

働く人の生活習慣 改善プログラム



事業所担当者向け

《目次》

働く人の生活習慣改善プログラムについて	… 1
こころとからだの健康 相談窓口	… 1
プログラム実施の流れ（概要）	… 2
プログラム実施の流れ（詳細）	… 3
実施アンケートへの御協力をお願い	… 6
働く人の生活習慣改善プログラムを含む健康経営支援に関する問合先一覧	… 8

《資料》

資料 1	働く人の生活習慣改善プログラム（参加者配布用）	… 9
資料 2-1	体力測定の方法	…10
資料 2-2	チェックシート ～運動編～	…11
資料 3	チェックシート ～食生活編～	…13
資料 4	チェックシート ～社会参加編～	…15
資料 5	チェックシート ～こころの健康編～	…16
資料 6	実践記録シート	…17
資料 7	血圧測定習慣化促進用リーフレット	…22
資料 8	終了後アンケート（参考雛形）	…23

《参考資料》

参考資料 1	運動をはじめる秘訣って？ （ナッジ（行動経済学）で歩数を増やそう！）	…24
参考資料 2	ふじのくにお塩のとりかたチェック	…26
参考資料 3	こころと身体の相談窓口	…28

《働く人の生活習慣改善プログラムについて》

1 「健康経営※」について

企業理念に基づき、従業員等へ健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上など、組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上につながることを期待されます。

※健康経営は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

2 プログラムについて

本プログラムは事業所が主体となって実施可能で、従業員が①生活習慣の振り返り、②行動目標の設定、③仲間との取組、④取組評価を繰り返すことで、望ましい生活習慣の獲得を目指します。効果が実感できる期間は3か月といわれていますが、まずは1か月からでも始めることが重要です。本プログラムでは取組テーマとして、運動、食生活、社会参加、こころの健康を取り上げています。

産業医や産業保健スタッフがいる事業所では、相談しながら実践しましょう。

3 こころの健康について

近年、精神障害に係る労災請求件数が増加しています。仕事や生活で強いストレスを感じ、その状態が続くことで自分だけでは対処しきれなくなり、心身に不調をきたしてしまうことがあります。こころの不調は休業や離職に陥る場合もあり、職場におけるメンタルヘルス対策が重要です。県 HP に、こころの健康に関する個人向け相談窓口等も紹介しておりますので、従業員に周知するなど、御活用ください。（参考資料3）

《こころとからだの健康 相談窓口》（事業所向け）

労働者数 300 人未満の中小規模事業場を対象に、静岡産業保健総合支援センターの「メンタルヘルス対策促進員※」が無料で職場を訪問し、相談に応じます。

※メンタルヘルス対策促進員は、産業カウンセラーや社会保険労務士、労働衛生コンサルタント等の資格に基づいた専門的な知識を有しています。

（相談内容の例）

- ・心の健康づくり計画を作成したい
- ・社内のメンタルヘルスに関する相談体制を整備したい
- ・ストレスチェック制度の具体的な実施方法を知りたい
- ・管理者向けの教育、研修を行いたい
- ・若年労働者向けの教育・研修を行いたい
- ・職場復帰支援プログラムを作成したい

