

支援機関名称	概要
沖縄県保健医療部健康長寿課 TEL.098-866-2209 FAX.098-866-2289	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事業所や団体を表彰します！ 受賞した事業所・団体を広報していきます！ 新聞、パンフレット、バスラッピング、イベントなど 職場の健康力アップ支援事業 職場で健康づくり(肥満予防・改善、適正飲酒対策、生活習慣病予防)を行いたい事業所を支援します！ 取り組みに係る費用の補助(補助率、補助金額は年度により異なります。)、計画の企画・立案段階から実施に至るまでの助言、相談、情報提供等 募集期間：毎年4月～6月 
全国健康保健協会沖縄県支部 (協会けんぽ沖縄) TEL.098-951-2246 FAX.098-951-2017	福寿うちな～運動(福寿うちな～健康宣言) 健康経営に取り組む事業所を「福寿うちな～健康宣言事業所」として認定及びサポート(事業所健康度診断結果の配布、メンタルヘルス・食事・睡眠に関する講師の派遣等)をします。 健康経営優良法人認定制度 特に優良な健康経営を実践している企業等の法人を日本健康会議が顕彰する制度で経済産業省が推進しています。認定されると製品、名刺、広報資料、求人サイトなどに認定マークを使用できるため、企業にとっては採用活動におけるPRとなり、求職者にとってはホワイト企業を見分ける目安となります。 
厚生労働省 沖縄労働局 (沖縄労働局 健康安全課 内) TEL.098-868-4402 FAX.098-862-6793	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」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貢献する企業をアピールする取り組みです。 
沖縄産業保健総合支援センター TEL.098-859-6175 FAX.098-859-6176	産業保健スタッフ向けサービス 事業場で産業保健活動に携わる産業医、産業看護職、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健研修や専門的な相談への対応などの支援を行っています。 ①産業保健関係者に対する専門的研修等 ②産業保健関係者からの専門的相談対応 ③メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援 ④治療と仕事の両立支援 ⑤産業保健に関する情報提供・広報啓発 ⑥事業主・労働者に対する啓発セミナー
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) 【那覇・南部・周辺離島地区】 那覇地域産業保健センター TEL.098-866-8804 【中部地区】 中部地域産業保健センター TEL.098-921-2357 【北部地区】 北部地域産業保健センター TEL.0980-54-5205 【宮古地区】 宮古地域産業保健センター TEL.0980-73-0222 【八重山地区】 八重山地域産業保健センター TEL.0980-88-5633	小規模事業場向けサービス ①健診結果の意見聴取 健診で検査項目に異常所見のあった労働者の就業の可否などについて医師に意見を聴きます。 ※事業主の義務です！ ②健康管理の相談 医師・保健師が日常生活面の指導や健康管理に関する情報提供や相談に応じます。 ③長時間労働者への面接 時間外労働が長時間に及ぶ労働者に対し、医師が面接指導を行います。 ④高ストレス者への面接 ストレスチェックの結果、高ストレスであるとされた労働者に医師が面接指導を行います。 ⑤産業保健指導・職場巡視 医師・保健師など専門家が事業所を訪問し、総合的な助言指導を行います。

平成30年度みんなのヘルスアクション創出に係る事業所等支援事業

沖縄県 保健医療部 健康長寿課

沖縄県那覇市泉崎1-2-2 TEL：098-866-2209 FAX：098-866-2289
<http://www.pref.okinawa.jp>

制作：株式会社CSDコンサルティング、株式会社エムティーアイ

皆さまへ

経営者の

目指せ！

パフォ～マンス

100% 企業

沖縄で働く人の
データと本音
をたっぷり掲載！

びっくりしたさ～！
体調不良の人が多い会社は
毎年**3,600万円**を
ムダにしている!? 従業員数50人
規模の場合
あなたの会社の
損失額はいくら？

沖縄版健康経営®ハンドブック

沖縄県

スクーパ

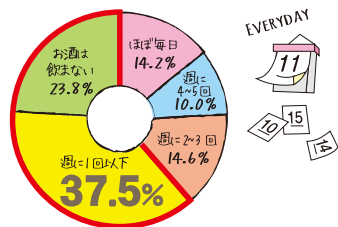
OKINAWA LIFE STYLE

沖縄で働く男女の生活実態！

OKINAWA
飲酒

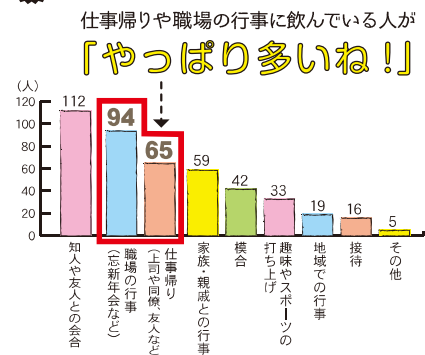
240名に「飲酒」「運動」「食事(ランチ)」のことを聞きました！

Q1 週に何回ぐらいお酒を飲む？
(自宅での飲酒含む)



