

職場で今日からできる健康づくり

案1

置くだけ！自分の体の変化に気づく環境を

～血圧計や体組成計を置いたコーナーをつくる～

まずは自分の体の状態を知ることが大事。朝礼の前後に体重を量る、残業の前に血圧を測るなど、業務のルーティーンの中に入れて習慣化しやすいです。記録や推移の確認が簡単に出来るよう、スマートフォンやパソコンのサービスを使うのもおすすめです。



すぐに取組める例

- ①毎朝の点呼の後に血圧を測る
- ②毎日決まった時間に体重計に乗る



カラダ豆知識

1. 血圧は昼より夜が低め
血圧は1日の中で上がりが下がりにあるので、10～20%差は変動範囲内と捉えられますが、夜に向けて下がっていくので、残業時に普段よりも高い場合は休憩したり、早めに帰宅する。
2. 測る時間を決めておく
血圧は疲れ・緊張が高まる残業前に測るなど、測るタイミングを会社で決めておくこと続きやすい。血圧が高い場合は残業しないなど、ルールを決めるとベスト。

案2

食べるなら、健康おやつにしよう

～ナッツやチーズなど普段の栄養を補う食べ物に～

おやつは気分をリフレッシュさせてくれたり、社員同士のコミュニケーションにも有効です。また、普段の食事だけでは十分に摂れなかった栄養源の補食としても役立ちます。おやつの中身を健康的なものに変えるだけでも立派な健康経営の取組みです。

おやつ（間食）には3つの効果があります

- ①食事だけでは摂取しきれない栄養源を補う
- ②仕事や勉強などでの気分転換
- ③食事と食事の間が長く空いてしまう時の補食

～具体的なおやつ例～



食物繊維・ミネラル
蒟蒻ゼリー、ナッツ
ドライフルーツなど



たんぱく質
飲むヨーグルト、豆乳
チーズ、ゆでたまご、
ささみスモーク



補食
春雨スープ、栄養強
化食品（大豆パール等）

1. 昼食の栄養バランスからみたオススメおやつ

ラーメンや丼もの→食物繊維・ミネラル不足→ナッツ、まわかめなど

ポイント

おにぎりやサラダ→たんぱく質不足→ゆで卵・豆乳など

2. お菓子を食べるなら「和菓子」がオススメ
洋菓子に多く含まれている動物性食品（バターやマーガリン）は脂質が多く、和菓子でよく使われているもち米や小豆は脂質をほとんど含まれません。また小豆には、食物繊維が含まれています！

案3

大人の飲み方は量よりも質

～ おかわり時の合い言葉は「お水、飲んだ？」～

お酒は、血行が良くなったり、リラックス効果も期待でき、コミュニケーションとして有効な場合もあります。ただし、飲みすぎには注意！二日酔いの症状は、消化器官にダメージを与えているサインです。多量飲酒は60以上の病気の発症リスクを高めるといわれています。

すぐに取組める例

お酒と同じ量のお水を飲もう！

会社の飲み会で、お水を飲んだら、お酒をおかわりしてもOK！というルールを運用してみよう。ロックで飲んでいる人は、水割りにして、さらにお水を一杯飲んでから、次のおかわりを。

ポイント

1. お酒を飲む前



牛乳や豆乳
買の中にたんぱく質の量を
作り、質を確保する



チーズ
たんぱく質と脂質が豊富なのでアル
コールの吸収を遅やかにする

2. お酒を飲んでる最中



ネバネバ野菜
ネバネバ成分が
胃の粘膜を保護する



魚介類・豆類
繊維の働きを高め、アル
コールを分解してくれる



豚肉・きのこ・果物
ビタミンB群により、アル
コールを分解してくれる

案4

体をほぐしたら、頭も心もスッキリ

～ ストレッチ、みんなでやれば恥ずかしくない！～

職場でストレッチをするのは恥ずかしいと思うかもしれませんが、社員みんなで取り組んでみればいかがでしょう。

すぐに取組める例

- ①始業前や15時にラジオ体操やストレッチをみんなでする
- ②会議終了時には全員で大きく伸びをする

～ オフィスで座りながらできる腰痛改善ストレッチ～

腰を前後左右にまんべんなく動かすストレッチです。立っても座ってやってもOKです。ゆっくりした動きで行ってください。手は常に頭の後ろで組んで行います。

- ①背中を丸めて前に倒していくおへそを見るようにして丸めると腰から背中がよく伸びます
- ②胸を開きながら起き上がり背中を反らせる無理のないところまでで大丈夫です
- ③今度は体を右側に倒していく体の左側が伸びるように（左側も同様に行う）
- ④最後に右側にてできるだけ体をねじっていき、無理をしない程度にゆっくり（左側も同様に行う）

