

メッセージビデオはこちら↓



<https://www.youtube.com/watch?v=oNI5BQZOvyA>

令和3年10月
健康安全課長メッセージ

ヘルシーボディのための取組を実施しましょう！

厚生労働省和歌山労働局
労働基準部健康安全課長
三浦 玲

こんにちは。和歌山労働局健康安全課長の三浦です。

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。

特に、転倒災害は、高年齢の女性の発生率が高く、新型コロナウイルス感染症の影響により、身体を動かす頻度が減っているため、発生リスクが高くなっていると思います。

労働災害の防止、健康の保持増進のためには、適度な運動（トレーニング）、適度な栄養、適度な休養が重要です。個人的には、運動が3、栄養が5、休養が2の割合で重要だと思います。

1つ目の運動については、冷蔵庫を持ってスクワットをする必要はありませんが、ノーマルに階段の上り下りをしましょう。エスカレーター、エレベーターを使わなければ、会社の経費に優しくエコにもなります。

2つ目の栄養については、卵、鶏肉、ブロッコリーをミックスして飲む必要はありませんが、シンプルにタンパク質、炭水化物、脂質などをバランスよく摂りましょう。

3つ目の休養については、アロマやロウソクを使って眠る必要はありませんが、ナチュラルに睡眠を取りましょう。睡眠中には、食欲を抑制させるホルモン、脂肪を燃焼させるホルモンが分泌されます。

また、健康経営、健康寿命の延伸のためにも、事業者の皆様へのお願いです。

1つ目に、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）の推進をお願いします。

2つ目に、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。

3つ目に、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。

さらに、コラム、リーフレット、リファレンス、プロフィールを和歌山労働局ホームページに掲載し、コラムを毎週追加しますので、職場で周知するなど活用いただき、促進をお願いします。

ご健康に！

※ PHR：Personal Health Record（個人の健康診断結果や副薬歴等の健康情報を電子記録として本人や家族が正確に把握するための仕組み）