

職場における 健康づくり

実践事例集



目次

はじめに		1
事例1	株式会社 石川コンピュータ・センター メタボ該当者等に生活習慣改善プログラムを実施 禁煙サポートプログラムで禁煙希望者を支援 他	2
事例2	日機装 株式会社 金沢製作所 社員食堂を活用した健康づくり 单身生活者のための健康セミナーを開催 他	4
事例3	東京海上日動火災保険 株式会社 金沢支店 健康増進月間で健康目標を実践 「お客様をがんからお守りする運動」を展開 他	6
事例4	株式会社 ホクコク地水 メンタルヘルスのためのメール相談体制を整備 健康づくり講習会の開催 他	8
事例5	松本機械工業 株式会社 全社員が定期健康診断とがん検診を受診 全社員に対しメンタルヘルスカウンセリング 他	10
事例6	暁化学工業 株式会社 「いしかわ健康バランスガイド」を活用した健康づくり 会社独自の月間を設定し、全社員が実践 他	12
事例7	株式会社 共和工業所 健康診断結果を生かした健康づくり ラジオ体操が健康づくりの場に 他	14
事例8	小松鋼機 株式会社 健康づくりセミナーを健康診断と併せて開催 分煙対策を徹底	16
事例9	能登建設 株式会社 定期健康診断の充実による健康管理 完全分煙のため喫煙室を設置	18
事例10	大同工業 株式会社 定期健康診断後のフォロー体制の充実 健康ウォーキングの実施 他	20
事例11	株式会社 共和建設 産業医が訪問健康指導 健康づくりで地域貢献 他	22
事例12	加賀東芝エレクトロニクス 株式会社 職場ストレス環境調査によるメンタルヘルス対策 体力向上キャンペーンの実施 他	24
事例13	株式会社 小林太郎鉄工所 健康づくり研修会で社員も家族も健康に ラジオ体操やストレッチで運動実践 他	26
事例14	鹿島興亜電工 株式会社 虫歯ゼロ活動の実践 管理者健康力アップ大作戦を展開 他	28
事例15	能登酒類販売 株式会社 「喫煙者ゼロ」を目指し、施設内全面禁煙、禁煙支援 町のスポーツ事業に積極的に参加 他	30
(参考)	健康づくり優良企業知事表彰募集要領・応募用紙	32

はじめに

近年、高齢化が進む中、県民が、生活習慣病の予防や介護予防などにより、健康で自立した生活をできるだけ長く送っていただくこと、即ち「健康寿命」を延ばすことが、大変重要になっており、県でも、「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」に基づき、様々な取り組みを進めています。

とりわけ、生活習慣病の発症が増加する30～50歳代の働きざかり世代は、肥満者が多い一方で、運動習慣のある者の割合が低いなど課題も多く、この年代層への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大切です。

このため、石川県では、働きざかり世代の健康づくりを推進することを目的に、平成21年度新たに「働く世代の健康応援事業」を実施し、従業員の健康づくりに優れた取り組みを行っている企業を顕彰するとともに、その取り組みを広く県内企業に知っていただくために、事例集を作成することといたしました。

この事例集でご紹介する企業は、健康づくりの重要性を強く認識し、それぞれ創意工夫をしながら、健診の受診率向上のための取り組みや、健診後の保健指導や講習会の開催、分煙対策などを実践しています。

各企業等において、それぞれの実情に応じた健康づくり施策の推進や職場環境の整備のために、参考にしていただければ幸いです。

〔平成21年度 健康づくり優良企業表彰〕



平成22年2月2日
石川県庁特別会議室

【企業の概要】

所在地	〒920-0398 金沢市無量寺町八6-1
電話	076-268-8416
設立	昭和47年10月
業種	情報処理サービス業
従業員数	365名(2009年11月現在)



メタボ該当者等に生活習慣改善プログラムを実施

◆ 生活習慣改善の意識向上を目指し、セミナーを開催

平成20年度、THPデモンストレーション事業を活用し、希望者に対し、ヘルシーバイキングセミナー、体力年齢チェック&ピラティスレッスンの2回のセミナーを開催した。

参加者から、「生活習慣を見直すよい機会になった。興味のある人だけでなく、生活習慣の改善が必要な人が参加したらよい。」という意見があり、平成21年度は「生活習慣改善プログラム」に発展させて実施することにした。

◆ 生活習慣改善プログラムを開始

産業医と相談し、全社員のうち、健診結果から生活習慣の改善が必要な社員を対象に実施した。対象者80名のうち、70名が参加。

① 体力測定会

健診ではわからない体力レベルをチェックした。

② 保健指導(目標設定)

健診結果と体力測定結果を基に、自身の健康状態を確認し、各自行動目標を決め実践を開始した。

③ ヘルシーバイキングセミナー

ランチタイムに合わせて、バイキングメニューから選んだ食事をとった後、摂取したエネルギー量や野菜量に基づき、管理栄養士の指導を受けた。

食事を通して、栄養の知識を学び、ふだんの食生活を見直すことができた。

④ 保健指導(ふりかえり)

各自、実践の成果や目標の達成度をふりかえり、新たな目標設定や修正を行った。



禁煙サポートプログラムで禁煙希望者を支援

希望者は社内イントラで申し込み、禁煙を宣言。初回ヒアリングで禁煙スタートキット（禁煙補助剤、禁煙サポート手帳）を提供するとともに、3ヶ月間、メールや電話で禁煙をサポートしている。平成20年度に開始後、6名が挑戦し、うち3名が禁煙に成功し、現在2名が挑戦中である。

社内イントラでは、禁煙成功者へのインタビューや、社員の喫煙アンケート結果、禁煙に関する情報を集めたサイトなども公開している。

また、喫煙室を整備し、分煙対策にも力を入れている。

禁煙サポートTOP

今こそタバコを止めて、あなたも家族も健康に！
icc禁煙サポート

タバコは体に悪いといわれることは、喫煙者を含め周知の事項です。今すぐ禁煙したい方はもちろん、税金が戻れば禁煙したいと思っていた方は、是非この機会に禁煙にチャレンジしてみよう。

禁煙サポート申込受付中！
★禁煙サポートの詳細は下記メニューから参照

禁煙サポートに今すぐ
申込する

お知らせ

- 09/10/01 禁煙対策で、禁煙補助剤「チャレンジキット」を処方された場合も、9,000円補助に追加
- 08/04/01 **vol.4** 禁煙成功者インタビューvol.4 小林取締役掲載
- 08/04/01 禁煙成功者インタビューvol.1 多田社長～vol.3掲載

icc禁煙サポート状況

禁煙挑戦者合計:6名
(禁煙成功者:3名)
(禁煙挑戦中:2名)

CONTENTS 各メニュー名をクリックしてご覧下さい。

iccの禁煙サポート	禁煙に挑戦したいあなたへ	禁煙中のあなたへ
禁煙サポートの内容についてご紹介	禁煙サポート内で、生活のポイント、対処法など	喫煙再開のきっかけ、万が一吸ってしまったら、参加者の声
タバコに関するエトセトラ	icc社員喫煙状況アンケート結果	禁煙成功者インタビュー
健康・お金・生活	icc社員の喫煙率、禁煙のきっかけ、禁煙方法、禁煙して変わったこと、タバコによる体調不調など	禁煙中のエピソード、禁煙成功の秘訣をご紹介

全社員に対しメンタルヘルスカウンセリング

月3回、カウンセリング日を設定。新入社員、転勤者、中途採用者を優先し、全社員を対象にキャリアカウンセラーによるカウンセリングを実施している。

体調が悪いことを自ら申し出ることはできなくても、機会が設定されることと言える場合が多く、要注意者については、カウンセラーと産業医が連絡を取り合って対処し、うつ病の早期発見やケアに成果をあげている。

