

# 令和3年度 しまね☆健康づくりチャレンジ月間 取組報告（まとめ）

## 【 事業所の部 】

令和3年12月 島根県健康福祉部健康推進課



### 1) 報告事業所数

24 事業所

### 2) 取組人数

従業員数計	取組従業員数計	参加率
2,578 名	1,716 名	66.6%

### 3) 取組状況（重複回答あり）

取組内容	事業所数
ウォーキングや運動・体操に関する取組	24
食事に関する取組	23
がん検診に関する取組	23

### 4) 月間における健康づくりの目標

分類	内容
ウォーキング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング等、各々で健康づくりを行う。 ・歩数アップにチャレンジ</li> <li>・歩数アップにチャレンジ、自分にできる健康管理</li> <li>・毎日とにかく歩く。声をかけあって歩く。 ・ウォーキング参加者を増やす</li> <li>・支社全員参加で、自身の歩数アップにチャレンジする</li> </ul>
運動・体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎朝のラジオ体操の実施 ・仕事の合間にちよトレーニング ・運動習慣の増加</li> </ul>
+ 1 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できる事から「+ 1」毎日を元気に過ごそう！！</li> <li>・自分に合った「プラスワン活動」を考え、健康づくりチャレンジをしよう！！</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しまね☆健康づくりチャレンジ月間への取り組み</li> <li>・チャレンジ月間のリーフレットを社員に回覧して1日9,000歩を意識させた</li> <li>・一人一人に健康づくりに対する意識をより高めてもらう。</li> <li>・運動が出来ない時には休み、逃げ道を作り、ストレスのたまらない目標。 血圧測定</li> <li>・健診結果に基づいて日頃の生活習慣を見直しましょう。</li> <li>・社員の健康意識を高める ・健康を意識した生活 ・食事は野菜から</li> <li>・小さな事でも良いので運動をして健康づくりをしていきましょう</li> <li>・各自、改めて健康について考え、出来るところから取り組みましょう</li> <li>・社内健康増進施策（運動・食事・メンタルヘルス・がん対策）の継続実施と呼びかけ</li> </ul>

### 5) 普段型取り組んでいる健康づくり活動 <抜粋>

- ・始業前のラジオ体操実施。朝礼、安全衛生委員会時に体操。 毎朝、笑顔づくりトレーニング。
- ・近くの施設、事業所に用事がある時はなるべく徒歩にしている。昼休憩時に事務所周辺を散歩。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。野菜を食時に取り入れる。
- ・仕事の合間のストレッチ、利用者様と一緒に体操を行う。水分補給の声掛け
- ・書面による二次健診の受診勧奨
- ・血圧計の設置、健康に関する情報の提供
- ・健康づくりに関する情報を社内ネットの掲示板で提供
- ・運動機会の増進に向けた取り組みとして、スポーツジムと法人契約を結び、役員、従業員は無料で利用できる
- ・Vitality を通じた健康増進活動
- ・健康診断、感染症対策、メンタルヘルスチェック、四半期ごとの健康衛生懇談会を実施

## 6) 具体的な取組内容 (重複回答あり)

### ①ウォーキングや運動・体操に関する取組

取組内容	取組事業所数
ウォーキングに取り組むよう声掛けをした	18
運動・体操するよう声掛けをした	12
階段の活用について声かけ、実施した	8
運動・体操を一斉に実施した	9
ウォーキングの実施またはウォーキング大会などに参加した	7
その他	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全会議の際に健康づくり月間について取り上げ、健康づくりに取り組むよう声掛けを行った</li> <li>・それぞれが自分に合ったプラスワンを考え、1ヶ月取り組んだ</li> <li>・有酸素運動でウォーキング、ジョギングをストレッチと共にバランス運動をする</li> <li>・息が弾み、ややキツイと感じる程度の運動、継続しやすい運動する</li> <li>・10月の行事にウォーキング大会を計画した</li> </ul>	等

### ②食事に関する取組

取組内容	取組事業所数
減塩や野菜摂取について情報提供や取り組むよう声かけした	17
朝食摂取について確認や声かけした	11
その他	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康飲料取扱企業様に社内を巡回しての販売を依頼している</li> <li>・ヘルスマネジメントについて勉強会 ・腹 8 分を心掛け、21 時以降は食べない</li> <li>・現代人のミネラル不足についての講演を聞き、職員に周知した</li> <li>・食事は野菜から。 毎日 + 70g の野菜を取る</li> </ul>	等

### ③健診・がん検診に関する取組

取組内容	取組事業所数
がん検診について情報提供や受診勧奨した	21
その他	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>・二次検査の勧め ・ドック、検診 すべて会社負担</li> <li>・胃がん健診、肺がん検診、大腸がん検診、特定診断を必ず</li> <li>・健康診断など異常があれば、何の検査か？どんな病気なのか？等の資料を配っている</li> </ul>	等

## 7) 目標の達成状況、取り組んでみての評価・感想等〈抜粋〉

- ・全員揃っての取組み (ウォーキング等) は出来なかったが、各部署でそれぞれ出来る事に取り組んだ。
- ・健康づくりチャレンジ月間を周知し声掛けを行った事で、個人的に地域のイベントに参加される等、意識向上につながったと思う。
- ・身体を動かす業務の社員が多いが、食事習慣や、飲酒の習慣の指導等、難しい。若い社員にも健康意識を持ってもらうよう、働きかけをして行きたい。
- ・今回の期間中、健康づくりに関する情報提供など積極的に取り組んだ。今回の期間だけではなく、今後も積極的に取り組んでいきたいと思う。
- ・朝礼で、健康づくりに取り組むよう声掛けを行い、意識してウォーキングや健康づくりに取り組めたと思う。良いきっかけだった。継続できたら一番良いが…。
- ・チャレンジ月間を意識する事で、其々の目標達成に向け、健康づくりに取り組むことが出来た。今後も継続していけるように声掛けをしていきたい。次回は参加者を増やしたい。
- ・参加してくれた人の感想は、誰かと一緒に頑張っているという事が続けるモチベーションになったという声が多かった。
- ・健康を指導する立場として、改めて自身の生活を振り返り、運動習慣を見直すきっかけとなった。「指導者たる者、実践者であれ」の言葉を意識していきたい。

- ・参加者のほとんどがデスクワークをしており、普段あまり歩かないことを自覚する良い機会となった。休日にウォーキングする等、意識して身体を動かしたことで歩数アップに繋がった。今後もこのような企画があれば参加して、運動習慣を定着していきたい。
- ・参加者がもっともっと増えるような働きかけや仕組み作りをしていきたい。
- ・取扱者数（チャレンジ月間）は少なかったが、中には協力業者（現場）の方へも伝えたとの報告があり、嬉しかった。
- ・これまで、こういったウォーキングイベントなどへの参加は任意で参加者を募っていたが、今回初の「全員参加」で行った。予想以上に前向きに取り組む人が多く、休み時間に歩数を見せ合ったり、コミュニケーションをとる姿が多く見られて、参加してよかったと感じた。
- ・声掛けをするまでは取り組めるが、その後の働きかけは難しいと感じた。
- ・これを機に健康を意識した生活をしてもらえたら良いと思う。
- ・アンケートの回答 172 人、その内 34.3%の人が実施したと回答。55.2%の人も取り組みを行っていた。みんなで目標を立てて取り組むと、やる気が出ると評価があった。