まえばしウエルネス企業312社に聞きました! 健康づくりの取り組み大調査

令和5年5月頃、皆様にご提出いただいた「令和4年度取組状況報告書」の結果をご紹介します。

結果の概要

健診未受診・要精検対象者への受診促進や従業員の健診結果傾向の把握は、取り組んでいる企業が約8割、特定保健指導・従業員のがん検診の実施は約7割という結果に。

また、たばこに関する項目は、取り組んでいる企業が約6割と他の項目に比べて実施率が高く、食事や運動、メンタルヘルス等に関する項目は、情報提供に取り組んでいる企業が比較的多い傾向にありました。

健診(検診)·保健指導



取り組みのポイント

保健指導の実施

『従業員の関心を高める』こと、『保健指導を受けやすい環境をつくる』ことがポイントです。

特定保健指導の対象は「生活習慣の改善が特に必要な人」。保健指導の実施は、生活習慣病発症リスクの軽減につながります。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・社内の部屋を確保して実施
- ·就業時間内で実施

要精検だった従業員への受診勧奨

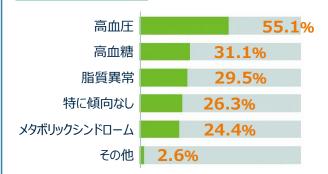
受診者が少ない場合、受診を難しくしている原因を解消することが 重要です。要精検だった場合の受診の必要性を周知することも 大切です。

早期は自覚症状のない病気も。がんも生活習慣病も、重症化を防ぐには早期発見・早期治療が重要です。

★取り組み例

- ・受診に必要な時間の確保 (労働時間として扱う等)
- ・再検査に必要な費用を補助
- ・日頃からのコミュニケーション等で、 受診で不在にしてもよい環境づくり

従業員に多い傾向



無料の出前講座を実施中

【内容の例】

・血管に優しい生活のポイント

社内の研修にご活用ください

(TEL: 027-220-5708)





取り組みのポイント

高血圧

自覚症状はほとんどありませんが、命に関わる合併症を引き起こします。定期的な血圧測定と、減塩が大切です。

血圧を確認

家庭

135/85以上

病院

140/90以上

塩分少なめの食品をチョイス

主食は味付きでないものに。
添付の調味料は使わず、清物は残す。



★ウエルネス企業の取り組み

- ・高血圧予防の情報を社内で回覧、掲示
- ・血圧計を設置し、セルフチェック
- ・減塩や禁煙に努めるよう声かけ

高血糖

高血糖を放置すると糖尿病を発症。糖尿病は、自覚症状がないまま失明や腎症などを併発します。予防のため、周知・啓発や数値が高い人への受診勧奨が重要です。

受診が必要

空腹時血糖 126以上

HbA1c 6.5%以上

食べ方をチェンジ

-口目は野菜

早食い・食べ過ぎX





★ウエルネス企業の取り組み

- ・お昼休みの早食いの注意
- ・自動販売機の飲料を、糖分の少ないもの や野菜ジュースにしている
- ・ベジファーストなど、血糖値の上昇を抑える 食事法などを社内配信
- 甘いものを控えるよう声かけ

脂質異常

数値が高いまま放置すると、動脈硬化をすすめ、脳梗塞・心筋梗塞などを引き起こします。

動脈硬化の予防には有酸素運動も効果的。ウオーキングタイムを設けてみるのはいかがでしょうか。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・食事や運動の情報をメール配信
- ・ウオーキングを推奨
- ・野菜摂取を心がけるように、野菜の摂取 度を測定

「取り組んでいる」と回答

社内食堂・仕出し弁当はヘルシーな内容

社内使用のしょうゆやソースは減塩商品

減塩や野菜の摂取を推奨

24.4%

15.1%

39.7%

無料の出前講座を実施中

【内容の例】

野菜のとり方のコツ ・減塩のポイント

社内の研修にご活用ください

(TEL: 027-220-5708)

