

地域・職域連携推進事業について（普及啓発等展開方針について）

地域保健福祉課

健康増進計画の健康日本21、健康ちば21を踏まえ、地域保健と職域保健の連携のもと、はたらく人の健康をめざしている。海匝保健所管内は管内市、産業保健、地域企業等の参加を得て協議会形式とし、概ね5年間程度のアクションプランを設定し事業実施している。本年度は現在のアクションプランについて事業評価を行い、令和8年度から新たなアクションプランを設定して事業実施することとしている。

1 地域と職域のうつ、ストレス対策の啓発強化

職場におけるメンタルヘルス対策の推進を行っている。これまで啓発媒体としてストレスチェックシートなど作成による情報発信を主としていたところ、専門職のいない現場では情報の活用や事業実施が難しい旨の意見が寄せられてきた。そこで、次期アクションプランではメンタルヘルスマネージメントをめざした啓発やプログラムとしての普及等を行う方針とし、今年度から試行事業(事業所等における健康教育)を実施予定である。

(1) 作業部会(メンタルヘルス)の開催

日 時 令和7年9月25日

場 所 旭市いいおかユートピアセンター

(2) 普及・啓發活動

- ・睡眠チェックシート作成
 - ・地域イベントへの参加
 - ・保健所だより掲載など

(3) 事業所等における健康教育(試行プログラム)の実施

年度内開催予定

ツール等の作成：睡眠チェックシート(ここらく)

 睡眠 チェックシート	
<p>睡眠時間が不十分だったり、睡眠の質が低下していると、からだやこころに悪影響を及ぼすとともに、仕事などの日中活動の効率も悪くなってしまいます。忙しい日々の間に、自分の睡眠の状態をしるきっかけとして、<input checked="" type="checkbox"/>チェックしてみてはいかがですか？</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 疲れているのに、なかなか寝つけない <input type="checkbox"/> 夜間、途中で何度も目がさめることがある <input type="checkbox"/> 早朝に目がさめて、それ以上眠れない <input type="checkbox"/> 十分寝たとっているのに休まつた感がない <input type="checkbox"/> 日中の活動がいつもより低下している <input type="checkbox"/> 日中の眠気がいつもよりある <input type="checkbox"/> 夕方以降によくカフェインをとる <input type="checkbox"/> 睡眠の質に満足していない 	
<p><input checked="" type="checkbox"/> のあつた人 当てはまる状態が 2週間以上 続いている場合は 要注意!</p>	
<p>裏面に、良質な睡眠のためのポイント等を記載しました</p>	
<small>[参考]</small> 海町地域・職域連携推進協議会(事務局:千葉県海田保健所内)	

啓発：保健所だより

2 生活習慣病予防のための食生活改善の推進

野菜摂取量増加促進と減塩の推進を目的に「やさ・しー・い食の応援店」の認定と推進を行っている。

(1) やさ・しー・い食の応援店の認定

認定(登録)店舗数 105店舗

(2) 普及・啓発活動

- ・地域イベント等への参加
- ・応援店店舗一覧(チラシ)配布

(3) 作業部会(食)の開催

令和7年12月開催予定

- ・保健所だより掲載
- ・既認定店舗へのメニュー啓発 など

地域イベントにおける啓発(銚子)



地域イベントにおける啓発(旭)



○やさ・しー・い食の応援店とは

やさしーい食の応援店

このステッカーが目印です!



やさ・しー・い食の応援店とは?

※ やさ・しー・い(野菜たっぷり、塩はマイナス1g)食べ方ができる
以下のような取り組みを ひとつ以上 行っているお店です。

- ①健康情報等を提供しているお店
- ②1食当たり野菜を120g以上使用したメニューを提供しているお店
- ③野菜(含カット野菜)または野菜の惣菜を販売しているお店
- ④地元産の野菜料理を提供または販売しているお店
- ⑤野菜摂取量増加に向けた取り組みがあるお店
- ⑥1食当たりの食塩相当量が3g以下のメニューを提供しているお店
- ⑦食塩を控える取り組みがあるお店

「海匝地域・職域連携推進協議会」が募集、認定しています。