

## 道立学校職員等の健康づくり計画【概要版】

### 1 計画策定の背景と目指す姿

職員の心身の健康を確保し、勤労意欲及び勤務能率を向上するとともに、道立学校と教育行政組織の活性化を図り、職員一人ひとりが誇りと生きがいを持ち、健康で豊かに生活できることを目指す。

### 2 計画の基本方針

職員の健康づくりは、本人の自助努力に加え、事業者の行う健康管理の積極的推進が必要であることから、次の三つの基本方針を定め、職員の健康管理 対策を計画的・継続的に推進する。

- 道教委は、職務に起因するあるいは密接な関連を有する健康障害を起こさないための措置を講ずる
- 職員は、自分の健康は自分がつくるというセルフケアの考えを理解し、自ら実行する
- 道教委は、職員のセルフケアを支援する

### 3 計画の期間

平成30年度から平成39年度までの10年間を計画期間とする。

### 4 健康づくりの3つの柱

#### 生活習慣病の発症・重症化予防

「循環器疾患」「糖尿病」「がん」等の生活習慣病の発症や重症化を予防することは重要であり、適切な食事、身体活動の増加、禁煙、適正飲酒など生活習慣の改善が必要である。

##### 主な目標

- ・循環器疾患を予防するため、危険因子となる高血圧の改善や脂質異常症の減少を図る。
- ・生活習慣を改善し、糖尿病が強く疑われる者の増加を抑制する。
- ・健康診断やがん検診により、がんの早期発見を図り、早期治療につなげる。

##### 主な取組

- ・40歳未満の職員の生活習慣病の発症予防や基礎知識について、ホームページや健康教育等の場を活用した啓発に取り組む。
- ・管理監督者から職員に対する受診勧奨を徹底するよう周知する。
- ・健診結果に基づく保健指導を実施する。

#### 心の健康の保持増進

精神及び行動の障害による長期療養者の割合は、依然として高い傾向にあり、職員にとって、心の健康問題は重要な課題である。

##### 主な目標

- ・心の健康の保持増進やセルフケアの重要性について意識を高める。
- ・ストレスが少なく働きやすい職場環境づくりを目指す。
- ・長期療養からの円滑な職場復帰や再発防止を図る。

##### 主な取組

- ・ストレスチェックの資料提供を行うなどの普及啓発に取り組む。
- ・職場全体のストレスに着目した働きやすい職場環境改善に取り組むための知識について、普及啓発に取り組む。
- ・長期療養者の円滑な職場復帰支援及び復職後の再発防止に向けて、心の健康相談などを通じ継続支援に取り組む。

#### セルフケアの支援

職員一人ひとりが「自分の健康は自分がつくる」というセルフケアの考えを推進するため、個人のセルフケア能力の向上を図ることが重要である。

##### 主な目標

- ・職員のセルフケア能力とセルフケアの重要性についての意識の向上を目指す。
- ・職員の運動、栄養・食生活、睡眠、飲酒、喫煙など生活習慣の重要性についての意識の向上を目指す。

##### 主な取組

- ・40歳未満の若年層を対象に、健康を保つための基礎知識などについて、普及啓発に取り組み、セルフケアに関する意識の向上を図る。
- ・飲酒や喫煙が及ぼす健康障害にかかる正しい知識を理解するため、健康相談の活用や職場研修の開催などについて啓発する。

## 5 健康づくり推進のための目標値

健康づくりの三つの柱ごとに示した指標の中から、次の指標項目について目標値を設定し、その達成を図るとともに、すべての指標の改善を目指します。

指標項目	現状値 (H28)	目標値 (H39)	目標値の考え方
・ 定期健康診断受診率 (人間ドック及び自己受診を含む)	99.9%	100.0%	全員の受診を継続
・ 特定保健指導実施率	30.3%	45.0%	医療費適正化計画第3期と同様
・ 生活習慣病関連項目有所見者	男性 85.1% 女性 56.2%	男性 63.8% 女性 42.2%	現状値の△25% 健康日本21と同様
・ 喫煙者の割合	男性 27.3% 女性 8.9%	男性 15.0% 女性 4.9%	禁煙希望者が禁煙 健康日本21と同様
・ ストレスチェックの受検率	94.8%	100.0%	対象者全員の受検を目指す
・ BMI 25以上の割合	男性 35.9% 女性 19.3%	男性 32.3% 女性 17.4%	現状の△10% 健康日本21と同様
・ 習慣的・多量に飲酒する職員の割合	男性 8.3% 女性 1.5%	男性 7.1% 女性 1.3%	現状の△15% 健康日本21と同様