

**29年度新たに31人がリーダーに！
現在56人の職域健康づくりリーダーが活動を始めています！**



「健康物語」を学ぶ

健康教養(講義)



仕事の合間にできる、短時間の運動実践

運動(講義+実習)



自分の体力や健康データを知ることで、行動すべきことがわかります！

健康・体力チェック

リーダー育成ゼミを受講しよう！
受講対象者
青森市内の企業・事業所に勤務しているかたのうち、①、②のいずれかかた
①職場の健康づくりを担当しているかた
②職場での健康づくり活動ができるかた

受講料無料

平成30年度は秋頃の
実施を
予定!!
次はあなたも!



「職域健康づくりリーダー育成ゼミ」の1日講座では、働き盛り世代の健康づくりのキーワードを、体力・健康チェックで測って、見て、体感しながら楽しく学ぶことができます。
このゼミを受講した「職域健康づくりリーダー」たちが、現在、それぞれの職場で活躍中です。
あなたも是非、ゼミに参加し、あなたの職場の健康物語をつくっていきませんか？

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
青森県医師会 健やか

全国健康保険協会青森支部
協会けんぽ 青森

**あおもり職域健康づくりリーダー
「健やか隊員」になろう！**

様々な職場で健康づくり活動の取組が広がっています！
働き盛り世代の健康づくりへ向けて

職域健康づくりリーダー・認定企業の健康づくり担当者が参加！



講演「短命県返上のカギは働き盛り世代」

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

【株式会社ヒグチ】
経理課 畑井さん

実態調査と評価の実施で、取組を前進！



会社ぐるみの健康づくりを実施するにあたり、まず初めに社員の健康・生活環境の実態調査を実施しました。①健康に興味を持たせる取組②オフィス環境改善の取組③社内制度の見直しの実施に向け、リラクゼーションスペースの設置、喫煙者の減少に向けた取組等を進めるとともに、実施後は評価を行い、活動を見直しています。今後は社員の運動不足の解消に力を入れていくこととしています。

【青森精機株式会社】
営業部 古村さん

上司や周りの社員へ情報をしっかりと伝えることで、取組の実施につなげたい

平成29年度に職域健康づくりリーダー育成ゼミを受講したことで、健康づくりの大切さを再認識しました。会社へ戻り、上司へきちんと報告をすることで、上司の理解が得られるようにすることも、今後は朝礼等で他の社員にも報告や情報提供を行い、健康づくりの取組を会社全体に広げられるよう、がんばっていきたいと思います。



**グループワーク
「スモールステップで進めよう、明日から何ができるだろう」**

参加者同士の情報交換で時間が足りなくなるほど盛り上がりました！

【青森昭和電線株式会社】
経営管理室 横内さん

取組を社内報でPRすることで、さらに会社全体の機運が高まった



当社では、短命県返上のためには地域と企業が両輪で取り組むことが重要！と考えており、担当が自ら健康情報を社員に伝える等、様々な取組を行ってきました。その取組が社内報に取り上げられることで、グループ企業みんなに広まり、「イイね！」と声をかけられ、後戻りができない状態に。さらに会社全体での機運が高まったため、今後も継続して取組を進めていきたいと考えています。

他の職場の取組が聞けてよかった。あきらめずに頑張ります。(60代男性)

参加者の感想

社長の理解が重要とわかり、社長に積極的に働きかけるのも一つの手段と感じた。(50代女性)