

平成29年度 職場の健康力アップ支援事業 セミナー&事業説明会

【セミナーの趣旨】

「経営者の健康がその企業の最大の経営資源である」との説が流布されて久しいが、近年では従業員の健康づくりに配慮する企業の経営手法が注目を集めるようになりました。

企業にとって大切な人材である従業員の健康づくり(保持・増進)を積極的に行うことは、生産性及び企業イメージの向上に繋がります。

また、職場の健康づくりを企業組織の活性化、経営力の向上等の経営課題と捉え、その実践を図ることは経営戦略を構築するうえで、重要な位置を占めるようになってつつあります。本セミナーは事業者の皆様へ「従業員の健康づくりに積極的に取り組むことが企業の経営力の向上に資すること」の気づきを目的として開催いたします。

【開催日程及び会場】 ※時間は各地区とも14時～16時(セミナー:14時～15時)

- ◆ 那 覇 地 区：平成29年 6月16日(金) 《会場》 沖縄県教職員共済会館八汐荘
- ◆ 宮 古 地 区：平成29年 6月19日(月) 《会場》 宮古島商工会議所ホール
- ◆ 八重山地区：平成29年 6月20日(火) 《会場》 石垣市商工会ホール
- ◆ 北 部 地 区：平成29年 6月21日(水) 《会場》 北部会館 4階研修室
- ◆ 中 部 地 区：平成29年 6月22日(木) 《会場》 いちゅい具志川じんぶん館市民活用室

【セミナー&説明会のプログラム】

- ①セミナーテーマ 「職場の健康づくりは正に経営戦略そのものである」
講師:社会保険労務士等
- ②説明会 事業概要、公募要領等
説明者 コーディネーター大山俊雄(社会保険労務士)
- ③個別相談

■セミナー・事業説明会の様子



那覇地区セミナーの様子



宮古地区セミナーの様子



八重山地区セミナーの様子



北部地区セミナーの様子



中部地区セミナーの様子



事業普及に伴う周知活動

チラシ

取組企業・団体募集チラシ

事業所訪問や沖縄県商工会連合会、那覇商工会議所等の経済団体及び各保健所等を通し、県内全域に配布。

A4チラシ表面「取組企業・団体募集」

A4チラシ裏面「取組企業・団体募集」

新聞

「新聞広告掲載及び新聞記事紹介」

平成29年6月7日 琉球新報(ちよびと)

平成29年6月15日 沖縄タイムス 記事掲載

平成29年6月8日 沖縄タイムス 記事掲載(インフォ)

平成29年6月9日 琉球新報 記事掲載(読者ひろば)

新聞記事にて「職場の健康力アップ支援事業」が紹介されました

職場で今日からできる健康づくり

案1

置くだけ！自分の体の変化に気づく環境を

～血圧計や体組成計を置いたコーナーをつくる～

まずは自分の体の状態を知ることが大事。朝礼の前後に体重を量る、残業の前に血圧を測るなど、業務のルーティーンの中に入れてと習慣化しやすいです。記録や推移の確認が簡単に出来るよう、スマートフォンやパソコンのサービスを使うのもおすすめです。



すぐに取組める例

- ①毎朝の点呼の後に血圧を測る
- ②毎日決まった時間に体重計に乗る



カラダ豆知識

1. 血圧は昼より夜が低め
血圧は1日の中で上がり下がりがしているのですが、10～20%差は変動範囲内と捉えられますが、夜に向けて下がっていくので、残業時に普段よりも高い場合は休憩したり、早めに帰宅する。
2. 測る時間を決めておく
血圧は疲れ・緊張が高まる残業前に測るなど、測るタイミングを会社で決めておくとうまくいきやすい。血圧が高い場合は残業しないなど、ルールを決めるとベスト。

案2

食べるなら、健康おやつにしよう

～ナッツやチーズなど普段の栄養を補う食べ物に～

おやつは気分をリフレッシュさせてくれたり、社員同士のコミュニケーションにも有効です。また、普段の食事だけでは十分に摂れなかった栄養源の補食としても役立ちます。おやつの中身を健康的なものに変えるだけでも立派な健康経営の取組みです。

おやつ（間食）には3つの効果があります

- ①食事だけでは摂取しきれない栄養源を補う
- ②仕事や勉強などの気分転換
- ③食事と食事の間が長く空いてしまう時の補食

～具体的なおやつ例～



食物繊維・ミネラル
蒟蒻ゼリー、ナッツ
ドライフルーツなど



たんぱく質
飲むヨーグルト、豆乳
チーズ、ゆでたまご、
ささみスモーク



補食
春雨スープ、栄養強
化食品（大豆パール等）

1. 昼食の栄養バランスからみたオススメおやつ



ラーメンや丼もの→食物繊維・ミネラル
不足→ナッツ、茎わかめなど



おにぎりやサラダ→たんぱく質不足
→ゆで卵・豆乳など

ポイント

2. お菓子を食べるなら「和菓子」がオススメ
洋菓子に多く含まれている動物性食品（バターやマーガリン）は脂質が多く、和菓子でよく使われているもち米や小豆は脂質をほとんど含みません。また小豆には、食物繊維が含まれています！



