

管理職又は一般社員に対する教育機会の設定でお困りではありませんか？

アイテム名		ヘルスリテラシーの向上(管理職又は一般社員に対する教育機会の設定)			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	ヘルスリテラシーの向上
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q41	中小規模法人部門設問番号	Q14

[目次に戻る](#)

「ヘルス」＋『リテラシー』
「心身の健康」を『与えられた材料から必要な情報を引き出し活用する能力』???



健康経営の推進には従業員自身が健康管理の必要性を認識して一人ひとりが知識を身につける必要があります。
そのための機会を提供しましょう!!



外部研修・セミナー



健康テーマ
情報の提供



社内展開
階層別教育

健康優良法人に適合するためには…

- ・管理職へ昇格時教育に健康保持増進施策について実施している
- ・少なくとも1回/年、定期的に管理職や従業員に対し健康をテーマにした研修実施や外部研修を受講させる
- ・外部機関で受けた研修を受講した人が講師となって水平展開する方法を採用している

注意！適合は認められません!!

- ・自社の健康関連の商品等の内容理解のための研修やAEDの取り扱いや救急救護方法などヘルスリテラシーの向上に直接寄与しないような研修など
- ・情報提供は社内イントラへの掲示のみや共有フォルダ等への保存のみなど従業員個人に情報提供がなされていない場合
- ・啓発書類の配布のみ行っている場合など

『健康管理教育』何をすれば良いと思いますか？

アイテム名		健康管理教育			
大項目	制度・施策実行	中項目	健康経営の実践に向けた土台づくり	小項目	ヘルスリテラシーの向上
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q41,Q42	中小規模法人部門設問番号	Q14,Q15

★導入の狙い、概要

[目次に戻る](#)

- ヘルスリテラシーの向上の一環として社内健康教育を実施。
- 新卒・中途・昇格者・有期社員・派遣社員に定期的に健康教育を行い、生活習慣の改善を促す

自分の体重を確認しよう

肥満の判定：BMI（ボディ・マス・インデックス）・・・体格指数

$$\text{あなたのBMI} = \frac{\text{あなたの体重 (kg)}}{\text{あなたの身長 (m)}^2}$$

やせ 18.5未満 ふつう 18.5～25未満 肥満 25以上

●BMI25以上は、がん・心疾患・脳血管疾患にかかるリスクが高くなり、BMI30を超えると上記疾患にかかるリスクが標準体重の方に比べ、約2倍に！
（2011年日本肥満学会）

●糖尿病・パセドウ病（甲状腺の病気）・うつ病・がん等、短期間で体重が減少することもあります

毎日から体重を測定する習慣を身につけましょう！

健診結果の見方・受けとめ方

- 日頃の生活習慣を見直す機会にしましょう
- 所見のあった項目については、改善に向けて努力しましょう
- 「再検査」の指示があった項目は必ず受け、治療が必要と判断されたら放置したり、自己中断しないようにしましょう

上記も従業員の役割（自己保健義務）です！

※健診結果の再発行は手続き等が必要となります。
新しい健診結果が届くまできちんと保管しておきましょう

1日に必要なエネルギー量を確認しよう

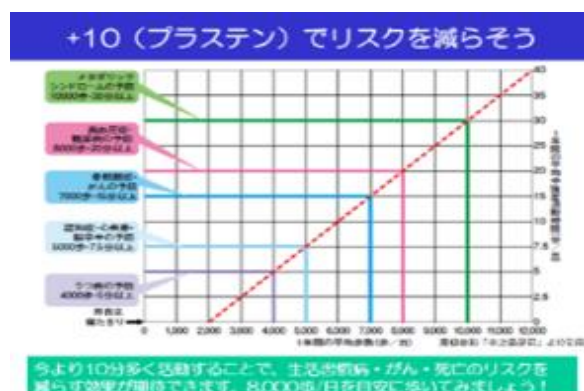
●1日に必要なエネルギー量は、性別・年齢・身体活動レベルにより異なります

身体活動レベル	男性		女性	
	I	II	I	II
18～29歳	2,300	2,650	1,650	1,950
30～49歳	2,300	2,650	1,750	2,000
50～69歳	2,100	2,450	1,650	1,900

