

# 令和元年度「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、**職員の健康づくりと健康でいきいきと活躍できる職場（「ACE県庁」）づくり**を目指し、以下の取組を展開します。

## 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、自ら「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・ウォーキング大賞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(加点点目の拡大)
- ・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(2～3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)

### ◆マイエースチャレンジ月間の開催(9月～10月)

- ・所属別のマイエースチャレンジ取組事例の紹介
- ・参加者拡大に向けた「元気はつらつセミナー」の情報発信



## 成果目標

- ◆マイエースチャレンジを実施する職員 **75%**

(H30: 73.7%)  
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 **30%**

(H30: 25.2%)

## 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」の普及

- ・1日の中で、今よりも10分多くからだを動かし、身体に負荷をかける機会を探して実践

#### ◆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

まずは、  
今よりも  
プラス10分!!

#### 日常でできる+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・人間ドック(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(人間ドック)
- ・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 **70%**

(H30: 68.4%)

- ◆事後措置(精密検査・再検査等)受診率 **50%**

(H30: 37.6%)  
R1 5.31 現在)

- ◆ストレスチェックの回答率 **97.0%**

(H30: 96.9%)

## 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、職場ぐるみでの健康づくりについて、所属長が推進(職場内での声掛け、意識付け)



職場全体で取り組もう!

## 目 標

- ◆全所属で推進宣言実施