

健康 あすなる活動

健康あすなる活動とは、各事業所の特性に合わせて働きさんの健康づくりを推進する保健事業の一つです。

健康あすなる活動リーダーとして活躍されている、各事業所の健康管理委員さんからご報告いただいた取り組み活動をご案内いたします。

株式会社ダスキン 大阪中央工場

活動期間：平成29年6月1日（木）～11月30日（木）

生活習慣を振り返り、健康保持増進のための行動目標を設定します。

▲健康管理目標シート

検診結果がみれる

1か月ごとの振り返りは3段階評価

歩数・体重記録

半年間の振り返りとともに、コメントを記載します。

あなたへのおすすめ記事



KenCoMを上手に活用されていました。

健康管理委員さんにお聞きしました!

①活動のきっかけは何ですか？

昨年活動した後に、参加された働きさんから“来年は〇〇という目標にしようと思う”や“厳しい目標にしすぎたから、もっとやさしい目標にしてもいいか”など、話があったため。

②活動の背景となる、職場環境や働きさんの環境(特性)は何だったのでしょうか？

さまざまな部署があるので、それぞれの環境を考えたところ、自分自身で目標を設定し活動していただくのが一番効果が出ると思いました。

③活動にあたり、協力してくれている部門、働きさん等はおられますか？

比較的多くの働きさんが、積極的に参加していただいているのがありがたいです。事務所の皆さんには、ときどきサポートをいただいています。

●岡島さん(健康管理委員)より

私は、事業所の衛生管理者を担当させていただいていることもあり、働きさんの健康サポートは業務の一環でもあります。昨年実施してよかったことは、自己管理能力アップだけでなく、活動がコミュニケーションの架け橋となったことです。

個人的には、「健康マスター検定」に挑戦するなど学び続けるとともに、「健康あすなる活動」を通じて今後も働きさんのサポートをしていきたいと思えます。

株式会社小野ダスキン 活動期間：平成29年6月1日（木）～9月30日（土）

血流計と血圧計で 健康への動機づけ

今年の活動の一つは「血流計の活用」です。この活動は昨年実施する際にでていた案の一つでしたが、血流計は高価なため諦めたことでした。今年はこそは、ぜひ取り組みたいとの意見がでましたので、実施することになりました。

また、昨年は自分の血圧を知るということで、血圧計を購入し活用するようにしましたが、まだまだ活用頻度が少ないので、利用促進のために前回の血圧計と今回の血流計を合わせて使用できないかと考えています。

熱中症予防対策

今年もやります!



血流計

●西垣さん（健康管理委員）より

年々、暑さが厳しくなっている環境の中、製造工場である小野ダスキンでも冷房や扇風機など作業環境がよくなるように取り組んではいますが、機械がある部署では空調などがいきとどかない場合がどうしても起こってしまいます。会社ではできる限りの対策を行っていますが、さらに働きさんの健康を考慮し、熱中症予防に努める対策を実施する予定です。

活動にあたり昨年同様、<ふれあいクラブ>という働きさんの代表で構成している共済会のメンバーに協力していただいております。活動内容の考えるところから、今後の実施についても協力して行っています。私が健康管理委員として委嘱状まで発行していただきましたが、活動は私一人の力では実施できません。協力してくださる<ふれあいクラブ>や周りの人たちへの感謝を忘れず、皆さんの健康増進に取り組んでいただきたいと思います。

