

大崎 働く人の健康・体力づくり運動 実施要綱

(令和元年度)

1. 目的

大崎地域の事業場と関係機関が連携して「健康づくり運動」の推進に取り組むことにより、それぞれの状況に応じた「疲労のない余裕を持って仕事ができる体力づくり」等の健康経営が促進され、大崎地域の労働者の心身の健康維持・増進、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現する。

2. 実施者

① 共催機関

古川労働基準監督署 宮城県大崎保健所

公益社団法人宮城労働基準協会古川支部

公益社団法人宮城労働基準協会古川支部衛生管理部会（事務局）

大崎産業保健推進協議会 宮城産業保健総合支援センター 古川商工会議所

② 参加事業場

大崎地域などの各事業場

3. 協力

東北大学大学院医学系研究科産業医学分野 宮城県塩釜保健所

岩渕労働環境改善研究所 東北安全衛生サービスセンター

大崎市 色麻町 加美町 涌谷町 美里町

4. 基本方針

- ① 誰でも、どんな企業でも簡単に参加できること
- ② 健康増進が実感できる取り組みであること
- ③ 地域全体で取り組める活動であること

5. 期間

通年とする

6. 対象となる取組み

各事業場の状況にあわせて下記(A・B・C)より選択し、計画的・組織的に展開する

【A：運動をしっかりと続けるプラン】継続的な運動実践による体力づくり

★ インターバル速歩などを取り入れた運動・体力づくり事業の継続

【B：運動を楽しむプラン】運動・体力づくりイベントの企画と展開

★ 参加人数・参加率・開催回数などの目標を定めて行うイベントの開催

①運動イベントの開催・参加

例) 体力測定会・スポーツ大会などの開催、「歩数アップチャレンジ」への参加など

②職場で身体活動量を増やす工夫（しかけづくり）

例) エレベーターを使わない、職場ラジオ体操・ストレッチ体操、昼休みウォーキングコースの設定など

【C：手軽に始めるプラン】運動・体力づくりへの動機づけ活動

★ 事業主・従業員を対象とした研修・教育の提供・運動実施（関係機関共催）

例) トップセミナー・運動講習会等への参加など

7. 取組み全体の流れ

6月 参加宣言（申し込み）

6月～1月 活動計画策定と実践

2月 活動報告



8. 健康づくり運動に取り組む事業場の健康経営上のメリット

- ① イメージアップ(企業ブランド価値の向上・イメージの向上)
- ② 生産性向上(モチベーションの向上・欠勤率の低下・業務効率の向上)
- ③ リスク回避(事故予防・労働災害発生予防)
- ④ 負担軽減(病気が予防され、各種手当等の支払いの削減・健康保険料負担の抑制)

9. 大崎 働く人の健康・体力づくり運動に取り組むメリット

- ① 同じ地域内の企業が協働して取り組むことにより、相互の連携が強化される
- ② 健康づくりのノウハウやスキルを地域内の企業と情報交換しながら取り組めるので、継続しやすくなる
- ③ 地域関係機関の共催により、健康づくりに関する指導・教育が受けられるので、取り組みやすくなる
- ④ 大崎地域の企業が、メタボ、運動不足、有所見率等の健康課題を共有しながら取り組めるので、大崎地域全体の健康水準向上につながる