

第34回 洛和会ヘルスケア学会
2024年10月20日(日) 口演TQM発表

職員のやる気につながる！ オリジナルの健康管理 セルフチェックシートの活用

洛和会丸太町病院 TQM委員会Cチーム
中野 匡徳

問題点・背景

丸太町病院の健康管理の現状

健康管理に対する意識の面は体調が悪化してから気を付けないといけないうと気付くことが多い。

→健康がなぜ大切なのか、普通に生きていたら何も問題はないだろうという、固定概念いわゆるマインドセットが生じている

目標

多くの職員が健康に悪い習慣のある癖や考え方がリセットできるように意識づくりを行う。



改善策

- ①健康管理セルフチェックシート2024の作成
- ②シートを繰り返し使い、
職員の健康意識を刺激する。



目 的 : 丸太町病院の職員として、主体的な健康管理ができる

※健康管理に対する意識づくりアンケート結果より
やってみたい健康づくりの項目を抽出

方 法 :

セルフ
チェック



ちょい学習
ながら運動



セルフ
チェック



ちょい学習
ながら運動

1. セルフチェック → 健康管理セルフチェック7項目を意識する
2. ちょい学習 → teamsに、ちょっと学べる内容(栄養等)をアップする
3. ながら運動 → イスや机を用いすぐできるストレッチ・・イスが私を呼んでいる!!
「谷本道哉氏の筋肉が喜ぶすぐトレ」等を参考に!!

※運営担当 : 丸太町病院TQM委員会Cチーム

健康管理セルフチェック項目	自分のペースで実行している	手抜きしている	実施していない
① 意識して歩く			
② ストレッチする			
③ 朝食をとる			
④ 栄養バランスを意識する			
⑤ 間食を控える			
⑥ 意識して水分をとる			
⑦ 定期的な体重測定をする			
○の数			

※自己評価の仕方

「自分ペースで実施している」半数以上に○がついたら → いいね!!自分を褒めて!!!

「手抜きしている」半数以上に○がついたら → いい手抜きをしてね!!!!

「実施していない」が半数以上に○がついたら → まずは手抜きからはじめよう!!!!

