

いしかわ  
健康経営  
実践事例集  
2019



# 目次

はじめに	1
健康経営について	2
石川県の健康経営の取り組み	2
いしかわ健康経営優良企業 取り組み事例（五十音順）	
（1）安達写真印刷株式会社	5
（2）アール・ビー・コントロールズ株式会社	6
（3）石川サンケン株式会社志賀工場	7
（4）金沢機工株式会社	8
（5）金沢中央農業協同組合	9
（6）株式会社金沢村田製作所	10
（7）技研株式会社	11
（8）株式会社国土開発センター	12
（9）日本ケンブリッジフィルター株式会社北陸工場	13
（10）馬場化学工業株式会社	14
（11）株式会社ビーケープラス	15
（12）介護老人保健施設 百寿苑	16
（13）株式会社ほくつう	17
（14）株式会社ホクリクコム	18
（15）株式会社丸西組	19
（16）三井住友海上あいおい生命保険株式会社金沢生保支社	20
（17）有限会社室田鉄工所	21
（18）森長電子株式会社	22
（19）株式会社大和	23
石川県が実施した企業における健康づくりの取り組み支援	
（1）働く世代の健康づくり支援事業	24
（2）企業対抗型健康づくり事業（ワクワク健康カップ 2019）	26
（3）健康経営実践ゼミ	28
（4）出前講座	30
いしかわ健康経営宣言企業について	
いしかわ健康経営宣言企業 認定一覧	34
その他事業紹介	
いしかわヘルシー&デリシャスメニュー	43
歯と口腔の健康づくり	44
ロコモ予防	46
たばことのお付き合い	47
健診データしっとくナビ	48
がん検診のお知らせ	50
いしかわ健康づくり応援企業・団体等を募集します	52

# はじめに

本格的な高齢社会を迎えた今、単に長寿というだけでなく、生涯にわたり元気で自立して暮らすことのできる「健康寿命」を延ばすことが大変重要になっています。

県では、「健康寿命」の延伸を目的として策定した「いしかわ健康フロンティア戦略 2018」に基づき、健康づくりのための様々な取り組みを進めています。

とりわけ、働く世代は、生活習慣病の発症が増加する年代であり、健康づくりを推進するためには、企業等と連携した取り組みが極めて重要です。

また、昨今では労働者不足が深刻化するなか、働き方改革が推進されています。しかし、労働生産性の向上を実現するためには働き方を変えるだけでなく、全ての従業員が心身ともに健康で生き生きと働くことのできる職場づくりが必要です。

このような社会状況の中、企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな効果が期待できるとの基盤に立って、経営を考える「健康経営」の取り組みが一層、注目されています。

このため県では、企業の健康経営を推進するため、健康経営に取り組む企業を「いしかわ健康経営宣言企業」として認定し、支援するとともに、その中で優れた取り組みを行う企業を「いしかわ健康経営優良企業」として表彰しております。

この事例集は、被表彰企業の取り組みや、県の支援事例を広く県内企業に知っていただくために作成しております。各企業において、実情に応じた健康経営の推進のために、参考にいただければ幸いです。



## 健康経営について

### 健康経営とは

企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな効果が期待できるとの基盤に立って、経営を考えることです。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

### 健康経営のメリット

健康経営に取り組むことで、企業にとってさまざまな効果が生まれます。

- ・組織の活性化や生産性の向上
- ・優秀な人材の獲得や定着率の向上
- ・企業イメージの向上
- ・従業員の健康増進と活力の向上

従業員に対する健康保持・増進のための投資は、企業にとって大きな財産となります。「健康経営」に取り組んでみませんか。

## いしかわ健康経営宣言企業の認定について

石川県では健康経営に取り組むことを宣言する企業を認定しています。

### 認定を受けるは …

- ① 職場の健康づくりの取組状況をチェックします
- ② 申込書を県へ提出します  
※全国健康保険協会石川支部及び健康保険組合連合会石川連合会の加入企業は、各保険者を通じて県に提出してください  
・担当者が企業を訪問し、現在の取組状況を確認します  
・県知事名で認定証を交付します
- ③ 健康づくりに取り組みます
- ④ 毎年、取り組み内容をふりかえります  
※実施報告書の提出をもって、次年度の認定継続となります

### 健康づくりの 取り組み内容

右の1つ以上に取り組みましょう

- ① 健康診断の受診
- ② 健診結果の活用
- ③ 健康づくりのための職場環境整備
- ④ 食生活改善に向けた取り組み
- ⑤ 運動機会の増進に向けた取り組み
- ⑥ たばこ対策
- ⑦ こころの健康
- ⑧ 歯と口腔の健康への取り組み
- ⑨ その他

### 認定後のメリット

- ・県ホームページ等で従業員の健康づくりに積極的に取り組む企業として広報します
- ・健康情報や県主催のイベント等を優先的にご紹介します
- ・従業員の健康づくりの取り組みに係る相談・支援を行います
- ・特に優良な取り組みを行った企業を表彰します

### いしかわ健康経営宣言企業の認定証交付

いしかわ健康経営宣言企業に認定証を交付しています。



## 石川県の健康経営の取り組み

### いしかわ健康経営 宣言企業の認定

健康経営に取り組むことを宣言する企業を認定します。

認定企業一覧

34～36 ページ

### 健康づくりの 取り組みを支援

企業における健康づくりの取り組みを支援します。

県の支援事例

24～33 ページ

### いしかわ健康経営 優良企業の表彰

とくに優良な取り組みを実施する企業を表彰します。

被表彰企業取り組み事例

5～23 ページ

## いしかわ健康経営優良企業の表彰について

いしかわ健康経営宣言企業の中から、とくに優良な取り組みを実施する企業を表彰しています。詳細は、県ホームページをご覧ください。

### いしかわ健康経営優良企業に対する知事表彰 選定基準

従業員やその家族等に対する健康づくりに積極的に取り組み、他の模範となるものであって、表彰基準(1)～(5)のいずれにも該当する企業等

表彰基準	選定基準
(1) 従業員や家族の健診の受診状況、保健指導の実施状況等が優良であること	次の①～③のいずれも満たすこと ① 前年度の健診受診率が、各保険者の目標値を概ね達成している。 * 参考 特定健康診査の実施率目標値は、保険者ごとに次の値を踏まえて設定することとなっている。 国保組合：70%、全国健康保険協会（含む船保）：65%、単一健保：90%、総合健保：85%、共済組合：90% ② がん検診の受診率（実施主体は問わず、事業者・市町・保険者いずれでも可）が概ね50%を達成している（1項目以上）。 ③ 前年度の有所見者に対する保健指導実施率が、各保険者の目標値を概ね達成している。 * 参考 特定保健指導の実施率目標値は、保険者ごとに次の値を踏まえて設定することとなっている。 国保組合：30%、全国健康保険協会：35%（船保は30%）、単一健保：55%、総合健保：30%、共済組合：45%
(2) 従業員や家族等の健康づくりに積極的に取り組み、顕著な成果を上げていること	健康づくりの取り組みを1年以上継続しており、次の①～⑧のいずれか1つ以上を満たすこと ① 健康づくりの取り組みが多彩で参加率が高い。 ② 健康課題を把握し、それを踏まえた健康づくりに取り組んでいる。 ③ 健康づくりの取り組みを正規従業員だけでなく、家族や非正規従業員なども対象に実施している。 ④ 健康管理の担当者を配置しており、健康づくりの取り組みを積極的、組織的に展開している。 ⑤ 健康づくりに取り組むグループやサークル等の育成に積極的に取り組んでいる。 ⑥ 職場外のスポーツクラブ等の利用を積極的に支援している。 ⑦ 食や運動等の健康づくりの取り組みにより、健康意識の向上、生活習慣の改善等、顕著な成果を上げている。 ⑧ がんなどの長期治療が必要な疾患を抱える従業員の治療と仕事の両立を支援している。または、長期治療が必要な疾患を抱える家族の看護・介護をしている従業員に対して支援している。 * 健康づくりの取り組み例 健康情報の提供、健康相談の実施、生活習慣病予防等研修会や講習会の開催、社員食堂で健康メニューの提供、健康に配慮した仕出し弁当の利用促進、スポーツ大会等の開催、階段利用促進、歩数計や体重計等の健康づくり機器の提供や活用促進、禁煙サポート、心の健康に関する対策、歯科保健対策 等
(3) 受動喫煙対策に取り組んでいること	健康増進法に基づいた受動喫煙を防止するための措置が講じられていること * 敷地内禁煙、屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要）
(4) 今後も継続的・発展的な取り組みが期待できること	現在実施している取り組みを評価しながら、継続・発展させる体制があること
(5) 「いしかわ健康経営宣言企業」の認定を受けていること	

## 01

### 安達写真印刷株式会社

健康への意識を高めて、皆が安心して元気に働けるように!



#### 取り組みのきっかけ

数年前、社員が病気で亡くなるということがあり、改めて健康でいられることの大切さ、幸せを実感した。また、元気で働けてこそ良い製品を生み出せると考え、特定の部署に業務が集中して長時間労働につながらないように、体制の整備や効率化を図る等の取り組みを実施した。

#### 取り組みの内容

##### 定期健診の徹底

がん検診を含む定期健診を集団で受けられる日を設けて、受診しやすい工夫を行っている。健診受診率は100%である。また、人間ドック費用の一部補助も行っている。

##### 感染症予防の取り組み

当社は冬に繁忙期を迎えるため、毎年11月に産業医に会社に来てもらい、全額会社負担でインフルエンザの予防接種を実施している。

##### 受動喫煙の防止とたばこ対策

全社員を対象に、非喫煙者手当を設け、毎月手当を支給することで、禁煙へのきっかけづくりを行っている。また、食堂に喫煙者・非喫煙者のリストを掲示し、情報の随時更新も行っており、禁煙を促す環境づくりを行っている。これらの取り組みにより、喫煙者率の減少につながっている。

##### 運動機会の増進に向けた取り組み

社内クラブ活動を支援するとともに、社員研修でスポーツ大会や講習会を開催している。また、研修などの写真を掲載した社内アルバムを作成し、コミュニケーションの促進を図っている。



#### ここがポイント! 担当者からのひと言

「健康である」ということは、会社で働く時だけでなく充実した生活を送るための基本なので、実のある施策となるよう努めています。

#### 会社概要

法人名：安達写真印刷株式会社  
 設立：1963年8月  
 所在地：白山市横江町1139-1

代表者：安達 正人  
 業種：製造業  
 従業員：96名

## 02

## アール・ビー・コントロールズ株式会社

”楽しく”健康になる!  
～会社をパワースポットに!～



## 取り組みのきっかけ

休職者数の増加をきっかけに2013年より、これまでの健康改善活動の見直しと新たな施策に取り組み始めた。「働き方改革」では、単なる残業時間の削減にとどまらず、余暇時間の活用を視野に入れたサークル活動や社内イベントの開催、スポーツクラブ・県・市と連携した「楽しい」健康改善活動を「1次予防」とし、1次予防に力点を置いて取り組みを推進した。

## 取り組みの内容

## 定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診や人間ドックの受診勧奨を積極的に行い、有所見者は全員、医療機関を受診するように声かけをしている。

健診受診率、有所見者への保健指導実施率はともに95%以上である。

## 健康情報の発信

ヘルスリテラシー向上のため、社内イントラネットに、毎月、健康に関する情報(健康コラム)を掲載し、意識づけを行っている。

## ここがポイント! 担当者からのひと言

健康寿命が延伸し、就労期間も延びる中で、従業員が「明るく、活き活きと長く」活躍できることが企業にとって重要であると考えます。やらされているではなく、自律的に「楽しく」健康改善を進めるため、ヘルスリテラシーの向上にも取り組んでいます。

## 健康増進の機会の提供

社内サークル活動を支援し、運動会や球技大会を開催することで、運動とコミュニケーションの促進を図っている。

また、3人1組(うち1名は特定保健指導を受けた従業員)のチームを組み、法人契約をしているスポーツクラブ等の利用でポイントを獲得し、約9か月間チームごとにポイントを競い合う「健康マイレージ」を開催し、「楽しく」健康改善に取り組める機会を提供している。



運動会



球技大会

## 会社概要

法人名：アール・ビー・コントロールズ株式会社  
設立：1971年1月  
所在地：金沢市観音堂町口71番地

代表者：遠藤 健治  
業種：製造業  
従業員：584名

## 03

## 石川サンケン株式会社志賀工場

衛生活動の取組みの充実と  
健康への『気づき』を与えるきっかけづくりを目指す



## 取り組みのきっかけ

働き方改革や健康経営が話題のなかで、65歳雇用において今まで以上に社員の健康は大切であると感じていた。基本的な労働安全衛生対策には取り組んでいたが、安全対策の方が重視されていたため、衛生対策をさらに充実させた取り組みを実施し、その定着を図るため、健康経営に取り組んだ。

## 取り組みの内容

## 定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について積極的に受診勧奨を行っており、健診受診率は100%である。

また、健診後の有所見者に対し、個別に二次健診の受診推奨面談を実施し、受診率100%(例年30%)達成を目指している。

## 健康講座の開催

腰痛・肩こり予防や姿勢改善などを目的として、健康講座にて筋力測定やストレッチを実施し、従業員の健康意識の向上に向けた取り組みを行っている。



## 食の取り組み

「健康ウィーク」として社員食堂にて、県が生活習慣病予防のために開発した「ヘルシー&デリシャスメニュー」を日替わりで提供し、食事に対する健康意識の向上につながる取り組みを行っている。

※日替わりで提供するメニューも社員の試食によって決めている。



## ここがポイント! 担当者からのひと言

社員一人ひとりの健康意識の向上を目指し、これからも身体や食事など多方面から健康への『気づき』を与える取り組みを実施していきます。

## 会社概要

法人名：石川サンケン株式会社 志賀工場  
設立：1978年7月  
所在地：羽咋郡志賀町末吉小崎10

代表者：永長 克浩  
業種：製造業  
従業員：501名

04

金沢機工株式会社

社員の心身健康を目指そう



取り組みのきっかけ

7年前に一般事業主行動計画を策定してから、よりいっそう健康経営を意識した。従業員の心身の健康が重要であり、このことが生産性向上や社員の幸福につながると考え、取り組み始めた。

取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診の受診勧奨を積極的に行い、健診受診率は100%、保健指導実施率も高い数値となっている。

健康増進同好会の制定

定期健診に追加して行う検査や人間ドックの費用補助、健康増進を目的とした個人やグループ活動の費用補助、禁煙外来受診の費用補助等を行い、従業員の健康維持・増進に向けた取り組みを行っている。

ここがポイント！ 担当者からのひと言

従業員の心身の健康増進やコミュニケーションの活性化を図るため、独自に工夫した取り組みとして、食堂に社員プロフィールを掲示しています。また、定期健診の受診と健診後の保健指導の徹底や健康増進同好会による補助制度などにより、社員の健康づくりをサポートしています。

受動喫煙の防止

今年度、喫煙室を撤去して敷地内禁煙とし、受動喫煙の防止を徹底している。

運動機会の増進に向けた取り組み

食堂に従業員一人ひとりの趣味などを記載したプロフィールを掲示することで、同じ趣味を持つ従業員同士がマラソンや登山を一緒に楽しむなど運動とコミュニケーションの促進を図る一役を担っている。

また、毎朝ラジオ体操も実施している。



会社概要

法人名：金沢機工株式会社  
設立：1969年4月  
所在地：金沢市無量寺町八38番地2

代表者：井上 英一郎  
業種：機械器具卸業  
従業員：103名

05

金沢中央農業協同組合

健康な心身と笑顔で  
活力ある職場づくりをめざす



取り組みのきっかけ

現在のストレス社会ではメンタルヘルス不調者が出てもおかしくない。当JAは数年前より【心の健康づくり】に取り組んできた。石川産業保健総合支援センター等の助言により、これまでの取り組みが【健康経営】につながることがわかったため、2019年に「かがやき健康企業宣言」を行い、「いしかわ健康経営優良企業」に認定された。

取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診の受診勧奨を積極的に行い、健診受診率は100%、保健指導実施率も高い数値となっている。

また50歳以上の従業員は全員人間ドックを受診し、その費用の補助を行っている。

運動機会の増進に向けた取り組み

職員間のサークル活動を支援するとともに、職員全員で野菜の栽培に取り組んでいる。収穫して食べることを通じて、食の大切さを実感するとともに、一緒に体を動かし汗を流すことでコミュニケーションの促進を図っている。



