

# 職場の健康づくりを

## お手伝いします！



市では、働き盛りの人の健康対策として「ふじ職域健康リーダー」の設置を進めています。この制度は、平成18年からスタートし、現在市内154事業所で設置されています。

問合せ 地域保健課 ☎64-8993 ㊟64-9030 ㊢ ho-chiiki@div.city.fuji.shizuoka.jp

### ふじ職域健康リーダーからの声

浮島地区の境にある<sup>あいしん</sup>愛心援助サービス(株)の石田幸樹さんにお話を伺いました。

**Q** 職場での健康づくりに取り組んだきっかけは何ですか？

**A** 職員の高齢化が進む中で、今働いている職員に健康で、できるだけ長く働いてもらうために、どのようにしたらいいのか考えるようになったことがきっかけです。

**Q** 健康づくりの取組としてどのようなことをされていますか？

**A** 自分の体のことを知ることが、健康づくりの第一歩だと思っています。市の支援で、年に1回インボディ測定（体脂肪や筋肉量が分かる）を実施しています。また、私自身がメンタルケアに関する資格を取り、健康に関する研修会を行いました。

**Q** 今後健康づくりに取り組みたいと考えている事業所へ、伝えたいことはありますか？

**A** まずは、今の体の状態を知るところからスタートするのが1番気軽にできることだと思います。それを会社が積極的にきっかけづくりをすることで、職員の意識は必ず変わってきます。私自身も、従業員に長く勤めてもらうために事業所としてできることを常に探しながら、積極的に取り組んでいきたいと思っています。



▲愛心援助サービス(株)の皆さん（前列左が石田さん）

40～64歳までの働き盛り世代において、メタボリックシンドロームや、高血圧の予備軍・該当者が、富士市は県と比較して多くなっています。メタボリックシンドロームや高血圧の状態が長く続くと、脳血管疾患や心疾患にかかるリスクが上がります。そこで、市内の皆さんが元気に働いて生活できるように、ふじ職域健康リーダー設置事業所に対し、保健師や管理栄養士による簡易健康チェックや健康講座の実施、健康啓発物品の貸出しを行っています。



▲健康講座の様子

### ふじ職域健康リーダーとは？

事業主から選出され、事業所内で、従業員の健康づくりを啓発する立場の人を言います。リーダーには、市から提供した健康に関する情報を事業所内で共有するなど、市と事業所のつなぎ役として活動していただきます。

### ふじ職域健康リーダーを設置してみませんか？



- 1 指定の申込用紙に必要事項を記入してください！
- 2 地域保健課へ申込用紙をFAX

※申込みの確認ができ次第、市担当職員から連絡します。  
事業所訪問などで、事業所での健康づくりの様子を聞き取り、状況に合わせた健康づくりの方法を提案します。

★**リーダー設置特典**

- ・年1回市から健康情報を無料で受け取ることができます
- ・保健師や管理栄養士を呼び、事業所で簡易健康チェックや健康講座を開催できる
- ・市からフードモデルなど、健康啓発物品を借りることができる



▲フードモデルの例