

平成 30 年度「ACE（エース）県庁」メイキングプロジェクト

総務部職員課

「信州 ACE（エース）プロジェクト」の一環として、**職員が健康でいきいきと活躍できる職場（「ACE県庁」）の構築**を目指し、以下の取組を展開します。（平成 27 年度から実施。4 年目）

① 職員の自主的な取組を推進

◆マイエースチャレンジの実施

- ・職員が、健康診断の結果に基づき、「Action(体を動かす)」「Check(健診を受ける)」「Eat(健康に食べる)」の区分ごとに目標を掲げ、健康づくりを実践
- ・精密検査・再検査の早期受診及びマイエースチャレンジ講座に参加した場合に、ポイントを付与
- ・一定の成果を上げた職員及びユニークな取組をした職員を表彰（3月）

◆マイエースチャレンジ講座（元気はつらつセミナー）の実施

- ・職員のマイエースチャレンジを支援するため、本庁及び各合庁で健康づくりに関する講座を開催（各地区で A、C、E 各 1 講座開催）

◆取組強化月間の実施（9月）

- ・所属別のマイエースチャレンジ取組率を公表
- ・健康診断結果のデータを分析し、改善すべき事項等について情報発信



成果目標

- ◆マイエースチャレンジを実施する職員 **60%**

(H29: 47.6%)
個人チャレンジ

- ◆マイエースチャレンジで「目標どおり実行できた」職員の割合 **25%**

(H29: 20.6%)

② 職場等の環境づくりを推進

●Action（体を動かす）

◆「ずくを出して+10! 運動」の展開

- ・1日の中で、今よりも10分多くからだを動かす、身体に負荷をかける機会を探して実践する意識を醸成

◆階段利用を促進する応援メッセージ表示の拡大

◆業間体操の実施勧奨

◆健康器具（バランスボール、活動量計）の貸出



日常できる+10分の例

- ・椅子に座って腹式呼吸
- ・お昼休みに庁舎まわりを散策
- ・テレビを見ながらストレッチ

●Check（健診を受ける）

◆定期健康診断（再検査・精密検査含む）の受診勧奨

- ・所属長を通じて早期受診の勧奨、所属別健診受診率の公表（1月）
- ・被扶養者の特定健診の受診勧奨

◆ストレスチェックの受検勧奨

◆歯科健診受診勧奨



各種情報発信を、メール及びJ S Nにより実施。

- ・マイエース通信の発行（年4回）
- ・健康管理ニュースの発行（毎月）

●Eat（健康に食べる）

◆庁舎食堂におけるヘルシーメニューの提供

◆ヘルシーレシピ、ヘルシーメニューを提供している店舗の情報発信



成果目標

- ◆業間体操半数以上の職員が実施している職場の割合 **75%**

(H29: 67.1%)

- ◆事後措置（精密検査・再検査等）受診率 **50%**

(H29: 41.3%)

※H30.5.9 現在見込み

- ◆ストレスチェックの回答率 **96.5%**

(H29: 96.1%)

③ 所属長によるプロジェクトの推進

◆「職場の健康づくり推進宣言」に基づく取組推進

- ・職場単位で健康づくりに関する取組目標を定め、職場ぐるみの健康づくりについて、所属長が推進 ※旧グループチャレンジ
- ・所属長による職員の健康管理

目 標

- ◆全所属で推進宣言実施