その他、社内イントラに「心のセーフティネット」を公開している。



健康管理担当者からひとこと

上記の他にも、年2回の定期健康診断、健診時の自由なオプション追加、メンタルヘルスセミナーの開催など様々な取り組みを行い、社員の心身にわたる健康づくりに力を入れています。

【企業の概要】

所在地 〒920-0177 金沢市北陽台3-1
 電話 076-257-4181
 設立 平成6年
 業種 医療機器・医薬品製造業
 従業員数 360名(2009年11月現在)



社員食堂を活用した健康づくり

社員食堂では、昼はカフェテリア方式の食事、夜は定食を提供。給食委託業者と連携し、食事を通して社員の健康づくりを行っている。

- ・ 食堂入口に献立予定表を掲示し、主菜・副菜(小鉢)別に料理名とエネルギー量を表示
- ・ 料理を選ぶ際の参考になるよう、食堂内には、バランスのよい選び方などの情報を掲示
- ・ ごはんは量の選択が可能
- ・ ヘルシーメニューを提供
- ・ 食事をしながら健康情報が得られるよう、卓上に健康メモを設置
- ・ 外国人研修生のために、各国の調味料を設置

株式会社 御中

昼食献立予定表

11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
動物園の日	いい朝の日、乳産の日		いい朝の日、乳産の日	
カツと煮	鶏肉の鶏マスタート	428	和風ハンバーグ	348
鯖の塩焼き	219	切りカレイのから揚げ	296	サケの手コチンソウ
小松菜のおかか和え	79	春巻の煎の物	120	菜の花のピーナツ和え
白身と厚揚げの煮物	207	切干菜	57	風船焼き大根
ウインナーとマカロニサラダ	122	グリーンサラダ	109	マゼドアンサラダ
天丼	648	ミートスパゲッティ	590	親子丼
ビーフカレー、ポークカレー	744	カツカレー	769	ビーフカレー、ポークカレー
いなりうどん、そば	568	わかめうどん、そば	375	かき揚げうどん、そば
豚骨ラーメン	575	醤油ラーメン	503	塩ラーメン
フルーツヨーグルト			抹茶プリン	生ジュース(100円)

「一汁三菜」の考え方を基に考えると自然にバランスの良い食事に近づけます。

理想的な栄養バランスを実現するための近道として主菜・主菜・副菜・汁物をそろえた食生活にチャレンジしてみてください。

毎週木曜日
具たくさん味噌汁 50円
用意いたします。
汁物で野菜を取りましょう。

食堂からお知らせ

「ヘルシー主菜」提供中。

メタボリック対策として食事方法があります。調理方法を変更し、満腹感、栄養バランスを変えずにカロリーを控えるための「ヘルシー主菜」の提供を開始します。

食事のとり方を考えてみましょう。まずは、食事前に必ずコップ一杯の水を飲みましょう。空腹時に水を飲む事は食欲をセーブする効果があります。また、早食いは満腹感が得づらいので、食べ過ぎの元になります。早食いを避け、ひと口20~30回は噛むようにしましょう。



単身生活者のための健康セミナーを開催

金沢への異動により単身生活を送っている社員に対し、自己管理能力を身につけてもらうことを目的に、平成19年度から開催している。

- 〔内容〕
- ・メンタルヘルス：環境の変化・孤独への対処、休日の過ごし方など
 - ・食事と健康：バランスの考え方、社員食堂でのカフェテリアの選び方など
 - ・健康管理：自己管理のための提案、産業医の活用など

転勤者の多くは、風土の違いや家族と離れての単身生活で気持ちが暗くなりがちだが、精神面、生活面からの支援ができています。

また、参加者の意見をふまえ、社員食堂で具たくさん味噌汁や生ジュースの提供を開始した。

メタボ該当者等に対する健康支援

定期健康診断の結果、健康支援が必要な社員を産業医が選び、6カ月間、個別面接を中心にした健康支援を行っている。

- 〔内容〕
- ・目標の設定
 - ・生活リズムの確立
 - ・歩数計の貸し出し
 - ・個々に応じた運動
 - ・写メールによる食事のアドバイス など

開始3ヵ月後の健康診断では、ほとんどの参加者の体重と腹囲が減少し、食生活や運動習慣などが改善した。

5月	事前説明会 グループ 40分 (保:30分 運:10分)	歩数計
0週	初回面接 個別 30分/人 (保:20分 運:10分)	測定 体重・腹囲
6月	4週間後	面接 個別 20分/人
7月	8週間後	面接 個別 20分/人
8月		健診
9月		
10月	17週間後	最終面接 個別 20分/人
		測定 体重・腹囲
11月	24週間後	6ヵ月後 評価アンケート



健康管理担当者からひとこと

24時間体制の工場で、従業員の健康管理は非常に大切です。

食生活からメンタル面のケアまで、幅広く対応しなければなりません。

これからも予防につながるような活動を着実にしていきたいと思えます。

【企業の概要】

所在地 〒920-0031 金沢市広岡3-1-1
 電話 076-233-6651
 設立 明治33年
 業種 損害保険業
 従業員数 122名(2009年11月現在)



健康増進月間で健康目標を実践

目標設定の内容 (一部抜粋)

毎年10月～11月を健康増進月間と定め、社員それぞれが「体重減」「禁煙」「節酒」などの目標を設定して取り組み、達成者は表彰される(達成度に応じて、「達成賞」「優秀チャレンジ賞」)。

社員の8～9割が参加し、半数程度が目標を達成している。

部門	コース	達成目標	基本項目
食生活改善	食品バランス	基本項目①②③を20日以上クリア	①表のA、B、Cの中から毎食もれなく組み合わせる。②1日3食を守る。③毎食必ず野菜料理を1品食べる。
	抗酸化食品&食物繊維アップ	基本項目①②③を20日以上クリア	①1日2食抗酸化食品を食べる。②1日1食は繊維の多い食品を食べる。③1日の目安として350gの野菜料理を食べる。
	脱メタボ!	基本項目を守りながら減量目標-2kgをクリア	①毎日体重を測定する。②目標体重を決め、栄養と運動でバランスよく取り組む。③食事は汁物、サラダ、野菜類から始める。④飲酒の前には水を1杯飲む。⑤間食は週に1回のごほうび程度に。⑥日常生活でもこまめに動く。
日常習慣改善	禁煙	基本項目を33日クリア	タバコを吸わない。
	減酒	基本項目①②を3週以上クリア	①休肝日を週に連続2日以上設ける。②飲酒量を通常の半分以下もしくは適量内にする。
運動不足解消	ウォーキング	基本項目を20日以上クリア	1日1万歩以上歩く。
	筋力アップ	基本項目①又は②を3週以上クリア	①スポーツ施設に週2日以上通う。②冊子のイラストを参考に自宅でトレーニングを週3日以上行う。

「お客様をがんからお守りする運動」を展開

がん検診の受診率向上を目指し、がんセミナー、街頭キャンペーンなどを展開している。

また、顧客のがんに対する不安を和らげるため、人間ドック・がんPET検診優待サービスや、がんお悩み訪問相談サービスなども行っている。



ストレスアンケートによるフォロー体制を整備

メンタルヘルス対策のため、社員にストレスアンケートを行い、その結果により、メールや面談でフォロー。要注意者は、カウンセリングや医療機関につなげている。

■■■■■■ 殿
社員番号 ■■■■■■

あなたのストレスプロフィール

全体的にチャートが大きいほど良好な状態であることを示しています。チャートが小さくなり、特にグレースゾーンに入っている項目に注意が必要です。グレースゾーンに入る項目が多い場合は、産業医による面談を受け、早期に対策を立てることをお勧めします。

