



... 香取地域・職域連携推進協議会では 健康づくりに取り組む事業所を応援しています！

Health Promotion Activities

健康づくり活動

「健康づくり活動」とは、従業員の健康づくりに向けて

取り組んでいる事業所や、今後取り組む予定の事業所を応援する活動です。

香取管内(香取市・神崎町・多古町・東庄町)の事業所が対象です。

各事業所から教えていただいた取り組みを御紹介します。

平成29年度発行

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん



プロスタイル株式会社 (社員数 30名)

健康づくりに向けて...代表者の思い

「僕自身、食生活を見直して10キロ減量したんですよ！」

代表取締役として健康づくりへの思いを強くするきっかけは、御自身の実体験だったようです。

現在、プロスタイル(株)では、定期検診を受け易くするために、就業時間内に受診が出来るようシフトを調整しています。併せて代表者が全ての従業員と年1回面接を行い、健康について不安がないかの把握に努めているそうです。

また、同社では複数の同業者仲間(他社)と共に運動会(バレーボール大会)を開催するなど積極的に運動の機会を設けています。運動会に参加した結果、運動不足の解消だけでなく、同僚同士のチームワーク向上につながっているそうです。



※ 代表者の方の強い思いが従業員の健康につながるそうです。
ありがとうございました。

健康診断等による現状把握や生活習慣への配慮が、会社全体の雰囲気づくりにつながっている様子でした。

今後、会社として取り組みたいことは「社員食堂の設置」と「産業カウンセラーの配置」とのこと。以前社員の方と昼食を摂られた時に、「こんな食事では体を壊しそうだ。」と心配になり、必要性を再認識されたそうです。

「食事をする様子を見れば従業員の体調も気遣える。従業員や若い人たちにとって魅力的な会社にするため、健康にも気を付けていきたい。」と力強く語られていました。

運動会の様子





株式会社ITM

(社員数 120名)

社内講習会の工夫で健康づくり

(株)ITMでは、社内講習会を月1回実施しています。取り上げるテーマは毎回変わるようですが、健康づくりに関する正しい知識を提供する機会として活用されています。

同社では、喫煙している従業員が多く、事業所における健康課題の一つとなっていました。そこで、今年の講習会では禁煙外来に通い始めた管理職に体験談を話してもらう機会を設け、禁煙を考えている従業員の後押しをしました。

また、社内講習会でメンタルヘルスを取り上げることもあり、年数回実施するメンタルヘルスの講習会では、講義を聞くだけでなく、瞑想を体験したり、無料のアプリを紹介したりと従業員が興味を持てるように工夫して企画しているそうです。



講演会の様子
瞑想体験



その他、スポーツジムとの法人契約や社員と家族が参加出来るスキー旅行を実施しており「仕事以外で体を動かす機会を作る」、「社員同士の交流を深める」ための様々な取り組みをされています。

今回お話を伺った中で印象的だったのは、
『健診では脂肪肝の人が多いかな』
『昼食は仕出し弁当を食べる社員が多いですよ』

というように、担当者の方々が従業員の健診結果や日頃の様子を把握されていて健康への意識がとても高いということでした。

※いつも一緒に仕事をしている人の実体験が聞けると「自分も...」という気持ちになそうですね。ありがとうございます。

ハーバーコスメティクス株式会社

(社員数 72名)

毎日のラジオ体操で集中力アップ

ハーバーコスメティクス(株)では、毎朝9時から、ラジオ体操を実施されています。

「やり始めてよかった、少し体を動かすだけで全然違う！」

就業時間中は同じ姿勢で作業している時間が長いので、「体を動かすとリフレッシュでき、集中して仕事に臨める」と好評とのこと。

同社では以前からストレッチ体操を行っており、従業員の皆さんが体を動かす機会として定着していたのですが、ラジオ体操に切り替えてからは、特に効果を実感する声が増えてきているとのこと。

定期健診の受診率は100%！健診後には、希望者に対して産業医との面接の機会を設けています。また、精密検査に該当しているものの、一定期間未受診の方には、産業医の指示のもと、会社から受診状況を確認するなどフォローアップにも取り組まれているとのことでした。

※ラジオ体操をはじめ、色んな方法で積極的に健康づくりに向けた取り組みをされている様子が印象的でした。ありがとうございます。



ラジオ体操の様子

農業法人有限会社北総ファーム (社員数 15名)

健康な身体と心で充実した仕事を

お話を伺った中で一番印象に残っているのは、「体調の変化は馬にも伝わる。身体と心が健康でないといいい仕事ができせん。」という代表者のお言葉です。

(有)北総ファームでは、競走馬育成や乗馬クラブ経営等をされています。体力勝負の仕事であり、心身の不調は、怪我や業務内容への悪影響につながりかねないため、体調管理には人一倍気を付けているそうです。

それでも、仕事柄どうしても避けられないのが腰痛です。対策として、トレーナーを週1回呼び、フィジカルトレーニングを取り入れたり、マッサージによるケアなどをしていくとのことでした。



※食事・運動・メンタルケアなどの「健康づくり」に当たりの前のこととして取り組まれている姿勢、見習いたいです。ありがとうございます。

昼と夜の1日

2食を提供さ

れている食事

は、栄養管理

にとっても気を

使い、バラン

スのとれたメ

ニューを用意

しているとの

こと。従業員皆で一緒に摂る決まり

になっているそうです。

また、毎週1回行われるミーティングでは、日頃気になっていることについて、互いに何でも言い合える環境が整っているそうです。その場で体調の確認もできる、よい機会になっているとのことでした。



