

健康づくりに関連した制度・相談窓口等

健康経営優良法人認定制度	連絡先
地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を認定する制度です。 ※制度の詳細は、経済産業省HPをご覧ください。	経済産業省北海道経済産業局地域経済部 情報・サービス政策課 011-709-2311
職場の受動喫煙防止対策支援事業	連絡先
職場（中小企業）の喫煙室又は屋外喫煙所等の設置に対して、助成要件を満たすことで助成金の交付を受けられます(支給上限100万円。喫煙室等の設置費用の1/2。ただし飲食店、料理店は2/3)。 その他、無料の相談支援や測定機器の貸出もあります。	厚生労働省北海道労働局労働基準局健康課 011-709-2311
健康事業所宣言	連絡先
3つの健康づくりメニューについて取り組むことを宣言（申請）してもらうことで、事業所カルテ（医療費等の分析）を年1回提供、連携協定金融機関にて優遇制度の利用、健康測定機器の無料貸与等の特典を受けられます。 協会けんぽ以外に加入の事業所は、ご加入の保険者へご確認ください。	全国健康保険協会（協会けんぽ） 北海道支部 企画総務グループ 011-726-0354
北海道産業保健総合支援センター 地域産業保健センター	連絡先
北海道内には、17ヶ所の「地域産業保健センター」があり、労働者50人未満の小規模事業所を対象に、保健指導や健康相談等の産業保健サービスを提供しています。 【サービス例】 労働者の健康管理に係る相談、個別訪問による保健指導、長時間労働者・高ストレス者に対する面接指導	北海道産業保健総合支援センター 011-242-7701 ほか、各地域産業保健センター（札幌・札幌東・函館・小樽・南後志・室蘭・苫小牧・日高・岩見沢・滝川・旭川・名寄・留萌・稚内・北見・帯広・釧路）
保険者・市町村・保健所等による出前講座	連絡先
事業所の健康課題やニーズに合わせて、生活習慣やメンタルヘルスに関連したテーマで健康講座を実施します。 健康講座の内容等は、直接ご相談下さい。	各保険者・市町村・保健所へご相談下さい。

■本事例集は、北海道保健福祉部健康安全局地域保健課ホームページにも掲載しております。
HP アドレス：<http://pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/kouzireisyu.pdf>