案3

大人の飲み方は量よりも質

～ おかわり時の合い言葉は「お水、飲んだ？」～

お酒は、血行が良くなったり、リラックス効果も期待でき、コミュニケーションとして有効な場合もあります。ただし、飲みすぎには注意！二日酔いの症状は、消化器官にダメージを与えているサインです。多量飲酒は60以上の病気の発症リスクを高めるといわれています。

すぐに取組める例

お酒と同じ量のお水を飲もう！

会社の飲み会で、お水を飲んだら、お酒をおかわりしてもOK！というルールを運用してみよう。ロックで飲んでいる人は、水割りにして、さらにお水を一杯飲んでから、次のおかわりを。

ポイント

1. お酒を飲む前



牛乳や豆乳
胃の中にたんぱく質の膜を作り、胃壁を保護する



チーズ
たんぱく質と脂質が豊富なのでアルコールの吸収を遅やかにする

2. お酒を飲んでる最中



ネバネバ野菜
ネバネバ成分が胃の粘膜を保護する



魚介類・豆類
肝機能の働きを高め、アルコールを分解してくれる



豚肉・きのこ・果物
ビタミンB群により、アルコールを分解してくれる

案4

体をほぐしたら、頭も心もスッキリ

～ ストレッチ、みんなでやれば恥ずかしくない！～

職場でストレッチをするのは恥ずかしいと思うかもしれませんが、社員みんなで取り組んでみてはいかがでしょうか。

すぐに取組める例

- ①始業前や15時にラジオ体操やストレッチをみんなでする
- ②会議終了時には全員で大きく伸びをする

～ オフィスで座りながらできる腰痛改善ストレッチ～

腰を前後左右にまんべんなく動かすストレッチです。立っても座ってもOKです。ゆっくりとした動きで行ってください。手は常に頭の後ろで組んで行います。

- ①背中を丸めて前に倒していくおへそを見るようにして丸めると腰から背中がよく伸びます
- ②胸を開きながら起き上がり背中を反らせるようにして丸めるところまで大丈夫です
- ③今度は体を右側に倒していく体の左側が伸びるように（左側も同様に行う）
- ④最後に右側でできるだけ体をねじっていき無理をしない程度にゆっくり（左側も同様に行う）

案5

普段どれだけ動いているか意識する

～ 歩くだけで体調も体型もGOODなものに！～

車社会で普段から歩く機会が少ない沖縄。スマートフォンの歩数計を使ったり、万歩計を配ったりして、普段どのくらい動いているかを把握しましょう。歩数を競い合うランキングイベントなどを行って、楽しく歩くような工夫があると続けやすいです。

～ 日常生活で歩数を増やすコツ～



早く着いたら
周辺を散歩



飲み会はちょっと歩く店へ



違う階のトイレに行く
などちょっとした工夫で歩数アップ



用事があれば
会って話そう

がんじゅうさびら表彰
(沖縄県健康づくり表彰)



健康づくり取り組み大募集

応募部門

取組事例に限らず特色のある取組を期待しています！

1. 「健康づくり事業所」部門

対象：従業員を対象に職場において健康づくりを実施している企業や事業所

〈取組事例〉

健（検）診受診を促進する取組、
従業員の健康状態の把握、
体操やストレッチの実施、禁煙活動、ノー残業デーの実施等

2. 「健康づくり地域活動」部門

対象：地域住民を対象に地域に根ざした健康づくりを実施している地域や団体

〈取組事例〉

健康保持を目的とした地域での運動の取組、食育活動、健康講話の実施、情報発信活動、健康診断（特定健診、がん検診など）に関する受診促進の取組

応募要件

- ① 沖縄県内に所在している。
- ② 健康づくりのための活動、健康づくりを推進する社会環境整備の取組を1年以上実施している。
- ③ 過去5年間に、重大悪質な事案で法令等に違反し、処分等を受けたことがない。

応募方法

※自薦他薦問いません。

自薦 / 他薦 沖縄県が指定する推薦者（健康長寿おきなわ復活県会議委員、市町村長、保健所長）からの推薦
応募用紙（ホームページに掲載）に必要な事項を記入し、必要書類を添付のうえ、下記申込先に郵送してください。

- ・「健康づくり事業所部門」 … 様式第1号
- ・「健康づくり地域活動部門」 … 様式第2号

メールでの応募も歓迎！（メールの件名に「がんじゅうさびら表彰応募」と表記してください。エントリー受付メールを送信します。）
※メールが届かない等ありましたらご連絡ください。

表彰方法

別途定める期日に県の健康づくりイベントにて表彰式を開催します。



表彰特典

- ・沖縄県知事名の表彰状の授与
- ・表彰事業所及び団体の取組内容を県民に向けてご紹介します。
- ・受賞ロゴマークの使用



募集期間 ▷▷ 下記の県ホームページでご確認ください。

お問い合わせ先・申込先

沖縄県 保険医療部 健康長寿課 健康推進班

〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎 1-2-2

TEL : 098-866-2209 FAX : 098-866-2289

メールアドレス▷aa030320@pref.okinawa.lg.jp

ホームページ ▷<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoyju/kenko/hyousyouseido.html>

