

その他の取り組み

健康機器の設置

職員の皆様へ 測定器、利用していますか？

【金曜日 13:30~15:00】 以下の計測が可能です！

- *骨密度**
(健診センター 地下1F レントゲン室)
自分の骨密度、知っていますか？
- *血圧** ***体組成** ***視力**
(健診センター 地下1F 計測室)
健康診断の時だけ測るけれど、その後の変化、気にありませんか？

**※使用の際は地下1Fセンター技師にお声がけください。
※レントゲン室、計測室にて機器使用記録に記入をお願いします。
※技師が不在の場合は内線： にご連絡ください。**

健康経営推進会議

血圧計や体組成等の機器を設置して日々の健康を管理

【城西病院の健康づくり】			
健康経営推進計画	実施時期	場所	内容
1 健康診断	1~2月	健診院内	健康診断の実施状況(健康診断率)の把握・向上を図る。 健康診断実施数報告があります。必ずご受診ください。
2 健康診断(受検)	適時	健診院内 健診センター	健康診断実施日より健康診断も申し込み受診可能です。 ご予約は健診センターまで、TEL 042-233-0011
3 がん検診(胃・乳・子宮)	適時	健診院内 健診センター	※がん検診(検診以上の検診) 胃がん検診(検診以上の検診) ※乳がん検診(検診以上の検診) ※子宮がん検診(検診以上の検診) ※検診実施状況、検診率の把握 ※検診実施状況、検診率の把握
4 健診後の事後フォロー	適時	健診院内 1F内	健診で異常となった結果、結果報告書にて正確な結果を 通知し、必要に応じてフォローを行います。 ※検査結果、検査結果、検査結果 ※検査結果、検査結果、検査結果
5 インタビュースキル研修	10~12月	城西院内	健診で異常となった結果、結果報告書にて正確な結果を 通知し、必要に応じてフォローを行います。 ※検査結果、検査結果、検査結果
6 ストレスチェック	毎月	城西院内	※検査結果、検査結果、検査結果
7 健康相談	日曜日	城西院内	健康相談の実施状況、実施率の把握
8 メンタルヘルス 支援サービス	※検査結果、検査結果、検査結果		健康相談の実施状況、実施率の把握
9 働き方・健康改善講座	毎月1回 健診センター 10:00~11:00	健診院内 1F内	健康相談の実施状況、実施率の把握
10 健康経営セミナー	年間	城西院内	健康相談の実施状況、実施率の把握
11 各種研修	毎月1回 13:30~15:00	城西院内 1F内	健康相談の実施状況、実施率の把握
その他			健康相談の実施状況、実施率の把握

新入職員の健康経営研修

新入職員に対して実施する【城西病院の健康づくり】研修も健康経営の一環として行っている。



その他

- 衛生管理者その他資格取得の助成
- ボーリング大会などのレクリエーションの実施(現在中止)

自治体が主催する市民講座に講師を派遣

開催日	2024年7月27日(水曜日)・27日(金曜日)
開催時間	2024年7月27日(水曜日) 13:30~15:00 2024年7月27日(金曜日) 13:30~15:00
対象	一般 区内市民・学生・市民で4歳以上の方
開催場所	杉並区保健センター 運動室 杉並区保健センター 運動室 (電話: 03-3391-0011) (地図) 〒167-8501 東京都杉並区高井戸1-1-1 1階(保健センター)
内容	<ul style="list-style-type: none"> 1日目(2024年7月27日(水曜日)) <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病とは何か? 生活習慣病の予防とは何か? 生活習慣病の予防とは何か? 2日目(2024年7月27日(金曜日)) <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病とは何か? 生活習慣病の予防とは何か? 生活習慣病の予防とは何か?
申し込み	必要 電話で保健センターへ(電話: 03-3391-0011)へお申し込みください。
講師	<ul style="list-style-type: none"> 1日目(2024年7月27日(水曜日)) <ul style="list-style-type: none"> 講師: 杉並区保健センター 医師 講師: 杉並区保健センター 医師 2日目(2024年7月27日(金曜日)) <ul style="list-style-type: none"> 講師: 杉並区保健センター 医師 講師: 杉並区保健センター 医師
定員	30名(15名程度)
費用	無料
備考	当日申し込みも受付可能ですが、2日前までにお申し込みください。
その他	当日申し込みも受付可能ですが、2日前までにお申し込みください。

杉並区ホームページより



地域の皆様へ生活習慣病予防に役立つ健康講座への協力

労働安全衛生

年度	2020	2021	2022	2023
労働災害による 死亡者数	0人	0人	0人	0人
休業災害頻度	0%	0%	0%	0%

労働安全衛生法に基づき、当院では安全衛生委員会を設置している。安全衛生委員会では、労働者の危険又は健康障害を予防するためのとるべき対策に、労働者の意見を反映するため月に1回実施している。また、担当者より健康経営の取り組み等の報告も行い、労働者からの意見や要望等を健康経営推進会議の議題としている。

