

できることから取り組もう

## 身近な健康づくりの取組事例集

長崎県福祉保健部国保・健康増進課まとめ

## 1 団体内部（構成員・構成団体向け）の健康づくりの促進（全団体）

- 健康経営の視点を取り入れるなど、各団体の状況を踏まえた、団体内部（構成員・構成団体向け）の健康づくりの促進をお願いします。

番号	健診	運動	食事	絆	その他	事例
1	○					健診への関心を高め、受診につなげるため、健診結果の見方の勉強会を開催する。
2	○					健診未受診者を受診につなげるため、個別面談を実施する。
3	○					健診未受診者に対する声かけを促し、受診につなげるため、健診受診率の高い部署を表彰する。
4	○			○		保健指導の機会を確保するとともに、社員間の親睦を深めるため、社員旅行で宿泊型保健指導を実施する。
5	○					健診受診の負担感を取り除き、受診を促すため、休暇を取らずに、健診・保健指導を受診できるように配慮する。
6		○			○	運動量を増加させるため、遊びや運動の時間を拡大する。
7		○	○		○	歩行数の増加やヘルシーな食事摂取のため、社内で共通の歩数・栄養等のアプリを使って競争し、優秀者を表彰する。
8		○		○		歩行数の増加や家族との共通の時間をつくるため、家族も参加できるウォーキングイベントを開催する。
9		○		○		身体を動かす機会とともに、地域の方々との触れ合いの場をつくるため、近所の方も参加できるスポーツイベントを開催する。
10		○		○		スポーツに親しみながら社員間の親睦を深めるため、スポーツ観戦ツアーを企画する。

番号	健診	運動	食事	絆	その他	事例
11		○		○		身体を動かす機会をつくとともに、社員間の親睦を深めるため、ボーリング大会を開催し、その後に懇親会を開催する。
12		○		○		身体を動かすとともに、地域貢献の機会をつくるため、地域の清掃活動を実施する。
13		○		○		歩行数の増加とともに、地域の方々との触れ合いの場をつくるため、商店街でウォーキング大会を開催する。
14		○		○		歩行数を増加させるため、イベント等でウォーキングを意識したポイントラリーを実施する。
15		○			○	普段の生活の中で運動量の増加につなげるため、階段に消費カロリーを表示する。
16		○			○	日常的な運動量を意識させ、歩行数の増加につなげるため、最寄り駅からの距離を表示する。
17		○			○	体力を自己管理するため、定期的に体力測定を実施し、改善度合いを競い合う。
18		○				仕事の合間に運動できるようにするため、休憩室にトレーニンググッズを配備する。
19		○				身体を動かす機会をつくるため、始業前や休憩時間に、ラジオ体操やがんばらんば体操を実施する。
20		○				運動する時間が取れない社員の運動不足を解消するため、仕事中心にできるストレッチ講座を開催する。
21		○				身体を動かす機会をつくるため、休み時間にヨガ・太極拳教室を開催する。
22		○				休日や終業後に体力づくりができるようにするため、フィットネスクラブと法人契約を結び利用を推奨する。

番号	健診	運動	食事	絆	その他	事例
23		○				普段から十分な休養が取れるようにするため、睡眠セミナーを開催する。
24		○				仕事中でも運動効果が得られるようにするため、執務室や会議用の椅子をバランスボールに変える。
25		○		○		身体を動かす機会をつくるとともに、ご近所や社員間の親睦を深めるため、地域や職場等でスポーツ大会、運動会を開催する。
26		○				歩きやすい靴を履かせることで歩行数の増加につなげるため、スニーカー通勤を呼びかける。
27		○				階段利用を推奨するため、エレベータに張り紙をして社内運動化する。
28		○				歩行数を増加させるため、職場内で、玄関からの歩数などを表示する。
29		○				階段利用を促進するため、階段利用の推奨時間を設ける。
30			○	○		家族揃って楽しく食事をするため、家族全員集合食事デーを設定する。
31			○	○		おいしく楽しみながら食事をするこで、食事の大切さを学ぶため、子供が集まって食事をする場を提供する。
32			○			子どもの食習慣を適切なものにするため、保護者を意識した食事アドバイスを実施する。
33			○			朝食をしっかり摂ることを促すため、定期的に朝食会を開催する。
34			○			朝食をしっかり摂らせるとともに、仕事の能率アップにつなげるため、社員に朝食を提供する。

