

おいしい心と体の 職場環境改善 アドバイザー派遣

大分県の「健康経営事業所」をサポートします

従業員の健康を
支えたい事業所
を応援！



めざせ！
男女ともに
健康寿命
日本一！



健康経営とは？

健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です

大分県では「健康経営とは、働く人の健康増進を会社の成長につなげようとする考え方」とし、事業所として従業員の健康づくりを積極的に実践することの普及をめざしています。

【お問合せ先】（所在地・電話番号は裏面へ）

大分県健康づくり支援課または県保健所・保健部まで

1 大分県健康経営事業所の登録・認定制度

県では、働く世代の健康度を高めるため、従業員の健康増進を会社の成長につなげようとする考え方「健康経営®」を推進しており、事業所として従業員の健康づくりを積極的に実践することの普及を目指しています。

そこで、大分県内すべての事業所を対象に、平成 26 年度から全国健康保険協会大分支部（協会けんぽ）と協力し「健康経営事業所」の登録・認定制度を行っています。

Q&A 登録申込書は？

協会けんぽ加入者は協会けんぽホームページから、その他は大分県ホームページまたは県の保健所（部）へ

健康経営 Step1

まずは、登録！

- 手続きは簡単！県・保健所に申込書を提出しましょう
- 協会けんぽ加入事業所は、一社一健康宣言エントリーシートを提出すれば、自動登録に

健康経営 Step2

次に、実践！

- 職員の健康診断の実施と健診結果の把握、受動喫煙対策、健康情報の提供など、出来ることから取り組みましょう

健康経営 Step3

めざそう、認定！

- 5つの認定基準を全て実践している事業所を「健康経営事業所」として認定！

従業員の健康づくりに取り組むことのメリット

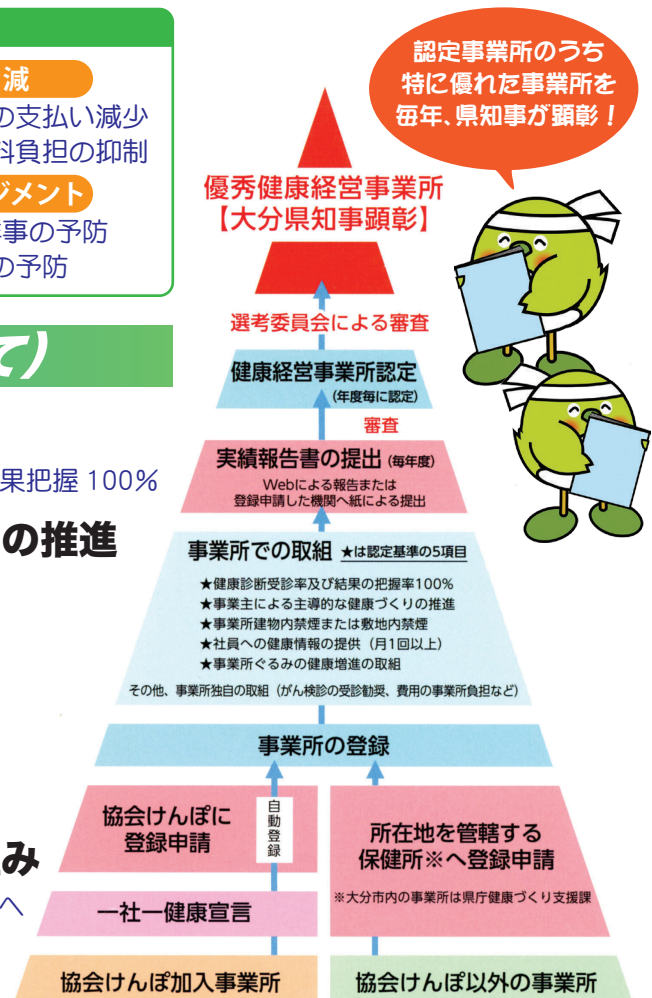
従業員の健康支援

企業の成長へ

- | | |
|--|---|
| 生産性の向上 <ul style="list-style-type: none"> ・欠勤率の低下 ・業務効率の向上 | 負担軽減 <ul style="list-style-type: none"> ・疾病手当の支払い減少 ・健康保険料負担の抑制 |
| イメージアップ <ul style="list-style-type: none"> ・企業のブランド価値向上 ・社内、外的イメージアップ | リスクマネジメント <ul style="list-style-type: none"> ・事故、不祥事の予防 ・労災発生の予防 |