○連絡先

静岡産業保健総合支援センター

〒420-0034 静岡市葵区常磐町 2 丁目 13-1 住友生命静岡常磐町ビル 9 階

電話番号：054-205-0111（8:30～17:15 毎週土・日、祝日、年末年始を除く）

※個人向けの相談窓口ではありません

《プログラム実施の流れ（概要）》

事業所でプログラム実施する際は、以下の流れで取り組みましょう。
各項目の詳しい内容は、次のページから説明します。



STEP
01

プログラムの企画・参加者への説明

参加者募集と励まし合うためのグループの作成、実施期間（1～3か月）の設定、資料の準備を行います。
参加者用資料は、県HPからダウンロード可能です。

STEP
02

チェックシートを活用した生活習慣の振り返り

取組テーマとして、①運動、②食生活、③社会参加、④こころの健康の4つを取り上げています。
事業所で実施出来るものから取り組みましょう。

STEP
03

行動目標の設定

3か月間（難しい場合は1か月間）取り組むグループでの共通行動目標と、個人の行動目標を設定します。
目標は、グループ内で共有することで、達成率が高まります。

STEP
04

生活習慣改善チャレンジ

3か月間、目標行動に取り組み、記録します。
みんなと取り組むことを意識して、1、2週間に1回程度は、グループで取組状況を確認し、声を掛け合いながら取り組みます。

STEP
05

生活習慣改善チャレンジの取組評価

”STEP02”のチェックシートを再度活用して、生活習慣等の変化を評価します。

STEP
06

プログラムの効果検証

参加者へプログラムのアンケートを行い、効果検証を行います。

※プログラム終了後は実施アンケートへの御協力をお願いします。
（県HPから回答できます）

1 プログラムの企画・参加者への説明

(1) 担当者の決定

はじめに、プログラムの企画、参加者のとりまとめ、参加者への資料配布、結果のとりまとめ等を行う担当者を決めます。

(2) 実施期間の決定

生活習慣を改善し、成果が実感できるまでは3か月程度とされていますが、難しい場合は1か月からでも始めてください。

(3) 取組内容の決定

運動、食生活、社会参加、こころの健康の中から、取り組むテーマを決めます。複数のテーマで実施が難しい場合は、テーマを絞りましょう。

各テーマの実施内容については、「2 チェックシートを活用した生活習慣の振り返り」を御確認ください。

(4) 参加者の募集

基本的には全従業員が対象です。事業所全体で取り組むことで、健康づくりに対する雰囲気が高まります。参加者にプログラムを説明する場合は、資料1やプログラムが掲載された県 HP 等をご活用ください。

(5) グループの作成と参加者名簿の作成

プログラムを1人で実践すると挫折することが多々ありますが、仲間がいると、励ましあいながら継続できます。グループはコミュニケーションがとりやすい3～5人程度が望ましいですが、課単位や規模が小さい事業所であれば事業所単位でも構いません。また、参加者やグループ分けの情報は名簿等を作成し、管理しましょう。

(6) 参加者用資料の準備

実施するテーマに応じた資料を準備します。県 HP 等からダウンロード可能です。

(7) 参加者への説明

資料1を活用し、プログラムの目的や実施スケジュールを参加者へ説明します。

2 チェックシートを活用した生活習慣の振り返り

望ましい生活習慣の獲得のための第一歩は、自分の状態を把握することです。参加者にチェックシートを活用いただき、各自で生活習慣を振り返ります。

(1) 運動編

ア 運動について

歩数をはじめとした、運動・身体活動量を増やすことは「生活習慣病等への罹患」「生活機能の低下のリスク」の減少につながります。

実施が可能であれば、筋力・バランス・柔軟性の3種類の体力測定（資料2-1）を実施しましょう。難しい場合は、チェックシート～運動編～（資料2-2）のみ取り組みましょう。

イ チェックシート

チェックシート～運動編～（資料2-2）

ウ 参考資料

運動をはじめめる秘訣って？

（ナッジ（行動経済学）で歩数を増やそう！）（啓発漫画）（参考資料1）

県では令和4年度に県民の歩数増加を目指した実証実験を行いました。

(2) 食生活編

ア 食生活について

栄養・食生活は、多くの生活習慣病（がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等）との深い関連があります。また、静岡県の健康寿命は全国トップクラスである一方で、脳血管疾患の死亡数が全国平均より多いという健康課題を抱えています。脳血管疾患対策の1つとして、高血圧の予防が効果的で、食生活（特に減塩）が重要です。

