

健康づくりワンポイントアドバイス

運動編

プラス・テン

+10から始めよう

運動するための時間の確保が難しい働き盛り世代の皆さま、通勤時や就業中のちょっとした時間で、あと10分多く活動することをお勧めします。階段を使う、トイレに立ったついでにストレッチ体操をするなど、1日10分の意識的活動の積み重ねが、将来大きな成果となります。職場でも声を掛け合い、+10から始めましょう！

栄養編

体重を測ろう！

その方に合った必要エネルギーは体重の変化で確認することができます。少なくとも1か月に1回は体重を測り、次の計算式を使って確認してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

BMI 25以上の方：エネルギーが多い・運動量が少ない可能性があります。
BMI 18.5未満の方：エネルギーが少ない可能性があります。

相談先情報

従業員の健康管理はどうすればいいの？

メンタル不調者や休職者への対応を知りたい！

病気の治療もしながら働きたい。

地域産業保健センター

※50名未満の小規模事業所の事業者や働く人を対象に、労働安全衛生法で定められた健康診断実施後の措置や保健指導等の産業保健サービスを無料で提供しています。

川崎南（川崎区・幸区） 044-200-0668

川崎北（中原区・高津区・宮前区・多摩区・麻生区） 044-322-0314

健康診断結果の見方や結果からの生活習慣の改善について知りたい。

デスクワークばかりなので、ちょっとした運動を教えてください。

従業員の禁煙についてアドバイスがほしい。

各区役所地域みまもり支援センター

※保健師・栄養士・歯科衛生士等の専門の職員が、生活習慣病予防や禁煙等に関する相談、事業所への出前健康教育等を無料で行っています。

川崎区 044-201-3214 幸区 044-556-6648 中原区 044-744-3279 高津区 044-861-3315

宮前区 044-856-3302 多摩区 044-935-3294 麻生区 044-965-5157

メンタルヘルスに関する具体的な知識を得たい。

川崎市精神保健福祉センター

※メンタルヘルス向上に向けた健康教育等の取組の相談をお受けしています。

044-200-3195

川崎市がん検診・特定健診等コールセンター

※がん検診等の市が行う健診・検診についてはこちらにご相談ください。

044-982-0491

かながわ健康企業宣言

企画総務グループ：045-339-5523

全国健康保険協会（協会けんぽ）神奈川支部では、従業員の皆様の健康づくりを応援するため、「かながわ健康企業宣言」事業を行っています（協会けんぽ加入の事業所のみ）。

参加事業所には、事業所の健康度がわかる「健康企業診断カルテ」が協会けんぽから送付されます。また、参加事業所は、協会けんぽや川崎市が無料で提供する「健康づくりサポート」を利用できます。積極的な参加をぜひご検討ください。

問合せ先：川崎市健康福祉局保健所健康増進課

電話：044-200-2411 Eメール：40kenko@city.kawasaki.jp

川崎市地域・職域連携

検索

2019年7月作成

進めて
いますか

従業員の健康づくり できることから始めよう

人生100年時代を健康にお過ごしいただくために

いつまでも元気に働き続けることは皆の願いです。また、事業主にとっても従業員がいきいきと働き続けられる職場づくりは重要です。健康づくりは、一人ひとりが食事や運動等の生活習慣に気をつけ、病気の予防や重症化予防に努めることはもちろん重要なことですが、1日の多くの時間を過ごす事業所全体で取り組むことが重要となってきています。

特に中小規模事業所では、専任のスタッフがない、時間が取れないなど様々な事情があると思いますが、川崎市内には事業所が活用できる相談支援機関がいくつもありますので、それらをうまく活用して、できることから始めましょう。

