



広報よこはま  
港北区版を  
スマホで読む



港北区  
ツイッター



8月号  
No.310

# こっほく

# ベターヘルスベターワーク Better Health, Better Work.

～元気に働くため、健康意識を高める～

心身共に健やかな状態で働くことと、仕事の生産性には相関関係があることが分かっています。元気に働くため、健康づくりの基本である、運動・食事・休養について、職場や自宅ですることから始めてみませんか。

## 元気に働くためのヒント

- 運動**
  - 空き時間に体操する
  - 階段を利用する
  - 入浴後にストレッチをする
- 食事**
  - 1日3食食べる
  - 栄養成分表示を確認する癖をつける
  - 主食・主菜・副菜の組合せを意識する
- 休養**
  - 起きる時間を一定にする
  - 30分以内の昼寝をする
  - 寝る前はスマートフォンの利用を控える

従業員一人ひとりの健康は、長期的に見れば生産性の向上や企業のイメージアップにつながります。職場で健康増進を後押しする「健康経営®」に取り組み、組織として健康意識を高めていきましょう。  
※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 市では健康経営に積極的に取り組む 企業を応援しています！

### 市内事業所からの 申請受付中(9月29日まで)

市では、従業員の健康づくりを経営的な視点から考え、戦略的に「健康経営」に取り組む事業所を、横浜健康経営認証事業所として認証し、応援しています。



横浜健康経営認証 検索

職場で健康づくりを発信するよこはま企業健康推進員になりませんか。



よこはま企業健康推進員 検索

職場で簡単に取り組むことができる健康づくりの情報やイベント等、季節に合わせた情報を配信しています。



よこはま企業健康マガジン 検索



### 健康推進アプリを活用し、 日々の健康づくりをサポート

#### (株)サンオータス

健康経営に取り組もうと考えたのは、心身ともに仕事のしやすい環境・雰囲気をつくり、若手もベテランも長く元気に働ける職場づくりをしたかったからです。健康推進アプリでミッションを設定し、従業員数名のチーム制で競ってもらい、優秀なチームには人間ドックの無料券等をプレゼントしています。気軽に始められるのが良かったです。

ライフサポート部 部長 杉浦正氏



### 横浜健康経営認証制度で 最高評価のクラス AAA認証を 受けた区内企業の紹介



2社の取組を  
区ウェブサイトでも  
紹介しています。



### 社内掲示や動画等で 健康に関する啓発強化

#### 鈴幸商事(株)

弊社の従業員の多くは営業で外出し、お客さまとの商談を行っています。お客さま・従業員を第一に掲げているので、まずは感染症対策の強化から始まり、健康経営の取組へとつなげていきました。よこはまウォーキングポイントや体操教室への参加勧奨、外部企業と連携したストレスチェック等、社内での健康意識向上に努めています。

総務部 部長 向原彰秀氏

● 問合せ 福祉保健課 健康づくり係 ☎540-2362 📠540-2368

## 港北区役所

〒222-0032  
港北区大豆戸町 26-1  
☎540-2323 (代表)  
📠540-2227

### 開庁日

なるべく電車・バスで  
ご来庁ください

月～金曜(祝休日・年末年始除く) 8時45分～17時  
第2・4土曜 9時～12時 8月は12日・26日  
(戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の窓口)

### 港北区の データ

(2023年  
7月1日現在)

人口 363,160  
世帯数 181,056