

従業員 の 健康 どう管理？

健やか隊員育成へ
20人参加、方策探る

弘前

従業員の健康管理に取り
組む「健康経営」を事業所
内でけん引するリーダー育
成に向け、このほど、弘前
商工会議所会館で「健やか
隊員育成プログラム」が開
かれた。市内事業所から約
20人が参加し、健康の知識
を深めるとともに、職場で
継続的に健康づくりを推進
する方策について考えた。

同商議所は今年3月に健
康宣言を行い、会員の約2
400事業所に対して健康
経営を推進している。プロ
グラムは同商議所会員サ

ビス委員会が企画し、県医
師会・健やか力推進センタ
ーが協力した。

参加者は、血圧や骨密度
などの体力測定を受けたほ
か、弘前大学院医学研究
科の中路重之特任教授らか
ら健康教養や食事・運動に



よる健康づくりについての
講義を受けた。また、自分
の職場で継続的な健康づく
りを行う方策を考えるワー
クショップも行った。

ワークショップでは、参
加者たちが「血圧などをい
つ計測し、どう集計するか」
「楽しく継続するための工
夫は」などと話し合い、「決
まった曜日に勤務時間後に
15分ほど、歩く時間をつく
る」「血圧が改善したこと
などを朝礼で発表する」な
どアイデアを発表した。

血圧については「血圧が高
いとなぜ悪いのかを考え、
本人やその家族に理解して
ワークショップで、職場で
の継続的な健康づくりにつ
いてアイデアを出し合う参
加者たち

加者たち

もらう必要がある」という
意見も出た。

中路特任教授から修了証
を受け取った、弘前総合警
備の山上奈津子さん(46)は
「今まで自分は病気などと
縁がないと思っていたが、
もっと考えなければと実感
した」と感想。「職場には血
圧に気を付けている人が多
いが、さらに意識してもら
い、血圧を毎日測る社員が
一人でも増えるよう頑張り
たい」と話した。(三浦康平)