5つの認定基準 (5項目全て)

- 基準1 健診及び有所見者への対応**
 - ・従業員の健康診断受診率 100%及び健康診断結果把握 100%
- 基準2 事業主による主導的な健康づくりの推進**
 - ・社内での呼びかけや事業所の健康リスク把握
- 基準3 受動喫煙防止対策**
 - ・事業所建物内禁煙又は敷地内禁煙の実施
- 基準4 健康情報の定期提供**
 - ・最低月1回の健康情報の社員への提供
- 基準5 事業所ぐるみの健康増進の取り組み**
 - ・社内健康イベントの開催又は社外健康イベントへの参加など



2 おおいた心と体の職場環境改善アドバイザー派遣始まりました

大切な社員、長く元気に働いて欲しい

無料で
利用できます

令和2年度に養成した「おおいた心と体の職場環境改善アドバイザー」(理学療法士・作業療法士・公認心理師)があなたの事業所を訪問し、従業員の心身の健康度を高めるため、各事業所のニーズにあわせて、職場ぐるみの健康づくりをサポートする制度ができました。

あなたの職場、こんな悩みありませんか？

- コロナ禍で運動量が減り、職員が目下、体重増加中…
- 肩こり、腰痛、眼精疲労などを抱える社員が多い
- 健康経営の認定項目「職場ぐるみの健康づくり」にどう取り組めばいいか、わからない、マンネリ化…
- 短時間で効果が出るストレッチを体験したい
- 従業員が高齢化しているので、元気に長く働いて欲しい、転倒を防ぎたい
- ストレスとうまく付き合う方法を知りたい…など

対象事業所は？

県の健康経営事業所に登録している事業所で、従業員が
50人未満の事業所を原則とします

この事業を利用すれば

県の健康経営認定項目(5つある)のうち

**⑤職場ぐるみの健康づくりを達成可能！
今年も認定事業所へランクアップ♪へ**



利用の流れ

申込

希望の事業所は管轄の保健所または健康づくり支援課へ申込します

- ・従業員数が50人未満の事業所であること
- ・県の健康経営事業所登録事業所であること、もしくは申込予定の事業所であること

事前
打合せ

保健所が事前に訪問し、健康経営の状況などを記入してもらい、
聞き取り(派遣1ヶ月前)

- ・業務の内容や方法・事業所での健康に関する困りごと(痛み、部位、コミュニケーションなど)
- ・従業員の健診結果の傾向・事業所内の現行の健康づくりの取り組み
- ・従業員の「おおいた歩得」の利用※「おおいた歩得」とは県が作成した健康づくりアプリです

派遣
提案

アドバイザーと保健所保健師が職場訪問します

- ・社員の皆さんや代表者の方から、日頃の様子をお伺いします
- ・直接働いている職場の環境を確認し、工夫されていることや、課題などを抽出



フォロー
アップ

訪問した結果を基に、職場にあわせた「健康づくり処方箋」を作成

職場の希望する運動や作業、心の健康づくりのための講話などでフォローアップします

3 具体的な実践事例 ～大切な社員、長く元気に働いて欲しい～

1 株式会社 古城(大分市)：卸売業(IT 情報サービス /DX コンサルタントも含む)