案5

普段どれだけ動いているか意識する

～ 歩くだけで体調も体型もGOODなものに！～

車社会で普段から歩く機会が少ない沖縄。スマートフォンの歩数計を使ったり、万歩計を配ったりして、普段どのくらい動いているかを把握しましょう。歩数を競い合うランキングイベントなどを行って、楽しく歩くような工夫があると続けやすいです。

～ 日常生活で歩数を増やすコツ～



早く着いたら
周辺を散歩



飲み会はちょ
っと歩く店へ



遠う隔のトイレに行
くなどちょっとの工
夫で歩数アップ



用事があれば
会って話そう

先を見据える企業様必見！

目からウロコの
経営戦略！

健康経営、始めませんか？

従業員の健康づくりに必要な経費は

「コスト」ではなく「投資」である！

業績向上！ 企業価値向上！



こんなお悩みありませんか？

- ・コミュニケーションが不足気味
- ・採用に力を入れても応募が来ない
- ・風通しの悪い雰囲気活気がない
- ・デスクワークで疲労がたまっている
- ・休みがちな社員が多い
- ・従業員のメタボ率高め
- ・従業員の高齢化が進んでいる



そんなときはLet's健康経営！

従業員の健康づくりを実施する企業を企画・立案の段階から実施まで支援しています。

詳しい支援内容をご覧ください。

職場の健康力アップ補助金

検索



支援を活用した企業・団体の声

お客様から社員の健康を考えている会社との良い評価を得ており、社員からも感謝の言葉が数多くあります。また社員とのコミュニケーションも増えたように感じます。(自動車運送業)

長時間のデスクワークで脳の疲れ、目の疲労、肩凝り等がたまる一方…専門の講師を招きデスクワークをしながらも簡単にできるエクササイズを教えていただき、仕事の効率UP、メタボ軽減につながりました。(専門サービス業)

取組事例



姿勢トレーニングによる筋トレを実践



運動教室



健康講話



活動量計により身体活動データを見える化

「働き方改革」「高齢社会」「人手不足」…明日のために、「健康経営」は避けられない！

がんじゅうさびら表彰
(沖縄県健康づくり表彰)



健康づくり取り組み大募集

応募部門

取組事例に限らず特色のある取組を期待しています！

1. 「健康づくり事業所」部門

対象：従業員を対象に職場において健康づくりを実施している企業や事業所

〈取組事例〉

健（検）診受診を促進する取組、
従業員の健康状態の把握、
体操やストレッチの実施、禁煙活動、ノー残業デーの実施等

2. 「健康づくり地域活動」部門

対象：地域住民を対象に地域に根ざした健康づくりを実施している地域や団体

〈取組事例〉

健康保持を目的とした地域での運動の取組、食育活動、健康講話の実施、情報発信活動、健康診断（特定健診、がん検診など）に関する受診促進の取組

応募要件

- ①沖縄県内に所在している。
- ②健康づくりのための活動、健康づくりを推進する社会環境整備の取組を1年以上実施している。
- ③過去5年間に、重大悪質な事案で法令等に違反し、処分等を受けたことがない。

応募方法

※自薦他薦問いません。

自薦 / 他薦 沖縄県が指定する推薦者（健康長寿おきなわ復活県民会議委員、市町村長、保健所長）からの推薦
応募用紙（ホームページに掲載）に必要事項を記入し、必要書類を添付のうえ、下記申込先に郵送してください。

- ・「健康づくり事業所部門」… 様式第1号
- ・「健康づくり地域活動部門」… 様式第2号

メールでの応募も歓迎！（メールの件名に「がんじゅうさびら表彰応募」と表記してください。エントリー受付メールを送信します。）
※メールが届かない等ありましたらご連絡ください。

表彰方法

別途定める期日に県の健康づくりイベントにて表彰式を開催します。



表彰特典

- ・沖縄県知事名の表彰状の授与
- ・表彰事業所及び団体の取組内容を県民に向けてご紹介します。
- ・受賞ロゴマークの使用

受賞ロゴマークの使用



募集期間 >> 下記の県ホームページでご確認ください。

お問い合わせ先・申込先

沖縄県 保険医療部 健康長寿課 健康推進班

〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎 1-2-2

TEL：098-866-2209 FAX：098-866-2289

メールアドレス>aa030320@pref.okinawa.lg.jp

ホームページ >http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotoyoju/kenko/hyousyouseido.html

