さんぽ保健師コラム

(2022年 うりずん号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

4月はうりずんの季節。新年度も始まり新しいことがスタートする時期ですね。

気候も暖かくなってきてウォーキングやスポーツで身体を動かし始めるのにも良い季節です。

冬から春にかけては代謝も高まる時期と言われているので、運動の効果も実感しやすいかもしれません。生活習慣病予防や健康づくりのために厚生労働省は今より+10分多く体を動かすという方向性を示しています。今より10分余分に動くことで生活習慣病や生活機能低下のリスクが3～4%低下することが期待されます。（厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」）

今より+10分なら余り負担なく出来そうですね。+10分はまとめて行われる必要もなく、5分を2回などでも構いません。行き帰りの通勤を余分に歩くこと、意識して階段を使うなど、自分が出せる+10分をコツコツと積み重ねることが大切です。

さて沖縄産保センターでは治療と仕事の両立支援や健康経営に取り組む企業の事例集をホームページで公開しています。新年度のスタートと共に新しく取組事例の内容も更新しています。

今回は、有限会社 大宮工機での両立支援の取組みについてです。

タイトルにもある「制度に人を合わせるのではなく、人に制度を合わせる」という、代表取締役の宮城氏の言葉がとても印象的です。

その人の働き方に応じて制度を柔軟に見直していくことで多様な働き方が実現され、社員の幸福度も向上することを目指すという意味が込められているそうです。

沖縄で社員も会社も共に幸せになるための取組みをしている企業の事例集をぜひご覧ください。

<https://www.okinawas.johas.go.jp/ryoritsu/>

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)