

健康支援室だより

おらせ

健康支援室だよりは
6、9、12、3月に発行します

令和5年度 仙台健康支援室 活動のご案内

健康支援室は事業所の健康づくりを応援します！

4月「ヘルスアップチャレンジ」 受付開始！

約2社に1社が宣言中！



仙台健康支援室と一緒に社員・職場の健康アップを目指しましょう。「健康事業所宣言」のお申し込みをお待ちしています♪

「ヘルスアップチャレンジ」助成金」申請書の受付も開始！

対象事業所：ヘルスアップチャレンジに宣言している事業所

助成額：3万円を上限

対象経費：宣言した取り組みに要する経費

9月「健康セミナー」

テーマ：働く人の腰痛・転倒予防を予定

・専門家による講演と実技

会場：仙台市内

日時：9月上旬予定



1月「健康相談&測定会」

対象
家族・組合員

- ・血糖値、体組成、血圧等の測定
- ・ベジチェック、味噌汁の塩分の測定
- ・健診結果等の健康相談
- ・簡単料理の紹介と試食

会場：仙台健康支援室 会議室

日時：令和6年1月中旬予定



3月「健康推進会議」

- ・健康づくりの事例紹介
- ・健康支援室活動紹介、ミニ体験会
- ・情報交換会 等

組合へのご意見等もお聞かせください

会場：未定

日時：3月上旬～中旬予定



※ 各活動の詳細につきましては、別途ご案内いたします。

事業所に合わせた内容で、健康講話等を随時実施しています！

Zoomを使用できるPC&Wi-Fiを導入しました

オンラインでの健康講話・健康相談

Zoomを活用し、事業所や現場の皆様の健康相談や健康講話を実施しています。まだまだオンラインでの実施は勉強中ですが、笑顔倍増で実施しています！



(講話イメージ)

お申込みの際は、「保健指導申込書」をご活用ください。

『ベジチェック』による 推定野菜摂取量の測定

ベジチェック



手のひらをセンサーに数十秒あてただけ

カゴメ株の「ベジチェック」でどれだけ野菜が摂れているか推定できます。普段なかなか測れない野菜摂取量が測定できるため野菜を食べる習慣の動機づけに活用できます。

ヘルスアップチャレンジ参加事業所限定

我が社の健康課題に合わせた 体験型の健康・栄養教室の実施



事業所の健康課題の改善のためにセミナーを実施しています。

飲酒、たばこに関する内容や食事女性の健康など、社員の皆さんと一緒に「我が社の健康管理」について考えてみませんか？

- ・禁煙セミナー
- ・食生活改善セミナー
- ・女性の健康セミナー 等

『食生活改善ポスター』を毎月提供

従業員の「食」意識を高め、健康管理につなげていきましょう。



今年も昨年に引き続き、皆様からの食事の疑問にお答えする内容で提供します。

毎月メールで送信しますので、社内に掲示したり、従業員様に配布、イントラネット等、食生活の改善に向けてご活用ください。

ベジチェック測定も合わせて実施しよう！

我が社の「ヘルスアップチャレンジ」

健康は全ての
基盤！



今回は仙台市の **株式会社ナス・エンジニアリング 東北様** の取り組みをご紹介します

2021年から「健康経営優良法人」に認定されています！

当社はネクスコ東日本のグループ会社で、高速道路の点検・維持管理を主業務とする専門技術者集団です。交通インフラの健全性を目指す社員一人ひとりが、心身ともに健康で生き活きと働き続けることが出来るように、2017年から「ヘルスアップチャレンジ」を宣言し健康経営に取り組んでおります。2021年からは更なる高みを目指し「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」の初申請、初認定を得ました。現在は3年連続認定となるか、結果を心待ちにしています。

特に力を入れている取り組みは生活習慣病対策です。健康を自分事として主体的に健康づくりに取り組める体制を目指し、①生活習慣病をテーマとした健康講話、②野菜摂取量を数値化できる「ベジチェック測定会」、③体内の糖化度を測る「AGEs(エージーイー)測定会」、④個別面談を看護師が全事業所を巡回し、実施しています。実施後の健康意識の高まりを一時的なもので終わらせないよう、現在拠点ごとの「ベジチェック数値改善コンテスト」を実施中です。職場内コミュニケーションの活性化にも役立っているようで、今後も楽しみながら各自の生活習慣改善意識を高められるような取り組みを進めていきます。



まだまだ野菜は不足…野菜を食べて健康になろう

R4年度は、東北地区で延べ53社(約3,300人)が

「ベジチェック」で推定野菜摂取量を測定しました。

前よりも野菜を食べる習慣にしたら
体調が良くなったよ！！



どんな変化があったのか、聞いてみました！

便秘が改善
されて毎日
すっきりよ



野菜から食べる
ようにしたら
血糖値が
下がってきたよ



貧血が
改善された

体臭がなく
なったよ



おなかが
臭くない

コレステロールが
さがった

体重が
減ってきた

風邪をひきにく
くなって
免疫力が高く
なったみたい



肌荒れが
なくなって
すべすべに
なったよ



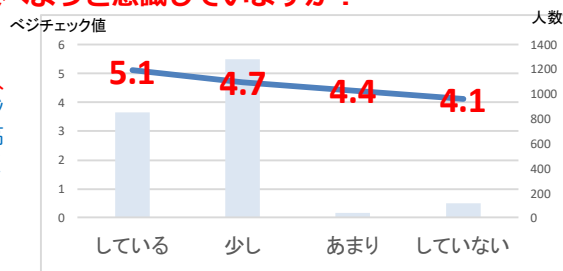
疲労回復効果がある
って聞いてたけど
疲れにくく
なったよ

【ベジチェック測定の結果】

ベジチェックの全国平均は5.5、とけんぽ東北地区は4.8㊟

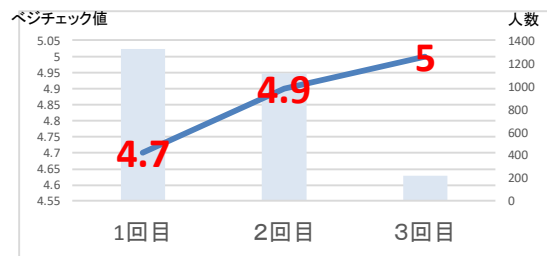
Q.野菜を食べようと意識していますか？

意識している人
のほうが、ベジ
チェック値が高
く、野菜を多く
食べています。



Q.ベジチェックの測定は何回目ですか？

回数が多い人ほ
ど、ベジチェッ
ク値が高くなっ
ています。



～仕事と治療の 両立支援 始めませんか～

最終回は「**職場での取り組み事例**」をお伝えします

【休職前～入院】

- 職場の就業規則をもとに、取得できる休暇制度（有給・傷病休暇等）について説明する
- 保険組合の傷病手当金・高額療養費制度を説明する
- 休職するにあたり、不安に思っていること等を確認し、対応可能なことには、対応する
- 入院中も安心して相談できる窓口を伝える



【復職後】

- 定期的に体調等への声掛けを行い、相談があった場合は随時対応する
- 通院しやすい環境を整備する（時年休、半日休などの休暇制度の利用）



【退院～復職前】

- 定期的に連絡をし、治療の経過や体調を確認する
- 復職可能となった際は、労働者の業務状況を記載した勤務情報提供書を作成し、主治医に提供する
- 主治医の意見を基に、復職するにあたって職場で配慮することを、従業員の意見を踏まえ決定する



職場で両立支援を
行う際の様式例、
事例紹介はこちら⇒