【ストレスの原因と考えられる因子】

	低い ／少ない	やや低い ／少ない	普通	やや高い ／多い	高い ／多い
心理的な仕事の負担(量)			○		
心理的な仕事の負担(質)			○		
自覚的な身体的負担度			○		
職場の対人関係でのストレス			○		
職場環境によるストレス		○			
仕事のコントロール度★			○		
あなたの技能の活用度★			○		
あなたが感じている仕事の適性度★			○		
働きがい★		○			

【ストレスによって起こる心身の反応】

活気★				○	
イライラ感		○			
疲労感		○			
不安感			○		
抑うつ感			○		
身体愁訴	○				

【ストレス反応に影響を与える他の因子】

上司からのサポート★			○		
同僚からのサポート★		○			
家族や友人からのサポート★		○			
仕事や生活の満足度★			○		

【ストレスの原因と考えられる因子】

【ストレスによって起こる心身の反応】

【ストレス反応に影響を与える他の因子】

作成日: 2009/11/12

社員向けの健康セミナーを開催

社員の健康意識向上のため、食事や飲酒、ダイエット法、メタボ予防、運動実技などの研修を、社内会議室で開催している。

アンケート結果より、健康づくりに関する理解と実践の意欲が伺えた。



健康管理担当者からひとこと

社員の健康づくりのため、月1回を目安に健康相談ニュースを発信しています。

旬な内容でわかりやすいように作成しており、具体的には、花粉情報、インフルエンザ情報、アルコールの上手なとり方、健診結果返却時は結果の見方などで、社員が健康知識を向上できるよう工夫しています。

【企業の概要】

所在地	〒921-8021 金沢市御影町25-1
電話	076-241-7158
設立	昭和31年12月
業種	建設業
従業員数	99名(2009年11月現在)



メンタルヘルスのためのメール相談体制を整備

メンタルヘルスの専門医と顧問契約をし、メールで相談できる体制を整備した。気軽に相談できるので、社員には好評で、活用されている。

また、管理監督者を対象にメンタルヘルス講習会を開催するとともに、社員研修でもメンタルヘルスをテーマにするなど、心の健康のための知識や対処法の普及に努めている。

さらに、面接指導実施要領、メンタルヘルス対策規程、心の健康づくり基本対策、職場復帰支援要領など、メンタルヘルス対策を進めるための規程等も整備している。

健康づくり講習会の開催

社員に健康で生き生きと働いてもらうため、「生活習慣病予防」「健診結果をふまえて」「職場の健康づくり」「食事と健康管理」「ストレッチ」など、毎年、社員の課題に応じたテーマで、健康づくり講習会を開催し、全社員が受講している。

参加者からは、「写真や資料があり、とてもわかりやすくよかった」「実践できて非常にためになった」「日常生活に取り入れていきたい」「おもしろかった」「定期的で開催してほしい」等の感想を聞いている。



ほぼ全社員が定期健康診断とがん検診を受診

定期健康診断、がん検診を毎年実施し、健診日は、全社員が受診できるように健診バスに来てもらうなど、受診しやすい体制を整備している。

定期健康診断、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診の受診率は100%であり、乳がん検診、子宮がん検診は90%が受診している。

メタボ該当者等に保健指導を実施

40～50歳代の社員が全社員の3割を占め、そのうち7～8割がメタボリックシンドロームの該当者又は予備群となっている。特に営業職は食事が不規則になりがちなど、問題も多い。

これらの対象者に対し、保健師が個別に面談等を行い、個々のライフスタイルに合った目標の設定や取り組みを支援している。

*メタボリックシンドロームの診断基準と特定保健指導の対象者基準は異なります。
メタボリックシンドローム予防のため、特定保健指導対象者の診断基準は下記の通りとなっております。

★この用紙は、健康相談当日必ずご持参ください。

特定健康診査結果のお知らせ

あなたは、
 特定保健指導の対象ではありません
 動機づけ支援
 積極的支援
 です。

*「血圧を下げる薬」「インスリン注射または血糖を下げる薬」「コレステロール・中性脂肪を下げる薬」を服薬中の方は、特定保健指導の対象になりません。

*65～74歳の方は積極的支援に該当する方でも、動機づけ支援になります。

動機づけ支援・積極的支援にチェックのついた方は、健診担当者の方に申し出て必ず保健師訪問の際に相談を受けましょう!

リスクに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」!

1. 肥満

A 腹囲(おへその高さ)が
男性 85cm以上
女性 90cm以上

または、
B BMIが2.5以上



2. リスク

- ① 血糖 空腹時血糖 100mg/dℓ以上
または、HbA1c 5.2%以上
- ② 脂質 中性脂肪 150mg/dℓ以上
または、HDLコレステロール 40mg/dℓ未満
- ③ 血圧 収縮期血圧 130mmHg以上
または、拡張期血圧 85mmHg以上
- ④ 喫煙歴 ①～③のリスクが1つでもある場合
リスクとして追加

3. 特定保健指導

肥満Aでリスクが1つ
肥満Bでリスクが1～2つ

→ 動機づけ支援

肥満Aでリスクが2つ以上
肥満Bでリスクが3つ以上

→ 積極的支援



3か月後の特定保健指導のご案内

初回に訪問させていただいてから3か月がたちました。

積極的支援の対象になった方におきましては、メタボリックシンドローム予防のため、3か月間、生活改善に取り組んでいただいております。

対象となった方とご会いし3か月間の様子を伺い、メタボリックシンドローム予防をさらに目指したいと思います。

下記の通り、訪問を予定いたしました。

貴事業所でのご予定をさせていただきますようよろしくお願いいたします。

* 下記日程については、対象の方と担当保健師が相談の上、決定したものですので対象者ご本人の了解をいただき予定しております。

訪問日時： _____ 月 _____ 日

●相談場所は、プライバシーが保たれるよう、できる範囲のご配慮をお願い申し上げます



健康管理担当者からひとこと

メンタルヘルス、過重労働、メタボリックシンドローム、分煙、ワークライフバランスなど、課題はたくさんありますが、安全衛生委員会などをうまく活用し、計画的に対策を行っていきたいです。

【企業の概要】

所在地	〒920-0059 金沢市示野町二80
電話	076-267-3211
設立	昭和36年2月
業種	工作機械周辺機器製造業
従業員数	84名(2009年11月現在)



全社員が定期健康診断とがん検診を受診

◆がん検診にも重点

社員の健康管理の大切さを強く認識し、産業医や衛生管理者をうまく取り込んで、管理職、従業員が一丸となり会社ぐるみで健康づくりを行う風土を確立している。

定期健康診断は、がん検診も併せて行うなど、受診しやすい体制を整えている。胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診は35歳以上、乳がん検診は40歳以上、子宮がん検診は20歳以上の社員を対象とし、定期健康診断、がん検診とも受診率は100%となっている。

過去には、2名の早期がんが発見され、早期治療につながった。

◆有所見者に産業医がアドバイス

産業医が全社員の健康診断結果をチェックし、指導が必要な社員を選定。対象者は個別に面談して指導を受け、健康管理に役立てている。

全社員に対しメンタルヘルスカウンセリング

月2回、カウンセリング日を設定。会社側がカウンセリングの必要性が高い社員を優先的に選び、1回に3名ずつ実施している。

社員の精神面を支える効果がある。

健康づくりセミナーを開催

産業医には、安全衛生委員会でさまざまな助言をもらうが、それが全社員にまで伝わりにくいことから、健康づくりに関する社員セミナーを開催することになった。

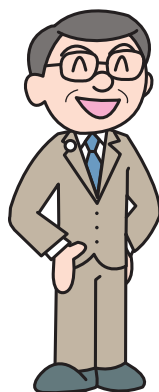
「生活習慣病予防と健診結果の見方」、「インフルエンザ予防」、「健康づくりのための食事・運動」など、社員の課題に応じた適切なテーマを選んで実施している。

