



# TJK大作戦

## (津久見市事業所健康づくり大作戦)

津久見市では、令和2年度からTJK大作戦(津久見市事業所健康づくり大作戦)を行い、従業員の健康づくりに取り組む事業所を応援しています。健康管理は、社員個人の責任だけでなく、会社の取り組み次第で左右されます。小さな事からでも1歩ずつ健康づくりの取り組みを始めませんか？

今回は、TJK大作戦に5年連続参加している事業所の取り組みを紹介します。

### 【参加5年目事業所インタビュー】

☆大分海運株式会社

☆地域密着型特定施設こころ

☆古手川産業株式会社

☆津久見市医師会立津久見中央病院

☆津久見市役所

# 大分海運株式会社



## 【事業所の概要】

- 所在地:津久見市港町7-17
- 設立年:1960年
- 事業内容:港湾運送業・内航海運業
- 従業員数:69名
- 健康経営事業所:認定



## 主な取り組み内容

- ・あるとっく職場対抗戦の参加
- ・つくみんウォークの参加

## その他、取り組み自慢等

- 【令和3年度】 TJK大作戦 優秀賞受賞
- 【令和4年度】 TJK大作戦 優秀賞受賞

## 健康づくりに取り組むきっかけになったこと

- ・以前から健康診断の有所見者がいたことに加え、「健康マイレージ事業」や「つくみんウォーク」の開始をきっかけに、会社全体で健康づくりに取り組むこととなった。

## 取り組みの効果

- ・健康に対する意識が高まっている。
- ・「今日、〇歩歩いた!」と競い合うように従業員間での会話が增えた。また、つくみんウォークをきっかけにウォーキングが習慣化した。

# 地域密着型特定施設こころ



## 【事業所の概要】

- 所在地:津久見市大字津久見5988-1
- 設立年:2012年
- 事業内容:入居者の日常生活介護と支援
- 従業員数:26名
- 健康経営事業所:認定

## 主な取り組み内容

- ・つくみんウォーク
- ・ラジオ体操



## 健康づくりに取り組むきっかけになったこと

- ・運動不足の職員が多い。
- ・介護業務は身体的・精神的負担が大きく、職員の健康管理は安定したサービス提供の基盤であることから、健康意識向上と運動習慣の定着を目的に取り組むこととなった。

## その他、取り組み自慢等

- 【令和3年度】TJK大作戦 優秀賞受賞
- 【令和4年度】TJK大作戦 優良賞受賞

## 取り組みの効果

- ・期間終了後もウォーキングを継続している職員が見られ、本取り組みが運動不足解消のきっかけになっていると考えています。
- ・また、職員同士で歩数を共有したり、入居者様と一緒に体操を行ったりすることで、自然と声かけやコミュニケーションが生まれ、施設全体で楽しみながら健康づくりに取り組むことができています。

# 古手川産業株式会社



## 健康づくりに取り組むきっかけになったこと

・安全衛生委員会の月次重点目標にて「健康管理推進」を掲げ、委員会活動の一環として健康を意識した取り組みを実施

## その他、取り組み自慢等

【令和3年度】TJK大作戦 最優秀賞受賞

【令和4年度】TJK大作戦 優良賞受賞

## 【事業所の概要】

○所在地：津久見市合ノ元町1-4

○設立年：1961年

○事業内容：

工業・農業用の生石灰と消石灰の製造と販売

機能性合成炭酸カルシウムの製造と販売

石灰系地盤改良材、高反応消石灰、アルカリ性中和剤の製造と販売

○従業員数：150名

○健康経営事業所：認定

## 主な取り組み内容

- ・TJK大作戦で管理栄養士による健康教育を実施
- ・ストレスチェックの実施
- ・安全衛生委員会で感染症情報/予防方法の共有を実施

## 取り組みの効果

- ・管理栄養士による健康講話への参加者は15名
- ・講話前日/当日に実施したベジチェックの実施者は21名
- ・ストレスチェックの受験率は96.6%（2025年度）

# 津久見市医師会立津久見市民病院



## 【事業所の概要】

○所在地：津久見市大字千怒6011番地

○設立年：1989年

○事業内容：医療業

○従業員数：240名

○健康経営事業所：認定

## 健康づくりに取り組むきっかけになったこと

- ・健康経営事業所の認定が始まったこと。
- ・健康診断の二次検査受診率の低さから、患者は治すが、自分の健康には無頓着なところがあると感じたため。

## その他、取り組み自慢等

- ・リハビリ室の開放は病院ならではの取り組みだと思う。
- ・希望すれば、理学療法士のサポートを受けて運動することができる。

## 主な取り組み内容

- ・敷地内禁煙の実施。
- ・健康診断の二次検査受診勧奨及び経過確認。
- ・ウォーキング等イベントの紹介や参加呼びかけ。
- ・健康サポートニュースの周知。
- ・リハビリ室の時間外開放。

## 取り組みの効果

- ・職員の半分がつくみんウォークへ参加するようになった
- ・健康診断の二次検査受診率が少しずつ上がっている

# 津久見市役所



## 【事業所の概要】

- 所在地: 津久見市宮本町20番15号
- 設立年: 1951年市制施行し津久見市となる
- 事業内容: 公務
- 従業員数: 225名
- 健康経営事業所: 認定

## 健康づくりに取り組むきっかけになったこと

・健康診査や二次検診の受診勧奨等は実施していたが、「TJK大作戦」が開始されたことにより、より積極的に「健康づくり」に一丸となり取り組むようになった。

## その他、取り組み自慢等

- 【令和3年度】TJK大作戦 優良賞受賞
- 【令和4年度】TJK大作戦 優秀賞受賞

## 主な取り組み内容

- ・つくみんウォーク
- ・健康教室（理学療法士、管理栄養士による）
- ・歯科セミナー

## 取り組みの効果

- ・毎年、つくみんウォークの時期は、職場内でウォーキングや健康づくりの話題が多くなる。
- ・健康づくりをきっかけに職員間のコミュニケーションが図れる。