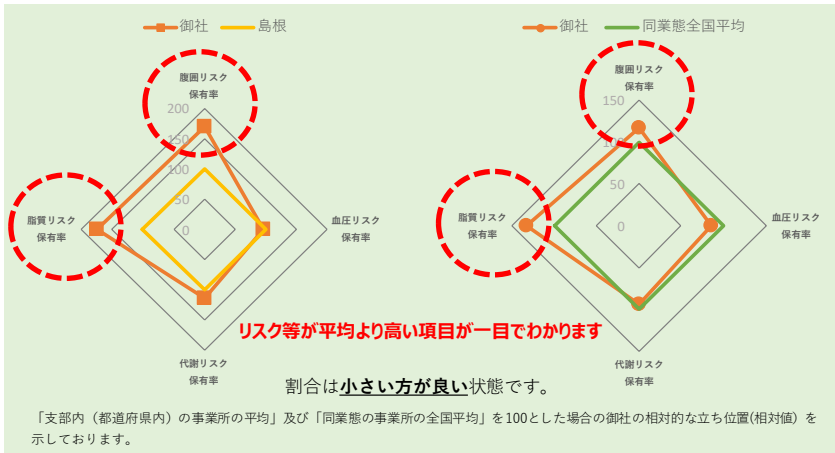


「わが社の健康プラン」の立て方

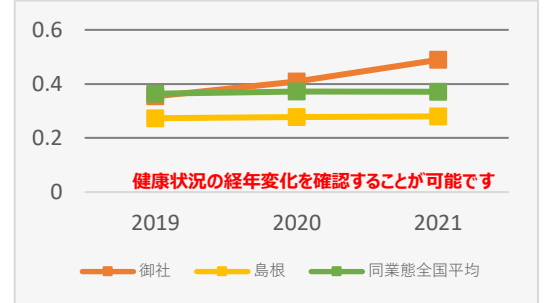
STEP 1 事業所カルテまたは業態別カルテを活用し、自社または同業態の健康課題を抽出する

<事業所カルテのサンプルより抜粋>

生活習慣病リスク保有者の割合



脂質リスク保有率			
年度	御社	島根支部平均	同業態全国平均
2019	35.4%	27.3%	36.4%
2020	40.9%	27.8%	37.2%
2021	48.9%	28.0%	37.1%



腹囲・血圧・血糖・脂質の健診項目に加え、運動・食事・喫煙・飲酒・睡眠の生活習慣に関する問診項目も見える化しているので、健康課題の把握がスムーズに行えます。

STEP 2 健康課題を解決するための具体的な取り組みを「わが社の健康プラン」に設定する

<課題別健康プラン例>

A. 腹囲リスクが高い

- ・体重を毎日量り、増加を防ぐよう推奨する
- ・食品のカロリーを表示したチラシ等を掲示する
- ・食事の際に、野菜（サラダ等）の摂取を推奨する

B. 血圧リスクが高い

- ・血圧計を設置し、活用を促す
- ・仕出し弁当等を減塩に配慮したメニューに変更する
- ・カップ麺のスープを捨てるよう推奨（廃棄場所の設置）

C. 代謝（血糖）リスクが高い

- ・食後に体操等の運動を実施する
- ・自動販売機から甘い飲み物をなくす、または無糖の商品を安く販売する

D. 脂質リスクが高い

- ・コレステロールを上げる・下げる食品のチラシ等を掲示する
- ・仕出し弁当等を揚げ物を減らしたメニューに変更する
- ・ウォーキング等の有酸素運動を推奨する

E. 運動習慣要改善者が多い

- ・エレベーターの使用を控え、階段の利用を推奨する
- ・ウォーキングイベント等の周知を行い、社内で参加を募る
- ・近距離の移動・通勤は自転車または徒歩を推奨する

F. 食事習慣要改善者が多い

- ・空腹で眠れない場合は温かい飲み物（無糖）を摂る
- ・間食をお菓子類からナッツ類への変更を推奨する
- ・朝食を毎朝食べることを推奨する

G. 喫煙・飲酒習慣要改善者が多い

- ・禁煙ポスターを掲示し、たばこの健康影響を周知する
- ・社用車を禁煙にする
- ・毎週〇曜日を休肝日にするを推奨する

H. 睡眠習慣要改善者が多い

- ・1日6時間以上睡眠をとるよう呼びかけを行う
- ・仮眠がとれる休憩スペースを確保し、利用を推奨する
- ・仕事の悩みなどを相談できる窓口を設置する



上記のサンプルでは「腹囲リスク」や「脂質リスク」が島根支部平均および同業態平均を大きく上回っているため、それらに対応するプラン例（AやD）を参考にプランを設定すると効果的です。ただ、こちらに掲載している「わが社の健康プランの立て方」はあくまで一例ですので、カルテからは見えない自社ならではの健康課題や健康プランなど、自由に設定いただいても構いません。従業員の皆さまがいつまでも健康で過ごせるよう、少しずつ健康課題を解消していきましょう。

お問い合わせ先 全国健康保険協会島根支部 ☎0852-59-5204

ホームページでもご案内しています。

協会けんぽ 島根

検索 クリック

(2024.1作成)