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2015年版）

身体活動レベルⅠ：生活の大部分が座り、静かな活動が中心の場合
 身体活動レベルⅡ：職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

●1食あたりのカロリーは、1日の必要エネルギーの30%を目安に摂るようにし、適正体重を維持しましょう



★入社時の健診結果が悪い従業員は、教育後に引き続き保健師が保健指導を行い、健康数値改善に繋げる



出張健康フェアで関心度UP！

アイテム名		健康ひとくちメモによる健康情報発信			
大項目	制度・施策実行	中項目	健康経営の実践に向けた土台づくり	小項目	ヘルスリテラシーの向上
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号	Q42 SQ1	中小規模法人部門設問番号	Q14 SQ1	

★導入の狙い

[目次に戻る](#)

健康情報提供の手段として社内報等で単発で実施するだけでは社員への情報発信としては不十分なため、「定期的」かつ「タイムリー」に「分かり易い」情報提供を図る。

★導入例(ポイント)

1. 資料の内容は季節にあった情報とし、年間計画(カレンダー)に落とし込んで展開
2. 情報提供は1回／月、各部門長宛に配布、各部門で回覧、掲示板に掲示
3. 資料は原則1枚とし、イラスト等を活用し一目でわかる工夫を実施

健康ひとくちメモ(年間計画・実績)				
月	主な内容(月別テーマ)	2019年度	2020年度	2021年度
4月	・連休後の半(全国との比較) ・自分のBMIを知ろう		新型コロナウイルス感染拡大で不安を感じている方へ	「春の体調不良を未然に防ごう」
5月	・健康診断(全国との比較) → 健康の始め(健康外来) ・健康の始め		「健康のメリット」	「健康」
6月	・熱中症に気づきやすい人の傾向 ・熱中症予防		「熱中症予防」	「熱中症予防」
7月	・1日の水分摂取の目標(厚生労働省) ・減塩の方法ーカップ麺の計を減らす、具たくさんのお味噌汁		「熱中症予防」	「夏も湯船につかりましょう」
8月	・ストレスチェック結果について ・ストレスチェック結果の活用		「自分でできるストレスケア」	「こころのメンテナンス」
9月	・ストレスマネジメント ・健康経営(企業健康経営を受けて)		「スロースクワット」で転倒防止＆ダイエット！	「健康経営」 (自分年譜を添えて健康に)
10月	・健康診断結果を利用して、健康管理に役立てる		「健康経営を活かそう」	「健康・消費生活の安心」 (お家時間でも健康に)
11月	・生活習慣病予防の自生活	「11月8日はいい日」	「新型コロナウイルス感染症を予防する」	「日光と健康の関係」 (秋に気を付けたい健康)
12月	・インフルエンザ予防接種 ・ストレスチェック後のケア	「みんなが予防インフルエンザ！」	「カウゼンツのすすめ」	
1月	・風邪、感冒			
2月	・女性の健康 ・コロナより重要			
3月	・ウォーキング ・人間ドック受診のすすめ			

夏も湯船につかりましょう！

健康ひとくちメモ 2021年7月

～シャワー入浴だけでは得られない効果～

〇あつめのお湯(41℃以上)

覚醒の効果

⇒体を活動モードにしたいとき



発汗作用

⇒熱中症対策！！

免疫力UP

⇒感染症予防に！

〇ぬるめのお湯(38℃～40℃)

リラックス効果

⇒寝る前の入浴に



リラックス効果

⇒ストレス解消に
安眠効果もあり



夏の入浴はシャワーだけで済ませがちですが、2日に1回程度10～15分湯船につかりましょう。入浴前後にはコップ1杯の水を補給をお願いします。

作成：環境安全部
保健師・安藤

★資料は極力、その季節にあった旬な情報とし、年間計画(カレンダー)に落とし込んで展開した方が良いでしょう。次年度以降の参考とするために情報提供の実績を残しておくと良いでしょう。

