

職場の健康づくり

ノウノウズツク

事例でひも解く
健康職場のつくり方

監修：福田 洋
(順天堂大学医学部総合診療科准教授)



局区等の担当として、
全庁の健康づくりを
担う方へ

事業所等の担当として、
職場の健康づくりを
行う方へ

	ページ	局区等担当者におすすめ	事業所担当者におすすめ		
はじめに	目次	2			
	はじめに	3			
	本書の位置づけ —職員の健康を守るために—	4	●	●	
	ヘルスリテラシー向上を目指して	5	●	●	
	健康づくりの流れ	6	●	●	
データ活用解説編	特定健康診査・特定保健指導	7			
		8	●	●	
	データ活用初級編 ～「健康状況報告書」を見よう～	9	●		
	事例(東京消防庁・千代田区・台東区・北区)	10	●		
		11	●		
データ活用中級編 ～「医療費等の状況」を見よう～	12	●			
事例(東京都生活文化局)	13	●			
データ活用上級編 ～医療費・特定健診データを活用しよう～	14	●			
	15	●			
全庁向け事業企画編	ハイリスクアプローチ	40歳未満リスク保有者 事例(東京都知事部局)	16	●	
		非肥満リスク保有者 事例(江東区)	17	●	
		糖尿病 事例(足立区)	18	●	
		喫煙対策 事例(豊島区)	19	●	●
	ポピュレーションアプローチ	新規採用者 事例(千代田区)	20	●	
		事例(東京都交通局)	21	●	
		35歳職員 事例(荒川区)	22	●	
		45歳職員 事例(品川区)	23	●	
		女性職員 事例(東京消防庁)	24	●	
		職場環境 事例(経済産業省)	25	●	●
		ウォーキングイベント 事例(渋谷区)	26	●	●
		事例(中野区)	27	●	●
		健康通信/メルマガ 事例(東京消防庁・練馬区・大田区)	28	●	
	29	●			
身近な健康づくり実践編	職場で健康教室を開く!	30	●	●	
		31	●	●	
	あなたの職場が健康教室に!	32	●	●	
		33	●	●	
	保健指導教材の活用 事例(東京都下水道局)	34	●	●	
	健康情報提供サービス(QUPIO)を利用した健康づくり	35	●	●	
	モデル職場の紹介	交通局大江戸線電気管理所(27年度モデル職場)	36	●	●
		中野区(27年度モデル職場)	37	●	●
足立区(28年度モデル職場)		38	●	●	
健康づくりモデル職場の紹介		39	●	●	

東京都職員共済組合

東京都職員共済組合(以下、「都共済」という。)では、「共済事業プラン 2017」(平成 29 年3月)を策定し、「コラボヘルス～職場と取り組む健康づくり活動」を重要な取組の一つに掲げて、各任命権者と連携のもと、組合員の健康づくり推進に取り組んでいます。

本書では、都共済が提供する特定健康診査や医療費データの活用方法、これまで進めてきた健康づくりモデル職場支援や専門講師派遣の取組等を紹介するとともに、各職場が構築してきた健康づくりにおける様々なノウハウをとりまとめました。

担当者の皆様がこれらの情報を共有し、健康的な職場づくりに向けた取組を推進する一助として、本書を活用いただければ幸いです。

監修者

健康な人生を送りたい。誰しも願うことです。そして、その健康を維持するために重要となってくるのが「職場での健康づくり」です。なぜならば、職員の方々が1日の大半を過ごすのが職場だからです。

とりわけ、作業関連疾患に位置づけられる糖尿病や肥満などの生活習慣病は、職員個人への対応だけでなく「職場での健康づくり」－“職域ヘルスプロモーション”とも言われます－が効果的で、世界のトレンドでもあります。

「職場での健康づくり」は、生産性を向上させ、企業のブランド向上につながるという視点も広がっております。健康経営という表現が使われていますが、さらにそのゴールは、組織としてのヘルスリテラシー(健康情報力)の向上です。ヘルスリテラシーは、個人が健康になるだけでなく、職員が参画し、人から人に伝わることで職場や会社全体が健康になることに役立ちます。

本書は、種々の健康課題(糖尿病、肥満、運動不足、喫煙等々)に沿った各職場での良好実践(グッドプラクティス)が多く取り上げられ、それぞれの実践ノウハウも分かりやすく紹介されています。各職場で健康づくりを担われる方々への良きナビゲーターとなることを期待しております。

福田 洋(ふくだひろし)

順天堂大学医学部総合診療科准教授

医学博士 / 日本産業衛生学会指導医 /

労働衛生コンサルタント /

日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医 /

人間ドック健診指導医



職員の健康を守るために

職員が生涯を通じてその能力を十分に発揮するためには、心も体も健康であることが大切です。

現在、生活習慣病やメンタルヘルス問題の増加等を背景に、健康づくりにおける職場の役割はますます重要になってきています。職員の健康を守るための取組は多岐にわたり（下図）、また時代と共に進化してきました（右年表）。これらの取組を効果的に融合させ、事業主と保険者が協働して、職員の健康を守っていくこと（コラボヘルス）が求められています。

36任命権者 (事業主)

労働安全衛生法

安全衛生管理体制の構築

総括安全衛生管理者、産業医等の選任、安全衛生委員会の設置等

3管理(作業管理、 作業環境管理、健康管理)

作業環境測定、健康診断、保健指導等

健康の保持増進

心身両面にわたる健康の保持増進(THP)、メンタルヘルス対策、受動喫煙防止対策等

過重労働対策

長時間労働面接

ストレスチェック制度

高ストレス者への面接指導、集団分析、職場環境改善

など



職員の健康



コラボヘルス

東京都職員共済組合 (保険者)

健康増進法

高齢者医療確保法

地方公務員等共済組合法

特定健康診査・ 特定保健指導

健康情報提供サービス(QUPiO)による健診結果確認・健康づくり支援

データヘルス計画

特定健診・医療費等のデータ分析に基づき実施する保健事業の計画

健康教育

専門講師派遣、保健指導教材の貸出等による任命権者支援

健康相談

メンタルヘルス相談

健康の保持増進

人間ドック利用助成、委託体育施設
など

Occupational Health and Safety
(OHS)

労働安全衛生

&

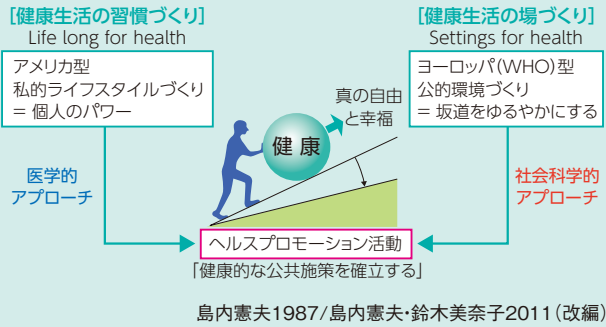
Workplace Health Promotion
(WHP)

職域ヘルスプロモーション

健康づくりの歴史を 少し振り返ってみましょう。

1972年 (昭和47年)	労働安全衛生法制定
1986年 (昭和61年)	WHO 第1回ヘルスプロモーション会議 「オタワ憲章」採択 
1988年 (昭和63年)	労働安全衛生法改正 「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」(THP指針)策定
1996年 (平成8年)	「成人病」から「生活習慣病」へ
2000年 (平成12年)	「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」策定 計画期間：2000-2012
2003年 (平成15年)	「健康増進法」施行
2008年 (平成20年)	「特定健康診査」「特定保健指導」の開始 (「高齢者の医療の確保に関する法律」改正により義務化) 
2012年 (平成24年)	「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))」策定 計画期間：2013-2022
2013年 (平成25年)	「日本再興戦略」閣議決定 →国民の「健康寿命」の延伸が掲げられた
2014年 (平成26年)	「データヘルス計画」の作成・公表開始 (「保健事業の実施等に関する指針」改正により義務化) →コラボヘルスの推奨  第1期計画期間：2015-2017
2015年 (平成27年)	「ストレスチェック制度」の開始 (労働安全衛生法改正により義務化) 経済産業省 「健康経営銘柄」第1回発表 日本健康会議 —健康なまち・職場づくり宣言2020—

ヘルスプロモーションは、オタワ憲章で「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されました。職場を含む生活のあらゆる場で、健康づくりを行うための環境整備(ハード面・ソフト面)の重要性が謳われています。



「成人病」から「生活習慣病」へ

以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人であっても生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくても発症可能性があることから、1996年に当時の厚生省が「生活習慣病」と改称することを提唱しました。

健康日本21 -9分野に目標設定-

- ①栄養・食生活 ②身体活動と運動 ③休養・こころの健康づくり ④たばこ ⑤アルコール ⑥歯の健康 ⑦糖尿病 ⑧循環器病 ⑨がん

健康日本21 (第二次)

—5つの基本方向・53項目の目標設定—

- ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ②生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- 職域ヘルスプロモーションを推進する必要性**—
- ⑤生活習慣及び社会環境の改善

データヘルス計画

「日本再興戦略」(平成25年6月14日閣議決定)において、「全ての健康保険組合に対し、レセプト等のデータの分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として「データヘルス計画」の作成・公表、事業実施、評価等の取組を求める」ことを掲げています。

民間企業には「健康経営[®]」が広がっています!

「健康経営」とは、従業員等の健康保持・増進の取組が、将来的に企業の収益性等を高める投資であるとの考えの下、従業員等の健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に取り組むことです。

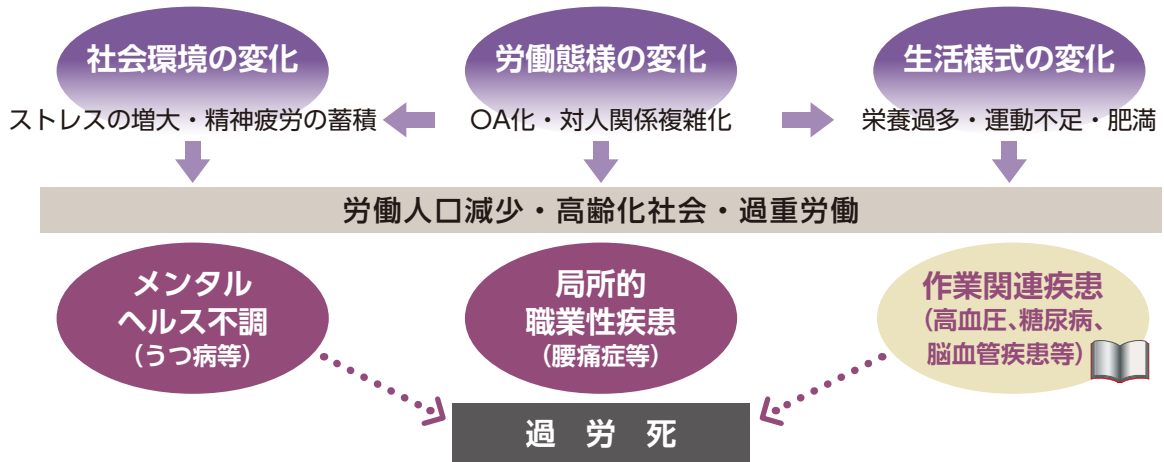
実際に、経済産業省と東京証券取引所が「健康経営銘柄」に選定した企業の平均株価は、TOPIXを上回る形で推移しています。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

ヘルスリテラシー向上を目指して

ここまで、職員の健康を守るための枠組みとその歴史をみてきました。現在私たちが置かれている環境は目まぐるしく変化し、それとともに職員の健康問題も複雑化しています。このような中で、職場の健康づくりの目標はどこに置けばよいのでしょうか？

複雑化する職場の健康問題 一心と体にバランスよくアプローチをー



目標は「ヘルスリテラシーの向上、そして広がり」

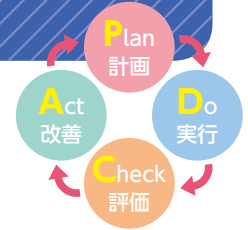
「ヘルスリテラシー」という言葉を知っていますか？ 健康や医療にかかわる様々な情報を収集し、理解し、活かす力のことです。例えば、健診結果を読み解く力がなければ、自分がどの程度危険で、どう行動すべきなのかを正しく理解し、実行することができません。

まずは、職員のヘルスリテラシーのレベルに合わせた情報提供を行うことから始め、徐々に高めていくことが大切です。ヘルスリテラシーが高まった職員は、自分が健康になるだけでなく、周囲の職員に影響を与え、正しい健康情報を広めてくれます。次第に、職場全体が元気になることが期待できます。



※ HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）は、過去1～2か月の血糖値の平均値を反映し、糖尿病の診断に用いられる重要な検査数値です。（⇒糖尿病についてはP18）


健康づくりの流れ —PDCAサイクルを回そう—



それでは、具体的に何をどのように行えばよいのか整理してみましょう。
健康課題は多岐にわたるかもしれませんが、まずは初めの第一歩を踏み出すことが大切です。

1 職場の健康課題(ニーズ)を捉える

職場によって健康課題は異なります。それは、職員の性別や年齢構成に違いがあるからだけではありません。勤務形態や職場風土等様々な環境要因により、職場に共通して生じた生活習慣が影響していることも少なくありません。以下のような方法で、まずは職場の健康課題や特性を知ることから始めましょう。




健診結果、医療費のデータを活用しよう!

P8-15

まずは問診結果から所属職員の食習慣の乱れ、運動習慣の有無、喫煙率などを調べてみましょう。


職員の生活習慣を観察しよう!



P16-38

デスクワークで肩こり・腰痛、夜は残業中にお菓子が登場、大事な話は喫煙室で・・・職場に根付いた習慣は職員の健康に直結します。

職場環境を観察しよう!

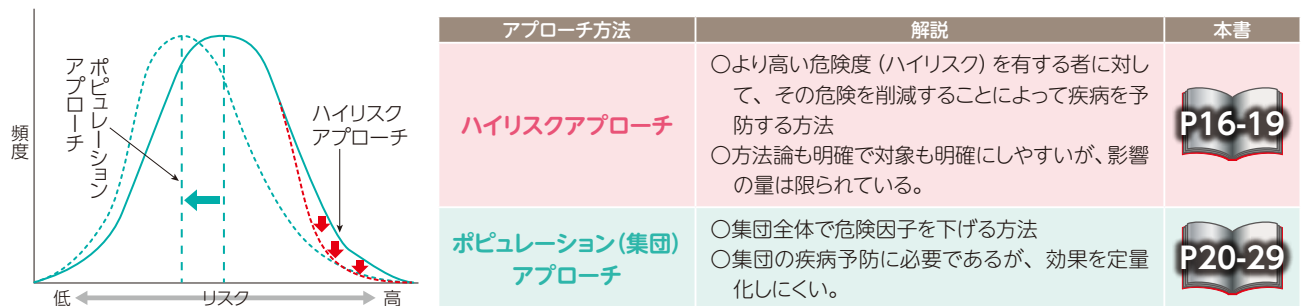


P19-25-27

食堂や飲料自販機のメニュー改善、階段利用の促進等により社員の生活習慣改善に効果を発揮した事例も多数あります。

2 誰に、どうアプローチするかを考える

本書では、以下のような分類に従って、様々な取組事例を紹介していきます。それぞれの職場が抱える健康課題は異なりますから、事例をそのまま真似てもうまくいかないこともあるでしょう。ただし、そこにはきっと大きなヒントが隠されているはずですよ。



※ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを適切に組み合わせて、対策を進める必要があります。

参考:「健康日本 21」(総論)

3 実施

1年ですべてを解決しようと思わず、優先順位をつけてできることから順番に始めます。

優先順位
(例)ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチから1つずつ

- 1 糖尿病対策 受診勧奨強化と健康教室開催
- 2 ウォーキングイベントの企画・開催

スケジュール調整 —実施日から逆算して考える—

- より多くの職員が参加できる時期は?
- 周知期間・準備期間はどのくらい必要か?
- 会場確保・講師依頼はいつまでに?