ちょい学習...
ながら運動...
という表現の活用



できていなくても
まずは手抜きから!
前向きな自己評価と
なる工夫

第1回健康管理セルフチェックシート の交付に関して

対象者：丸太町病院 全職員

期 間：2024/1/23～1か月間

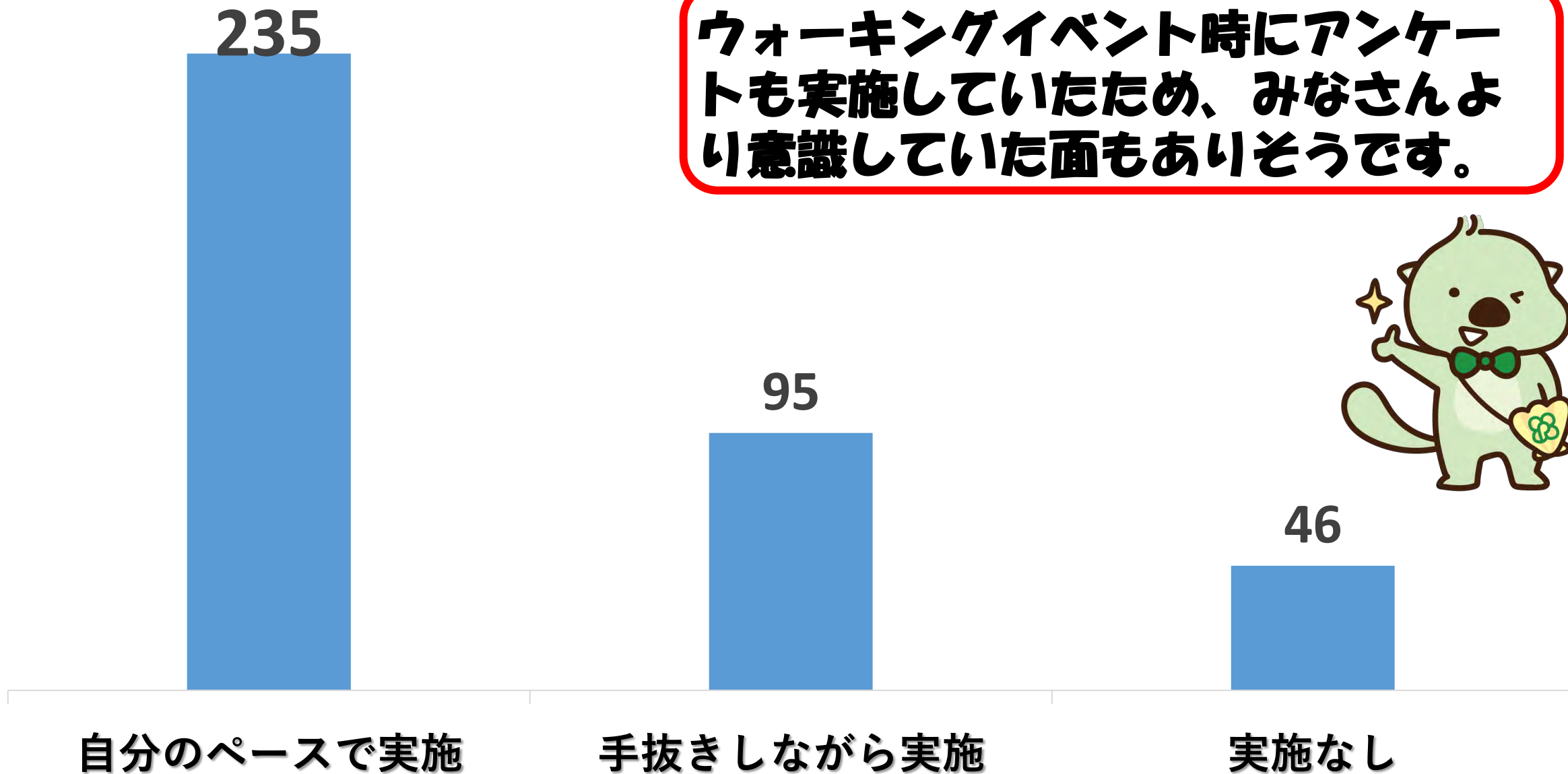
方 法：紙媒体

結果

意識して歩く



ウォーキングイベント時にアンケートも実施していたため、みなさんより意識していた面もありそうです。

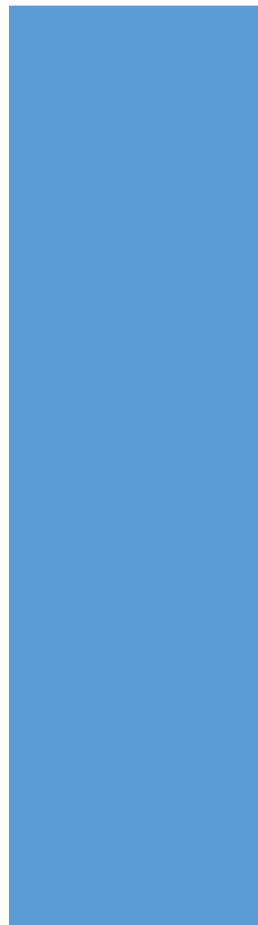


意識をして水分をとる



これからの季節、熱中症予防も兼ねて
今後も継続しましょう！

236



自分のペース

106



手抜き

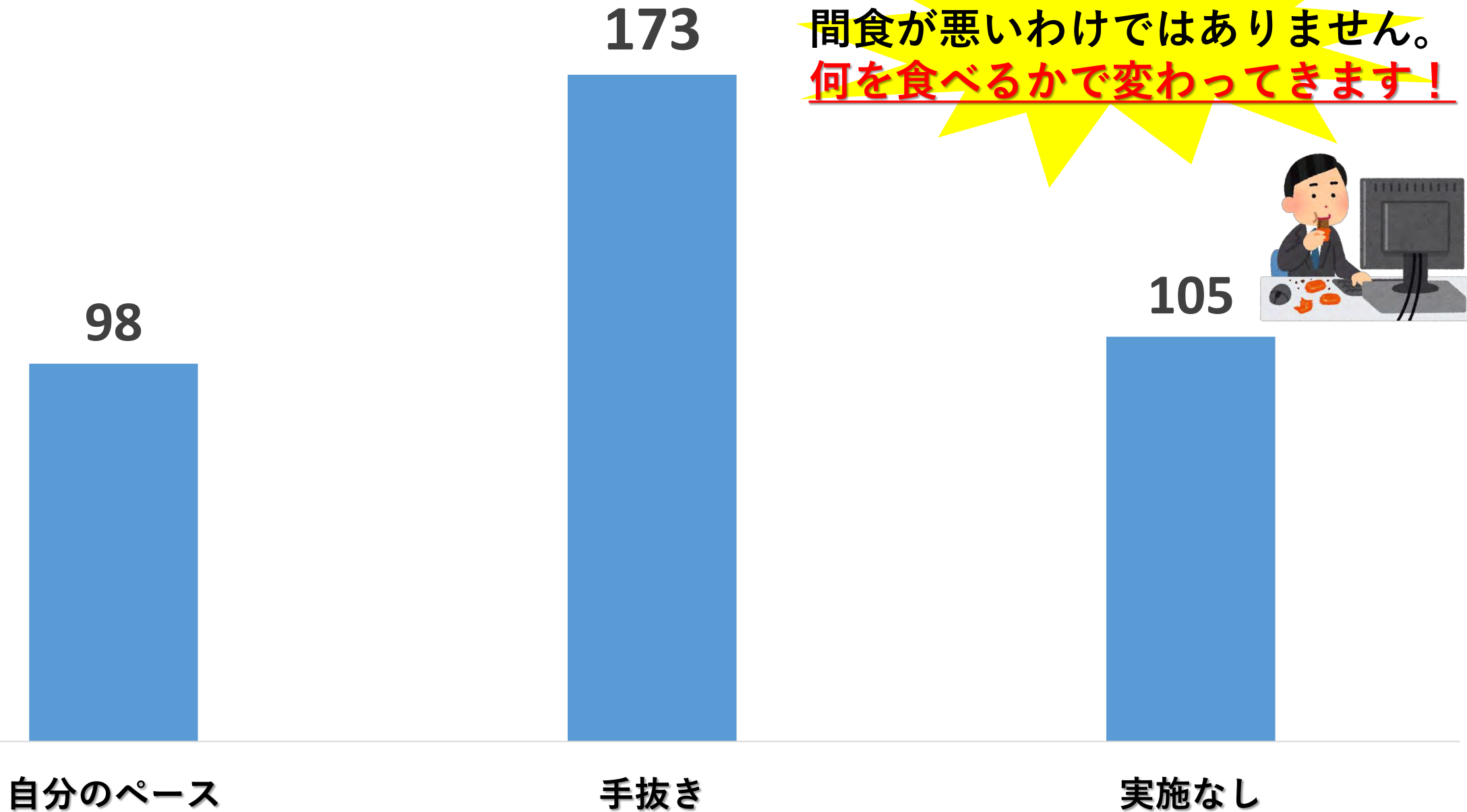
34



実施なし



間食を控える

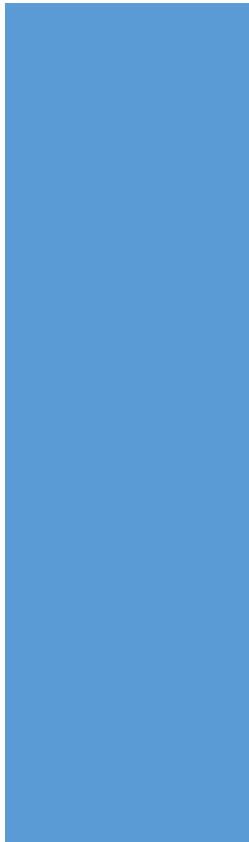


