

# 職域健康づくりリーダーの活躍で

## 職場の健康づくりが広がっています！

あおもり職域健康づくりリーダー

(健やか隊員)になりませんか？

職場の健康づくり活動を支援するため、1日講座の「職域健康づくりリーダー育成ゼミ」を開催しています。

職場での健康づくりに役立つキーワードを学びませんか？  
平成31年度は秋ごろの実施を予定しております。

広報あおもり等でお知らせしますので、お見逃しなく！

【受講対象者】

青森市内の企業・事業所に勤務し、

次のいずれかに該当するかた

① 職場の健康づくりを担当している

② 職場での健康づくり活動ができる

### 社員の健康が会社の力に！

【受講料】  
無料

企業の健康づくり関連参考HP

青森県医師会健やか力推進センター

検索

全国健康保険協会青森支部

検索

30年度新たに

27名のリーダー誕生！



健康教養  
「青森県を長寿県に」

青森県の健康の現状、短命の背景等について学びました！



自分の健康データを知り、より身近に！

「健康・体力測定」



座ってできる簡単なストレッチ等、明日から職場でできる運動を学びました！

運動（講義＋実習）

育成後も支援は継続！

平成30年度はこんなことを学びました！



講演「青森県の企業における健康づくりの今」

弘前大学大学院医学研究科社会医学講座  
特任教授 中路 重之先生

取組1



麺屋一翔  
升田さん

健康は食事から！  
県内野菜にこだわったラーメンで健康寿命延伸へ！  
青森県の短命の問題の一つとしてラーメンの消費が多いことに注目される方、ラーメンを食べて健康への逆転の発想で、健康に気を遣う方も喜ぶ、県産野菜たっぷりのラーメンを提供しています。自営業のためスタッフ皆がいつまでも健康で仕事を続けるために、ストレッチをする時間を決め、健康情報も積極的に発信していくなど、お客様、社員双方の健康づくりに取り組んでいます。

取組2



株式会社西田組  
岡さん

職場ぐるみで禁煙チャレンジ！  
弊社では50～60代の健康に気をつけたいといけな年代の社員が多く、健康水準向上を目指し、まずは健康づくり実践企業の認定を受け、社内全体で健康づくりに取り組む環境を作りしました。社内の喫煙率が高いという課題に対して本社にて、市の出張禁煙相談会も活用した。この書について再認識してもらい、禁煙を呼びかけました。今後は、現場のかたを対象とした禁煙相談会の開催も検討しています。

取組3



テックイースト薬局  
武井さん

県内初の「認定栄養ケア・ステーション」設置で、地域に密着した健康づくりサービスを！  
青森県の民間企業で初の「認定栄養ケアステーション」を設置。管理栄養士によるバランス食の勉強会を実施するほか、実際に見本となる健康弁当を月に1度、半額で食べられる機会を提供しています。また、体組成を測定できる「Inbody」を、全体会議の場で計測してもらい、自身の健康状態の認識に役立てています。社員だけでなく、地域住民、他企業も対象に食に関する幅広いサービスを展開していきます。



北星交通株式会社  
健康への取組発表

弘前市に本社を構える北星交通様からも先進的な取組として発表していただきました！



グループワーク

「知らず知らずのうちに健康に！」  
～無関心層も巻き込む働きかけ～

【受講対象者】職域健康づくりリーダーまたは、職場の健康づくり担当者【受講料】無料

職場の取組を聞きました！

あおもり職域健康づくりリーダー  
フォローアップ研修会