「週に1回以下」「お酒は飲まない」が約6割！
「意外と少ない？」

Q2 飲み会をすることが多いのはどんな時？
(複数回答)



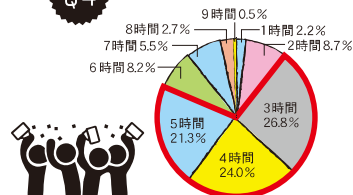
仕事帰りや職場の行事に飲んでいる人が
「やっぱり多いね！」

Q3 どんなお酒をどのくらい飲んでる？ (複数回答 / 数字は人数)



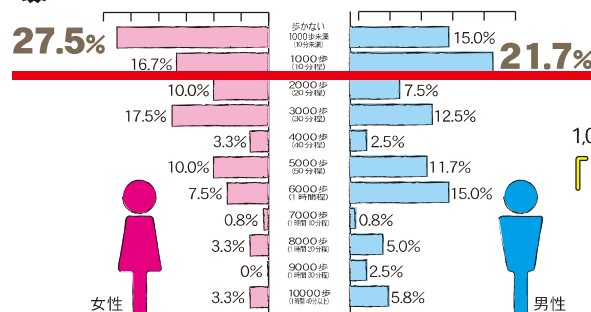
いろんな種類を飲んで1人平均5~6杯
「やっぱり多い？」

Q4 どのくらいの時間飲んでる？



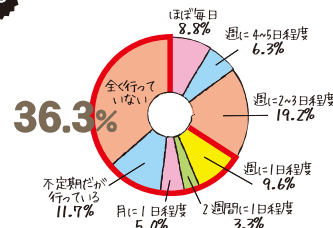
飲み始めは19時前後がほとんど
飲み終わりは22時と24時が多い
「飲酒時間は3~5時間」