メンタルヘルスの取り組み

メンタルヘルスに関する相談窓口を設置し、産業医や契約している外部カウンセラーの指導・面談体制を整備している。

また、全従業員を対象にメンタルヘルスケア研修を階層別に開催し、互いの理解を深める取り組みを行っている。



ここがポイント！ 担当者からのひと言

ワクワク健康カップ2019に10名で参加(うち、役員3名)。1日1万歩を歩く以外に、食生活や睡眠も意識するようになり、結果3位に入賞することができました！健康+コミュニケーションが深まったことを活かし、今後職員全体に健康意識が波及していくことを期待しています。

会社概要

法人名：金沢中央農業協同組合  
設立：1974年8月  
所在地：金沢市入江1丁目1番地

代表者：田村 政博  
業種：信用・共済・営農経済  
従業員：142名

## 06

## 株式会社金沢村田製作所

『社員が、心身ともに健康で、いきいきと生活し働くこと』を目指して



## 取り組みのきっかけ

会社の持続的な成長のためには、そこで働く社員の健康が土台になる。当社では、社員の健康増進に対する取り組みとして、目指す姿を「社員が、心身ともに健康で、いきいきと生活し働くこと」と定めて、社員の健康や働きやすさに配慮した職場づくりに積極的に取り組んでいくこととした。

## 取り組みの内容

## 定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康管理室にて社員の健診受診状況を確認しており、健診受診率は、ほぼ100%である。

また、再検査対象者への受診依頼及び結果確認も行っている。

有所見者への保健指導は、個別または集団での健康指導を実施しており、保健指導実施率は100%である。



## 社員食堂でヘルシーメニューの提供

「健康な食事（スマートミール）」を継続的に提供している。栄養バランスやエネルギーを考慮したヘルシーメニューやサラダバーの提供に加え、全てのメニューにカロリーや塩分を表示している。

## 健康啓蒙イベントの開催

喫煙専用室の隣で、がんを知る展示会、肺年齢の測定を実施し、喫煙者が積極的に参加できるような取り組みを実施している。



## 運動機会の増進に向けた取り組み

自転車、スキー、テニス、ピラティスなどの社内運動クラブの活動を補助するとともに、社外のスポーツジムと契約し、社員が割安でスポーツジムを利用できるようにしている。

また、スポーツイベントとしてフットサル大会などを開催している。

## ここがポイント！ 担当者からのひと言

社員一人ひとりが心身ともに健康であるために、様々な企画を積極的に取り入れています。

## 会社概要

法人名：株式会社金沢村田製作所  
設立：1984年8月  
所在地：白山市曾谷町チ18番地

代表者：橋本 省吾  
業種：電気機械器具製造業  
従業員：2,718名

## 07

## 技研株式会社

社員一人一人の健康意識が自発的に向上



## 取り組みのきっかけ

2018年8月、社内にトレーニングルームを新設した際、利用促進に向けて2018年9月に、「かがやき健康企業宣言」を行い、経済産業省の健康経営優良法人の認定を安全衛生委員会の目標としたことがきっかけとなっている。

その結果、2019年2月に「健康経営優良法人2019（中小規模法人）」に認定された。

## 取り組みの内容

## 定期健診と健診後の保健指導の徹底

健診未受診者には、声掛けにて受診勧奨を実施しており、健診受診率はほぼ100%、有所見者への保健指導実施率は100%である。

パソコン業務が多いため、産業医と相談して必要な社員に対してVDT健診を実施している。

## ここがポイント！ 担当者からのひと言

社内トレーニングルームの活用をきっかけに他部署社員との交流の機会が増え、リレーマラソンやテニス大会など、社内サークル活動が活発になっています。

運動の機会はもちろん、社内コミュニケーションの活性化を継続していきたいです。

## 運動機会の増進に向けた取り組み

社内にトレーニングルームを設置している。平日だけでなく、休日も開放しており、社員やその家族なども利用でき、手軽に運動ができる環境を提供している。

また、定期的に外部の運動トレーナーによる

運動教室にて、ピラティスやボディバランスなどを実施している。

トレーニングルームを利用する社員から運動イベントへの参加を希望する声が聞かれたため、会社が参加費を負担し、社員の運動機会の推進を図っている。

また、社内の運動サークルの活動費用を会社が一部負担し、支援している。



## 会社概要

法人名：技研株式会社  
設立：1970年9月  
所在地：能美市下清水町3番地2

代表者：向 一雄  
業種：エンジニアリング  
従業員：94名

08

株式会社国土開発センター

- ・ 社員の健康増進
- ・ 健康づくりの意識向上



取り組みのきっかけ

各社員が高度な専門技術を用いて業務を実施しており、社員が健康であることが企業業績の向上及び品質の向上に不可欠であると考え、年齢・性別に関わらず10年以上前より毎年人間ドック受診に際して、助成を実施している。近年は、労働人口の減少及び高齢化社会に向けて、健康で長く働けるように、有所見者への対応に注力している。

取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健診、保健指導、精密検査の未受診者には上司からの声掛け、総務担当者からメールや声掛けによる受診勧奨を実施している。

特に必要な社員に対しては、産業医が直接受診勧奨を行ったり、受診に二の足を踏む社員には担当者が同行受診するなど、もれがなく受診できる取り組みを行っている。

長時間労働の防止

毎日、定時にパソコンの使用権を剥奪することで長時間労働の防止を図っている。

また、残業を行う場合は、事前に役職者の承認を得ないとパソコンが使用できないシステムとなっている。

ここがポイント！ 担当者からのひと言

社員が健康であることが企業業績の向上及び品質の向上に不可欠であると考え、管理部門が産業医と連携しながら、積極的に受診勧奨を実施することが重要です。

受動喫煙の防止とたばこ対策

10年ほど前から受動喫煙防止対策に取り組み始め、安全衛生委員会の中に「たばこ部会」を立ち上げ、屋外への喫煙室の設置を経て、敷地内禁煙へと取り組みを進めてきた。

取り組みは社員との対話を重視しており、喫煙に関する会社のデメリット、喫煙者と非喫煙者との差などを見える化し、喫煙者に行動変容を促す取り組みを行っている。

喫煙時間のデメリットを明示

- ・ 喫煙時間(例) 1回10分 1日6回
- ※警備システムの入退出記録から抽出する
- ・ 明示内容 非喫煙者より休憩時間が1日60分多いため、本人の給与から喫煙時間の日額と年額を明示し、業務時間内禁煙を促す。なお、最終的には本人の健康のため全面禁煙を促す。



会社概要

法人名：株式会社国土開発センター  
 設立：1964年1月  
 所在地：本社 金沢市寺町3丁目9番41号  
 研究所 白山市八束穂3丁目7番地

代表者：新家 久司  
 業種：建設コンサルタント  
 従業員：279名

09

日本ケンブリッジフィルター株式会社 北陸工場

Cambridgeチームメンバーは“Collective Flow”  
 「燃える集団」です!



取り組みのきっかけ

大量受注の生産に工場全体が追われる中、社員の疲労が蓄積された結果、健康障害で休職する社員が出てしまった。

これを契機として、管理者を含めた工場全体で「従業員の健康づくり」を推進していくこととした。

取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より、健診及び健診後の保健指導について積極的に受診勧奨を実施している。

また、健診は健診バスが来社し就業時間中に受けることができ、特定保健指導も社内でも実施することで、健診受診率及び特定保健指導実施率は100%である。

健康の意識向上に向けた取り組み

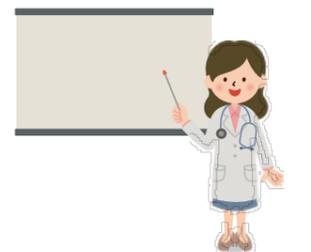
健康セミナーとして、フレイル・ロコモ予防の研修会を開催し、従業員の健康に対する意識の向上に向けた取り組みを行っている。



メンタルヘルスの取り組み

メンタルヘルス研修として、ハラスメント研修やコミュニケーション研修を開催して社員の啓蒙に努めている。

また、契約している外部カウンセラーによるメンタルヘルスチェックパトロールを月2回実施し、不調者の早期発見に努めている。更に、外部カウンセラーによる相談窓口の設置や、SNS等の相談しやすい環境づくりも行っている。



ここがポイント！ 担当者からのひと言

- ・ 安全衛生委員会を充実し、過重労働による健康障害の防止に努めています。
- ・ 心身ともに健康で活気のある職場を目指しています。

会社概要

法人名：日本ケンブリッジフィルター株式会社 北陸工場  
 設立：1977年6月  
 所在地：金沢市北陽台3-5 金沢テクノパーク

代表者：近藤 芳世  
 業種：製造業(エアフィルタ)  
 従業員：115名

10

馬場化学工業株式会社

健康が全ての基本! 石川県健康づくり事業を計画利用し、社員の健康増進に努める



取り組みのきっかけ

当社では「健康が全ての基本である」という認識のもと、社員一人ひとりが業務にあたっている。現状把握と健康への意識向上に向けた取り組みにより、社員一人ひとりの体調管理に対する意識が高まり、更に自身→仲間→部署内へと意識向上の範囲を広げることで社内コミュニケーションのきっかけ・促進につながった。これからもやりがいを持ち、健康で長く活躍できる職場づくりのための環境を整えたい。

取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について積極的に受診勧奨を実施しており、健診受診率及び保健指導実施率は100%である。

健診は、健診バスで就業時間中に受けることができ、がん検診（胃・肺・大腸）は会社が費用を負担し、従業員が受けやすいよう工夫している。

健康の意識向上に向けた取り組み

健康セミナーとして、ロコモ予防、熱中症予防の研修会を開催し、従業員の健康に対する意識の向上に向けた取り組みを行っている。



運動機会の増進に向けた取り組み

毎日のラジオ体操の実施のほか、健康増進を目的とした社内サークル活動を支援するとともに、リレーマラソン大会等への参加も行っており、運動やコミュニケーションの促進につながっている。



ここがポイント! 担当者からのひと言

体調管理の一助として、本年、全社員へ体組成計を配布しました。健康づくりに取り組む社員をサポートし、心身ともに働きやすい職場づくりを目指しています。

会社概要

法人名：馬場化学工業株式会社  
設立：1984年8月  
所在地：金沢市かたつ12番地

代表者：馬場 貢  
業種：製造業  
従業員：64名

11

株式会社ビーケープラス

「常に考える集団でありたい」  
いろいろなアイデアを出し合い会社と社員で健康経営を推進!



取り組みのきっかけ

社員の年齢層が幅広いため、楽しみながらコミュニケーションを取ることができる環境づくりを考え、取り組みを実施した。

その結果、うれしい副産物として、社員一人ひとりの健康意識が向上し、健康を意識した行動につながった。

取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について積極的に受診勧奨を実施しており、健診受診率及び保健指導実施率は100%である。

健診は、健診バスで就業時間中に受けることができ、がん検診（胃・肺・大腸）は会社が費用を負担し、従業員が受けやすいよう工夫している。

受動喫煙の防止

完全分煙とし、受動喫煙防止を図っている。

感染症予防の取り組み

インフルエンザ予防接種の費用を一部補助している。年々、接種率が上昇し、インフルエンザ罹患患者数の減少につながっている。

健康の意識向上に向けた取り組み

10年以上前から継続して健康セミナーを開催しており、従業員の健康に対する意識の向上に向けた取り組みを行っている。



ここがポイント! 担当者からのひと言

体調の管理をしてもらうため、今年、全社員へ体組成計を配布しました。健康づくりに取り組む社員をサポートし、心身ともに働きやすい職場づくりを行っています。

会社概要

法人名：株式会社ビーケープラス  
設立：1989年10月  
所在地：金沢市かたつ12番地

代表者：馬場 貢  
業種：製造業  
従業員：93名

12

介護老人保健施設 百寿苑

～2019年度スローガン～  
みんなでつろう、健康な身体と職場の絆!!



取り組みのきっかけ

職員の健康保持・増進を目的に衛生管理委員会を中心に毎年、安全衛生管理計画を作成しており、2018年度に「いしかわ健康経営宣言企業」に認定された。2019年度は「みんなでつろう、健康な身体と職場の絆!!」のスローガンの下、更なる健康づくりの意識の高揚を図った。

取り組みの内容

がん検診の勧奨

女性特有の乳がん、子宮頸がんのがん検診費用を施設が全額負担することで受診しやすい体制を整備している。

感染症予防の取り組み

インフルエンザ予防接種の費用を一部補助している。流行時期（10月～3月）は、全職員が毎月1回、洗い残しが目で見てわかる「手洗いチェッカー」を実施し、正しい手洗いの推進を行い、感染症予防に取り組んでいる。

ここがポイント! 担当者からの一言

当事業所は不規則な勤務形態により、心身ともに職員の健康管理が重要です。その為にも適度な運動の実施及び食生活の改善を推進し、健康の保持・増進に取り組んでいます。

健康の意識向上に向けた取り組み

ロコモティブシンドローム予防のため、毎月内容を変えて、毎日ロコモーショントレーニングを実施。開始月の5月と終了月の1月にロコモ度テストを実施し、効果の判定を行い、立ち上りテストでは約26%の職員が初回のテストと比較して結果が向上した。

運動機会の提供やメンタルヘルス対策を目的として、毎年外部講師を招いてヨガ教室を開催している。



13

株式会社ほくつう

社員の健康増進と活力のある職場づくり



取り組みのきっかけ

ワークライフバランスの取り組みの中で、仕事と生活の調和を考えたときに、何より大切なのは社員一人ひとりが心身ともに健康であることだと考え、管理部が中心となって社員の健康サポートを実施した。

取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について、積極的に受診勧奨を行っており、有所見者への個別連絡と結果の確認を実施し、健診受診率は100%である。

受動喫煙の防止

完全分煙とし、喫煙専用室の利用時間も指定して受動喫煙防止を図っている。



ここがポイント! 担当者からの一言

今後も長く健康に働くためには、社員一人ひとりの健康意識のレベルアップを図り、健康への取り組みを積極的に行っていきたいと思います。

健康の意識向上に向けた取り組み

スポーツジムと法人契約し、従業員が運動に取り組みやすい環境を整備している。

また、従業員がいつでも測定できる場所に血圧計を設置し、健康改善セミナーや血管年齢をチェックするイベントを開催するなど、従業員の健康意識の向上につながる取り組みを行っている。

朝礼前のラジオ体操の継続実施や、アルコール消毒液の設置で感染症の予防にも努めている。



健康改善セミナーの様子

会社概要

法人名：介護老人保健施設 百寿苑  
設立：1992年7月  
所在地：輪島市気勝平町1番28

代表者：北野 雅子  
業種：医療、福祉  
従業員：92名

会社概要

法人名：株式会社ほくつう  
設立：1950年6月  
所在地：金沢市問屋町1丁目65番

代表者：早川 信之  
業種：建設業  
従業員：549名

## 14

## 株式会社ホクリコム

「健康の基本は心から」  
従業員の心を豊かにすることで健康経営をより確かなものに



## 取り組みのきっかけ

定期健診後、再検査受診に自主的に取り組む従業員が少なかったことがきっかけで、従業員の健康意識を向上させるため、「働き方改革」に合わせて健康経営に取り組んだ。従業員目線を持って具体策を挙げながら意欲的に取り組んだ。

## 取り組みの内容

## 定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診の重要性を周知し、一人ひとり丁寧に受診勧奨を行っている。

有所見者には健康づくり担当者が健康面談を行い、再受診しやすいよう平日の受診を促して再受診日を約束している。その結果、有所見者の受診率は100%である。



## 感染症予防の取り組み

インフルエンザ予防接種の接種勧奨を一人ひとりに声掛けして行うことで、高い接種率につながっている。

## 働き方改革の推進

個人に仕事が集中して長時間労働とならないように、仕事を分担し、偏りを減らしている。

その結果、残業時間 20h/月平均以内の目標を達成している。

半年に1回、上司・経営者との1対1の面談を行うことで、従業員のモチベーションアップや職場環境の改善に向けた取り組み、メンタルケアの早期対応につながる等の効果が表れている。



## ここがポイント! 担当者からの一言

健康面談は、平成25年から実践しています。健康経営に取り組んでからは、従業員それぞれが血圧や食生活等健康を日頃から意識するようになり、従業員の健康度が向上するようになりました。

## 会社概要

法人名：株式会社ホクリコム  
設立：1990年4月  
所在地：金沢市割出町556番地

代表者：坂下 忠夫  
業種：情報通信業  
従業員：27名

## 15

## 株式会社丸西組

健康づくり2019年度目標  
健診受診率100%・有所見者の保健指導実施率100%



## 取り組みのきっかけ

「企業は人なり」の哲学に沿い、健全な企業運営は従業員一人ひとりの心身の健康によるものと捉えている。日々の業務に追われがちな施工管理技術者を中心に、健康管理の意識付けと、さらには「働き方改革」を通じた職場環境の改善に会社が率先して取り組むことが、あらゆる側面における重要な経営課題であるとの認識による。