発行 平成31年2月

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課がん対策グループ

住所：北海道札幌市中央区北3条西6丁目

電話：011-231-4111 FAX：011-232-2013

事業主や従業員の健康管理を担当されている方へ

従業員の健康づくりに取り組む事業所 好事例集

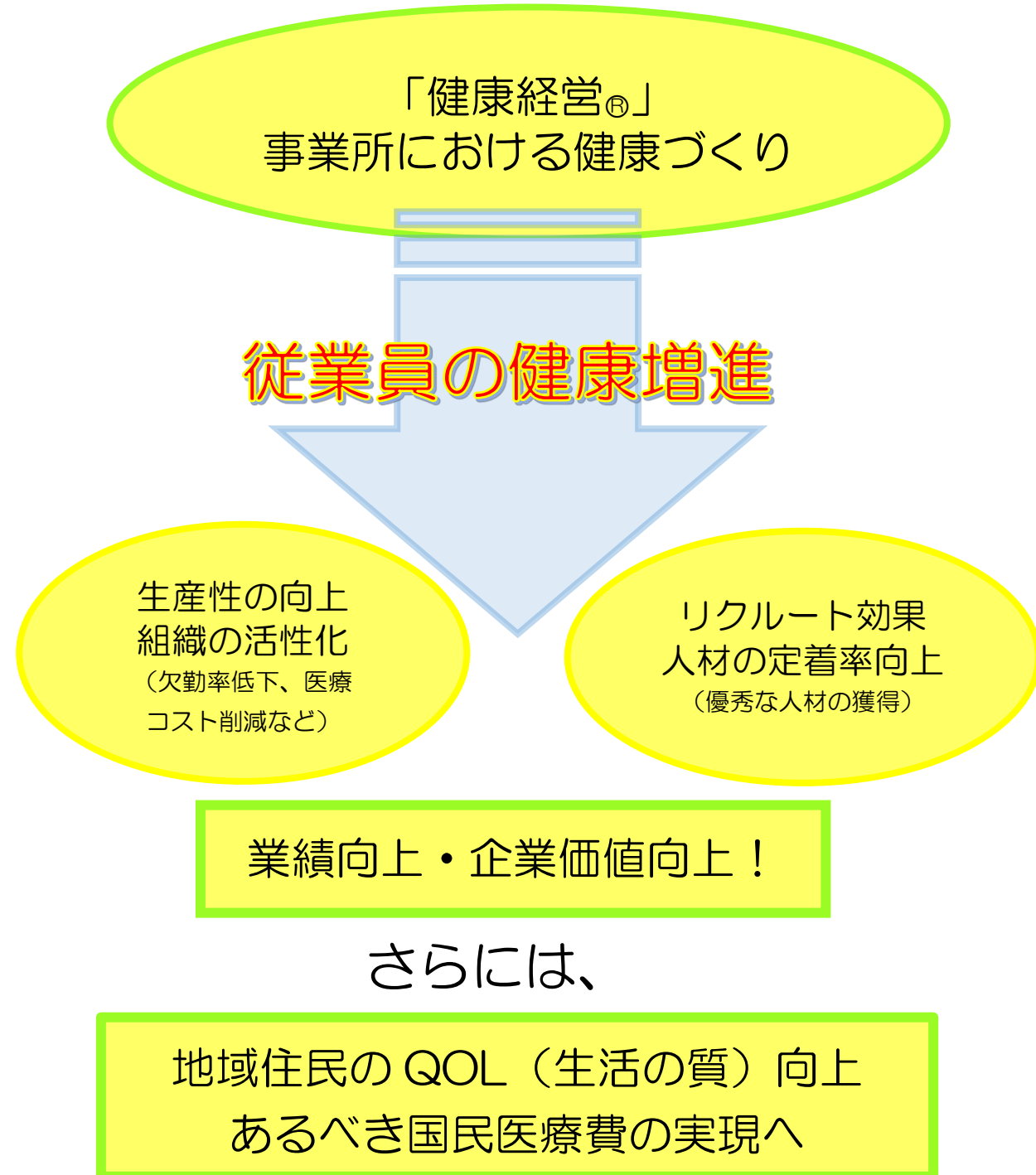


この事例集では、北海道内で「従業員の健康づくり」に取り組んでいる事業所をご紹介します。みなさんの職場でも、事例を参考に出来ることから健康づくりを始めてみませんか。

道民の健康づくり推進協議会 地域・職域連携推進専門部会
(北海道保健福祉部健康安全局地域保健課がん対策グループ)

■□■「健康経営®」を知っていますか？■□■

「健康経営®」とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。従業員と一緒に健康の維持や増進に取り組むことで、会社の活性化やイメージ、業績を向上させていく取り組みです。



※「健康経営®」はNPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

■□■職場で取り組む健康づくりのヒント■□■

あなたの職場・従業員が、できることからはじめてみましょう！
職場全体で取り組めるような体制づくりが大切です。

【食事・栄養】

- ・社員食堂における栄養素やカロリー情報の表示。
- ・コンビニ等で弁当や惣菜を購入する際の選択ポイントの周知。
- ・事業所内の自動販売機の商品を、無糖・特定保健用食品へ変更。

【身体活動・運動】

- ・朝礼や休憩時にラジオ体操や、ストレッチの実施。
- ・スポーツ大会の実施や参加。
- ・ウォーキングラリーを企画し、完走者に表彰及び記念品贈呈。

【禁煙・受動喫煙対策】

- ・事業所内での禁煙や、喫煙場所や喫煙時間の設定。
- ・禁煙チャレンジ週間等の事業所内イベントの実施。
- ・来客者等の非喫煙者へ配慮した喫煙場所の設定。
- ・禁煙宣言書や継続宣言書の提出による社員の禁煙支援。

【メンタルヘルス対策】

- ・従業員間の挨拶、声かけ等によるコミュニケーション促進。
- ・業務調整等による長時間労働要因の是正。
- ・メンタルヘルスに関する相談窓口（外部機関含め）の周知。
- ・職員に対するメンタルヘルス教育。

