

令和元年度 健康づくり指導者セミナー（企業コース）

2回目 11月27日（水） 実施報告

令和元年11月27日（水）に、愛知県内企業の管理者、企業において従業員の健康管理に従事する者、もしくは従事する予定の者、総務・人事担当者を対象とした研修会を実施し、57名の参加がありました。

【受講者数】 57名（男性12名、女性45名）

【受講者内訳】

○年代（人）

20代	30代	40代	50代	60代	不明
4	18	24	8	2	1

○職種（人）

事務職	保健師	看護師	その他
20	26	6	5

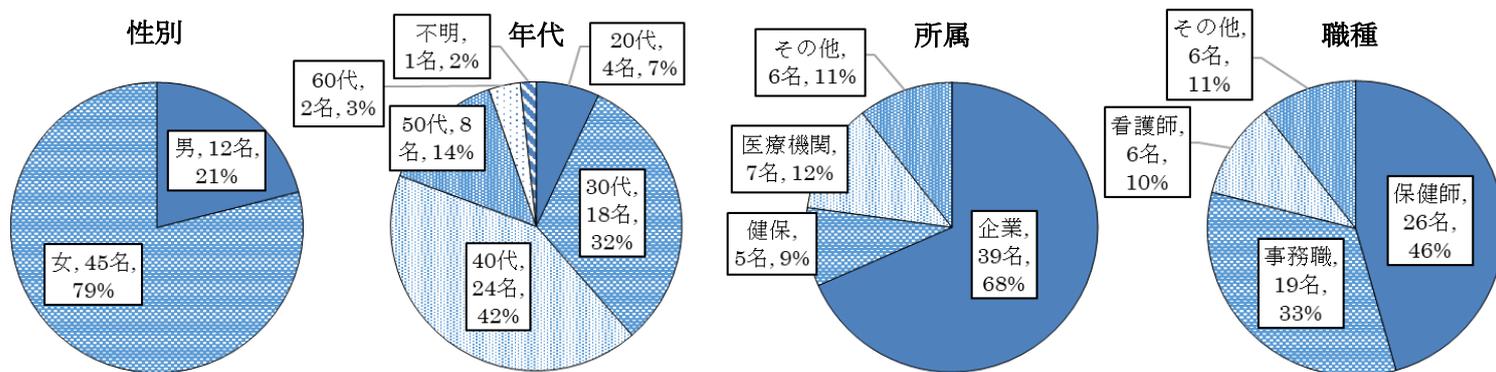
※職種その他：臨床検査技師2名、臨床心理士1名、

心理相談員1名、衛生管理者1名

○所属・職種区分（人）

	企業	健保	医療機関	その他
事務職	15	2	0	3
専門職	24	3	7	3
合計	39	5	7	6

※所属その他：行政4名、労働組合2名



【研修会プログラム】

今回の研修会は「元気で働ける職場づくりのために」をテーマに、睡眠やスポーツ、健康経営の取り組みについて、講義・情報提供・事例紹介・実習を行いました。

講義では、睡眠の基礎知識や病気との関連、元気に働くための睡眠の改善策について伝えました。具体的な取り組みとして、2019年の健康経営優良法人から事例紹介を行いました。また、愛知県健康経営推進に関する情報提供や、スポーツに視点を向けた健康経営に関する情報提供・事例紹介、生涯現役社会を見据えた腰痛・転倒予防の体操を行いました。その後、グループワークを行い、自社・自健保の進捗を振り返りながら課題・対策を考え、発表を行いました。

【研究会プログラム】

令和元年度健康づくり指導者セミナー(企業コース)