工場に出向いての健康情報提供のヒントです！

アイテム名		ヘルスリテラシーの向上（健康フェアの開催）			
大項目	制度・施策実行	中項目	健康経営の実践に向けた土台づくり	小項目	ヘルスリテラシーの向上
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q42 SQ1	中小規模法人部門設問番号	Q14 SQ1

★導入の狙い

[目次に戻る](#)

健康情報提供の手段として社内報等で単発で実施するだけでは社員への情報発信としては不十分なため、工場に出向いての情報提供を図る。

1.開催

工場に出向き、昼休みの食堂で開催

2.内容

以下のコーナーを設け、自由に測定・閲覧

《測定コーナー》血圧・体組織・肺年齢・握力

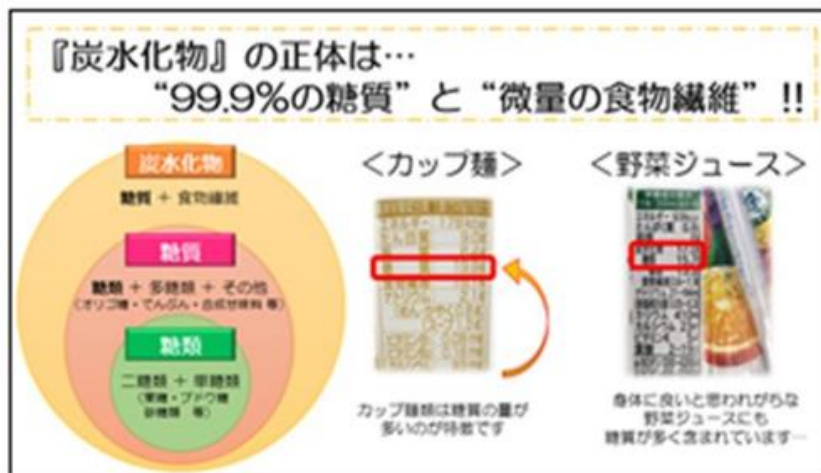
《体感コーナー》乳がん触診モデル等

《情報コーナー》炭水化物・糖質量・塩分等

《その他》スポーツトレーナーによる運動指導



★情報展示例



★情報の提示だけではなく、実際にやって貰って数字が出るものを実施する事で興味を持って貰える。(体組成計での体年齢、肺年齢の測定、乳がん触診モデル体感等)

食事の時間も活用！健康POPで情報発信

アイテム名		食堂のテーブルに健康POP設置			
大項目	制度・施策実行	中項目	健康経営の実践に向けた土台づくり	小項目	ヘルスリテラシーの向上
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q42 SQ1	中小規模法人部門設問番号	Q14 SQ1

[目次に戻る](#)

★健康POPの設置で、食事・運動・睡眠など健康情報を提供することにより健康意識を少しでも高めていただくのが狙いです。POPづくりもなかなか楽しいですよ！



健康POPは手作りです
A4で印刷して三角柱に
仕立てて出来上がり

野菜 って体にこんなにいいことが！

野菜を食べると・・・

- ◎皮膚や粘膜を強くして病気にかりにくくなる
- ◎コレステロールの増殖を防ぐ
- ◎食べすぎを防ぐ
- ◎血圧の上昇を抑える
- ◎肥満を改善する
- ◎血糖の上昇を緩やかにする

食事をするときは、野菜から食べるようにしましょう！
合言葉は「ベジファースト」

野菜は、肥満・高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ってとされています。

野菜は1日350g以上食べよう！

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

☆宇都宮市保健センター公式COOKPAD☆
宇都宮市保健センター クックパッド 検索

自宅で簡単に作れるレシピを公開中！
二 スマホの方はこちらから

食事のバランス
「主食・主菜・副菜」とは？

主食…体内でエネルギーのもとになる（ごはん、パン、麺類）

主菜…骨や筋肉など体をつくる（肉・魚・卵・大豆・大豆製品）

副菜…体の調子を整える（野菜類、いも類、さのこ類、海藻）

1回の食事で「主食・主菜・副菜」が揃うように食品を選びましょう。

今日の食事で不足しているものはありますか？

食生活アドバイザー 森田 美穂

働く世代のための食生活知識

宇都宮市では、20歳代～60歳代男性の「約3人に1人」が肥満です！
肥満は、生活習慣病につながります！
肥満になると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの疾病にかかりやすくなります。

