

加入事業所の健康づくりを支える

全国健康保険協会（協会けんぽ）長野支部の取組

協会けんぽ長野支部では、協会加入の事業所に、「健康づくりチャレンジ宣言」にエントリーして職場の健康づくりを実践していただく取組を進めています。

28年度は、15社のモデル事業所にチャレンジ宣言した取組に加えて、協会けんぽ長野支部がサイトを設置したウォーキングラリーへの参加や、各社が共通で参加できる「健康経営セミナー」・各社の課題に応じた研修会等の開催と合わせた「職場の健康づくりプログラム」により、支援を行いました。

職場の健康づくりプログラム

☆ 健康づくりチャレンジ宣言と、日々の職場での健康づくりへの取組



☆ 参加型コラボウォーキング「信濃街道ウォーキングラリー」の実施

3人一組のチームがウォーキングラリーに参加。サイト上を駒が移動することで、他チームと競い合いながらゲーム感覚でゴールを目指すものです。



☆ 各社が共通で参加できる「健康経営セミナー」の開催

☆ 各社の健康課題に応じた研修会等の実施

「健康づくりチャレンジ宣言」とは…

事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、実施することで、心身ともに元気な職場『健康企業』を目指すもの。

職場の健康づくりに取り組みたいが、「何からはじめたら良いかわからない」、「どのように進めたら良いかわからない」といった悩みに保健師等が訪問し、取組を支援しています。

協会けんぽ長野支部加入の事業主様はお気軽にご相談ください。

＜お問い合わせ先＞

協会けんぽ長野支部 企画総務グループ
☎ 026-238-1251

平成28年度のモデル事業の概要

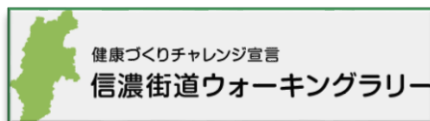
◇ 健康経営セミナーの開催



- 7～10月
- **4会場**（長野・松本・上田・伊那）で開催
- 参加者 延べ**814名**
- H28メインテーマは「Eat」
- 株式会社タタヘルスリンクによる講演「タタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ」
- ロビーでは県・開催市と連携し、健康に関連した展示・体験コーナーの設置

◇ 事業所対抗のウォーキングラリーを実施

- 9～11月の3か月間
- 参加チームと人数 **24チーム、72名**
- 事業所ランキングが表示され、他社と競いながらチーム一丸となって歩数(距離)を伸ばす
- ラリー終了後は、ヘルスアップ検査を実施して効果を把握



★H28優勝チームは「長野計器株式会社」★

成果 その1 ◆ メタボ該当者等の減少

メタボリックシンドローム該当者4名中、
1名は予備群へ！
メタボリックシンドローム予備群3名中、
1名がメタボ脱出！

成果 その3 ◆ ウォーキングラリーの実施により運動を開始した者は 約6割

そのうち、約2割は継続中（H29.3末時点）

※ 各事業所の取組内容・成果は、事業所ごとに紹介しています。各事業所のページをご覧ください。

成果 その2 ◆ 健診結果有所見者割合の減少

(数字は減少率)

