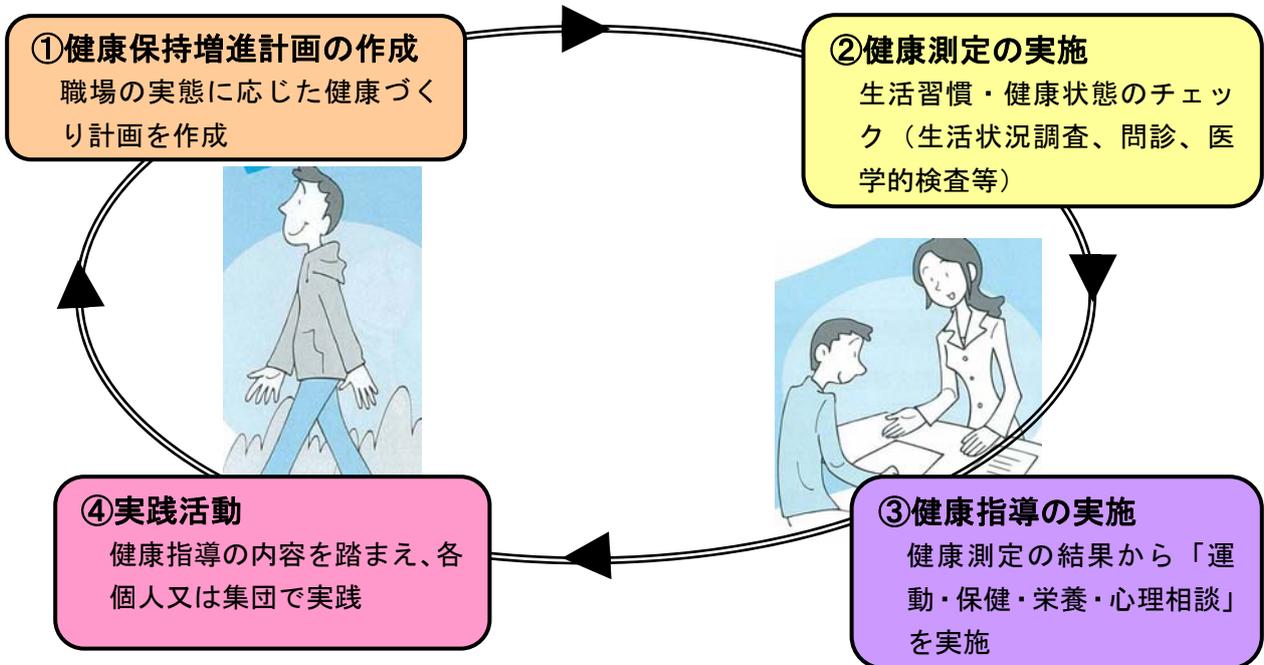




働く人の心とからだの健康づくり(THP)とは

THPとは「**トータル・ヘルスプロモーション・プラン**」の略称で、昭和63年に厚生労働省が策定した「**事業場における労働者の健康保持増進のための指針**」に基づく、労働者の心身両面にわたる健康づくりを推進するための取組です。

具体的には、各事業場が策定する健康保持増進計画に基づき「**健康測定→健康指導→実践活動→評価→改善**」を行うことにより**健康障害を防止するだけでなく、心とからだを健康でよりイキイキした状態に保つこと**を目的としています。



中央労働災害防止協会では、厚生労働省委託事業として、労働者の健康保持増進措置の普及のため、**事業場の求めに応じ健康づくりの専門家を派遣し、健康測定・健康指導等をデモンストレーションとして実施する事業**を推進しています。

なお、健康づくりへ取り組むきっかけとして利用していただくため事業場の費用負担はありません。

— 平成19年のデータによると —

一般健康診断有所見率 49.9% (特に高いものは血中脂質検査 30.8%、肝機能検査 15.1%など)

脳・心臓疾患、精神障害等の労災支給件数(それぞれ 392 件、268 件と年々増加傾向)