実施

目標設定
後から評価しやすいよう、できれば数値目標も検討してみましょう。

4 振り返って、次につなげる

取組はやりっぱなしでは意味がありません。必ず評価を行い、次年度の事業に活かしましょう。健診結果等数値の改善は重要ですが、その他に参加者の満足度、生活習慣の改善状況、仕事のやる気アップなど、健康づくりによる反応・効果を確認し、総合的な評価を行いましょ。

特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査(以下「特定健診」という。)は、生活習慣病の増加等を背景に2008年(平成20年)度から始まったメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。この健診結果を基に、リスクの程度に応じた生活習慣病予防支援(保健指導)を行っています。

◆根拠

高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)(以下、「高確法」という。)により、医療保険者(共済組合)に義務付けられました。

◆対象者

40歳から74歳(年度末年齢)までの組合員及び被扶養者

◆内容

特定健診: 特定保健指導対象者抽出のための健診。

健診項目は、国の基本指針に基づき、都共済が策定する特定健康診査等実施計画で定める。(健診項目見直しの際には、任命権者の皆様とも調整しています。)

特定保健指導: 動機付け支援・積極的支援(6か月間実施)

◆任命権者と都共済との連携

高確法第27条の規定に基づき、任命権者から都共済に毎年定期健診結果記録の写し(データ)を提出いただいています。都共済では、そのデータを基に特定健診・特定保健指導を行っています。

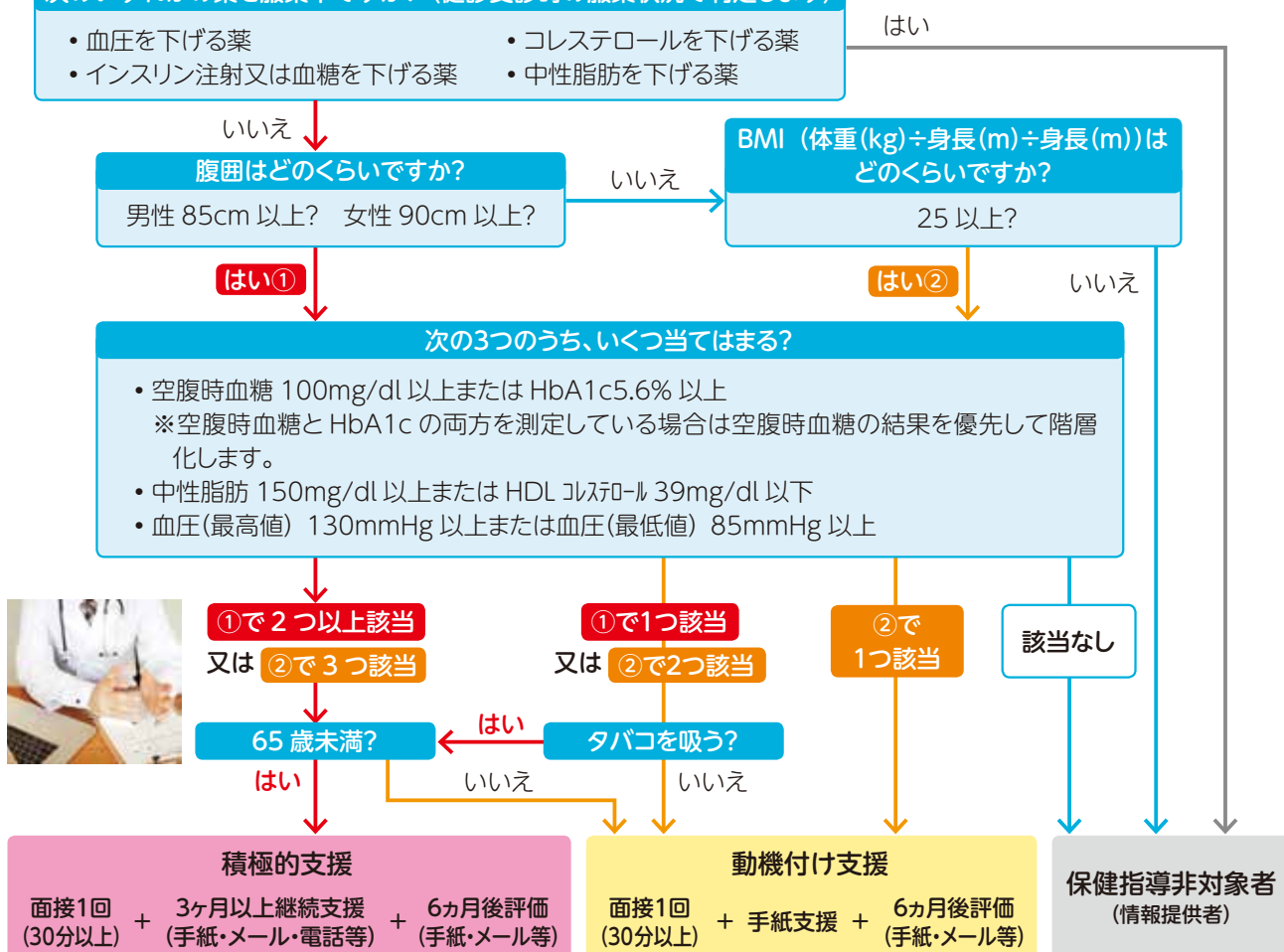
また、すべての任命権者と都共済は平成20年度に「特定健康診査及び特定保健指導事業の実施における連携・協力に関する協定書」を締結し、経費の負担、記録の提供、特定保健指導の実施等について、相互に密接な連携と協力を行うこととしています。

特定保健指導対象者の選定方法

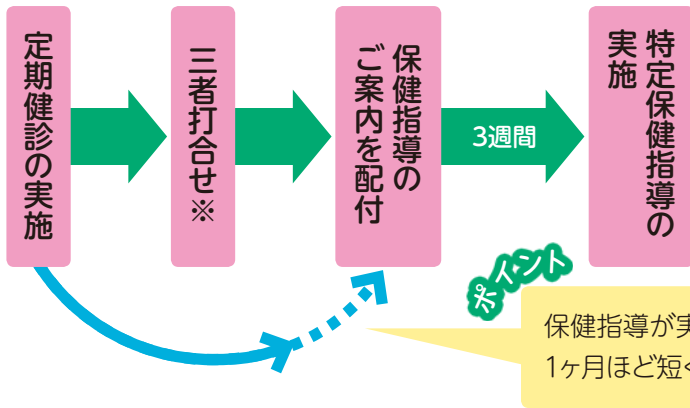
健診結果から、下表に基づき判定を行い、「動機付け支援」または「積極的支援」の対象者を選定しています。

次のいずれかの薬を服薬中ですか？(健診受診時の服薬状況で判定します)

- 血圧を下げる薬
- コレステロールを下げる薬
- インスリン注射又は血糖を下げる薬
- 中性脂肪を下げる薬



健診から保健指導までの一般的な流れ



※事業所訪問型保健指導を実施する場合、特定保健指導開始の1か月半前を目安に、事業主・都共済・保健指導機関の三者で打合せを行います。

保健指導が実施できる健診機関と契約いただくと、この期間が1ヶ月ほど短くなり、特定保健指導の実施が早くできます！

なぜメタボリックシンドローム対策か？

内臓脂肪の蓄積が高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こし、リスクが重複している状態をメタボリックシンドロームと呼びます。自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、放置すると脳卒中や心疾患等の発症リスクが高まります。食事、運動を組み合わせた生活習慣改善による体重減少が、メタボリックシンドロームの解消に有効です。

変えられる！

第1の根拠

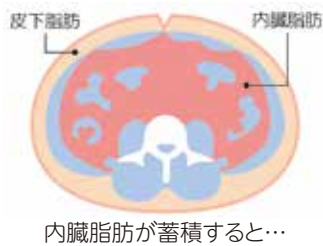
肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っている

第2の根拠

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患を発症する危険が増大する

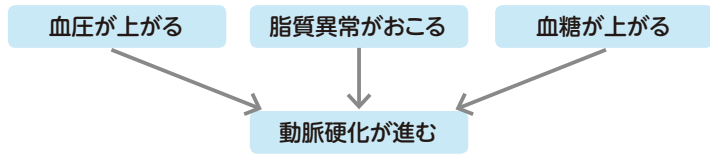
第3の根拠

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで危険因子のすべてが改善



内臓脂肪が蓄積すると…

厚生労働省「特定健康診査等実施計画作成の手引き(第2版)」より

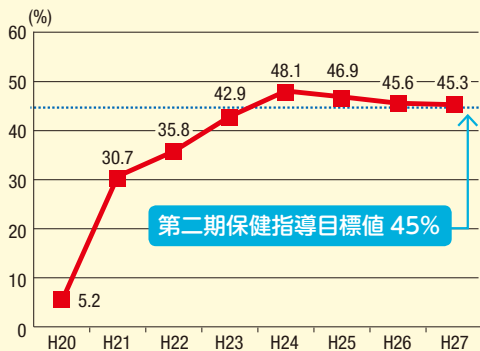


特定保健指導をあなたの職場で！

事業所に保健指導機関の専門職が伺って行う事業所訪問型保健指導の拡大で、保健指導の実施率が大きく上昇しています。

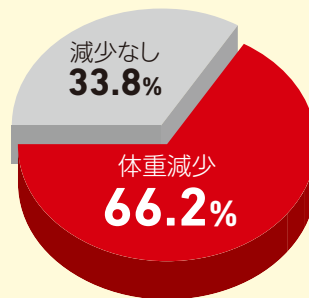


特定保健指導実施率 (都共済)



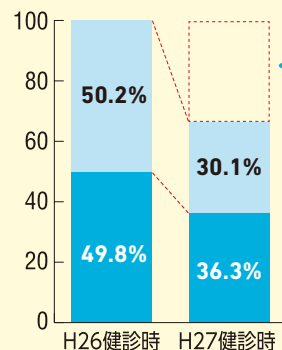
特定保健指導の成果

66.2%の方が体重減少しました



N=6,006
特定保健指導利用者の体重変化(平成26年度)

33.6%の方が保健指導の対象外になりました



特定保健指導の対象外に!!

ぜひ特定保健指導の利用をお勧めください!

「健康状況報告書」を見よう

都共済では、任命権者ごとの特定健診の受診率、特定保健指導の実施率、保健指導の効果、生活習慣の状況等を報告書にまとめて、毎年報告しています。

様々な項目について、職場の健康状況を把握すると共に、都共済全体との比較ができる資料になっています。特定保健指導の実施率向上や生活習慣改善策の検討、安全衛生委員会資料等に大いに活用してください。

データの配布方法



【配布先】各任命権者の安全衛生主管課

【配布時期】毎年5～6月頃

【配布物】

- 任命権者別「健康状況報告書(特定健康診査・特定保健指導の実施状況)」(右図)(紙及びデータ提供)
- 任命権者別「都共済ハイリスク者リスト」*(データをCDに収録して提供)

【配布元】共済組合 事業部健康増進課 特定健診担当

*個人情報を含むため、データ提供には細心の注意を払っています。取扱いには十分ご注意ください。

※時期・配布物は、任命権者により若干異なる場合があります。

知っておきたい数字

危険

健診検査項目	保健指導判定値 *1	受診勧奨判定値 *1	都共済ハイリスク値 *2	
血圧	収縮期血圧(最高値)	130 mmHg 以上	140 mmHg 以上	160 mmHg 以上
	拡張期血圧(最低値)	85 mmHg 以上	90 mmHg 以上	100 mmHg 以上
中性脂肪	150 mg/dl 以上	300 mg/dl 以上	1000 mg/dl 以上	
脂質	LDLコレステロール	120 mg/dl 以上	140 mg/dl 以上	180 mg/dl 以上
	HDLコレステロール	39 mg/dl 以下	34 mg/dl 以下	—
血糖	空腹時血糖	100 mg/dl 以上	126 mg/dl 以上	126 mg/dl 以上
	HbA1c (NGSP 値)	5.6 % 以上	6.5 % 以上	6.5 % 以上

*1 「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」平成25年、厚生労働省
*2 *1を参考に都共済が独自に設定

都共済ハイリスク値は、「すぐに受診が必要な値」です。該当者リストを配布しますので、確実な受診勧奨をお願いします。

〇〇区

健康状況報告書(特定)

年度	区分	※1健診対象者数		※2健診受診者数		※3評価対象者数		※4特定保健指導対象者数			
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	動機付支援	割合	積極的支援	割合
H25	〇〇区	2,000	93.9%	1,878	94.1%	1,882	94.1%	148	7.9%	239	12.7%
	都共済全体	75,860	95.8%	72,645	96.0%	72,858	96.0%	6,062	8.3%	7,788	10.7%
H26	〇〇区	2,000	94.0%	1,881	94.1%	1,882	94.1%	120	6.4%	257	13.6%
	都共済全体	75,301	96.1%	72,346	96.2%	72,444	96.2%	6,013	8.3%	7,888	10.9%
H27	〇〇区	2,000	93.1%	1,861	93.3%	1,866	93.3%	140	7.5%	167	9.0%
	都共済全体	73,568	94.3%	69,384	94.7%	69,668	94.7%	5,710	8.2%	7,285	10.5%

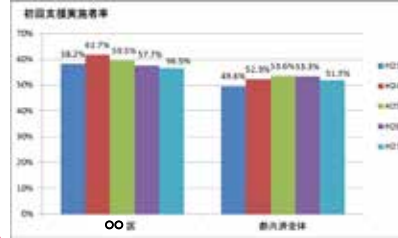
【注1】 H25.26: ※1~4は国報告値、それ以外は保健指導機関から提出された人数の集計。
H27は3月30日出力時点の速報値。
「都共済全体」とは任意継続組合員、被扶養者を除く都共済組合員。
特定保健指導実績は国報告と集計期間が異なるため、国報告値とは一致しない。

1 特定保健指導実施状況

〇〇区の保健指導対象者率は、都共済全体に比べ低くなった。



〇〇区の初回支援実施者率は、都共済全体に比べ高い。

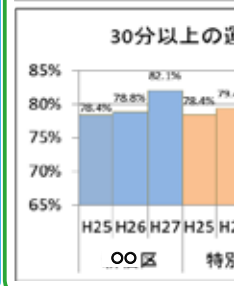
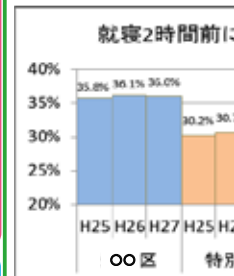
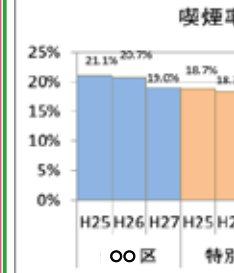


2 特定保健指導実施者の翌年度の判定

〇〇区の平成26年度特定保健指導実施者は、平成27年度の健診結果で、約4割が健診データの改善等により、特定保健指導の対象から外れ、情報提供となった。

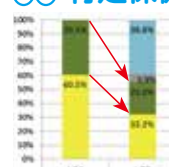


3 生活習慣について (健診時の問診票より)



特定保健指導の成果をみる

特定保健指導の成果を目で見て確認。改善が十分な場合は次につなげ、不十分な場合は対策を練りましょう。



特定健診・特定保健指導の状況を見る

特定保健指導の対象となった職員の割合は、全体と比べて、また過去数年と比べていかがですか?対象者の割合が高い場合は、職場でどのような改善策がとれるか検討することが必要です。

