



従業員の**健康**を支えたい事業所を応援！

# 「健康経営事業所」を サポートします

## 大分県健康経営事業所登録・認定制度とは？



大分県では、従業員の健康増進を会社の成長につなげようとする考え方＝「健康経営®」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県支部（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。登録した事業所が下記の5つの基準を全て満たし、実績報告書を提出すると「健康経営事業所」として認定されます。

### 大分県の認定基準

#### 基準1 健診及び有所見者への対応

- ・従業員の健康診断受診率100%及び健康診断結果把握100%

#### 基準2 事業主による主導的な健康づくりの推進

- ・社内での呼びかけや事業所の健康リスク把握

#### 基準3 受動喫煙防止対策

- ・事業所建物内禁煙又は敷地内禁煙の実施

#### 基準4 健康情報の定期提供

- ・最低月1回の健康情報の社員への提供

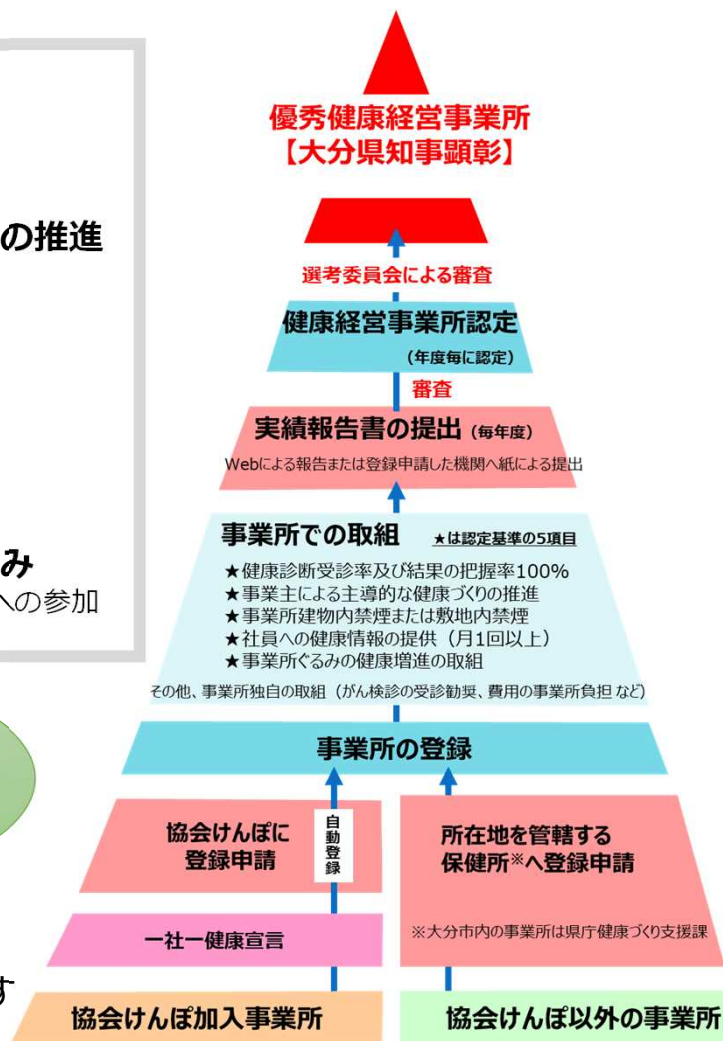
#### 基準5 事業所ぐるみの健康増進の取り組み

- ・社内健康イベントの開催又は社外健康イベントへの参加



認定事業所のうち、特に優れた事業所を毎年、県知事が顕彰！

認定事業所の情報や取組内容は、幅広く県民、他事業所へ発信されます



【問合せ先】 (所在地・電話番号は裏面へ)

大分県健康づくり支援課又は県保健所・保健部まで

# 職場の健康づくりをサポート

県では、大分県健康経営登録事業所が認定事業所へステップアップできるようなサポートを行っています。各事業所が職場における健康づくりに取り組むにあたり、事業所単位で利用可能なサービスや資源を収集しました。

事業所の健康づくりに悩んでいる方、是非、さまざまなサービスや情報をご活用ください。管理者、担当者は必見です！

## 健康情報の提供（毎月1回）

県健康づくり支援課から登録した事業所へ、毎月、健康情報「健康経営サポートニュース」等メール配信します(右図例参照)。これらの情報を職場に掲示する、職員に配信するなどご利用ください。