元気で働ける職場づくりのために

時間	1日目 令和元年8月2日 (金)	時間	2日目 令和元年11月27日 (水)
9:30	受付	9:30	受付
10:00	オリエンテーション	10:00	オリエンテーション
10:10 (110分)	講義 「元気で働ける社会を目指して ～健康経営・生活習慣病対策～」 あいち健康の森健康科学総合センター センター長 津下 一代	10:10 (90分)	講義 「元気に働くための睡眠の重要性」 人間環境大学 大学院看護学研究科 教授 巽 あさみ
		11:40 (20分)	○情報提供『愛知県での健康経営推進に向けて』 愛知県保健医療局 健康医務部 健康対策課 健康づくりグループ 鷺尾 俊季
12:00 (60分)	昼食	12:00 (60分)	昼食
13:00 (20分)	○事例紹介『企業から学ぶ 健康経営取り組み事例』 ブラザー工業株式会社 人事部 安全防災グループ 健康管理センター センター長 武藤 清	13:00 (20分)	○事例紹介『企業から学ぶ 健康経営取り組み事例』 豊橋鉄道株式会社 総務部 総務人事担当 保健師・心理相談員 赤川 景子
13:20 (30分)	○事例紹介『病気になっても仕事を続けるために』 仕事とがん治療の両立支援 NPO法人ミーネット 天野社会保険労務士事務所 社会保険労務士 天野 初音	13:20 (30分)	○情報提供、事例紹介『スポーツと健康経営』 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 課長 和田 正樹
13:50 (20分)	○情報提供『働く人への健康支援について』 愛知産業保健総合支援センター 産業保健専門職(保健師) 早川 明子	13:50 (20分)	○実習『生涯現役社会に向けた身体づくり』 腰痛予防体操・転倒予防体操 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 運動指導員 榊原 繁
14:10	休憩 (10分)	14:10	休憩 (10分)
14:20 (90分)	グループワーク① 「健康経営のために必要なことを考える」 ・健康経営戦略のために現在行っている取り組み ・ヒントを得たこと、参考にしたいと思ったこと ・実行に向けて取り組むこと	14:20 (90分)	グループワーク② 「健康経営のために必要なことを考える」 ・健康経営戦略のために現在行っている取り組み ・ヒントを得たこと、参考にしたいと思ったこと ・実行に向けて取り組むこと
	発表 進行：健康開発部 指導者養成課		発表 進行：健康開発部 指導者養成課
15:50	まとめ、諸連絡	15:50	アンケート記入、連絡事項
16:00	終了	16:00	終了 希望者：個別相談会

【研修会の様子】

人間環境大学 教授 巽先生の講義では、睡眠時間とうつ病、糖尿病、心臓疾患、高血圧は関連があり、睡眠が不足していないか、自覚症状の有無を確認することと、規則正しい生活、食事、運動等の生活習慣にも気をつけることを学びました。

愛知県保健医療局 鷲尾様からは、健康経営に関するイベントや窓口、県内企業の取り組みを掲載する等、あいち健康経営ネットを通じた健康経営の普及活動や優良法人制度等について、情報提供いただきました。

事例紹介として、豊橋鉄道株式会社 赤川様より、中小企業にとって励みになるような、健康経営の取り組みをご紹介いただき、健康経営において、重点的にを行うことを明確にすること、コラボヘルスや地域資源等の既存資源を有効活用すること等を、学ぶことができました。

スポーツと健康経営として、あいち健康の森健康科学総合センター 和田課長より、運動不足や長時間の座位による様々なリスクの関連性、アクティブガイドの活用及び、スポーツエールカンパニーについて、情報提供・事例紹介をしました。また、あいち健康の森健康科学総合センター 榊原運動指導員より、健康で長く働くために、職場で取り入れられる腰痛予防、転倒予防体操の体験を行いました。

グループワークでは、睡眠、運動機会の増進、生活習慣病対策等を中心に、現在できていることを振り返り、講義・事例をヒントに取り組むべきことを考え、発表を行いました。

●講義「元気に働くための睡眠の重要性」

人間環境大学 大学院看護学研究科 教授 巽 あさみ 様



●情報提供

「愛知県での健康経営推進に向けて」

愛知県保健医療局 健康医務部 健康対策課
健康づくりグループ 鷲尾 俊季 様



●事例紹介

「企業から学ぶ 健康経営取り組み事例」

豊橋鉄道株式会社 総務部 総務人事担当
保健師・心理相談員 赤川 景子 様



●情報提供、事例紹介「スポーツと健康経営」
あいち健康の森健康科学総合センター
健康開発部 課長 和田 正樹



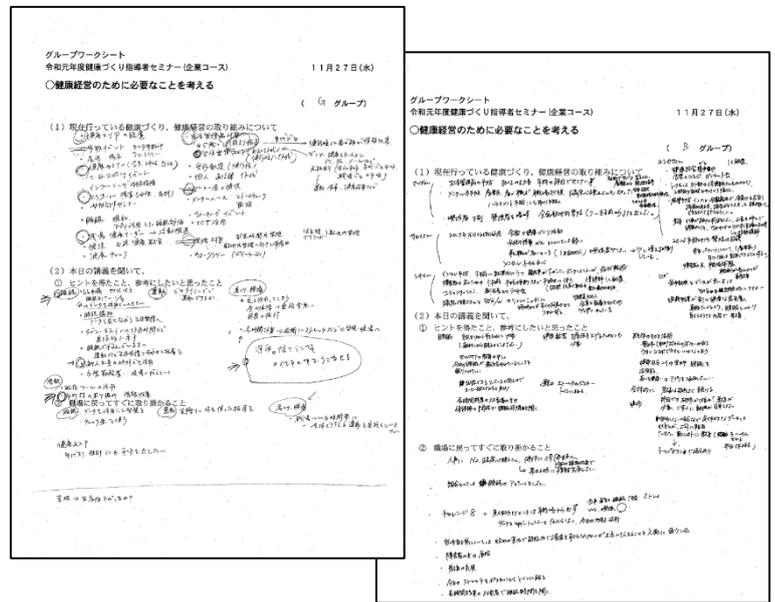
●実習「生涯現役社会に向けた身体づくり」
あいち健康の森健康科学総合センター
健康開発部 運動指導員 榎原 繁



