

「職場の健康づくり」に関するアンケートを実施しました！



市では「あおもり健康づくり実践企業」「あおもり職域健康づくりリーダー」在籍企業などへ、定期的に、健康づくりの情報配信を行っています。
この度、各企業のみなさんが、実際の健康づくりに取り組み、まわっているのか、アンケートをご紹介します。

アンケート『企業のみなさんの声』

市からの「健康づくり情報」を社員にも共有したり、健康に関する勉強会をひらいたりしています！



ゴルフ部、トレッキング部など、運動部を立ち上げて、みんなで楽しく体を動かしています！



会社の人みんなでマラソン大会、ウォーキングなどのスポーツイベントに参加しています！

昼食の選び方やちょっとした時間でできる運動など、実際の生活に取り入れられそうな内容に興味をもってくれる社員が多いように感じています。



日々の会話でも健康について話題にするなど、健康づくりに興味をもってくださる社員が増えてきています！

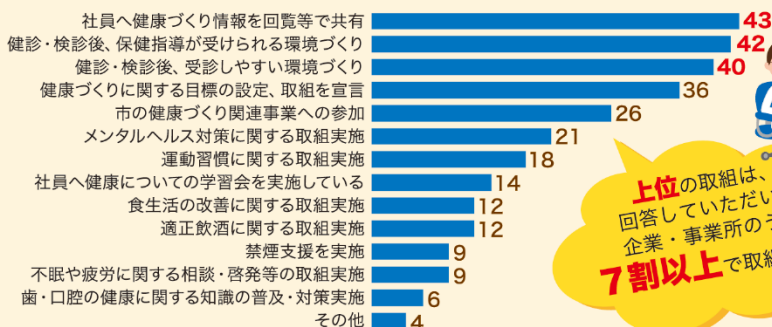


「職場の健康づくりに関するアンケート」集計結果（回答数 56社）



■職場の健康づくりについて

職場の健康づくりの取組について、今年度実施した（実施予定のある）取組（複数回答）



上位の取組は、回答していただいた企業・事業所のうち7割以上で取組あり！



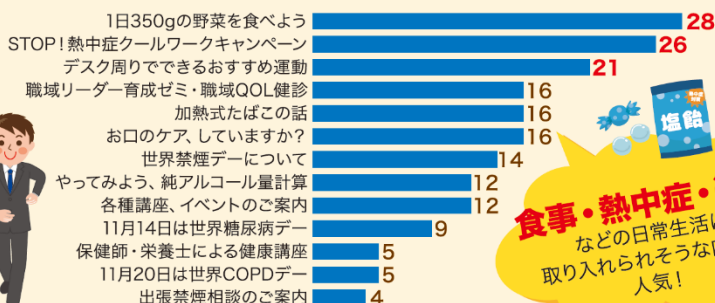
このほか、市の職域向け事業、「健康づくり実践企業認定制度」「職域健康づくりリーダー育成ゼミ」「QOL健診」へ参加いただいた企業が多かったです！



■市からの職域向け健康情報配信について

- ・市では、働き盛り世代の健康増進、職場の健康づくりのため、定期的に健康情報を配信しています。
- ・回答いただいた企業のうち、約8割の企業・事業所が職域向け健康情報を社内回覧等に活用しています。

職域向け健康情報／今年度の配信内容で特によかったもの（複数回答）



食事・熱中症・運動などの日常生活に取り入れられそうな内容が人気！



健康情報は「あおもり健康づくり実践企業」または「職域健康づくりリーダー」の皆様へ配信しています。そのほか、市ではP3掲載の取組により職場の健康づくりをサポートしております。



健康づくり、頑張っています！
企業の具体的な取り組みを紹介！



株式会社 丸美佐藤組

社員が禁煙に成功！



禁煙成功者の声

◆禁煙のきっかけ

検診で「胃潰瘍の疑い」と言われ、胃力メラを受けるため病院を受診した際、お医者様から「禁煙しなさい」と言われました。

◆禁煙してよかったこと

たばこを購入しなくなり、お小遣いが増えたことです。

◆読者のかたへメッセージ

たばこは体に良いことは何もないです。自分も長年喫煙して、今までやめようと思ったこともありませんでしたが、禁煙は何歳からでも挑戦できると思いました。



健康づくり担当者より

昨年は青森市の健康づくり講座、健康チエックを利用し、喫煙者を対象に呼気一酸化炭素濃度測定も初めて実施しました。今後も講座で珍しいものがあれば、テーマを変え職場の皆さんが参加しやすいようなものを取り入れていきたいです！



アークコンサル株式会社

身近な「食」から健康づくりへ！
食に関する情報提供「アンケート実施」

当社では、国の健康経営優良法人の認定を受けており、職場をあげて健康経営を進めています。

昨年は社員全員へ「野菜の摂取」について啓発。その後はどのくらい野菜を摂れているかなど、定期的にアンケートを行いました。結果は社内会議で共有。社員からは「以前より野菜を意識して食べるようになった」という声が聞かれています。

このほか「5大栄養素」についての啓発、運動部の活動など、職場ぐるみの健康づくりに努めています。

株式会社 アール・エー・ビー企画

健診後の再受診・保健指導に
力を入れていきます！

当社では、健康診断後の再受診や保健指導を受けやすい環境づくりを進めています。

具体的には、本人と相談のうえスケジュールを組んだり、所属部署とも調整しながら、業務時間内で早期に受診の時間が取れるように工夫しています。

取り組みの結果、昨年は保健指導の対象者全員に指導を受けていただきました！また、禁煙相談を利用した社員が自主的に禁煙を始めるなど、社員の意識も変わってきているようです。

職場の健康づくりを応援！
わたしたちがお手伝いします！



保健師・栄養士による健康講座

保健師や栄養士が職場に出向きます。皆様の職場でも、楽しく健康づくりを学びませんか？

【申込・利用の流れ】

- ① 電話、メール、FAXで希望日時やテーマを相談
- ② 申込書の提出
- ③ 集団で楽しく健康学習！同時に健康チエックを行うことも可能です！

詳しくはこちら↓



【申込・問合せ】
青森市健康づくり推進課
(017-718-2942)

出張禁煙相談

受動喫煙や禁煙に関する講義のほか、呼気一酸化炭素濃度測定、ニコチン依存度テスト、血管年齢測定なども行っています！
※実施希望日の1か月前までにお申し込みください。



【申込・問合せ】
青森市健康づくり推進課
(017-718-2912)

従業員の健康づくりを応援！
QOL健診&職域健康づくりリーダー育成ゼミ

今年度、職域向けに「QOL健診」と「職域健康づくりリーダー育成ゼミ」を同日開催しました。令和7年度も秋ごろ開催予定！

【QOL健診】

- ✓ 即日測定・結果説明・健康教育までを完結
- ✓ 健康づくりに関心が薄い若年世代へもアプローチ可能
- ✓ 測定後の健康教育で、自身の生活習慣に気付きを与える



▲健康教養



▲パジチェック

【職域健康づくりリーダー育成ゼミ】

- 職場の健康づくり…何をしよう？という担当者の皆様、ぜひ受講してみませんか。
- 市内の企業・事業所に勤務し①②いずれかに該当するかたが対象です。
- 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

受講料無料！



【問合せ】 QOL健診

青森県医師会 健やか力推進センター
(017-763-5590)

職域健康づくりリーダー育成ゼミ
青森市健康づくり推進課
(017-718-2912)