

平成30年度 健康づくり活動優良事業所表彰



目的

働き盛りの年代から健康で明るく生きがいを持って生活できるよう、ユニークなアイデアや創意工夫により健康づくり活動を積極的に実施している事業所を募集および表彰し、良い取組を圏域全体に広げることを目的としています。

選考基準

選考基準は全国健康保険協会島根支部の「ヘルス・マネジメント認定制度」の別表に準じ、下記の各項目に関する実施の有無をポイント換算する。

- (1) 健診・重症化防止
- (2) 健康管理・安全衛生
- (3) 喫煙対策
- (4) メンタルヘルス対策
- (5) 自主的な取組

表彰の種類

会長賞

実施機関

浜田圏域健康長寿しまね推進会議、浜田圏域地域・職域連携推進協議会
島根県浜田保健所

受賞事業所

今年度は、石見ケーブルビジョン株式会社様が、会長賞を受賞されました！

活動紹介

会長賞

- 【 事業所名 】 **石見ケーブルビジョン株式会社**
- 【 業 種 】 放送業
地域コミュニティの橋渡し役として
地域へ情報発信されている企業です！
- 【 従業員数 】 27名



【 主な取組事例 】

●健康診断に関する取組

- 健康診断の事後措置として、文書通知による受診勧奨及び朝礼時に職員全員に向けた受診勧奨を実施

●たばこに関する取組

- H30.1.1 より社内全面禁煙。ビルとしては、喫煙所を設置。禁煙関連チラシの掲示。

●運動に関する取組

- 朝礼時に「うきうき体操」（表情筋トレーニング）と「美姿勢体操」（肩甲骨ストレッチ）を実施(週2回)
- 社内ウォーキングイベントの実施、社外スポーツ大会等への参加

●食事に関する取組

- 社内減塩イベントの実施
- わくわくランチの実施（健康的な食事、皆で楽しむ歓談の場づくり）
- 「食事からの健康増進研修」の開催(講師：浜田市食生活改善推進協議会)

●地域住民への健康づくり支援

- 地域のボランティア活動（ゴミ拾い）参加
- 挨拶運動の実施
- 救急救命講習会に全職員参加
- 健康関連情報を番組等で発信

●その他

- 人間ドック費用の全額会社負担
- 終業時間の5分前に整理整頓を実施、終業時間の意識づけ。
- 血圧測定器、体脂肪計の設置と活用

【PRしたいこと、ユニークな健康づくり活動】

- ・社内には5つの委員会があります。

健康づくりの主体は「健康増進委員会」ですが、朝礼時の体操の実施、地域清掃と挨拶運動など、他委員会の役割も大きく、会社全体で健康づくりに取り組んでいます。

【その他】

- ヘルス・マネジメント認定事業所
- がん検診啓発協力事業所
- 島根県たばこ対策推進宣言事業所
- 平成29年度健康づくり活動優良事業所表彰奨励賞受賞

【保健所からのコメント】

昨年度から各種委員会を設け、その中の健康増進委員会のメンバーを中心に健康づくりの取組を職場全員で実施されています。取組については、従業員さんの食事や生活実態を踏まえた様々なイベントを企画されています。

例えば、休憩時間には定期的に「わくわくランチ」の時間を設けておられます。従業員さんが同じテーブルに集まって食事することで、リフレッシュやコミュニケーションを図られたり、不足しがちな野菜や果物を摂取できるように“サラダバー”や“フルーツバー”等のコーナーを設けたりされています。

また、食生活改善推進員さんと一緒に薄味の食事づくりをし、減塩について考える「社内減塩イベント」を実施されたこともあるようです。

これらは、従業員さん同士の交流にも繋がっているようです。

そのときのご様子など、参考にお聞かせいただきたいと思います。

また、地域に向けた健康づくりに関する情報発信については、毎年、御協力いただき感謝申し上げます。