特徴

- ①平均年齢が 33 歳と若い社員が多い
- ②IT 機器や計測機器の販売のみならず、リモートワークのサポートや建設現場のドローン撮影、測量など顧客のオーダーに合わせて対応
- ③縁あって入社した社員、ストレスを軽減して、フィジカル面でもリフレッシュできる環境へつなげたい、パソコン操作が多いため、疲労を軽減したいという希望

好取組

- 事業所内にリラクゼーションスペースがあり、体脂肪計やマッサージマシンなど従業員が休養を取ることができる環境づくりに取り組んでいる
- 社員の働き方に合わせ、フリーアドレススペースも十分に確保、在宅勤務も推奨している
- 各席にアクリル板を配置して、感染予防対策を入念にしている



派遣アドバイザー：理学療法士・作業療法士より
こんなアドバイスをしました！



- ★机や椅子の高さ、デスクでの腕の角度など確認してもらいました
- ★根を詰めてデスクワークをすることが多いので、1 時間毎にアラームを鳴らすなど、意識して背伸びやストレッチができる環境設定が必要です(座りすぎの健康リスクの回避が必要)
- ★個別に各自が簡単にできる、肩こりを予防するようなストレッチを紹介しました
- ★ドライアイには、加湿器の配置の工夫を勧めました

2 株式会社 九州コクボ(日田市)：製造業(ロックアイス®製氷業)

特徴

- ①最近、健康経営事業所に登録したばかりであり、具体的な進め方も知りたいので、まずは外部の目を見て欲しい
- ②平均年齢が 36 歳と若い社員が多いが、コミュニケーションは良好
- ③立ち仕事や中腰作業があり腰痛になりやすい

好取組

- 冷所での業務のため、安全面への配慮が行き届いており、物品の整理や片付けやすい環境の工夫がされている
- 連続した業務にならないよう休憩時間の設定、温かい飲み物の提供等健康に配慮した取り組みがなされている

派遣アドバイザー：理学療法士・作業療法士より
こんなアドバイスをしました！



- ★工場の作業工程や会社として気をつけている部分など、会社側からも細かく説明していただき、結果も幹部に説明できる機会をいただきました
- ★平均年齢は若いのですが、年齢を重ねるにつれ肩・腰・膝への負担や寒暖差等のストレス環境が、心身への影響を及ぼす可能性のあるため、予防的に、業務の合間にできる簡単なストレッチについて情報提供しました
- ★腰痛を起こしやすい低位置での作業や前かがみの動作の負担の軽減に向けた取り組みを提案しました



3 株式会社 葵(大分市)：サービス業(葬祭業)

特徴

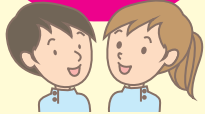
- ①ベテランの職員が多く、平均年齢が高いため、元気にそして長く働いて欲しい
- ②24時間365日、緊張感をもつ業種のため、ストレスやメンタル面のサポートができるといい

好取組

- 全ての職員が健康アプリ「おおいた歩得」をダウンロードし、毎日の歩数を各自確認できるような環境がある
- 毎朝、朝礼後にラジオ体操が実施されており、作業開始前の準備体操に取り組まれている



派遣アドバイザー：公認心理師・理学療法士より
こんなアドバイスをしました!



- ★不規則な生活リズムになりやすいので、「睡眠」にスポットをあて、体内リズムを整えてぐっすり眠れるための情報提供をしました
- ★すでにラジオ体操を取り入れていらっしゃるのでも、簡単なリフレッシュができる肩こり予防や腰痛予防のストレッチを紹介し、みなさんに体験してもらいました
- ★禁煙支援のためのプログラムなどご紹介しました

4 臨海研究株式会社(佐伯市)：水産業(水産養殖研究)

特徴

- ①働き続けやすい職場は重要という認識が、事業所にも従業員にもある
- ②軽作業が中心であるが、飼育関連ではさまざまな作業がある
- ③職員ごとに業務内容が異なるので、作業環境や業務内容に応じたアドバイスが欲しい

好取組

- 事業所内には健康づくりや安全に関連するポスターがきれいに貼付されていて、健康づくりや職場改善の意識が高い
- どの部署も整理整頓されている
- 熱中症対策として、熱中症計の設置、作業中の休憩推進、飲料補助等を実施している

派遣アドバイザー：理学療法士・作業療法士より
こんなアドバイスをしました!



