



新入社員の方のためのセルフケア基礎知識

4月は多くの企業で入社式があり、新入社員の方々にとっては、期待と不安を抱えながら新たな一歩を踏み出す月です。また、新入社員を迎える社員の方々にとっても、新たな人間関係の始まりです。

両者にとって快適な職場環境となるよう、上司や先輩の方から簡単にできる、新入社員へのケアをご紹介します。

1.新入社員が出社したら「〇〇さん、おはようございます」と、毎朝、相手の名前を呼び、相手の目を見て、上司や先輩の方から挨拶をしましょう。

まだ慣れていない会社に出社するだけでも大変なこと。互いに1日を気持ちよくスタートするために、明るく挨拶をしましょう。尊重している気持ちを伝えるためにも、相手の名前をしっかりと覚え、名前を添えて話しかけてみましょう。

2.新入社員が上司や先輩に質問しても大丈夫な時間帯、もしくはサインを設けましょう。

新入社員にとって、初めての仕事は分からないことばかり。忙しくしている周囲の方々に聞くのは、勇気があることです。そんなためらいからくるストレス軽減のために、質問を受ける時間帯をあらかじめ決めたり、「質問したい場合は、いつでも『今、質問して宜しいですか?』と聞いてもらえますか」と具体的なサインを事前に伝えておくと、新入社員が安心して働きやすくなります。

3.注意をする時は、理由とともに、愛のエッセンスを添えましょう。

新入社員が仕事をする中で、ミスや誤解が出てくることもあると思います。本人のためにも、注意することは必要です。しかし、注意されると気落ちたり、やる気をなくしたりするかもしれません。注意する時は、感情的にならず、理由を添え、新入社員の成長のためであることをやさしく伝えましょう。また、「〇〇さんがいつも一生懸命仕事をしているのを私は知っています。これからも期待しています。」など、愛のエッセンスもつけ加えると良いでしょう。



詳しくはこちらからご確認ください。

厚生労働省こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

さつきランアンドウォーク 企業対抗戦

県民の皆様が実施する健康づくりやスポーツ参加の取組みに応じてポイントを付与し、所定のポイントを獲得すると特典が受けられる「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」を実施しています。

この取組みを加速するため、「さつきラン&ウォーク」とコラボした大会を開催します。

●どんなイベント?

5月の1か月間の歩数を競う無料の「企業対抗戦」です。たくさん歩いた企業様・県民の方に特典を進呈!

●参加するには?

1 インストールがまだの方は、アプリをダウンロード(無料)



Android



iPhone



※アプリのインストール・登録方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。

<https://runnet.jp/project/sportstownwalker/>

2 企業エントリー ※ 4/23(日)まで
3 個人エントリー ※ 5/31(水)まで
個人戦も同時開催します!

県大会HP



●岐阜県大会限定特典!

- 1 上位企業様を県HPでご紹介 & 副賞進呈
- 2 月20万歩以上歩くと抽選で啓発品を進呈
- 3 参加者全員に地域ポイント10pt進呈

詳細は県大会特設サイトまで

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/280434.html>



清流の国ぎふ健康経営優良企業 事例集

健康経営に取り組む宣言企業の皆さまの参考とするため、過去に「清流の国ぎふ健康経営優良企業」として表彰された企業の取り組みを毎年事例集にまとめて紹介しています。



健康経営優良企業2023

健康経営優良企業2022

健康経営優良企業2021

健康経営優良企業2020

株式会社 ジェイテクトギヤシステム
常駐保健師の手厚い支援で、特定保健指導は最終評価まで**実施率100%達成**。社内健診とがん検診の同時受診やがん検診費用の会社負担等も整備し、受診勧奨。