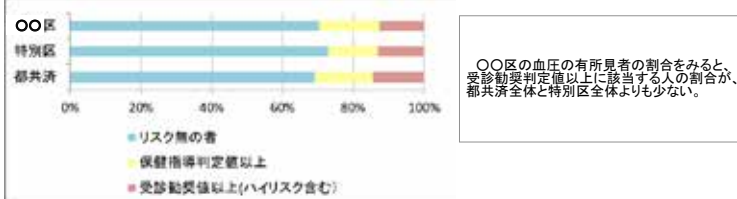
また、初回支援を実施した職員の割合は、全体と比べて、また過去数年と比べていかがですか? 特定保健指導の重要性をより多くの職員に理解してもらえる方法を都共済と一緒に考えていきましょう。

特定健康診査・特定保健指導の実施状況

年度	初回支援実施者数						最終支援実施者数							
	計	動機付支援	積極的支援	計	動機付支援	積極的支援	計	動機付支援	積極的支援	計				
平成26年度	387	20.5%	93	62.6%	138	57.6%	231	59.5%	89	60.2%	120	50.0%	209	53.9%
平成27年度	13,850	19.0%	3,489	57.6%	3,933	50.5%	7,422	53.6%	3,331	54.9%	3,188	40.9%	6,517	47.1%
平成28年度	377	20.0%	81	67.3%	136	53.1%	217	57.7%	79	65.3%	120	46.9%	199	52.8%
平成29年度	13,901	19.2%	3,451	57.4%	3,963	50.2%	7,414	53.3%	3,288	54.7%	3,276	41.5%	6,564	47.2%
平成30年度	307	16.5%	84	59.6%	90	53.8%	174	56.5%						
平成31年度	12,995	18.7%	3,219	56.4%	3,524	48.4%	6,743	51.9%						

- 【注2】 ※1 健診対象者…各年度4月1日現在に組合員資格を有する40～74歳の者
 ※2 健診受診者…国の必須検査項目をすべて満たした受診者
 ※3 評価対象者…※2の受診者十国の必須検査項目に一部欠損があるものの、特定保健指導の階層化ができた者
 ※4 特定保健指導対象者…※3の評価対象者のうち、特定保健指導の対象となった者

4 【血圧】平成27年度 健診結果の有所見者の割合



5 【血糖(HbA1c)】平成27年度 肥満・非肥満リスク分布状況

OO区 (N=1880)

対象者の分類	肥満又はBMI基準	非肥満 1220 (65.6%)	肥満 640 (34.4%)
リスク無しの者		910	366
リスクを有する者 584	保健指導判定値該当者 (受診勧奨判定値以上の者を除く) 514	289 (16.7%)	225
	受診勧奨判定値該当者 70	21	49

※ H27年度健診 事業主、人間ドック)で平成28年3月末までに共済に登録された健診データを基に作成
 ※ ここでいうリスクとは、下表の特定健診保健指導対象者基準の血糖(HbA1c)の項目で保健指導判定値以上のことである。服薬の有無は考慮していない。

特定健診保健指導対象者基準より選択

健診検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	都共済判定値	単位
血圧	130以上	140以上	160以上	mmHg
血糖	85以上	90以上	100以上	mmHg
血糖	HbA1c 5.6以上	6.5以上	6.5以上	%

平成27年度の特定健診結果から、肥満者・非肥満者別に、糖尿病リスクの保有状況を見ると、非肥満者で糖尿病リスクを保有する人は、310人(16.7%)と多い。特定保健指導の対象にはならないが、医療機関への受診勧奨の強化等の取組が必要と考えられる。

参考【脂質(中性脂肪)】平成26年度 特定保健指導実施者の効果(都共済)



生活習慣の傾向をみる

都共済全体や全区との結果と比べ、生活習慣の乱れはありませんか?

不適切な生活習慣を改善することで、生活習慣病は予防できます。職場の実態に合わせた改善方法を検討しましょう。

血圧・血糖の有所見者割合をみる

特定保健指導の対象とならない方でも、血圧や血糖の値にリスクを有する方が多くいます。

有所見者割合が高い場合は、職場の健康課題と捉え、保健指導を行ったり、健康教室を開催したりして、職場のヘルスリテラシー向上に努めましょう。

事例

特定保健指導実施率が 高い職場が やっていること

東京消防庁

98.0%

消防署等の担当者を通じて、初回面接を申し込んでいない職員に申込の勧奨を行っています。

千代田区

68.4%

特定保健指導の前日に、対象者にメールで利用を呼びかけています。

台東区

66.7%

特定保健指導の数日前に、対象者にメールで利用を呼びかけています。

北区

63.6%

所属長に対象者リストを配付し、利用勧奨とサービス上の配慮を依頼しています。

※数字は平成27年度初回支援実施者率

「医療費等の状況」を見よう

都共済に集まる組合員約 12 万 2 千人分の診療報酬明細書。都共済では、この膨大な医療費データを分析し、任命権者の皆様にも提供しています。自局区等に多い疾病を把握したり、都共済全体と比較することで職場の健康課題を捉えることができます。産業医に相談したり、安全衛生委員会で予防策を検討したりと、大いに活用してみましよう。

データの配布方法

【配布先】各局・各区等の安全衛生主管課

【配布時期】毎年4～5月頃

【配布物】局区等別「医療費等の状況」（右図）
任命権者別比較表（次頁図）

【配布元】共済組合 年金保険部
医療保険課医療保険担当

どんな病気で受診しているの？

自局区等の職員が、どのような疾病で受診しているのか把握することができます。毎年提供しているデータですので、保管しておくことで、経年変化を見ることもできます。

当区職員の医療費状況をみると、受診率トップは、「高血圧性疾患」です。この受診率は、都共済全体で1位とのこと。また「糖尿病」受診率は4位という結果も出ています。



生活習慣は若いうちからの積み重ねが大切です。若手職員も含めた対策を考えてみませんか。

気分（感情）障害の件数が増えているので、その対策も検討しましょう。

東京都職員共済組合事務局

医療費等の状況

(対象期間：平成 26 年 4 月～平成 27 年 3 月)

同じアルファベットを探そう!

① レセプト件数上位 5 疾病
(都共済全体、組合員本人)

都共済全体				【A 区】				備考
順位	疾病名称	レセプト件数(件)	割合	順位	疾病名称	レセプト件数(件)	割合	
1	高血圧性疾患	64,000	7.99%	1	高血圧性疾患	600	8.82%	平成 25 年度 6 位の気分（感情）障害（躁うつ病を含む）(300 件)が、4 位になっています。
2	屈折及び調節の障害（近視、眼精疲労等）	44,300	5.53%	2	アレルギー性鼻炎	500	7.35%	
3	アレルギー性鼻炎	42,500	5.31%	3	屈折及び調節の障害（近視、眼精疲労等）	450	6.62%	
4	その他の急性上気道感染症（急性咽頭炎等）	39,800	4.97%	4	気分（感情）障害（躁うつ病を含む）	400	5.88%	
5	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	36,200	4.52%	5	皮膚炎及び湿疹	300	4.41%	
合計		800,658	(100%)	合計		6,800	(100%)	

② 組合員一人当たり医療費
(医療費/組合員数) (単位:円)

	特別区平均	【A 区】	備考
全体	135,000	90,000	平成 25 年度(100,000 円)
うち 10 万円未満	62,500	60,000	より減っています。

※組合員本人を対象として医療費(医科分)を集計。
被扶養者分は、対象外。歯科・薬剤レセプトを含まない。
※下欄(うち 10 万円未満)は、1 件 10 万円以上の高額レセプトを除いた医療費の平均金額。

(注)記載内容は年度により変更することがあります。

ご活用ください!

詳しい局区等の個別データも提供しています!

個人が特定される可能性があるデータについては、加工して提供いたします。共済組合 医療保険課医療保険担当までご連絡ください。

都共済全体や他団体と比べてみよう

主な生活習慣病4疾病とメンタルヘルス対策の参考として「気分障害」の5疾病について、他団体と受診率を比較できるようにしています。

任命権者別比較表(サンプル)

	組合員数(人)	被扶養者数	組合一人当たり被扶養者数	H26年度組合員のみデータ※1								
				40才以上の割合(%)	男性割合(%)	受診率(%)※2	1人あたり医療費※3	受診率の順位				
								腎不全	高血圧	虚血性心疾患	糖尿病	気分障害
a	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	50.17%	101,194	17位	30位	23位	27位	15位
b	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	58.85%	90,734	29位	7位	5位	21位	1位
c	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	62.27%	116,844	13位	9位	26位	3位	5位
d	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	57.76%	113,262	7位	19位	2位	20位	23位
e	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	57.50%	119,638	21位	21位	28位	26位	27位
f	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	58.50%	110,644	26位	29位	29位	22位	21位
g	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	53.87%	106,327	2位	22位	27位	29位	22位
h	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	57.58%	108,724	5位	26位	20位	28位	13位
i	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	59.55%	109,721	12位	12位	9位	23位	25位
j	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	62.40%	120,494	27位	25位	25位	14位	4位
k	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	66.19%	139,807	6位	10位	14位	9位	28位
l	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	65.07%	117,201	14位	3位	13位	7位	14位
t	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	58.47%	95,797	16位	18位	21位	24位	16位
u	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	62.71%	115,158	22位	20位	24位	19位	6位
v	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	58.75%	112,665	3位	15位	19位	11位	9位
w	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	61.87%	100,209	24位	13位	11位	10位	19位
x	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	60.85%	117,138	8位	17位	16位	6位	11位
y	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	53.21%	97,940	19位	2位	18位	8位	26位
z	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	52.64%	120,588	1位	28位	30位	1位	3位
A	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	51.86%	90,000	20位	1位	6位	4位	29位
B	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	48.69%	109,116	4位	11位	3位	2位	20位
C	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	48.04%	98,069	10位	4位	4位	5位	24位
D	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	39.44%	69,067	28位	24位	12位	30位	30位
E	2,000	1,584	0.7920	62.00%	59.91%	88.82%	397,042					
平均			0.7920	62.00%	59.91%	54.58%	106,748					
合計	122,223	96,795										

※1 組合員数、被扶養者数、40才以上の人数、男性の組合員数は、平成26年度月平均の数字を使用。 ※2 各任命権者/局のレセプト件数/組合員数/12により算出。 ※3 各任命権者/局の医療費合計/組合員数により算出。

★ 濃橙色は各項目1位、橙色は上位5位、薄茶色は平均値を超えた団体を表す。青色は、各項目最下位、水色は下位5位の団体を表す。

注意 局区等により年齢構成等の条件が大きく異なります。「順位」表記はあくまでも参考としてお使いください。

活用! 東京都生活文化局

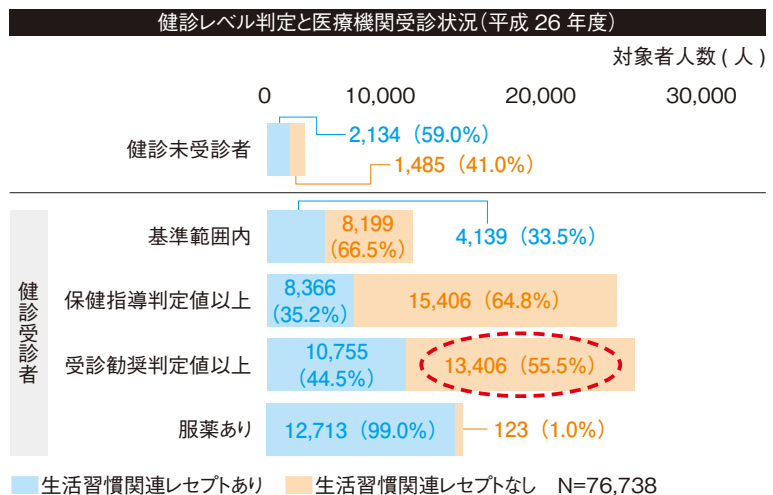
生活文化局では、局安全衛生委員会で医療費分析調査結果を報告しています。

調査結果を用いることで、局の現状を知り、今後の対策について有効な議論をすることが可能となっています。



質問! 高血圧や糖尿病での受診率が低い場合は、安心してよいのでしょうか?

答えは、**No!** 健診データも確認してみましょう。



※「平成27年度 組合員・家族の健康と医療費の状況」より

都共済組合員のデータを分析すると、生活習慣病受診勧奨判定値以上に該当する方の実に**半数以上が未治療**であることがわかります。健診データを確認し、適切な受診勧奨を行い、治療に結びつけることが重症化予防に重要です。

医療費・特定健診データを活用しよう

中級編で紹介した組合員の「医療費等の状況」の他、都共済では、毎年被扶養者を含む約 22 万人のデータ分析も行っています。例えば、平成 27 年度版では平成 24～26 年度分の医療費データ及び平成 20～26 年度分の特定健診・特定保健指導データを様々な角度から分析すると共に、医療費データと特定健診データを組み合わせた総合分析(隔年実施)を行い、組合員と被扶養者の医療費や健康状態、生活習慣の実態を明らかにしています。

この分析結果は、毎年4～5月頃「医療費等の状況」と共に、任命権者の皆様にも提供しています。様々な健康づくり事業を行う際、私たち自身のデータを使って語りかけてみませんか?貴重なデータの宝庫である CD を一度開いてみてください。

データの配布方法



【配布先】各局・各区等の安全衛生主管課

【配布時期】毎年4～5月頃

【配布物】局区等別「医療費等の状況」と同時に、詳しい分析資料*を CD に収録して配布しています。

*「平成 27 年度 組合員・家族の健康と医療費の状況ー特定健診・レセプトデータ等の総合分析ー」(以下、「27 年度医療費の状況」という。)

【配布元】共済組合 年金保険部医療保険課医療保険担当

見やすくなりました!

平成 28 年度版からは CD に加え、冊子も配布しています。

データ活用術

データを活用することで、説明や資料の説得力は格段にアップします。それが、私たち自身のデータであればなおさらです。配布データの活用例を紹介します。

1 健康通信で、運動習慣の重要性を伝えたい!

「運動習慣をつけよう!」という呼びかけに、医療費データをつけるだけで、読む人をグッと惹きつけます。

運動習慣をつけよう!

若いうちから運動習慣をつけておかなければ、将来「ロコモティブシンドローム」に苦しむことも…。ロコモが進行すると、要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。今のうちから運動習慣をつけましょう!

データを活用すると…

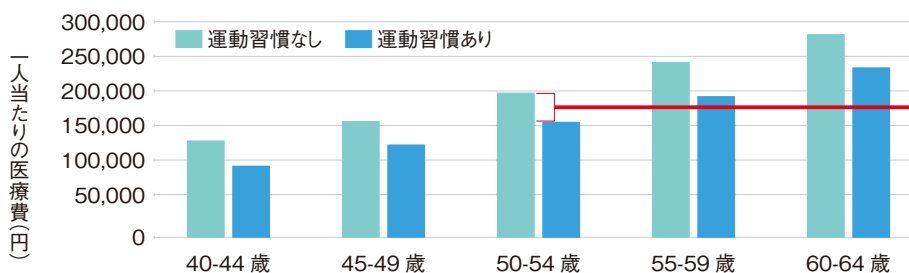
運動習慣をつけよう!

次のグラフを見てください!私たち都共済組合員のデータです。

運動習慣がない方は、どの年齢層でも医療費が高くなっています!

若いうちから運動習慣をつけておかなければ、将来「ロコモティブシンドローム」に苦しむことも…。ロコモが進行すると、要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

運動習慣と一人当たり医療費の関係(男性)・平成 26 年度



こんなに違う!!

