

「いしのまき」スマート通信

【第五号】

メールでの配信を希望される事業所は下記までご連絡ください！
 【発行】宮城県石巻保健所
 電話：(0225)94-6124
 E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
 【協力】石巻労働基準監督署
 (公社)宮城労働基準協会 石巻支部
 「いしのまき」スマートプロジェクト Webページ



今こそ!会社の活力UP! 職場ぐるみで健康づくりを

健康経営に取り組むメリット

心身の健康UP
モチベーションUP
パフォーマンスUP
生産性向上

従業員がイキイキ
取引先からも高評価
企業の魅力UP
企業イメージアップ

■**拡がっている「健康経営」**
 新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、従業員の健康管理に対する認識が変わった企業も多いと思います。

そこで、「健康経営」についてご紹介いたします。これは、従業員の健康管理を経営的視点で考え、従業員の健康増進を図ることで生産性や企業価値の向上を目指す経営戦略です。全国でも宮城県内でも、健康経営に取り組む企業が増えています。

職場の健康度チェック

- 病気やケガによる休職が頻繁
- 若い時に比べて太った従業員が多い
- 健診結果の有所見者が多い
- 従業員のメンタルヘルスが心配

※一つでも当てはまったら、健康経営を始めよう!

外部資源のサポートを活用

課題の整理や評価、具体の取組などは、保険者(健康保険組合や全国健康保険協会)や石巻保健所でもサポートしていますので、お気軽にご相談ください。

(参考)経済産業省「健康経営優良法人1000(中小規模法人部門)認定法人取組事例集」

何をすればよい?

健康経営という健康づくりとは、生活習慣病・メタボリックシンドロームの予防、感染症対策、メンタルヘルス対策はもちろん、仕事に対するモチベーションや、社内コミュニケーションの充実など、社内の活気をつくる取組も含まれます。

職場のトップが取組を宣言

① 企業として取り組む姿勢を社内外に発信する。

実施できる環境を整える

② 担当者や部門を設置し、取り組みやすい体制をつくる。

目標設定と具体策の実践

③ 自社の健康課題を整理し、目標を設定して、組織的に取り組む。

取組を評価する

④ 取組の効果や現状を評価し、次の取組に活かす。

■**スマートみやぎ健民会議**

宮城県では、企業、保険者、医療・保健・産業分野の機関・団体、大学等研究機関、報道機関、行政等と力を合わせ、県民の健康づくりを後押しするため、「スマートみやぎ健民会議」を設立し、会員を募集しています。(裏面参照)

〔会員になると〕

- ・スマートみやぎ健民会議(宮城県)ホームページに、団体名・企業名が掲載されるほか、活動や取組について紹介されます。
- ・健康づくりの取組に関する情報が定期的に届きます。
- ・優れた取組については、表彰の制度があります。

利用は無料!

例: ココモボックス

例: 体脂肪模型

歩こう! あと15分

石巻保健所 健康づくり推進課

みんなで! スマートプロジェクト

石巻保健所 健康づくり推進課

健康啓発媒体の貸出

展示グッズや測定機材を貸し出します。
 媒体一例: 体脂肪模型、フードモデル(ご飯、野菜、料理等)、DVD、血圧計、体組成計、たばこパネル、体力測定(長座体前屈、握力、活動量計など)

啓発資料の提供

健康づくりに関する各種パンフレット類をご提供します。(健診結果の見方、生活習慣、がん、歯科など)

石巻保健所「働く人の健康づくり推進事業」をご利用ください!

朝・昼・夕「いただきます」は野菜から

いしのまきスマートプロジェクト

—「いしのまきスマート通信」の配信—
 メールでの配信を希望される事業所は、件名に「いしのまきスマート通信配信希望」と入力し、必要事項(事業所名、担当者名、連絡先)を記載の上、下記アドレスにメールをお送りください。
 ☒: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
 (石巻保健所健康づくり支援班宛)

二次健康診断等

「二次健康診断等」
 給付」でご検索ください!

●**事業所の取組事例大募集!**

従業員さんの健康づくりの取組事例を教えてください! 当通信で紹介させていただきます。

●**スマートみやぎ健民会議**

労災保険では、死亡に至ることもある脳血管・心臓の病気に関し、脳血管・心臓の状態把握のための二次健康診断、発症予防のための特定保健指導を年一回、無料で受けられる制度を用意しています。

対象は、定期健診で①血圧、②血中脂質、③血糖、④腹囲又はBMIのすべてに異常がある方、又はその一部に異常があり、医師が必要と認められた方です。また、特定保健指導では、①栄養指導、②運動指導、③生活指導の指導が受けられます。

これらを上手に活用いただき、健康経営、ワークライフバランスにお役立てください。

QRコード

石巻労働基準監督署から

【送付先】宮城県保健福祉部健康推進課

E-mail : kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp ファクシミリ : 022-211-2697

「スマートみやぎ健民会議」会員登録書

スマートみやぎ健民会議会長（宮城県知事） 殿

年 月 日

団体名、 企業名等				
代表者名	ご担当者 所属・職氏名			
所在地	〒		<input type="checkbox"/> 公表可	
連絡先	電話：	<input type="checkbox"/> 公表可	FAX：	<input type="checkbox"/> 公表可
	E-mail：			<input type="checkbox"/> 公表可
ホームページ アドレス				<input type="checkbox"/> 公表可

*団体・企業名、所在市区町村名は、登録者名簿を作成し公表する予定です。
それ以外でホームページに公表可能な情報は「公表可」欄に☑をご記入ください。

スマートアクション宣言

★私たちは、スマートみやぎ健民会議の会員として、下記に取り組みます。

従業員、構成員やその家族に向けたスマートアクション宣言 公表可

私たちは、 _____ に取り組みます。

【従業員、構成員やその家族に向けた取組例】

- ・健康経営（従業員の健康維持・増進）の実践
- ・従業員等への健康情報の発信
- ・社員食堂でのヘルシーメニューの提供
- ・職場でのラジオ体操
- ・階段利用、歩行の推奨
- ・従業員、ご家族を対象としたスポーツイベント等の実施
- ・受動喫煙防止のための環境整備
- ・特定健診（職場健診）の実施や受診勧奨
- ・特定保健指導の実施や利用勧奨
- ・がん検診の受診勧奨
- ・健診（検診）等で要精検となった方への受診勧奨
- ・歯科保健活動 など

県民（お客様など）に向けたスマートアクション宣言 公表可

私たちは、 _____ に取り組みます。

【県民（お客様など）に向けた取組例】

- ・ホームページや広報誌等による健康情報の発信
- ・減塩、ヘルシーメニューの開発・提供
- ・食育活動
- ・保健・医療活動
- ・県民参加の健康づくりイベント等の実施、協力
- ・ヘルスケアビジネス（ヘルスツーリズム等）の展開
- ・健康づくりに関する研究、商品開発
- ・受動喫煙防止の取組
- ・健康づくりに関する教育活動
- ・がん検診受診促進活動 など

【スマートアクション宣言の記入方法】

- ・スマートアクション宣言は、適正体重の維持や生活習慣の改善を目指し、健康づくりのために取り組むことや目標の事です。
- ・「従業員、構成員やその家族」と「県民（お客様）」のどちらか一方または両方を対象としています。上記の対象別取組例を参考に、特に力をいれている取組や今後取り組みたい内容等を1つ以上記載してください。また、ホームページで公表可能な場合は「公表可」欄に☑をご記入ください。

*ご登録いただいた情報は、本会議関連事業以外には使用いたしません。また、法令に基づく場合などを除き、第三者に開示・提供することはありません。