## 取り組みの内容

## 定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について、積極的に受診勧奨を行っており、健診受診率は100%である。

## 受動喫煙の防止

改正健康増進法の施行に先駆け、本社建物は屋内禁煙とし、屋外の喫煙場所には20歳未満の立ち入り禁止を掲示するなど、受動喫煙防止を図っている。

## ここがポイント! 担当者からの一言

毎年当り前のよう実施している健康診断ですが、有所見者の二次健診や保健指導の受診は、これまで従業員任せでした。これに管理部が関与し、二次健診等を手配し受診勧奨を実施、結果を本人からヒアリングし、とりまとめを行いました。その結果、2019年度は、有所見者の保健指導等の実施率100%を達成しました。

## 運動機会の増進に向けた取り組み

グループ企業を含む従業員だけでなく、その家族や非正規社員なども参加できるボウリング大会を毎年開催しており、従業員の運動機会を増やし、コミュニケーションの活性化につながる取り組みを行っている。

また、近隣スポーツジムと法人契約し、従業員が運動に取り組むやすい環境を整備している。



## 会社概要

法人名：株式会社丸西組  
設立：1962年4月  
所在地：小松市白江町121番地1

代表者：西 功太郎  
業種：建設業  
従業員：53名

16

三井住友海上あいおい生命保険株式会社 金沢生保支社

社員が健康でいきいきと働ける  
職場環境を整備する



取り組みのきっかけ

当グループでは、「社員が健康であることは、社員自身のQOL (quality of life) の向上のみならず、グループの経営理念実現にとって欠かせない要素」と考え、健康経営の視点を重視し、社員一人ひとりの心身の健康を保持増進するため、健康や安全に配慮した職場づくりに取り組んだ。

取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

本社の健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について積極的に受診勧奨を実施しており、健診受診率及び保健指導実施率は100%である。

がん検診の受診も促しており、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの受診率も100%である。

疾病の治療と仕事の両立支援の取り組み

社内規定により、1か月単位で短時間勤務、フレックスタイム勤務、シフト勤務が選択できる。

ここがポイント! 担当者からのひと言

2019年度からの「働き方改革」の取り組みと相合わせ、当社独自の「健康づくり宣言」の下、推進体制・重点取組などを明確にし、社員の健康づくりを推進しています。

健康の意識向上に向けた取り組み

社内にロコモ予防の情報を掲示するとともに、社内や社外の代理店などの従業員に対してロコモ予防の運動を紹介、実施している。

健康情報の配信や健康セミナーの開催、食・運動に関するキャンペーンなどは本社主催で開催されており、健康づくり担当者がポイントを押さえて再度社内に情報提供することで、従業員の健康に対する意識の向上につながる取り組みを行っている。



会社概要

法人名：三井住友海上あいおい生命保険株式会社金沢生保支社  
設立：2011年10月  
所在地：金沢市十間町5 あいおいニッセイ同和損保金沢ビル6階

代表者：杉山 光則  
業種：保険業  
従業員：9名

17

有限会社室田鉄工所

笑顔で元気に働ける職場づくり



取り組みのきっかけ

長年、定期健診の受診徹底に取り組んできた。

2018年、2019年と経済産業省の健康経営優良法人に認定されたことをきっかけに、さらなる健康づくりの取り組みや、病気の早期発見、早期治療につながる取り組みを実施し、笑顔で生き生きと働ける職場の環境づくりを目指した。

取り組みの内容

定期健診の徹底とがん検診の勧奨

受診しやすいよう会社で健診日程を組んでおり、健診受診率は100%である。

健診後の保健指導も就業時間内に受けられるよう予定を組んでおり、保健指導実施率も100%である。

女性特有の乳がん、子宮頸がんのがん検診費用を会社が全額負担することで、受診しやすい体制を整備している。

受動喫煙の防止

屋内禁煙とし、屋外に喫煙場所を設置している。

また、休憩時間以外の喫煙は認めておらず、受動喫煙防止を図っている。

ここがポイント! 担当者からのひと言

- ・定期健診受診率100%で病気の早期発見、早期治療につながる取り組みを実施しています。
- ・年間を通して、消毒液・マスク設置による感染症の拡大予防に取り組んでいます。

感染症予防の取り組み

通年、工場内に手指消毒液とマスクを設置し、常に感染症予防を行っている。

また、インフルエンザ罹患者は5日間出勤を停止し、職場内での感染拡大の防止対策を行っている。



会社概要

法人名：有限会社室田鉄工所  
設立：1987年3月  
所在地：能美市宮竹町イ168

代表者：室田 剛志  
業種：製造業  
従業員：32名

## 18

## 森長電子株式会社

コミュニケーションの活性化を図り、より良い人間関係を構築して、活気ある職場づくりを目指す



## 取り組みのきっかけ

個人面談の中でコミュニケーション不足を訴え、風通しが悪いと感じる社員が増えてきたことから、「心の健康づくり計画」を策定し、特に「職場環境改善」及び「社内コミュニケーション能力育成」に重点を置き、安心して働ける職場づくりを目指した。

## 取り組みの内容

## 定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について積極的に受診勧奨を実施。

がん検診（胃・肺・大腸）の費用を補助する等受診しやすいよう工夫しており、健診受診率・保健指導実施率は共に100%である。

## メンタルヘルスの取り組み

コミュニケーション不足や運動不足の改善、健康に関する知識の普及のため、健康セミナーの開催、ボーリング大会等の運動、懇親会を一日かけて行うイベントを開催している。イベントへの参加は就業扱いとしており、従業員の満足度が高い。

## 食の取り組み

野菜や魚中心の健康的な食事を提供するため「オフィスおかん」を導入している。費用の大部分を会社が負担することで昼食だけでなく、残業時の利用も進み、従業員から好評を得ている。



《Moo通信》2018年度プレミアムDayの風景

## ここがポイント！ 担当者からのひと言

取り組みを開始して4年目になります。コミュニケーション活性化が企業の発展に重要であるとの意識が高まり「会社風土」の改善に繋がっています。また、社内報「Moo通信」を発信し、満足度向上を目指しています。

## 会社概要

法人名：森長電子株式会社  
設立：1973年11月  
所在地：金沢市福増町南1195

代表者：斉田 儀一  
業種：建設業  
従業員：39名

## 19

## 株式会社大和

成長する業界の企業として社員の幸福を健康からサポートする



## 取り組みのきっかけ

2017年の第35期経営方針の目標の一つとして「健康管理と健康づくりの経営戦略」を発信し、新工場・新社屋の建設を見据えて社員食堂の設置を計画した。

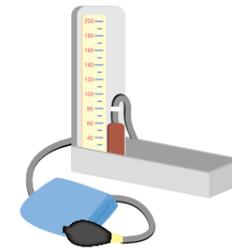
また、石川県が主催する健康経営実践ゼミ等に参加することにより、自社に合う健康経営の取り組みを提案することができた。

## 取り組みの内容

## 健康の意識向上に向けた取り組み

毎月、昼休みにヘルスチェックを実施し、血圧や筋肉量などを測定している。健康管理カルテを作成し、社員一人ひとりの健康状態が見える化し、健康意識の向上につなげている。

毎月発行する社内報で、食のワンポイントアドバイスや自社の健康経営の取り組みを情報発信している。



## ここがポイント！ 担当者からのひと言

社員食堂を「食堂やあや」と名付け2019年リニューアルオープンしました。おふくろの味総合研究所という部署が担当し、管理栄養士等のメンバーで運営する自慢の食堂です。ヘルスチェックでは、参加が増えるように、体力測定や歯科健診など様々な企画を提案しています。

## 運動機会の増進に向けた取り組み

スポーツ大会を毎年開催しており、従業員の運動機会を増やし、コミュニケーションの活性化につながる取り組みを行っている。

また、スポーツジムと法人契約し、従業員が運動に取り組みやすい環境を整備している。

## 食の取り組み

社員食堂でエネルギー・塩分控えめメニューを提供している。野菜の摂取量を増やすため、サラダバーや具沢山の味噌汁を提供するなど工夫を行っている。

ドレッシングをノンオイルに変更し、塩分量を表示している。



## 会社概要

法人名：株式会社大和  
設立：1982年10月  
所在地：小松市串町35番地17

代表者：津田 隆太郎  
業種：食品製造業  
従業員：380名



## 石川県が実施した 企業における健康づくりの取り組み支援

### (1) 働く世代の健康づくり支援事業(平成28年度～令和元年度)

事業所が従業員の健康づくりに取り組む際の経費の一部を補助しました。  
その中の一部の企業の取り組みを紹介します。

- 【概要】
- ・補助対象事業：食と運動を中心とした健康づくりの取り組み
  - ・補助対象経費：研修会の講師謝金、旅費、会場費、健康関連機器の購入費等
  - ・補助率等：補助対象経費の1/2かつ上限30万円（H28年度、H29年度は上限50万円）
  - ・補助対象企業：健康経営実践ゼミ参加企業のうち希望する企業（令和元年度から）

#### 【平成30年度 取り組み企業】

##### 株式会社クロダハウス（総合建設業、不動産業）

###### 事業の目的

従業員の健康維持・増進を図り、職場や現場内における事故発生予防に努める事が社員の幸せにつながる

###### 平成30年度 取り組み概要

- 健康増進チャレンジの実施**  
健康づくりの個人目標を「食コース」「運動コース」から選択し実践  
定期的に進捗を確認、活動をポイント化して上位表彰
- メンタルヘルス対策**  
管理職にメンタルヘルス研修を実施

###### 成果・感想

健康チャレンジに参加して得られた効果について、「健康に関する意識が高まった」「リフレッシュ効果があった」「積極的に行動するようになった」「健康に取り組む時間が増えた」等の声があり、食や運動の取り組みから従業員の健康維持・増進につながる機会となった。

県の補助事業終了後(R1年度)も  
取り組みを継続中!

#### 健康づくりの取り組み概要

##### 1. 健康増進チャレンジの発展

健康増進チャレンジの取り組みを通して感じたのは、短期ではなく長期的な視点が必要だということでした。普段の生活から何か出来ないかという発想から、2019年3月石川県の「いしかわスポーツマイレージ事業」に全社員が参加することを決定しました。携帯にアプリをインストールして、グーグルスプレッドシートで管理一覧表を作り、毎月の歩数結果を自分自身で登録していくスタイルにしました。

可視化したことで競争心が起こり、スタート時点と今とでは上位ランキング者が変化しました。仕事で歩いた歩数も計測されるので、近距離なのに車で移動していたのを徒歩に変えたり、休日はウォーキングしたりする社員も増えてきました。もちろん、他のスポーツやジムでのトレーニングに関しても引き続き運動を推奨しています。2019年は金沢マラソンのボランティアを行ったことで、2020年は選手として参加したいという社員も出てきました。

今年も3月に1年間の取り組み実績に応じて表彰式を行います。



表彰式

#### 【平成29年度 取り組み企業】

##### ハウメット・ジャパン株式会社（非鉄金属鋳物製造業）

###### 事業の目的

体重、体脂肪率の減少  
日常生活の中で、運動（活動）量を増加させる

###### 成果・感想

- ・エントリー111名のうち、104名が3か月間の取り組みを達成した
- ・達成者のうち、体重測定に協力が得られた65名の結果  
体重減少22名(33.8%)  
体重の変化なし26名(41.5%)  
体重増加17名(24.6%)

県の補助事業終了後  
(平成30年度、令和元年度)も  
取り組みを継続中!

###### 平成29年度 取り組み概要

- 健康チャレンジ大作戦**  
・チーム単位で運動に取り組み、平均ポイント数を競い、上位表彰  
・取り組み実施前と実施後に体組成計で測定し、成果を見える化
- 健康セミナーの実施**  
・食事、運動について専門家からの講話
- 健康情報の発信**  
・食事、運動、睡眠の健康情報をメール配信と掲示板に掲載

#### 健康づくりの取り組み概要

##### 平成30年度

###### 運動習慣の継続サポート (運動に特化した支援)

平成30年3月～平成30年12月

- ① 運動セミナー：毎月1回(第3水曜日)、就業時間後にスポーツクラブインストラクターによるセミナーを6回コースで開催
  - ② 運動、食事等、生活改善の行動目標(目標例あり)を2つ以上設定し、個人単位で6か月間実践
- ①への参加+②の達成者に記念品を贈呈  
達成者：52名

参加者の感想：仕事が終わってから、そのまま会社でインストラクターの運動指導が受けられるのは有難い、体を動かすことで爽快感を感じ、ストレス解消につながった…等



##### 令和元年度

###### 健康習慣の継続サポート

平成31年1月～令和元年12月

- ・フィットネス(運動)コースまたは禁煙コース、いずれかを選んで6か月間のチャレンジ開始
- ・6か月間継続できたら記念品を贈呈  
参加者：12名  
達成者：7名  
※残り5名はチャレンジ中



###### 健康づくりキャンペーン (2か月間の強化月間)

令和元年11月～令和元年12月

- ・運動、食事等生活改善につながる行動目標を1つ以上設定し、2か月間(10/28～12/27)実践
- ・1か月あたり20日間以上実践できれば目標達成とし、記念品を贈呈  
参加者：66名  
達成者：45名

その他：全従業員を対象とした口腔ケア1か月間  
トライアル事業にも取り組んだ

## (2) 企業対抗型健康づくり事業

# ワクワク健康カップ 2019

～笑顔あふれる職場づくり～

ウェアラブル活動量計を活用し、運動（歩数）やバランスのよい食事（朝食や野菜の摂取）、睡眠・休養（睡眠状況や休日のリフレッシュ具合）、健康クイズ等に取り組み、チーム平均の獲得ポイント数を競い合うイベントを開催しました。



- 期 間** 令和元年9月30日～12月22日の3か月間
- 参加企業** 県内42社358名(5～15名のチーム制)
- 委託事業者** 一般財団法人石川県予防医学協会

- 運動** ウェアラブル活動量計とスマホアプリを連動
  - ・1,000歩で1P
  - ・上限 10P/日
- 食事** 食事内容を簡単にチェック
  - ・朝食摂取 9P/日
  - ・副菜摂取 3P/食 など上限 9P/日
- 睡眠・休養**
  - ・日中の眠気 2P/日
  - ・休日のリフレッシュ具合 7P/週 など上限 35P/週
- 健康クイズ** 週1回メール配信
  - ・正解で 7P/回

## 最終結果

- 優勝：社会福祉法人 志賀町乳幼児保育園 すばる幼稚園
- 準優勝：社会福祉法人松の実福祉会 松の実園
- 第3位：金沢中央農業協同組合
- 第4位：社会福祉法人 陽翠水
- 第5位：株式会社 金沢シール

最終の1か月間で最も獲得ポイントが多かったチーム(上位5チームを除く)に賞品を贈呈しました。

◎賀谷ゼロファン株式会社

表彰式を開催し、  
上位5チームに賞状と賞品を贈呈しました！



<表彰式>令和2年2月21日 石川県庁会議室

## 上位チームの取り組み

### 優勝



参加人数：7名

社会福祉法人志賀町乳幼児保育園 すばる幼稚園

- 参加理由**
  - ・社員の健康増進
  - ・ウェアラブル端末を試したかった
- 取組方法(ポイントアップのための工夫)**

- ・職業がら平日は1万歩を歩くことは難しいが、休日は1時間ウォーキングの時間をつくった。
- ・個人ではなくチーム対抗のため、より積極的にがんばろうと思った。
- ・チーム内で声かけをした。
- ・健康について意識するようになり、間食をしなくなった。



### 準優勝



参加人数：5名

社会福祉法人松の実福祉会 松の実園

- 参加理由**
  - ・社員の健康増進
  - ・景品(特に血圧計)がほしかった
- 取組方法(ポイントアップのための工夫)**

- ・チーム内でライバル意識をもって取り組んだ。
- ・夜ご飯を少し取り分け、翌日の朝ごはんに食べるようにした。
- ・出勤前、帰宅後にウォーキングの時間を設けた。
- ・歩数ランキングをこまめに開き、自分の順位を確認した。



### 第3位



参加人数：10名

金沢中央農業協同組合

- 参加理由**
  - ・老若男女誰でも取り組むことができる内容だった
  - ・健康につながる取り組みを探していた
- 取組方法(ポイントアップのための工夫)**