番号	健診	運動	食事	絆	その他	事例
35			○			バランスのいい食事を摂取するため、食堂でヘルシーメニューを提供する。
36			○			栄養バランスに関心を持ち、考えて食事ができるようにするため、社食のメニューに栄養成分を表示する。
37			○			社員の食生活を健康的にするため、社内自販機の商品を選定する際に健康の視点を取り入れる。
38			○			バランスのいい食事を作れるようにするため、料理教室を開催する。
39			○			欠食や栄養不足を防止するため、弁当会社と連携して栄養バランス弁当を販売する。
40			○			適切な食習慣を身につけるため、ランチミーティングでバランスの良い食事のレクチャーをする。
41			○			野菜摂取量を増加させるため、食堂に野菜バーを設置する。
42			○	○		会話をしながらおいしく食事をするとともに、食事の大切さを認識してもらうため、独居の方が集まって食事をする場を提供する。
43				○	○	健康度合いを競い合って、健康づくりを継続させるため、毎朝、健康チェックシートを作成し、共有する。
44				○		身体を動かす機会とともに、地域の方々との触れ合いの場をつくるため、時間外に近所の方に呼びかけ地域でウォーキングを行う。
45				○		社員間の親睦を深めるため、従業員のサークル活動を支援する。
46				○		家族を含めた楽しい健康づくりを進めるため、家族も参加できるイベントを定期的に開催する。

番号	健診	運動	食事	絆	その他	事例
47					○	社員の健康に対する関心を高めるため、社内掲示板に健康コーナーを設置する。
48					○	健康に関する知識を深め、実践につなげていくため、専門家の派遣を受ける。
49					○	適正体重に向けた自己管理を進めるため、休憩スペースに体重計を配置し、減量度合いを競う。
50					○	喫煙者の禁煙に向けた動機付けを行うため、禁煙チャレンジを実施する。
51					○	喫煙者の禁煙に向けた動機付けを行うため、禁煙週間を設定する。
52					○	健康に関する知識を深め、実践につなげていくため、健康づくりを考える勉強会を開催する。
53					○	適切な口腔ケアを行うことで、むし歯や歯周病を防止するため、職員用洗面所にブラッシングのポイントを掲示する。
54					○	適切な口腔ケアを行うことで、むし歯や歯周病を防止するため、職場で家族と一緒にブラッシング指導を受ける機会を設ける。
55					○	社員の受動喫煙を防止するとともに、喫煙者の禁煙に向けた動機付けを行うため、職場を禁煙にする。
56					○	社員の体調の自己管理を進めるため、血圧計を設置する。
57					○	社員の受動喫煙を防止するとともに、喫煙者の禁煙に向けた動機付けを行うため、リーダーが禁煙を宣言する。
58					○	喫煙者の禁煙に向けた動機付けを行うため、禁煙に挑戦し、達成した者に商品券などを授与する。

番号	健診	運動	食事	絆	その他	事例
59					○	社員の健康づくりに取り組むことで、企業のイメージや業績のアップにつなげるため、健康経営を宣言する。
60					○	競争することで健康づくりのモチベーションを上げるため、共通のアプリを活用してランキングをつける。
61					○	競争することで健康づくりのモチベーションを上げるため、他団体とアプリを活用した対抗戦を実施する。
62					○	社員の健康に対する関心を高めるため、定期的に発行する社内誌などに継続して健康づくりの記事を掲載する。
63					○	社員が健康づくりに取り組む動機付けとするため、個人の健康目標を宣言させ、評価する。
64					○	社員の健康に対する関心を高めながら、取組の一体感を出すため、会報に健康コーナーを設け個人の取組をリレー方式で掲載する。
65					○	企業の健康づくりを強力かつ継続的に推進するため、健康づくりのリーダー、担当者を配置する。
66					○	就業時間内に十分な休憩がとれるようにするため、休憩室を設置する。
67					○	社員に健康づくりの実践者となるよう促すため、全社員をサポートメイトとして登録する。