- ★重いものを持つことや、長時間同じ姿勢での作業もあるため、短時間で簡単にできる腰痛予防体操を紹介しました
- ★不安定な足場で作業を行うときには、重心の位置、支持基底面を広く確保すること、なるべく足裏の感覚を活かせる靴を履くなどの工夫を伝えました
- ★夏場の体調管理(熱中症予防)について、体重が3%以上減少した場合は要注意! など熱中症が自覚でき、水分摂取の意識向上にもつながることを説明しました

5 有限会社 宇都宮観光(別府市)：観光業(かまど地獄)

特徴

- ①従業員が孤立しないよう、少人数でアットホームな雰囲気づくりをしている
- ②観光業で立ちっぱなし、座りっぱなしの姿勢が多くなるため、ストレッチなど取り入れたい

好取組

- 心の健康についてアンケートを実施「多忙なとき、困難が生じたときはみんなで協力する」「入社時、退社時、すれ違い時などにあいさつが交わされる」と9割以上が回答している
- 朝の始業前に敷地にて縄跳び運動を実施、運動によって肩こりなどの諸症状が改善した職員が多い

派遣アドバイザー：公認心理師・理学療法士より
こんなアドバイスをしました!



- ★荷物を抱えてバックヤード階段を使用する際、滑りにくい靴を準備すると転倒の防止につながると伝えました
- ★長時間同じ姿勢を防止するため、すきま時間に作業タイプ別の運動プログラムを取り入れることを勧めました
- ★おおいた歩得や別府市のオンライン健康教室の参加活用をお勧めしました
- ★職場のコミュニケーションがしっかりとれており、心の健康を保つことが、コロナ禍でも外的ストレスへの抵抗力になることを事業主と従業員にお話ししました



ちょっと職場で取り入れてみませんか？

保存版

すきま時間に、ちびっと、やっちみようばい！（日田弁です！）

10種類の運動プログラムの一部を写真でご紹介します。職場などに掲示してご利用ください。



大分県西部保健所作成 監修：大分県理学療法士協会

ストレッチ ▶▶▶

筋力アップ ▶▶▶

座り作業が多い方



①首の横を伸ばす

頭を横に倒し
軽く手で抑えます
反対側の手を軽く
開きます

目安の時間：10～20秒



②身体のねじり

足の組んで
太ももに手をかけ
上体を捻ります
(ひねり)

目安の時間：10～20秒



③指の運動

足の指を
グーパーしていきます

目安の回数：10回程度



①両足上げ腹筋

なるべく背筋を伸ばし
椅子の両端を持って
両足を上げていきます

目安の回数：4秒×10回



②首と腕の運動

手のひらと肘を
ぴったりと合わせ
胸の前でゆっくりと
上げ下げしていきます

目安の回数：4秒×5～10回



③肩回し

両肩に手を置き
前後へぐるぐる
回していきます

目安の回数：10回程度

立ち作業が多い方



①背伸び

両手を組んで
伸ばしていきます

目安の時間：10～20秒



②アキレス腱のストレッチ

片方の足を後ろに
下げます
踵はつけたまま
行きます
(かかと)