すでに取り組んでいる事業所がたくさんあります。

一例
紹介

毎朝
ラジオ体操を
実施

社内各フロアに
血圧計を設置して
自由に測定できる
環境整備

健診後のフォローとして、
個人へ経年変化を返し、
生活習慣の見直しを
促している

人間ドックを
実施

会議の場を利用して
メンタルヘルスの講話を
市に依頼

健康増進イベント
への参加

社内掲示板や
社内報で
健康情報を発信

（平成29年度事業所ヒアリング及び平成30年度調査回答から）



川崎市
KAWASAKI CITY

市内事業所における従業員の健康保持・増進に関するアンケート調査結果を報告します！

事業所が従業員に行う健康づくりの取組についてアンケート調査を実施しましたので、結果の一部を報告します。皆さまの事業所の実施状況に照らしてご覧ください。

調査概要

調査期間	平成30年7月2日から7月31日まで
調査対象	川崎市内事業所（従業員数がおおよそ3名以上、500名未満）
調査方法	協会けんぽ神奈川支部登録市内事業所及び本市経済労働局発行「かわさき労働情報」でおおよそ10,000社に調査依頼、市ホームページ内でのWeb調査
回答数	254（回答率2.54％）

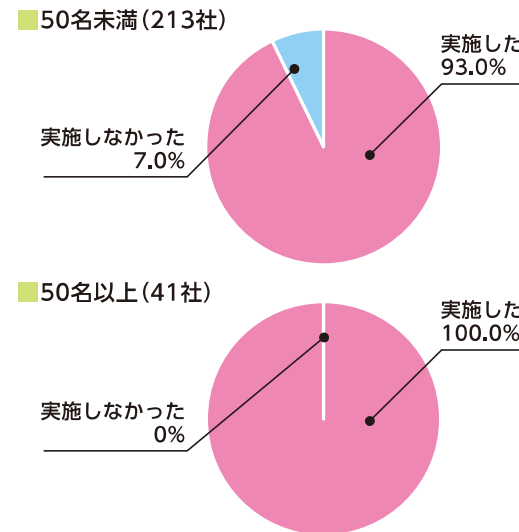
一般健康診断の実施状況

50名以上事業所では、100％の実施率ですが、50名未満事業所では7％の事業所が実施していませんでした。

実施しなかった主な理由

- 「従業員が各自で、川崎市等の健診制度等を利用するよう勧めている」
- 「健康診断を実施する日程や時間が取れない（取りにくい）」
- 「健康診断実施の費用が高額である」

一般健康診断の実施は労働安全衛生法で義務付けられています。実施率100％となるよう、個人と事業主が努力する必要があります。健診は、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。病気の予防や重症化予防に役立てましょう！事業所としては従業員全体の健康課題を把握する機会ですので、課題を把握して、取組に活かしましょう！