※内容は変更する場合がありますので、ホームページ等で最新の情報をご確認ください。

詳細は
HPから▶

過去の受賞団体の取組なども
HPでご覧いただけます。

がんじゅうさびら表彰

検索

QRコード



本事業以外の支援情報

支援機関名称	概要
<p>沖縄県保健医療部健康長寿課</p> <p>☎ : 098-866-2209 FAX : 098-866-2289</p> 	<p>沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰) 沖縄県内の健康づくり活動や機運を盛り上げるため、職場や地域で積極的に取り組む団体を表彰します!</p> <p>受賞団体を広報していきます! 新聞・パンフレット・バスラッピング・イベントなど</p> <p>健康づくり応援サイト</p> <ul style="list-style-type: none"> 「健康おきなわ21ホームページ」 健康に役立つコンテンツが満載! http://www.kenko-okinawa21.jp 「職場でできる健康づくりモデル」 取組内容と効果、進め方のポイント等の情報を効率的に把握できます! http://www.kenko-okinawa21.jp/officehealthaction/ 「目指せ!パフォーマンス100%企業」 沖縄で働く人のデータと本音をたっぷり掲載! http://www.kenko-okinawa21.jp/okinawahealthaction/#/index.html 
<p>全国健康保健協会沖縄県支部(協会けんぽ沖縄)</p> <p>☎ : 098-951-2246 FAX : 098-951-2017 WEB : https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa</p>	<p>福寿うちな～運動(福寿うちな～健康宣言) 健康経営に取り組む事業所を「福寿うちな～健康宣言事業所」として認定及びサポート(事業所健康度診断結果の配布、メンタルヘルス・食事・睡眠に関する講師の派遣等)をします。</p> <p>健康経営優良法人認定制度 特に優良な健康経営を実践している企業等の法人を日本健康会議が顕彰する制度で経済産業省が推進しています。認定されると製品、名刺、広報資料、求人サイトなどに認定マークを使用できるため、企業にとっては採用活動におけるPRとなり、求職者にとってはホワイト企業を見分ける目安となります。</p>
<p>厚生労働省 沖縄労働局 (沖縄労働局 健康安全課 内)</p> <p>☎ : 098-868-4402 FAX : 098-862-6793</p>	<p>ひやみかち健康経営宣言 職場コミュニティにおける「ゆいまーる」精神の健康づくりから、沖縄経済の飛躍と健康長寿復活に貢献する企業をアピールする取り組みです。</p>
<p>沖縄産業保健総合支援センター</p> <p>☎ : 098-859-6175 FAX : 098-859-6176</p>	<p>産業保健スタッフ向けサービス 事業場で産業保健活動に携わる産業医、産業看護職、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健研修や専門的な相談への対応などの支援を行っています。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 産業保健関係者に対する専門的研修等 ② 産業保健関係者からの専門的相談対応 ③ メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援 ④ 治療と仕事の両立支援 ⑤ 産業保健に関する情報提供・広報啓発 ⑥ 事業主・労働者に対する啓発セミナー

支援機関名称	概要
<p>沖縄県地域産業保健センター (従業員50人未満の事業場の事業主・労働者が対象)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 那覇・南部・周辺離島地区 那覇地域産業保健センター ☎：098-866-8804 ● 中部地区 中部地域産業保健センター ☎：098-921-2357 ● 北部地区 北部地域産業保健センター ☎：0980-54-5205 ● 宮古地区 宮古地域産業保健センター ☎：0980-73-0222 ● 八重山地区 八重山地域産業保健センター ☎：0980-88-5633 	<p>小規模事業場向けサービス</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 健診結果の意見聴取 健診で検査項目に異常所見のあった労働者の就業の可否などについて医師に意見を聴きます。 ※事業主の義務です! ② 健康管理の相談 医師・保健師が日常生活面の指導や健康管理に関する情報提供や相談に応じます。 ③ 長時間労働者への面接 時間外労働が長時間に及ぶ労働者に対し、医師が面接指導を行います。 ④ 高ストレス者への面接 ストレスチェックの結果、高ストレスであるとされた労働者に医師が面接指導を行います。 ⑤ 産業保健指導・職場巡視 医師・保健師など専門家が事業所を訪問し、総合的な助言指導を行います。



平成30年度 職場の健康力アップ取組事例集

平成31年3月発行

発行 沖縄県保健医療部健康長寿課
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1丁目2番2号

運営事務局 一般社団法人沖縄県中小企業診断士協会
〒903-0801 沖縄県那覇市首里末吉町 4-2-19
コーポ23 202号

健康長寿、ギリ貧状態！
うちアタイしないの？うちなーんちゅ。

2040
都道府県別
平均寿命
男女1位

都道府県別平均寿命
2015 男性36位 女性7位

1985
都道府県別平均寿命
男女1位

2000

都道府県別平均寿命
女性1位
男性26位転落

2010

都道府県別平均寿命
女性3位転落
男性30位転落

2015

都道府県別平均寿命
女性7位転落
男性36位転落

2018

復活
再宣言

もう一度、健康長寿おきなわ

復活宣言

DANGER
生活加齢病
40歳から

40
女性1位
20歳から

40
男性1位
20歳から

生活加齢病
40歳から

生活加齢病
40歳から