

休養・メンタルヘルス



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。

★ウェ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。

★ウェ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



適度な運動
バランスのとれた食事



十分な睡眠



腹式呼吸



『笑い』が一番！

声かけて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。

★ウェ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

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)

こころの健康 相談窓口



- 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



- ・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)
- ・社内
(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。

★ウェ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。

★ウェ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車のシートに付着。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分は有害物質が吐く息に出続けます。

アルコール

「取り組んでいる」と回答



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。

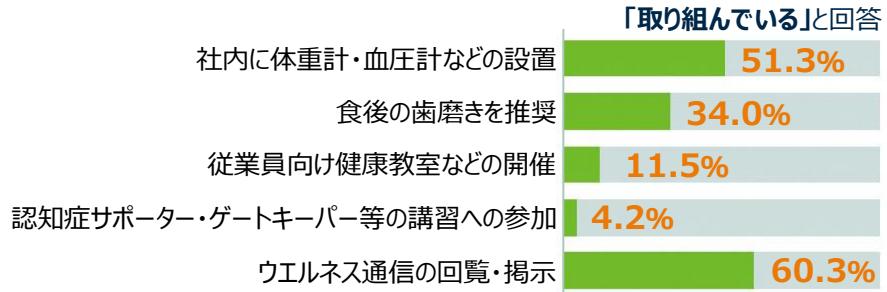
★ウェルネス企業の取り組み

- ・休肝日をつくるよう声かけ

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。



健康教育・情報提供 など



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】

年度末年齢20～70歳で5歳刻みの年

【送付時期】

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、ウォーキングのポイント等について講座を受講

ウォ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
 - ・野菜摂取量の測定会
 - ・睡眠
 - ・熱中症対策
- など



感 染 症

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。



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ていく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。

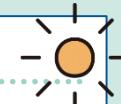
★ウエルネス企業の取り組み

- ・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



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)



詳細はこちら→

(『前橋市 ウエルネス応援企業』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)

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→

(『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、よろしくお願ひいたします。

《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