

働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会の取り組み

【課題の明確化】

健康管理・健康づくりについて情報交換し、課題を共有する

【健康づくりに関する情報提供】

関係機関の取り組みの周知 従業員を対象にした、健康づくりについての研修会の開催

【健康づくりやワーク・ライフ・バランスの普及啓発、ネットワークづくり】

健康づくりやワーク・ライフ・バランスのシンポジウムの開催

健康づくりやワーク・ライフ・バランスの標語の募集と活用

健康づくりやワーク・ライフ・バランスに取り組んでいる個人や事業所の事例の収集及び紹介、並びに表彰

働く人とその家族を対象にした取り組み

例えば：働く人と家族のなんでも110番（健康、経営、育児などどんなことでも相談できる）

さまざまな機関と横のつながりでの事業の実施

健康づくりを共有する仲間、グループ等のネットワーク化

企業や関係機関で、テーマや期間を定めた取り組みの展開 例：禁煙キャンペーン

【事業主に対する普及啓発や健康づくり担当者の資質の向上】

事業主を対象にした従業員の健康管理の必要性についての研修会やイベントの開催

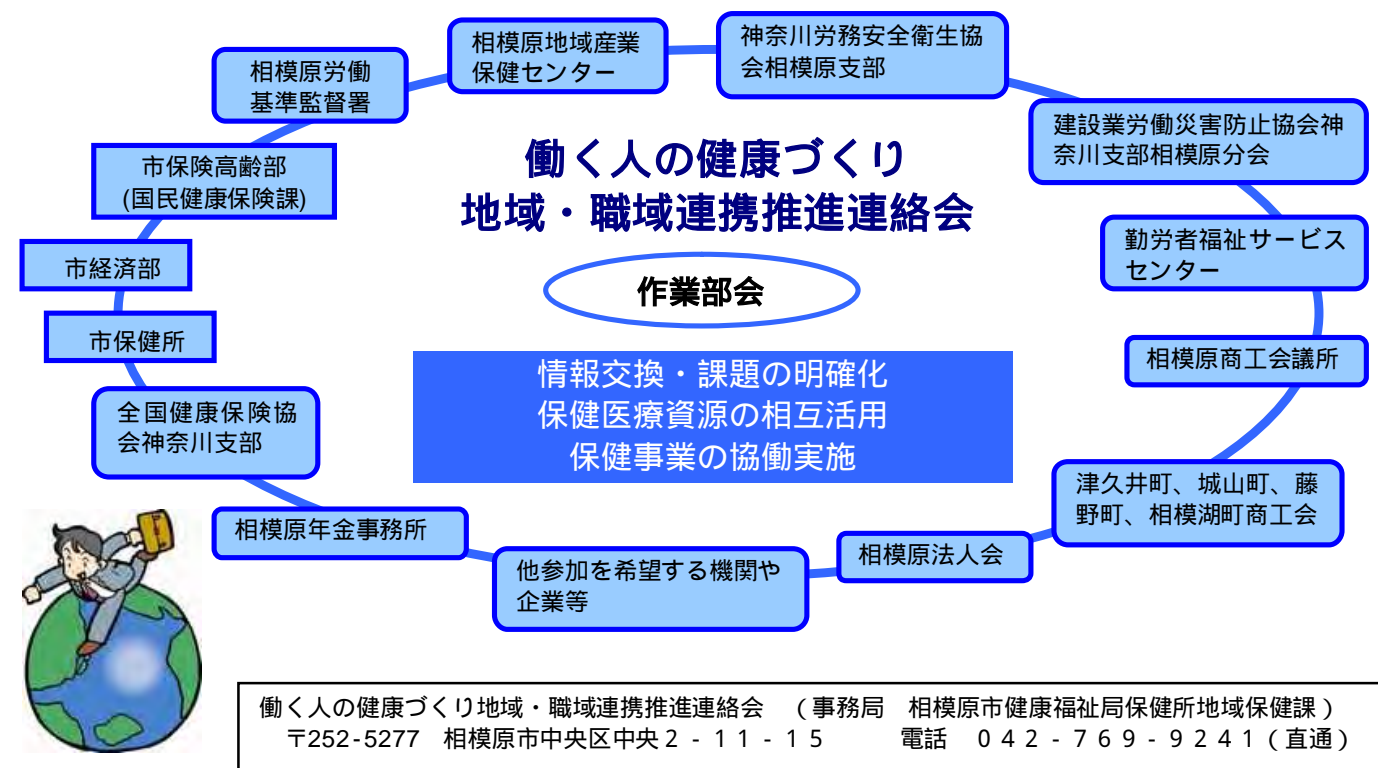
健康管理担当者を対象にした、従業員の健康管理の必要性や健康づくりについての研修会の開催