- 職員の感染対策の徹底(感染対策委員会)
- 職員及び家族のインフルエンザ予防接種
- 感染対策教育の実施(教育委員会)
- 種の無償実施

仕事と治療の両立支援

仕事と治療の両立支援として、当院では休職・復職に関する規定を設け、主治医の意見をもとに、職場や産業医が復職に向けた支援を行っている。その内容として、休業期間中や復職後における相談窓口の設置や、休職からの復職を円滑にするために試行的・段階的な勤務制度等を導入しており、また治療費の補助、病気の治療と仕事の両立に向けた面談・助言の実施や復帰する部門の上司に対する、両立支援への理解を促すための教育・面談等を実施している。

表彰制度



健康経営表彰制度とは、健康経営のグループ施策で優秀な結果をおさめたグループについて、健康経営推進会議の推薦を受け経営会議で承認にされ表彰される。2023年度は4つのグループが表彰された。

優秀賞グループの取り組み

① 寒い冬に身体を温める食材とツボ押し

担当：宮下 菜穂子先生

12月に開催したこちらのセミナーは冷えが気になる女性スタッフに向けた冷え対策の食材の紹介や冷えに効くツボの紹介でした。みんな座学は真剣に聴き、ツボ押しでは自分の掌や脚のツボ探しに一生懸命になっていました。ちなみにクリスマスが近いということもあり宮下先生の粋な図らいでサンタコスチュームで登場していただきました。おちゃめな宮下先生ありがとうございました♥



(参加者の声)

冷えが気になる女性スタッフに向けた、冷え対策の食材と冷えに効くツボの紹介でした。みんな座学は真剣に聴き、ツボ押しでは自分の掌や脚のツボ探しに一生懸命になっていました。ちなみにクリスマスが近いということもあり講師の粋な図らいでサンタコスチュームで登場していただきました。

(参加者の声)

身体について意識が高すぎて殿堂入りしているO看護師のダイエットセミナーは、スタッフみんな真剣に聴いていました。ここ数年で肉体改造をしたO看護師の言葉には1つ1つに説得力があり知識を深めることができました。Oさんに感謝です。

② 自分の肥満タイプは何型？ ～太りやすい要因と対策～

担当：下村 美穂先生

身体について意識が高すぎて殿堂入りしている奥山NSのダイエットセミナーは、スタッフみんな真剣に聴いていました。(メモをとるスタッフも♡)ここ数年で肉体改造をした奥山NSのセミナーなので1つ1つに説得力がありました。食べるだけでカロリー消費する食材があるなんて今まで知りませんでした。ダイエットだけでなく健康についても知識を深めることが出来る内容でした。詳しく資料を作成してくれた奥山さん、ありがとうございました！



取り組み効果と今後の課題

当院は2022年度に健康経営優良法人の認定を受け、いくつかの施策に取り組んできたが、健康経営活動の認識が思うように浸透しない中、実施する施策の参加率も低い状況が続いた。参加率が低い原因となったのが、日時や場所を指定して実施したことにより、業務の都合で参加できないケースが相次いだ。そこで新たな取組として、部署単位で施策を実施方法を追加することとした。内容としては、まず各部署をグループに再編し、そこから健康経営推進者を選出。選出された健康経営推進者は、健康経営推進者研修及び確認テストを経て取り組み計画を進める。施策内容は健康経営推進会議が作成したサンプルから選ぶか、グループや個人が自ら設定する。そして、一斉に施策を開始した(2024年度は4ヶ月)。

実施期間終了後に各グループの参加率や実施率等の報告と、健康経営推進者会議で出た意見等をまとめたが、下記のとおり以前の集合型施策に比べて参加率と実施率が非常に高くなった。

対象人数 195名 参加人数 190名 参加率 97% グループ実施率94%

また、健康経営推進者からの主な意見として、下記のとおりである。

メリット

- 目標を沢山の選択肢から選ぶという点良かった
 - 血圧測定が習慣になった
 - 少しの時間があればストレッチをするようになった
- などポジティブな内容が多くあり、中には生産性の向上や企業のイメージアップに繋がるなどの意見もあった。

デメリット

- やるが増えた
 - 負担がかかる
- などで、また目標の負荷があまりにも軽すぎて継続の意識が根付かなかったとの意見があった。

今後も①普段の生活で少し意識するだけで取り組める事、②効果が実感できて継続できるものを中心に各自が目標を設定する方法で検討していきたい。また、決して取り組への参加が強制になってはいけなと考えているが、職員に大きな負担にならないように配慮しながら、職員の理解、協力を得て継続していきたい。この取り組みによって、一人でも多くの参加があり健康意識が向上することを願う。