年間医療費
44,536 円の差!!

気づいたその時から運動を始めてみませんか?

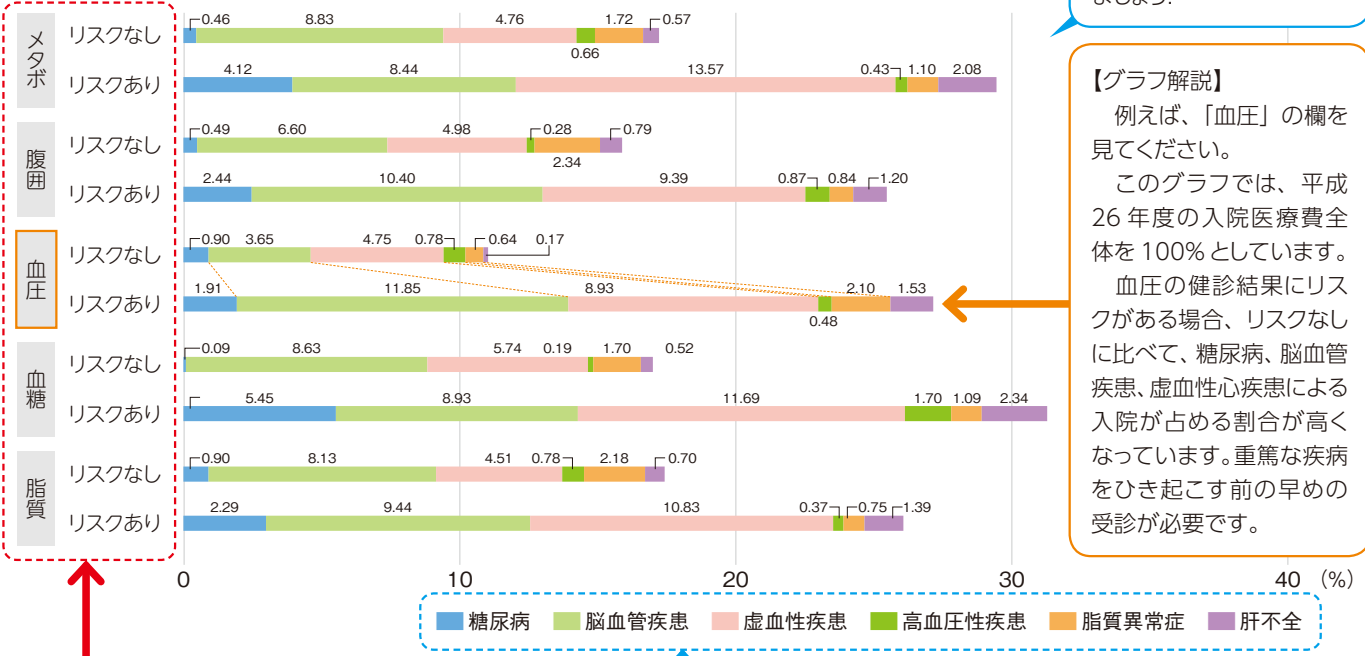
※「27 年度医療費の状況」P122 より

2 効果的に受診勧奨したい!

健診結果で「要受診」と出ていても、「まだ何ともないから、病院に行く必要はないよ。」と
 思っている職員が多いのも実態です。自覚症状がないうちに受診行動を起こさせるのは、
 意外と大変なのかもしれません。そんな時にもデータの出番です。このまま放置するとどう
 なるのか、同じ都共済組合員のデータを示してみましょう。

健診で「要受診」と判定され
 された場合は、早めに受診し
 ましょう!

リスク有無別入院医療費に占める各疾病医療費の割合【男性】平成 26 年度



【グラフ解説】
 例えば、「血圧」の欄を
 見てください。
 このグラフでは、平成
 26 年度の入院医療費全
 体を 100% としています。
 血圧の健診結果にリス
 クがある場合、リスクなし
 に比べて、糖尿病、脳血管
 疾患、虚血性心疾患による
 入院が占める割合が高く
 なっています。重篤な疾病
 をひき起こす前の早めの
 受診が必要です。

「リスクあり」でも「要受診」でも、自覚症状はないかもしれません。
 でも都共済組合員の実態は・・・このような怖い病気での入院という結果につながっているのです。

3 健康教室に人を集めたい!

生活習慣を
 見直して
 メタボ予防!

太りにくい体づくりのための
食事と運動
 -健康教室を開きます!-

肥満やメタボは、様々な病気につながります。日頃の生活習慣
 を見直して、太りにくく、元気な体をつくりましょう。体調
 が調えば、仕事の効率もアップします!

データを活用すると...

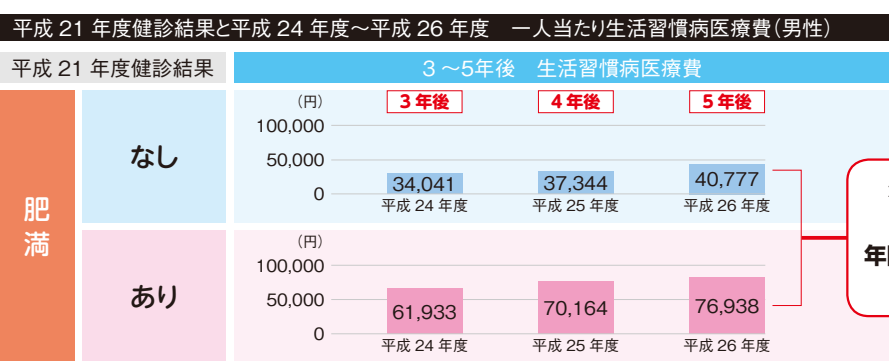
生活習慣を
 見直して
 メタボ予防!

太りにくい体づくりのための
食事と運動
 -健康教室を開きます!-

次のグラフを見てください。私たち都共済組合員のデータです。
肥満の方は、生活習慣病医療費が高くなっています!
 そうなる前に! 太りにくい体づくりの方法を伝授します。

こんなに
 違う!!

肥満者・非肥満者
 の医療費の差に驚
 きませんか?!



生活習慣病
 医療費
年間 36,161 円
 の差!!

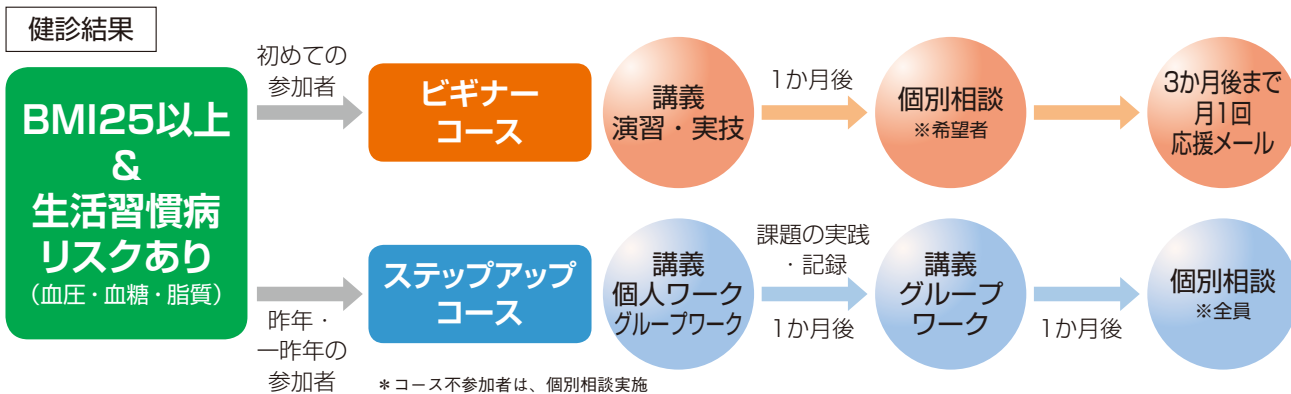
※「27 年度医療費の状況」P126 より

若いうちに健康生活を取り戻せ -40歳未満からのメタボ対策で効果をあげる-
参加者の9割が、ダイエットをやる気に!

取組内容 東京都知事部局では、「40歳未満からの対策」を掲げて、生活習慣病予備群を対象としたプログラムを実施しています。講義に加えて、実技やグループワークなどを取り

入れることで、生活習慣改善を促し、将来の健康を考える場を提供します。複線型のコース設定、講習会後も続くきめ細かなフォロー体制等で着実な効果を目指します。

ヘルスケア講習会【3次健診】 -40歳未満対象-



ノウハウ

複線型コース設定とサポート体制に注目

🌱 コース設定にひと工夫

初回参加者と経年参加者でコース分けを行っています。ステップアップコースでは、認知行動療法の視点を取り入れ、行動分析学の基本をやさしく解説します。「やめられない習慣」を変え、健康的な習慣に改善していく方法を学びます。

🌱 個別相談も選択可能

集団の講習会には抵抗がある、業務都合でコースに

は参加できないという人には、保健師が個別相談を実施。様々なニーズに応じています。

🌱 やる気が続く充実のサポート体制

講義1か月後の個別相談、月1回の応援メール等個別のサポート体制が万全です。成果だけでなく、プロセスを評価することで参加者のやる気を持続させます。時には、挫折や悩みにも寄り添い、しっかりと個別対応していきます。



参加者より

ステップアップコース：専門行動療法士による講義風景

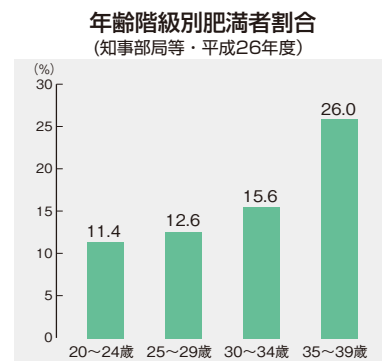
講義だけでなく、行動や体重変化を細かく記録し見える化したことに対する反応が多く聞かれました。

- ◎自分を掘り下げて見られるようになった
- ◎他人の成果も聞き、小さな積み重ねが大切だと確認できた
- ◎体重が減ったので、続けようと思った

ヒント

30歳代後半で肥満が急増

肥満は40歳代以降のようなイメージがあります。しかし、東京都知事部局等のデータによると男性職員の肥満率は、30歳代後半に急上昇します。当然これに伴い、生活習慣病のリスクも高まります。まだ40歳になっていないから大丈夫ではなく、早めの対策が重要です。



※「非肥満」とは「BMI25未満」かつ「腹囲男性85cm 女性90cm未満」とする。

太っていなくても要注意 -非肥満者への積極的アプローチで効果をあげる-

参加者ほぼ全員に、生活習慣改善意識が芽生える!

取組内容

江東区では、見落としがちな「非肥満であるが、生活習慣病リスクを有する職員」へのアプローチを重点的に実施しています。非肥満者は、リスクがあっても特定保健指導の対象とはなりません。そこで、生活習慣改善や受診などについて意識が高まる講習会を行っています。

マ × 知 識 生活習慣病って?

国では生活習慣病を「食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群」と定義しています。日本人の三大死因である、がん・脳血管疾患・心疾患に加えて、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。

対象 ⇨ 40歳以上
 かつ

高血圧 講習会

健診結果

非肥満で（収縮期血圧130mmHg以上または
 拡張期血圧 85mmHg以上

対象 ⇨ 40歳以上
 かつ

糖尿病 講習会

健診結果

非肥満でHbA1c 5.6%以上

ノウハウ

健康教育と受診勧奨で重症化予防

💡 健診結果に基づく個別通知

講習会の案内は、健診結果から抽出した対象者に個別送付しています。糖尿病講習会の参加者アンケートによると、参加者の95.5%が参加動機として「個別通知」を選びました。

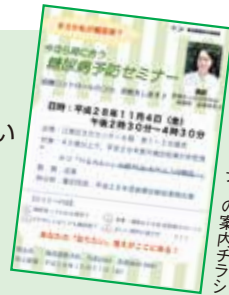
💡 健康意識を高める

講習会には健診結果を持参してもらい、自分の体の状態を知るところから始めます。その上で生活習慣上の問題点を把握し、自然と改善意識が芽生え

るよう講義を組み立てています。

💡 リスクをしっかりと認識させる

高血圧や糖尿病は自覚症状があまりないため、将来の健康リスク（合併症）について解説し、生活改善や受診を促すことを重視しています。



◀糖尿病予防セミナーの案内チラシ



参加者より

ほぼ全員から生活習慣を改善しようという感想が得られました。

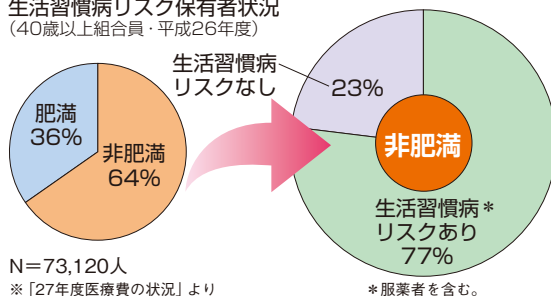
- ◎自分の数値は大したことないと思っていたが、これは一大事!
- ◎予防の大切さを実感した
- ◎合併症の怖さがわかった
- ◎食べ過ぎに注意したい
- ◎運動するようにします

ヒント

太っていなければ大丈夫?

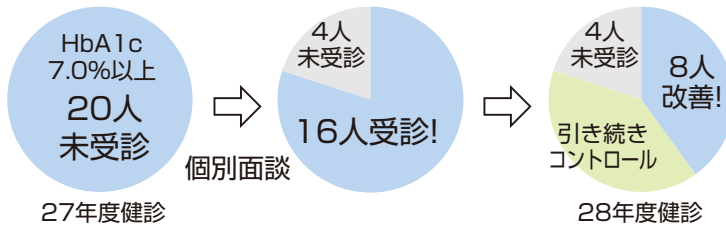
一見すれば痩せている方でも、生活習慣病と無縁ではありません。都共済組合員のデータによれば、非肥満者の実に**77%**の方が、高血圧、高血糖、脂質異常という生活習慣病リスクを抱えているのです。「太っていなければ大丈夫」との思い込みは危険です。

生活習慣病リスク保有者状況
 (40歳以上組合員・平成26年度)



糖尿病への対策 - 健診結果活用と個別対応で成果をあげる -

未受診者 (高血糖) 20人 1年後 → 4人に!



マ × 知 識

糖尿病ってなに?

糖尿病とは、インスリン作用の不足により慢性的に血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が上昇する病気です。

- ▶初期症状がない
定期健診受診で早期発見を!
- ▶合併症の恐怖
高血糖により全身の血管が侵される!
- ▶生活習慣改善が有効
予防・コントロールの基本は食事と運動!

取組内容

足立区では、健診結果に基づき、HbA1cの値に合わせたきめ細やかな対策を実施しています。面接や講演会への参加は、すべて個別通知で呼びかけます。職員が自身の現状を認識または再確認できる場を積極的に提供することで、大きな成果を上げています。

	対象 (健診結果など)	対策
保健指導判定値	HbA1c 6.0 ~ 6.4% で未受診者	2次健診 (75gOGTT*) 実施 *75g 経口ブドウ糖負荷試験
	[2次健診結果] 糖尿病型または境界型の者	個別面談にて結果説明と保健指導
受診勧奨判定値	HbA1c 6.5% 以上の者	講演会 ※個別に案内
	HbA1c 7.0% 以上で未受診者	合併症予防を目的とした個別面談

ノウハウ

HbA1cの値に合わせたきめ細かな対応に注目

個別通知で参加率UP!