●グループワーク
「健康経営のために必要なことを考える」

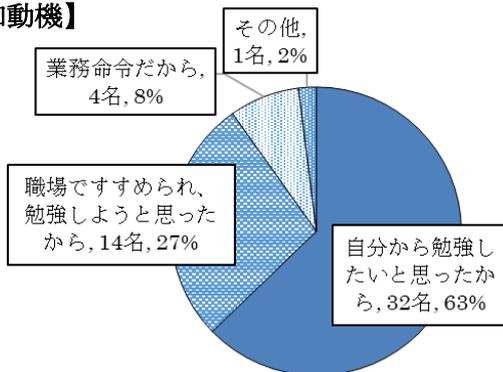


●2日間で使用したグループワークシート

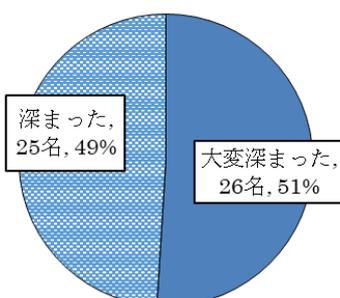


アンケート回収率 89% (57名中 51名)

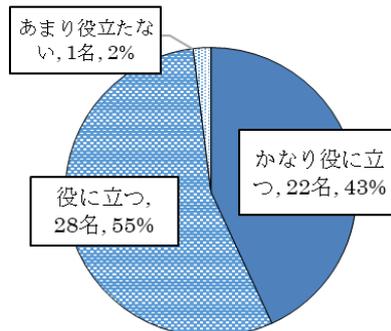
【参加動機】



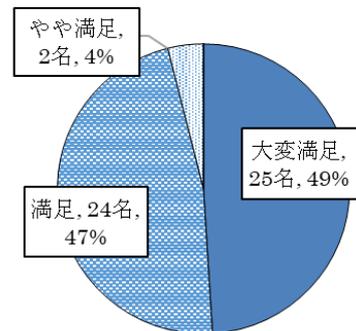
【理解度】



【役立ち度】



【満足度】



【受講者の感想】

<睡眠について>

- ・睡眠の基礎知識や多くのデータを用いた説明は大変参考になった。
- ・睡眠の改善のポイント、睡眠に関する正しい知識等、保健指導に活用できると思った。
- ・職場でも睡眠講話の希望が多く今後さらに理解を深めて従業員に伝えていきたい。

<健康経営について>

- ・若い世代（新入社員含め）の健康に対する意識を深めていきたい。
- ・必ずしもお金が必要なわけではなく、アプリ等の既存資源を活用できる健康施策があると感じた。
- ・企業の取り組みを聞いて、自分の所属でも取り入れられそうなことを学べた。

<運動について>

- ・運動については、保健指導の中で苦手分野だったので、進め方を知る良い機会になった。
- ・運動に関するエビデンスやすぐに役立つストレッチなど、すぐに活用できる情報を多く聞くことができ、大変勉強になった。

<全体について>

- ・どのように健康経営を進めていくべきか、人的環境作りをいかにするか等、実施に向けて研修で得た情報を生かしていこうと思う。
- ・職員が行動に移せるように、これならできそうと思えるような提示の仕方が大事だと学んだ。
- ・個人で出来ることがたくさんあることがわかったので、まずは自職場をモデルケースにして全部署への展開を考えていきたい。
- ・様々な立場、職種の方と話し、課題を共有できて大変勉強になった。

【要望】

<カリキュラム内容に関する要望>

- ・健康経営導入時の取り組みについて
- ・職場環境改善の方法（ストレスチェック等）について
- ・経営者に向けた、健康経営の重要性に関する内容の講義
- ・栄養、食事面での取り組みについて
- ・喫煙対策について

<研修会運営に関する要望>

- ・内容が充実しているので、研修会自体の時間がもっと長くてもよいと感じた。