【定期的な健康チェック】

- ・定期的な健康診断(がん検診含む)受診を、従業員とその扶養者へ勧奨。
- ・二次健診が必要な従業員への、医療機関受診の勧奨。
- ・保健指導対象者が、必ず保健指導を受けられるようにする。
- ・社内報を利用し、会社全体の健診結果の周知や健康づくり情報の提供。

【歯・口の健康】

- ・毎食後の歯みがきを推奨。
- ・事業所での歯科健診の実施。
- ・定期的な歯科受診や、歯の健康について、ポスター等で周知。
- ・食堂でよく噛むメニューの提供。
- ・生活習慣病と歯周病等をテーマにした職員研修等の実施。

その他にも・・・

- ・外部講師を活用した生活習慣病予防教室や講演会の開催。
- ・職場内に健診受診勧奨や生活習慣病関連のリーフレット、体重計や血圧計の設置。など、少しずつできる取組を継続することが、従業員の健康へ繋がります。

健康づくりに取り組む道内の事業所

身体活動・運動

株式会社ディーボ（札幌市北区北7条西4丁目17-1 KDX札幌北口ビル8F）
 【業種】SEO(検索エンジン最適化)サービス業 【従業員数】22名
 【電話】011-708-0200 【URL】http://devo.jp



リレーマラソンへの参加

【取組きっかけ】

IT業界は、長時間のデスクワークにより、運動不足になり、仕事のパフォーマンス低下が生じやすい状況でした。これを解消するために、日常から体を動かす機会を「誰でも気軽に」、「少しの努力で」増やす、モチベーションの向上の喚起を行いました。

【取組内容】

「健康増進手当制度」を新設し、月間1日あたりの平均歩数をスマートフォンで計測し、歩数により手当を支給しています。他、地域で開催されるリレーマラソンやチャリティ・ラン&ウォークへ参加（希望者のみ）しています。

【取組成果・感想】

平均して約6~7割の従業員が1日8,000歩を達成。休日も含めた取り組みとすることで、意識的にからだを動かす機会を生活に取り入れるようになりました。

メンタルヘルス対策

日本ハムマーケティング株式会社（札幌市手稲区富丘2条2丁目10番1号）
 【業種】食品卸売業 【従業員数】81名 ※前「日本ハム北海道販売(株)」2019年4月1日付け変更。
 【電話】011-686-4168 【URL】http://www.nh-hanbai.co.jp/company/hokkaido/index.html



【取組きっかけ】

健康経営の理念のもと、従業員が働きやすい環境を構築することを目的に、健康づくりの取組を行っています。なかでも、メンタルヘルスは平成27年に労働安全衛生法が改正され、社員の長時間労働問題の改善が求められるなか、当社としてもメンタルヘルス対策が重要課題と考え、取組を始めました。

【取組内容】 ストレッチ体操の実践

スポーツ大会等による、従業員間のコミュニケーション促進や、ストレッチ体操&ストレス耐性の講義等の予防的な取組だけでなく、メンタル不調者がいた際の対応に係るDVD勉強会の実施や、対応・復職マニュアルの整備をしています。

また、安全衛生委員会や責任者対象の会議で全従業員の時間外勤務状況を確認しています。

【取組成果・感想】

行事実施は、従業員間のコミュニケーション促進に繋がっており、勉強会等を通して、メンタルヘルス対策に関する知識を得ることができています。時間外勤務は2017年度前期より16%削減されています。

今後も継続した知識取得機会の確保が必要だと考えています。

禁煙・受動喫煙防止対策

北ガスフレアスト株式会社フレアスト西（札幌市西区二十四軒2条7丁目2-21）
 【業種】サービス業（ガス機器販売・修理・メンテナンス等） 【従業員数】87名
 【電話】011-618-2010 【URL】www.kitagas-fureasuto.jp/west/store/



【取組きっかけ】

社員の健康診断結果から、肥満・脂質異常者の割合や、喫煙率の割合が高く、産業医からの指導もあったため、会社全体での生活習慣改善へ向けた取組を実施することとなりました。

【取組内容】 喫煙室の禁煙タイムお知らせ札

喫煙時間を減らすために、午前・午後の各2時間ずつ、「禁煙タイム」を設けました。禁煙外来受診制度を設けて、受診を希望する社員に対して就業時間内の受診を許可しています。

