

中部保健所版 健康経営ニュース

事業所での健康づくりを応援するために、平成28年度は3回『健康経営応援セミナー』を開催しました。

この中で、健康経営の実践報告をした事業所の取組をご紹介します！

『平成27年度健康経営認定事業所』（2事業所）

『平成27年度健康経営登録事業所』（3事業所）

*大分県では、従業員の健康支援が会社の成長につながるという経営方針＝「健康経営事業所」の普及を目指しています。そこで、大分県内のすべての事業所を対象に、全国健康保険協会大分支部（協会けんぽ）と協力し、「健康経営事業所」の登録・認定制度を行っています。

健康経営応援セミナーの様子

職場での腰痛予防のポイントとエクササイズ
講師：臼津地域リハビリテーション広域支援センター

噛むことが大切なのは「なしか」
講師：臼津歯科医師会会長



大分県中部保健所
発行日 平成29年3月



平成27年度
健康経営認定事業所

大分海運株式会社

【事業内容】「内航海運」「港湾運送」「旅客船」
【従業員数】 70名
【所在地】〒 879-2442
津久見市 港町 7-17



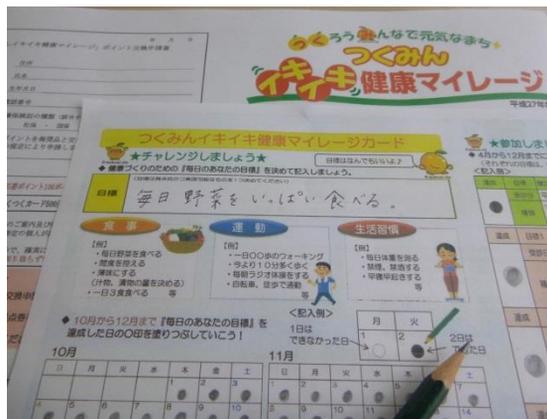
内航海運と港湾運送を核に、石灰石やセメント製品の輸送を担っており、津久見湾では、つくみイルカ島航路を中心に、遊覧船「でるふいの」を運航しています。

健康の確保と快適な職場を目指して、日々の健康管理や健康づくりに会社全体で取り組んでいます。

【取組1】健康マイレージポイントをためて健康と賞品をゲットしよう！

健康づくりへの動機付けや運動習慣の定着を目的に、津久見市と臼杵市が実施している健康マイレージ事業に社員全員で参加しています。

自分なりの「毎日の目標」を決めて3カ月チャレンジしたり、地域の運動イベントに参加する中で食習慣の改善やウォーキングなどの運動習慣がアップしました。



【取組2】社員の健康状態を把握

健康診断の結果について、過去5年間の比較分析を行っており、有所見率の高い項目や推移を把握して次年度の取組に活かしています。

個人に対しては二次健診の勧奨はもちろんのこと、健康診断の結果が改善している社員に対して応援の声かけを行っています。

平成27年度
健康経営認定事業所

新共栄鉱業株式会社

【事業内容】石灰石、その他鉱物及び土石の採掘請負
【従業員数】6名
【所在地】〒 879-2461
津久見市 上青江川内6304番地



健康管理は社員個人の責任で行うべきですが、会社が社員のそばに立ち、背中をそっと押せないか、具体的には、社員自ら健康について考える機会や運動を始める機会を提供することが出来ないかと考え、活動に取り組んでおります。取り組みにおける事業所目標としましては、「健康リテラシーの高い社員を増やす」ことを掲げています。

*健康リテラシーとは、健康に関する知識を持ち、改めて自身の健康管理に役立てていくことを指します。

【取組1】週礼での健康関係記事の紹介による知識の向上

【取組2】朝礼時のラジオ体操への積極的な参加

【取組3】昼休み時間の軽運動の実施

春には、歩いて青江ダムまで行き、花見をしながら昼食を取るイベント、ゴルフの練習やウォーキング等

【取組4】毎日体重を測る

【取組5】外部行事への積極的な参加

『ゴルフコンペ』『つくみんイキイキ健康マイレージ』
『歩いて健康No.1決定戦』等

【取組6】地域行事への積極的な参加

地区の体育大会、清掃活動等

株式会社 神田船舶

【事業内容】内航運送業(船舶による国内輸送)