- ・多いときは、出勤前、夕食前、夕食後ウォーキングすることもあった。
- ・毎日3食規則正しい食生活を心がけた。
- ・経営陣(役員)3名が積極的に参加することで、会社全体に健康増進の意識付けができればいいと思った。



社会福祉法人 陽翠水

参加人数：9名

- 参加理由**
  - ・職場(事業所)の枠を超えて、職員間で楽しみながら健康につながる取り組みができると感じた
- 取組方法(ポイントアップのための工夫)**
  - ・毎日1万歩を目指して歩いた。
  - ・自分の食事に反省・不足しているものを補うことを気にした。



株式会社 金沢シール

参加人数：7名

- 参加理由**
  - ・楽しく健康づくりが出来そうで、参考にもなると思った
  - ・チーム対抗が面白そうだった
- 取組方法(ポイントアップのための工夫)**
  - ・とにかく、意識して歩き、足りないときは帰宅後、追加で歩数を稼いだ。
  - ・社内ですれ違った時など声を掛け合った。

### (3) 健康経営実践ゼミ

参加企業に対し、専門家（健康経営エキスパートアドバイザー）より健康経営の取り組みを継続的に実践するためのノウハウを伝授する健康経営実践ゼミ（全4回）を開催しました。

- 【概要】
- ・第1回：現状と課題の整理
  - ・第2回：課題への対応や解決策の検討
  - ・第3回：個別企業訪問（希望する企業のみ）
  - ・第4回：公開型報告会



第1回 ゼミ



第4回 公開型報告会

参加企業の中から一部の企業の取り組みを紹介します（五十音順）。

#### 荏原商事株式会社 北陸支社（建設業）

##### 事業の目的

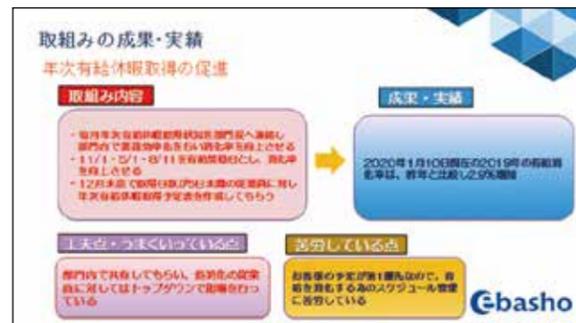
実効性のあるリスクアセスメントを実施し、安全・健康・快適な職場環境の確立する

##### 取り組み概要

- ・定期健診と健診後の保健指導の徹底
- ・継続的な健康セミナーの開催
- ・健康づくりの啓発
- ・感染症予防
- ・年次有給休暇取得の促進

##### 成果・感想

- ・定期健診（100%受診）後、健康相談（分析）実施。血中脂質が高かった社員が昨年度より半数になった
- ・健康セミナー：健康経営、がん検診
- ・健康づくりと地域奉仕・地域貢献を目的にCSR活動に参加、ボーリング大会等の実施
- ・補助金等を活用した感染症予防を実施
- ・有給休暇の低取得社員に対し、年次有給休暇取得予定表の作成を実施



#### 株式会社ツキボシ P&P（鉄工・鋳業・機械製造業）

##### 事業の目的

- ・社員全体の健康に関する意識向上
- ・二次検診対象者の削減
- ・肥満者、腰痛者を減らす

##### 取り組み概要

- ・社長より全社員に向け健康経営宣言
- ・外部講師による健康講習会（腰痛と肩こり対策のストレッチ講座）を開催
- ・食堂に掲示板を設置し、健康情報を掲示、体組成計とストレッチングボードを食堂に設置
- ・全社員対象にインフルエンザ予防接種を実施

##### 成果・感想

食堂の一角を健康づくり活動の拠点とし、健康情報掲示板や体組成計、血圧計などを設置した  
想定していたより体組成計などの利用者が多い  
社員の中には毎日の活動量を確認するためにウェアラブル端末を購入するなど健康に対する意識の向上につながっている



#### 足田産業株式会社（卸売・小売業）

##### 事業の目的

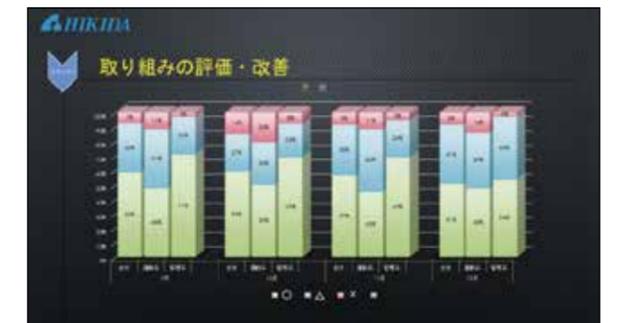
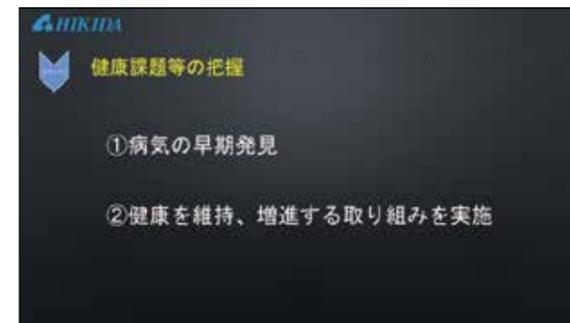
- ① 病気の早期発見
- ② 健康を維持・増進する取り組みを行う

##### 取り組み概要

- ① 45歳以上の社員に人間ドック費用の一部を補助する制度を新設
  - ② 健康チャレンジをR1年9月1日より実施
- ・従業員が健康に関するテーマで毎日続けられる目標を立て、月末に目標に対する達成度を○・△・×にて報告
  - ・結果を部署ごとに集計、達成度をあげて、従業員の健康維持と健康意識の向上を図ることを目的とした取り組みを実施

##### 成果・感想

① 対象者25名中14名が利用、利用率の目標50%のところ利用率56%で目標達成  
② スタートの9月は○59%、△34%、×7%  
10月は○59%、△27%、×14%と、△から×に離脱者が発生  
11月に体組成計と血圧計を設置し、従業員の意識も変わったのか、11月は○57%、△35%、×8%とスタート時点の割合に戻った  
継続的な啓発活動が必要



## 株式会社吉田倉庫（運輸・通信業）

### 事業の目的

社員一人ひとりが健康で安心して働ける職場づくりの取り組みの一環として、血圧や体脂肪率を意識することで規則正しい食事や運動を促し、個人の健康への意識を高める

### 取り組み概要

- ・健康チャレンジの実施(11~2月)  
健康に関するアンケート実施、各自健康の取り組みを決めて実行、3か月後に再度アンケート実施
- ・営業所に血圧計・体脂肪計の設置  
できるだけ1日に1回、血圧と体脂肪率を測定
- ・自分の血管年齢を知る  
血管年齢測定器で血管年齢を把握し、取り組みに役立てる

### 成果・感想

- ・健康に関するアンケート実施、その中に各自の取り組みを記入してもらい、3か月後に再度アンケートで取り組みについて確認
- ・各営業所に血圧計と体脂肪計を設置  
社員の一部では、話題の一つとなってコミュニケーションのツールとなっている

#### 健康経営の取り組み

- 平成28年8月 協会けんぽ「かがやき健康企業賞」を実施
- 平成29年3月 安全衛生委員会の発足（50人未満事業所）
- 平成30年7月 「かがやき健康企業」として認定を受ける
- 平成30年8月 「いしかわ健康経営賞企業」として認定を受ける
- 平成30年10月 「健康における心の健康づくり」を実施
- 平成31年2月 労働安全衛生推進「MIRROR」を実施
- 令和元年11月 「働く世代の健康づくり支援事業」を実施

#### 「働く世代の健康づくり支援事業」を取り組みをしてみよう

- ・健康を認識している人は、7割から8割はいる。
- ・健康である方が良いと思っはいる。
- ・運動することや食事に気を付ける事は大事だと思っている。
- ・運動するには、お金や時間が足りない。
- ・環境が整っていても、行動にうつせない。

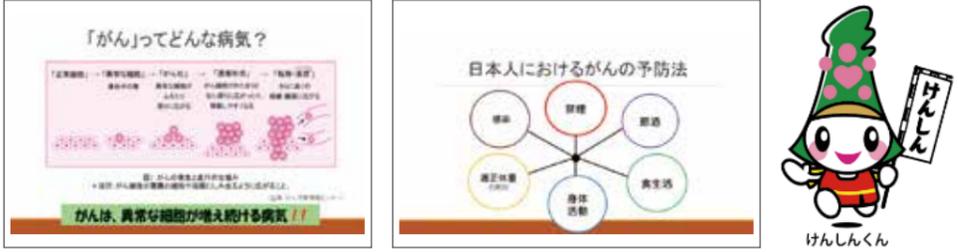
↓  
全社員で一人一人が健康で安心できる職場づくりに取り組んでいきます。

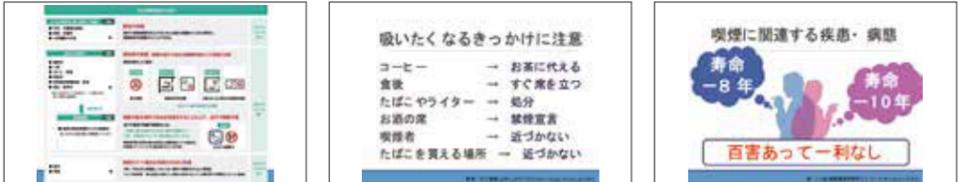
## (4) 出前講座

石川県では、保健師、管理栄養士、歯科医師などが企業に出向いて、従業員の皆様を対象に出前講座を開催しています。お気軽にご相談ください。

企業の所在地	申込先		
	保健福祉センター	住所	電話番号
加賀市、小松市 能美市、川北町	南加賀 保健福祉センター	小松市園町又 48	0761-22-0793
白山市、野々市市 かほく市、内灘町、津幡町	石川中央 保健福祉センター	白山市馬場 2-7	076-275-2252
羽咋市、志賀町、宝達志水町 七尾市、中能登町	能登中部 保健福祉センター	七尾市本府中町ソ 27-9	0767-53-2482
輪島市、穴水町 珠洲市、能登町	能登北部 保健福祉センター	輪島市鳳至町畠田 102-4	0768-22-2011
金沢市	県庁 健康推進課	金沢市鞍月 1-1	076-225-1584

## 事例紹介

テーマ	がん検診について
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「がん」ってどんな病気？</li> <li>・「がん」を予防するには？</li> <li>・がん検診を受けましょう!</li> </ul> 
参加者の様子・感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「がん」がこれほど身近なものとは思わなかった。</li> <li>・がん予防には基本的な生活習慣が大事なことを改めて認識できた。</li> <li>・早期発見でかなりの方が生存できるということがわかった。がん検診を受けてみようと思う。</li> </ul>

テーマ	受動喫煙防止対策について
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの健康影響について（喫煙の健康影響、受動喫煙の健康影響）</li> <li>・改正健康増進法における受動喫煙対策について</li> <li>・禁煙について（禁煙のメリット、自力での禁煙と禁煙外来）</li> </ul> 
参加者の様子・感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社員が社長に社内の喫煙環境を変えてほしい旨を発言するなど、これからの労働環境について会社全体で考える機会となった。</li> <li>・講義形式であったが、参加者から質問や意見が出され、特に喫煙者の間で顔を見合わせて話をしている様子が見受けられた。</li> </ul>

テーマ	ロコモティブシンドロームの予防
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ講座：ロコモティブシンドロームとは!</li> <li>・ロコモ度テスト：立ち上がりテストと2ステップ、保健師による個別指導</li> <li>・自己運動メニューの紹介：ポスターの掲示</li> </ul> 
参加者の様子・感想	<p>参加者同士で、本人が思っている以上に立ち上がりが出来ない、足が前後に開かない、まっすぐに足が出ないなど感想が聞かれ、日常の運動の必要性を実感していた。</p>

## 企業への出前講座 実施状況

令和2年2月末現在

テーマ	動脈硬化と予防のための食事	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動脈硬化とはどのような状態か</li> <li>・動脈硬化と内臓脂肪の関係について</li> <li>・動脈硬化予防のための食事のポイント</li> <li>・いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニューについて</li> </ul>	
参加者の様子・感想	<p>真剣に聞き入っている方もおられ、動脈硬化を予防するために自分はどうな食事をとることが望ましいのか、考える機会となったようである。</p>	

テーマ	健康診断結果の見方・活かし方	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診断の目的</li> <li>・健診項目の意味と結果による行動</li> <li>・健診データしっとくナビの使い方</li> <li>・生活改善のポイントについて講義</li> </ul>	
参加者の様子・感想	<p>健診結果の異常が認められる前の段階から健診結果の数字の見方を知ることができた。健診データしっとくナビなどのサイトを利用することで、より詳しく自身の体の状態を知ることが可能であることが分かった。生活改善のポイント（食生活、日々の運動、心の健康）を知ることにより、日々の習慣を考えるきっかけとなった。</p>	

テーマ	歯と口腔の健康について	
内容	<p>歯科医師による講座と簡易歯周病検査を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8020運動、歯を失う二大原因</li> <li>・歯周病と全身の健康（糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎など）との関係</li> <li>・ホームケアと専門ケアによる有効な歯周病予防対策</li> </ul>	
参加者の様子・感想	<p>講義や簡易検査の結果から、毎日の口腔清掃に加え、定期的に歯科健診を受けることの重要性について認識していた。歯と口腔の健康が全身の健康にも影響していることがよくわかり、日頃からの予防の積み重ねが大切であることがよく理解できたとの声が聞かれた。</p>	

支援企業等	健康講座の内容
<b>南加賀保健福祉センター</b>	
株式会社オノモリ	歯周病予防
加賀労働基準協会	労働者の健康管理（結核・たばこ）
技研株式会社	歯周病予防
協和金属工業株式会社	健康診断結果の見方・活かし方、熱中症対策
共和工業所	タバコ対策
クラスター株式会社	健康診断結果の見方・活かし方
コマツ株式会社	歯周病予防
小松警察署	歯周病予防
小松村田製作所	ロコモ度テスト、タバコ対策
株式会社佐々木塗装工業	歯周病予防
島田鉄工株式会社	歯周病予防
大同工業株式会社	メンタルヘルスについて
北陸総合警備保障株式会社	歯周病予防
水島物産有限公司	ロコモティブシンドロームの予防
株式会社ヤマニ	歯周病予防
<b>石川中央保健福祉センター</b>	
株式会社アスカ設備研究所	健診結果の見方・活かし方
SWS 西日本株式会社宇ノ気第2工場	ロコモチェック
株式会社表組	働き盛りの健康づくり
北崎自動車工業株式会社	歯周病予防
沢田工業株式会社	歯周病予防
サンコー企画株式会社	健診結果から自分の健康について考えてみよう、歯周病予防
千代野建設株式会社	動脈硬化と予防のための食事
株式会社なかの林業	歯周病予防
ハイウェイ・リパーメンテナンス株式会社	歯周病予防
特定非営利活動法人アウプ	職場におけるメンタルヘルス対策
北都鉄工株式会社	歯周病予防
社会福祉法人 石川県社会福祉事業団 軽費老人ホーム 石川県百々鶴荘	食中毒・熱中症にならないために
医療法人社団 洋和会 特別養護老人ホームかんじん	歯周病予防
有限会社吉田製作所	歯周病予防
若松梱包運輸倉庫株式会社	働き盛りの健康づくりについて
<b>能登中部保健福祉センター</b>	
池田建設工業株式会社	歯周病予防
SWS 西日本株式会社田鶴浜工場	ロコモ予防
鹿島興亜電工株式会社	歯周病予防
羽咋市商工会	健康診断結果の見方・活かし方
北陸 KTC ツール株式会社	禁煙のすすめ
丸井織物株式会社	歯周病予防
株式会社和倉ダスキン	こころの健康