取り組みのポイント

情報の掲示は、自動販売機の近くや食事スペースなど、「飲食」に関わる行動をとる場所が効果的です。

食事の栄養バランス

バランスよく食べるなら、色々な食品を使っている料理を選択。 1食で色々食べることが難しいなら、1日単位でバランスを考えて みてください。









昼食に総菜パン なら **夕食は野菜を多めに**

★ウエルネス企業の取り組み

- ・普段食べないものも食事でとるよう 促している
- ・栄養バランスのよい弁当を注文 できるようにしている

不規則な食事

規則的な時間での食事は、作業効率のアップやメタボ・ 高血糖予防などにも効果的。不規則になってしまうなら、 食事内容の工夫を。

★ウエルネス企業の取り組み ・食に関する情報を提供

朝食

タンパク質&糖質しつかり





昼食

食品数を多くとる 肉料理・揚げ物は昼食で



夕食

食物繊維をしっかり 動物性油は控える



「取り組んでいる」と回答

始業前などの体操(ラジオ体操など)

33.7%

社内での階段利用を推奨

46.2%

昼休み等を利用したウオーキングの推奨

15 4%

運動イベントの実施・参加

24.0%

無料の出前講座を実施中

【内容の例】

- ・10分間エクササイズ
- ・立ち上がれデスクワーカーズ

お昼休みの短時間でも対応できます。 ご相談ください♪ (TEL: 027-220-5708)

取り組みのポイント

こまめに動いて運動不足を解消

座っている時間が短いほど、早期死亡リスクが 低下。

「30分に1回は立ち上がる」と、意識して動く機会を作ることが重要です。従業員みんなで体を動かす時間を設けるのもよいですね。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・毎日10分間のストレッチ時間を設けている
- ・就業時間内は階段を利用、昼休みにウオーキング や近場を散策
- ・就業時間内に運動できる社風づくり

運動強度

弱い

1.5メッツ

デスクワーク



4.0メッツ

自転車通勤 階段を上る ラジオ体操



運動強度 4.3メッツ **強い**

ウオーキング (やや速歩)



イベントで運動習慣のきっかけづくり

ウオーキング大会などのイベントは、普段運動しない人の運動習慣をつけるきっかけづくりに効果的。 クラブ活動費の補助やフィットネススペースの設置などで運動の継続につながります。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・アプリ「G-WALK+」を活用して歩数を競うイベントを 実施。
- ・定期的にソフトボール大会やボーリング大会などを 開催。
- ・社内に、自由に使えるフィットネススペースを設置。

休養・メンタルヘルス

メンタルヘルスに関する情報提供・研修など ノー残業デー等の定時退社の促進

メンタルヘルス等の相談窓口・担当者を設置

メンタルヘルスのための定期的な健康相談

有給休暇が取りやすいような配慮等



無料の出前講座を実施中

【内容の例】

- ・メンタルヘルス
- ・ゲートキーパー研修

研修にご活用ください!

(TEL: 027-220-5708)

取り組みのポイント

こころの病気の予防には、社内教育や、仕事中も時々の雑談、定期的に短時間でも離席するなどの行動が とれる職場環境・雰囲気づくりが大切です。

社内教育が大切

仕事を上手に進めるためのスキル等についての社内教育も重要。仕事への自信向上につながります。 従業員への研修の実施や従業員同士の意見交換、 メール配信などがおすすめ。

★ウエルネス企業の取り組み

・保健所のゲートキーパー研修を受け、 適切な声かけ等を学習

休養やリフレッシュも重要

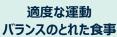
心身の疲れがたまると本格的な不調につながります。 忙しい時こそしっかり休み、適度な運動・同僚との会話 などでリフレッシュを。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・リフレッシュのため社員旅行を開催
- 時間単位の有給、代休取得を推進
- ・残業時間の削減

ストレスの対処法を身に付けよう

自分なりの リラックス法を探す





十分な睡眠 腹式呼吸









声かけで相談しやすい環境を

『いつもと違う』様子に気づいたら、すぐに声かけを。話を聴く際のポイントは、プライバシーに配慮した環境で、聴き役に徹すること。専門家への相談が必要だと感じたら、産業保健スタッフや下記の相談窓口などへ相談を促しましょう。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・雑談の中で個々の体調などを確認
- ・メンタル面での相談の時間を設定