また、ストレスや運動不足解消の機会となるよう、スポーツジム利用料金を会社側が半額負担することで、利用促進を図っています。

【取組成果・感想】

3年前に取組を開始した当初は、喫煙率低下等のそれなりの改善がありましたが、近年は横ばい傾向です。

ただ、「禁煙タイム」導入にあたり、社員からの不満や反対は一切なく踏み切れたのはよかったです。

歯・口の健康

日本軽金属株式会社苫小牧製造所（苫小牧市晴海町43番地3）
 【業種】非鉄金属業（アルミニウム製品の製造） 【従業員数】438名
 【電話】0144-55-7151 【URL】http://www.nikkeikin.co.jp/



歯科セミナーの様子

【取組きっかけ】

生活習慣病の悪化に繋がる歯周病を防ぐために、口腔衛生に着目した歯科健診（歯周病検診）や、出前講座を実施することで、定期的な歯科受診へ繋げる取組を、日本軽金属健康保険組合で実施しています。

【取組内容】

（一財）サンスター財団による出前講座（歯科セミナー）を実施しました。苫小牧製造所では、2日間に分けて107名が参加し、歯の仕組みや歯周病について学び、正しいブラッシング方法の教育も受けました。

また、歯周病検診も実施しています。

【取組成果・感想】

出前講座の実施により、歯の大切さや歯周病と生活習慣病の関係について、従業員の理解が深まり、歯周病予防の意識を高めることができました。

また、歯周病検診実施により従業員が自身の歯や口腔状態を認識する機会となりました。

北海道がん対策サポート企業

恵庭建設株式会社（恵庭市泉町 26 番地）
 【業種】建設業 【従業員数】35名
 【電話】0123-32-3261 URL: http://www.eniken.co.jp



安全大会での健康講話実施

【取組きっかけ】

勤続年数の長い社員が多く、年ごとに健康診断結果の医師所見欄に記載される人が多くなってきました。健康で長く働いてもらうためには、何かしらの対策が必要と考え、健康経営の取組の一つとして、「がん対策」にも取り組んでいます。

【取組内容】

人間ドック・生活習慣病健診+オプション検査の受診勧奨や、健診費用助成制度を実施。がん罹患社員は、管理職との面談を適宜行い、体調に合わせた業務や、通院に配慮した勤務時間の調整を実施しています。その他、がん対策に関して、外部講師による講演会の開催や、がん予防に関するパンフレット配布等による啓発の取組も実施しています。

【取組成果・感想】

実際にがん罹患しながら働く社員もおり、「もし自分ががんにかかっても、退職することなく安心して働くことができる」という考えが社内に浸透しています。「治療と仕事の両立」環境を整えることで、社員は退職せずに継続雇用が可能となり、また会社も社員の経験やスキルを確保でき、双方がプラスになっています。

北海道職員による取組

平成 29 年度プロポーザル型政策形成事業「その先の、健康大国プロジェクト。北海道」北海道各部局からなる全庁横断的なチームを編成し実施。



食堂ヘルシーメニューの一例

【取組きっかけ】

北海道は、働き盛り世代の食事・運動等の生活習慣の課題があります。このことを踏まえ、平成29年度に道民の健康づくりについて考える政策プロジェクトを発足。職場で取り組みやすい健康づくりの方策を検討するため、留萌振興局職員60名の協力を得て、3ヶ月間の実証実験を行いました。