【従業員数】19名

【所在地】〒 879-2442

津久見市 港町 7-15



健康経営応援セミナーに参加して、事業所ぐるみで健康づくりを取り組んでいかなければならないことを知りました。人数の少ない事業所で、大半は船員なので、まずは事務所から行政主催の活動に積極的に参加し、平成28年度は、健康経営事業所の認定を受けることができました。

事業主の積極的な働きかけにより、健康意識を高めてきましたが、これからも今まで以上に積極的に従業員の健康支援を行っていきます。

【取組1】県主催「働き盛りの健康みえる化促進事業」*1に参加

ホコタッチを各自身につけることにより、歩行の「量」と「質」を高め、歩行年齢を上げる(若返らせる)ことで、それぞれの健康意識も上げることができ、歩数が少なければストレッチや体操等をするなど、その他の取り組みへの相乗効果もありました。

- *1：歩行の若々しさに着目した歩行改善プログラム
歩数計(ホコタッチ)を用いた集団参加型プログラム。



測定会の様子

【取組2】大分県や津久見市主催の健康行事への参加

「歩いて健康ナンバー1決定戦」*2は、ホコタッチを身につけていたことにより、参加しやすく、測定も簡単!

「イキイキ健康マイレージ」*3は、それぞれ気軽に目標を持つことができ、ウォーキングと併用できました。

- *2：県主催 企業対抗ウォーキングイベント
- *3：津久見市主催 健康の取組でポイントを集めるチャレンジイベント

【取組3】船員の総合健診(日帰り人間ドック)の100%受診と結果の把握

船員手帳の健診だけではわからないこともわかるようになり、自分の健康を見つめなおす良いきっかけとなっています。

古手川産業 株式会社

【事業内容】石灰石の採掘請負、それを原料とした
生石灰・消石灰等石灰製品の製造

【従業員数】約130名

【所在地】〒 879-2471

津久見市 合ノ元町1番4号



創業は明治28年で、一昨年には120周年を迎えることができました。
当社が積極的に健康経営に取り組む様になったきっかけは、津久見市の生活習慣病有病率や年代別一人当たり医療費が市町村別、県平均と比較して高い状況にあるという事実を知ったことでした。企業が主体となってより積極的な職場の健康づくりを進めていくことが必要だと考え、大分県が推進する「健康経営事業所」の認定取得を目指すこととなりました。社員へその意図をしっかりと周知するために経営トップの所信表明を行い、平成28年度は、健康経営事業所に認定されました。

【取組1】事業所内建物禁煙

当社は喫煙者の割合が大分県内の事業所平均よりも高く、これまで利便性や慣習から建物内に喫煙スペースが残されたままでしたが、今回、全ての職場に屋外指定喫煙場所を設け、その場所以外は全面禁煙としました。室内禁煙化によって、非喫煙者の受動喫煙はなくなり、また、屋外という環境もあるのか喫煙者の喫煙頻度も以前と比べて減少してきています。

【取組2】スポーツ活動

野球部、フットサル同好会、ランニング同好会があります。各クラブは定期的な練習や大会への出場を通じて体力向上、運動不足の解消を行っています。

【取組3】二次検診の受診率UPと結果の把握

【取組4】有所見者の削減に向けた取組

産業医が健診結果から選出し、産業医面談を実施しています。一人ひとりにあった生活習慣の改善指導や治療プログラムを行うことで健康状態の改善に取り組んでいます。

健康経営登録事業所



太平洋セメント株式会社

大分工場

【事業内容】各種セメント製造

【従業員数】173名

【所在地】〒 879-2471

津久見市 合ノ元町2番1号



弊社は従業員の安全と健康の確保が企業の存立の基盤をなすものと認識し、労働安全衛生法の精神に基づき職業性疾病の発生を防止するために適切な経営資源を投入していきます。

【取組1】スポーツ大会

従業員の健康増進のため、年間3種目のスポーツ大会を実施しています。

ソフトボール大会・ドッチボール大会・ミニバレー大会



【取組2】ラジオ体操

腰痛関節痛予防のため朝の就業前、昼休み後に従業員全員で毎日ラジオ体操を実施しています。



【取組3】ウォーキングポイント運動

ウォーキング通じて腰痛やメタボを防止するため、スマホアプリや万歩計を利用して毎日の歩数を表に記録し、管理するという健康維持活動を実施しました。

対象者169名中、168名（99%）の方が参加しました。