トレーニングルーム

有限会社ヒロカ (社員数 17名)

健康に働ける職場づくりの工夫

(有)ヒロカでは、リフレッシュ休暇の取得を推奨しています。美容室という事業所の特性上、連続した休暇の取得は難しい現状がありますが、一年に一回はまとまった休みを取ってリフレッシュできるように、従業員に周知しています。

また、美容師の職業病とも言われる腰痛の対策に取り組まれています。腰痛は美容師の離職理由の上位にランクインすること。最も腰に負担がかかるシャンプー時の姿勢を改善するため、座った状態で腰を捻らずに施術できるシャンプー台を導入されたそうです。

※事業所の課題に対して、業務の特性を踏まえた解決策を検討・実施されている様子は、業種が違ってても参考にしたいです。ありがとうございます。

さらに、今後取り組みたいと考えていることをお話しいただきました。

一つ目は、「昼食休憩の計画的な確保」。確実に予約をしたうえで来店してもらえるように体制を整えることで、不規則になりがちな昼食休憩を計画的に確保できるようにしていきたいとのことでした。

二つ目は、「スポーツ大会の開催」。家族がいる従業員でも参加しやすいよう、家族も一緒に参加できる形での実施を検討しているそうです。健康に働き続けるためには、このようなイベントの開催で従業員同士のつながりを深めたり、ワークライフバランスの実現を目指す取り組みも重要と考えているとのことでした。



シャンプー台の工夫

神崎工業団地連絡協議会 (事業所数7社)

講演会から「健康」を考える

神崎工業団地連絡協議会では、今年度、「健康づくり」をテーマとした講演会を開催しました。これまで、健康の基礎知識について話を聞く機会が少なかったことからテーマに選び、労働衛生週間に合わせて企画されたそうです。

地元神崎町の保健師を講師に迎え、健診結果の見方、工業団地内各事業所における健康課題(「糖尿病」「高血圧」「脂質異常」「尿酸値」等)の基礎知識、ダイエットのヒントについて話を聞きました。参加された従業員の皆さんに、講演後アンケートの中で、生活習慣改善に取り組んでみたい内容を選択式で聞いたところ、大多数が「寝る2時間前は食べない」「ゆっくり噛んで食べる」等、1つ以上を選んで回答されていました。講演内

※事業所と行政が協力し、健康づくりに取り組むきっかけを作ることができたこの取組みが、さらに波及していくといいですね。ありがとうございます。



講演会の様子

容を自分のこととして興味深く聞けたことで、健康づくりに向けた日々の取組みを考えるきっかけになった様子でした。また、この講演会を受け、団地内のエヌデーシー株式会社神崎工場でも、同様の内容で社内講演会が開催されました。

本講演会に参加していた代表者の「今回の話を他の従業員にもぜひ聞いてほしい」との思いから企画し、全従業員が参加する全体集会の機会に開催されました。実施日を工夫したことで多くの従業員が参加でき、自分の健康について考えるよい機会になったとのことでした。

お知らせ

私たちが事業所の健康づくりをサポートします！



名称/連絡先	対象	内容
全国健康保険協会 千葉支部 043(308)0522	協会けんぽ加入 事業所	①事業所訪問、健診や医療費の状況をデータ化した「事業所健康度診断カルテ」の提供、②「健康な職場づくり宣言」の勧奨
千葉産業保健 総合支援センター 043(202)3639	県内の事業場	①産業保健に関する情報提供・広報啓発、②メンタルヘルスの取り組み等に係る相談、その他 ※いずれも無料。要予約。
印旛香取地域 産業保健センター 0476(27)0331	労働者数50人未 満の小規模事業 場の事業者	①健康診断結果に基づく医師の意見聴取、②労働者の健康管理に係る相談、③長時間労働者に対する面接指導等 ※いずれも要予約。詳しくはコーディネーターまで。
香取市健康づくり課 0478(50)1235	それぞれの市町 に住む市民、町民 の方	○一般住民向けの健康教室やスポーツ教室、健康相談の実施 ※サービスの内容は市・町によって異なりますので、お住まいの自治体に問い合わせるか、下記(千葉県香取健康福祉センター)のホームページから検索ください。
神崎町保健福祉課 0478(72)1603		
多古町保健福祉課 0479(76)3185		
東庄町健康福祉課 0478(80)3300		
千葉県香取健康福祉 センター(香取保健所) 0478(52)9161	香取地域に在住、 在勤の方	①お住まいの地域の健康情報の検索(パソコン、スマートフォンから「香取地域 健康情報」を検索)、②事業所や団体が行っている健康づくりの取り組みの紹介

皆様の事業所で、「私の事業所はこんな健康づくりをしています！」という活動や、日頃の工夫などを御紹介ください。事業所の活動を地域に広めて、みんなで元気になりましょう！

★健康に関する講演・講話への協力や今後の活動の御相談も承ります。

応募方法：千葉県香取健康福祉センター(香取保健所)のホームページから応募用紙をダウンロード出来ます。

お問い合わせ先：千葉県香取健康福祉センター(香取保健所) 地域・職域連携推進事業担当

☎0478-52-9161(代) 土日祝除く 8:30~17:00