健診結果に基づき個別に講演会案内を行うことで、高い参加率を維持しています。

面談を受診につなげる

糖尿病専門医のいる病院一覧を渡して受診勧奨しています。

面談のポイント

一方的なアドバイスではなく、職員と一緒に改善策を考えていきます。無理のない計画を立て、日々の積み重ねを大切にしよう伝えています。

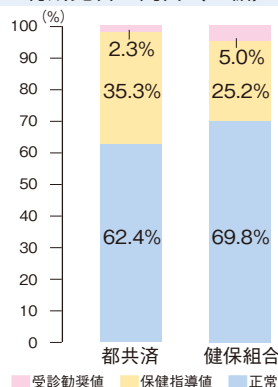


▲足立区では「アンダーセブン」を合言葉に糖尿病対策を推進しています。

都共済組合員は、糖尿病リスクが高い!!

あなたの職場でも、糖尿病対策は必要です。

有所見者の割合 (血糖)



※保険組合のデータは健康保険組合連合会からの引用



担当者より

講演会は毎年、糖尿病防止月間(11月)に合わせて実施しています。学びの場、知識の再確認の場として参加され、リピーターも数多くいます。面談では個々の悩みに対して、最善の解決策と一緒に考えるようにしています。

ヒント

健診結果を渡す時こそひと工夫を!

健診結果で具体的な数値を目にする時こそ、自分の体への関心が高まっています。

健診結果が良くなかった時、そこに講演会や面接の案内があれば、参加意欲もわいてきます。

案内のタイミングを工夫するだけで、「改善への道筋」という事業の位置づけがはっきりとしてきます。

あきらめない喫煙対策! -地道な活動で着実な成果をあげる-

喫煙率、5年連続 都共済※で最低!

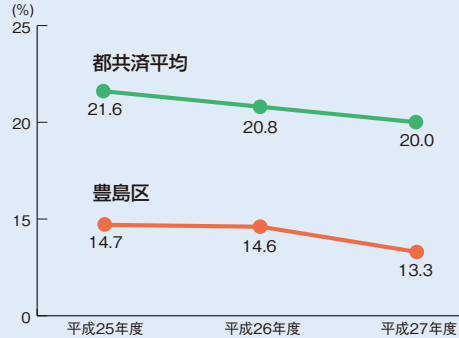
※40歳以上組合員・50名未満の団体を除く。

取組内容

豊島区では、①人事課保健師から喫煙者への手紙送付、②健康だよりで年に1度は禁煙の特集号を発行、③健康教室を活用など様々な機会を捉えて禁煙への意識を高める工夫を地道に行ってきました。その結果、都共済平均を大きく下回る喫煙率を維持しています。



東京都・豊島区 喫煙率推移(40歳以上組合員)



特定健診データより



マメ知識 COPD ってなに?

COPDとは、喫煙などによる有害物質の吸入により肺に炎症が起こり、気道の狭窄や肺胞壁が破壊されておこる慢性閉塞性肺疾患のことです。進行すると肺の機能が低下し、労作時の息切れや呼吸困難を起こし、命に関わることもあります。

- ➔40歳以上の喫煙者 長めの階段を上がると息切れが出たら注意しましょう。
- ➔重度になった場合 高濃度の酸素を吸入して呼吸を助けます。外出時は酸素ボンベが必要。
- ➔基本は禁煙 禁煙を始めた時点から肺機能の低下は緩和されます。

ノウハウ

あらゆる機会を利用した禁煙キャンペーン

周知の努力

禁煙に対して関心が低い職員にもあきらめずに何度でも声をかけることが大事です。デスクマットにそと禁煙を呼びかけるカードを挟む等小さな努力を重ねてきました。

禁煙単独テーマにしない

生活習慣病予防や運動等どんなテーマの健康教室でも、講師と調整して禁煙に触れてもらい、禁煙パンフレットの配布も行っています。様々な場面で、繰り返し伝えることを大切にしています。

禁煙のチャンスを逃さない

事ある度に禁煙について耳にしてきた職員は、体調不良や子・孫の誕生等をきっかけに「禁煙したい」と自ら言うて来ます。そのチャンスを逃さずフォローするよう心がけています。

庁舎内全面禁煙

豊島区では、全面禁煙である新庁舎への移転が決まった時から、「タバコをやめる期間」を設けました。旧庁舎の喫煙所を少しずつ減らし、移転半年前には禁煙化。自然な流れの中で全面禁煙を達成しました。

担当者より



(右から澤田人事課長・石川保健師)

喫煙者にとって、「禁煙」とは簡単なものではありません。だからこそ、心掛けていることがあります。「すぐには変わらなくても言い続ける。」「冷たい反応でもあきらめない。」

職員も1年1年歳を重ねていく中で、何か気持ちが変わる時、やる気になる時があるものです。そんな時は、職員の方から来てくれます。そのチャンスを絶対に逃さない!そんな気持ちで日々の活動に当たっています。

【国の目標値】 喫煙率12%

(平成34年度)
※「健康日本21(第二次)」より

日本の喫煙による死亡数は毎年約13万人と推定され、喫煙は成人死亡最大の危険因子です。特に喫煙の寄与割合が高い疾病は、下表のとおりです。

都共済全体の喫煙率は低下傾向にありますが、部署間での高低差があるようです。同一局区内でも喫煙率の高い職場があるはず。まずはそこから対策を始めてみて良いかもしれません。

主な死因のうち喫煙が原因として占める割合 (男性)

食道がん	60.8%
喉頭がん	73.4%
肺がん	69.2%
泌尿器がん	72.3%
胸部大動脈瘤	65.5%
COPD	60.3%

※ Katanoda K. et al: J Epidemiol.18:251-264,2008

社会人スタート! -正しい生活習慣を学び、健康の素を植え付ける-

研修3か月後、参加者の65%が生活習慣改善中!

取組内容

不規則な食生活など、健康管理の意識に乏しいひとり暮らしの若手職員への問題意識から、平成25年度、千代田区は「新規採用職員向け健康教育」に取り組み始めました。

夏前に体調を崩す新規採用職員が多いことから、メンタルヘルス、ストレスマネジメントの要素を盛り込み、年1回6月に実施しています。都共済の「生活習慣病等予防研修」を3年間利用した後、平成28年度からは区独自で研修を実施しています。

活用

『健康づくりスタート BOOK』

毎年都共済が発行し、新規採用職員に配布しています。食事、運動、メンタルヘルスから健診データの見方まで、健康づくりのノウハウが詰まった一冊です。

多くの職場で、新規採用職員を対象とした研修教材としても活用されています。



ノウハウ

若手職員の健康課題を掘り起こす目をもつ

研修のねらい

自分の能力を十分発揮するために、体調を自己管理することの重要性を伝えます。将来に向けて疾病を予防するとともに、組織力低下を抑制することも目指しています。

最適な実施時期

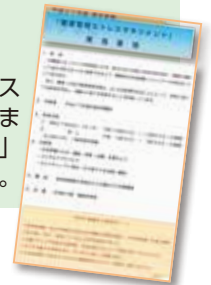
初年度は、採用後半年を経過した職員の心身の健康フォローと考えて11月に実施しました。しかし、夏前の6～7月頃に体調を崩す職員が散見されることから、2年目以降は6月に実施しています。

健康の素を植え付ける

まず、健診の重要性や健診結果への理解を促します。さらに、自分の体の状況と食事、運動等がどう関係しているのかを理解させ、現在の生活習慣の問題点や改善可能な点を自ら発見するよう促します。

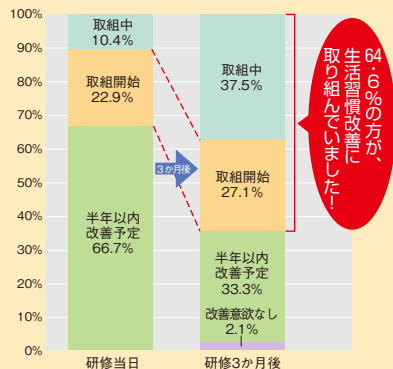
ストレスにフォーカス

認知療法のケーススタディを通じて、ストレスマネジメント方法を学びます。また、質の良い睡眠をとる方法等「休養」についてもテーマに取り入れています。



参加者より

参加者の生活習慣改善と取組状況 (研修3か月後調査)



【研修3か月後の生活】

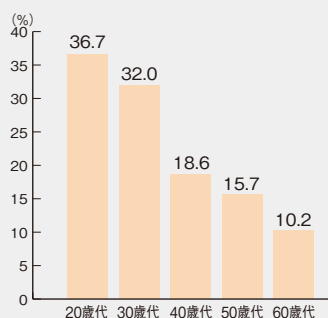
- 外食に偏らず、家で料理を作っている。
- バランスの良い食事を心がけている。
- 階段を利用するようになった。
- ジムに通い始めた。
- 寝る前のスマホ操作をやめた。
- 1日6時間睡眠を心がけている。

ヒント

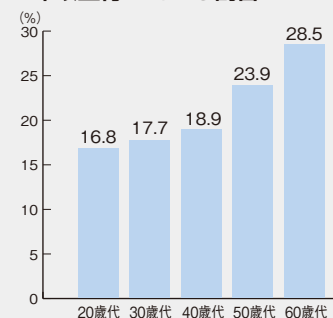
若手職員の生活習慣改善は、正しい知識の伝授から

東京都知事部局等のデータを見ると、20～30歳代の職員に、朝食の欠食や運動不足が多いことが分かります。今は若くて元気な職員ですから、危機意識や改善意欲は芽生えにくいでしょう。だからこそ、職場での健康教育が、将来にわたって心身ともに健康な人材を育成する上で大きな意味をもつのです。

朝食を週3回以上抜く人の割合



30分以上の運動を週2回以上、1年以上行っている割合



*「27年度医療費の状況」より、知事部局等(平成26年度)のデータ

肥満者を減らせ！ -新採からの意識づけで、健康職場の種をまく-

150名を超える新採職員の全員面談に挑む！

取組内容

交通局では、バスの運転手や整備、鉄道営業（駅員）や鉄道運転手、線路保守点検や電車整備など、様々な職種の職員が働いています。工作上、安全確保などに気を遣うためストレスが多く、早出、遅出、24時間勤務シフトなど、不規則な勤務も多い職場です。



そこで、年2回行われる健康診断の場に保健師が出向き、1人15分程度でメンタルケアも含めた面談を実施しています。夜食をみんなで食べ

るといった、太りやすい環境にある職場も多く、予防的取組の必要性を感じたことがきっかけ

です。肥満率が高まり、「要医療」の職員が年齢とともに増えていくことから、早めの対策が重要だと考えています。

また、早期に産業保健スタッフと面談することで、今後も気軽に相談してもらえる体制づくりにもつながっています。



ノウハウ

健康診断時が面談のチャンス



健康診断と同時に面談

健診時に行うことで、自然な流れで負担感なく面談できるようにしています。



メンタル面のケアも重要

一日の拘束時間が長く職場での人間関係が濃密になり、中にはつらくなってしまう人もいますので、ケアが必要です。



仕事中でもできる運動をアドバイス

スポーツ習慣のある職員も多くいますが、効果的な歩き方や、駅の階段利用など、仕事中でもできる運動の提案も行っています。



食生活の改善を提案

泊まり勤務や長い拘束時間を背景に、夜遅い食事や間食等太りやすい食生活が目立つため、食べ方や食事の選び方のアドバイスも欠かせません。



担当者より

東京都交通局職員部労働課
健康管理担当のみなさん

交通局の職員は、鉄道・バス事業のプロフェッショナルとして、都民に安全と安心を与える仕事を担っています。そんな職員が元気に働き続け、そして定年後も健康であってほしいと私たちは願っています。そのためには、新人のうちからの健康教育が大変重要です。健康意識の高い職員が増えることで、職場全体の生活習慣も改善され、良い流れが生まれていくことを期待しています。



職場環境を確認し、的確なアドバイスを

交通局では、面談をする際に保健師が職場に足を運びます。面談を行う保健師が、職場環境を目で見確認し、職員の声を聴くことで、職場の健康課題を捉えた的確なアドバイスにつながっています。

また、大人数の面談をこなす際のポイントとして、所属の専門職のほか委託契約により健診機関の保健師も活用する等スタッフの確保策にも工夫がみられます。

職場の健康づくりを行う上で、しっかりと現場を見る姿勢は大変重要です。

40歳前の自己チェック! -30歳代後半の肥満者増を食い止める-

35歳健診を受けたら…産業医面談!

取組内容

荒川区では、若年層職員の生活習慣病予防意識向上のため、年度末年齢36歳の職員を対象に、産業医との個別面談を実施しています。これは、35歳の定期健康診断時に得心電図や詳細な血液検査のデータを利用して効果的なアドバイスを行うためです。面談の際には、都共済発行の「健康セルフケアBOOK」の配布も行っています。

活用

『健康セルフケア BOOK』

毎年都共済が発行し、年度末35歳になる職員に所属を通じて配布しています。

健康のターニングポイントといわれる“30歳代”の過ごし方を食生活、運動、ストレス等の面から、わかりやすく解説しています。研修や面談用のテキストとしてもぜひご活用ください。



35歳健診



翌年度
産業医の
個別面談を
全員に実施



ノウハウ

35歳健診のデータや「健康セルフケアBOOK」を活用

🌱 積極的な参加を促す

通知文は本人と所属長に送っています。また、面談については出張扱いにしており、積極的な参加を促しています。

🌱 面談内容の充実

35歳健診の詳細なデータを背景に、単なる数値解説にとどまらず、生活習慣病予防のためのきめ細やかなアドバイスを行っています。

🌱 資料の活用

面談の中で、都共済発行の「健康セルフケアBOOK」を職員に手渡します。健診データの見方についても解説してあるので、面談資料としても活用できます。



産業医との面談は、ひとりあたり20分程度と、多めに時間を取って行われます。一方的な指導ではなく、悩みや問題点に合わせたやり取りをします。



ヒント

35歳健診について

労働安全衛生法では、35歳の節目に、40歳以上と同内容の定期健康診断を行うことが義務付けられています。具体的には、40歳未満(35歳を除く。)には省略可とされている、腹囲、貧血検査、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、心電図検査の項目も省略せずに行う必要があるのです。

この検査結果を活用した取組を行うことで、早期に生活習慣病予防を行い、40歳代以降も健康に過ごす道筋を示すことにつながります。

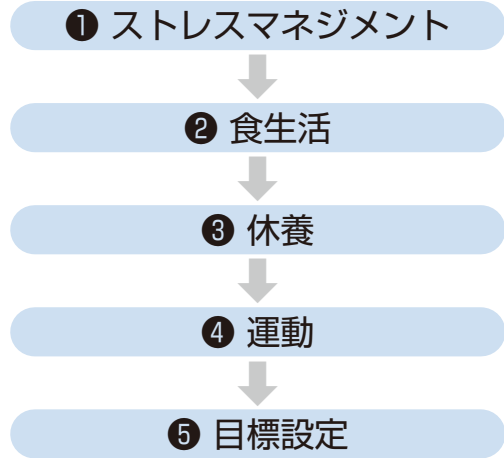
年代ごとの健康課題を見逃すな! -ライフスタイルの変化に負けない自己管理術を学ぶ-

目指せ! セルフメディケーションの意識向上

取組内容

職務上の負担、自身の体調や家庭環境の変化など、ライフスタイルの大きく変わる40歳代。特に節目の年である45歳に的を絞った研修を行っているのが品川区です。研修の内容は、ストレスを理解する「ストレスマネジメント」から始まり、栄養バランスを学ぶ「食生活」、質の良い睡眠を取るための「休養」、脳と体の活性化を体感する「運動」、研修内容を実践するための「目標」設定へと順次行われます。研修後のアンケートでは、参加者の9割以上が「とても満足」「満足」と回答しています。

研修の流れ



ノウハウ

参加者の満足度を高める工夫に注目

● 業務として実施

この研修は希望制ではなく業務扱いで実施しています。一定の強制力が参加率の向上を促しています。

● 効果が高まる実施時期

定期健康診断の結果が出て、健康への意識が高まる9~10月の実施で、より効果を上げています。

● 対象者を絞る

研修の対象者を絞ることで、対象職員がもつ健康課題や悩みに応えるテーマ設定を可能にしています。

● 飽きさせない工夫

心身の健康についてトータルで学ぶため、研修は長時間に及びます。そのため、座学だけでなく、グループワークや実技などを織り交ぜることで、緩急をつけ、飽きさせない工夫をしています。



担当者より



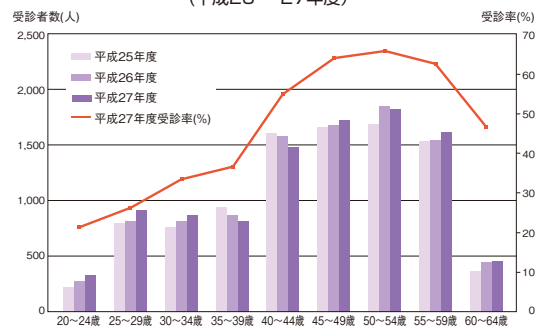
この研修は、都共済事業の一環として品川区の30歳職員に向けて実施していたものがベースとなっています。実施時期も含め受講者の研修評価も高いことから、今後ともこの研修に取り組んでいきたいと思っています。

ヒント

年代ごとの課題を捉える

都共済のデータによると、精神疾患での受診率は40歳代に大きく上昇しています。生活習慣病の受診率が増えてくるのも40歳代半ばです。職場の中核を担う40歳代職員に、心身両面からのアプローチが有効であることが伺えます。

年齢階級別精神疾患受診者数(組合員)
(平成25~27年度)



出典: 都共済「平成28年度 医療費分析調査報告書」

女性活躍を支援! -各職場の協力により、交替制勤務であっても高い出席率- 講演会に、全女性職員の約4分の1が出席!