また、製造現場で外部講師に直接指導を受けるなど、労働災害防止対策にも力を入れている。

分煙のため喫煙場所を設置

屋内には6カ所、屋外に2カ所の喫煙場所を設置し、非喫煙者が煙にさらされないように配慮している。

喫煙場所の安全性や管理については、安全衛生委員会でチェックしている。



健康管理担当者からひとこと

働きやすい環境を考えるためのプロジェクトチームがあります。

その一環で、全社員にインタビューを行うなど、社員とのコミュニケーションを大切にしています。

その中から社員の健康を向上させるヒントを感じ取ることができます。

これからも継続していきます。

【企業の概要】

所在地 〒920-0377 金沢市打木町東1401
 電話 076-269-4555
 設立 昭和26年6月
 業種 金属・樹脂加工業
 従業員数 46名(2009年11月現在)



「いしかわ健康バランスガイド」を活用した健康づくり

健康づくりのための食事・運動・休養を実践するため、県が作成した「いしかわ健康バランスガイド」食事編・身体活動編・こころ編を活用した研修会を開催し、全社員が出席している。研修後のアンケートでは、次のような感想が聞かれた。

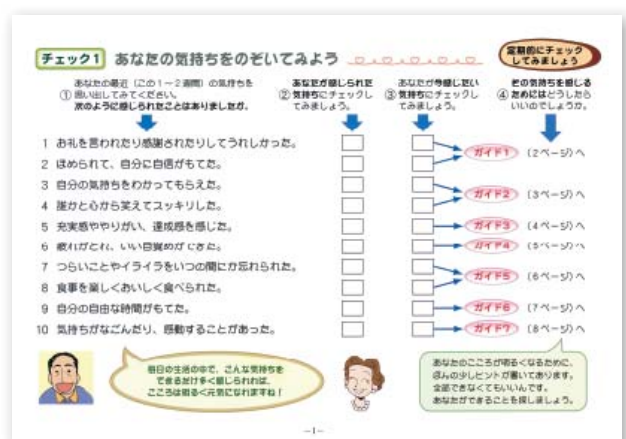
- ・心とからだ健康になれば、家庭も会社も社会全体が幸せになることがわかった。(40歳代男性)
- ・これから10年先20年先も元気で働けるように自己管理していきたい。(30歳代女性)
- ・食生活のバランスが健康につながることを教えてもらった。(30歳代女性)
- ・日ごろの食生活を見直していきたい。(50歳代男性)
- ・今日から少しずつ、からだを鍛えていきたい。(20歳代男性)
- ・近所のスーパーへはなるべく車を使用しないで歩くようにする。(30歳代女性)
- ・自分自身のストレス解消法を考えてリフレッシュしたい。(50歳代女性)



学んだことは自宅に持ち帰り、必ず家族に伝えるよう指導し、社員だけでなく、家族の健康づくりにも生かされるようにしている。



「いしかわ健康バランスガイド」食事編・身体活動編 表紙



「いしかわ健康バランスガイド」こころ編より抜粋

会社独自の月間を設定し、全社員が実践

社員の健康づくりのため、平成21年度は以下の独自の月間を設定し、さまざまな取り組みを行った。

◆ 体力強化月間(5月)

ソフトボール大会への参加、社内海釣り大会の開催、自転車通勤の奨励など

◆ 健康管理の充実月間(8月)

大学病院発行の生活習慣病予防冊子の回覧、『栄養と健康』研修会の開催など

◆ 体調管理推進月間(11月)

グループ内朝礼で毎朝メンバーの体調を確認、喫煙マナーの徹底など

定期健康診断と事後指導の充実

◆ 定期健康診断に胃がん検診を同時実施

社内で健康診断を受けられ、それに併せて胃がん検診も受診できる体制を整備している。受診率は100%である。

◆ 全社員に事後指導

産業医が社員1人ひとりの健康診断結果をチェックし、有所見者には個別に面接指導を行っている。また、それ以外の社員には、保健師による指導を行っている。

産業保健を推進し、積極的に取り組む事業所として、産業医から登録証が交付された。



健康管理担当者からひとこと

上記以外の取り組みとして、新型インフルエンザ対策のため、対応マニュアルを作成するとともに、重要業務部隊において消毒液の設置、マスクの着用、体温の記録等を行っています。

また、中小企業勤労者サービスセンターに加入して、社員の福利厚生面を強化しており、脳ドックを受診するなど活用されています。

【企業の概要】

所在地	〒923-8620 小松市工業団地1-57
電話	0761-21-0531
設立	昭和36年12月
業種	金属製品製造業
従業員数	238名(2009年10月現在)



健康診断結果を生かした健康づくり

◆健康づくり対策は会社の方針

会社の方針として、健康づくりや分煙対策などを充実させている。

- ① 健康に関心を持たせること
- ② 定期健康診断の結果、有所見者率を減少させること
- ③ 要精検者・要医療者を100%受診させること
- ④ インフルエンザ予防接種を全従業員を対象とし希望者に受けさせること

を目標に、産業医、石川産業保健推進センターの協力を得ながら、健康づくりに取り組んでいる。

◆定期健康診断結果に基づいた保健指導

産業医が健診結果をチェックし、有所見者に個別保健指導を実施し、また二次検査受診を指導している。

これにより、食事や運動などの生活習慣改善や健康づくりに対する意識が高まり、医療の受診にもつながっている。

ラジオ体操が健康づくりの場に

毎朝、社員が一斉にラジオ体操を行っている。

習慣として根付いており、有所見者はもちろん、健診の結果、異常がなかった者にも、健康づくりのための運動の場として認識され、定着している。



メンタルヘルス講習会の開催

主に現場の管理者及びその他管理職者を対象に、外部講師によるメンタルヘルス講習会を行い、予知・予防・対応のための知識の習得に努めている。

受講者は、社員のメンタルヘルス対策の重要性について、理解が深まった。

分煙の徹底・勤務時間中の喫煙禁止

本社及び工場に各1カ所、喫煙室を設置している。事務室から完全に分離して、換気扇も設置し、分煙を徹底するとともに、休憩時間以外は禁煙としている。

また、会議中の喫煙も禁止している。

これらの取り組みにより、受動喫煙の防止、喫煙者数の減少に効果があった。



インフルエンザ予防接種の推進

会社の共済会が費用を負担し、毎年12月に希望者に対し、季節性インフルエンザの予防接種を実施している。

これにより、社員は、予防接種を受けることが習慣化している。



健康管理担当者からひとこと

当社は、全社員の幸せと生活の向上を図り、永続的な生き残りを目指しております。

この実現のため、安全衛生の向上と、健康で明るい職場づくりに取り組んでおります。

【企業の概要】

所在地 〒923-8639 小松市光町20番地
 電話 0761-22-2051
 設立 昭和38年3月
 業種 機械部品販売・卸業
 従業員数 82名(2009年11月現在)



健康づくりセミナーを健康診断と併せて開催

「会社にとって最も重要なものは社員とその健康である。」との社風のもと、健康づくりや一次予防対策を早くから実践しており、健康診断はほぼ全社員が受診、有所見者割合の減少（平成15年度87.5% → 平成21年度68.6%）など、大きな成果を上げている。