第一生命保険株式会社 岐阜支社
メタボと判定された職員や希望者を対象に**健康セミナーを開催**。参加した職員が、日々の生活で食事や運動を意識するように変化！

株式会社 十六銀行
食生活の改善として、食堂にご飯の計量器を設置。カロリー目安表も掲示し、摂取量の意識を促進。職員からは腹八分目に抑える習慣化となったとの声。

一般社団法人 ぎふ総合健診センター
受動喫煙防止のため、施設内は全て禁煙。喫煙者のマナー向上を目指して設置した喫煙スペースは「**卒煙所**」と名付けて喫煙者へ禁煙を推奨。

中工精機株式会社
野菜たっぷりで、ヘルシー献立を提供。従業員の食事は、全体的に薄味にし、カレーの日は白米にこんにゃくを混ぜて低カロリーにする工夫。

株式会社 セクテック
24時間365日の勤務でも、健康な食事を摂れる「置き型社食」として、冷蔵庫を設置し、栄養バランスのよい惣菜を低額で購入できるシステムを導入。

高山信用金庫
従業員向けに**健康管理アプリを導入**！毎日の歩数や健康診断結果の確認ができるように。積極的に歩く職員が増加！

社会福祉法人 はしま
夜勤のある職場。希望者に**朝、昼、夕食を提供し、栄養バランスに配慮**。減塩食やカロリーコントロール食なども提供。職員の食事の相談も実施。

明治安田生命保険相互会社 岐阜支社
血圧高めめの職員が多いことに端を発し、「**血圧良好プロジェクト**」を銘打ち、営業所に血圧計を設置。測定結果を集計し、営業所ごとにフィードバック。

株式会社 市川工務店
『禁煙や減量のススメ』として、禁煙者や減量を実施した従業員の取組を連載。人により取組み方が違うため、様々な成功者の秘策を紹介。

株式会社 イマオコーポレーション
製造現場では珍しい、各自が調整できる**昇降機能のあるデスク**で、体への負担を軽減。社員の実績で会社独自で歯科検診実施。

株式会社 アルファ・パートナー
ランチミーティングでのがん検診の啓発をきっかけに、社員の中で自然と健康に関する話題が出るように。社員同士で情報交換する機会の増加へ！

有限会社 ユーエヌケーヤードサービス
健康診断結果を基に、**健康づくりの目標を周囲に宣言**！達成できた職員には賞金を贈呈する取組を実施。宣言がきっかけで健康づくりが習慣化。

株式会社 大垣共立銀行
30歳以上の従業員は**人間ドックが受けられる体制**に。また、健康保険組合が費用の一部を負担。30歳以上の従業員の約9割が人間ドックを受診。

東清株式会社
1日のスタートは**全社員でラジオ体操と発声練習**。声をしっかり出すことで、シャキッと仕事モードに切り替わり、リフレッシュ効果にもつながっている。

株式会社 大雄
社内でチームを組み、歩数を競って**ウォーキングを習慣化**。チーム編成を工夫することで、部署間交流の機会創出にも繋がっている。

各優良企業の一部の取組を紹介しています。詳しくは、県ホームページや事例集でご確認ください。
<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/188476.html>

株式会社 岐阜新聞社
社員食堂の委託業者と協力し、**社員食堂を改革**。野菜をメインにした小鉢の提供や、ヘルシーデーを設定。社員からおいしくヘルシーで有難いとの声。

所管保健所一覧
■岐阜保健所:058-380-3004
羽島市、各務原市、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町
■西濃保健所:0584-73-1111
大垣市、海津市、養老町、垂井町、関ヶ原町、神戸町、輪之内町、安八町、揖斐川町、大野町、池田町
■関保健所:0575-33-4011
関市、美濃市、郡上市

■可茂保健所:0574-25-3111
美濃加茂市、可児市、坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、東白川村、御嵩町
■東濃保健所:0572-23-1111
多治見市、瑞浪市、土岐市
■恵那保健所:0573-26-1111
恵那市、中津川市
■飛騨保健所:0577-33-1111
高山市、飛騨市、下呂市、白川村
■岐阜県保健医療課:058-272-1111
岐阜市を含む全域