【取組内容】

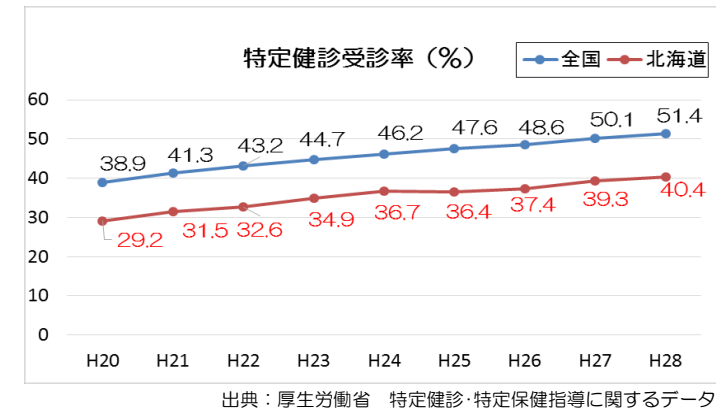
キックオフイベントで、健康講演会と体組成測定会を実施！個人目標を立て、毎日、活動量計で歩数・消費カロリー計測や体重測定を開始しました。参加者応援のため、毎日「健康コラム」をメール配信し、ベジファーストの勧めやお腹へこませウォーキング・階段利用など、取り組みやすい健康行動を情報提供。庁舎の食堂業者からは「ヘルシーメニュー」の提供、健康ビジネス企業には活動量計貸出と計測値の管理・分析等、民間企業にも協力をいただきながら取り組みました。

【取組成果・感想】

最後のアンケートでは、健康意識が高まった方が多く、職場内で楽しみながら参加できたようです。健康行動を継続させるには個人の意思だけでなく、周囲の支えや環境も重要であることが再確認できました。今回の取組が、他企業の健康づくりのヒントになることを期待します。

北海道の健康課題

◆ 特定健診の受診率が低い



- 特定健診（メタボ健診/特定健康診査）は40歳から74歳の方を対象とした内臓脂肪の蓄積に着目した健診です。（*腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満）
- 道内の特定健診受診率は、全国と比較すると低く、**全国最下位**（H28年度）となっています。

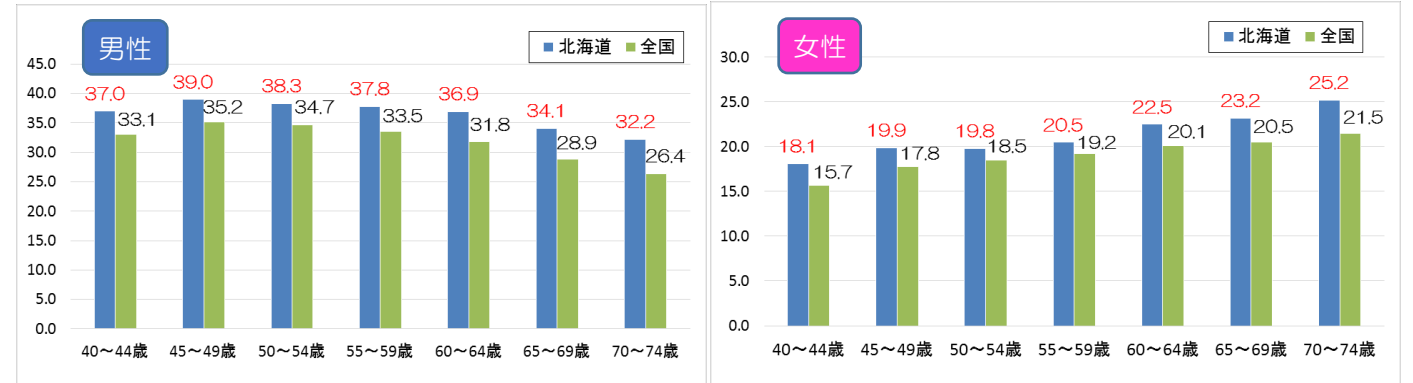
- 糖尿病や高血圧・脂質異常などの生活習慣病は、自覚症状に乏しいので、年1回健診を受けて健康管理に努めましょう！

ご家族も健診対象です

◆ 肥満（BMI25以上）の該当者が多い

40~74歳	北海道	全国
男性	37.0%	32.5%
女性	21.2%	18.9%

- 男性は、若い頃から肥満が目立ちます。
- 女性は20~30代では痩せが多く、**40代以降は肥満**が増えてきます。バランスの良い食事と運動を心がけ、適正体重を維持しましょう！



◆ 喫煙者が多い

20歳以上	北海道	全国
男性	34.6%	31.1%
女性	16.1%	9.5%

- 道内の喫煙率は、全国に比較して高く、**男性は全国ワースト4位、女性はワースト1位**です。
- 年代別に見ると、男性では働き盛り世代の約4割が喫煙者です。女性では年代別比較でも、各年代でワースト1~2位の状況です。