将来の健康状態に対する不安 81%(前回より 5 ポイント上昇、平成 19 年労働者健康状況調査)

①-1 健康保持増進計画の策定

中長期的視点に立って継続的かつ計画的に行われることが必要です。事業者が健康保持増進を推進する旨の表明、計画の目標、PDCAによる推進や体制整備等に関することなどを計画に盛り込みます。

①-2 推進体制

事業者は衛生管理者や衛生推進者等から「総括的推進担当者」を選任し、健康保持増進計画の継続的な推進を行わせることが必要です。また、健康保持増進措置を実施するスタッフとして運動や産業保健・産業栄養指導担当者等の養成に努めることが必要です。(対応可能な部分から実施可能です。)

② 健康測定の実施

健康測定は主に「生活状況調査、問診、診察、医学的検査、運動機能検査」から構成されますが、「問診、診察、医学的検査」は健康診断で代替でき、「運動機能検査」(筋力、柔軟性、敏捷性、平衡性、全身持久性、筋持久力)は必要に応じて実施してください。

③ 健康指導の実施

健康指導は、「運動指導、保健指導、栄養指導、メンタルヘルスケア」の4つに分かれ、必要な指導を選択して実施することや、産業医が全般的な指導を行い、これをもとに必要な指導を行うこともできます。また、肥満など課題が共通する場合には集団での指導も行っています。

④ 運動等の実践活動

健康測定や健康指導の結果を基に、各個人・集団で次のような運動実践を行います。

- 運動・・・階段利用の促進、ウォーキング大会、ひとつ前の駅から歩いて通勤するなど
- 保健・・・メタボリックシンドローム対策教室、禁煙教室など
- 栄養・・・食堂の減塩メニュー、食堂メニューのカロリー表示など

⑤ 外部機関の活用

原則は事業場内において推進体制を整備することですが、対応が困難な場合には外部機関を活用できます。

- ・労働者健康保持増進サービス機関・・・「健康測定」と「すべての指導」が実施

THPに関する情報は、下記アドレスにてご覧いただけます。

厚生労働省・・・<http://www.mhlw.go.jp/>

中央労働災害防止協会・・・<http://www.jisha.or.jp/>

安全衛生情報センター・・・<http://www.jaish.gr.jp/menu.html>

ご不明の点などありましたら、福岡労働局労働衛生課（電話 092-411-4798）・最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

健康づくり、THPデモンストレーション事業 に関するお問い合わせは

中央労働災害防止協会 健康確保推進部 電話 03-3452-6403

中央労働災害防止協会 九州安全衛生サービスセンター 電話 092-437-1664

までお問い合わせください。



THPデモンストレーション事業のご案内

無料で健康指導が体験できます！

実施時期は平成20年9月1日から平成21年2月28日までです！

お申込みは、[労働者健康保持増進サービス機関・指導機関](#)へ！

THPデモンストレーション事業とは？

メタボリックシンドローム対策にメンタルヘルスケア、現代の働く人々をとりまく、さまざまな健康の課題に職場としてどう対処すればいいのか・・・。

中央労働災害防止協会(中災防)では、[労働者健康保持増進サービス機関・指導機関](#)(THPサービス機関等、**※裏面参照**)の健康づくりの専門家を派遣し、一般健康診断の結果を活用した健康指導(個別・集団型)や健康測定(運動機能検査)を行っています。

本事業は、事業場からのご要望に応じて運動指導や保健指導等の健康指導のうち、特に必要としている指導を専門家が実施いたします。

ぜひ、働く人自身の健康づくりのきっかけとなるよう、本事業をご利用ください。

対象事業場

常時使用する労働者数が300人以下の事業場であること(企業全体として300人を超えていても構いません。)

