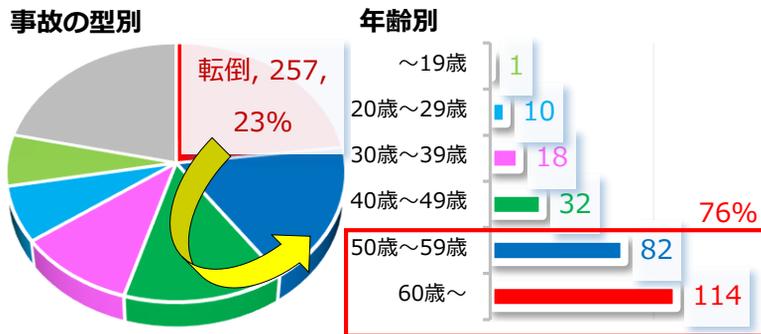


# ヘルシーボディのための取組を実施しましょう！

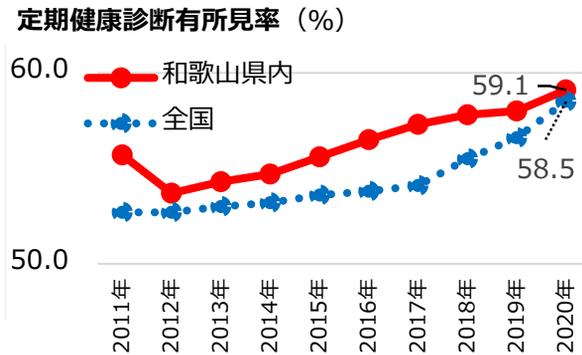
- 人口構造、産業構造が急速に変化する中で、**転倒災害の割合、健康診断の有所見率が高く**なっています。
- 労働災害の防止、健康の保持増進のためには、**適度な運動、適度な栄養、適度な休養**が重要です。
- このため、**ヘルシーボディのための取組の実施の促進などをお願いします！**

## 転倒災害の状況



出典：労働者死傷病報告

## 健康診断の状況



出典：定期健康診断結果報告

## 適度な運動、適度な栄養、適度な休養

- 適度な運動**
  - 筋力トレーニング（ウォーキング、階段の上り下り）
  - バランス運動（バランスボール、片足スクワット）
  - スタビライゼーション（プランク、アブローラー）
  - ストレッチング（ヨガ、ピラティス）
- 適度な栄養**
  - エネルギーのバランス（サプリメント、コンビニエンスストア）
  - 食物繊維、ビタミン、ミネラルの摂取（野菜、果物）
  - 水分の摂取（ミネラルウォーター）※夏は熱中症に注意！
- 適度な休養**
  - 睡眠（早寝早起き）
  - リラクゼーション（ヒーリング）

出典：e-ヘルスネット

**健康経営、健康寿命の延伸のためにも、この取組の実施の促進をお願いします！**



ヘルシーボディ 厚生労働省 検索

[https://jsite.mhlw.go.jp/wakayama-roudoukyoku/kenkouanzenka\\_19910202.html](https://jsite.mhlw.go.jp/wakayama-roudoukyoku/kenkouanzenka_19910202.html)

↑取り組みやすい運動、栄養の摂取、休養について紹介します。

- 健康診断、長時間労働者への面接指導、ストレスチェックや、それらの結果に基づく措置**をお願いします。また、**保険者への健康診断結果の提供などデータヘルス改革（PHR（Personal Health Record））の推進**をお願いします。
- 働く人の健康の保持増進のための**方針の表明、体制の確立、課題の把握、目標の設定、措置の決定、計画の作成、計画の実施、結果の評価**をお願いします。
- 時間外・休日労働の削減、年次有給休暇の取得促進、多様で柔軟な働き方を選択できる環境整備など働き方改革の推進**をお願いします。

※ **産業保健総合支援センターの地域窓口（地域産業保健センター）**においては、**小規模事業場（労働者数50人未満）**への支援を行っていますので、必要に応じて、利用をお願いします。



# 関係条文

◎労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）（抄）

第七章 健康の保持増進のための措置

（健康教育等）

第六十九条 **事業者は、労働者に対する健康教育及び健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を継続的かつ計画的に講ずるように努めなければならない。**

2 **労働者は、前項の事業者が講ずる措置を利用して、その健康の保持増進に努めるものとする。**

（体育活動等についての便宜供与等）

第七十条 **事業者は、前条第一項に定めるもののほか、労働者の健康の保持増進を図るため、体育活動、レクリエーションその他の活動についての便宜を供与する等必要な措置を講ずるように努めなければならない。**

（健康の保持増進のための指針の公表等）

第七十条の二 **厚生労働大臣は、第六十九条第一項の事業者が講ずべき健康の保持増進のための措置に関して、その適切かつ有効な実施を図るため必要な指針を公表するものとする。**

2 厚生労働大臣は、前項の指針に従い、事業者又はその団体に対し、必要な指導等を行うことができる。

（健康診査等指針との調和）

第七十条の三 第六十六条第一項の厚生労働省令、第六十六条の五第二項の指針、第六十六条の六の厚生労働省令及び前条第一項の指針は、健康増進法第九条第一項に規定する健康診査等指針と調和が保たれたものでなければならない。

（国の援助）

第七十一条 国は、労働者の健康の保持増進に関する措置の適切かつ有効な実施を図るため、必要な資料の提供、作業環境測定及び健康診断の実施の促進、受動喫煙の防止のための設備の設置の促進、事業場における健康教育等に関する指導員の確保及び資質の向上の促進その他の必要な援助に努めるものとする。

2 国は、前項の援助を行うに当たっては、中小企業者に対し、特別の配慮をするものとする。

## 関係資料

**事業場における労働者の健康の保持増進のための指針**  
（最終改正 令和3年2月8日付け健康保持増進のための指針公示第8号）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000616337.pdf>



**高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン**  
（エイジフレンドリーガイドライン）（令和2年3月16日付け基安発0316第1号）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anzen/newpage\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html)



**コラボヘルスを推進してください／定期健康診断等の結果を保険者に提供することにご協力ください**（事業者の皆様へ）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000753630.pdf>



**定期健康診断等の結果を保険者に提供して活用できるようにしましょう**（労働者の皆様へ）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000753629.pdf>



**「産業医・産業保健機能」と「長時間労働者に対する面接指導等」が強化されます**（事業主・産業医・その他産業保健関係者の皆様へ）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000496135.pdf>



**安全で安心な職場をつくるために**（第3次産業で働く皆様へ）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195.html>



**安全で安心な職場をつくりましょう**（小売業・飲食店の事業主の皆様へ）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000073053.html>



**派遣労働者に対する安全衛生教育について**（製造業で派遣労働者を派遣する派遣元と受け入れる派遣先事業主の皆様へ）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000073050.html>