支援企業等	健康講座の内容
<b>能登北部保健福祉センター</b>	
石川県健康の森交流センター	歯周病予防
株式会社喜多組	受動喫煙対策
社会福祉施設代表者	受動喫煙対策
珠洲商工会議所	受動喫煙対策
株式会社のとさく	受動喫煙対策
一般社団法人 鳳輪建設業協会	受動喫煙対策
輪島飲食業協会	受動喫煙対策
<b>健康推進課</b>	
アール・ビー・コントロールズ株式会社	歯周病予防
株式会社アクシス	歯周病予防
石川県警察本部	歯周病予防
石川県生活衛生営業指導センター	受動喫煙対策
荏原商事株式会社北陸支社	がん検診、健康経営
株式会社エムビデオプロダクション	歯周病予防
医療法人積仁会 岡部病院	歯周病予防
金沢市西部環境エネルギーセンター	生活習慣病予防
金沢市東部環境エネルギーセンター	生活習慣病予防
金沢中央農業協同組合	歯周病予防
金沢生コンクリート株式会社	歯周病予防
金沢労働基準協会	受動喫煙対策
サイバーステーション株式会社	特定健診、特定保健指導、メタボ予防
第一電機工業株式会社	受動喫煙対策
津田駒工業株式会社	歯周病予防
社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会石川支部	受動喫煙による健康への有害性
日本海建設株式会社	歯周病予防
日本ケンブリッジフィルター株式会社 北陸工場	歯周病予防
株式会社ホクコク地水	特定健診、特定保健指導、がん検診
北陸総合通信局	メタボ予防
北陸鉄道健康保険組合	歯周病予防
北陸電力株式会社石川支店	歯周病予防
社会福祉法人松原愛育会 生活支援センター雪見橋	歯周病予防
丸文通商株式会社	歯周病予防
メットライフ石川代理店会	生活習慣病予防
安原工業団地共同組合	歯周病予防

※五十音順(「株式会社」等法人格を示す語の読みを含めず)

いしかわ健康経営宣言企業 認定一覧（令和2年2月末現在）

認定番号	企業名	所在地	業種
1	株式会社トーケン	金沢市	建設業
2	株式会社トーケンリンク	小松市	建設業
3	サイバーステーション株式会社	金沢市	ITシステム開発
4	レアテック株式会社	金沢市	建設業
5	小松鋼機株式会社	小松市	卸売業
6	二本松物流株式会社	野々市市	運送業
7	日生運輸株式会社	中能登町	運送業
8	株式会社リバー	金沢市	ハーレーダビットソン販売・修理
9	社会福祉法人金沢西福祉会	金沢市	特別養護老人ホーム
10	株式会社三和油送	小松市	運送業
11	株式会社ヨシカワ	金沢市	建設機械器具賃貸業
12	有限会社あづま運輸	野々市市	一般貨物自動車運送業
13	社会福祉法人あおば福祉会	小松市	幼保連携型認定こども園
14	社会保険労務士山田事務所	金沢市	社会保険労務士業
15	創屋株式会社	白山市	ソフトウェア受託開発業
16	社会福祉法人志賀町乳幼児保育園 幼保連携型認定こども園すばる幼稚園	志賀町	認定こども園
17	株式会社ホクコク地水	金沢市	建設業
18	特定非営利活動法人プアップ	白山市	社会福祉サービス
19	有限会社吉田製作所	白山市	車体部品製造
20	株式会社中田組	白山市	建設業
21	株式会社江沼子エン製作所	加賀市	一般機械器具製造業
22	株式会社北陸総合防災センター	金沢市	ビルメンテナンス業
23	有限会社滝口電気商会	小松市	電気工事業
24	株式会社笠間製本印刷	白山市	製造業（印刷・製本）
25	サンコー企画株式会社	津幡町	製造業
26	有限会社データ北陸	金沢市	情報通信機器、OA機器販売・施工・保守
27	北陸さくら交通株式会社	金沢市	タクシー・運転代行事業
28	白山ビルサービス株式会社	金沢市	総合ビルメンテナンス業
29	有限会社東海保険プロ	小松市	保険代理業
30	株式会社アルパイン設計事務所	金沢市	機械・電気設計、解析
31	環境開発株式会社	金沢市	廃棄物処理業
32	株式会社迅技術経営	金沢市	中小企業診断士業
33	河村株式会社	金沢市	紙・包装資材卸売
34	株式会社昭宝製菓	加賀市	菓子製造業
35	株式会社能登半島	七尾市	魚肉練製品製造・販売
36	株式会社技研サービス	金沢市	総合ビルメンテナンス業
37	株式会社栗田北陸製作所	志賀町	製造業
38	森長電子株式会社	金沢市	電気・電気通信工事業
39	社会福祉法人洋和会	野々市市	介護・福祉・保育
40	PF保険サービス株式会社	津幡町	保険代理業
41	株式会社東振精機	能美市	製造業
42	株式会社岡田商会	金沢市	産業用電機品販売業
43	千代田機電株式会社	金沢市	建設機械等のレンタル、整備、販売、地盤改良工事
44	クラスター株式会社	能美市	木製扉製造・販売
45	三和物産株式会社	小松市	卸売業
46	株式会社JA建設エナジー	金沢市	建設業、石油・LPガス販売業
47	喜多ハウジング株式会社	金沢市	一般建設業
48	池田建設工業株式会社	志賀町	総合建設業
49	株式会社武田工業所	小松市	建設機械部品製造
50	富士工業株式会社	白山市	電子部品製造業

認定番号	企業名	所在地	業種
51	栗田HT株式会社	羽咋市	金属熱処理業
52	株式会社日環商事	金沢市	水処理機器及び関連部品卸売
53	ニューハウス工業株式会社	金沢市	建設業
54	株式会社吉田倉庫	金沢市	倉庫業、一般貨物自動車運送業
55	公益社団法人 石川県シルバー人材センター連合会	金沢市	労働関係公益団体
56	石川県学校生活協同組合	津幡町	消費生活協同組合
57	株式会社共和工業所	小松市	金属製品製造業
58	社会福祉法人松寿園	小松市	福祉
59	有限会社土の味	金沢市	青果卸売業
60	大三建設株式会社	金沢市	建設業
61	ライオンパワー株式会社	小松市	電気機械器具製造業
62	コマニー株式会社	小松市	製造業
63	株式会社ホクソウ	金沢市	賃貸不動産管理業
64	有限会社ぼぶら	内灘町	放課後等デイサービス・訪問介護
65	北調工業株式会社	白山市	機械部品加工
66	ナレッジメディカル株式会社	金沢市	卸売業
67	株式会社ヨシケイ石川	金沢市	夕食材料の宅配
68	介護老人保健施設百寿苑	輪島市	医療・福祉
69	株式会社紙安クッキング	金沢市	企業、官庁の社員食堂や寮、幼稚園（現地調理）の委託業
70	公益財団法人北陸体力科学研究所	小松市	サービス業
71	特定医療法人社団勝木会	小松市	医療・介護
72	株式会社宮地組	輪島市	総合建設業
73	社会医療法人財団董仙会	七尾市	医療・介護
74	金沢機工株式会社	金沢市	機械器具卸売
75	辰口観光株式会社	能美市	旅館業
76	株式会社ホリ乳業	金沢市	牛乳・乳製品等の製造販売
77	株式会社エコマスコ	かほく市	産業廃棄物処理業
78	株式会社キョー・エイ	金沢市	卸売業
79	石川トナミ運輸株式会社	白山市	一般貨物運送業
80	竹腰永井建設株式会社	白山市	建設業
81	ニッコー株式会社	白山市	製造業
82	株式会社ケア・サンエス	金沢市	福祉事業
83	社会福祉法人郷保育園	白山市	福祉
84	大同開発株式会社	川北町	舗装用材料製造業
85	小松シャリング株式会社	小松市	金属加工業
86	株式会社フィットアカデミー	金沢市	学習塾の経営
87	株式会社オノモリ	能美市	一般産業機械製造業
88	三谷産業株式会社	金沢市	卸売業
89	株式会社ガイドー	金沢市	保安用品の販売・レンタル
90	鹿島興亜電工株式会社	中能登町	電子部品製造業
91	SWS西日本株式会社 宇ノ気工場	かほく市	製造業
92	株式会社ヤクルト北陸	野々市市	乳製品販売
93	一般財団法人石川県予防医学協会	金沢市	医療業
94	アイ・ミルク北陸株式会社	能美市	牛乳・乳製品等の製造販売
95	株式会社クロダハウス	金沢市	総合建設業、不動産業
96	カジナイロン株式会社	金沢市	繊維製品製造業
97	カジソウイング株式会社	金沢市	繊維製品製造業
98	カジニット株式会社	金沢市	繊維製品製造業
99	カジレーネ株式会社	かほく市	繊維製品製造業
100	株式会社梶製作所	かほく市	機械製造業

認定番号	企業名	所在地	業種
101	第一電機工業株式会社	金沢市	建設業（総合設備工事業）
102	姥浦建設株式会社	七尾市	建設業
103	みづほ工業株式会社	金沢市	総合建設業
104	丸文通商株式会社	金沢市	卸売業
105	SWS西日本株式会社 田鶴浜工場	七尾市	製造業
106	株式会社和倉ダスキン	七尾市	縫製加工業
107	肥田電器株式会社	中能登町	プラスチック製品製造業
108	株式会社ハワイ村田製作所	羽咋市	電子部品製造業
109	能登森林組合	穴水町	林業
110	株式会社共栄	金沢市	印刷業
111	有限会社ティ・アイ・ディ	金沢市	内装仕上工事業・建設工事業
112	太陽工業株式会社	小松市	建設業
113	株式会社太陽アスコン	能美市	製造業
114	エービーコンサルタント株式会社	小松市	測量業
115	石川商事株式会社	金沢市	保険代理店・不動産業
116	社会福祉法人正美保育園	金沢市	社会福祉事業
117	株式会社小山商会	金沢市	自動車部品卸売業
118	医療法人社団博友会金沢西病院	金沢市	医療・福祉
119	株式会社鍛冶商店	津幡町	小売業（スーパーマーケット）
120	医療法人社団中央会金沢有松病院	金沢市	病院
121	株式会社マルエー	白山市	食品スーパーマーケット
122	金沢森林組合	金沢市	林業
123	社会福祉法人芙蓉会	かほく市	介護福祉
124	株式会社イーブ	能美市	ソフトウェア開発
125	有限会社室田鉄工所	能美市	板金加工
126	石川グローブシップ株式会社	金沢市	ビルメンテナンス業
127	株式会社ヤマトマネキン・イースト	金沢市	物品賃貸業
128	ナチュラルコンサルタント株式会社	野々市市	専門技術サービス業
129	安達写真印刷株式会社	白山市	印刷業
130	株式会社小松製作所 粟津工場	小松市	生産用機械器具製造業
131	株式会社小松製作所 金沢工場	金沢市	生産用機械器具製造業
132	石川テレビ放送株式会社	金沢市	民間放送業
133	りらいあコミュニケーションズ 株式会社 金沢センター	金沢市	テレマーケティング業
134	和田精密歯研株式会社 金沢事業所	金沢市	歯科技工所
135	東芝エレベータ株式会社 北陸支店	金沢市	建設業
136	富士ゼロックス北陸株式会社	金沢市	OA機器販売、サービス
137	株式会社ホライズン・ホテルズ 金沢ホテル事業所 ANAクラウンプラザホテル金沢	金沢市	ホテル業
138	TOTO株式会社 北陸支社	金沢市	住設機器の製造・販売
139	石川可鍛製鉄株式会社	かほく市	鉄鋼業
140	株式会社金沢シール	白山市	シール印刷業
141	邦和建設株式会社	金沢市	建設業
142	暁化学工業株式会社	金沢市	金属製品製造業
143	株式会社石川製作所	白山市	機械器具製造業
144	株式会社丸西組	小松市	総合建設業
145	株式会社宮西計算センター	白山市	その他のサービス業
146	株式会社鈴木精機	金沢市	製造業
147	社会福祉法人 享誠塾	金沢市	社会福祉事業
148	丸井織物株式会社	中能登町	合繊織物製造
149	北菱電機株式会社	金沢市	総合技術商社
150	株式会社豊商	白山市	建設業 他

認定番号	企業名	所在地	業種
151	北陸コカ・コーラボトリング株式会社 金沢支店	金沢市	卸売・小売業
152	株式会社NTTファシリティーズ関西 北陸支店	金沢市	建築物・電力設備のコンサルティング、 企画、設計、保守、維持管理等
153	大協運送株式会社	能美市	運送・タイヤ・倉庫
154	株式会社ニシムラ	白山市	製造業
155	株式会社アクシス	金沢市	卸業
156	社会福祉法人加賀福祉会	加賀市	福祉
157	共和産業株式会社	白山市	建設機械の運転室製造
158	ハウメット・ジャパン株式会社	能美市	非鉄金属鋳造製造業
159	株式会社小松村田製作所	小松市	電子部品製造業
160	株式会社表組	かほく市	建設業
161	明治安田生命保険相互会社金沢支社	金沢市	生命保険業
162	横河電機株式会社 金沢事業所	金沢市	電気機器製造・販売
163	荒木空調工業株式会社	白山市	管工事業
164	株式会社とむろ	金沢市	廃棄物処理事業
165	株式会社日本海開発	能美市	その他サービス業
166	株式会社クリエイション江口	小松市	建設業
167	株式会社江口組	小松市	総合建設業
168	みなみ設備工業株式会社	金沢市	管工事業
169	小松電子株式会社	小松市	電気機械器具製造業
170	有限会社山本製材	小松市	建築業
171	三治整形外科クリニック	金沢市	診療所（整形）
172	社会福祉法人 喜峰会	能美市	福祉・介護事業
173	飛鳥住宅株式会社	金沢市	建設業
174	社会福祉法人 希清軒傳六会	金沢市	老人介護福祉
175	日精工業株式会社	金沢市	防水工事業
176	株式会社河内建設	白山市	建設業
177	株式会社ケイエスディ	白山市	プログラム開発、システム設計
178	社会福祉法人第一善隣館	金沢市	社会福祉事業
179	株式会社林組	中能登町	総合建設業
180	中西株式会社	金沢市	卸売業
181	総合商社水島物産有限公司	加賀市	廃棄物処理事業
182	医療法人社団杉浦クリニック	金沢市	医療（産婦人科）
183	有限会社ドリーム二十	金沢市	介護福祉
184	株式会社ほくつう	金沢市	建設業
185	株式会社ティーブレイク	金沢市	配送及び電気工事業
186	医療法人社団井村内科・腎透析クリニック	白山市	医療
187	社会福祉法人伏見台保育園	金沢市	保育園
188	金沢電話工事株式会社	金沢市	通信建設、土木工事業
189	社会福祉法人金城福祉会	白山市	福祉保育園
190	小松ウオール工業株式会社	小松市	製造業
191	株式会社新出組	輪島市	建設業
192	三伸樹脂工業株式会社	羽咋市	プラスチック製品製造業
193	特定非営利活動法人学童会つるぎ	白山市	放課後児童クラブ
194	株式会社エイム	金沢市	サービス業
195	ティ・アイ・エス株式会社	金沢市	金融・保険業
196	アール・ビー・コントロールズ株式会社	金沢市	製造業（電子制御機器製造）
197	株式会社国土開発センター	金沢市	建設コンサルタント
198	株式会社エム ビデオプロダクション	金沢市	映像制作
199	東本電気株式会社	小松市	電気工事業
200	日本ケンブリッジフィルター株式会社 北陸工場	金沢市	エアフィルター及び、 クリーン機器の設計・製造