\* 認定基準4の「健康情報の定期提供」に該当



健康経営サポートニュース No. 58 (令和元年12月号) 第1回 おおいた歩得 職場対抗戦の結果

職場対抗戦に参加されたみなさんお疲れさまでした。参加総数は174グループ、1430人でした。大分市内のグループには健康づくり支援課、大分市以外のグループには健康の発展所(部)にて祝賀表彰式を行います。今後も「おおいた歩得」を活用して職場ぐるみの健康づくりに励んでくださるようお願いいたします。第2回職場対抗戦は1月6日から開催いたします。

12月20日に県庁で表彰式を行いました。今年度も積極的な参加をお待ちしています。

「おおいた歩得」ダウンロード4万人を突破しました

みんなで予防インフルエンザ

インフルエンザが流行っています。皆さんの「つかない」「うつさない」という気持ちが大切です。

<予防には>

- こまめな手洗いを心がけましょう。
- 十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。
- 定期的に空を駆け、部屋の換気を行うとともに、空気の乾燥に注意しましょう。

<症状のある方は>

- インフルエンザに罹ったと思われる時
- (38度以上の発熱、頭痛、関節痛、のどの痛みなど)は、早急に医療機関を受診し、無理をして職場に行かないようにしましょう。
- 症状のある方はマスクを着用する等の「咳エチケット」が大切です。
- 人混みや接客場への外出を控えましょう。

【問い合わせ先】大分県健康経営支援課 健康経営推進課 TEL:097-506-2666 FAX:097-506-1735

## うま塩（減塩）プロジェクト

県は、健康寿命日本一の実現に向け「減塩マイナス3g」を目標の1つに掲げ、減塩への取組み『うま塩プロジェクト』を進めています。

県産の「旨み」を持つ食材を、「上手く」活用して、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」の普及を進めています。減塩の推進により「高血圧の予防」、さらに「循環器疾患の予防」につなげ、「健康寿命の延伸」を目指します。

職場近くの「うま塩メニュー提供店」についてチェック！

※詳細は大分県ホームページをご参照ください。

\* 認定基準5 の例)

社員の昼食をヘルシー弁当にした  
社員食堂の醤油をスプレー式の容器にした



## 「まず野菜、もっと」野菜プロジェクト

健康寿命を延ばす3つの鍵のひとつに、「野菜摂取350g」があります。

大分県が、平成28年に実施した「県民健康意識行動調査」の結果、1日の野菜摂取量は男性が各年代とも約70g、女性は20代が最も少なく92g不足していました。

そこで、県では、「まず野菜、もっと野菜」プロジェクトを立ち上げ、最初に野菜を食べること(まず野菜)、今より70g多く野菜を食べること(もっと野菜)の推進に取り組んでいます。

\* 認定基準5 の例)

社員食堂で野菜たっぷりメニューやサラダバーを実施している



※詳細は大分県ホームページをご参照ください。

うま塩メニュー提供店



「まず野菜、もっと野菜」プロジェクト

## 事業所禁煙サポート事業（禁煙支援）

事業所ぐるみで禁煙支援を希望する事業所に、禁煙支援の担当薬局の薬剤師が事業所に出向き健康教育、禁煙補助薬の処方及び継続した禁煙支援を行います。以下の条件をすべて満たす事業所が応募できます(20カ所以内)。

- ①大分県健康経営事業所の登録事業所であること
- ②禁煙補助剤の費用を1/4以上事業主が負担すること 詳細は県・保健所までご相談ください。

\* 認定基準3「受動喫煙防止対策」達成に向け、この機会に従業員の禁煙支援に取り組んでみてはいかがでしょうか？

# スマートフォン健康アプリ「おおいた歩得（あるとっく）」の活用

## おおいた歩得とは？

日常のウォーキングや健診受診などによって健康ポイントが付与され、ポイントが貯まると県内の協力店舗にて特典が受けられるスマホ用のアプリです。楽しみながら生活習慣の改善につながる環境づくりをし、県民の皆さまの健康寿命の延伸を目的として、大分県が運用しています。

職場でのグループ登録により、メンバーのポイント獲得状況がわかるので、職場での会話も弾みます。歩くことはもちろん、みんなで県内各地で開催される指定イベント（ミッション）に参加するなど、職場ぐるみの健康づくりに、是非お役立てください。

## 歩数や消費カロリーを計測する機能

歩数や血圧など、個人の健康データの変化をグラフにして見える化できます

## ここがオススメ！

獲得ポイントにより、魅力的な特典がいっぱい！

### ① ミッション（健康イベント等）

ポイントが加算されるミッションとして市町村の様々なイベントがあります。また、達成するとコンビニ（セブン-イレブン）で賞品がもらえるミッションを年4回実施しています。

