

従業員の健康こそが、事業所の生産性向上のカギです！

### R5年度健康づくりパートナー実績報告書の結果について

健康づくりパートナー実績報告書のご提出ありがとうございました。

回答数：210事業所

各項目	取組みの実施率					
	50人未満事業所		50人以上事業所		全体	
	R4	R5	R4	R5	R4	R5
健康づくりに必要な知識の普及	96.1%	96.2%	90.0%	93.5%	94.1%	95.2%
健(検)診・保健指導の受診率の向上	94.5%	94.0%	93.3%	100%	94.1%	96.2%
身体活動・運動	81.3%	78.9%	86.7%	89.6%	83.0%	82.9%
従業員の適正体重の維持	53.9%	60.9%	40.0%	36.4%	49.5%	51.9%
栄養・食生活の改善	62.5%	74.4%	43.3%	55.8%	56.4%	67.6%
飲酒(アルコール)対策	39.1%	67.7%	26.7%	54.5%	35.1%	62.9%
禁煙・分煙	93.8%	94.7%	96.7%	97.4%	94.7%	95.7%
歯・口腔	NEW	48.9%	-	31.2%	-	42.4%
女性の健康	NEW	48.1%	-	62.3%	-	53.3%
メンタルヘルス対策		46.6%	83.3%	94.8%	52.7%	64.3%
高齢者労働者の安全のための職場の環境づくり	NEW	37.6%	-	54.5%	-	43.8%
委員会の開催等		36.8%	83.3%	87.0%	53.7%	55.2%
その他		69.9%	86.7%	75.3%	87.2%	71.9%

・・・昨年度比増加

・・・昨年度比減少

#### ◎よく取組まれている項目

- 健(検)診・保健指導の受診率の向上
- 健康づくりに必要な知識の普及



- 禁煙・分煙



#### ●取組みワースト3位の項目

- 歯・口腔

近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取組が必要となっています

- 高齢者労働者の安全のための職場の環境づくり

働く高齢者が増える中、労働災害による死傷者数では60歳以上の労働者が占める割合は26%(2018年)で増加傾向にあり、高齢者労働者の安全のための環境づくり対策が重要です

- 従業員の適正体重の維持

適正体重は、女性へ体重については言いにくいなどの意見も聞かれますが、ご自分の適正体重を知り、定期的に体重測定を行うように啓発をお願いいたします。

R6.3より、職場内で活用できるHP等をまとめた情報サイトを鹿児島市HPで公開しております。この機会に是非ご覧になってご活用ください！！

<https://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/kenkodukuri/syokubanaikennkoudukurikatuyou.html>

# 健康づくりパートナー登録事業所「九州電算」様より、 健康づくりの取組みのご紹介です。

株式会社九州電算は、鹿児島市に本社をおく IT 事業の会社です。

「素敵な会社を創ろう！」をモットーに笑顔あふれる職場を維持するために、  
社員の「身体の健康」と「心の健康」に取り組んでいます。

## 健康づくり 取組み

### ～健康づくりの取組み～

#### ◆健康診断受診率 100%

☞ 健康診断・希望オプション個人分...会社全額負担

#### ◆「ざいなる Hello」での個人歩数カウントシステム導入

☞ 歩数を入力することにより、ポイントが付与され、貯まったポイントを電子マネーなどで還元する。

#### ◆健康を意識するための健康フェアを開催

☞ 管理栄養士による健康相談／薬剤師による健康相談  
体組成測定／骨粗鬆症検査 などの内容で、社員に参加してもらうことによって、自分の身体の健康を意識してもらうことにより、健康に繋がる。