Q5 「1日平均」どのくらい歩いてる？



1,000歩前後
「やっぱり歩いてないね！」

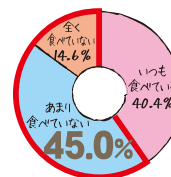
Q6 30分程度の運動をどのくらいの頻度で行ってる？



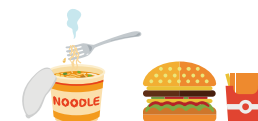
週に1日以下しか運動してない人が約7割
「運動不足だね！」



Q7 栄養バランスのいいランチ食べてる？



約6割が
「栄養バランスが悪いランチ！」



Q8 どんなランチが「栄養バランスの悪い」ものだと思う？



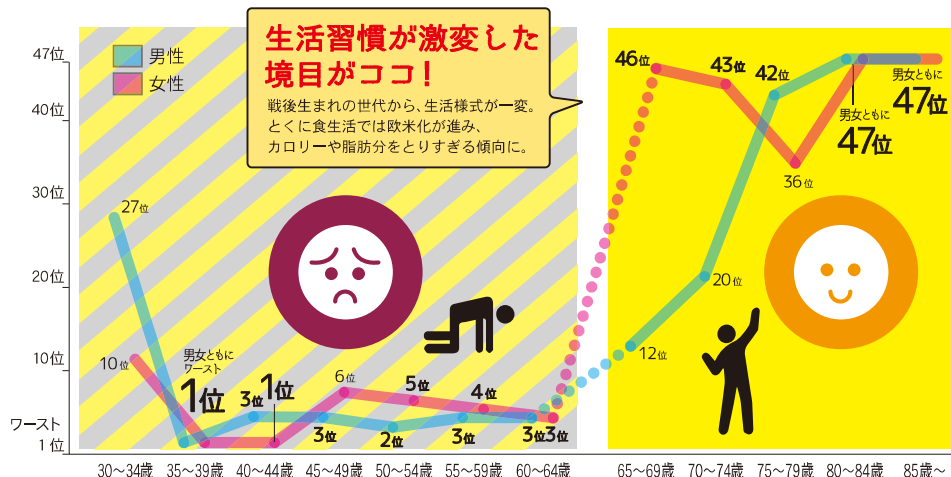
手軽に食べられる単品食は
「栄養バランス悪いよね！」



沖縄の働き盛り世代(30代～60代)の 生活習慣と死亡率の深～い関係

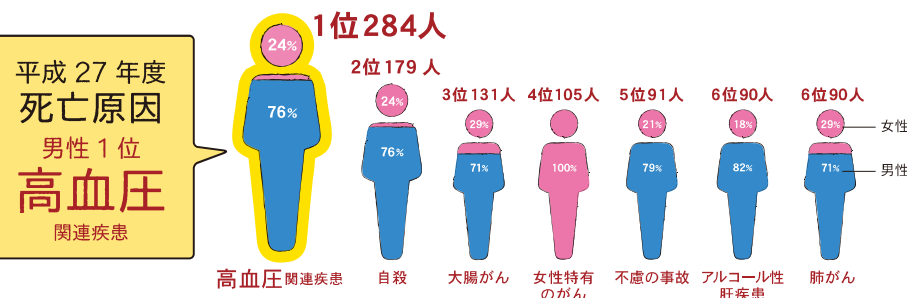
おじい、おばあは長寿！
なぜ30～60代の死亡率は高いの？

年齢階級別死亡率 沖縄県男性・女性の都道府県別順位
※平成27年度(2015年)

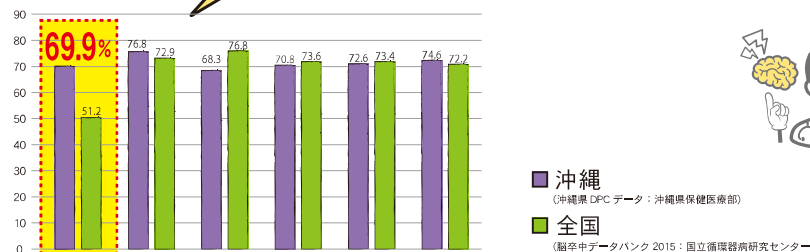


データ出典：65歳未満健康・死亡率プロジェクト『働き盛りの健康づくり』／沖縄県医師会

- 働き盛りである30代～60代ほぼ全ての世代で死亡率がワースト5位以内(40代女性を除く／2015年現在)
- 死亡原因は「脳内出血など高血圧関連疾患」が男性で1位
- 高血圧は戦後の食生活をはじめとした生活習慣の変化が原因と考えられる

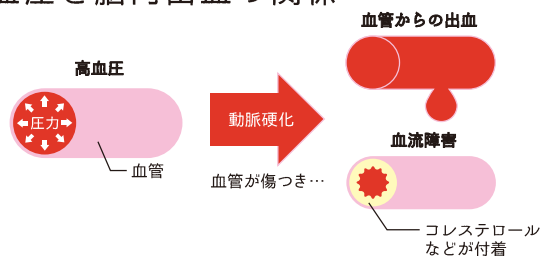


沖縄の働き盛りの「脳内出血」は高血圧の人に多い！



データ出典：65歳未満健康・死亡率プロジェクト『働き盛りの健康づくり』／沖縄県医師会

高血圧と脳内出血の関係



高血圧になりやすい生活習慣に変化...

飲酒・夜型
運動不足
食生活の変化

深夜までの飲酒



沖縄は一年中温暖な気候で時間がアバウトなウチナータイム。深夜までの飲酒で飲み過ぎる傾向。

歩かない車社会



車社会の沖縄では近所のお買い物も歩かず車で移動。老若男女問わずメタボ化しやすい傾向。

欧米食の定着



米軍統治の影響で、いち早く食の欧米化が進み、ファストフードやポーク缶を使った料理が浸透する等、脂を摂り過ぎる傾向。

健康的な食事の
ポイントを教えて！



管理栄養士
伊是名力工先生

従業員の健康を左右する！

職場での食事改善のコツ

幹事さん必見！健康飲み会

「とりあえずビール」じゃなくて

- コース料理はお店と相談して
野菜と魚多めに！
- 幹事さんが、先回りをしてサラダや
酢の物を先にテーブルセッティング！

とりあえず
サラダ！



揚げ物にはさっぱりメニューをプラス！



きのこソテー

繊維質の多い野菜をオーダー！



グリーンサラダ

ごぼうサラダ

もずく酢

できれば野菜の多いチャンプルーを！



そーめんチャンプルー

ゴーヤーチャンプルー

カロリーの高いサラダは避けよう！



シーザー・ポテトサラダ

野菜や海藻サラダ

1次会の開始と締めは
早めの時間帯に設定！

「深夜に飲食するとなぜ悪いの？」

寝ている間に食べたものが消化しきれず脂肪が蓄積！
脂肪は肝臓にストックされ、肝機能が衰えメタボ
まっしぐら。さらに血圧上昇にもつながり悪循環！

お酒の後に小腹がすいたら…



シメは
「ステーキ」
じゃなくて

スープやおでん！

運動と食事の関係

筋力UPから、タンパク質が注目されて
いますが栄養素は単体では働きません！

食事は
バランス！
が重要なんです！

プロテインは
ビタミン・ミネラルがないと
働かないですよ。



- 会社の飲み会は早めのスタート＆1次会で解散
- ランチ時間の確保は会社の責任
- このページをコピーして従業員に配布しましょう！



忙しいからこそランチは工夫が大事！

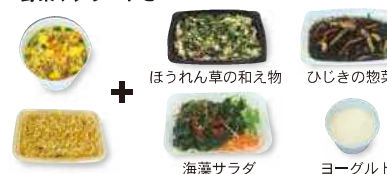
ランチを「コンビニで簡単に済ます！」という方に
「バランスの良いメニュー選びと工夫」のポイント教えます！