こころの健康 相談窓口

社内以外の相談窓口は、こちらへ

●前橋市保健所 保健予防課 こころの健康係 (TEL:027-220-5787) ◆ぐんま県民労働相談センター働く人のメンタルヘルス相談(要予約、TEL: 0120-54-6010)

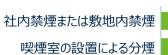
その他 相談先はこちら



『前橋市 こころの相談 気になる人』で検索



たばこ



社用車の禁煙

就業時間内は全面禁煙

「取り組んでいる」と回答 64.4% 55.4% 59.6%

26.9%

- •屋外
 - (建物から離れた場所、 敷地内の仮設喫煙室、 駐車場の一角)
- (別館、無人フロア) など

保健師による 個別の 禁煙サポート実施中!



(『前橋市 禁煙チャレンジ塾』で検索)

取り組みのポイント

禁煙をサポート

情報提供や禁煙を職場みんなで応援する雰囲気づくりが 重要です。禁煙補助剤や禁煙外来を利用すると、自力 で禁煙するより比較的楽に、より確実に、費用もあまりか からず禁煙できます。

★ウエルネス企業の取り組み

- 禁煙外来の受診費用を補助
- ・禁煙情報をメール配信、禁煙を促している

受動喫煙の対策

受動喫煙で、肺がん等の病気のリスクが高まります。改正 健康増進法では、法律で認められた喫煙室以外での、 屋内における喫煙は原則禁止されています。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・喫煙所を外に設置、業務中の喫煙を禁止 している
- ・隔月で、たばこに関する情報をメール配信

受動喫煙が起こっています!

社用車がたばこ臭い





喫煙で出た有害物質が重の シートに付着。換気では防ぐ ことはできません。

共有の給湯室が喫煙スペースに



換気扇では、有害物質はとりきれ ません。

たばこ休憩後の同僚と会話



喫煙後、45分は有害物質が 叶く息に出続けます。

アルコール

「取り組んでいる」と回答

適切な飲酒量・飲酒運転の指導

37.5%

社内で休肝日を設定 4.8%

取り組みのポイント

飲酒量を減らす働きかけ

飲酒量は減らした分だけ血圧が下がるという報告が。お酒は高カロリー なものもあるので、量を減らすと肥満予防にもなります。

普段の飲酒量を書き出して適量と比較してもらうなど、まずは気づきを 与えることが重要です。

★ウエルネス企業の取り組み

・休肝日をつくるよう声かけ

健康教育・情報提供 など



社内に体重計・血圧計などの設置

51.3%

食後の歯磨きを推奨

従業員向け健康教室などの開催 11.5%

認知症サポーター・ゲートキーパー等の講習への参加 ■ 4.2%

ウエルネス通信の回覧・掲示

取り組みのポイント

体重計・血圧計の設置

月1回・週1回など、定期的に測定する習慣を つけると、普段の食事や運動習慣、病気に気づく きっかけに。アプリ等を活用し、数値をグラフ化する と、増減が分かり更に効果的です。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・体重計を休憩室に設置し、増減をチェック
- ・社内に血圧計を設置し、特に血圧の高い者は 毎日測定

歯磨きで歯周病を予防

歯を失う原因の第一位は『歯周病』。歯ぐきの腫れ や出血などの症状が出るころには進行しています。 歯ブラシに加え、歯間ブラシ等でのお口のケアが 重要です。

★ウエルネス企業の取り組み

・歯科健診の費用を補助

前橋市民には 成人歯科健診の受診シールを送付しています

【対象】

【送付時期】

年度末年齢20~70歳で5歳刻みの年

6月下旬ごろ

半年に1回は歯科健診の受診を! (TEL: 027-220-5708)