労災保険適用事業場であって、労災保険料を納付していること

重大な労働安全衛生法上の問題を有していないこと

過去3年間(平成17年度～平成19年度)に中小規模事業場健康づくり支援事業(THPステップアッププラン)に参加していないこと

実施内容

個別健康指導と集団型健康指導を組み合わせ、1事業場当たり20時間を限度に実施できます。

なお、集団型健康指導のみ実施の場合は15時間が限度です。

ただし、実施するそれぞれの指導区分毎(下記1および2のA～E)に指導回数は1回のみとなります。

1 個別健康指導

一般健康診断結果と生活状況調査の結果を把握した上で、働く人一人ひとりに対し、健康指導(A.健康測定(運動機能検査※)、B.運動指導又は運動実践、C.産業保健指導、D.心理相談、E.産業栄養指導)を実施する。(1人当たりの各健康指導時間の目安は、原則として10～30分程度)

※ 健康測定は、筋力、筋持久力、柔軟性、敏捷性、平衡性の5項目の運動機能検査

2 集団型健康指導

同じ職場で働く人に共通する健康づくりの方法等を提供するため、複数の人が集まる機会を利用して、健康指導(A.健康測定(運動機能検査など)、B.運動指導又は運動実践、C.産業保健指導、D.心理相談、E.産業栄養指導)を実施する。(1指導時間の目安は、原則として1時間程度)

利用申込から実施までの流れ

- 1) 健康指導等を希望される事業場は、お近くのTHPサービス機関等に利用の意向を申し出ます。
(電話または「利用の意向申し出書」をFAX送信)
(※「利用の意向申し出書」等の各様式については、中央労働災害防止協会ホームページで入手できます。)
- 2) 該当のTHPサービス機関等から利用希望の事業場に連絡します。(打合せ、相談、調整等)
- 3) 正式な申込手続を行います。(利用申込書を該当機関を経由して中災防へ提出)
- 4) 実施の承認を受けます。(中災防が実施承認手続後、実施)
- 5) THPサービス機関等による健康指導を受けます。 6) アンケートのご記入。

募集期間

平成20年5月1日から平成21年1月31日

実施期間

平成20年9月1日から平成21年2月28日

費用

- ※ 厚生労働省委託事業であり、この事業の利用は **無料** です。
ただし、指導時間を超える場合や教育用資料など実費が生じる場合は、各THPサービス機関等と事業場で協議・ご相談のうえ、事業場にご負担いただくこともあります。

問い合わせ先

中央労働災害防止協会（本部）健康確保推進部企画課（電話 03-3452-2462）
[中央労働災害防止協会 九州安全衛生サービスセンター（電話 092-437-1664）](#)

(労働者健康保持増進サービス機関・指導機関一覧 **※申込先**)

番号	サービス・指導機関名称（福岡県内）	〒	所在地	電話	ファクシミリ番号
1-011	(財)九州健康総合センター	805-0062	北九州市八幡東区平野 3-2-1	093-672-6050	093-681-3495
1-039	(財)福岡労働衛生研究所	815-0081	福岡市南区那の川 1-11-27	092-526-1033	092-526-1039
1-058	(財)九州産業衛生協会 総合健診センター	830-8583	久留米市中央町 32-24永田ビル	0942-35-8195	0942-38-7063
1-088	(財)西日本産業衛生会 北九州産業衛生診療所	805-0017	北九州市八幡東区山王 1-11-1	093-671-8110	093-671-8140
1-164	(医)聖峰会 田主丸中央病院	839-1213	久留米市田主丸町大字益生田 892	09437-2-2460	09437-3-3293
1-332	(医)松風海 内藤病院	830-0038	久留米市西町 1164-1	0942-32-1212	0942-37-0262
2-031	西部ガス興商(株)スポーツクラブサンテ飯倉	814-0134	福岡市城南区飯倉 1-4-34	092-844-1212	092-823-1662
2-083	小郡スイミングスクール(有)	838-0137	小郡市福童 735-1	0942-72-0178	0942-72-0155

※ THPは本来、事業場内のスタッフにより進められるところですが、スタッフ等を確保することが困難な場合には、健康測定、運動指導、保健指導等を実施することができるサービス機関、主に運動指導を実施することができる指導機関を活用し勧めることができます。なお、それぞれの機関には実施内容に応じた健康づくりスタッフや施設を備え対応することとなっています。