イ チェックシート

チェックシート～食生活編～（資料3）

ウ 参考資料

ふじのくにお塩のとりかたチェック（参考資料2）

減塩に着目したチェックシートです。web版（[ちべるたんと一緒にお塩のとりかたチェック](http://chibertan-together-shio-check)（<http://shizuoka-shokuiku.jp/genen55/>））でもチェックできます。リーフレット版の送付を希望される場合は、8ページの県庁や各健康福祉センターに御連絡ください。

(3) 社会参加編

ア 社会参加について

社会参加とは、人と人とのつながりを伴う活動のことです。静岡県高齢者コホート調査研究の結果、運動と食生活に気をつけていることに加え、社会参加（地域活動）をする人の死亡率は、それらを取り組んでいない人と比較して約半分ということが分かりました。職場だけでなく地域の活動や、趣味の集まりに参加することで、つながりを広げることが大切です。

イ チェックシート

チェックシート～社会参加編～（資料4）

(4) こころの健康編

ア こころの健康について

近年、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。仕事や職場でのストレスが続くと、よいパフォーマンスを発揮できません。

従業員自らがこころの健康の保持増進のためにセルフケアが大切です。

イ チェックシート

チェックシート～こころの健康編～（資料5）

※厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」のストレスチェックを掲載していますが、結果はグループ内で共有する必要はありません。

ウ 参考資料

こころと身体の相談窓口（参考資料3）

労働者やその家族、企業の人事労務担当者の方などを対象とした、こころと身体に関する相談窓口一覧です。従業員に周知するなど、御活用ください。

3 行動目標の設定

3か月間取り組む（難しい場合は1か月間）、事業所単位や各グループ単位の共通行動目標と、個人の行動目標を設定します。

(1) 共通行動目標の設定

担当者（事業所単位）若しくは各グループで目標を設定します（目標例：毎朝、朝礼の時間にラジオ体操をする/1日8,000歩歩く）。

(2) 個人の行動目標の設定

各参加者が、セルフチェック等の結果をもとに、3か月間（難しい場合は1か月間）の行動目標を各自で設定します。

(3) 目標設定のポイント

- ・「なにを、どのような方法で、どれくらい」を明確にする
- ・1週間のうち5、6日は実行可能な目標にする

(4) 目標の共有

目標は仲間に宣言（共有）することで達成率が高まります。目標をグループ内、可能であれば全従業員が確認できる掲示板等で共有しましょう。

4 生活習慣改善チャレンジ

(1) 取組の実践と記録

行動目標に取り組み、記入例を参考に、実践記録シート（資料6）に記録します。歩数は健康アプリ等でも記録できますが、重要なことは、記録したものを確認することです。（パソコンで入力可能なExcel版もあります。Excel版では入力したデータをグラフ化できます。）

(2) グループ内での共有

取組を継続するために、1、2週間に1回程度は、短い時間でも、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、グループで声を掛け合いながら取り組みましょう。

※体重等、プライバシーには配慮してください。

～コラム～ 普段の血圧、把握していますか？

記録シートには血圧値を記録する欄を設けています。

血圧は気温や環境の影響を受け、1日の中でも変動します。(朝は特に高いです)
高血圧治療ガイドライン 2019 では、家庭で測定した場合、高血圧の診断基準を収縮期で 135mmHg 以上、拡張期で 85mmHg 以上としています。

習慣的な家庭血圧の測定により、従業員自らが血圧の変動に気付き、生活習慣の改善やかかりつけ医等への相談につながり、早期の対応が可能になることが期待されます。1年に1回の健診だけでなく、家庭で習慣的に測定することが大切です。