◆ 健診と兼ねた健康づくりセミナー

毎年6月、まる1日をかけ、定期健康診断を兼ねて健康づくりセミナーを開催している。



【日 程】

	平成 20 年度	平成 21 年度
午前	オリエンテーション	オリエンテーション
	健康診断 骨強度測定 問診	グループに分かれて実施 ① 健康診断 ② 歯周病予防検診 ③ 健康・体力診断 （問診、体力測定、体組成等） ④ 骨強度測定（女性のみ）
午後	グループに分かれて実施 ① 体力測定 ② 自宅でできる運動実技指導 ③ 管理栄養士による健康講話	リフレッシュヨガ
		歯周病予防検診結果説明 歯周病に関する講話
		体力測定結果説明 運動指導

◆ 生活習慣病予防健診の実施

40歳以上の社員は、定期健康診断以外に毎年12月にも生活習慣病予防健診（半日の人間ドック）を受診している。

◆ 有所見者への保健指導

健診の結果、有所見者には全員、産業医が個別面接を実施し、保健指導を行っている。

分煙対策を徹底

本社及び工場に各1カ所、煙が漏れないよう配慮された喫煙室を設置している。喫煙時間も決められ、掲示されている。

応接スペースの卓上には禁煙ブラカードを設置するなど、内外ともに喫煙室以外の禁煙が徹底されている。



◆ 喫煙者数が減少

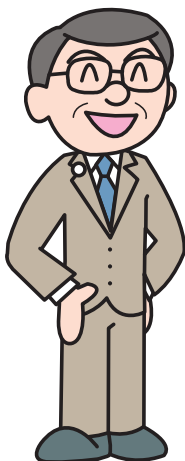
喫煙室は喫煙者が当番制で清掃し、吸い殻の量や室内の汚れ等をチェックする。

また、健康管理を担当する総務部長自らが喫煙者に直接禁煙を勧めるなどの働きかけにより、喫煙者数は減少している。

喫煙室清掃 チェックシート及び回覧

スモークダッシュ周辺チェック項目		*記入は○か×を入れてください。直した時は下記①参照																							
		12月/																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
A-1	フィルター交換ランプ																								
A-2	テーブルの汚れ																								
A-3	床の汚れ																								
A-4	吸殻の量																								
A-5	壁の汚れ																								
A-6	蛍光灯の球切れ																								
A-7	換気扇の不具合																								
A-8	芳香消臭剤																								
当番者																									

① 上記項目で×の場合は速やかに直す事。⇒ 直した時は×マークに○を重ねて記入の事。例 ⊗
 ② PM6:30~7:00頃に灰皿の後始末をする。②-1その際火種を水で消火する。②-2この後に喫煙する人は
 ③ 当日にできない場合は次の人に相談し、交代してもらう事。
 ④ 灰皿の出したときと後始末の時にテーブルを雑巾で拭く事。



健康管理担当者からひとこと

一般的に「企業は安全に気を使う一方、健康管理は手薄になる傾向がある」と言われています。企業は社員の健康リスクを未然に防ぐために、健康管理を求められますが、単に健康診断を実施することだけでなく、その結果を社員の健康管理に活用することが重要です。

弊社は平成8年12月、産業医契約を締結、年2回の健診直後、産業医による有所見者全員の個別面接を実施し、保健指導を行ってきました。これも「社員の健康は会社の財産である」と考えているからです。

健康管理を充実させると、医療費の減少、不必要な通院による離席・職場不在の減少につながるメリットもあります。

【企業の概要】

所在地	〒927-1454 珠州市三崎町宇治ヨ129-1
電話	0768-82-8800
設立	昭和38年11月
業種	建設業
従業員数	38名(2009年11月現在)



定期健康診断の充実による健康管理

「社員の健康の保持増進は、会社の繁栄と社員及び家族の幸せにとって最も大事なことである。」との会社の方針で、社長と幹部職員が一丸となって、社員の健康増進に取り組んでいる。

◆ 定期健康診断をミニドックとして実施

幹部職員が人間ドックを受けるようになってから、健康意識が高まり、社員の健康管理を重視して、ミニドック方式の健康診断を社内で集団方式により受診できるようにした。

30歳以上の社員に対する定期健康診断は、胃がん検診、大腸がん検診を取り入れたミニドックとして実施している。

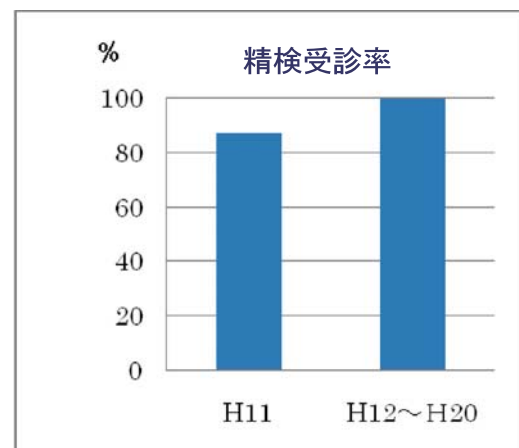
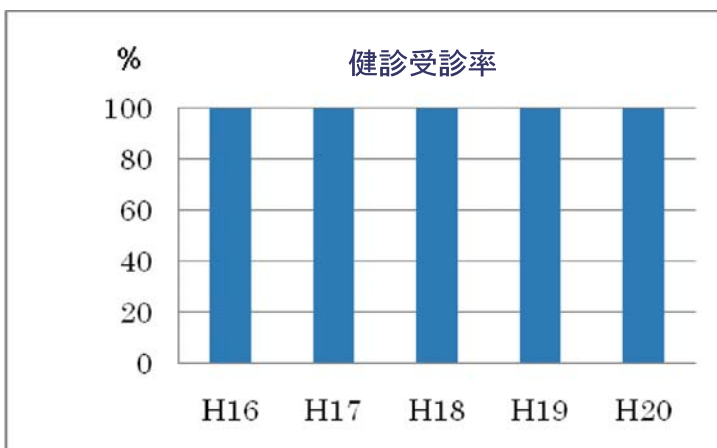
また、血液検査は年齢にかかわらず、全社員に実施している。

この結果、受診率は100%となり、早期胃がんの発見にもつながった。

◆ 精密検査の受診勧奨

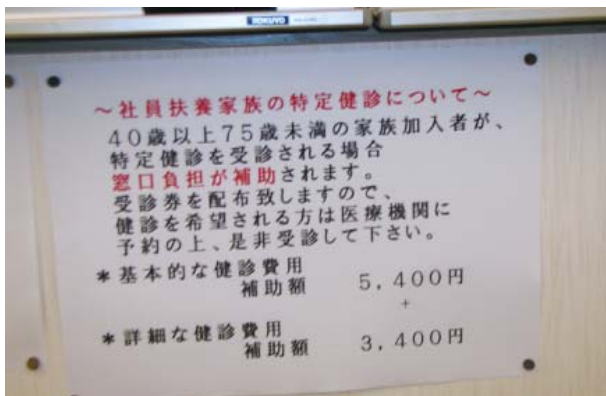
権限のある専務を、社員の健康管理の担当者とし、要精密検査となった社員が気兼ねなく受診できるよう、専務から受診勧奨を行うことにした。

この結果、精密検査受診率も100%となった。



◆ 家族への特定健診受診勧奨

社員の扶養家族に対し、社員を通じて健診受診を働きかけ、対象者全員に受診券を発行している。



◆ 幹部職員が社員の健康管理を検討

週1回の幹部職員会議で、各部署の幹部が社員の健康状態を報告し、個々への対応や会社としての健康づくり施策について検討している。

完全分煙のため喫煙室を設置

喫煙室を設置し、分煙を徹底している。
これにより、5名が禁煙できた。



健康管理担当者からひとこと

胃がん検診や精検受診勧奨、分煙などを積極的に実施することにより、社員の健康意識が高まりました。

会社での健康づくりの取り組みは、社員の健康増進につながっています。

【企業の概要】

所在地 〒922-8686 加賀市熊坂町イ197
 電話 0761-72-1234
 設立 昭和8年5月25日
 業種 一般産業機械装置製造業
 従業員数 776名(2010年2月現在)



定期健康診断後のフォロー体制の充実

◆ 保健師による保健指導

有所見者(特定保健指導を受ける者を除く)の中から毎月7名に、保健師が保健指導を行っており、生活習慣改善や健康づくりの意識向上、実践に役立っている。

◆ 有所見者への受診勧奨

6月の定期健診の結果、要精検者、要医療者に対し、8月、10月、1月の3回、職制(課長)を通じて受診を促している。平成21年度は対象者の91%が受診した。

2009/8/12

様

健康診断フォロー調査(各課・Grの課長に提出下さい!!)