◆あなたの食生活チェック◆
～日頃の食生活を振り返ってみよう～

- ☐ 朝ごはんを食べていない
- ☐ 主食・主菜・副菜の揃った食事をしていない
- ☐ 味付けの濃いものを食べることが多い
- ☐ 満腹になるまで食べている
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 甘い食べ物・飲料、アルコールを頻りに摂取する
- ☐ 寝る前に夜食をとっている
- ☐ 外食や中食をすることが多い

※朝ごはんは朝食や昼食などでも摂取して大丈夫です！
1つでも当てはまるものがあったら、今日から改めましょう。

肥満予防・解消には適度な運動も大切です。いつもより10分多く歩いてみませんか？

* 厚紙にすると
立派に見えます！

毎月更新がおすすめ

* 活き活きとした職場づくりにお役立てください

情報発信はWeb活用も効果的

アイテム名		健康管理室だより			
大項目	制度・施策実行	中項目	健康経営の実践に向けた土台づくり	小項目	ヘルスリテラシーの向上
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q42 SQ1	中小規模法人部門設問番号	Q14,Q15

★導入の狙い、概要

[目次に戻る](#)

社内イントラに健康管理室のコーナーを作り、イベント案内、予防接種他、取り組みのトピックスがいつでも閲覧できる環境を整備

【健康管理室だよりのページ】



【イベント情報】



【インフルエンザ予防接種情報】



★その他、健康診断書の写し発行や社内掲示各種ポスター（禁煙等）、各職場で印刷し掲示することが出来る環境を整える

歯磨きだけでは不十分です

アイテム名		デンタルフロスの配布			
大項目	制度・施策実行	中項目	健康経営の実践に向けた土台づくり	小項目	ヘルスリテラシーの向上
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号	Q42 SQ1	中小規模法人部門設問番号	Q14 SQ1	

★導入の狙い

[目次に戻る](#)

- ・デンタルフロスの使用率が低いため、無料でデンタルフロスを配り、デンタルフロスを日常的に使用してもらい、むし歯を予防してもらう。



1.開催日

2021年9月1日～11月30日

2.内容

- ・全社員に1人当たりデンタルフロス5本を支給する。
- ・手洗い場にもデンタルフロスを置いて自由に取ってもらう。
- ・デンタルフロスの正しい使い方の説明書も添付し、正しく使用してもらう。

★情報展示例

2021ヘルスマネジメント 歯のケア応援します。

①就寝前の歯磨き(5分) 週5日以上
②デンタルフロスカ歯間ブラシ使用 週1回以上
①②ともに9割以上実施しましょう。

今回は、歯のケアを100%達成するために、
デンタルフロスを配布します。
必ず、フロスを週1回は使用してください。



市区町村節目年齢歯科健診をしていますか？

アイテム名		市区町村節目年齢歯科健診の受診					
大項目	制度・施策実行		中項目	健康経営の実践に向けた土台づくり		小項目	ヘルスリテラシーの向上
対応する健康経営度調査の設問番号		大規模法人部門設問番号		Q42 SQ1		中小規模法人部門設問番号	
						Q14 SQ1	

★背景

[目次に戻る](#)

1. 生活習慣病予防が非常に重要になっている。
2. 歯周病が生活習慣病の原因になると言われている。(歯周病は全身の健康に影響を



★実施例（ポイント）

ほとんどの市区町村で、節目年齢歯科健診を行っているので利用しない手はない！
各市町村で違うが、無料～1,000円程度で受診可能。