カップラーメンやチャーハン等の
単食を避ける！



カップラーメンや
チャーハンに
野菜やデザートを

もう1品！



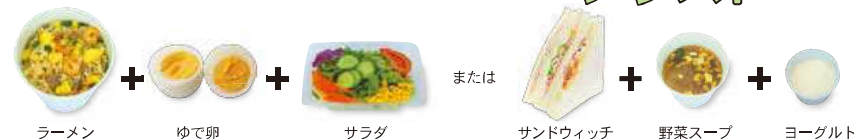
ほうれん草の和え物

ひじきの惣菜

海藻サラダ

ヨーグルト

食べたいものを我慢しない！かわりに 足りない栄養を **プラス！**



ラーメン

ゆで卵

サラダ

または



サンドウィッチ

野菜スープ

ヨーグルト

ヘルシートッピング

で栄養価アップのカップラーメンに！



ラーメン

おにぎり・パンはNG

ラーメン

フリーズドライの
野菜・海藻

会社でヘルシーなトッピング用
ドライ食品を常備！



野菜や海藻等のフリーズドライ
があればいつでも手軽に栄養素
をプラス。コーヒーと同じように
職場に常備してみませんか。

「昔の沖縄の食」
って何が
良かったの？

昔の沖縄は、油や塩、砂糖、肉、米、小麦粉などが贅沢品で
行事料理でしか使えなかったため、芋や魚、海藻、豆腐
が中心の低塩分、低脂質の質素な食事でした。
あの頃の食生活に戻るのには難しいですが「郷土の料理」が
健康づくりに効果的だと知っておくことは大切です。





グループインタビュー 働く女性 × 働く男性ぶっちゃけトーク

テーマ「働く女性の健康」



Q 「女性」のこんなところ気にして仕事してます！

「今日、体調悪いの？」とか声掛けするようにはしている
「生理」のこととか気にしたこともない！

「生理休暇」が取りやすくなればより働きやすくなるのでは
「生理痛くらいで休むの？」と…思ったことがある



Q 妊娠・出産・育児・不妊治療等、困ってることは？

「短期の育休」を取っても…つい家で仕事をしてしまう！

育休をあえてとらなかった理由は 給与が3割減になるから

育休中の代わりのスタッフにイチから仕事を教えるのは大変！

育休中の代わりのスタッフに仕事が増えることを考えると心苦しい
やっぱり会社としての制度が必要！



Q 男性と女性、お互いの良さを活かすには？

他社のサポート事例をもっと知りたい！

女性社員のストレートな意見を聞いてみたい！

「男性社員向けのセミナー」があるといい！

職場復帰へのサポート体制が必要！



Q 「女性に多く見られる不調」で困ってることは？

ストレスから来る不調や、更年期との戦いもある

生理前は憂鬱だせイライラしてしまう

生理の時は離席が多くなるし、長時間の会議がきつい！

「生理休暇」という名目で休暇はとりにくい！

長時間の冷房「冷え」はけっこうきつい！

「生理で休みたい！」と男性の上司には言いにくい



Q 「女性に多く見られる不調」に対する工夫は？

冷房対策で羽織るものは常備している

生理などの体調不良は

自分でコントロールしなきゃ！と思っている

生理時はイライラがわからないように気を遣う！



Q 妊娠・出産・育児・不妊治療等、女性として困っていることは？

「妊娠中」男性は、気遣ってくれるが仕事量は減らない！

「生理休暇は査定に響く！」と言われた

女性の先輩から「出産後3カ月経てば働けるわよ」と言われた。実は女の敵は女！

不妊治療の有給制度がない！

早退できる「育児短縮制度」や「看護休暇」を使った…

しかし男性は給料が引かれることを知らなかった

仕事のことを考えると「妊娠するのが気が引ける」という人もいる

妊娠や出産、育児のことを考えたら続けられるのか？不安になる



Q 男性と女性、お互いの良さを活かすには？

男性社員のちょっとした気遣いはうれしい！

生理休暇という名称ではなく年休を多めに取得できるようにしてほしい！

男性社員は、保健体育レベルの知識止まりで出産や更年期とかよくわかっていないと思う

セミナーを実施してほしい。もっと理解を深めてほしい！

男性の意見

女性の意見