5 生活習慣改善チャレンジの取組評価

2のチェックシートを再度活用し、生活習慣等の変化を確認してみましょう。

生活習慣の見直しは、1回で終わりではなく、繰り返し行うことが大切です。評価をもとに、再び行動目標を考え、継続して取り組むようにしましょう。

6 プログラムの効果検証

プログラム実施後は、プログラム効果検証をするため、資料8を参考に参加者へアンケートを実施しましょう。

《実施アンケートへの御協力をお願い》

働く人の生活習慣改善プログラムの取組について、実施方法や成果、課題等を働く人の生活習慣改善プログラムが掲載されている HP でお知らせしているアンケートまたは次のページのアンケート用紙を FAX で御回答ください(所要時間 10 分程度)。御回答いただいた内容は、今後の事業所への健康づくり事業の参考にさせていただきます。

働く人の生活習慣改善プログラム実施アンケート

事業所の 基本情報 〔必須〕	事業所名		従業員数	人
	郵便番号	〒		
	所在地			
	業種	該当するものを選択してください【 】 1 農林水産業 2 鉱業、砕石業、砂利採取業 3 建設業 4 製造業 5 電気・ガス・熱供給・水道業 6 情報通信業 7 運輸業、郵便業 8 卸売・小売業 9 金融・保険業 10 不動産業、物品賃貸業 11 学術研究、専門・技術サービス業 12 飲食店・宿泊業 13 医療・福祉 14 複合サービス事業(協同組合) 15 サービス業(生活関連サービス業、娯楽業含む) 16 その他()		
担当者 情報 〔必須〕	担当部署			
	担当者名			
	電話番号			
	メールアドレス			
プログラム実施期間〔必須〕		令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日		
プログラム対象者〔必須〕		(例：全員、40歳以上の者、管理職の者)		
プログラム参加人数〔必須〕		人		
プログラム取組テーマ〔必須〕		該当するものにチェックをいれてください <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 食生活 <input type="checkbox"/> 社会参加 <input type="checkbox"/> こころの健康 <input type="checkbox"/> その他()		
プログラムの成果について〔必須〕		該当するものにチェックをいれてください <input type="checkbox"/> 参加者同士で声を掛け合いながら取り組むことができた <input type="checkbox"/> 参加者は設定した行動目標を概ね(7割くらい)達成できた <input type="checkbox"/> 参加者の生活習慣改善に役立った <input type="checkbox"/> 特に効果は見られなかった <input type="checkbox"/> その他()		
実施するうえで工夫したことを記入してください。〔任意〕				
実施して感じた課題を記入してください。〔任意〕				
その他御意見等を記入してください。〔任意〕				

【送信先】静岡県健康増進課健康増進班

FAX 番号 054-221-3291

《働く人の生活習慣改善プログラムを含む健康経営支援に関する問合先一覧》

企業・事業所所在地	担当部署名	電話番号
下田市、東伊豆町、河津町、 南伊豆町、松崎町、西伊豆町	賀茂健康福祉センター 健康増進課	0558-24-2037
熱海市、伊東市	熱海健康福祉センター 医療健康課	0557-82-9126
沼津市、三島市、裾野市、 伊豆市、伊豆の国市、函南町、 清水町、長泉町	東部健康福祉センター 健康増進課	055-920-2112
御殿場市、小山町	御殿場健康福祉センター 医療健康課	0550-82-1224
富士宮市、富士市	富士健康福祉センター 医療健康課	0545-65-2659
島田市、焼津市、藤枝市、 牧之原市、吉田町、川根本町	中部健康福祉センター 健康増進課	054-644-9280
磐田市、掛川市、袋井市、 湖西市、御前崎市、菊川市、 森町	西部健康福祉センター 健康増進課	0538-37-2583
静岡市、浜松市	県庁健康増進課	054-221-2779

参考：健康長寿の3要素啓発動画

- ・県では、主に働く世代に向けて健康寿命の3要素の大切さを訴え、今後の健康長寿の更なる延伸を目指すため、動画を作成しました！
- ・従業員への健康増進において、是非ご活用ください。

（アリとキリギリス 短編 15 秒）



（アリとキリギリス 本編 3 分 47 秒）



（ウサギとカメ 短編 15 秒）



（ウサギとカメ 本編 3 分 12 秒）