【健康資源の有効活用、新たな資源の創出】

専門職の情報交換、健康教育の媒体等の作成と周知

モデル事業所への支援 職場の健康づくりについての相談・支援

働く人の健康づくりを進めていきます！～推進体制～



「サガミーマン」とは：相模原市で働く人、住んでいる働き盛りの人のすべてをイメージしています。

「サガミーマン」の健康応援します！

働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会事業計画 ダイジェスト版

働き盛りのあなた。元気にお過ごしですか？仕事の忙しさやストレスで健康に不安を感じている方、仕事や生活に追われて健康づくりに取り組めないという方が多いのではないのでしょうか？

そこで、相模原市内の関係機関が連携・協力して働き盛りの人の健康づくりを応援するために、平成20年度に「働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会」を設置しました。働く人の自分らしい生き方の実現のために、健康な職場づくりと地域づくりができるよう、事業計画を作成しました。

実態調査から見た現状

平成21年度に、市内中小事業所を対象に「健康づくり基盤整備等にかかる実態調査」を実施し、次のような現状が明らかになりました。

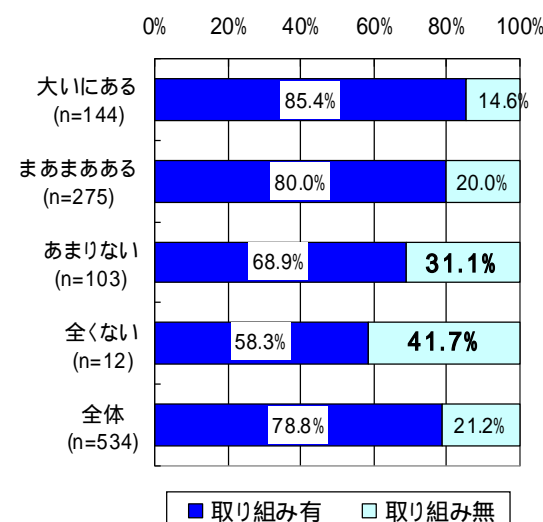
事業所の現状

組織的に健康づくりに取り組む必要性がないと思っている事業主は、事業所として健康づくりに取り組んでいない人が多い。（図1）

事業所において取り組んでいる健康づくりの内容のうち、「健康診断の実施」以外の取り組みはほとんどない。

従業員規模が小さい事業所、事業主及び従業員が国民健康保険に加入している事業所は、事業所として健康づくりに取り組んでいないことが多く、「健康診断の実施」に取り組んでいる割合が少ない。また、従業員の健康づくりについて相談できる機関を知らない事業主が多い。

