

職場における 健康づくり

実践事例集



石川県

目 次

はじめに	1
------	---

健康づくり優良企業の取り組み

表彰1	津田駒工業 株式会社	2
	定期健診・二次検診の受診勧奨とフォローの徹底 津田駒ヘルシーチャレンジの開催 他	
表彰2	大三建設 株式会社	4
	社員研修を30年間継続 建物内分煙に向けた取り組み 他	
表彰3	中村留精密工業 株式会社	6
	定期健診後の二次検診受診勧奨及び指導の徹底 メンタルヘルス対策の充実 他	
表彰4	岩本工業 株式会社	8
	定期健診等の事後指導強化 建物内禁煙の実施と喫煙率の低下 他	
表彰5	参天製薬 株式会社 能登工場	10
	健康チャレンジ「スリム化活動!!」の実施 建物内分煙と禁煙の啓発 他	

県保健福祉センターが企業の健康づくりを支援した取り組み

支援1	健康づくりの自己管理を応援します！	12
	一人ひとりの実践を目指した「心と体の元気プログラム」を作成	
支援2	健康情報の提供や健康教育を応援します！	14
	運動実技を取り入れた健康教育 食事に関するポスターを作成し、食堂に掲示	
支援3	健康講座等の企画や開催を支援します！	16
	テーマ(1)「禁煙」	16
	テーマ(2)「職場のメンタルヘルス」	17
	テーマ(3)「生活習慣病予防」	18
	テーマ(4)「歯の健康づくり」	19
	テーマ(5)「職場における健康保持増進対策」	20
	(企業における健康づくり推進事業) 企業への支援実施状況	21
	(参考) 石川県における健康づくりに取り組む企業等への支援事業について	
	健康づくり優良企業知事表彰募集要領・応募用紙	22
	企業における健康づくり推進事業(企業への支援) 申込書	24
	いしかわ健康づくり応援企業・団体等を募集します	26
	「がんのお話」出前講座のお知らせ	28

はじめに

高齢化が進む中、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」に基づき、様々な取り組みを進めています。

とりわけ、30～50歳代の働きざかり世代は、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ため「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表彰するとともに、応援企業が創意工夫を凝らした取り組みを広く県内企業に知っていただくために、事例集を作成しております。

各企業等において、実情に応じた健康づくりの推進や職場環境の整備のために、参考にいただければ幸いです。

〔平成23年度 健康づくり優良企業表彰〕



平成24年2月28日
石川県庁特別会議室

津田駒工業 株式会社

【企業の概要】

所在地	〒921-8650 金沢市野町5丁目18番18号
電話	076-242-1111
設立	明治42年3月
業種	製造業
従業員数	963名(2011年11月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 定期健診・二次検診の受診勧奨とフォローの徹底
- ◆ 社員一人ひとりの健康づくり実践の支援

健康づくりの取り組み

定期健診・二次検診の受診勧奨とフォローの徹底

◆ 健診等は受けるまで徹底して受診勧奨

定期健診未受診者は人事課から、二次検診未受診者は各工場診療所より徹底して受診勧奨を実施。また二次検診では、医療機関への紹介状交付や受診予約をするなど、受診しやすいようにサポートしている。

◆ 健診結果によるフォローの徹底

健診結果は診療所で確認して個人に返すため、結果に異常がみられる方へは、受診・生活改善指導・再検査等によるフォローを徹底して行っている。

★悪性腫瘍、狭心症他、数々の早期発見につながっている。



津田駒ヘルシーチャレンジの開催

◆ 一人ひとりが健康づくりの実践を続ける意識を持つための支援

年2回、社員の一人ひとりが、目標を持って健康づくりに取り組むための「チャレンジ項目(コース)」を設定し、各自が実践を続ける意識をもつように支援している。興味関心を持って楽しみながら実践できるようコースにも工夫を凝らしている。



★社員の約25%が参加し、そのうち約90%が目標を達成している。



健診結果の見方教室の開催

- ◆ 健診結果の正しい見方を学ぶための教室で、食事のとり方も学習

看護師から、健診結果の正しい見方を学ぶとともに、バイキング方式の食事を自分で選んで、そのカロリー計算を行うことで、自分にあった食事の量やバランスを学ぶようにした。



★特に食事に対する意識改革に効果があり、好評であった。

メンタルヘルス相談体制の充実

- ◆ 人事課内に健康相談員(専任カウンセラー)を配置。健康相談室として日替わりで事業場間を巡回。
- ◆ 巡回先では、自由面談、新入社員など入社期間の浅い人、長時間労働者との相談実施。
* 長時間労働者面談基準：時間外労働2ヶ月間平均45時間以上で面談実施。

建物内分煙と喫煙時間を限定

- ◆ 屋内には喫煙室、屋外には喫煙場所を設置し、喫煙時間を制限
喫煙時間は、午前中に10分、昼45分、午後15分と制限している。

健診等・喫煙対策の状況

H22年度の健診等の状況				喫煙対策の状況
がん検診受診率	定期健診・保健指導等			
胃	96%	定期健診受診率	98%	建物内分煙 喫煙時間制限
乳	50%			
子宮		有所見者への保健指導率	99%	
肺	95%			
大腸	97%			

