

「心とからだリフレッシュ運動」実施要領

1 趣旨

中央労働災害防止協会（中災防）では、昭和54年から将来の働く人の高齢化に備えて中高年齢労働者の健康づくり運動、SHP（シルバー・ヘルス・プラン）を開始し、昭和63年からは対象を全年齢労働者に広げ、心とからだの健康づくり運動、THP（トータル・ヘルスプロモーション・プラン）に発展させ、働く人の心とからだの総合的な健康づくりを推進しています。

しかし当初から35年が経過して社会経済情勢とともに労働環境や就業構造は大きく変化し、働く人の高齢化に加え、作業態様や生活習慣の変化による身体機能の低下や基礎疾患の増加に伴う労働災害発生リスクへの懸念、さらに就業者数が大幅に増加している第三次産業での転倒災害や腰痛の急増等から、より一層実効ある健康づくりが求められています。

また、設備の合理化・自動化が進み、雇用形態が多様化し、近年の働く人の意識が変化する中で、コミュニケーション不足に起因するメンタルヘルス不調や、作業現場で声かけが行われないことによる不安全行動等が問題となっており、これらを防ぐために良好な職場風土づくりが求められています。

このような状況の中で、中災防ではこれまで安全衛生に関する各種事業を推進してきたノウハウを活かし、実践的な活動によって働く人の心とからだの健康と安全作業を確保する「心とからだリフレッシュ運動」を展開することとしました。

特に、推進体制が十分ではない事業場、その中でも多数を占める中小規模事業場でも取り組みやすい、産業現場レベルで気軽に行える活動の導入を奨励し、この運動の普及を促進することとします。

2 愛称 げんき de ワーク

3 強調期間 全国安全週間準備期間（6月1日から6月30日まで）
 全国労働衛生週間準備期間（9月1日から9月30日まで）

4 主唱者 中央労働災害防止協会

5 主唱者の実施事項

- ①機関誌、ホームページ、リーフレット等を通じての運動の広報
- ②取り組みやすい具体的な活動事例の紹介
- ③関連するセミナー、シンポジウムその他のイベントの開催
- ④関連する資料の作成、頒布
- ⑤効果的な取り組みをしている事業場の表彰
- ⑥関係団体との連携

6 事業場の実施事項

従業員の心とからだの健康と安全を確保するため、

- ・ウォーキング
- ・健康体操
- ・コミュニケーション

を三つの柱として、それぞれの事業場の実情に応じ、具体的な活動を実施する。