

## 職場の健康づくりを考えている企業の方、

### 市保健センターと一緒に健康な企業経営を考えませんか？

超高齢化社会や働き方改革を背景に、働き方やライフスタイルは大きく変化、多様化しています。長く元気で、やりがいを持って働ける職場づくりの為、また病気があっても、治療と仕事の両立が可能な職場づくりの為に、従業員おひとりおひとりの健康について考えてみませんか？

#### 職場にこんな悩みはありませんか？

- ・健康診断の結果、要注意、要医療となる職員が多い。
- ・職場の喫煙率が高い。
- ・食事バランスが悪い職員が見受けられる。
- ・デスクワークが中心で運動不足が気になる。
- ・メンタルヘルスに課題を抱えた職員が増えている。 など



#### 保健センター(健康増進課)に出来ること

- ・生活習慣病予防の視点で、従業員の方の健康をともに考えます。
- ・健康チェックや、検診の結果に基づいた**集団および個別保健指導**を行います。
- ・職場の健康課題に応じて、市内の専門職や保健師による**出前講座**を実施します。
- ・市で行っている**保健事業(個別がん検診や各種教室)**のご案内ができます。
- ・職場の状況に応じて、産業保健総合支援センター等と協力しながら支援します。 など

#### 職場に応じたアプローチの方法で健康づくりを支援します

- ・職場内のネットワークで健康に関する情報を流す。
- ・お昼休みの時間帯に運動できるような仕掛けをいっしょに考える。
- ・職場の検診では受けられない各種がん検診を市の検診を利用するよう広報する。
- ・従業員の皆さんに 30 分程度の健康教育を受けてもらう。 など

職場の健康づくりに関するご相談はお気軽にご連絡ください。

山陽小野田市健康増進課（保健センター）

☎0836-71-1814

メール hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

