

職場の健康づくりのためのアクションプラン

【職場の健康づくりのためのアクションプランとは…】

今、元気で働き続けられ、さらに退職後も健康で過ごすためには、働きざかり世代のうちから、よりよい生活習慣を続け、疾病を予防していくことが必要です。そのために、特に働きざかり世代に焦点をあてた健康づくりをすすめていくため、「誰が」「何に取り組むのか」を具体的に示すためこのプランを作成しています。

2016年 松江圏域 40～64歳の死因順位



男性		女性	
1位	がん	1位	がん
2位	不慮の事故	2位	心疾患
3位	心疾患	3位	脳血管疾患

(人口動態統計より)

働きざかり世代の健康にはこんな課題が！

- 死因第1位は男性女性ともに**がん**です。
- 男性**は、**脳血管疾患**にかかる人が50～60歳代から増えてきます。
- 男性**は、**糖尿病**にかかる人が40歳代から増えてきます。
- 男性女性ともに、40～50歳代から中等度以上の**歯周病**にかかる人が増えてきます。
- 男性**の死因の上位に**自死**があがっています。

働きざかり世代の生活習慣で気になる点

朝ごはんを食べない（特に若い世代）
野菜が少ない・塩分が多い・運動不足
喫煙習慣（特に40代男性）
お酒の飲みすぎ・ストレスや睡眠不足



重点的に取り組む柱

たばこ対策



- (1) 職場の環境づくり
- (2) 受動喫煙防止
- (3) 禁煙支援

メンタルヘルス対策



- (1) 職場の環境づくり（ハラスメントの防止）
- (2) メンタルヘルスを守るための啓発
- (3) 相談窓口の周知
- (4) 4つのメンタルヘルスケアの推進
- (5) 過重労働によるメンタルヘルス不調の防止
- (6) 職場復帰支援及び治療と職業生活の両立支援

生活習慣病対策

- (1) 生涯を通じた生活習慣病予防
- (2) 高齢労働者の健康管理の推進
- (3) 過重労働による健康障がいの防止
(ワークライフバランスの推進)
- (4) 治療と職業生活の両立支援



歯の健康対策



- (1) 歯と口腔の健康づくりの推進
- (2) かかりつけ歯科医による口腔管理
- (3) 生涯を通じた歯の健康づくりの大切さ

<松江圏域 職場の健康づくりのためのアクションプランの内容>



1) たばこ 2) メンタルヘルス 3) 歯の健康 4) 生活習慣病の4つの柱毎に、

- ・事業所で取り組む手順（ステップ）
- ・事業所で活用できる諸制度
- ・支援する関係機関の役割
- ・取組事例

を具体的に示しています。

※事業所で取り組む手順（ステップ） たばこの例

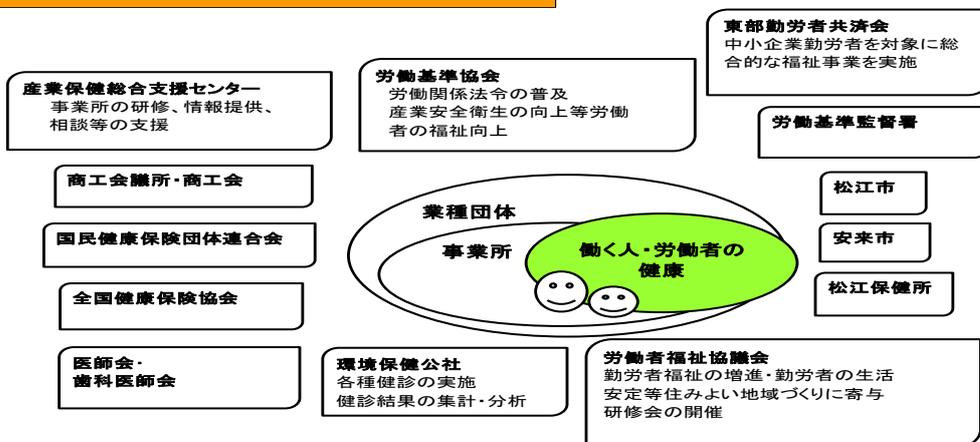
アクションプランには、
この他にもメンタルヘルス・
歯の健康・生活習慣病予防に
ついてのステップもあります



ステップ3（禁煙支援）			
禁煙支援に関する情報提供をし、喫煙者の禁煙外来の利用をすすめる。	禁煙に成功した労働者への継続した禁煙支援		
ステップ2（受動喫煙防止）			
喫煙場所及び時間を限定し、受動喫煙防止対策に取り組む。	施設内禁煙	敷地内禁煙	
ステップ1（社内意識の醸成）			
たばこの健康被害について、学習する機会を設け、受動喫煙防止や禁煙の重要性について労働者全員が理解する。	受動喫煙防止や禁煙について、所内で取り組む雰囲気高める。（ポスター掲示や広報誌での周知等）	「たばこ対策取組宣言」をする。	たばこ対策への所内意識を継続させる。
ステップ0（実態把握） 労働者の喫煙状況、事業所の受動喫煙防止対策の現状把握・安全衛生委員会等での協議、事業所内喫煙アンケートの実施			

・・・働きざかり世代の健康づくりを推進するため、多くの関係機関で支援していきます・・・

働きざかりの健康づくり推進連絡会



労働安全衛生法には・・・

労働者の安全と健康について、
事業者の責務が定められています。

労働安全衛生法 第3条
(事業者による基本的責務)

事業者は…快適な職場の実現と労働条件の改善を通じて職場における労働者の安全と健康を確保するようにしなければならない。…

お問い合わせ先

松江圏域働きざかりの健康づくり推進連絡会

ダイジェスト版発行

(事務局 松江市・島根県共同設置松江保健所 健康増進課)

〒690-0011 松江市東津田町 1741-3 TEL 0852-23-1314 FAX 0852-21-2770