取組内容

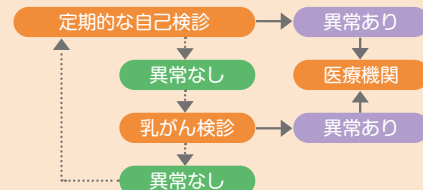
不規則で緊張を強いられる職場であることから、健康管理は重要ととらえ、定期的に健康管理講演会を実施しています。今回は、女性活躍の支援をテーマに、女性ならではの「乳がんの予防」「ライフイベントに応じたストレスと上手に付き合うためのコントロール法」についての講演を行いました。



マメ知識

乳がんから自分を守る検診サイクル

40歳以上の女性は、死亡率減少効果が証明されているマンモグラフィ検診の定期受診を!そして年齢や検診受診の有無にかかわらず、月に一度は自己検診を行いましょう。



出典:日本乳がん学会「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」

ノウハウ

講演会に約300名を集める力に注目

管理職員の協力

職員が講演会に参加できるよう、管理職員に対して協力要請を行っています。

交替制勤務職員への配慮

職場で代替要員を確保することで、交替制勤務の職員が無理なく参加できるように配慮しています。

テーマへのこだわり

女性職員の割合は少ないものの人数は増えています。講演会のテーマについても、この点を考慮に入れて設定しました。女性職員の活躍を支援し、ワークライフバランスを実現させるため、今回は乳がんのほか、ストレスコントロール法についてのテーマが選ばれました。男性の多い職場で、女性ならではのプレッシャーにどう対処していくのかについて具体的な事例を挙げて解説し、多くの女性職員の共感を得ました。



参加者より

【乳がん予防】

- 自覚症状ではなく日頃のセルフチェックなど自己管理の大切さが分かった。
- 若くてもがん検診を受診しようと思った。

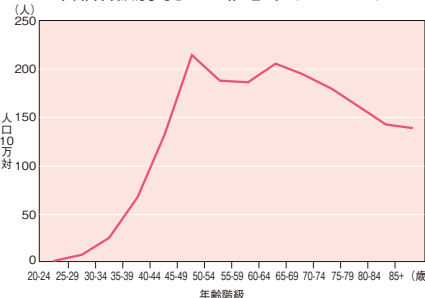
【ストレスコントロール法】

- 男性の多い職場でのストレスや身近な話題が多く、興味深く聴講できた。
- 自分のライフスタイルと照らし合わせながら聴講できた。

ヒント 職場でできるがん対策

乳がんは、下のグラフのとおり、働く世代の女性を襲う疾患です。都共済組合員のデータでも、がん医療費のトップを占めるのが「乳がん」です。一方、乳がんは検診により早期発見でき、治療で死亡率が低下するがんでもあります。下表のとおり罹患率上位を占める胃、肺、大腸、子宮頸がんも同様に健診の有効性が証明されています。職場では、健康教育を行うと共に、積極的ながん検診受診を呼びかけていくことが重要です。

年齢階級別 乳がん罹患率 (2012年)



がん罹患数 (2012年 全国推計値)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	大腸	肺	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

がん死亡数 (2014年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房
計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

資料: 国立がん研究センターがん対策情報センター

生活習慣病の根絶は、職場での取組から

ヘルシーランチで職場の“食”改善

取組内容

医療費の1/3を占める生活習慣病を減らすためには、職員が多く時間を過ごす職場での対策も欠かせません。この点に対する施策として経済産業省では、食堂での健康メニュー提供を始めとした「健康増進・モデルプログラム」を平成26年6月より開始しました。



(メニューのコンセプト)
○500Kcal程度
○塩分3g前後
○野菜量150~250g
野菜に歯ごたえを残すことで、咀嚼回数がアップし満腹感を得られるよう工夫されています。

マメ知識

食事選びのポイント

主菜、主食、副菜、汁物と、食事は何よりもバランスが大切。丼ものといった単品はできるなら避けたいところです。どうしても食べたい場合には、小鉢をプラスして栄養バランスを整えましょう。

~ここに気をつけよう~

塩分 8g未満(男性)	野菜 350g以上	カロリー 2650Kcal (男性・18~49歳)
----------------------	--------------------	---------------------------------------

(1日あたり・身体活動レベル=ふつう)

↓
ちょっとひと工夫
小鉢をひとつプラス



▲食堂の一角に置かれている体組成計

ノウハウ

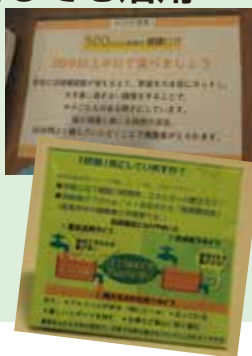
健康発信の場としても活用

🌱 食堂で健康チェック?!

食堂を利用した方は、体組成計による健康チェックやカウンセリングが受けられます。

🌱 テーブルからの情報発信

テーブル上には、例えば「『尿酸』気にしていますか?」という卓上メモが。さり気なく健康情報を発信しています。



「KENKO食堂」

食の健康発信基地である「KENKO食堂」の一角に、「健康スペース」と呼ばれる施設があります。そこでは体組成計による健康チェックを行うことができ、計測データを基にした管理栄養士によるカウンセリングも定期的に行われています。

ヒント

食事だけではない 職場の環境改善

食事が健康の要であることは間違いありませんが、それだけでは十分ではありません。食生活の改善と併せて、運動習慣づくりも大きな要素となります。積極的に階段を利用する、休み時間に必ず体操をするといった、体を動かすことへの意識改革(気づき)も大切なことです。

食堂や弁当の
メニュー改善

階段利用の促進

何からはじめようかな?

卓上メモなどで
ベジファースト
を呼びかけ

始業前・昼休み
などに
ラジオ体操

チームで協力してゴールを目指せ！ -ウォークラリーで、職場のコミュニケーションも活性化-

7年連続開催、区職員7割以上が参加

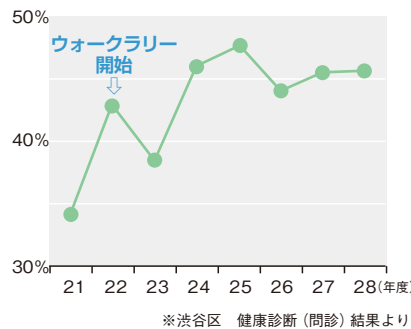
取組内容

渋谷区では、職員の運動習慣定着を図るとともに、職場内のコミュニケーションを深めることを目的に、平成22年度よりウォークラリー事業を実施しています。職場の仲間(2~6人)でチームを作って参加。約1年にわたりチームで協力してゴールを目指すため、職場に連帯感、活気、笑顔が生まれ、心身の健康につながっています。毎年7割以上の職員が参加する一大イベントです。

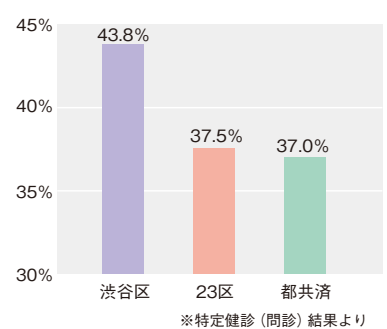
ウォークラリー開始後、健診結果にも変化が！

健康診断の問診にある「身体活動」の項目では、「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上行っているかどうか」を尋ねます。渋谷区では、ウォークラリー開始の平成22年度にこの数字が8.3ポイント上昇、以降高い割合をキープしています。また、都共済平均と比較しても高い割合となっています。

【身体活動あり】の割合 (渋谷区・全年齢)



【身体活動あり】の割合 (40歳以上組合員・平成27年度)



ノウハウ

担当者にできることは「環境づくり」 その企画力に注目！

🌱 コース設定は工夫満載

まるで旅行をしているようなコース設定は、楽しいばかりでなく、かなり本格的な作りになっています。チームの合計歩数が「200万歩×チーム人数」に到達するとゴールになります。1人1日1万歩、200日でゴールに達する計算です。開催期間は約300日と余裕を持たせ、毎年参加者の9割以上がゴールしています。

ウォークラリー参加状況

年度	コース	参加者数	ゴール人数
平成22年	新幹線コース	1976名	1933名
平成23年	日本縦断コース	1918名	1822名
平成24年	世界サーキットコース	1923名	1823名
平成25年	ヨーロッパ・ヨーロッパ長距離・アメリカンコース	2003名	1907名
平成26年	アメリカ横断コース	2015名	1829名
平成27年	日本列島縦断★新幹線の旅	2036名	1925名
平成28年	日本列島上陸★47都道府県行脚の旅	1970名	-

🌱 チーム参加で職場環境改善

チームで協力してゴールを目指す形式にすることで、職場での話題も増え、コミュニケーションも密に。働く環境の改善にもつながっています。

参加者より

【意識改善】

- 休日も意欲的に歩くことを楽しめるようになった
- 健康管理の大切さ、自身の健康を意識した
- 階段利用や運動を始めるきっかけになった
- 歩くことで心身のリフレッシュにつながった

【成果あり!】

- 健康診断の結果に反映された
- 2~3kg減量できた
- 少しやせてメタボが解消した

【職場環境改善】

- 職場の話題がはずんだ
- 連帯感が深まり、仕事に活気が出た
- 朝一番に職場の笑いが増えた
- この企画が係内のコミュニケーションづくりのきっかけになった

マ × 知 識

「歩く」ことって、そんなに大事?

あなたは、職員のそんな疑問に何と答えますか?

厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動基準2013」の中で、身体活動の増加でリスクを低減できるものとして、科学的根拠に基づき、次のような疾病をあげています。

- 糖尿病
- 循環器疾患
- がん
- ロコモティブシンドローム
- 認知症 など

また、気分転換やストレス解消につながることで、いわゆるメンタルヘルス不調の一次予防としても有効とされています。

～身体活動量の基準～

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う

～歩く目標はこれ!～

男性 9000歩
女性 8500歩

(20~64歳・平成34年目標値)

出典:健康日本21(第二次)

チーム対抗戦で盛り上がる！ -健康づくりモデル職場から全庁イベントへ- 60チーム対抗ウォーキング大会!

取組内容

平成27年度に都共済の「健康づくりモデル職場」として実施したウォーキングイベントが大変好評で、継続実施を望む声も大きかったことから、翌28年度には、全庁を対象とした「ウォーキング大会」を立ち上げました。

職場ごとに6人1チームとし、全体では60チームが参加しました。時期は10月の1ヶ月間で、チームの合計歩数を競いました。職場の仲間と共に盛り上がることで、自然にウォーキングの習慣が付き、また働きやすい職場環境の形成という点でも効果がありました。



チーム登録や歩数管理にはPCサイトとスマホのアプリを使用しました。ここにチーム員ごとの1週間の歩数を入力してもらいました。作業の簡便性も実施のポイントです。

ノウハウ

参加したくなるイベント作りの手法が満載

職場ごとのチーム

一人ではなく、職場の仲間と一緒に歩いたことで続けられた、盛り上がったという声が多数ありました。

記録の簡便さ

記録の仕方が煩雑だと重荷になってしまいます。そこで、チームの代表者のみが、週単位で計5回アプリに歩数を入力するという方法をとりました。

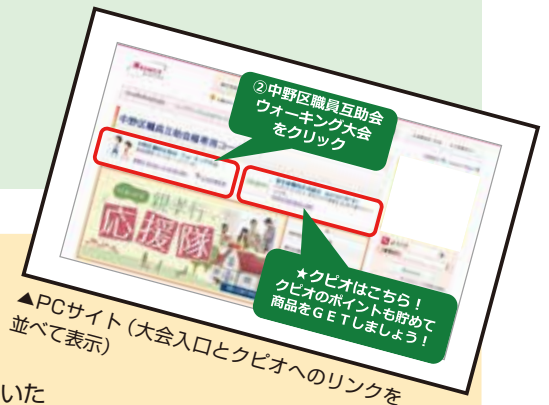
中間発表で盛り上がる!

最終結果発表だけでなく、週ごとに中間発表を行い

ました。毎週入れ替わる順位が職場の話題となり、大いに盛り上がりました。

QUPIo (クピオ) 利用も促進!

歩数を伸ばすインセンティブとして、都共済の健康情報提供サービス (QUPIo) の同時利用を促進しました。



▲PCサイト (大会入口とクピオへのリンクを並べて表示)
②中野区職員互助会ウォーキング大会をクリック
*クピオはこちら! クピオのポイントも貯めて商品GETしましょう!

