

# 令和2年度 しまね☆健康づくりチャレンジ月間 取組状況（結果）

（令和2年10月31日時点）

県では、令和2年3月に策定した「島根創生計画」において、健康寿命の延伸に向けて働き盛り世代の健康づくりを推進しており、これまでの取組を一層強化することを目的として、毎年9月を「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」と決めました。

この度、今年度の取組状況について以下のとおりとりまとめましたので、事業所等における今後の取組の参考としていただき、引き続き、皆様の健康づくりに取り組んでいただきますようお願いいたします。

## 1. 報告事業所数

34事業所・団体

## 2. 取組人数

従業員数計※1	取組従業員数計※2	参加率
3,144名	2,602名	82.8%

※1) 回答事業所における従業員数計

※2) 無回答（不明）及び取組ごとに参加人数が異なるものは除く

## 3. 取組状況（重複回答あり）

取組内容	事業所数
ウォーキングや運動・体操に関する取組	29
食事に関する取組	21
がん検診に関する取組	20
その他	11

## 4. 具体的な取組内容（重複回答あり）

### （1）ウォーキングや運動・体操に関する取組

取組内容	取組事業所数
ウォーキングや運動・体操について情報提供や声かけした	24
ウォーキングや運動・体操を実施した	13
階段の活用について声かけ、実施した	8
その他	7
運動器具等の設置、ジョギング、ロードバイクでの運動、下肢トレーニングの実施、 「みんなで歩こうチャレンジコンテスト」（出雲圏域健康長寿しまね推進会議主催）に参加 まめなくんの手ぬぐい体操・一斉ラジオ体操の実施 等	

## (2) 食事に関する取組

取組内容	取組事業所数
減塩や野菜摂取について情報提供や取り組むよう声かけした	22
朝食摂取について確認や声かけした	12
その他	6
出前講座の活用(資料回覧)、昼食時の汁物を減塩タイプのみそ汁を購入、野菜サラダを食べる、3食しっかり食べることの声掛け、しょう油をスプレー式に変更 等	

## (3) がん検診に関する取組

取組内容	取組事業所数
がん検診について情報提供や受診勧奨した	20
その他	6
受診券についての説明と受診勧奨、再検査の受診勧奨、会社負担で検診の実施 等	

## 5. その他の取組

- ・感染対策(体調管理、消毒作業等)
- ・血圧計の設置、記録
- ・熱中症予防(ドリンク等常備)
- ・社内に健康に関するポスター等を掲示
- ・社内チャットやイントラを活用して情報提供(ストレッチや柔軟、健康づくりメールマガジン)
- ・しまね☆健康づくりチャレンジ月間のチラシ配布
- ・適正飲酒に関する啓発(飲酒の奨励ではない内容)
- ・益田保健所からの提案でMSDチャレンジに参加
- ・健康機器測定会の開催 等