

# 1 従業員を大切にされている事業者の皆さんへ

---

## (1) ハンドブックの目的 ～従業員が健康で働き続けられるために

企業にとって、従業員は財産です。従業員が元気に働き続けるためには、「**従業員の健康づくり**」に取り組むことが大切です。職場では、定期健康診断を実施するなど、従業員の健康状態に気を配っていることと思います。しかし、保健師などの専門職が十分に確保されていない中小規模の事業所では、従業員の健康づくりについて、具体的に何をどうすればよいのかわからないことも多いのではないのでしょうか。

このハンドブックは、従業員のことを大切に考えたい事業者の皆さんに、**職場で簡単に取り組むことができる健康づくりのヒントとなる具体例**をご紹介します。その中で、**まず、できることから始めていただくことを目的**としています。

## (2) ハンドブックの活用方法 ～簡単にできる健康づくり事例を選ぼう

このハンドブックには、**費用や時間をかけずに簡単に取り組むことができる健康づくりの具体例**を紹介しています。まずは、その中から、**ご自分の職場で実践しやすい具体例をピックアップして、取り組んでみましょう**。また参考資料には、コピーして掲示したり配布することができる素材を掲載するとともに、付録として「今日から使える健康づくり素材集」をつけています。これらを活用していただければ、簡単に取り組むことができます。

健康づくりは、健康的な生活習慣への改善・定着の取組が基本ですが、そのためには、健康診断の結果などをもとに、職場の皆さんで話し合い、職場全体で健康づくりに取り組むことが大切です。

なお、このハンドブックでは、職場にあった健康づくりの進め方や相談窓口なども紹介しています。ぜひ、ご活用ください。

---

### (3) 健康的な職場づくりの必要性 ～企業の成長のために

従業員が「健康で働ける」ことは、従業員自身にとっても、事業者にとっても利益になります。従業員が健康であれば、一人ひとりが持つ力を十分に発揮することができるため、**仕事の効率が上がり、生産性が向上するほか、生き生きとした魅力あふれる職場の形成にもつながります**。また、健康を大切にしている経営者の姿勢が従業員の定着にもつながり、企業を成長させます。

一方、従業員の健康が損なわれると、仕事での事故を起こす原因となったり、病気による休職者がでたりするなど、企業の業績や評価にも大きく影響します。

健康づくりは、一人ひとりが自分の健康に関心と責任を持つことが基本ですが、**周りの人の理解や協力と、環境づくりによって推進されます**。従業員が**1日の大半を過ごす職場で、食事や運動などについて、健康づくりを進めやすい環境を整えることは、とても意義のあること**です。

#### 豆知識 ①

##### <メタボリックシンドローム>

- メタボリックシンドロームとは、「**内臓脂肪型肥満**」の人が、高血糖（糖尿病）や血圧高値（高血圧）、脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持っている状態をいいます。
- 高血糖、血圧高値、脂質異常が、治療を要するほどの状態ではなくても、その状態を多く併せ持つほど、動脈硬化を進行させる危険が高まります。
- 動脈硬化は心疾患や脳血管疾患といった命にかかわる病気の要因となります。そうなる前に、日頃から、健康診断等で自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直すことが必要です。

## 2 従業員の健康づくりに取り組むに当たって

### (1) 従業員にメッセージを伝えよう

事業者が率先して、健康づくりに取り組むとともに、従業員に対し、「**会社も皆さんの健康を大事に考えていますよ**」、「**健康づくりに一緒に取り組みますよ**」と、声高らかに伝えることが大切です。職場全体で「健康づくりに取り組もう」という雰囲気なかで、**皆で楽しく続ける**ことにより、取組の効果が増します。

### (2) 職場の皆で話し合おう

「健康は、とても大切」と呼びかけても、20歳代・30歳代の元気な人たちには、あまりピンとこないかもしれません。無理をしても体調を崩すことも少ないし、「健康」を気にして、何かをしようと考える人は多くないでしょう。しかし、若い年代からの不健康な生活習慣の積み重ねが、メタボリックシンドロームなどを引き起こす原因になるので、**健康づくりは若い年代から取り組むことが大切**です。

職場の皆で話し合うことで、健康に関心がある人だけでなく、**職場全体が「健康づくり」に前向き**になり、いろいろな取組が行いやすくなります。

#### ○ 健康づくりリーダーを決める

- ・ 従業員の中から、「健康づくりリーダー」を決めましょう。
- ・ 事業者は、「健康づくりリーダー」を積極的にサポートします。
- ・ 「健康づくりリーダー」だけが「健康づくり」に取り組むのではなく、**事業者・従業員一体**となって取り組みましょう。

