

# 職域健康づくりリーダーの活躍

職場の健康づくりが  
広がっています！

まず あおもり職域健康づくりリーダー  
(健やか隊員)になりましたか？

職場の健康づくり活動を支援するため、1日講座の「職域健康づくりリーダー育成セミナー」を開催しています。

職場での健康づくりに悩むご担当者の皆様、まずはご参加を！  
令和2年度は秋ごろの実施を予定しております。  
広報あおもり等でお知らせしますので、お見逃しなく！

## 【受講対象者】

- ① 青森市内の企業・事業所に勤務し、次のいずれかに該当するかた
- ② 職場での健康づくり活動ができる

【受講料】  
無料

## 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

検索

全国健康保険協会青森支部

検索

## 令和元年度新たに

## 24名のリーダー誕生！



「健康教養・講義」

ぜひチャレンジ  
しましょう！  
できるところからで  
いいんです！



「健康・体力測定」

年齢相応？  
…よしよし！



「運動（講義＋実習）」

見ているのと  
実際やってみると  
は全然違うなあ！

## 育成後も支援は継続！

令和元年度は  
こんなことを学びました！



講演「青森県における  
企業の健康づくりの今」

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



講演「職場における  
メンタルヘルス対策」

一般社団法人愛成会 弘前愛成会病院  
院長 田崎 博一先生

## 取組1



第一生命保険  
株式会社青森支社  
山田 藍さん

【受講対象者】職域健康づくりリーダーまたは、職場の健康づくり担当者【受講料】無料

QOL向上を目指して！

弊社ではお客様に寄り添う「生涯のパートナー」として「QOL向上への貢献」を目指しています。その中でヘルスケアポイント制度を設け、体重測定や歩数に応じたポイントが貯まるアプリを導入し、私たち二人ひとりの健康づくりと同時に、地域・社会にも貢献できるよう、取り組んでいます。

青森は他県に比べて歩数ポイントが少ない現状がありますが、今後も課題解決のため、従業員一丸となって取り組む、QOL向上を目指します！

## 取組2



株式会社 盛興業社  
三島 貴敬さん

健康づくり実践企業認定取得後…  
健康づくりに取り組むことの難しさ

健康づくり実践企業認定のため、週1回、血圧・脈拍・体重を計測し指定様式に記録すること、「自己把握・管理者把握して健康づくり活動をする」ことを目標としましたが、忙しさを理由に測定や記録を実施しない従業員もおり、健康づくり担当として悩み迷いながら、まずは自分にできることから健康づくりに取り組んでいます。

最終的には、「心も体も健康な、建設会社グループとなり、社会から必要とされる企業」を目指します。

## 職場の取組を聞きました！

あおもり職域健康づくりリーダーフォローアップ研修会