認定番号	企業名	所在地	業種
201	株式会社ホクワコム	金沢市	情報通信業
202	米沢電気工事株式会社	金沢市	建設業
203	有限会社ケンズコーポレーション	金沢市	飲食業
204	株式会社宗重商店	金沢市	建設業
205	中村留精密工業株式会社	白山市	工作機械メーカー
206	有限会社イースト	能美市	建設業
207	笠井食品株式会社	金沢市	食品製造業
208	株式会社松原光工業	金沢市	建築業
209	株式会社共同設計	金沢市	建設コンサルタント
210	公益社団法人 石川勤労者医療協会 城北病院	金沢市	医療業
211	竹内電気工事株式会社	加賀市	建設業
212	株式会社ジーテック	金沢市	製造業
213	馬場化学工業株式会社	金沢市	製造業
214	株式会社ビーケープラス	金沢市	製造業
215	辰口自動車販売株式会社	能美市	その他サービス業
216	社会福祉法人 北伸福祉会	金沢市	社会福祉業
217	株式会社Artrest	金沢市	訪問看護
218	金沢中央農業協同組合	金沢市	農業協同組合
219	荏原商事株式会社北陸支社	金沢市	卸、小売、建設業
220	三井住友海上あいおい生命保険株式会社 金沢生保支社	金沢市	保険業
221	石川サンケン株式会社志賀工場	志賀町	電子部品製造
222	スタンドアドサービス株式会社	金沢市	建設業
223	北陸交通株式会社	白山市	貸切バス運送業、旅行業
224	三井住友海上火災保険株式会社 金沢支店	金沢市	損害保険業
225	株式会社TSG	志賀町	製造業
226	ほぞ川建設株式会社	金沢市	建設業
227	賀谷セロファン株式会社	白山市	製造業
228	足田産業株式会社	白山市	卸売業
229	石川ダイハツ販売株式会社	金沢市	卸・小売業
230	津田駒工業株式会社	金沢市	一般機械器具製造業
231	株式会社山岸製作所	金沢市	家具販売業
232	なるわ交通株式会社	金沢市	タクシー・貸切バス運送業
233	株式会社津幡工業	津幡町	建設業
234	株式会社大和	小松市	食料品製造業
235	株式会社鈴木鉄工	能美市	製造業
236	株式会社若宮塗装工業所	金沢市	塗装工事業
237	大塚製薬株式会社 名古屋支店金沢出張所	金沢市	医薬品・臨床検査・医療機器・食料品・化粧品 の製造、製造販売・販売、輸出並びに輸入
238	株式会社だるま	野々市市	保険代理店
239	キャラバンサライ株式会社	金沢市	コーヒー・豆焙煎小売業
240	株式会社小松電業所	小松市	製造業
241	星崎運輸株式会社	金沢市	運輸業
242	技研株式会社	能美市	製造業
243	グッドみらい株式会社	金沢市	保険代理業
244	協和金属工業株式会社	金沢市	製造業
245	株式会社ツキボシP&P	能美市	金属表面処理業
246	三善製紙株式会社	金沢市	製造業
247	有限会社ケイ・ケイ・エム	白山市	一般貨物運送事業
248	創和テキスタイル株式会社	羽咋市	繊維製造業
249	株式会社グランツホクワ	白山市	製造業
250	株式会社タスク	金沢市	ソフトウェア開発業

認定番号	企業名	所在地	業種
251	千代野建設株式会社	白山市	建設業
252	株式会社金沢村田製作所	白山市	電気器械器具製造業
253	株式会社ファミリーマート 中部・北陸リージョン	金沢市	小売・サービス
254	株式会社森八	金沢市	和菓子製造販売
255	寺西建設株式会社	能登町	建設業
256	紅音運輸株式会社	加賀市	運送業
257	ジェイ・バス株式会社	小松市	輸送用機械器具製造
258	社会福祉法人 松の実福祉会	白山市	障害者福祉事業
259	石田工業株式会社	志賀町	総合建設業
260	株式会社北都鉄工	白山市	大型鋼構造物製造業
261	社会福祉法人 陽翠水	能美市	医療、福祉
262	税理士法人 木村経営プレーン	金沢市	税理士業
263	山崎商事株式会社	白山市	建設業
264	株式会社山崎組	白山市	建設業
265	株式会社能登町ふれあい公社	能登町	旅館業
266	株式会社北鉄航空	野々市市	航空輸送会社代理業の受託、 旅行業、広告業、保険代理店業
267	トヨタカーローラ石川株式会社	野々市市	小売業
268	社会福祉法人 金沢市社会福祉協議会	金沢市	第2種社会福祉事業
269	佃食品株式会社	金沢市	食品製造業
270	株式会社テクノプロテクノ・IT社金沢支店	金沢市	情報処理
271	木津幼稚園	かほく市	幼保連携型認定こども園
272	株式会社橋本確文堂	金沢市	印刷業
273	株式会社コクブ	七尾市	紙製品、文具、包装資材販売、 貼箱、結納品製造販売
274	株式会社PFU	かほく市	製造業
275	ダイセイエプリー二十四株式会社 北陸スーパーハブセンター	白山市	自動車貨物運送業
276	大同工業株式会社	加賀市	製造業
277	掲載を希望しない		
278	北陸鉄道株式会社	金沢市	旅客運送業
279	北陸鉄道健康保険組合	金沢市	健康保険組合
280	税理士法人中山会計	金沢市	税理士業
281	イオンリテール株式会社イオン加賀の里店	加賀市	総合小売業



従業員の健康が会社を元気にする!

大募集!

# いしかわ健康経営宣言企業を認定します

会社全体で従業員の健康づくりに取り組みましょう

## 健康経営とは?

企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できるとの基盤に立って、経営を考えることです。

※「健康経営®」はNPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

## 健康経営のメリット



石川県では、働く世代の健康づくりを推進するため全国健康保険協会（協会けんぽ）石川支部や健康保険組合連合会（健保連）石川連合会と連携して、健康経営に取り組む企業を認定し、支援します。

【お問い合わせ】 石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 石川県金沢市鞍月 1-1

TEL : 076-225-1584 FAX : 076-225-1444

Mail : kennsui@pref.ishikawa.lg.jp

● 詳しくは県ホームページをご覧ください

石川県 働く世代の健康づくり  検索

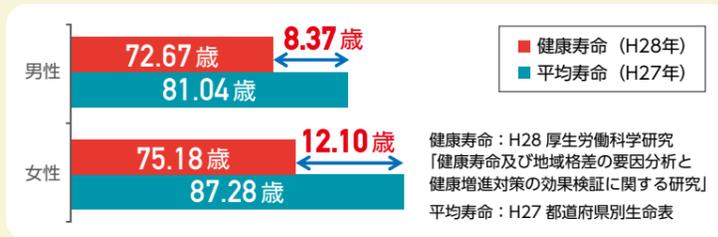
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/hatarakusedai/hataraku-top.html>

## 石川県の現状

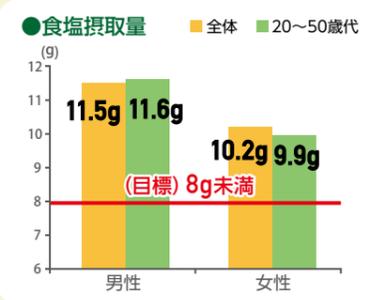
### 健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。

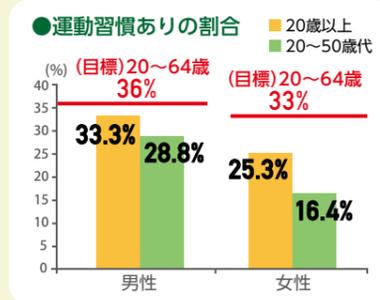
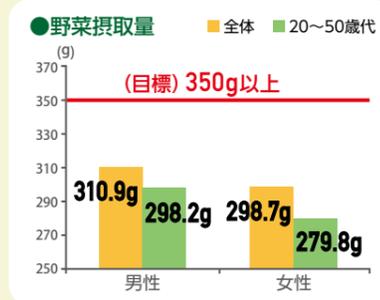
健康寿命の延伸には、働く世代からの健康づくりが不可欠です！



### 働く世代の食事と運動習慣



食塩摂取量が多く、野菜摂取量は少ない！



運動不足が懸念されます！

出典：H28 年度県民健康・栄養調査

## いしかわ健康経営宣言企業 認定の手続きについて

### 1 職場の健康づくりの取り組み状況をチェックしましょう

### 2 申込書を県へ提出

\*協会けんぽ石川支部及び健保連石川連合会の加入企業は、各保険者が実施する健康企業宣言にかかるエントリーシートを加入保険者を通じて県に提出してください

- ・担当者が企業を訪問し、現在の取り組み状況等を確認します
- ・県知事名で認定証を交付します

### 3 健康づくりに取り組みましょう ★

### 4 毎年、取り組み内容をふりかえり

翌年度5月末までに、実施状況の報告をお願いします  
報告書の提出をもって、翌年度も認定を継続します

\*協会けんぽ石川支部及び健保連石川連合会の加入企業は、各保険者が実施する健康企業宣言にかかる報告書を加入保険者を通じて県に提出してください

### ★健康づくりの取り組み内容 次の1つ以上に取り組みましょう

- 健康診断の受診
- 健診結果の活用
- 健康づくりのための職場環境整備
- 食生活の改善に向けた取り組み
- 運動機会の増進に向けた取り組み
- たばこ対策
- こころの健康
- 歯と口腔の健康への取り組み
- その他

※ 認定は県内本社で複数支店等がある場合は本社一括、県外本社の県内支店等は、支店等の単位でも可能とします。

### 認定後のメリット

- 県のホームページ等で従業員の健康づくりに積極的に取り組む企業等として広報します
- 健康情報や県主催イベント等を優先的にご紹介します
- 従業員の健康づくりの取り組みに係る相談・支援を行います
- 特に優良な取り組みを行った企業を表彰します

## 「いしかわ健康経営宣言企業」申込書

( 年 月 日現在)

名称(*)			
所在地(*)	〒		
代表者職・氏名			
ホームページ URL(*)			
業種(*)			従業員数 人
加入保険者	1 健保組合(単一)	2 健保組合(総合)	3 その他
連絡先	担当部署名		
	担当者名		
	TEL		
	FAX		
	メールアドレス		

### 健康づくりの取組目標・取組内容

健康経営宣言 (目標)	
裏面のチェックを基に取り組み項目を決定してください  1つ以上に○をつけてください	<ol style="list-style-type: none"> <li>健康診断の受診 (受診勧奨の取り組み：精密検査が必要な者や要治療者への受診勧奨 等)</li> <li>健診結果の活用 (対象者への保健指導の実施 等)</li> <li>健康づくりのための職場環境整備 (健康づくり目標の設定 等)</li> <li>食生活の改善に向けた取り組み (健康に配慮した仕出し弁当の利用促進や社員食堂における健康メニューの提供 等)</li> <li>運動機会の増進に向けた取り組み (日々のラジオ体操の実施 等)</li> <li>たばこ対策 (受動喫煙対策、禁煙支援 等)</li> <li>こころの健康 (ストレスチェック実施、相談できる職場の雰囲気づくり等)</li> <li>歯・口腔の健康への取り組み (食後の歯みがきスペースの確保、歯科健診受診等の推進等)</li> <li>その他 ( )</li> </ol>

(下記の該当項目にチェックを入れてください。)

県ホームページに(\*)の内容を掲載することを承諾します。

「いしかわ健康経営宣言企業」の認定要件※(裏面下段)を全て満たします。【必須】

上記のとおり申し込みます。

年 月 日

所在地

名称

代表者名

印

**健康チェックシート**

現在の取り組み状況について振り返り、取り組み内容を決定しましょう。(全て実施している必要はありません。)

分野	質問		実施状況	
健(検)診	1	従業員の皆様は健診を受診していますか	はい	いいえ
	2	受診勧奨の取り組みをしていますか	はい	いいえ
	3	保険者による特定健康診査および特定保健指導を実施していますか	はい	いいえ
健診結果の活用	4	健診の結果、保健指導や再検査が必要な従業員に受診させていますか	はい	いいえ
	5	40歳以上の従業員の健診データを加入保険者に提供していますか	はい	いいえ
健康づくりのための職場環境整備	6	健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)を設定していますか	はい	いいえ
	7	仕事と家庭の両立に向けた環境づくりの取り組みを実施していますか (例:ノー残業デーの設定、年休取得の目標設定等)	はい	いいえ
	8	コミュニケーション促進に向けた取り組みを実施していますか (例:社内レクリエーション等)	はい	いいえ
	9	病気の治療と仕事の両立に向けた取り組みを実施していますか (例:相談窓口の設置、通院のための休暇制度等)	はい	いいえ
食の取り組み	10	食生活改善に向けた取り組みを実施していますか (例:社員食堂における栄養成分表示、セミナーを開催等)	はい	いいえ
運動の取り組み	11	運動機会の増進に向けた取り組みを実施していますか (例:日々のラジオ体操の実施、ジムの利用料の補助等)	はい	いいえ
たばこ対策	12	社内の禁煙・分煙対策を実施していますか	はい	いいえ
	13	メンタルヘルスにかかる相談体制を整えていますか	はい	いいえ
心の健康	14	ストレスチェックを実施していますか	はい	いいえ
歯・口腔の健康への取り組み	15	歯と口腔の健康に向けた取り組みを実施していますか (例:セミナーの開催、食後の歯みがき習慣の推奨等)	はい	いいえ

**認定要件※**

- 次に掲げる全てに該当する企業、団体等(以下「企業等」という。)を対象とする。
- (1) 県内に事業所を有し、かつ従業員の健康づくりに意欲的であること
  - (2) 関係法令(労働安全衛生法(昭和47年法律第57号)、健康増進法(平成14年法律第103号)等)が遵守されていること
  - (3) 宗教活動や特定の政治団体活動を行っていないこと
  - (4) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律(平成3年法律第77号)に定める暴力団ではないこと及びそれと関係を有していないこと

**令和元年度「いしかわ健康経営宣言企業」実施報告書**

2019年4月1日～2020年3月31日までの間で実施した項目に✓を入れて、主な取り組み内容をご記入ください。  
なお、長期的な取り組みについてはその実施期間の一部が含まれていれば可となります。

	項目	主な取り組み内容
(経営者の理念自覚)	1 <input type="checkbox"/> 従業員の健康の保持増進に取り組むことを社内外へ発信している	
	2 <input type="checkbox"/> 経営者自身が健診を受診している	
組織体制	3 <input type="checkbox"/> 健康づくり担当者を設置している	
評価・改善	4 <input type="checkbox"/> 40歳以上の従業員の健診データを加入保険者に提供している	
受動喫煙対策	5 <input type="checkbox"/> 受動喫煙対策に関する取り組みを行っている	該当するものに○をつけてください 敷地内禁煙      建物内禁煙      完全分煙
従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	6 <input type="checkbox"/> 定期健診受診率が実質100%となっている	
	7 <input type="checkbox"/> 再検査、精密検査の受診勧奨、がん検診等の任意検診の受診を促している	受診勧奨を行っているものに○をつけてください 再検査      精密検査      がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん) その他( )
	8 <input type="checkbox"/> ストレスチェックを実施している	該当するものに○をつけてください 50人以上の事業所      49人以下の事業所
	9 <input type="checkbox"/> 健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)を設定している	
健康経営と実践に向けた基礎的な土台づくり	10 <input type="checkbox"/> 管理職又は従業員に対して健康づくりに関する研修・セミナーの実施、又は定期的な情報提供を行っている	
	11 <input type="checkbox"/> 適切な働き方実現に向けた取り組みを実施している	
	12 <input type="checkbox"/> コミュニケーションの促進に向けた取り組みを行っている	
	13 <input type="checkbox"/> 病気の治療と仕事の両立に向けた取り組みを行っている	

	項目	主な取り組み内容
従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策	14 <input type="checkbox"/> 保健指導の実施又は特定保健指導実施機会の提供に関する取り組みを行っている (特定保健指導の対象者がいない場合はその旨記載ください)	
	15 <input type="checkbox"/> 食生活の改善に向けた取り組みを行っている	
	16 <input type="checkbox"/> 運動機会の増進に向けた取り組みを行っている	
	17 <input type="checkbox"/> 女性の健康保持・増進に向けた取り組みを行っている	
	18 <input type="checkbox"/> 従業員の感染症予防に向けた取り組みを行っている	
	19 <input type="checkbox"/> 長時間労働者への対応に関する取り組みを行っている	
	20 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組みを行っている	
	21 <input type="checkbox"/> 歯と口腔の健康に向けた取り組みを実施している	

その他、健康づくりの取り組みを実施していれば教えてください。

上記のとおり報告します。

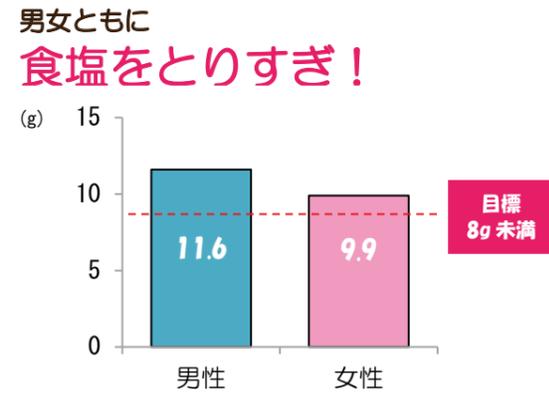
年 月 日

企業名	
所在地	
代表者職・氏名	印
担当者	所属
	氏名
	電話
	mail

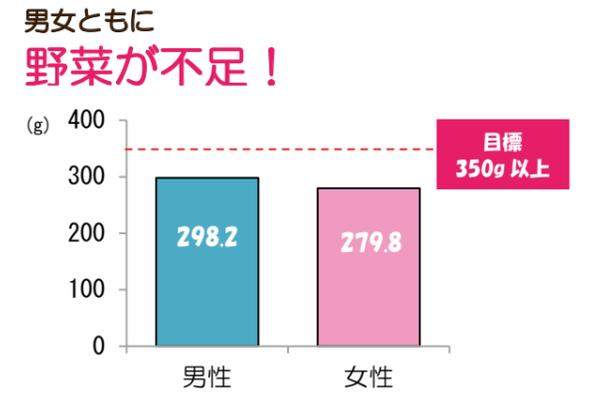
# いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

<石川県の健康を取り巻く状況> データ：平成28年度県民健康・栄養調査結果 目標：いしかわ健康フロンティア戦略2018

1日の平均食塩摂取量(20~50歳代)



1日の平均野菜摂取量(20~50歳代)



県では、生活習慣病の予防のために基準を定め、エネルギーと塩分が控えめで、野菜たっぷりの単に健康にいいだけでなく、おいしいメニューを開発しました。従業員の健康づくりにご活用ください!

