

心とからだを元気に！職場で取り組む健康づくり推進事業
【NPO法人しまねコーチズ・島根県県央保健所 健康増進グループ】

取組の背景

大田圏域は島根県の中でも壮年期の自殺死亡率が最も高い傾向にあり、心のケアも含めた健康づくりの普及が急務とされている。

～地域課題～

- ・ 壮年期の自殺者割合の増加
- ・ 運動などに対する関心の低さ
- ・ 運動習慣の定着不足
- ・ 職場での健康づくりなどの取り組み不足

事業概要

圏域の事業所に対して実態把握調査を実施し、職場での健康づくりに関する現状やニーズを把握した上で、心とからだの健康づくりに向けたより良いプログラムの作成を行う。作成したプログラムを、研修会や出前教室などを通して普及啓発に努め、職場での運動習慣づくりを行うと共に心のケアに関する啓発を実施することで、壮年期の心身の活性化を図り、自殺予防ならびに健康づくりの普及推進を行う。

実施団体と行政それぞれの役割分担

NPO法人しまねコーチズ

- ・ 実態把握調査の実施
- ・ 体操プログラムの作成、テキスト類の作成
- ・ 研修会、出前教室、養成講習会での講師 など

島根県県央保健所

- ・ 関係機関との連携、実態把握調査の実施
- ・ 出前教室での心のケア部門担当
- ・ 研修会、養成講習会の開催 など

主な事業内容

1. 実態把握調査事業
圏域の事業所に対して健康づくりの調査を実施
2. プログラム作成事業
職場で簡単に取り組める体操プログラムの作成
3. 研修会の開催
普及啓発活動に向けたきっかけ作りとして開催
4. 職場への出前健康教室の開催
事業所に出向き、体操と心のケアの指導を実施
5. 指導者養成講習会の開催
次年度以降の継続的な普及を目的に開催

事業の主な成果

1. 実態把握調査事業
大田圏域の20事業所で調査を実施
 2. プログラム作成事業
テキスト・CD・DVDの作成、配布準備
 3. 研修会の開催
12月12日開催 参加者 78名
 4. 出前健康教室の開催 (3/16現在)
27教室の実施 参加者総数 411名
 5. 指導者養成講習会の開催
2月19日開催 参加者 24名
- ～出前健康教室参加者の声～
- ・ リフレッシュできた・仕事前に取り入れたい
 - ・ メンタルヘルスの対応法が良く分かった
 - ・ 体を動かすことの重要性を認識できた

工夫・ノウハウ

1. 実態・ニーズに基づいた事業実施
実態調査を軸に事業を進めたことで、事業所の実態やニーズに沿ったプログラムの開発・提供ができ、より普及に繋がる仕組みを作ることができた。
2. 関係機関の巻き込み
商工会や行政など、関係機関の協力を得て事業を実施したことで、事業所の紹介や事業PRなど円滑に実施することができた。

今後の活動方針

1. 出前健康教室の継続（一部有料化）
2. 体操プログラムの更新、健康づくりの情報発信
3. 口コミ対策事業への体操の活用
4. 他地域への発信による広域的な活動展開