参加者より

- 歩くことによる体調の向上が明確であり、歩くことの重要性を改めて認識することができた
- 歩数計を持つだけで、これほど歩く意欲が生まれるとは思わなかった
- 歩数計をつけることで、日々の歩数を気にするようになり、歩く習慣がついた
- 大会に参加したグループで、その後も歩数をお互いに話すようになった

※クピオについてはP35参照⇒

ヒント

今や「身体活動不足」は、世界的問題に

WHOは、「身体活動不足」を全世界の死亡に対する危険因子の第4位と認識し、その対策として「健康のための身体活動に関する国際勧告」を2010年に発表しました。我が国では、身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いでNCD (非感染性疾患) による死亡の3番目の危険因子であることが示唆されています。しかし、日本人の平均歩数は、健康日本21 (第二次) の目標値には遠く及ばない現状があります。職場でのイベント企画等により、こうした現状を打ち破り、活動的な職員を増やしましょう。

出典:「健康日本21 (第2次) の推進に関する参考資料」平成24年7月、厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会

全世界の死亡に対する危険因子

第1位	高血圧	12.8%
第2位	喫煙	8.7%
第3位	高血糖	5.8%
第4位	身体活動不足	5.5%

出典: GLOBAL HEALTH RISKS (WHO 2009年)

都共済では歩数計の貸出も行っています。詳しくはP34を参照ください。⇒

どう発信すれば、健康への意識が高まる？

わかりやすい、そして見やすい！
ニュースやメルマガ作りのヒント

ヒント1

テーマをしっかりと絞る

テーマは家の大黒柱のようなもの。しっかりとしていると、読み手の心にも響きやすくなります。最初の準備として、まずは、何をメインに取り上げるのかを整理してみましょう。季節に合わせたり、職場で気になることでもいいでしょう。あれこれ入れたくなりますが、それでは話題が拡散してしまうので、絞り込むことが大切です。

ヒント2

写真はできるだけ入れる

文字だけでも伝えることは可能です。しかし、読み手がより興味をもったり、イメージをわきやすくするには写真が効果的です。全体を最初に見た時のメリハリにもなって、読んでみたくになります。文章の内容に合わせた写真がないという場合でも、イメージ的なもので十分効果を発揮してくれます。

ヒント3

文章は短め & ブロックを意識

文章を書くのは苦手……。まず文章の流れをメモでいいので書き留めてみましょう。たとえば「挨拶→気になったこと→問題点→改善策」のようにして、ここに文章を盛っていくようにすると書きやすくなります。またダラダラと長いのは見にくいだけ。短めを心がけ、改行も意識して入れるようにしましょう。

写真を撮るコツ

暗いときはストロボをオン！

右のポイント以外にもシャッターを押す前に画面全体を落ち着いて確認するだけでもグンとよくなります。また、サイズ（容量）は後の活用も考えて、できるだけ大きく撮っておくといいでしょう。



ポイント

- 脇を締めて構える
- 余計な物を写さない
- いろいろな角度を試す

ヒント4

データや体験者の声を入れる

ただ文章だけで説明するのではなく、テーマに関連したデータを入れることで、より説得力や具体性をプラスすることができます。その際は、表組みがいいのか、円グラフや棒グラフの方が見やすいのかなど、見せ方についてもよく考えてみましょう。また経験者や参加者などの声を入れると、同じようにテーマに厚みが出ます。

ヒント5

ちょっとした工夫で見やすく

メルマガやニュースを作るときはワープロソフトなどを使って作ると思います。ただ打つだけでは見た目もあまりよくありません。ソフトに備わっている装飾機能を使ってみましょう。機能がいろいろとあって、使い方がわからない場合は「文書飾り」などでネットを検索してみると、ヒントがいろいろと出てきます。

工夫凝らしたタメになるニュース & メルマガ例

各職場ならではのテーマなどをうまくまとめた、健康通信やメルマガを紹介。内容もさまざままで個性派揃いです。ちょっとしたひと工夫がヒントになるはず。

東京消防庁 「健康づくり」

ここに注目

生活習慣病予防に効果のあるレシピを紹介

交替制勤務の職員が多く、生活が不規則になりがちな職場だけに、健康づくりのための食事に注目。生活習慣病予防に効果のある魚料理を、消防署でも簡単に作ることができるレシピで紹介しています。写真付きがいいですね。



練馬区 「やる気応援スイッチ」

ここに注目

テーマを複数設定しながらそれぞれわかりやすいまとめ方

テーマを絞りながら、3つも盛り込んでいるところに注目。むずかしくなりがちなテーマもポイントを絞って、文字は少な目。イラストや文字の色などを工夫することで、読みやすくしています。



大田区 「安全衛生ニュース」

ここに注目

時季にぴったりのテーマを設定 手作り感が親近感に

時季ごとのイベントなどに合わせたテーマ選びで、職員の「そこが知りたい!」に応じています。写真を加えたり、色使いをひと工夫するだけで、分かりやすく仕上がっています。



職場で健康教室を開く!



職員が毎日過ごす職場の環境、同僚の健康意識は、職員の健康に直結します。毎日元気に仕事ができるように健康教室を始めてみましょう。都共済では、職場に専門の講師を無料派遣し、健康教室開催のお

手伝いをしています。運動・食事・メンタルヘルス等たくさんのテーマから、職場のニーズに合った教室を選んで開催してみても良いでしょう。毎年、多くの職場で活用されています。(平成28年度288回開催)

健康教室開催の流れ(例)

テーマ選定から開催まで

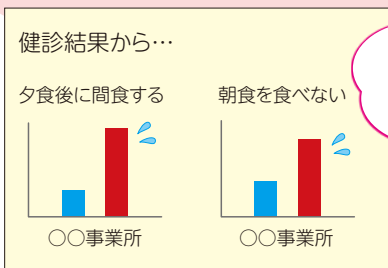
1 4月に都共済から今年度のメニュー、申込方法等をお知らせします

平成29年度 東京都職員共済組合 専門講師派遣プログラム (抜粋)		職場の健康づくりを応援します!	
1	健康診断結果の振り返り	2	肩こり・腰痛予防の運動
3	食生活の改善	4	歯と口の健康セミナー
5	メンタルヘルス	6	ミニボールエクササイズ
7	職場の安全衛生	8	職場のストレス管理
9	職場の防災訓練	10	職場の健康管理
11	職場の健康づくり	12	職場の健康づくり

座学だけでなく、参加者体験型など豊富に用意しています。メニューは毎年度リニューアルしています。

2 テーマを選択

職場の健康課題から考える



食事の講座を開いた方がよさそうね!

職員へのアンケートからテーマを選択

アンケート結果	
1 肩こり・腰痛予防の運動	20票
2 歯と口の健康セミナー	15票
3 ミニボールエクササイズ	12票

肩こり・腰痛で悩んでいる人が多いな

3 安全衛生委員会で決定



運動と食事のコラボメニューを提案

1. 肩こり・腰痛予防の食事と運動	9月
2. 歯と口の健康セミナー	10月

アンケートなどに基づいて職場のニーズに合わせたテーマを決定します。職員の興味・関心が高い内容を選ぶことで、参加者が集まりやすくなります。

4

会場確保 … 人数に合わせた会議室等を確保します。

会場確保が困難な職場は、まずここから！

5

講師派遣申込 … 都共済に申込書を送ります。

申込書・送付先については毎年度 4 月の通知または都共済ホームページで確認してください。

申し込むだけ！
契約・支払などの事務はありません。

担当者
応援
POINT!

6

講師派遣決定・講師との事前調整

初めてでも安心！ 開催まで講師がしっかりアドバイスします。

担当者
応援
POINT!

7

開催通知・参加者募集



担当者
応援
POINT!

チラシ作成を都共済が行う講座もあります！

8

準備

講座によっては……

- 1 週間前に参加人数報告
- 資料印刷(講師が行う講座もあります)

9

当日

講師が開始する少し前に到着して準備します。
あとは講師におまかせ !!

10

フィードバック

参加できなかった職員にも…

- 講義資料の回覧から始めてみましょう
- 講座によっては、職場で回覧できる報告書やアンケート結果をお届けします。



担当者
応援
POINT!

健康づくりモデル職場からの アドバイス

28年度モデル 中央卸売市場 大田市場

当職場では、職員が気軽に楽しく参加できるような健康教室を選んで開催しました。また普段から健康に関するニュースに注目し、職員が興味を持つような話題を探すことも大事だと思います。

開催日は職員の勤務体制等を考え、より多くの職員が出席できる日を選びました。参加の呼び掛けには、独自にポスターを作成したり、メールで何度か呼びかけをすることで、職員が気付くよう努力しました。結果的に、参加者から定期開催してほしい等の意見を頂くことができたので、大変やりがいを感じました。



(市場管理課 相原主事)

あなたの職場が健康教室に!

訪問健康教室(共済組合講師)

運動・食事・生活習慣病予防

医療現場での実績を有する講師が運動、食事等様々なアプローチで皆様の生活習慣改善のきっかけ作りを行います。

- ◇生活習慣病を防ごう! (医師)
- ◇今日から変わる! 食事の常識 (栄養士)
- ◇肩こり・腰痛の予防と体操 (マッサージ師)
- ◇自分でできるケアマッサージ (マッサージ師)
- ◇健康寿命をのばす食事と運動 (栄養士&健康運動指導士)

その他多数

食事と運動の
組合せ講座が人気!



メンタルヘルス

メンタルヘルスケア講座は、ご要望を聞きながら下記テーマを自由に組み合わせで作ります。あなたの職場にぴったりの講座をぜひご体験ください。

こころのセルフケア (一般職員向け)

- ◇メンタルヘルスの現状
- ◇ストレスの基礎知識
- ◇睡眠
- ◇呼吸法
- ◇筋弛緩法
- ◇アロマオイル体験
- ◇アンガーマネジメント(怒りの処理方法)
- ◇認知療法(物事に対する見方を変えてストレス解消)
- ◇アサーション
(自分も相手も大切にしたい自己主張方法を学ぶ)

など

オーダーメイド
講座が人気!

職場のメンタルヘルス (管理監督職向け)

- ◇職場の環境改善
- ◇メンタルヘルス不調者への対応法
- ◇復職者への支援
- ◇事例検討
- ◇セルフケア
(一般職員向けプログラム同様)

など

平成29年度新設!
「職場の環境改善セミナー」
(外部講師)



迷った時は、都共済にご相談ください!

複数講座の同時開催、対象者に合わせた内容のアレンジ、講義時間の調整等
様々なご要望にできる限りお応えしています。

～こんな教室があります～ | オススメ!

外部講師の講座

からだ測定&アドバイス

その場で結果が分かる体成分測定と、生活改善や体力アップにつながる個別アドバイスを組み合わせた新しい取組です。

①体成分測定 → ②詳しい結果票 → ③ アドバイス



3ステップ
1人10分程度

健康づくりモデル職場で
大好評でした!!



【活用例】

- 健康診断2か月程度前の実施で、取組意欲アップをねらう!
- 特定保健指導の対象とならない40歳未満職員を対象にして、若年層の生活習慣改善を目指す!

歯と口の健康セミナー



歯科衛生士を派遣し、歯を失う原因第一位の歯周病と、全身疾患の関連性について詳しく講義します。

口腔細菌測定、ガムを使った咀嚼力判定、唾液腺マッサージ等体験、実習が多い講座です。



約1分でお口の中の細菌数をカウントします!



役立つサンプル付き♪

参加者からは、「すぐ歯科検診に行きます」「とても勉強になった」「もっと若い時に聞きたかった」等満足度の高い感想が多く寄せられています。



訪問健康教室

運動と食事をテーマに、3種類程度の講座を用意しています。体験、実習の多い講座内容となっています。

【テーマ例】

- ◇ミニボールエクササイズ (健康運動指導士)
- ◇働く人の食事術 (栄養士)

禁煙講習会



医師等を派遣し、タバコの害をデータに基づき詳しく解説します。タバコの裏話含め、目からウロコの話題も満載です。受動喫煙についても詳しく解説します。

事業所単位
で
申込可能!

講座内容、申込方法は、年度により異なります。

毎年4月下旬にお送りする通知をご確認ください。

都共済ホームページもご覧ください。(申込書のダウンロードもできます。)

見て 触れて 実感!

保健指導教材を 活用しましょう

職場で実施する保健指導や健康教室等をより充実させるために、都共済の「保健指導教材」を使ってみましょう。申込書は1枚、負担は原則返送時の送料のみで、簡単に借りることができます。

借用期間	月 日 () ~ 月 日 ()
借用教材	① 藍心バーム (3・2・2・4・4・4・4・4・4・4・4・4) ② BCチェッカー スモークサーミズン ③ 味のチキッポー 乳がん触診モデル ④ 脂肪模型 肉参餅 (個) ⑤ ターメリック 脂肪模型 1kg ⑥ 筋肉模型 1kg コードもぎも (塩漬物) ⑦ DVD (4冊) ⑧
借用目的	
借用場所	
教材用途	
団体名	
担当者名	
住所	
電話番号	

東京都共済組合事務局
東京都健康増進課 係
申込書 (貸借用紙) 様
姓・氏名 _____
〒 _____ 東京都 _____ 区 _____ 丁目 _____ 番 _____ 号 _____

下記よりお借りしないのでお申し込みです。
なお、借用期間中に不測の事態発生は申込み者が負い、借戻年が有った場合は返送時に返金申請します。

東京都共済組合事務局事務局 係
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
電話: 03-4320-7464 FAX: 03-4320-7465

一番人気!!

BCチェッカー

活用例 東京都下水道局

指1本で血管年齢が分かる手軽さ、イベント性から、多くの職場で有効活用されています。



下水道局では健康診断会場に、血管年齢測定コーナーを設置し、健康アドバイザー（保健師）が測定と相談を行います。血管年齢からみる生活習慣改善のポイント（タバコや食事など）を1人1人にアドバイスしています。



健康教室等開催時に計測コーナーを設置

人が集まる!!

使い方は工夫次第!!

申込書（都共済ホームページよりダウンロード）に希望の教材などを記入し、都共済に送付してください。



測定・実習は人気です。訪問健康教室や講習会の際に計測コーナーを設置することで、受講者の健康意識も高まります。

健診会場・講演会場などの展示に

フードモデル(野菜1日摂取目標)

野菜は1日350gが見て確認!

脂肪模型(1kg)

脂肪1kgを持って、重さを実感!

乳がん触診モデル

乳がんの早期発見には、自己触診が欠かせません!

筋肉模型(1kg)

1kgが筋肉となると、脂肪模型と並べて、違いを実感!

職場で!

ウォーキング大会をやりたい!

歩数計

モデル職場で大活躍

職場でウォーキング大会をやりたい! という時にとくにオススメ

職場でも QUPIO を利用した健康づくり

クピオ

<https://www.qupio.jp/tokyo/>

QUPIO (クピオ) ではこんなことができます

健診結果の表示

40 歳以上の方は特定健診の結果が自動表示されます。(39 歳以下の方はご自分で入力できます。) 過去の健診結果と比較したり、同年齢との比較をしたりするなど、あなたの健康状態を確認しましょう。



良好な結果に
最大
1,000p

都共済では、組合員と 20 歳以上の被扶養者を対象に、健康情報提供サービス QUPIO (クピオ) を利用いただいています。

特定健診結果を確認できるだけでなく、目標設定や記録、ウォーキング等の期間限定イベントの実施など生活習慣改善をサポートする機能が満載です。

ぜひ職場の健康づくりにも QUPIO をご活用ください。

【職場での活用例】

- 操作方法を担当者が職員にレクチャーする機会を設ける。
- 秋のウォーキングイベントに、職場でチームを組んで参加する。
- 健康教室や保健指導等において、QUPIO で行動計画設定や記録ができることを案内し、生活習慣改善方法の選択肢を増やす。

健康目標の設定と毎日の記録

QUPIO の魅力の一つは、健診結果を基におすすめの行動計画が提案される点です。自分に合った行動計画・数値目標の設定と、体重や歩数等の日々の記録を職場の皆さんに勤めてみましょう!



ログインで
1日 2p



記録で
1日 5p

健康コラムの活用

健康コラムには、食事、運動、リラックス、生活習慣・予防の4つのジャンルがあります。知って得する情報、職場のみんなに教えたい情報がいっぱいあります。メルマガ等のネタ探しにも活躍するかもしれません。



コラムを印刷して回覧している職場もあるそうです。コラムへの関心から QUPIO 利用につながることも期待できます。

QUPIO サポート窓口までご連絡ください

QUPIO のログインには ID/PW が必要です。お手元に通知ハガキをご用意ください。ID/PW がわからない、うまくアクセス・ログインできない、また利用方法がわからない場合などは、サポート窓口にお電話ください。

0120-818-448

受付時間:月曜～土曜の 9 時～ 18 時(祝祭日及び年末年始等を除く)

QUPIO ポイントプログラム

健診や QUPIO の利用で貯まったポイントは、健康グッズ等に交換できます。健康づくりに取り組むインセンティブとしてご紹介ください。

※健康グッズ、ポイント付与条件等は、変更する場合があります。

バランスボール小 500P	歩数計 1500P	座り姿勢維持シート 7500P
------------------	--------------	--------------------



あれ? ポイントがいつの間にか貯まって!