## レシピ集

メニューの基準(1食分)

- ①エネルギー控えめ **600kcal** 以下
- ②塩分控えめ **3g** 以下
- ③野菜たっぷり **150g** 以上



## メニュー例



豚ばら肉と根菜の黒酢煮

社員食堂で、メニューの基準を満たす食事を提供していただきました!

- ・株式会社ジャパンディスプレイ石川工場
- ・ニッコー株式会社
- ・株式会社PFU 食堂
- ・金沢河川国道事務所
- ・ふれあい工房あざし
- ・石川県庁行政庁舎2階食堂



レシピや事例集はインターネットでも公開しています!

●石川県健康推進課ホームページ



●料理レシピサイト「クックパッド」



## 健康づくり応援の店

野菜をたっぷり摂取できたり、塩分を控える取り組みを行っている飲食店等を紹介しています。日々の健康づくりに、ご活用ください!

詳しくは、「健康づくり応援の店 石川県」で検索!



～定期的な歯科健診で歯とからだを健康に～

今こそ!少なくとも年に1回!!

歯科健診を

受けましょう!



### 歯科健診はなぜ必要?

むし歯や歯周病は、不十分な歯みがきなどにより発症する生活習慣病であり、痛みなどの症状が現れたときは、すでに病気が進行している可能性があります。むし歯や歯周病の予防や早期発見には、定期的に歯科健診を受けることが何より重要です。少なくとも年に1回は歯科健診を受けましょう!

### 歯周病は全身の健康に影響します!

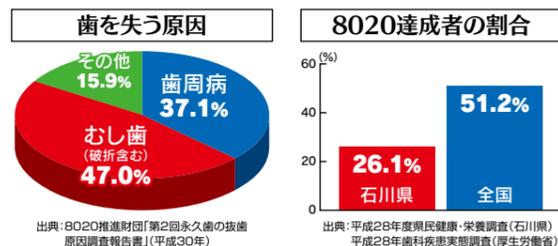
歯周病になると、歯周病菌が歯ぐきの血管から全身に運ばれて、さまざまな病気に影響します。歯周病を治療することで、糖尿病が改善するといわれています!



出典:日本臨床歯周病学会ホームページ

### 8020(はちまるにいます)を目指しましょう!

歯を失う原因の4割は歯周病です!20本以上自分の歯があると、ステーキやせんべいを食べることができます。いつまでも自分の歯でおいしく食べるため、8020(80歳で自分の歯が20本以上あること)を目指しましょう!



出典:8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成30年)

出典:平成28年度県民健康・栄養調査(石川県) 平成28年歯科疾患実態調査(厚生労働省)

### やってみよう!歯周病セルフチェック

☑ 当てはまるものにチェックしてください。

- 歯ぐきの色が赤い、もしくはどす黒い
歯と歯の間の歯ぐきが丸く、腫れぼったい
歯ぐきがやせた気がする
歯の表面がザラザラしている
歯みがきのときに歯ぐきから出血する
グラグラする歯がある
歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
口臭が気になる
歯ぐきからうみが出たことがある
歯が浮いたような感じがする

【チェックがゼロ】今はまだ大丈夫かも!でも油断は禁物。少なくとも年に1回は定期的に歯科健診を受けましょう!
【チェックが1~2個】歯周病の可能性がります。かかりつけ歯科医に確認してもらいましょう。
【チェックが3個以上】歯周病が進行している可能性があります。早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

石川県 歯科保健

検索



http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/shika.html

石川県健康福祉部健康推進課 (TEL 076-225-1584)

県内の事業所・各種団体等の皆様へ

## 歯周病予防出前講座のご案内

石川県では、働く世代の歯周病予防を推進するため、事業所に歯科医師を派遣し、歯周病予防に関する出前講座を開催しています。ご利用は無料です!

ご希望があれば、歯周病の簡易スクリーニング検査を受けることも可能です!
事業所の健康経営\*は、まず「歯周病予防」から!!
従業員の皆様の健康づくりや安全衛生大会などに、ぜひご活用ください。



- 対象 石川県内にある事業所や各種団体等
開催時間 随時開催しておりますが、講師派遣の都合により、できるだけ13:00~14:00あるいは夜の時間帯をご検討ください
講師 石川県歯科医師会より歯科医師を派遣
費用 無料 (会場の手配・設営等は、申込者が行ってください)
申込方法 開催希望日のおおむね1か月前までに、石川県健康推進課あるいは最寄りの県保健福祉センター(下記)までご連絡いただくか、直接県歯科医師会にお申し込みください(申込書は裏面)



講座の所要時間は、30分~1時間を基本としています。歯周病簡易検査(だ液潜血検査)を希望される場合は、さらに15分程度の時間が必要になります。
歯周病簡易検査とは、だ液中の潜血反応の有無を調べることで、歯周病のリスクを判定する検査です。少量の水でうがいし、紙コップに吐き出した水に試験紙を浸して判定します。検査に必要な器材等はすべて県歯科医師会が準備いたします。
参加人数がおおむね5名以上となるようにしてください。
パワーポイントを使用しますので、プロジェクター・スクリーン等のご準備をお願いします。
\*「健康経営」とは、企業が従業員の健康に配慮することによって経営面においても大きな成果が期待できるとの基盤に立って、経営を考えることです。「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

### お問い合わせ先

石川県健康福祉部健康推進課
〒920-8580 金沢市鞍月1-1
TEL: 076-225-1584

南加賀保健福祉センター企画調整課
〒923-8648 小松市園町又48
TEL: 0761-22-0791

能登中部保健福祉センター企画調整課
〒926-0021 七尾市本府中町ソ27-9
TEL: 0767-53-2482



まずは、お気軽にご相談ください!

石川中央保健福祉センター企画調整課
〒924-0864 白山市馬場2-7
TEL: 076-275-2252

能登北部保健福祉センター企画調整課
〒928-0079 輪島市鳳至町畠田102-4
TEL: 0768-22-2011



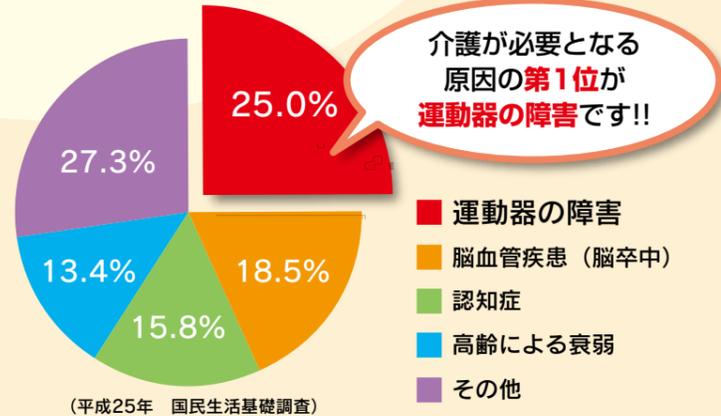
知っていますか？

# ロコモティブ シンδροーム



## ロコモティブシンδροーム (略してロコモ)とは？

運動器（骨・関節・筋肉等）の障害のために、立つ・歩くといった機能が低下しており、介護が必要になる危険性の高い状態です！



## 若い人もロコモに注意が必要です!!

運動不足・運動習慣がない、肥満・やせ、スポーツによるケガ等により、移動するための機能が、少しずつ低下しているかもしれません…心当たりはありませんか？  
適度に運動し、適切な栄養を摂ることで、骨や筋肉は強く丈夫に維持されます。  
若い頃から、健康づくりに取り組みましょう♪

まずは、自分の体の状態をチェックしてみましょう！  
下記の項目に、いくつ当てはまるでしょうか？



- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中で、つまずいたりすべったりする
- 階段を上げるのに、手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまると  
ロコモの心配が  
あります!!



いつまでも自分の足で歩くために…  
ロコモ予防に取り組みましょう!



# 「たばこ」とのおつきあい あなたはどうしますか??

## たばこの三大有害物質とは…

### ニコチン

血管を収縮させ、血圧や脈拍の上昇を招き、心臓に負担をかけ、動脈硬化を促進します。強い依存性があり、喫煙習慣をつくります。

### タール

「ヤニ」のことです。約4000種類の化学物質が含まれ、そのうち、200種類以上は有害物質、60種類以上は発がん性物質です。

### 一酸化炭素

酸素の200倍以上の能力で血中のヘモグロビンと結合するため、喫煙者を慢性的な酸欠状態にし、血液をドロドロにします。

## たばこを吸っているとこんな病気になりやすくなる!

日本では、喫煙により、毎年約13万人が死亡しています。

### がん

肺がんや喉頭がんをはじめとし、鼻腔・副鼻腔、口腔・咽頭、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部のがんになりやすい!



### 循環器疾患

虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）や脳卒中、腹部大動脈瘤になりやすい!

### 呼吸器疾患

COPD(慢性閉塞性肺疾患)になりやすい!  
※COPDは、たばこ煙を主とする有害物質を長期にわたり吸い込むことで肺に炎症を引き起こす病気です。せき・たん・息切れが慢性的な症状(乏しい場合もあり)となり、進行すると正常な呼吸ができなくなる病気です。



### 胎児への悪影響

早産や低体重児出産・胎児発育遅延になりやすい!

### 糖尿病や歯周病にもなりやすい!

## やめたいあなたは禁煙外来を利用しよう!

禁煙外来では、ニコチン切れのつらい症状を緩和する禁煙補助薬を処方してもらるので、禁煙の成功率が高まります。お医者さんと一緒にニコチン依存症を克服しましょう!



県内の禁煙外来(保険適用)一覧は、  
石川県ホームページに掲載しています!

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/bunen/index.html>

石川県 たばこ 検索



参考文献：「禁煙支援マニュアル(第二版)」厚生労働省健康局がん対策・健康増進課編  
「eヘルスネット(情報提供)喫煙」厚生労働省、「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年8月)」

健診結果を知って得する

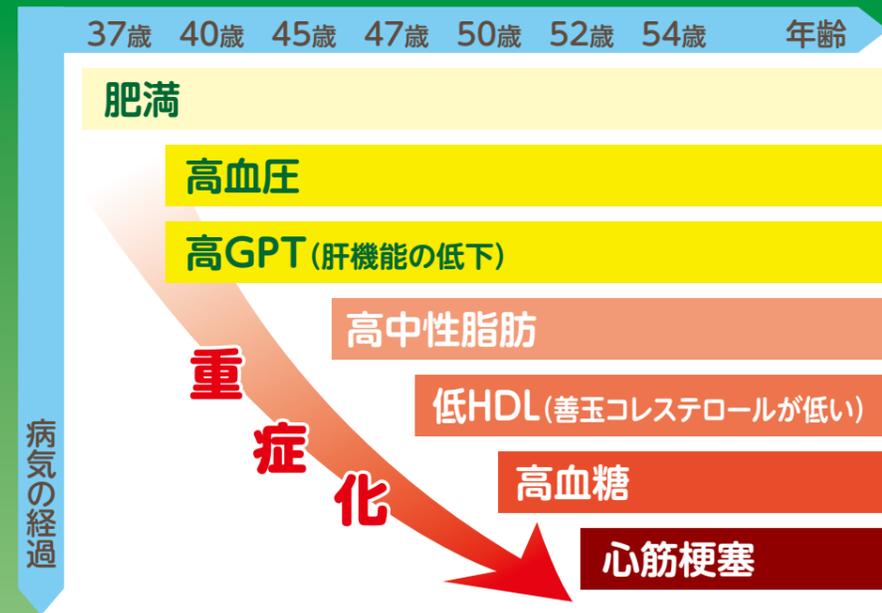
# 健診データしっとくナビ

## あなたが10年以内に 心筋梗塞や脳卒中を起こす可能性は？

生活習慣病は初期症状が出にくいので、  
放置すれば重症化への道筋をたどることがあります！

### 重症化への道筋

例えば・・・



いつも高いが、  
なんともない

自分は高いのが  
正常

ちょっと高いだけで、  
大したことない

数字をみても  
ピンとこない

健診でしか早期発見はできません。  
健診結果を放置せず、健診結果から自分の体を知り、  
予防につなげることが大事です。



健診結果を知って得する  
健診データしっとくナビ

自分の健診データを科学的・医学的に理解し、学べるツールを  
ホームページで提供します。

※検索エンジンで「しっとくナビ」と入力するとヒットします。

<http://www.shittoku-navi.com>

ステップ1

健診データ  
入力

ステップ2

循環器疾患の  
危険度判定

ステップ3

心臓血管病の  
進行度チェック

ステップ4

健康アドバイス  
学習資料

# 健診データしっとくナビ

あなたの健診結果を入力し、今後10年間に心筋梗塞や脳卒中を  
起こす確率や心臓血管病の進行度をチェックしてみましょう！

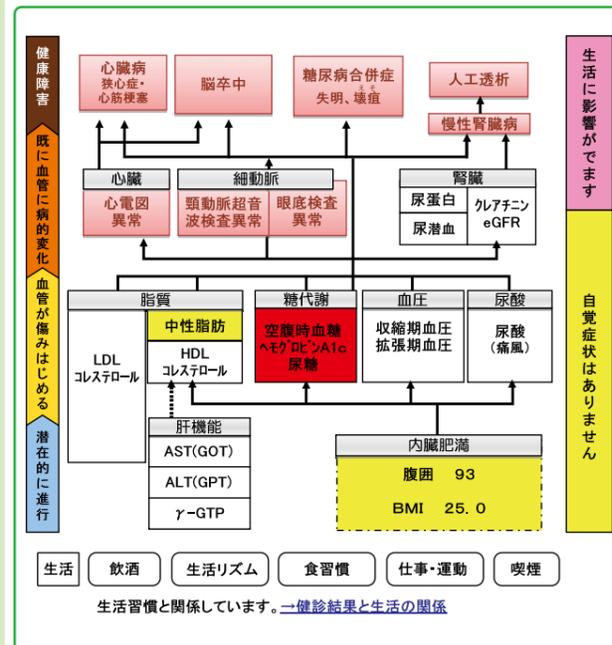
将来の健康障害をイメージしたうえで、どのような生活が異  
常値の原因となっているのか、どのような生活改善が必要な  
かを考えてみましょう。

## ステップ2 私が心筋梗塞や脳卒中を発症する確率は？

あなたが今後10年間に  
虚血性心疾患を発症する確率は**3.9%**  
あなたの発症確率は  
平均と比べて**11.2倍**

確率を上げるためには	効果
体重を減らしましょう	最大13%の改善
高血圧を改善しましょう	最大64%の改善
高脂血症を改善しましょう	最大43%の改善
糖尿病を改善しましょう	最大49%の改善
禁煙しましょう	最大50%の改善
禁酒しましょう	最大0%の改善

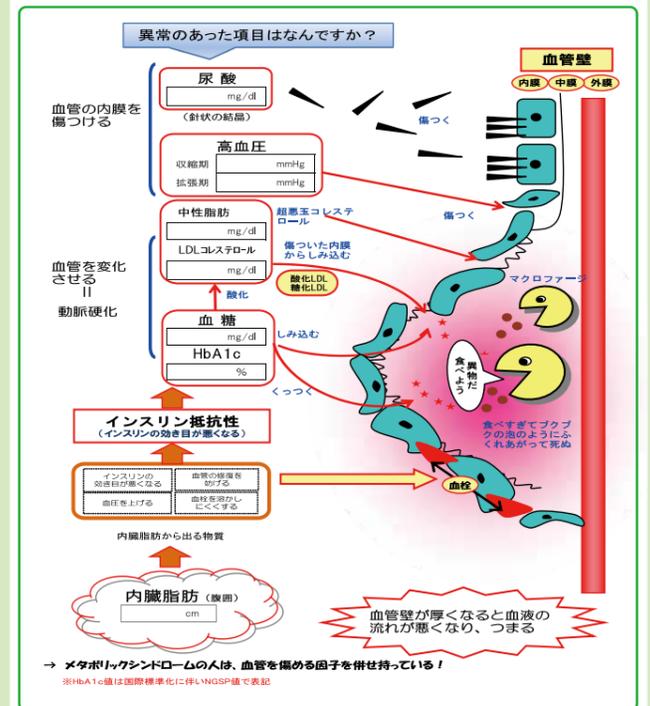
## ステップ3 心臓血管病進行度チェック



- ・基準値から外れている項目は黄色(保健指導レベル)、赤色(治療レベル)で表示!
- ・血管変化のレベルや将来起こる可能性のある病気を確認!
- ・ひとつひとつの異常は軽度でも複数重なりと動脈硬化が進む可能性が高く、改善が必要です。