👉 全社員対象 健康フェア開催 👉

### ～メンタルヘルスの取組み～

## メンタルヘルス 取組み

#### ◆公認心理師によるメンタルヘルス相談窓口設置

☞ 専属公認心理師に社員がいつでもメンタルヘルスの相談ができる。

#### ◆全社員向 メンタルヘルス研修会 開催

☞ 全社員対象としたメンタルヘルスについて、ストレスとの上手な付き合い方などの内容で、研修会を定期的に開催。

#### ◆管理監督者向 メンタルヘルス研修会 開催

☞ 上司として部下のメンタルを管理監督していく上での役職者を対象とした研修会を開催。



👉 管理監督者向／メンタルヘルス研修会 👉

過去にご紹介した実践事例は、  
右記の二次元バーコードから  
ご覧いただけます  
こちらも、ご活用ください！



株式会社 九州電算  
〒890-0046  
鹿児島市西田2丁目16-16



ホームページ

# かごしま市民すこやかプラン



を策定しました！

## <計画の趣旨>

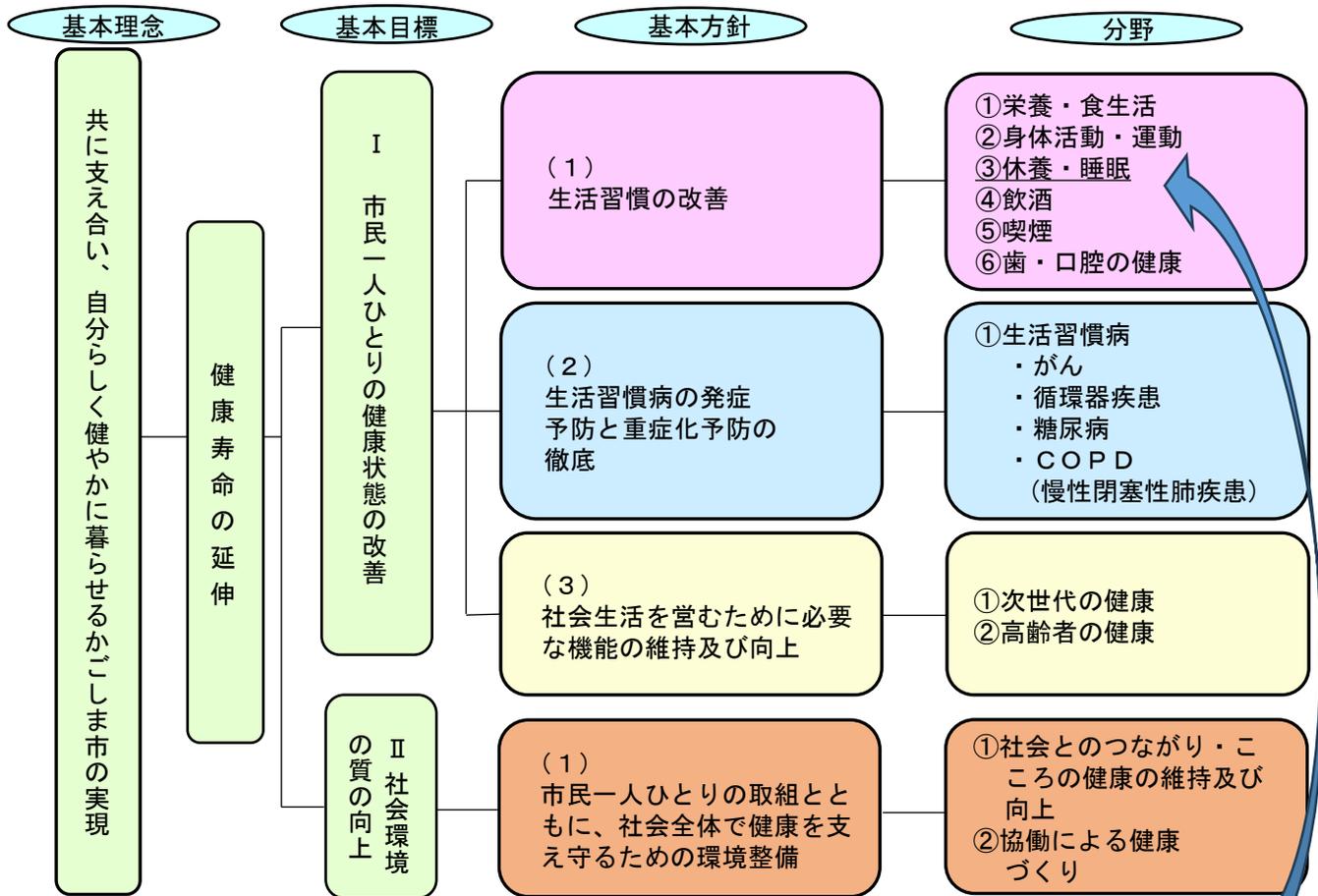
鹿児島市では、「共に支え合い、すこやかで心豊かに生活できるかごしま市の実現」を目指し、「第二次鹿児島市健康増進計画（かごしま市民すこやかプラン）」を平成25年度に策定し、市民、関係機関・団体及び行政が一体となってさまざまな取組を進めてきました。

この計画期間が終了することから、最終評価で明らかになった課題や社会情勢の変化等を踏まえ、今後の市民の健康づくりを総合的に推進するために「第三次鹿児島市健康増進計画（かごしま市民すこやかプラン）」を策定するものです。

<計画の期間> 令和6年度から令和17年度までの12年間

## <施策の体系>

基本理念を達成するために、基本目標を設定し、さらに基本方針に基づき、それぞれ分野に分け、具体的な目標値を設定しています。



## ～睡眠・休養～

◆鹿児島市は、「睡眠による休養がとれている人の割合」は国に比べて、20～59歳は6.1%、60歳以上は9.2%低くなっています。健康的な睡眠時間の目安は、高齢者は床上時間が8時間未満、成人は睡眠時間が6時間以上となっています！睡眠は健康にかかせないものであり、睡眠不足が継続すると生活習慣病にもつながってしまうので、しっかり休養をとりましょう。

◆良い睡眠をとるためには、

- ①寝室にスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くする
- ②寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入るなどのことが大切です★



# 熱中症を防ぎましょう



## 【熱中症とは？】

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

体温の上昇やめまい、頭痛などに始まり、重症例では意識障害やショックなどがおこり、場合によっては死に至るときもあります。

## 【熱中症は早めの予防・対策が必要です】

熱中症は生命にかかわる病気ですが、適切な対策で防ぐことができます。体がまだ暑さに慣れていない梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなった時期に多発する傾向があります。急に暑くなる日や継続する暑さに注意しましょう。

### 予防のポイント

- ・外出の際は通気性の良い、ゆったりとした服を着用しましょう。
- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
- ・暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機を利用しましょう。
- ・バランスのよい食事や十分な睡眠を取り、体調を整えましょう。
- ・日頃からウォーキングなどで汗をかき、暑さに備えた体づくりをしましょう。



### 👉 詳しくはこちら 👉

- ・鹿児島市ホームページ

<https://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/hoyobo-yobou/yoboutaisaku/nechusyoyobo6.html>



職場における熱中症対策をまとめたパンフレットもあります！

- ・厚生労働省熱中症予防情報サイト

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)



## 🌻 熱中症警戒アラートを活用しましょう！ 🌻

熱中症警戒アラートとは、都道府県ごとに熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の夕方または当日早朝に環境省から発表されます。

発表されている日には、外出を控える、家族や職場などの身近にいる人で熱中症予防について声をかけあうなど積極的に熱中症予防行動をとりましょう。

また、6年度より「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。広域的に過去に前例のない危険な暑さ等により、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれがあると予想される場合に発表されるため、発表されている日には熱中症の予防行動を徹底しましょう。

- ・環境省熱中症予防情報サイト  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

