


(4) 職場における健康づくり

仕事や子育てに忙しい世代は、自分の健康づくりに費やす時間がなかなかありません。そのため、1日の大半を過ごす職場での健康管理の在り方が、生活習慣病予防、健康寿命延伸の鍵を握っています。

環境づくりの目標	
職場における健康づくり 	健康経営に取り組む事業所を増やす
	健康経営の取組により従業員の健康状態が改善したと感じる事業所を増やす

現状・課題
<ul style="list-style-type: none"> ○令和3年(2021年)1月に実施した「令和2年度 健康に関する市民意識調査(横浜市健康福祉局)」において、市民の3分の1は、生活習慣改善の必要性は感じていても行動するつもりはない、又は、関心がないと回答しており、健康に関心が薄い層への効果的なアプローチを進める必要があります。 ○25~59歳の女性の約8割、男性の9割以上は就労しています。 ○大規模の事業者と比較すると、小規模の事業者では毎日飲酒する人や喫煙する人の割合が高く、中小規模の事業者では健診・がん検診の受診率が低いという状況が分かっています。

目指す姿
本人の意識に関係なく、自然と健康づくりにつながる環境があります。 自然と健康づくりが行われる職場環境があります。



目標	指標(直接成果)	直近値	目標値
健康経営に取り組む事業所を増やします。	横浜健康経営認証新規認証事業所数(累計)	1,104事業所 (R4(2022)年度)	1,854事業所以上 (R14(2032)年度)
健康経営の取組により従業員の健康状態が改善したと感じる事業所を増やします。	健康状態の改善を感じている横浜健康経営認証クラスAA、AAA認証事業所の割合	43.9% (R4(2022)年度)	48%以上 (R14(2032)年度)

取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの



- ③ ナッジやインセンティブの活用
- ④ 環境の創出と利活用
- ⑤ つながりで進める健康づくり
- ⑥ 誰も取り残さない健康支援
- ⑧ 平時からの健康づくり
- ⑨ 産学官連携・共創

	取組対象	取組内容
行政の取組	市内企業/経営層	○健康福祉局と経済局が連携しながら、横浜健康経営認証制度を活用し、健康経営について啓発します。
	担当者	○専門職がない小規模の事業所でも従業員の健康づくりに取り組みやすくなるよう、健康づくりの情報発信やコンテンツ提供を行います。
	従業員	○産業保健機関、民間企業等と連携し、市内事業所向けに健康講座(運動、食生活、歯科等)を実施します。

全取組テーマの市民の行動目標につながる職場における健康づくり(3章と4章のまとめ)

市民の行動目標	職場における健康づくり	行政
栄養・食生活	食事バランスに関する啓発、講座の実施	・横浜健康経営認証制度 ・よこはま企業健康推進員の育成 ・健康づくりの情報発信やコンテンツ提供 ・産業保健機関、民間企業等と連携した健康講座実施
歯・口腔	食生活講座の実施/自販機に特保飲料設置	
喫煙	適切な口腔ケアの啓発、講座の実施	
飲酒	就業中は禁煙/禁煙相談の利用推進	
運動	節酒講座の実施/節酒、休肝日の推奨	
休養・こころ	階段利用励行/定時の体操/座りすぎ防止の普及	
暮らしの備え	通勤・出張は徒歩や自転車/運動サークルへの補助	
健康診査	ストレスチェックの活用/メンタルヘルス対策	
がん検診	サークル活動への補助/社内イベントの開催	
歯科健診	体操/メンタルヘルス対策/災害等への備えやBCP策定	
糖尿病等の疾患	腰痛や転倒を防止する職場環境づくり	
	勤務時間中に受診可能/未受診者への個別勧奨/健診結果の見方の説明	
	歯科健診受診を促す環境づくり	
	要医療者への声掛け/治療と仕事の両立支援	