## ステップ4 学習資料

メタボリックシンドロームと動脈硬化



### その他の資料

- ・健診結果と生活との関係
- ・私の血糖が上がる原因は何?
- ・健診で脂質異常と言われた方へ など



# 受けてください、命を守る大切ながん検診

日本では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは、早期発見・早期治療がカギとなります。あなたと大切な人のために、今こそ、がん検診を受けましょう！

もっと自分の体を大切にしてください。検診を受けていれば…。心から後悔していません。どうか体からの声に耳を傾けて自分の体を守ってください。原千晶

## 厚生労働省が推奨するがん検診

- 大腸がん (40歳以上、毎年)
- 肺がん (40歳以上、毎年)
- 乳がん (40歳以上、2年に1回)
- 胃がん (50歳以上、2年に1回)
- 子宮頸がん (20歳以上、2年に1回)



がん検診は、職場やお住まいの市町で受けることができます。詳しくは、職場又は市町の窓口へお問い合わせください。

市町の窓口一覧は、「石川県 がん検診」で検索！



石川県健康福祉部健康推進課 ☎076-225-1437

## ◆市町の問い合わせ窓口◆

市町が実施するがん検診の詳細については、お住まいの市町の窓口へお問い合わせください。

市町名	担当課名	電話番号
金 沢 市	健康政策課	076-220-2730
七 尾 市	健康推進課	0767-53-3623
小 松 市	いきいき健康課	0761-24-8056
輪 島 市	健康推進課 (ふれあい健康センター)	0768-23-1136
珠 洲 市	福祉課 (健康増進センター)	0768-82-7742
加 賀 市	健康課	0761-72-7865
羽 咋 市	健康福祉課 (すこやかセンター)	0767-22-1115
か ほ く 市	健康福祉課	076-283-1117
白 山 市	いきいき健康課 (健康センター松任)	076-274-2155
能 美 市	健康推進課	0761-58-2235
野 々 市 市	健康推進課	076-248-3511
川 北 町	福祉課 (保健センター)	076-277-1111
津 幡 町	健康推進課	076-288-7926
内 灘 町	保険年金課 (保健センター)	076-286-6101
志 賀 町	保健福祉センター	0767-32-0339
宝 達 志 水 町	健康福祉課	0767-23-4545
中 能 登 町	保健環境課 (保健センターすくすく)	0767-74-0797
穴 水 町	健康推進課	0768-52-3589
能 登 町	健康福祉課	0768-62-8514



RECRUITMENT!

# 「いしかわ健康づくり 応援企業・団体等」

## を募集します!

石川県では全国と同様に、亡くなる方の原因の約6割が、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。がんなどの生活習慣病の予防のためには、検(健)診による早期発見・早期治療や生活習慣の改善が大切です。

県では、県民のがん検診・特定健診の受診率向上や健康づくりの推進のため、行政と企業、関係団体等が一体となった取り組みを進めるための「いしかわ健康づくり応援企業等連絡協議会」を設置することといたしました。

この協議会に参加し、一緒に取り組んでいただける企業や団体等を募集します。

### 「いしかわ健康づくり応援企業等連絡協議会」で行う活動内容

●協議会メンバーが連携して、がん検診・特定健診受診や健康づくりに役立つ取り組みを実践します。

《取り組みの例》

- ①企業の店舗・窓口・営業活動等におけるがん検診や特定健診等の受診勧奨
- ②企業店舗等を活用したミニ講演会、イベントの開催
- ③企業の社員や家族等への検診等受診勧奨
- ④協議会等が行う統一キャンペーンへの協力
- ⑤活動資金の支援等



いしんくん

### 募集する企業や団体等

- 協議会の趣旨に賛同し、一緒に取り組んでいただける企業や団体を募集します。
- 企業や団体の、規模や業種は問いません。

### 参加のメリット

- 県のホームページ等で、協議会や各企業の取組内容を紹介します。
- 社会に貢献する企業として、イメージアップができます。
- 社員の健康づくりに役立ちます。

お申し込み・お問い合わせ先

お申し込みは、右ページの申込書に必要事項を記入し、下記に提出してください。連絡協議会の詳細は改めてご連絡させていただきます。

●石川県健康推進課

〒920-8580 金沢市鞍月1-1

TEL 076-225-1437 FAX 076-225-1444

●公益財団法人石川県成人病予防センター

(日本対がん協会石川県支部)

〒920-8201 金沢市鞍月東2-6

TEL 076-237-6262 FAX 076-238-9207

# 「いしかわ健康づくり応援企業・団体等」申込書

年 月 日

提出先

石川県健康推進課

〒920-8580 金沢市鞍月1-1

TEL 076-225-1437 FAX 076-225-1444

財団法人石川県成人病予防センター  
(日本対がん協会石川県支部)

〒920-8201 金沢市鞍月東2-6

TEL 076-237-6262 FAX 076-238-9207

「いしかわ健康づくり応援企業等連絡協議会」に参加し協力します。

ふりがな (1) 名称	ふりがな (2) 代表者の職・氏名		
(3) 所在地	〒		
(4) 設立年月	(5) 業種	(6) 従業員数	
ふりがな (7) 担当部課	ふりがな (8) 担当者の職・氏名		
(9) 担当者の 連絡先	TEL		FAX
	E-mail		
(10) 協力できる 内容 <small>案で結構です。 いくつでも○を つけてください。</small>	<input type="checkbox"/> 企業の店舗・窓口・営業活動等におけるがん検診や特定健診等の受診勧奨 ( ) <input type="checkbox"/> 企業店舗等を活用したミニ講演会、イベントの開催 ( ) <input type="checkbox"/> 企業の社員や家族等への検診等受診勧奨 ( ) <input type="checkbox"/> 協議会等が行う統一的キャンペーンへの協力 ( ) <input type="checkbox"/> 活動資金の支援 ( ) <input type="checkbox"/> その他 ( )		

※参加企業・団体等は、「いしかわ健康づくり応援企業等」として公表させていただきます。

# いしかわ健康づくり応援企業・団体等 参加一覧

令和2年2月現在 180企業

名称	業種
(株)明石合銅	製造業
暁化学工業(株)	製造業
浅地高周波(株)	製造業
旭丘団地協同組合	団体・NPO・教育機関
(株)芦野産業	医療・介護・福祉業
アトム運輸(株)	運輸業・郵便業
アフラック	保険・金融
アフラック石川県アソシエイツ会	保険・金融
(株)アルパイン設計事務所	製造業
(株)アレンジ	サービス業
(公社)石川県医師会	団体・NPO・教育機関
(NPO)石川県ウオーキング協会	団体・NPO・教育機関
(公社)石川県栄養士会	団体・NPO・教育機関
(公社)石川県看護協会	団体・NPO・教育機関
(社)石川県サッカー協会	団体・NPO・教育機関
(一社)石川県歯科医師会	団体・NPO・教育機関
(一社)石川県歯科衛生士会	団体・NPO・教育機関
(社福)石川県社会福祉事業団	団体・NPO・教育機関
石川県商工会議所連合会	団体・NPO・教育機関
石川県商工会連合会	団体・NPO・教育機関
石川県食生活改善推進協議会	団体・NPO・教育機関
(公社)石川県シルバー人材センター連合会	団体・NPO・教育機関
石川県腎友会	団体・NPO・教育機関
(公財)石川県成人病予防センター	医療・介護・福祉業
石川県塗装工業会	団体・NPO・教育機関
(一社)石川県トラック協会	団体・NPO・教育機関
(株)石川県農協電算センター	ITシステム、情報通信
石川県プラスチック成型加工協同組合	団体・NPO・教育機関
石川県プレス工業協同組合	団体・NPO・教育機関
石川県鍍金工業組合	団体・NPO・教育機関
(公社)石川県薬剤師会	団体・NPO・教育機関
(一財)石川県予防医学協会	医療・介護・福祉業
(公社)石川県理学療法士会	団体・NPO・教育機関
石川県公立大学法人石川県立看護大学	団体・NPO・教育機関
石川県労働保険事務組合連合会	団体・NPO・教育機関
(株)石川コンピュータ・センター	ITシステム、情報通信
(独)石川産業保健推進センター	サービス業
いしかわ大腸がんサポーターズ	団体・NPO・教育機関
石川よるこびの会	団体・NPO・教育機関
(公社)石川労働基準協会連合会	団体・NPO・教育機関
(株)石森木工	製造業
(株)イデアアテ	医療・介護・福祉業
岩本工業(株)	製造業
栄研化学(株)金沢事務所	医薬品・健康食品
映寿会みらい病院	医療・介護・福祉業

名称	業種
(株)エイム	フィットネス、健康増進関係
SWS西日本(株)宇ノ氣工場	製造業
SWS西日本(株)田鶴浜工場	製造業
NECソリューションイノベータ(株)	ITシステム、情報通信
荏原商事(株)北陸支社	卸・小売業
(NPO)おいおい健康塾	団体・NPO・教育機関
大塚製薬(株)金沢営業所	医薬品・健康食品
金沢衛生管理者研究会	団体・NPO・教育機関
(株)オハラ	食品製造業
オリンパスメディカルシステムズ(株)金沢営業所	卸・小売業
音頭金属(株)	エネルギー・建築・建設
(株)ガード北陸	サービス業
カジナイロン(株)	製造業
桂記章(株)	卸・小売業
学校法人金沢医科大学	団体・NPO・教育機関
(株)金沢倶楽部	その他
金沢西病院	医療・介護・福祉業
かなざわピンクリボンプロジェクト	団体・NPO・教育機関
(医)藤聖会 金沢メディカルステーションヴィーク	医療・介護・福祉業
(株)岡田商会	卸・小売業
(株)紙安クッキング	サービス業
賀谷セロファン(株)	製造業
からだ回復処 和屋	サービス業
岸アートライフ研究所	その他
北日本紡績(株)	製造業
(公財)橘勝会	団体・NPO・教育機関
キュービー(株)名古屋支店金沢営業所	食品製造業
(株)共和建設	エネルギー・建築・建設
共和電機工業(株)	製造業
(株)キョー・エイ	卸・小売業
キリンビバレッジ(株)北陸支社	食品製造業
(NPO)禁煙ねっと石川	団体・NPO・教育機関
クアハウス九谷	フィットネス、健康増進関係
(株)クスリのアオキ	卸・小売業
(株)グレート	サービス業
(株)健工舎イガフ	エネルギー・建築・建設
建設業労働災害防止協会石川支部	団体・NPO・教育機関
国際ソロプチミスト金沢ーくろゆり	団体・NPO・教育機関
(株)ことぶき	サービス業
(株)小林太郎鉄工所	製造業
(株)サークルKサンクス	卸・小売業
サイバーステーション(株)	ITシステム、情報通信
酒井工業(株)	エネルギー・建築・建設
サンケンオプトプロダクツ(株)	製造業
サンコー企画(株)	製造業

名称	業種
J-企画	フィットネス、健康増進関係
(株)四十萬谷本舗	食品製造業
ジブラルタ生命保険(株)金沢エリア	保険・金融
城西運輸機工(株)	運輸業・郵便業
(株)ショセキ	製造業
新道社会保険労務士行政書士事務所	サービス業
住友生命保険 金沢支社	保険・金融
住友生命保険相互会社金沢支社小松支部	保険・金融
(有)ゼスト	サービス業
セブンスデー・アドベンチスト金沢キリスト教会	その他
全国健康保険協会石川支部	団体・NPO・教育機関
損害保険ジャパン日本興亜(株)金沢支店	保険・金融
損保ジャパン日本興亜ひまわり生命(株)金沢LC支社	保険・金融
第一生命保険(株)金沢支社	保険・金融
第一電機工業(株)	エネルギー・建築・建設
大三建設(株)	エネルギー・建築・建設
高瀬自動車	製造業
(株)高野酢造	食品製造業
竹腰永井建設(株)	エネルギー・建築・建設
(有)茶谷鉄工所	製造業
中外製薬(株)北陸支店	医薬品・健康食品
(株)中日新聞社北陸本社	ITシステム、情報通信
超少子高齢化地域での先進的がん医療人養成(北信がんプロ)	団体・NPO・教育機関
調和接骨院	サービス業
津田駒工業(株)	製造業
ツボ電気工事(株)	エネルギー・建築・建設
(株)テレビ金沢	ITシステム、情報通信
東京海上日動火災保険(株)金沢支店	保険・金融
東邦メディカル(株)	医療・介護・福祉業
(株)トーケン	エネルギー・建築・建設
(株)トーケンリンク	エネルギー・建築・建設
ドクターネイル爪革命金沢店	医療・介護・福祉業
(株)豊蔵組	エネルギー・建築・建設
(株)豊商	エネルギー・建築・建設
(株)トランテックス	製造業
(株)中川忠	卸・小売業
(株)ナカノ自動車	卸・小売業
中村留精密工業(株)	製造業
(株)西川電機工業所	エネルギー・建築・建設
日機装(株)金沢製作所	製造業
日成ビルド工業(株)	エネルギー・建築・建設
日本海建設(株)	エネルギー・建築・建設
(一社)日本クレーン協会北陸支部	団体・NPO・教育機関
日本健康運動指導士会石川県支部	団体・NPO・教育機関
日本産婦人科医会石川県支部	団体・NPO・教育機関

名称	業種
(一社)日本ボイラ協会石川検査事務所	団体・NPO・教育機関
ハクイ村田製作所	製造業
(一財)白山市地域振興公社	団体・NPO・教育機関
畠総合マネジメントオフィス	その他
(株)ビーイングホールディングス	運輸業・郵便業
PF保険サービス(株)	保険・金融
BCSG石川	団体・NPO・教育機関
光興業(株)	製造業
富士ゼロックス北陸(株)	卸・小売業
(株)フューチャービジョン	その他
プリストルマイヤーズ(株)	医薬品・健康食品
(NPO)プレイブサークル運営委員会	団体・NPO・教育機関
ベニー美容室	サービス業
邦和建設(株)	エネルギー・建築・建設
(株)ホクコク地水	エネルギー・建築・建設
(株)ほくつう	エネルギー・建築・建設
税理士法人 北陸会計	その他
米沢電気工事(株)	エネルギー・建築・建設
北陸学院大学・北陸学院短期大学部	団体・NPO・教育機関
北陸計器工業(株)	製造業
北陸総合警備保障(株)	サービス業
(株)北陸総合防災センター	サービス業
(公財)北陸体力科学研究所	フィットネス、健康増進関係
北陸放送(株)	ITシステム、情報通信
北菱電興(株)	エネルギー・建築・建設
(財)北國がん研究振興財団	団体・NPO・教育機関
(株)北國銀行	保険・金融
(株)北國新聞社	ITシステム、情報通信
ほっと雇用研究所	その他
正美保育園	その他
マッスルジム金沢店	フィットネス、健康増進関係
松本機械工業(株)	製造業
(株)マルエー	卸・小売業
みづほ工業(株)	エネルギー・建築・建設
みのり建設(株)	エネルギー・建築・建設
(株)ミモト	製造業
明治安田生命金沢支社	保険・金融
明祥(株)	医薬品・健康食品
(株)ヤクルト北陸	卸・小売業
安原工業団地協同組合	団体・NPO・教育機関
やわたメディカルセンター	医療・介護・福祉業
ユニー(株)	卸・小売業
(有)吉英鉄工	製造業
芦城クリニック	医療・介護・福祉業
(株)ワイズ	サービス業

※五十音順(「株式会社」等法人格を示す語の読みを含めず)

# **いしかわ健康経営実践事例集**

---

令和 2 年 3 月発行

**石川県健康福祉部健康推進課**

〒920-8580 金沢市鞍月1-1

(TEL) 076-225-1584 (FAX) 076-225-1444

e-mail [kennsui@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:kennsui@pref.ishikawa.lg.jp)

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/>