

健康づくりを

応援
したい!

第 17 回

職場での健康づくりを始めませんか?



源間 紫乃
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

★本会の健康経営の取り組み

昨夏、本会で「よほう健康チャレンジ2024」が開催されました。よりよい生活習慣の習得へ向けて、食事・運動・睡眠のいずれかの「チャレンジ計画」に1カ月間取り組み、生活習慣病予防を目的とした健康経営の施策です。私は睡眠コースを選択し、「寝る前にぬるめのお風呂に入る」計画を立てました。夏の暑さが不得手で、チャレンジ前はシャワーを浴びるだけの入浴習慣でした。そこで、参加賞として貰ったクールタイプの入浴剤を活用

用したところ、爽快感が得られリフレッシュにもなり、お風呂上がりを快適に過ごせました。さらに、湯船につかった日の翌朝に熟眠感を覚えました。現在は湯船につかることが習慣となり睡眠の質が上がったことで、仕事のパフォーマンスアップにも役立っています。

★職場の健康づくりにチャレンジ

皆様の職場では、健康づくりに取り組んでいますか？健康づくりという自分自身で行うものというイメージを持つ方が多いと思いますが、

2024(令和6)年度からスタートした「健康日本21(第三次)」では、企業や民間団体といった多様な主体による健康づくりをさらに推進していく必要性が述べられています。具体的な目標として、①スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加 ②健康経営の推進③利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加④必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加――の4点が掲げられています。

本会では、健診結果等から健康課題を抽出するため

図 本会の「健康経営」健康づくりメニュー

◆健康経営エキスパートアドバイザーや健康経営アドバイザー、医療専門職がチームとなってサポートいたします。

現状把握	- 定期健診集計結果等から課題を抽出するための相談をお受けします - 健康経営度調査結果の見方に関する相談をお受けします - 健康経営推進に向けての困りごとの相談をお受けします
改善策のご提案	- 現状を把握した結果より、具体的な改善策の実施へ向けて、優先順位の検討などのご相談をお受けします - 健康経営実施計画立案についての相談をお受けします - 具体的な健康づくり施策についてご提案いたします
実践支援	保健師、管理栄養士、健康運動指導士などの専門職がライフステージに沿った健康づくりメニュー、健康課題別健康づくりメニューを提供いたします
振り返り	- 各施策実施の効果について、アンケート結果をもとに前後比較し、報告共有をいたします - 次年度以降の課題についての相談をお受けします

貴社の健康診断担当者にお気軽にご相談ください。
健康経営アドバイザーと医療専門職がご訪問いたします!



https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/kenko/img/pdf/kenko_keiei.pdf

▼集団セミナーの実施風景



のご相談をお受けし、改善策のご提案をいたします。また、保健師、管理栄養士、健康運動指導士などの専門職がライフステージに沿った健康づくりメニューや、健康課題別健康づくりメニューを提供いたします。生活習慣面やストレス面など、健康づくりメニューの詳細については本会ホームページ(図)をご覧ください。

人生100年時代を見据え、老若男女問わず活躍することが期待されています。私たちは健康づくりという側面から、生き生きと働くためのサポートをいたします。普段通りの生活をしながらおのずと健康になれる環境づくりが求められている今こそ、職場での健康づくりを始めませんか。

参考文献

厚生労働省：健康日本21(第三次)の推進のための説明資料(その2) 109~113ページ
<https://www.mhlw.go.jp/content/001426891.pdf>

*「健康経営」®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です