目安の時間：10～20秒



①お腹の運動

足を肩幅に開いて
立ちます
手を頭の後ろに組み
体を横に倒して
いきます

目安の時間：30秒間



②足の運動

両腕を組みます
背筋を伸ばした状態で
お尻を椅子に
近づけていきます

目安の回数：4秒×10回

ストレッチ ▶▶▶

筋力アップ ▶▶▶

持ち上げ作業が多い方



①腰のストレッチ

肩幅よりやや広めに足を開きます
腰に手を当てそのまま骨盤を前に押し出します
目安の回数：3秒×12回



②腰のストレッチ

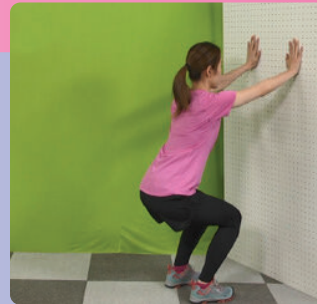
壁から少し離れて立ち肩の高さで手のひらから肘を壁につけていきます
腰を壁の方に近づけていきます
目安の回数：5秒×3~5回



①足の運動

椅子を支点にして踵を上げていきます
(かかと)

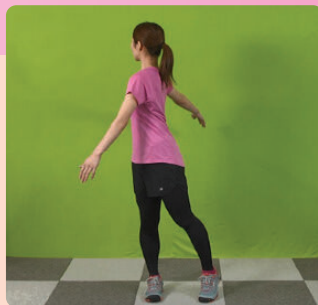
目安の回数：4秒×10回



②お尻と足の運動

足を肩幅に開き両手を上げ壁につけます
手を滑らせながら股関節と膝を曲げて腰を下げていきます
目安の回数：4秒×10回

中腰作業が多い方



①身体ねじり

肩幅に足を開き左右に体を捻っていきます
目安の時間：10~20秒



②肩と腰のストレッチ

足を開いて両手を真横に上げ上体を捻りながら片手を反対の足に近づけます
目安の時間：10~20秒



①お尻の運動

横になり膝を立てますつま先を浮かした状態でお尻を高く上げていきます
目安の回数：4秒×10回



②お腹の運動

四つ這いになり右手と左足を伸ばします
目安の回数：10秒×10回

共通トレーニング



①持久力トレーニング

椅子に座った状態で足踏みをしていきます
目安の時間：1回3分/1日合計30分目安



②持久力トレーニング

段差の前に立ち交互に足を上げていきます
目安の時間：3分/1日3回



①バランストレーニング

まっすぐ背筋を伸ばして立ちます
真後ろに足を伸ばしていき
目安の回数：10回



②バランストレーニング

肩幅に足を開き両手を上げた状態で前に足を踏み出します
目安の回数：10回

申込みから派遣調整まで、時期や時間を調整させていただきます

おおいた心と体の職場環境改善アドバイザー派遣申込書

記入年月日 / 令和 年 月 日

事業所名			
所在地	(〒)		
連絡先	TEL/FAX	(TEL)	(FAX)
	Mail		
担当者	部署 / 氏名	(部署)	(氏名)
業 種			
従 業 員	従業員数	名	
	男女内訳	(男性)	名
		(女性)	名
	平均年齢	歳	

大分県健康づくり支援課 健康寿命延伸班あて

FAX 097-506-1735 にてお申込み下さい

お問合せ先一覧（保健所等）

事業所の所在地	管轄保健所等名	所在地	電話番号
別府市・杵築市・日出町	東部保健所	別府市大字鶴見字下田井 14-1	0977-67-2511
国東市・姫島村	東部保健所 国東保健部	国東市国東町安国寺 786-1	0978-72-1127
臼杵市・津久見市	中部保健所	臼杵市大字臼杵字州崎 72-34	0972-62-9171
由布市	中部保健所 由布保健部	由布市庄内町柿原 337-2	097-582-0660
佐伯市	南部保健所	佐伯市向島 1-4-1	0972-22-0562
竹田市・豊後大野市	豊肥保健所	豊後大野市三重町市場 934-2	0974-22-0162
日田市・玖珠町・九重町	西部保健所	日田市田島 2-2-5	0973-23-3133
中津市・宇佐市	北部保健所	中津市中央町 1-10-42	0979-22-2210
豊後高田市	北部保健所 豊後高田保健部	豊後高田市是永 39	0978-22-3165
大分市	大分県福祉保健部健康づくり支援課	大分市大手町 3-1-1	097-506-2666