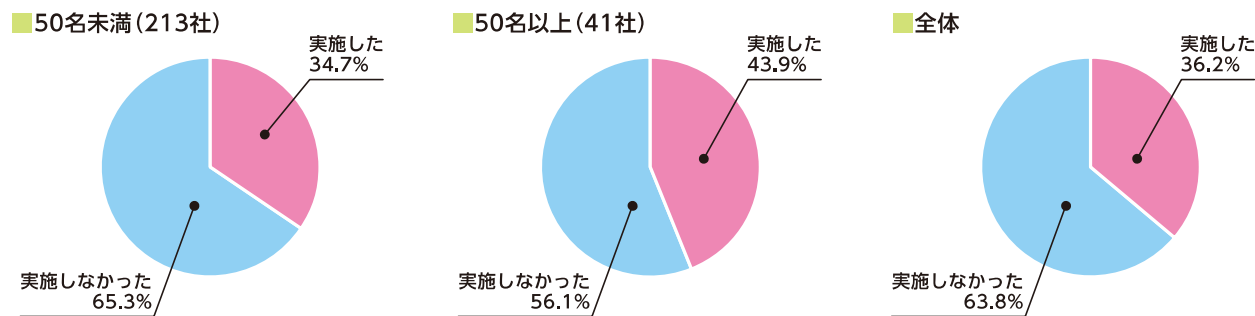


がん検診の実施状況

がん検診の実施状況は、全体の36.2％ですが、従業員数別にみると、50名未満事業者のがん検診実施率は34.7％であり、50名以上事業所よりも低い結果でした。

実施していない主な理由

- 「市等の制度等の利用を勧めている」
- 「個人に任せている」
- 「補助が出ないから」



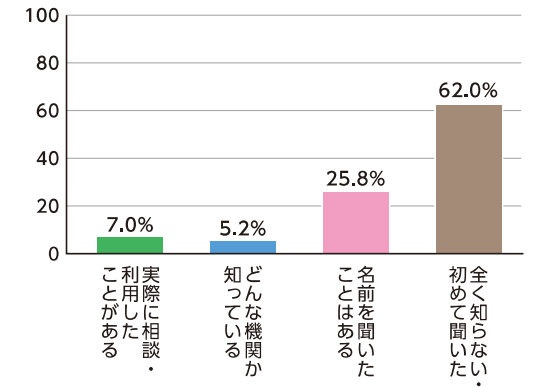
がんは死亡原因の第1位で、日本人の3人に1人はがんで亡くなっています。早期に発見するためにも、働き盛り世代のがん検診受診はとても大切です。

実施していない事業所は、健康保険組合等の補助等を利用して実施しましょう。また、事業所として実施できない場合は、市の制度等を従業員に確実に情報提供しましょう。

相談支援機関の認知・利用状況

50名未満の事業所が相談できる地域産業保健センターの認知・利用状況について報告します。50名未満事業所のうち、地域産業保健センターについて「実際に相談・利用したことがある」は15社7％のみであり、187社87.8％が「名前を聞いたことはある」「全く知らない・初めて聞いた」と答えています。

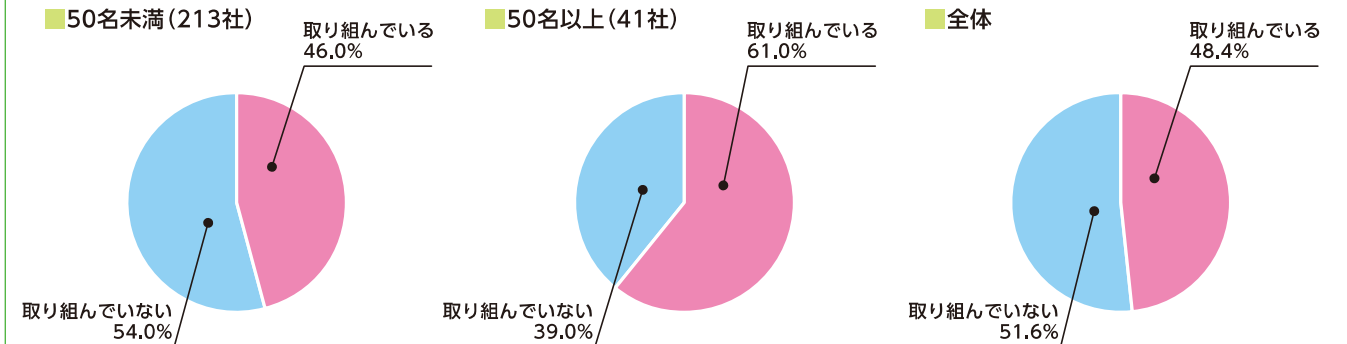
地域産業保健センターにどのような相談ができるのか、まずは知るところから始めましょう。詳しくは裏面をご覧ください。



従業員が自身の健康に目を向けるための取組状況

従業員が自身の健康に目を向けるための取組について、全体の51.6％が実施していない状況です。従業員数別にみると50名未満事業所の方が取組が進んでいない状況がわかりました。

実施していない主な理由として、「取り組むための専門スタッフがない」「時間を確保できない」「何をどう取り組んで良いかわからない」「従業員の関心がない・あるいは低い」「取り組むための設備・場所がない」等の回答が多数を占めました。一方で、「取組を事業所が行う意義がわからない」や「取組の具体的なメリットや効果が期待できない」との回答は少数でした。



専門スタッフがいなくても、取り組めることはたくさんあります。

無料で相談や支援を受けることもできますので、詳しくは裏面をご覧ください。

外部から受けたい支援

従業員の健康づくりの取組を進めるために、外部から受ける支援として、どのような支援があれば良いか聞きました。従業員の健康づくりの取組を進めるための助言や情報、専門職による支援を望む声が多く聞かれました。（複数回答）

まずは、相談先を知って、事業所の事情に合わせて、上手に活用しましょう。

