

東京都健康推進課の取組について

特設サイト「withコロナ時代の健康づくりガイド」(R4.3月～)

概要

- ・ 新型コロナの拡大・流行により、都民の生活様式が変化し、「こころの健康」や「身体活動・運動」、「栄養・食生活」分野をはじめとした、様々な健康影響やがん検診・健診の受診控えが懸念されている現状を踏まえて開設
- ・ 健康づくりのために、すぐに取り組みやすいことを「こころの健康」、「運動(身体活動)」、「食生活(栄養)」、「飲酒・喫煙」、「健診・検診受診」の5分野で紹介

トップページ



【例】「こころの健康」のページ



リーフレット「ストレスとの上手な付き合い方guidebook」 (R4.3月～)

早めに気づくことが大切

ストレスとの上手な付き合い方 guidebook



気分が沈んだり、
イライラしたり…
いませんか？

東京都福祉保健局



自分に合った方法を見つけよう ～ストレスとの付き合い方、ココロを休める方法～



生活習慣編

～どれかひとつでもやってみよう～

- ・決まった時間に起きて、朝日を浴びる。
- ・決まった時間に食事をする。
- ・寝る1時間前に湯船につかる。

意識して生活リズムを整えよう。
どれかひとつでも
やってみよう。



思考(考え方のクセ)・意識編

- ・柔軟な思考を持とう。
- ・考えないようにする。
- ・忘れる。

うまくいっていない部分に
とらわれすぎずに、
うまくいっている部分にも
注意を向け、ポジティブに
考えるようにしましょう。



しっかり睡眠編

- ・ぐっすり眠って体の休息だけでなく、
脳もしっかり休ませよう。
- ・入眠儀式を試してみよう。

こんな入眠儀式はいかが？寝る前に…

- ・本を読む、好きな音楽を聴く。
- ・ヨガやストレッチなどで
リラックスする。
- ・部屋を暗くする。
- ・アイピローをして寝る。



睡眠のコツをお伝え
している「眠り方改善」
はこから



何もしない編

- ・何もしない時間を作ってみよう。
- ・がんばることをやめてみよう。



行動編

みんなでの巻

- ・仲間と一緒に趣味や運動を楽しもう。
- ・親しい人と話してたくさん笑おう。
- ・地域や人との関係の幅を広げてみよう。
(オンラインも活用しよう。)



ひとりで巻

- ・趣味を大切にしよう。
- ・好きなおやつを食べて一息つこう。
- ・腹式呼吸などのリラクゼーション法を試してみよう。
- ・散歩がてらに公園に出かけ、太陽の下で体を動かしてみよう。



6

7

東京都職域健康促進サポート事業（H29～）

概要

「健康経営」の取組促進のため、健康づくり、がん対策、肝炎対策及び感染症対策に関する東京都の知見の普及啓発と、従業員の健康に配慮した経営の実施に向けた具体的な取組の支援を行う。

対象

中小企業基本法に定義される東京都内の中小企業等
(他道府県の企業及び大企業は対象外)

事業内容

・ 普及啓発

健康経営アドバイザー（※1）が、リーフレットを用いて、企業等の経営層に対して、健康づくり・がん対策・肝炎対策・感染症対策に関する普及啓発を行う。

・ 取組支援

健康経営エキスパートアドバイザー（※2）が、企業等を訪問し、各企業が行う健康づくり及びがん対策の取組を、概ね5回まで支援する。

（※1）東京商工会議所が実施する研修プログラムを修了しており、「健康経営」のメリットや実践のポイントについての知識を有している。

（※2）東京商工会議所が実施する所定の研修プログラムを修了し、中小企業への支援実績を持つ、企業経営、関連法規、保健事業等に関して一定の知識を有していると認められた専門家（中小企業診断士、社会保険労務士、保健師等）

東京都職域健康促進サポート事業（H29～）

Q&A

	良くあるご質問	回答
①	・従業員が2～3人の企業でも事業を利用できますか？	・普及啓発・取組支援ともご利用いただけます。
②	・事業を利用する場合、費用はかかりますか？	・普及啓発・取組支援ともに無料です。 （取組支援は概ね5回まで無料）
③	・健康経営に興味はありますが、何から始めれば良いか全くわかりません。 このような状況でも、取組支援を利用できますか？	・取組の有無に関わらずご利用いただけます。 ・派遣される専門家が、課題や取組の進め方について、具体的に助言します。 ・まだ、「健康企業宣言」を実施していない企業も、もちろんご利用いただけます。
④	・すでに「銀の認定」や「金の認定」等 を取得していますが、取組支援を利用 できますか？	・認定の有無を問わず、ご利用いただけます。 ・健康づくりを推進するための、さらなる取組について、派遣される専門家が一緒に考えながら、その取組を支援します。

東京都職域健康促進サポート事業（H29～）

本事業に関する問合せ先

事務局

- ・ 東京商工会議所会員交流センター
- ・ 電話：03-3283-7670
- ・ メール：shokuiki@tokyo-cci.or.jp
- ・ ホームページ：<https://www.tokyo-cci.or.jp/kenkokeiei-club/06/>

参考

とうきょう健康ステーション 職域健康促進サポート事業

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/torikumi-kankei/support/index.html>

担当部署

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

健康経営に興味がある企業からのお申込みをお待ちしています。
ぜひ、企業にご紹介ください。

東京都健康づくり推進キャラクター
「ケンコウデスカマン」