※内容は変更する場合がありますので、ホームページ等で最新の情報をご確認ください。

過去の受賞団体の取組などもHPでご覧になれます。

詳細はHPから▶

がんじゅうさびら表彰

Q 検索

QR コード



本事業以外の支援情報

支援機関名称	概要
<p>沖縄県保健医療部健康長寿課</p> <p>☎ : 098-866-2209 FAX : 098-866-2289</p> 	<p>沖縄県健康づくり表彰（がんじゅうさびら表彰） 沖縄県内の健康づくり活動や機運を盛り上げるため、職場や地域で積極的に取り組む団体を表彰します！</p> <p>受賞団体を広報していきます！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テレビ(CM、番組ミニコーナー)・ラジオ(CM、公開生放送) ・新聞・パンフレット・イベント など <p>健康づくり応援サイト</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「健康おきなわ21ホームページ」 健康に役立つコンテンツが満載！ http://www.kenko-okinawa21.jp/ ・「職場でできる健康づくりモデル」 取組内容と効果、進め方のポイント等の情報を効率的に把握できます！ http://www.kenko-okinawa21.jp/officehealthaction/ ・「経営者・リーダー必見！沖縄県企業の健康経営」 健康経営の始め方や事例等を紹介しています！ http://www.kenko-okinawa21.jp/okinawahealthaction/ 
<p>全国健康保険協会沖縄県支部（協会けんぽ沖縄）</p> <p>☎ : 098-951-2246 FAX : 098-951-2017 WEB : https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa</p>	<p>福寿うちな～運動（福寿うちな～健康宣言）</p> <p>【支援内容】 事業所と協力して、健康づくり学習会の実施、ウォークマップを配布しウォーキングの推奨を行うとともに、保健師による保健指導の実施などを行います。</p> <p>【認定・表彰等】 健康経営優良法人認定制度 健康宣言をした事業所の中から、特に優秀な健康経営に取り組んでいる中小企業、中小規模の医療法人を経済産業省・厚生労働省が定めた基準に基づき選出します。</p>
<p>厚生労働省 沖縄労働局 ひやみかち健康経営宣言 登録事業事務局 （沖縄労働局 健康安全課 内）</p> <p>☎ : 098-868-4402 FAX : 098-862-6793</p>	<p>【認定・表彰等】 ひやみかち健康経営宣言 職場コミュニティにおける「ゆいまーる」精神の健康づくりから、沖縄経済の飛躍と健康長寿復活に取り組む運動です。</p>
<p>沖縄産業保健総合支援センター</p> <p>☎ : 098-859-6175 FAX : 098-859-6176</p>	<p>メンタルヘルス対策支援事業（無料）</p> <p>【支援内容】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 個別訪問支援・管理監督者研修 ② 専門スタッフ（産業保健相談員等）による相談 ③ 産業医等による相談・指導 ④ 産業保健研修

支援機関名称	概要
<p>沖縄県地域産業保健センター (従業員50人未満の事業場の事業主・労働者が対象)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 那覇・南部・周辺離島地区 那覇地域産業保健センター ☎：098-866-8804 ● 中部地区 中部地域産業保健センター ☎：098-926-2255 ● 北部地区 北部地域産業保健センター ☎：0980-54-5205 ● 宮古地区 ☎：0980-73-0222 ● 八重山地区 八重山地域産業保健センター ☎：0980-88-5633 	<p>①特定健康相談の実施</p> <p>ア. 健康診断結果に基づく医師の意見聴取(無料) 健康診断の結果に基づいて、健康を保持するために必要な措置について、事業者からの意見聴取に対し、産業医が意見陳述を行います。</p> <p>イ. 治療と職業生活の両立に関する相談・指導 治療と職業生活の両立等に関し、相談・指導を希望する労働者及び当該労働者を使用する事業者に対する相談・指導を実施します。</p> <p>ウ. 脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導 定期健康診断結果で特に、脳・心臓疾患の主な検査項目の有所見者に対し、産業医または労働衛生に関する知見を有する保健師による保険指導を実施します。</p> <p>エ. メンタルヘルス不調の労働者に対する相談・指導 不眠など、メンタルヘルス不調を自覚する労働者に対し、産業医またはメンタルヘルスに対応可能な医師若しくは保健師が相談・指導を実施します。</p> <p>②長時間労働者に面接・指導</p> <p>月100時間を超える時間外労働(休日出勤含む)を行い疲労の蓄積がみられる従業員は(申し出)産業医(医師)による面接が必要です。</p>



平成29年度 職場の健康力アップ支援事業 成果報告書

平成 30 年 3 月発行

発 行 沖縄県保健医療部健康長寿課
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎 1 丁目 2 番 2 号

運営事務局 一般社団法人沖縄県中小企業診断士協会
〒903-0801 沖縄県那覇市首里末吉町 4-2-19
コーポ 23 202 号