QUPIO の利用		健診の結果(年次)	
初回ログイン	200p	健診の受診	100p
日次ログイン	2p	非肥満	200p
歩数等の記録(日次)	5p	血糖が正常値	200p
メルマガ配信設定(月次)	5p	タバコを吸わない	100p
コミュニティ投稿(月次)	20p	保健指導参加	200p

平成 27 年度モデル職場 交通局大江戸線電気管理所

交通局大江戸線電気管理所は、約100名の職員が2か所の庁舎で勤務しています。都営大江戸線の電気設備保守を日夜行っているため、不規則勤務による健康への影響が懸念されるところです。2つの庁舎が離れているため、安全衛生委員会を活用して健康教室に多数の職員が参加できるよう工夫しました。平成28年度は、精神保健相談員による面談を実施するなど、心身両面からのサポートに取り組んでいます。

1年間の「健康づくり」取組(平成 27 年度)

6～7月	特定健診データ(主に問診)を用いて、職場の健康課題を把握 1年間のスケジュールを作成
7～8月	健康相談会(前期)
9月	健康教室開催① — 安全衛生委員会 — 「私のからだをつくる食事の選び方」
10月	健康教室開催② — 安全衛生委員会 — 「疲れをためない体の調え方(有酸素運動編)」
11月	健康教室開催③ — 安全衛生委員会 — 「疲れをためない体の調え方(サーキットトレーニング編)」
11～12月	健康相談会(後期)
12月	健康教室開催④ — 安全衛生委員会 — 「歯と口の健康セミナー」

1年間の取組成果

参加者の約7割が健康意識向上!

1年間の取組を終えた後、健康相談会や健康教室に参加した職員の約7割が「健康づくりに対する意識が高まった」と回答しました。また、「職場で受講できる点良かった」と職場訪問型の健康教室についても高評価を得ました。

実際に取り組み始めたこと

●ウォーキング ●スポーツジムに通い始めた ●ストレッチ
●階段利用 ●ミニボール利用 ●姿勢の改善 ●食べる順番
を考えるようになった ●野菜の摂取量を増やした

【感じる!体の変化】

●少しお腹周りが減った
●若干体力がついた
●体重・体脂肪が減った
●体が引き締まった



POINT 1

安全衛生委員会 をフル活用

当所では、安全衛生委員会の中で健康教室を開催し、私をはじめ監督職員の多くがすべての教室に参加しました。職員とともに、学んだり、汗を流したりすることで、職場全体の健康意識が自然と高まりました。

交替制勤務のため、日頃から職員の健康管理には気を配っています。朝の点呼時の体調管理に関する



声掛けと、健康教室や相談会等のイベントを上手に組み合わせ、元気な職場づくりに取り組んでいます。

交通局
大江戸線電気管理所
寺平宣雄 所長

担当者から

上司が率先して健康教室等に参加すると、職員の意識は全く違ってくると思います。担当者として、職員へ参加案内を積極的に行いました。自分の体験を交えて話したり、職場のグループに対して話したりすることで、会話が発展し、参加者も増えました。職場全体の健康づくりへの関心の高まりを感じ、「これで終わってしまうと意味がない。継続しなければ。」との思いを強くしました。

POINT 2

交替制勤務 に合わせた取組

勤務体制に合った食事方法を知る!

健康教室では、交替制勤務特有の食事に関する悩みを講師にぶつけました。深夜の休憩時間や夜勤明けの食事に関する注意点等自分の勤務体制に合わせたアドバイス内容が好評でした。

職員が集まる日時を設定!

できる限り職員が集まる日時の設定とPRの努力で、健康相談会への参加率約9割を達成。相談会で自分の体への関心を高めた後に健康教室を開催したことで、教室への参加者も増えました。

平成 28 年度の新規取組

全職員対象 — メンタルヘルス面談 —

27年度の健康相談会から、28年度は全職員を対象とした面談へとステップアップさせました。モデル職場終了後も引き続き、職員の健康づくりに取り組んでいます。

- ストレスチェック判定後、精神保健相談員による面談実施
- メンタルヘルスに限らず、健康、仕事、育児、介護など相談内容は自由
- 各人の面談内容は、上司や庶務にも分からないようになっており、個人情報徹底管理

結果

「相談がある方はどうぞ」ではなく、全員参加とすることで、誰もが相談しやすい環境を作ることができました。職員からも「話を聞いてもらい精神的に安定した」など面談実施に好意的な意見が多く、ストレスなどの問題解消に役立ち、健康づくりの一助となりました。

中野区では、安全衛生委員会の年間目標の一つに「健康意識の向上と働きやすい快適な職場環境の形成」を掲げて取り組みました。健康相談会、健康教室(5回)、ウォーキングイベントを月1回ペースで重ねるごとに、職員の健康意識の高まりを感じました。平成28年度は、これらの取組をモデル職場から全庁に広げています。

1年間の「健康づくり」取組(平成27年度)

5~7月	特定健診データ(主に問診)を用いて、職場の健康課題を把握 1年間のスケジュールを作成し、安全衛生委員会で決定
7~8月	健康相談会(前期)
8月	健康教室開催① 「疲れをためない体の調え方(ストレッチング編)」
9月	健康教室開催② 「歩いて元気!健康ウォーキング」
10月	QUPIO ウォーキングイベント(職場でチーム対抗戦)
11月	健康教室開催③ 「歯と口の健康セミナー」
12月	健康教室開催④ 「私のからだをつくる食事の選び方」
1月	健康教室開催⑤ 「職場、通勤、自宅でするちょこっトレーニングと健康食生活」
1月~2月	健康相談会(後期)

人を集めるポイント!

①組織一体となった取組

- 取組内容はすべて安全衛生委員会で決定
- 管理職員も積極的に参加

②日程調整に工夫

講師・会議室との兼ね合いも必要ですが…できるだけ多くの職員がいる日に開催を!

③周知にも一工夫

- 管理職員が集まる会議でPR
- 各職場の庶務担当係長に事業周知を依頼

担当者から

モデル職場としての取組により、4割以上の職員が「健康づくりへの意識が高まった」と回答し、具体的な行動に踏み出した職員が多く見られました。また、ウォーキングイベントを実施したことにより、改めて歩くことの重要性を多くの職員が認識しました。今後、これらの取組を中野区全体に広げ、さらなる健康意識向上を目指していこうと思います。

健康相談会(体成分測定&アドバイス)

まず、体成分測定で自分の体の現状を認識し、改善ポイントのアドバイスを受けました(前期)。約半年間、健康意識向上のためのイベントを毎月開催し、半年後、取組成果を数字で確認。前期同様に、今後に向けたアドバイスを受けました(後期)。

タイムスケジュール

参加者は、モデル職場に所属する職員160人。7分刻みのタイムテーブルに自動割振り、都合の悪い方は職員同士で交代してもらいました。その結果、参加率は93%に達しました。(1日4時間・5日間開催)

▶概要

その場ですぐに結果が分かり、自分に合った食事や運動のアドバイスがもらえます。目標設定がしやすく、やる気アップにつながりました。



参加者の声

取り組み始めたこと

- ウォーキング・歩くことを意識・万歩計利用等(18件)
- 階段利用 ○ストレッチ ○腕立て伏せ
- 毎日スクワット ○運動器具を購入して腹筋運動
- 週2日以上運動、運動開始等 ○ジム・ランニングの再開
- お菓子を食べる回数減少 ○野菜を食べるようになった
- 食生活改善(5件) ○飲酒見直し
- よく噛むようになった ○禁煙中 ○丁寧な歯みがき

モデル職場から全庁へ

1 健康教室

平成27年度はモデル職場のみで行っていた健康教室を、平成28年度からは各部・事業所でも開催するようになりました。テーマや日程は、各部・事業所の安全衛生委員会で決定しています。

2 ウォーキングイベント

モデル職場限定で行ったウォーキングイベントが大変好評だったため、平成28年度からは全職員を対象に開催しています。(27ページ参照)

足立区では、全庁をモデル職場とし、1年間様々な取組を通じて、健康づくりに対する職員の意識向上を図りました。特に反響が大きかったのが、チームを作って期間内の歩数を競う「QUPIO ウォーキングイベント」です。楽しみながら歩く習慣が身につくなど、健康になると同時に、職場の一体感も高まりました。

1年間の「健康づくり」取組(平成 28 年度)

4～6月	特定健診データ(主に問診)を用いて、職場の健康課題を把握 1年間のスケジュールを作成し、安全衛生委員会で報告
8月	健康相談会(前期)、血管年齢測定会 健康教室開催① 「肩こり・腰痛の予防と体操」
10月	QUPIO ウォーキングイベント (職場でチーム対抗戦) 健康教室開催② 「歯と口の健康セミナー」
11月	健康教室開催③ 「働く人の食事術」
12月	健康相談会(後期)、血管年齢測定会

職場の健康課題を捉える!



まずは、足立区職員の特定健診結果を都共済全体と比較し、どのような健康課題が存在するのかを把握しました。

職場全体が盛り上がる秘訣

① 職員の力 <ロコミ>

保健指導教材 BC チェッカーを用いた血管年齢測定会は、ロコミでほとんど広まり、最後まで参加者が途絶えることがありませんでした。2回実施し、のべ約 600 名が参加しました。また、健康教室にも毎回 40～60 名と多くの職員が参加しました。

② ウォーキングするなら、チーム対抗戦

1 人で歩くよりも職場のみんなと歩くことが大事です。上司が率先して歩き、みんなに声をかけ、ウォーキングの輪が広がりました。多くの職場にチームワークと笑顔と健康を届けることができました。

【土台には・・・】

職員のヘルスリテラシー向上を常に図ってきた担当者の努力があります。先輩から受け継いだノウハウを大切に新しい課題に取り組むチームワークの良さ、積極的に職員と関わろうとする姿勢がその秘訣です。

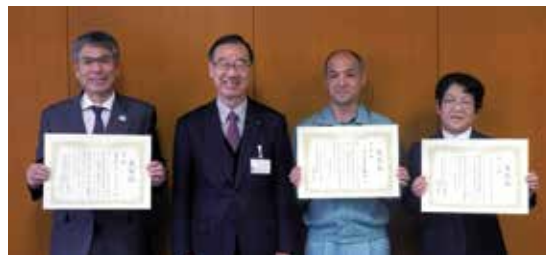
担当者から

QUPIO ウォーキングイベントはたいへん反響が大きかったです。QUPIO で日々のランキングが見られる点は、参加者のモチベーションに大きく繋がったと思います。運営上の工夫としては、チームリーダーに連絡や諸々の対応などをお願いすることで、チームごとの結束を高めてもらいました。参加した職員のみならず、事業を通じて職場全体にも波及し、健康づくりに対する意識が広まりつつある様子を感じることができました。

QUPIOウォーキングイベントで盛り上がる!

▶概要

- 平成 28 年 10 月限定イベント
- 151 名が 30 チームに分かれて競いました。
- 参加者が毎日の歩数を QUPIO に入力します。
- 中間発表では各チームの順位を知り、後半に向けて意欲を高めていきました。最後は副区長から上位3チームに表彰状が贈られました。



石川義夫 副区長から(写真左から 2 人目)

優勝チームは 1 人 1 日 16,000 歩、個人では 20,000 歩以上歩いた方もいました。私自身も参加し、歩く楽しさと記録が伸びていく喜びを感じ、現在も歩数計でカウントしています。歩くことは健康の源ですから、良く歩いていただき、足立区のサービス向上に努めていただければと思います。

優勝チーム「快速 30 分ウォーキングチーム」代表
長谷川勝美 政策経営部長(写真左)

チームの仲間とコミュニケーションを密に取りながら、モチベーションを高め、優勝することができました。健康であることは良い仕事をするためのベースだと思っていますので、今後も職場の健康づくりに積極的に関わってまいります。

参加者の声

- ウォーキングイベントを通じ、体を見つめることができた
- 歩数で毎日順位が出るので 1 歩でも多く歩こうという気持ちになった
- 万歩計を普段からつけるようになった
- 1日 10,000 歩、歩くようになった
- 1 人では難しかったが、グループ参加だったので継続できた
- 歩数を競うのは職場でもコミュニケーションが増え楽しかった
- とても活気ある楽しい職場になった

ご協力ありがとうございました!

健康づくりモデル職場の紹介

都共済では平成26～28年度の3年間、職場における健康づくりをより効果的に推進するためモデル職場支援事業を行いました。

「健康づくりモデル職場」(3年間で12か所)では、特定健診データを活用し、職場の特性に応じた健康づくりに取り組んでいただきました。

本事業で培ったノウハウを今後の保健事業に活かすことで、組合員の皆様に還元していきます。ご協力いただきました職場の皆様へ心から感謝いたします。

26年度 水道局 東部第二支所

健康教室開催が定着しました

平成27年度は3回、平成28年度は6回実施しました。職場の健康課題に合わせた様々なテーマで健康教室を開催しています。

訪問健康教室「疲れをためない体の調え方」開催



27年度 水道局 水運用センター・水質センター

2事業所合同開催で効率よく健康づくり

同一庁舎にある2つの事業所が合同で健康教室を開催しています。

参加者を集めやすく、準備の分担もできて大変効率的です。

訪問健康教室「肩こり・腰痛の予防と体操」開催



27年度 交通局 北自動車営業所 練馬支所

健康イベントを毎月開催しました

交代制勤務職場であるため、毎月健康イベント(相談会や教室)を開催することで、多くの職員が参加できるよう取り組みました。

訪問健康教室「疲れをためない体の調え方」開催



28年度 東京消防庁 成城消防署

40歳以上を中心に体成分&血管年齢測定

40歳以上の職員には健康相談会への積極的参加を呼びかけました。

保健指導教材を活用しての血管年齢測定で、待ち時間も有効活用しました。



健康相談会開催(体成分測定中)



血管年齢測定中

28年度 東京消防庁 光が丘消防署

複数事業の同時開催で参加者を集める!

健康診断に合わせて「健康相談会」を、研修に合わせて「健康教室」を開催することで、多くの方が無理なく参加できました。

訪問健康教室「ミニボールエクササイズ」開催



28年度 中央卸売市場 大田市場

日頃からの意識づけで高い参加率を誇る

職員の関心やトレンドをうまく捉えた健康づくりを活発に行う大田市場。健康相談会にほぼ全員が参加する等健康づくりへの意識の高さが伺えます。



訪問健康教室「ミニボールエクササイズ」開催

28年度 台東区 健康部

多忙だからこそ自身の生活を振り返る

区民の健康づくりを担い多忙な毎日を送る部署だからこそ、健康相談会、健康教室(運動・食事)と、自分自身の体を見つめ直す機会を設けました。



訪問健康教室「働く人の食事術」開催

人気の「健康相談会」をあなたの職場にもお届けします。「からだ測定&アドバイス」平成29年度新設!

職場の健康づくりノウハウブック

～事例でひも解く健康職場の作り方～

平成 29 年 6 月発行 登録番号(29)第 2 号

編集・発行

東京都職員共済組合事務局事業部健康増進課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03-5320-7464 (直通)