＝経路＝ 安衛 Gr → 各課・Gr → 該当者 → 各課・Gr → 安全衛生 Gr(8月20日必着)

6月に実施した貴方の健康診断の検査数値にSOS信号が出ています。昨年も再検査で重大疾患が見つかり早期に治療したことで完治した方がいます。自覚症状がないからと放置し侮やまれる事例は後を絶ちません。必ず「健康診断結果のお知らせ」を持って医療機関で再検査や治療を受けてください。

このフォロー調査は、貴方が医療機関へ行くまで何回でも実施します。

貴方の判定は _____ でした。

アンケート調査は該当項目の番号を○で囲み提出してください。

問① 医療機関に行きましたか 1-行った 2-行ってない

問② 「行った」と答えた人にお聞きします

結果は 3-異常なし 4-治療中 5-経過観察中

問③ 「行ってない」と答えた人にお聞きします。

受診予定は 6- ___月(初・中・下)旬予定

ご協力ありがとうございました

健康ウォーキングの実施

冬期を除く3～11月、毎月1回1時間の健康ウォーキングを実施している。毎回コースを変え、鶴仙溪などの景勝地を選んで実施。1回に30～40名が参加している。毎月参加する社員も出てきており、ウォーキングが習慣化しつつある。



朝礼で健康管理のワンポイント指導

隔週で、健康管理に関するワンポイント資料を発行し、朝礼で指導している。内容は、「生活習慣病予防」「がん予防」「ウォーキングのすすめ」など多彩であり、社員の健康管理に活用されている。

この他、メンタルヘルスについても啓発資料を作成し、全社員に配布するとともに、管理者に対し研修会を開催している。

受動喫煙防止対策を推進

喫煙所の統合、削減を行い、それぞれに「喫煙所」「喫煙時間」を表示。すべての喫煙所を分室又は完全な仕切りを設置し、換気扇か空気清浄機を取り付けており、喫煙場所や時間は徹底されている。さらに、各部署に「禁煙のメリット」を周知している。

これらの取り組みにより、平成16年に415名だった喫煙者は、平成20年には274名に減少した。



健康管理担当者からひとこと

社員の健康づくりに関し、上記以外の取り組みとして

- ・がん検診の実施、受診勧奨
 - ・社内スポーツ大会の開催
 - ・新型インフルエンザへの対応
- などを行なっています。

【企業の概要】

所在地	〒924-0076 白山市法仏町617
電話	076-275-1519
設立	昭和49年2月
業種	建設業
従業員数	12名(2009年11月現在)



産業医が訪問健康指導

◆ 社員の健康は会社の財産

過酷な条件で仕事を行うことが多い建設業の従事者は、体が資本であり、健康づくりは最も大切な課題である。

「健康診断を行うことが目的ではなく、異常が見つければ、事後管理を行わなければ意味がない。社員の健康は会社の財産である。」との方針のもと、毎年、全社員が定期健康診断と、地域産業保健センター産業医の個別健康指導を受けている。

◆ 健康指導の成果は着実に

産業医は1人ひとりの健康診断結果をチェックし、治療中の病気等も勘案して、生活上・工作上的の注意事項をアドバイスしている。

きめ細かい個別健康指導を毎年続けてきたことにより、

- ・社員の自己健康管理に対する意識が向上
- ・禁煙する社員が増加
- ・生活習慣病予防に向けた食生活改善の実践

など、大きな成果が出ている。

この結果、社員の年齢は毎年確実に上がっているにもかかわらず、個別健康指導を始めた平成11年から有所見者率はほとんど変わらず、社員の健康状態も良好に維持されている。また、生き生きとした活気のある職場づくりにもつながっている。

健康づくりで地域貢献

◆ 健康づくり研修会の開催

自社のみならず、地域の建設業者にも従業員の健康管理の重要性を説き、松任建設業協同組合として、平成11年から毎年1～2回、健康づくり研修会を開催している。

「生活習慣病予防」「飲酒・喫煙」「メタボリックシンドローム」など、時代に応じたテーマで開催し、参加率は90%以上となっている。



◆ 花で地域住民に癒やし

若手社員が毎年ボランティアで、プランターに花を植え、会社の前や地域に設置。地域住民の心の健康づくりに貢献している。



事務所内完全分煙

既存の「打合せ室」を喫煙室と決め、分煙を徹底している。



健康管理担当者からひとこと

健康づくりはもちろん、労働災害の防止対策にも力を入れています。

一方では、「いしかわ事業者版環境 ISO」の認定を受け、会社・家庭での CO₂ の削減にも取り組んでいます。

【企業の概要】

所在地 〒923-1293 能美市岩内町1-1
 電話 0761-51-5511
 設立 昭和59年12月
 業種 電気機械器具製造販売業
 従業員数 1,018名(2009年11月現在)



職場ストレス環境調査によるメンタルヘルス対策

職場環境等の把握のため、仕事のストレス判定図を用いた調査を全部署で実施し、要注意職場にフィードバック。話し合いの機会を設けてフォローしたことにより、管理者の意識が向上するとともに、不調者の早期発見、早期対応につながった。

不調者が復職する際には、必ず事前面談を実施し、保健と人事、職制が連携して対応している。管轄する保健福祉センターと連携し、メンタルヘルス階層教育も実施している。

職業性ストレス調査票

部課工程 ●男 ●女

あなたの好きな色は? あなたの好きな食べ物?

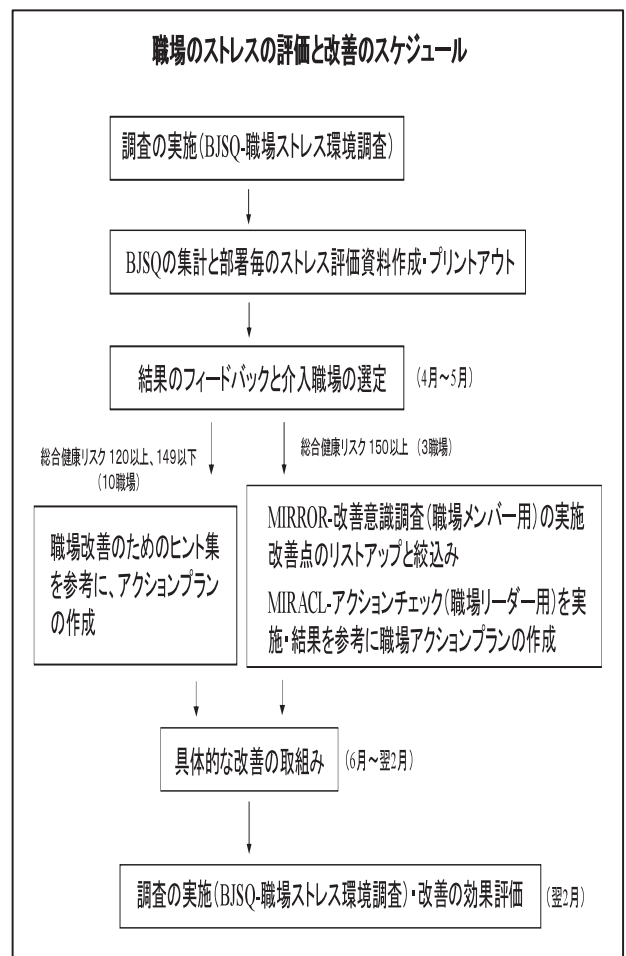
あなたのお仕事について伺います。最もあてはまる回答の欄にチェックマークをつけて下さい。