図1 組織的に健康づくりに取り組む必要性和事業所としての健康づくりの取り組み



働く人の現状

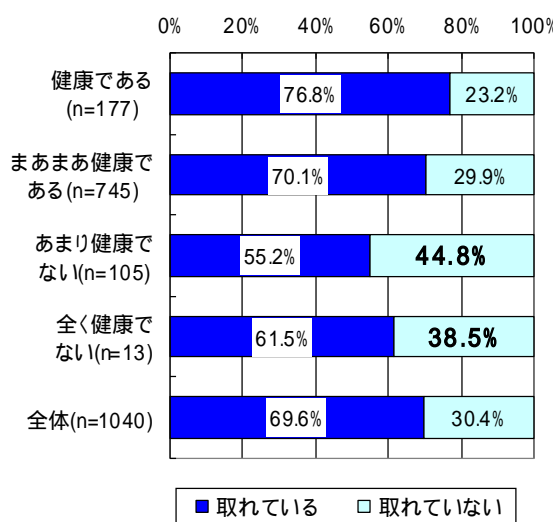
年代が若い人、男性、独身者は、自分自身の健康づくりに取り組んでいない人が多い。

従業員規模が小さい事業所に勤める人、国民健康保険に加入している人は、毎年、健康診断や人間ドックを受けている人が少ない。

自分や家庭のための時間が取れていない、職場内のチームワークがとれていないと感じている人は、健康でないと思っている人が多い。

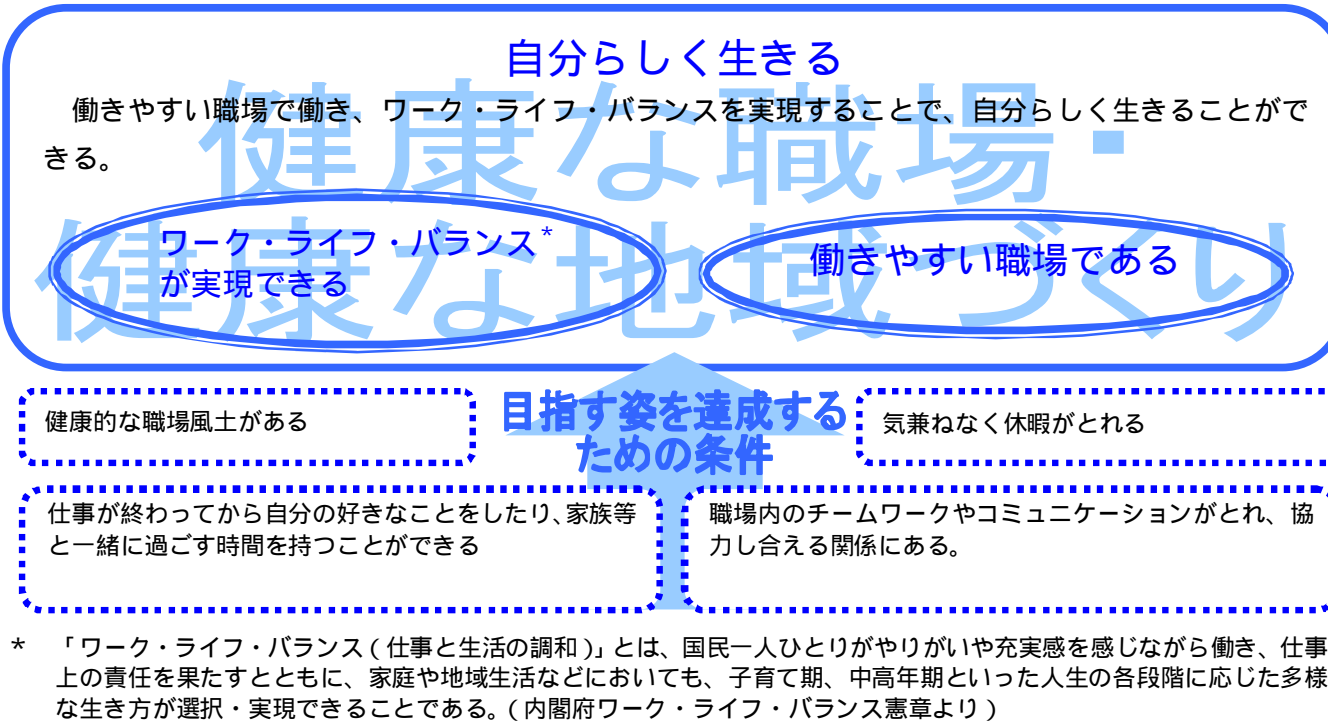
また、ワーク・ライフ・バランス*の大切さを認識できていない人が多い。（図2）

図2 現在の健康状態と自分や家庭のための時間の確保の状況



「働く人」の目指す姿

働く人が「こうなったらいいな」という目指す姿と、目指す姿を実現するための条件について、話し合い、共有しました。



目指す姿を達成するための目標

目指す姿を達成するための目標と、目標の達成度を測定するための項目及び5年後（平成26年度）の改善目標を数値で表わしています。

目標	項目	目標値 (平成26年度)	ベースライン値 (平成21年度)
1 事業主・従業員ともに、健康づくりに関心が持てる	組織的に健康づくりに取り組む必要があると思う事業主を増やす	87%以上	74.1%
	健康づくりに取り組んでいない事業所を減らす	11%以下	21.2%
	健康づくりに取り組んでいない従業員を減らす	5%以下	9.9%
2 事業主・従業員ともに、協力し合える職場と思える	職場内のチームワークがとれていると思う人を増やす【事業主】	96%以上	92.1%
	職場内のチームワークがとれていると思う人を増やす【従業員】	89%以上	78.0%
3 事業主・従業員ともに、ワーク・ライフ・バランスの大切さを認識できる	ワーク・ライフ・バランスの支援を大切だと思っている事業主を増やす	97%以上	95.3%
	ワーク・ライフ・バランスという言葉とその意味を知っている人を増やす	59%以上	19.8%
4 多様な働き方を選択できる	増やす		
5 事業主・従業員ともに、健康で豊かな生活のための時間が確保できる	自分や家庭生活のための時間の確保ができてい		
	る人を増やす	【事業主】 83%以上 【従業員】 86%以上	67.3% 72.4%

具体的な取り組み