ストレッチをする



コロナも落ち着き、外での活動も増えてきており、まずはながらストレッチから始めてみませんか？

137



自分のペース

115

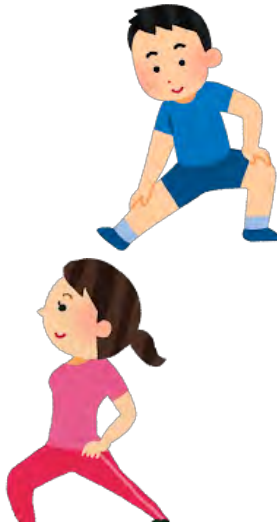


手抜き

112



実施なし



考察

- 丸太町病院独自の健康管理セルフチェックシートを繰り返し活用することで、職員の意識に働きかけ、主体的に行動が進められるものになったと考える。
- シートの自己評価の視点を
「ちょい…」 「ながら…」 という表現に。
→ 強制的管理から自主性を意識したマインドセットができたと考える。

期待するアウトカム

独自の健康管理セルフチェックシートを繰り返し実施することで、職員がさらに主体的な健康管理ができる。

まとめ

これからも丸太町病院オリジナルの健康管理に関する啓発活動として

「ちょい読み学習」 「ながら運動」 など

お知らせを行い、自分なりに自主的な健康管理の継続につなげていきたい。

ご清聴ありがとうございました。