	そうだ	まあ	やや	ちがう
(1) 一生懸命働くてはならない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 非常にたくさんの仕事をしなければならぬ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 時間内に仕事が処理しきれない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 自分のペースで仕事ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 自分の仕事、順番・やり方を決めることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

あなたの周りの方々について伺います。最も当てはまる回答の欄にチェックマークをつけて下さい。

	非常に	かなり	多少	全くない	
次の人たちとのくらしの雰囲気に話せますか?	(7) 上司	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(8) 職場の同僚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
あなたが困った時、次の人たちほどのくらしになりますか?	(9) 上司	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(10) 職場の同僚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちほどのくらしになりますか?	(11) 上司	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(12) 職場の同僚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

登録する やり直す やめる



体力向上キャンペーンの実施

◆ 加賀東芝ウオーク

木場潟においてウォーキング大会を実施。
50名が参加し、さわやかな汗を流した。

◆ 歩数記録「金沢から和倉温泉へ」

毎日歩いた歩数により、和倉温泉までの
約70kmの道のりを示したマスを塗りつぶすもの。参加者は、歩いた距離が目で見えるため、達成感を持つことができた。社員の関心が高く、60名が参加した。



休憩室を禁煙・喫煙に分けて設置

建屋ごとに休憩室を2つ(禁煙室と喫煙室)設置し、完全に分煙している。

また、希望者には個別禁煙相談を実施し、社内で最も多い40歳代の喫煙者が減少している(平成13年度64.7% → 平成20年度48.8%)。



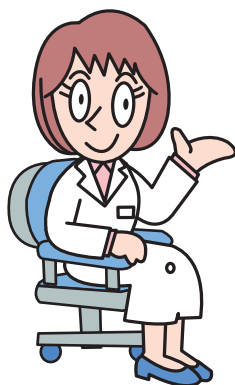
← 禁煙休憩室

喫煙休憩室→



2交替・3交替勤務者の健康づくり

日勤者に比べて余暇時間が短く慢性疲労感も強い交替勤務者(社員の約60%)は、面談や健康教育への参加が少ない傾向があるため、食堂の卓上や休憩室の壁に、健康やヘルシーメニュー等の情報を掲示し、自然に目に入るよう工夫している。



健康管理担当者からひとこと

「自分の健康は自分で守る」という従業員の皆さんの自主性を大切に、よきサポーターとなれるよう心がけています。

【企業の概要】

所在地	〒929-0345 津幡町太田ア3-2
電話	076-289-5550
設立	昭和23年9月
業種	金属加工業
従業員数	31名(2009年11月現在)



健康づくり研修会で社員も家族も健康に

生産活動に貢献できるのも、健全な肉体と精神があつてこそこの思いから、「女性の健康づくり」「腰痛予防」「新型インフルエンザ予防」「嗜好品と健康」など、社員の課題に応じたテーマを選定し、定期的に研修を行っている。



平成21年度は特に、健康づくりのための食事・運動・休養を実践するため、県が作成した「いしかわ健康バランスガイド」食事編・身体活動編・こころ編を活用した研修会を開催している。

(研修参加者の感想)

- ・栄養や食事のことが今までより詳しく理解できた。ビタミン、ミネラルの働きがよくわかった。(40歳代男性)
- ・自分の食生活を考えさせられた。嫁さんに話を聞かせたかった。(30歳代男性)
- ・食事が非常に大事だと改めてわかった。(20歳代男性)
- ・健康であるべき姿を学び、運動もして参考になった。(60歳代男性)
- ・ストレッチでは、ふだん身体を動かさない分、あちこちが痛かった。(20歳代女性)
- ・心の持ち方により人生観も変わると思った。(50歳代女性)
- ・機会があつたら、また開催してほしい。(全員)

さらに、学んだことは、自宅に持ち帰り、必ず家族に伝えるように指導し、社員だけでなく、家族の健康管理にも生かされている。

ラジオ体操やストレッチで運動実践

毎朝、朝礼時にラジオ体操を実施し、1週間に1度終礼時にストレッチを行っている。
この他、1カ月に1度は、健康運動指導士の指導を受け、食堂にじゅうたんを敷いて寝ころんでのストレッチを実施しており、立位でのストレッチとは違う効果があると、社員には好評である。



産業医による個別指導

毎年、健康診断の結果に基づき、産業医の個別指導を行っている。
健康診断後の個別指導の重要性を強く認識し、中小企業団体女性グループ等にも勧めている。

空間と時間を組み合わせた分煙対策

ビニールで囲んだ喫煙コーナーをつくり、換気扇を設置するとともに、喫煙時間（午前・午後の10分間の休憩時と昼休みのみ）も徹底し、空間と時間を組み合わせた分煙対策を行っている。



健康管理担当者からひとこと

核家族化が進み、年寄りの知恵が伝承されていないために悩んでいる人がいます。
健康づくりに関しても、会社は機会を作り、新しいことはもちろん、宝である先人の知恵を伝えることが大切だと考えています。

【企業の概要】

所在地 〒929-1802 中能登町武部は部11
 電話 0767-76-1111
 設立 昭和59年10月
 業種 製造業
 従業員数 125名(2009年11月現在)



むし歯ゼロ活動の実践

医療費の分析から、歯科が全医療費の20%を占めることがわかり、平成17年から「むし歯ゼロ」を目指し、活動を開始。

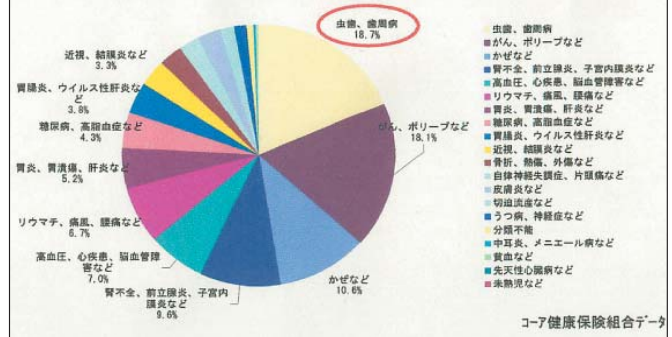
- ① 歯科検診の実施
- ② 歯科医による個別指導
- ③ むし歯本数の見える化
- ④ 歯の健康に関する掲示
- ⑤ むし歯保有者の歯科受診状況の把握

この結果、平成17年に96本であった社員のむし歯総数が、平成21年4月には「ゼロ」を達成した。

「むし歯ゼロ活動」は健保組合の医療費削減に貢献できる取り組みであり、今後も継続していく。

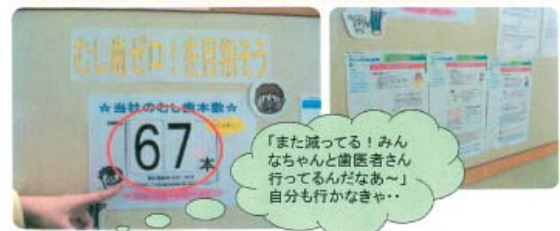
歯科医療費について周知

医療費の疾病別内訳グラフより、歯科医療費が2割を占める事を周知



社員の皆に関心を持ってもらう

- ◆「むし歯本数カウントダウン！」として残りむし歯本数(現状)を見えるようにした
- ◆むし歯予防の為、歯の健康に関する掲示を行う



その他の対策：定期的な歯科受診の呼びかけ、歯科医院リストの提供、治療状況連絡管理

96本(39名)(2005年) → 0本(0名)(09/4月)



