

# ゼロ災 & 健康トライアル 100 実施要領

リアスマート  
(Rias×Smartチャレンジ 2023)

## 1 目的

石巻監督署管内（石巻地区、気仙沼地区）における労働者等の安全と健康を確保するため、事業場ごとに「ゼロ災」と「健康づくり」の目標設定をし、また達成に向け取り組む期間を設定することにより、参加事業場主体の取組を推進するもの。また、地域内の事業場に広く参加を募るとともに、積極的な取組を促すことにより、地域全体の労働者の「安全」と「健康」の機運の醸成を図ることを目的とする。

気仙沼保健所圏域（気仙沼市・南三陸町）では、令和3年度から実施してきた「Rias×Smart チャレンジ」（リアスマートチャレンジ）と併せて実施します。

気仙沼圏域では、メタボリックシンドローム等の要因や背景となる「高血圧有所見者が多い」、「運動習慣が少ない」、「喫煙率が高い」、「間食習慣がある」等の健康課題が挙げられています。また、企業等が従業員の健康づくりを経営的な視点で捉える「健康経営」の社会的ニーズが高まっていることから、「安全」と「健康」に向けた取組みの支援を目的に実施するものです。

2 主催 石巻労働基準監督署、宮城県気仙沼保健所、公益社団法人宮城労働基準協会気仙沼支部

3 協力機関 気仙沼市、南三陸町、ほか民間団体・企業等

4 対象 石巻労働基準監督署管内のうち気仙沼市、南三陸町内の事業場  
※労働基準関係法令の適用単位（工場、支店、営業所等、建設工事は店社または現場単位）

5 取組期間 プレ期間：令和5年9月1日（木）から10月23日（月）まで \*申込み不要  
（労働衛生週間準備月間及び労働衛生週間を含む）  
本実施期間：令和5年10月24日（火）から令和6年1月31日（水）まで100日間  
（ゼロ災トライアル期間）\*本実施期間は申込み必要

## 6 取組内容

参加事業場は、安全衛生委員会等で「ゼロ災に関する安全宣言」「健康づくりに関する取組宣言」を検討・決定し、下記項目をそれぞれ1つ以上選択して、上記期間中にそれぞれ安全衛生活動に取り組む。

### 「ゼロ災」に向けた取組項目

	内容
1	安全衛生教育の実施（教育計画を策定し、教育結果の評価までを含む）
2	エイジフレンドリーな職場環境づくりの実施 …エイジフレンドリーとは高齢者の特性に配慮するという意味で、すべての労働者が安全で健康に働ける快適な環境を作ることを目的としています。
3	転倒災害防止の取組（転倒を防止するための具体的措置の構築）
4	その他（リスクアセスメントの実施等）

### 「健康づくり」に向けた取組（Rias×Smart チャレンジ 2023）

コース	内容
1 情報掲示コース	健康づくりや感染対策に関するポスターを、気仙沼保健所ホームページからダウンロードし、掲示してください。
2 情報配布コース (従業員50人未満の事業所等のみ)	保健所が提供するリーフレット類を下記から選択し（最大2種類まで）、従業員等に配布して内容を読むよう促す。（保健所が郵送もしくは持参します。） 【食生活に関するもの】 ・カンタン実践！食塩セーブ術 ・今日から実践！野菜の上手なとり方 【運動・身体活動に関するもの】 ・日常に取り入れよう！ちりつも運動 ・ロコモティブシンドロームってなに？ 【喫煙に関するもの】 ・一歩踏み出す！禁煙ライフ ・COPDを知っていますか？

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばことお口の健康</li> <li>〔その他〕</li> <li>・健康手帳</li> <li>・コロナに負けない健康生活</li> <li>・特定健診結果活用ナビ</li> </ul> <p>* 申込み多数の場合は、御希望のリーフレット類をお渡しできない可能性もございます。また、類似のリーフレットを組み合わせでお渡しする場合がございますので、あらかじめ御了承ください。</p>
3 健康チェックコース	<p>下記シートから1種類以上を選択し、従業員等に配布して記録を促す。(ホームページからダウンロードして印刷ください。) *各事業場等で記録したシートの御提出は不要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①塩分チェックシート…塩分摂取の傾向が把握できます。</li> <li>②間食チェックシート…夕食後に間食をしなかった日にチェックをします。</li> <li>③歩数・運動チェックシート…1日の歩数を記録できます。運動をした場合には、運動をした日にチェックをつけることもできます。</li> <li>④禁煙チャレンジシート…禁煙出来た日にチェックをつける、禁煙の動機付けにつながるシートです。</li> <li>⑤血圧チェックシート…血圧の測定結果を記録するシートです。</li> <li>⑥体重チェックシート…体重の測定結果を記録するシートです。</li> </ul>
4 環境整備コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>①健康器具・機器等の設置…血圧計や体重計、フードモデルやバランスボール等、健康づくりの実践につながる器具・機器類を設置する。</li> <li>②受動喫煙防止対策…事業場内を終日敷地内禁煙にする。</li> <li>③歩数アップチャレンジ2023…宮城県で実施するチャレンジに参加し、歩く時間の確保などを行う。※申し込み方法は別紙チラシ参照</li> <li>④ノー残業デーの実施</li> </ul>
①～④のうち1項目以上実施する	
5 オリジナルで実践コース	<p>各事業場等においてオリジナルの取組を設定し、実施する。 (例：始業前のラジオ体操、行政や健康保険組合が行う出前講座の活用、健康に関するセミナーの実施、従業員毎の健康づくり目標の設定 等)</p>

## 7 参加方法等

### (1) 取り組み内容の検討・決定

「ゼロ災」及び「健康づくり」に向けた取組項目から実践内容を検討・決定し、それぞれ1つ以上選択する。

### (2) 申し込み

チラシ裏面の「参加申込書」を令和5年10月13日(金)までに、石巻労働基準監督署宛て E-mail で申し込む。

### (3) 参加証に取組宣言を記載

申込み受付後、「参加申込受付証(以下「参加証」とする)」の交付を受ける。交付された「参加証」に、事業場で決定した「ゼロ災に関する安全宣言」と「健康づくりに関する取組宣言」を記載の上、事業場内に掲示するなどして労働者に周知する。

### (4) 取組実績

事業場内に参加証を掲示し、目標達成に向け事業場全体で実施する

### (5) 達成報告

参加事業場は期間内に取組んだ内容及び成果等を、「実施報告書」及び「アンケート」により、令和6年2月9日(金)までに、石巻労働基準監督署宛て E-mail により提出する。

### (6) 達成証等の交付

ゼロ災を達成し、健康づくりに関する取組を行った事業場に対し、「達成証」を交付する。また、ゼロ災達成に至らなかったものの、災害防止活動の推進及び健康づくりに取り組んだ事業場に対し、「トライアル賞」を交付する。

## 8 取組上の留意事項等

- ・気仙沼保健所のホームページには出前講座の案内、健康づくり教材の貸出申込書等も掲載しておりますので、ぜひ御活用ください。

⇒<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/riassmartchallenge.html>

- ・「歩数アップチャレンジ2023」については、専用の申し込みフォームがありますので、そちらからお申し込みください。