目標を達成し、目指す姿を実現するために、自分自身や上司・同僚が何を実践していけばいいか、事業主や会社、関係機関や行政がどのようなことに取り組みばよいかを、提言として表しました。

自分自身や上司・同僚にできること

- 自分の健康状態を把握する
例えば：健診やがん検診を受ける
- 自分にあった健康づくりに取り組む
例えば：仕事が始まる前に準備体操をする、ストレッチを解消できる方法を持つ、など自分にできることから取り組んでみる
- 健康づくりについて相談できる人や場所を持つ
気軽に相談・声かけできる環境をつくる
例えば：お互いを認め合う、ほめる、気遣う、上司が部下に声をかける、話を聞く
- 残業をしない、休暇をとりやすい環境をつくる
例えば：残業しない日を設定し実行する、上司が積極的に休みを取る

事業所や会社にできること

- 健康づくり担当者を置く
- 食堂での健康志向メニューの追加や栄養表示、健康情報などの情報提供する
- 事業主が健康づくりの取り組みをして、その様子を従業員に発信する
- 健康づくり情報の発信や関係機関の紹介
例えば：チラシの設置やポスターの掲示
- 職場でのコミュニケーションを促進する
例えば：職場での挨拶運動、職員同士が交流できる機会を作る
- チームで仕事をする仕組みをつくる
例えば：複数担当制の導入
- 事業主がワーク・ライフ・バランスについて知識の普及をする、見本を示す

関係機関にできること

- 50人未満の事業所に対して、職場の衛生管理についての助言・指導や訪問による産業保健指導の実施（相模原地域産業保健センター）
- 健康づくりやワーク・ライフ・バランスについての情報の発信
例えば：会報に健康づくりやワーク・ライフ・バランスの記事の掲載、会報送付時にチラシ等を同封、ホームページに健康情報を掲載したり、健康関連ページとリンクする
- イベント時の健康チェックや相談などの健康づくりコーナーの設定
- 事業主を対象にした従業員の健康づくりの必要性やワーク・ライフ・バランスについての研修会等の開催

行政にできること

- 健康づくり応援店の加入及び利用促進についてのPRを強化
- 特定給食施設の指導・支援
- 協力し合って健康づくりイベントをする機会の増設
- 健康資源の有効活用、新たな資源の創出
例えば：働く人をターゲットにした事業紹介、健康管理担当者への情報提供
- 事業所やイベント等に出向き、健康チェックや健康教育などを実施
- 事業主が取り組みやすい環境の整備
例えば：健康づくりやワーク・ライフ・バランスについて相談できる機関の情報の集約とPR

できることから始めてみよう！

