

職員の健康づくりに関する取組

県庁 健康 絶好調！



経営管理部健康指導課



楽しく元気にいきいき！

階段を使って健康に

職員の健康管理対策

- ・健康管理区分では、経過観察者と要医療者は合わせて約7割
- ・脂質異常症(LDL 悪玉コレステロールが高い)は20歳代で2割以上、40歳以上では5割を超える職員が有所見者
- ・職員の医療費及び有病者数は脂質異常症が一番多い。

職員全体を対象としたアプローチ
一次予防

健康づくりの啓発

●職員全体の
リスクを低減する

利点

- ◎職員全体に効果が及ぶ
- ◎職員全体としての発症者の減少効果大きい(高血圧者の減少など)

リスクが高い職員へのアプローチ
二次・三次予防

●リスクが高い職員への働きかけで
リスクの低減を図る
利点

- ◎方法論が明確
- ◎個人への効果が高い
- ◎対象が絞れ費用対効果に優れている

組み合わせ

予防重視へ

低リスク

高リスク

健康づくりの啓発 ～働き方改革～

< 概要 >

働き方改革チームの中で、「健康に働くことができる職場環境の実現のための若手職員の意見交換会」を開催し、そこから得たヒントをもとに県庁内の健康啓発に関する仕掛けをし、職員が楽しく元気にいきいきと働けることを目指して、様々な健康情報の発信を進める。

これにより職員の健康づくりを推進し、行政の生産性及び県民サービスの一層の向上を目指す。

若手職員意見交換会

メンバー：働き方改革チーム所属課の若手職員

開催日：平成30年12月12日、12月25日、
12月26日 全3回

内容：健康に働ける職場づくりのための仕組み等に関するアイデアの意見交換



●意見の
カテゴリ化
及び実現
に向けた
計画立案

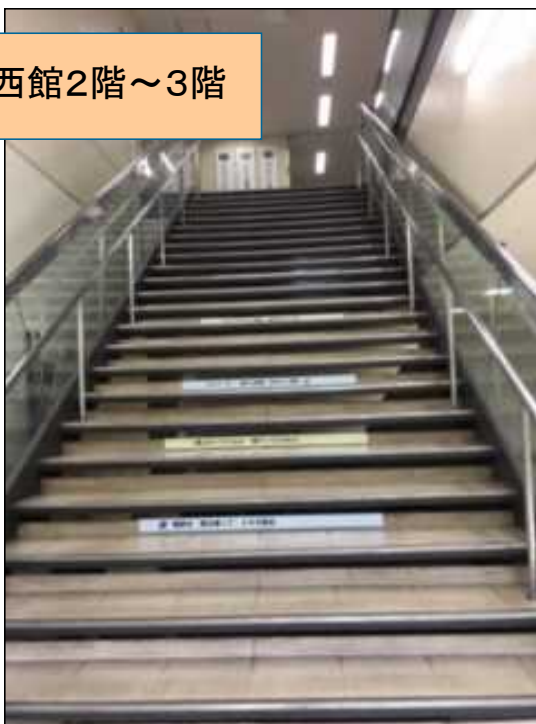
意見まとめ(抜粋)

食事・運動など72の提案があり平成30年度から以下に取り組んでいる。

| 分類 | 内容 |
|----|---------------------------------|
| 啓発 | 庁内に足跡マークをつける、身長、年齢による適正な歩幅を知るため |
| | エレベーター内で健康づくり啓発・モニターを利用した啓発 |
| 運動 | 階段に何階あがると○カロリーと食べ物に例えて表示 |
| | 階段に健康に関する応援メッセージを表示 |

取組1 階段に健康に関する応援メッセージを掲示

西館2階～3階



階段を上がって下げる体脂肪率

1段上がって0.1kcal 1段下って0.05kcal


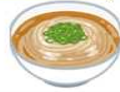

エレベーター痩せる筋肉 落ちない脂肪

階段を毎日使ってメタボ脱出

取組2 階段に健康情報とカロリーの表示



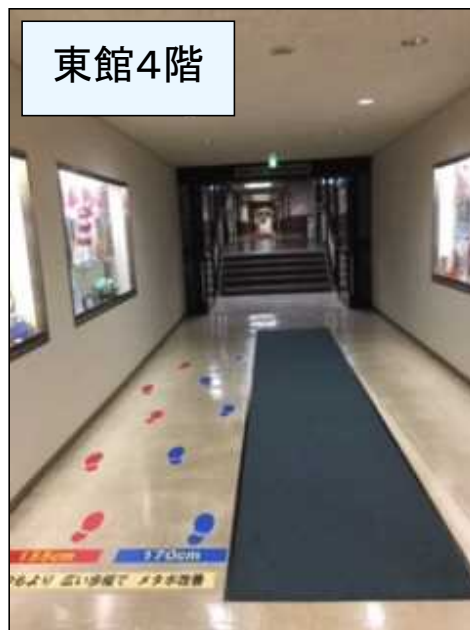
東・西・別館
各階段に表示

| 300Kcalの間食 間食は1週間に700Kcalを目安にとりすぎないように！ | |
|---|--|
| あんぱん 1個  | かけそば 324Kcal  |
| ショートケーキ 327Kcal  | カップラーメン しょうゆ 約350kcal  |



1階からここまで約10kcal消費
(性別、体重や負荷でカロリー量の変動あり)

取組3 広い歩幅の足跡表示



身長別に
早歩き
の広い歩幅
を表示
◎身長
×0.5
=広い
歩幅

いつもより広い歩幅で歩いてメタボ改善を目指す

取組4 エレベーター内のモニターで 健康情報の配信

- 1 歯科予防 編
- 2 飲酒 編
- 3 運動 編

1

身だしなみは
歯科予防から



正しい歯磨き
トレーニング

2 イント②

お酒と上手に
お付き合い



お酒ばかり飲まず
おつまみも食べましょう

3

No.1 どこでもできる
ちょこっと運動



階段
の
昇降

今後の取り組み

- 令和2年度からは健康サポートWebサービスでのインセンティブ付与を開始
- 今後も予防を重視した職員への健康づくりの啓発の継続

県庁健康 **絶好調!!**
SHIZUOKA PREFECTURE