### ② おおいた歩得カードは4種類

獲得ポイントに応じて取得できる「おおいた歩得カード」は4種類。カードに応じて県産品などが当たる抽選に応募できます。

### ③ 温泉めぐりスタンプラリー、おおいた図鑑

県内の温泉を巡ってスタンプゲット！県産品を成長させてオリジナルの図鑑をつくる！など楽しみながら健康づくりができます

おおいた歩得のダウンロードはこちらから ↓ ↓ ↓  
(機種により使用できない場合もあります)



iPhone版をダウンロード



Android版をダウンロード



## アプリ利用の基本的な流れ（サービスの概要）



## 大分県の総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブは、学校や公民館などの身近な施設を拠点に、子どもから高齢者まで、それぞれの興味・関心に応じて、スポーツを中心に様々な種目を楽しむ非営利の組織です。

各クラブは、受益者負担を原則として、県内すべての18市町村にて地域の人たちが主体的に運営しています。卓球、バドミントン、ウォーキング、貯筋運動体験教室、絵手紙教室等々、会員のニーズや地域の特性を生かした様々なスポーツ・文化活動が行われています。

※詳細は大分県体育保健課ホームページをご参照ください。

## 保健所（保健部）等による支援

大分県の保健所や保健部では、県内の健康経営事業所同士の情報交換や事業所の健康課題解決のためのセミナー等を開催しています。事業所へ出向く講話等についてご相談も可能です。また、地域により事業所ぐるみの『健康メニュー』（中部・南部）や「職場の健康づくり実践手引き書」（北部）等を作成していますので、各保健所(保健部)にご相談ください。

さらに、地域で受診できる「がん検診」等の情報については、お住まいの市町村担当課のホームページ等を確認し、従業員の健診受診をサポートしましょう。



働く世代向け運動プログラム動画はこちらへ →

作業タイプ別運動プログラム動画

(西部保健所「ちょこトレ」大分県理学療法士協会監修)



## 健康寿命日本一おうえん企業とは

YouTube配信中 目指せ！健康寿命日本一  
おおいた公式チャンネル

県では自社の強みを活かして健康な地域社会づくりを応援していただける企業・団体(健康寿命日本一おうえん企業)からの情報も提供します。

おおいた県民のうんどう (運動習慣) えいよう (栄養バランス) かんきよう (社会環境) 等の改善を応援する物資・場所・人材・媒体・資金を提供頂ける企業です。

## 健康寿命日本一おうえん企業からのおうえん内容

以下の4つのテーマに合わせて、情報公開にご賛同いただいた34社の  
おうえん内容について公表しています。

- ①運動・身体活動について
  - ②休養・心の健康について
  - ③栄養・食生活について
  - ④健康診断等について
- ※詳細はホームページをご参照ください。→



場の提供 : イベント会場の提供、スポーツ施設等の無料開放・・・  
人材派遣・技術提供 : 講師・専門家の派遣、無料アプリの案内等・・・  
物資の提供 : 試飲・試食、商品、サービス(商品)の提供、運動器具・健康測定器具の貸出し  
情報・メディアの提供 : 定期広報物やチラシ等への無料掲載・・・  
参加の機会の提供 : 健康づくりイベントの実施・・・等

### 問い合わせ先一覧 (保健所等)

事業所の所在地	管轄保健所等名	所在地	電話番号
別府市、杵築市、日出町	東部保健所	別府市大字鶴見字下田井14-1	0977-67-2511
国東市、姫島村	東部保健所 国東保健部	国東市国東町安国寺786-1	0978-72-1127
臼杵市、津久見市	中部保健所	臼杵市大字臼杵字洲崎72-34	0972-62-9171
由布市	中部保健所 由布保健部	由布市庄内町柿原337-2	097-582-0660
佐伯市	南部保健所	佐伯市向島1-4-1	0972-22-0562
竹田市、豊後大野市	豊肥保健所	豊後大野市三重町市場934-2	0974-22-0162
日田市、玖珠町、九重町	西部保健所	日田市田島2-2-5	0973-23-3133
中津市、宇佐市	北部保健所	中津市中央町1-10-42	0979-22-2210
豊後高田市	北部保健所 豊後高田保健部	豊後高田市是永町39	0978-22-3165
大分市	大分県健康づくり支援課	大分市大手町3-1-1	097-506-2666