管理者健康力アップ大作戦を展開

定期健康診断の結果をみると、管理者に健康上の問題がある者が多く、部下の健康管理も担う責任があることから、管理者に対し、食事や運動を中心とした健康教育、面談による目標達成の支援、禁煙支援（補助剤の処方等）等を行った。

この結果、健康診断の要注意者は54%から44%に、喫煙者は59%から29%に減るなど大きな効果があった。



ヘルスアップキャンペーン

各自ヘルスアップ目標を設定し、3カ月間取り組むもの。

「飲酒を週3日にする」「徒歩通勤」「体重減」「禁煙」「毎日朝食をとる」など具体的な目標を自ら宣言することで、「やらなければ」という気持ちになり、実行できる。

参加者には健保組合から参加賞が、達成者には達成賞が授与される。

平成20年度は49名が参加し、35名が目標を達成した（達成率71.4%）。



健康管理担当者からひとこと

全社員が毎年必ず健康診断を受診し、自分自身の健康状態を確認する事が大切だと思います。

まずは「無関心期」から「関心期」へ、そして「行動期」、「習慣期」へとステップアップできるようサポートしていきたいと思っています。

【企業の概要】

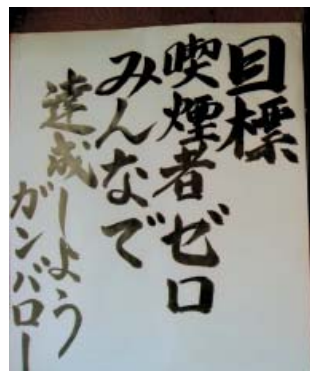
所在地 〒927-0433 能登町宇出津夕字45
 電話 0768-62-1205
 設立 昭和30年10月
 業種 酒類卸売業
 従業員数 6名(2009年11月現在)



「喫煙者ゼロ」を目指し、施設内全面禁煙、禁煙支援

施設内全面禁煙開始時には、社内各所に「禁煙」の貼り紙を貼付するとともに、灰皿を撤去し、朝礼等で繰り返し周知した。

社員が話し合い、うっかり喫煙してしまったら昼食をごちそうするというペナルティを設けたり、先に禁煙を始めた者がタイムリーに初心者に助言するなど、少人数の職場の利点を生かし、和気あいあいと「喫煙者ゼロ」に取り組んだ。



この結果、5名の喫煙者のうち4名が禁煙を継続しており、「咳をしなくなったと家族に言われた。」「朝食がおいしくなった。」など、効果を実感している。喫煙者に対し、こういった効果をさりげなく発言することも、禁煙の後押しにつながると考えている。

今後も、「喫煙者ゼロ」を目指し、社員が一丸となって取り組んでいく。

また、禁煙者に体重が増加した者がいるため、運動の実践に向けた取り組みを行うことも検討している。

施設内全面禁煙開始時の
社員数及び喫煙状況

社長 1名：喫煙
社員 6名：うち4名が喫煙
嘱託職員 1名：非喫煙

禁煙の取り組み経過

平成 18年 7月	施設内全面禁煙開始
	社長が禁煙開始（継続）
平成 20年 7月	健康管理担当者が禁煙開始（継続）
平成 21年 10月	社員 1名が禁煙開始（継続）
平成 21年 12月	社員 1名が禁煙開始（継続）
平成 22年 4月	社員 1名が禁煙開始予定

町のスポーツ事業に積極的に参加

社員の健康づくりと地域の活性化に貢献するため、ソフトバレー、卓球、マラソンなど町のスポーツ事業に積極的に参加している。

大会当日だけでなく、参加に向けた自主的な練習により、運動が習慣化するという効果もあった。



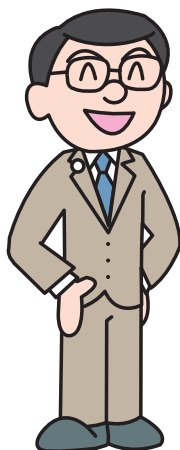
能登町スポーツ大会 柔道の試合で子どもたちを指導



石川県勤労者冬期体育大会 卓球の部に参加

定期健康診断の全員受診・事後指導の徹底

毎年、全員が定期健康診断を受診するよう、きめ細かい受診勧奨等を行っている。過去に、定期健康診断で早期の肺がんが発見され、完治した社員がおり、受診勧奨にも説得力が増した。定期健康診断の受診率とその結果に基づいた保健指導の実施率は例年100%である。



健康管理担当者からひとこと

喫煙者ゼロの成功の秘訣は、社長自ら禁煙し、体感した禁煙のメリットを社員に話したことが大きいと思います。

社員の健康のためには、定期健康診断とその後のフォローをしっかり行うことが何より重要です。そして、

- ・趣味を持ち、気分転換を図ること。
 - ・勤務によるストレス解消は、声を掛け合い、みんなで行うこと。
- を心がけています。

健康づくり優良企業 知事表彰 募集要領

従業員等の健康づくりに積極的に取り組み、顕著な功績のあった企業を顕彰することにより、県民の健康づくりを推進するとともに、社会全体の健康づくりの意識を向上させることを目的に実施します。

表彰の基準

従業員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、次のいずれにも該当する企業とします。

- ① 従業員等の健診の受診状況、保健指導の実施状況等が優良であること。
- ② 従業員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。
- ③ 職場内の分煙対策に取り組んでいること。
- ④ 今後も継続的・発展的な取り組みが期待できること。

応募の方法

応募用紙に必要な事項を記入し、内容がわかる資料や写真などがあれば添付して、下記のいずれかに提出してください。自薦でも他薦でもかまいません。

提出いただいた後は、訪問して詳しく状況をお伺いします。

企業の所在地	提出・問い合わせ先	所在地（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、野々市町、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 (076-225-1437)

健康づくり優良企業 知事表彰 応募用紙

* 自薦・他薦（推薦者： _____ ）

1 組織名 ふりがな			2 代表者の職・氏名 ふりがな			
3 所在地	〒 _____					
4 設立年月			5 業種			
7 H20年度の健診等の状況	従業員	がん検診受診率	胃がん： _____ %	乳がん： _____ %	子宮がん： _____ %	
			肺がん： _____ %	大腸がん： _____ %		
	定期健診	受診率： _____ %	有所見者率： _____ %			
		有所見者への保健指導率： _____ %				
	家族	特定健診	受診率： _____ %			
			特定保健指導実施率： _____ %			
8 健康づくりに関する取り組みの概要	期 間	事業内容	実施方法	実績及び効果		
9 特に推薦に値する特記事項						
10 今後の事業計画						
11 担当部課 ふりがな			12 担当者の職・氏名 ふりがな			
連絡先	TEL		FAX			
	E-mail					

(注) 取り組み内容がわかる資料や写真などがあれば添付してください。

やってみませんか？いしかわ健康学講座

食生活や運動、休養など、健康づくりに役立つ正しい知識をパソコンでクイズ形式で学べます。

カチッ

「いしかわ健康学講座 e-learning」を選択

職場における健康づくり 実践事例集

平成 22 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) 076-225-1437 (FAX) 076-225-1444

e-mail kennsui@pref.ishikawa.lg.jp

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