

第8号 2025年 3月号



令和6年度会津地域健康経営フォローアップ研修会を開催しました

事業所及び従業員の健康づくりの意識を高め、健康経営の普及と働き盛り世代の健康増進を図るため令和7年1月29日(水)に会津保健福祉事務所を会場に44名の方が参加されました。

今回はその研修会の内容について御紹介します。



1 講演「健康経営の成功のポイント」

講師：東京大学未来ビジョン研究センターデータヘルス研究ユニット 客員研究員 村松 賢治 氏

成功のポイント 📌

- ①経営者と従業員が職員の健康文化をつくる
- ②従業員が「健康」と「仕事」をコントロールできるようにする
- ③心身の健康に加えて「社会的健康」に働きかける

継続するためには、職場の中に自然と健康になれる仕組みを設計しモチベーションの向上につなげ、健康的な生活習慣のきっかけは将来のため、誰かのために「ずっと健康でありたい」と願うことである。



▲村松氏の講演の様子

2 事例紹介「社員がイキイキと働く環境づくり」

報告者：会津土建株式会社 総務経理部 総務室長 櫻井 めぐみ氏

取組の工夫点

- ①社内環境づくり…血圧計やリラクゼーションスペース等の設置
- ②運動の機会…スポーツジムの契約やふくしま健民アプリ利用の推進
- ③社員コミュニケーション…地域イベントに積極的に参加



▲櫻井氏の講演の様子

講師村松先生より、どのように従業員を巻き込んでいるのですか？との質問に櫻井氏から毎月の健康メルマガに社長のコメントを掲載し、年2回の全社員会議で「健康経営」について話す場を設けている。社員全員に浸透させることは難しいことで常に努力が大切です!!とお話がありました。

とても素晴らしい取り組みをされており皆さん熱心に話を聞いていました。

3 意見交換 6つのグループに分かれ熱心に話し合いが行われました。

【職場における健康づくりの取組】

- 二次検査の費用を全額負担し結果を把握
- 健診時面談
- 健康セミナーの実施
- 野菜サラダ、サラダキッチン、プロテインを社内に設置
- 朝のラジオ体操
- 禁煙チャレンジ 等



▲グループワークの様子

【困っていること・課題】

- 若い人への働きかけが難しい
- 健康意識に差がある
- 取り組む時間の確保が難しい
- インセンティブが社員平等にならない
- 取組の参加者は意識が高いが一部
- 喫煙者が減少しない 等



【対応策】

- ◎健康ポイントを月ごとに集計
- ◎体重を測る等の見える化
- ◎敷地内全面禁煙
- ◎家族を巻き込んだ対応
- ◎社員への表彰
- ◎健康づくりの日を決める

参加者の声

- 😊 先生のお話がとても分かりやすかった
- 😊 未来の健康を意識させることが大切
- 😊 グループでの意見交換がよかった
- 😊 他社での取組みや工夫点等参考 になった
- 😊 今後は業種別の意見交換をやってみたい等



村松先生より助言

- ◆個人よりチームを作り目標を立て健康づくりを行う
- ◆自己効力感を上げるための小さな自信の積み上げ
- ◆励ましあい・褒めあう

健康情報の窓



Instagram始めました

会津保健福祉事務所公式Instagramが2月1日より公開されました。当所の各部署からお役に立つ健康情報等を発信しておりますのでぜひご活用ください。



今から始める花粉症対策

今年の冬は大雪でしたが、いよいよ花粉症対策の時期に入りました。詳しくは下記を参考にしてください。

<https://www.env.go.jp/content/000194871.pdf>



CKD（慢性腎臓病）予防に努めましょう

～毎年3月の第2木曜日は世界腎臓病デーです～

腎臓は腰のあたりに2個あり毎日200Lの血液をろ過し老廃物を尿として排泄します。一度機能を失うと回復が難しく透析や移植手術が必要になることもあります。そのため早期発見・治療がとても重要です。詳細は別紙チラシをご覧ください。

県民健康リテラシー推進事業

「働き盛り世代の健康づくり動画コンテンツ」で運動や禁煙に関して気軽に楽しく取組める内容になっていますので是非ご活用ください。



<ロングバージョン> <ショートバージョン>

編集後記

現代は様々な情報にあふれており健康情報も同様です。簡単に検索できて便利ですが中には間違った情報もたくさんあります。大切なことは、正しい情報を選ぶことです。会津保健福祉事務所ではInstagramを始めましたのでぜひ登録し日々の健康管理にお役立てください。

来年度も皆様にお役に立つ健康情報を発信してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。（事務局担当者）

