

どけんぼ

健康支援室だより

お知らせ

健康支援室だよりは
6、9、12、3月に発行します

令和6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！

ヘルスアップチャレンジでは、従業員の皆様が元気に働ける事業所を目指して健康づくりに取り組めるよう、健康支援室がお手伝いをしています



約2社に1社が宣言中！

保健師、管理栄養士が健康づくりをお手伝いします。

「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

7～8月 「栄養ワンダー」(予定)

従業員の皆様が集まる機会にご利用いただけます

食事をテーマとした講話やベジチェック測定を併せた栄養イベントです

*日本栄養士会協賛のイベントです

1月 「健康相談&骨密度等測定会」

私の身体を点検してみよう

- 骨密度、血糖値、体組成、血圧等の測定
- ベジチェック、味噌汁の塩分測定
- 健診結果等の健康相談

事業所の「女性の健康管理」にもお役立ていただけます

会場：事業所、仙台健康支援室 会議室

日時：令和7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

健康課題に合わせた体験型の健康・栄養教室の実施

有所見率が高い事業所

健康診断結果の見方をお伝えし、食事や生活習慣の工夫や改善のポイントを考えます。



肥満率が高い事業所

健康を維持していくためには、適正体重の維持が大事。体内時計に合わせた食べ方や活動の仕方など体重管理の方法を考えます。



喫煙率が高い事業所

職場での効果的な受動喫煙対策の進め方やタバコを止めたい方への支援(個別指導や講話等)を行います。



1人暮らしが多い事業所

食事や飲酒、外食やコンビニなどでの選び方、簡単な料理等、健康に過ごすための生活のポイントをお伝えします。

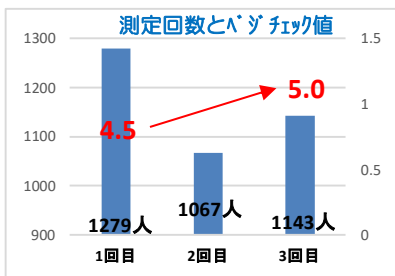


お申込みの際は、「保健指導申込書」をご活用ください。

ヘルスアップチャレンジ参加事業所限定

『ベジチェック』による 推定野菜摂取量の測定

測定回数が3回目の人のベジチェック値が高いことから、測定を重ねることで野菜摂取量が増えたものと思われる。野菜を食べる習慣の動機づけに活用しませんか？



毎月メールで 『食生活改善ポスター』を提供します



従業員の健康意識を高め、健康管理につなげていきませんか

令和6年度も引き続き、皆様からの食事の疑問にお答えする内容で提供します。

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

我が社の「ヘルスアップチャレンジ」

心理的安全性を確保!



今回は青森市の **倉橋建設株式会社 様** の取り組みをご紹介します

当社は建築・土木工事を主体として営んでおり、創業77年目を迎えます。社員が健康で元気に働き続けることと、個々にも健康づくりに取り組んでもらえるようにと「ヘルスアップチャレンジ」を宣言し、2018年から継続して「健康経営優良法人（中小規模法人部門）」の認定を受けています。また「青森県健康経営事業所」「青森市あおもり健康づくり実践企業」にも認定されています。

健康診断の事後措置として、要再検査等となった場合、医療機関の受診時間を勤務時間認定とし、通院しやすい環境を整えたことで、受診率が非常に高くなりました。また、令和6年3月には本社において「メタボ、ロコモ、口腔保健、うつ病・認知症」の4つを総合的に健診できる出張QOL健診を実施する予定となっております。

最近では、心の健康にも目を向け、年に2回程度「社長との1on1ミーティング」「少人数でのランチ・ディナーミーティング」を開催しています。普段話せない仕事の悩みや不安を共有できたり、部署や職種の垣根を超えた交流をすることで、社員の心理的安全性、チームとしてのパフォーマンスの向上につながっています。

昨今、建設業界では人手不足が問題となっておりますが、若年層の力を取り込みつつ、中堅・ベテランの社員とともに、これからも健康で元気に働き続けることができる環境づくりに取り組んでまいります。



【ディナーミーティングの様子】

測定会、栄養イベントを実施しました

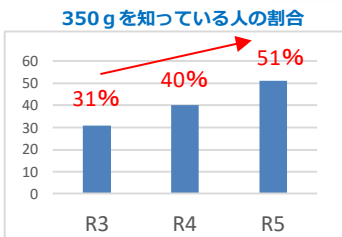
ベジチェック測定会

まだまだ野菜は不足です…

53事業所、3,500人が測定しました

ベジチェックの全国平均は5.5、どけんぼ東北地区は4.7

年々、野菜の摂取目標量が350gであることを知っている人が増えています。また、「野菜を意識(または少し意識)して食べている人」が82%おり、ベジチェック測定により、野菜を食べることへの関心は高まっています。



骨密度測定会

骨には栄養と運動が大切です

4事業所、135人の骨密度を測定しました

骨密度がやや少なめの判定に20~40歳代の若い年代の方が見られたり、骨密度が少ないと判定される方もいることから、定期的な骨粗鬆症健診の受診や生活改善が大切です。測定会で自分の骨密度を知ること、食事や運動への意識が高まったようです。



栄養ワンダー (日本栄養士会協賛)

R5年度のテーマは「間食のすすめ」

5事業所で栄養イベントを実施しました

建設業では、朝早く帰りが遅いなど、食事時間が不規則な方が多いので、上手に間食をして栄養をしっかり摂ることをご提案しました。

- *ベジチェック測定会
- *健康講話
- *安全大会
- *健康診断等 の機会に…



協賛の資料等

従業員の皆様が集まる機会に、和気あいあいと楽しく食事を考えるイベントになりました!

最終回 心地よく体を動かして、体も心も元気に!

最終回は「転びにくい体づくり」をお伝えします

転倒災害は職場での災害の1/4を占め、50歳以上を中心に転倒による骨折等の災害が増加し続けています。自分の体を今一度再確認し、今からできることを始めてみませんか。

① 自分の体をチェックしてみよう

年齢とともに体の機能が低下し、転倒しやすくなります。バランス機能は20歳の時と比べ50歳でおよそ半分に低下すると言われてしています。



【転びの予防体力チェック】



【ロコチェック】

特に女性は加齢とともに骨折リスクが増大します。市町村や人間ドックのオプション等で「骨粗鬆症検診」を受けましょう

② 日々体を動かし、転びにくい体を目指そう

体を動かさないと、機能は低下し40歳以降は顕著に。体を積極的に動かすことがリスク軽減につながります。

転ばない体をつくるための有酸素運動とバランス・筋力を鍛える体操が含まれる「いきいき健康体操」を3回/週行いましょう



【転倒・腰痛予防! いきいき健康体操】

「マイナ保険証」をご利用ください

2024年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

Q 検索