#### 健康づくりリーダーの役割

- ① 「従業員の健康づくり」の取組を進めるためのリーダーです。
- ② 「健康づくり」に役立つ情報を集めて、従業員に伝えます。  
「健康づくりの情報」は、区市町村の広報や産業保健に関する雑誌(本)などから得ることができます。
- ③ 事業者や衛生管理者・衛生推進者、産業医等と協力して、従業員の健康診断の結果や、職場の状況などから、それぞれの職場にあった「健康づくり」を企画します。

---

### (3) 取組を考えるときの工夫点

#### ○ 楽しく、皆が興味を持つ企画づくり

イベントにゲーム感覚を取り入れたり、職場対抗やグループ対抗などで競ったり、サポーター（支援者）を募ったりなど、楽しみながら実施すると、取り組みやすいものです。仲間意識を持つことで、職場内のコミュニケーションが向上し、良好な人間関係の形成にも役立ちます。

また、「健康づくり」というと、「自分には関係ない」と思う従業員がいるかも知れません。従業員が興味を持ちそうなネーミングの工夫や、コンセプトを明確化するとよいでしょう。また、従業員からアイデアを募集する方法も有効です。

#### ○ 従業員のやる気を引き出す

優秀部署（グループ・者）の表彰や賞品の授与、参加ポイント制度を設け、ポイントが貯まると健康グッズがもらえるなど、何らかの特典があると、従業員のやる気につながります。

#### ○ 簡単に取り組めるものから始める

「面倒だ」とか、「時間がない」などの理由で、従業員が取組をためらうこともあると思います。簡単で取り組みやすいことから始め、徐々に増やしていくとよいでしょう。また、「必要なことだから」と無理強いをすることは避けましょう。

#### ○ 実施して気持ちがいい・達成感があるなど、感情的にも満足できると長く続けられる

少し身体を動かすことで気持ちよい体験ができたり、目標どおりに進められて達成感が味わえたりなど、身体にもこころにも心地よいと、長く続けることができるとともに、またやってみたいと思います。



### 3 職場にあった健康づくりを進めるために

---

#### (1) 従業員の健康状態やニーズを把握しよう

健康づくりをより効果的に行うためには、従業員の健康状態を把握するとともに、ニーズにあった取組が必要です。

従業員の健康課題は、**定期健康診断の結果**や日ごろの**生活状況**などから把握します。

定期健康診断では、従業員の健康状態の変化を経年的にみることができます。結果が正常範囲であっても、年々、数値が悪くなる傾向にあれば、いずれ正常範囲を超えて、治療が必要な状態になることが予測されます。

また、従業員が「最近気にしている健康のこと」や、「日ごろの生活で気になること」などから、健康づくりのニーズを知ることができます。



#### (2) 健康づくりに取り組むときに考慮すること

従業員の勤務形態や業務内容、職場環境等により、どのような方法が取り組みやすいか検討します。従業員の意見も聞いて、職場全体で取組を進めましょう。

日ごろ、**身体を使うことが多い職場では、身体活動量を増やすよりも、休息のとり方や食生活にポイントをしぼった取組**をするとよいでしょう。反対に**デスクワークが多い職場では、身体活動量を増やす取組**を検討するなど、**職場の状況に合わせて工夫**します。

このハンドブックで紹介している取組の具体例を参考に、自分の職場の状況に合った方法を選んでください。職場で**取り組みやすいこと・従業員の興味があること・取り組んでみたいこと**を選びましょう。

ただし、病気等で医療機関を受診している従業員は、主治医の指示に従いましょう。

---

### (3) 専門職や外部資源を活用しよう

#### ① 地域産業保健センター

従業員数が50人未満の規模の事業所に、産業保健サービスを無料で提供しています。労働基準監督署の管轄区域ごとに都内18か所の地域産業保健センターが設置されています。(P37)

#### ② 東京産業保健推進センター

事業者や産業保健担当者のサポートをしてくれる機関です。産業保健に関する研修、情報の提供や、「健康づくり」に関するビデオや本の貸し出しなども行っています。(P37)

#### ③ 東京都中小企業振興公社

中小企業が単独で実施することが難しい福利厚生制度を提供しているほか、メンタルヘルスに関するセミナー（職場リーダー向け、一般従業員向け）を都区内及び多摩地域で実施しています。(P37)

#### ④ 中小企業勤労者福祉サービスセンター

「中小企業勤労者福祉サービスセンター」（サービスセンター）は、中小企業勤労者が生涯にわたり豊かで充実した生活を送ることができるよう、中小企業が単独では実施することが難しい総合的な福祉事業を実施している団体です。

現在、都内には19区12市にサービスセンターが設立されています。(P38)

#### ⑤ 産業医

産業医を選任している事業所では、健康診断の結果や職場環境から、職場にあった健康づくりのアドバイスが受けられます。



#### ⑥ 保健所・保健センター

保健所・保健センターには「健康」についての専門家がいます。健康や栄養などに関する相談や健康教育を行っています。(P39～41)

#### ⑦ その他

加入している健康保険組合でも、健診や健診後の健康相談・健康教育など保健事業を行っている所があります。

---