## 2 専門性を生かした県民の皆様や実践団体への支援

団体区分	事 例
保健医療団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保健・医療の専門的視点から、県民の健康づくりの重要性を呼びかけ、取組のきっかけづくりをお願いいたします。</li> <li>・セミナーや公開講座を開催する。</li> <li>・住民向けセミナーに専門家を派遣する。</li> <li>・高齢者と子どもたちが、一緒に健康づくりに取り組める場に、専門家を派遣する。</li> <li>・地域団体等と連携し、世代に応じた健康づくりを支援する。</li> <li>・ショッピングモール内や商店街の空き店舗に相談窓口を設置する。</li> <li>・地域のイベントなどでブースの出展や啓発資材を提供する。</li> <li>・各団体が健康づくりを実践する際のポイントについて、専門的な視点から助言する。</li> <li>・薬局や歯科診療所などを健康長寿の窓口として、相談を受け付ける。 (禁煙の指導や保健指導、ブラッシング指導などを実施する。)</li> <li>・1日の野菜摂取目標量の野菜料理を事例として示す。</li> <li>・親子で学べる正しい栄養と食事バランスの簡単な教材を開発する。</li> <li>・バランスの取れた食事の例とレシピを示す。</li> <li>・定期的に地域での食事教室を開催する。</li> </ul>



団体区分	事 例
健康関係団体	<p>●食事や運動、住まいといった各活動分野において、若い頃から、また、日常生活の中で、楽しく生活習慣の改善ができるような働きかけをお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ まちなかで無料の健康相談を実施する。</li> <li>・ 住民向けセミナーに専門家を派遣する。</li> <li>・ ショッピングモール内や商店街の空き店舗に相談窓口を設置する。</li> <li>・ 高齢者と子どもたちが、一緒に健康づくりに取り組める場を設ける。</li> <li>・ 地域のイベントなどでブースの出展や啓発資材を提供する。</li> <li>・ 各団体が健康づくりを実践する際のポイントについて、専門的な視点から助言する。</li> <li>・ 競技スポーツの選手が、日常のストレッチなどの手法を県民に伝える。</li> <li>・ 選手の利用するトレーニング施設・設備を、期間限定で、住民に開放する。</li> <li>・ 子どもたちを対象としたスポーツイベントを開催する。</li> <li>・ プロスポーツ選手のトレーニングや食事に関する知識や経験を県民に伝える。</li> <li>・ 家庭の食生活に個別に助言する。</li> <li>・ 地域での食事教室に専門家を派遣する。</li> </ul>

団体区分	事 例
研究・教育 機関	<p>●研究結果等を提供・活用して県民の健康づくりの取組が促進されるような提案・提言をお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康長寿を主な研究分野として設定し、新たな研究を進める。</li> <li>・地域と連携して、健康づくりに関するデータを継続的に収集する。</li> <li>・ビッグデータを分析し、地域や世代に必要なサービスを提言する。</li> <li>・健康長寿に向けた製品の開発支援を行う。</li> <li>・新たな健康促進アプリを開発する。</li> <li>・セミナーや公開講座を開催する。</li> <li>・外国の健康に関する文献の調査を進める。</li> <li>・学食のヘルシーメニューのレシピを公開する。</li> <li>・学生達が考案した健康メニューを地域住民に提供する。</li> <li>・地域のイベントなどでブースの出展や啓発資材を提供する。</li> <li>・各団体が健康づくりを実践する際のポイントについて、専門的な視点から助言する。</li> </ul>

団体区分	事 例
報道機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 県民の健康づくりの取組が促進されるような情報発信とその支援をお願いいたします。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康長寿に関する情報を発信する。</li> <li>・ 他団体が情報発信する際に、より効果的な情報発信の手法等を助言する。</li> <li>・ イベントを開催する際に、健康づくりの要素を付加する。</li> </ul> </li> </ul>
行政	<p>【市町】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の課題に応じて、地域内の健康増進事業を実施してください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域団体等を通じて住民の活動を促す。</li> <li>・ 保険者として住民の活動の場を提供する。</li> <li>・ 地元商店街と連携して個人インセンティブ制度を創設する。</li> </ul> </li> </ul> <p>【県】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 全体の目標達成に向けて施策を推進します。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 専門的な立場から県民・各団体の活動を支援する。</li> <li>・ 市町や職域との広域連携を推進する。</li> <li>・ サポートメンバーやサポートメイトの制度を創設し、運営する。</li> <li>・ 楽しく継続できるなど、効果を高める工夫を提案する。</li> <li>・ ポータルサイトの構築などにより情報発信を行う。</li> </ul> </li> </ul>