

はじめに

東京都では、都民の健康な長寿の実現を目指して、東京都健康増進計画である「東京都健康推進プラン21新後期5か年戦略」（平成20年3月）を策定し、「職場の健康づくり」を重要な取組の一つに掲げて、関係者と連携のもと、都民の健康づくりの推進に取り組んでいます。

企業において、従業員の健康は大切な財産です。従業員が健康で、一人ひとりの力が十分に発揮されれば、企業の生産性が高まります。また、従業員を大切にしている事業者の姿勢は信頼関係につながり、健康づくりの取組を通じて職場内のコミュニケーションも良くなります。そして、生き生きとした魅力あふれる職場が実現し、さらなる発展につながります。近年では、「健康な社員が収益性の高い会社を作る」というヘルシーカンパニーの概念も広がり、従業員の健康づくりに意欲的な企業も増えてきています。従業員の健康づくりは、事業者の大切な役割の一つです。

従業員が健康で働き続けるためには、健康的な生活習慣の定着に向けた日々の健康づくりの取組が重要です。しかし、実際に取り組むとなると、具体的に何をどのようにすればいいのかわからない、また、保健師などの専門職が常時いなければ難しい、と思いついてはいないでしょうか。そのため、都は、事業者の皆さんが、手軽に従業員の健康づくりに取り組んでいただけるように、「職場の健康づくりハンドブック」を作成しました。本書は、費用や時間をかけなくてもできる健康づくりの取組事例や、すぐに使える素材などを掲載しています。

職場を支える大切な従業員が、より健康で長く働き続けられるように、本書を活用し、できることから取り組んでみてください。そして、より魅力的で活気あふれる企業へと発展されることを心から願っております。

平成 21 年 3 月

東京都福祉保健局