健康教育

参加型の教育を用いると効果的。仲間と同じ課題 や環境を共有し、一緒に取り組むことで従業員同士 のコミュニケーションや成功につながります。

取り組み例

● 社内の健康課題に合わせたイベント・プログラムを 実施

健康課題

デスクワークが多く、運動不足

イベント

運動の効果、ウオーキングのポイント 等について講座を受講

ウオーキングイベントを開催

★ウエルネス企業の取り組み

- ・前橋市の出前講座、産業医によるセミナーを 実施
- ・動画の視聴、資料の配布
- ・各自が目標を設定し健康づくり。3か月後に賞 を選出し、景品を進呈。

〈テーマ〉

- ・ヨガやストレッチ教室
- •睡眠
- ・野菜摂取量の測定会
- 熱中症対策

など

取り組みのポイント

予防のための知識・行動を周知

季節性の感染症や流行性の感染症について、流行情報や予防方法を周知し、教育を実施することが 重要です。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・マスク着用や手指消毒などを励行
- ・定期的に感染症の対策について研修を 実施

予防のための免疫の獲得

予防接種には、感染・発症する確率や重症化する 確率を抑える効果が。また、集団の中で感染が拡大 しにくくなることも期待できるため、集団・組織の健康を 守ることにもつながります。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・インフルエンザワクチン予防接種費用を 会社が(一部)負担
- ・職場で予防接種の場を設けた



熱中症

取り組みのポイント

日常の健康管理

熱中症予防には、日常の健康管理もとても重要です。 暑くなり始める5月頃から、周知や体調の確認を。

健康管理のポイント

- ・体調不良でないか
- ・前日の飲酒量は多くないか
- 朝食を食べたか
- ・寝不足でないか

該当する場合、熱中症になるリスクが高い状態です。

★ウエルネス企業の取り組み

- ・業務中の水分摂取を推奨
- ・熱中症の起きやすい時期に、ちらし等で 注意喚起している



作業環境の整備

高温多湿な作業場所や休憩場所の整備が重要です。

高温多湿な作業場所の整備例

屋外

- ・屋根を設けて、直射日光、 周囲の壁や地面からの照り返し を遮る。
- ・ミスト扇風機などで適度な風通し、散水。
- ・クーラー付の重機を使用。

屋内

- ・冷風機や扇風機などを設置。
- ・除湿機能があるとよい。



★ウエルネス企業の取り組み

- ・夏は工場内に冷風機を設置
- ・経口補水液や冷却シート、空調服などを貸与
- ・ドライバー職へ個人用クーラーボックスを 支給
- ・現場に氷や飲み物、塩分タブレットを設置



無料

いきいき健康教室(出前講座)

※名称を変更予定です。お楽しみに!

健康教室の講師を派遣します。 (保健師、歯科衛生士、管理栄養士など)

内容の例

- •健康全般
- ・歯周病等の予防、お口のたるみ改善
- 乳がんについて

など

お昼休みなどの短時間での実施も対応できます。 下記の問い合わせ先まで、お気軽にご相談ください♪



詳細はこちら→



(『前橋市 いきいき健康教室』で検索)

ウエルネス通信

毎月、健康情報や企業の取材情報などをメール 配信!

前橋市ホームページからもご覧いただけます。



過去の通信はこちら→

(『前橋市 ウエルネス通信』で検索)

ウエルネス応援企業

企業の健康づくりを応援する「ウエルネス応援企業」 の特典をご利用いただけます。

特典の例

- ・スポーツクラブの入会金無料
- ・健康経営優良法人に向けた支援
- ・健康に関するセミナーの開催

など

詳細はこちら→



(『前橋市 ウエルネス応援企業』で検索)

GO!GO!ウエルネス号

従業員とその家族の健康づくりに、積極的に取り組んでいる企業を取材し、健康づくりの取組みをメール配信!

前橋市ホームページからもご覧いただけます。



過去のウエルネス号はこちら一

(『まえばしウエルネス企業の取組を紹介します!』で検索)

~ 取組状況報告書をご提出いただき、ありがとうございました ~

年に1回の登録更新には、取組状況報告書の提出が必要です。 令和6年4月に報告書を送付します。 来年度も、よろしくお願いいたします。

≪問い合わせ先≫前橋市保健センター 健康増進課

TEL: 027-220-5708

MAIL: kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp