

けんこう 「健幸！ワーク宣言」しませんか？



「健幸！ワーク宣言」とは、市内の企業・団体・学校などのトップが、トップ自身と従業員の健康で幸せな働き方について宣言し、各社の取り組みを公開することで、職場での「健幸」づくりを推進するものです。

働く人の健康と幸せのため、「健幸！ワーク宣言」をしませんか？

☎ 健幸まちづくり推進室 ☎ (338)6916、☎ (371)1200

健幸！ワーク宣言をした東京グリーンシステムズ(株)の皆さん



宣言の例

東京グリーンシステムズ株式会社は、このような取組を通じて、健幸！ワーク宣言の内容を実現していきます。

東京グリーンシステムズ株式会社の取組

重度障がい者を多数雇用する企業として、働く意欲のある障がい者の方々に社会参加の場を提供し、自立への援助を行っています。

また、障がいを持つ社員が一般社会の中で、それぞれの能力を生かしながら、一緒に働いていける環境づくりと職域の開拓を行うことにより、ノーマライゼーションの推進を図り社会に貢献します。

ワーク・ライフ・バランスの取り組みや、健康増進の取り組みなど、今取り組んでいることや、これから取り組むことを宣言してほしいニャ



例えば…

- ・子育てや介護などを両立しながら、頑張る仲間を応援します
- ・男性社員の育児休暇取得率アップを目指します
- ・コミュニケーションを活性化し、信頼し合える職場をつくりま

など

登録いただいた宣言は、公式ホームページで公開します。ぜひ、あなたの職場の取り組みをPRしてください！



動画「多摩市×New Work Style」公開中！

健康な働き方を推進する市内企業を大学生が取材した動画をYouTube多摩市公式チャンネルで公開中！

仕事体験や先輩との座談会を通して、健康で幸せな働き方について考えます。

動画の視聴はこちらから▶



健幸！ワーク宣言募集中！

公式ホームページの登録フォームからいつでも登録できます！ 各社の取り組みも公開していますので、ご覧ください。

宣言の詳細や登録はこちら。すでに登録された職場の一覧もご覧いただけます▶



「健幸！ワーク宣言式」を開催しました！



7月24日に、パルテノン多摩で「健幸！ワーク宣言式」を開催し、宣言を行った企業などの代表者が集合しました。

島津明人氏(慶應義塾大学教授)による講演会を行い、健幸に働くことのできる職場が企業にもたらす効果について、理解を深めました。また、ロビーでは各社の取り組みを展示し、「健幸！ワーク宣言」の周知・啓発を行いました。

宣言式の様子と島津先生の講演をYouTube多摩市公式チャンネルで配信しています！

動画の視聴はこちら▶



講演

「健康でいきいきと働くために：ワーク・エンゲイジメントと健幸」より

●「ワーク・エンゲイジメント」とは？

ワーク・エンゲイジメントは、健康でいきいきと働くことで、多摩市の「健幸都市宣言」とも関連が深いと思っています。最近の研究では、ワーク・エンゲイジメントの高い企業は、売上高や利益率が高いということが数字として表れてきました。

ワーク・エンゲイジメントは周囲の人に伝わる性質を持っており、上司がいきいきと働いていると、部下のエンゲイジメントも高くなり、この職場でもっと働きたい、という気持ちが高まります。また、ワーク・エンゲイジメントの平均値が高い職場は売上高が高いのですが、ワーク・エンゲイジメントにばら

つきが大きい職場は、かえって売り上げが下がるという研究結果から、職場全体がいきいきできるような支援や働きかけが大切ということがわかります。

●ワーク・エンゲイジメントを高めるには

これまで、職場を良くするためにストレスの原因となる部分を改善する、という考え方が主流でした。これも大切ですが、ワーク・エンゲイジメントを高めるには、個人の強みや、職場・仕事の強みをいかに伸ばすかが大切です。

●ワーク・ライフ・バランスとワーク・エンゲイジメント

職場でいきいきと働いていると、家庭にその影響が伝わり、パートナーとの関係に良い影響

を与えます。そして今度はパートナーの仕事にも良い影響を与えます。また、パートナーだけでなく、子どもにも影響を与えます。ワーク・エンゲイジメントを向上させることが、ワーク・ライフ・バランスの向上にもつながります。

●昼休みの公園散策がおすすめ
フィンランドで行われた研究によると、昼休みに公園散策をしたグループが、最もリカバリー(疲労回復)効果が高かったという結果が出ています。多摩市は緑豊かな環境ですから、昼休みに公園を散策することで、午後の仕事の効率が上がることが期待できます。昼休みを積極的に活用することをお勧めします。



人口と世帯数

世帯：74,145(76増) 人口：147,761(55増) [男：72,300(9増)、女：75,461(46増)]
人口の内外国人住民：2,928※9月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健幸まちづくりに取り組んでいます