健康づくり実施体制

- 主に健保・診療所会議で健康運動の企画・運営している。
- 安全衛生委員会にも報告しながら実施している。

健康管理担当者からひとこと

社員の健康づくりに関して

- ① 社員の健康は会社の礎と考え、楽しんで参加できる健康づくり運動を今後も企画・運営します！
- ② 単に健康診断を受診するだけでなくフォローこそ大事!! をモットーに健診フォロー強化。
- ③ メンタルヘルス相談体制のより充実に努力します。



大三建設 株式会社

【企業の概要】

所在地 〒920-0018 金沢市三口町火250番地
 電話 076-237-5671
 設立 昭和32年2月
 業種 建設業
 従業員数 24名(2011年11月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 社員と社員の家族の健康管理
- ◆ 健康確保・増進活動の定着化

健康づくりの取り組み

健診を活かした健康管理

- ◆ 健診結果をもとに、保健師や産業医による個別指導を徹底

定期健診結果をもとに、要指導者には保健師が3ヶ月に1度、継続的に指導を行っている。また要医療者には産業医の面談を行い、その後医療につなげている。

- ◆ 社員の家族にも保健指導の機会を提供

社員から家族の特定健診受診状況を聞き取り把握し、その結果から問題があれば保健師等に相談するように勧めている。

★今では社員が積極的に健診をうけており、特定健診、がん検診等受診率及び保健指導率100%を達成している。

毎月の社員研修を30年間継続

- ◆ 月1回の社員研修で健康づくりに関する啓発を実施

約30年間にわたり、毎月1回社員研修を実施しており、年3回程度健康づくりのテーマを導入している。

また、月ごとの健康管理目標を設定し、社員の実践を促している。



<社員研修の方針>

「より良い 高品質は 人づくりから」

「何事も 10年続けたら 偉大なり

20年畏るべし

30年で歴史となる

50年神の如し」

<毎月の健康管理目標>

1月	咳エチケットを守ろう
2月	うがい・手洗いの励行
3月	腹八分目を心がけよう
4月	早寝早起きを心がけよう
5月	日常生活の歩を今より1千歩増やそう
6月	偏食をしないでおこ
7月	身なりは清潔に
8月	適度な塩分・水分を補給しよう
9月	仕事以外の運動をしよう
10月	塩分・糖分は控えめに
11月	タバコは決まった所で吸いましょう
12月	暴飲暴食をしない



「メンタルヘルス対策を総合的に強化

◆メンタルヘルス対策のモデル事業実施

平成21年度に中央労働災害防止協会のメンタルヘルス対策支援事業を活用して対策の強化に取り組んだ。取り組みにあたっては、各部長の他、中堅クラスの若手や女性をメンバーとする「メンタルヘルス推進委員会」を設置して事業を進めた。

<取り組みの内容>

- ① 管理者に対する基礎知識研修
- ② 社員のためのメンタルヘルス講座
- ③ 実際の長期休職者の行動分析
- ④ カウンセラー等相談機関の情報発信 など

★管理職の意識改革が図られ、相談しやすい体制づくりができた。



分煙・禁煙の推進

◆建物内分煙に向けた取り組み

室内で自由に喫煙していた状況から、まずは事務所のテーブルのみとし、さらに2階のベランダに喫煙室を設置すると同時に、事務所内を禁煙とした。また現場での仕事が多いことから喫煙社員全員に携帯灰皿を配布し、マナーを守ることを徹底した。

◆禁煙むけた啓発

建物内分煙の実施に合わせて、社員研修で「がんとたばこ」についてテーマに取り上げ、禁煙にむけた啓発を行った。

★分煙と合わせて啓発を行ったことで、喫煙社員の禁煙に対する意識が出てきた。



健診等・喫煙対策の状況

H22年度の健診等の状況				喫煙対策の状況
がん検診受診率		定期健診・保健指導等		
胃	100%	定期健診受診率	100%	建物内分煙
乳	100%			
子宮	100%	有所見者への保健指導率	100%	
肺	100%			
大腸	100%			

健康づくり実施体制

- 総務、現場、営業の各部のトップ2名及び社長による連絡会議を毎月開催し、総務部の企画を承認して実施している。

健康管理担当者からひとこと

当社は、ワークライフバランスに取り組んでいます！
仕事の共有化で、心の疲れがとれます！！



中村留精密工業 株式会社

【企業の概要】

所在地	〒920-2195 白山市熱野町口15番地
電話	076-273-1111
設立	昭和35年12月
業種	工作機械製造業
従業員数	480名(2011年11月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 定期健診、二次検診の受診徹底により、疾病の早期発見・治療につなげる
- ◆ メンタルヘルス対策を充実させることで、心の健康づくりを実施し、休職率を下げる
- ◆ 喫煙場所や喫煙時間を設定し、喫煙率を下げる

健康づくりの取り組み

健診後の二次検診受診勧奨及び指導の徹底

◆ 定期健診の受診徹底

定期健診は受けるまで徹底して受診を促し、受診結果を確認している。

◆ 二次検診の対象者にはレッドカードを発行

健診結果から二次検診対象者にはレッドカードを発行

し、医療機関受診と結果の提出を求めている。確実に受けるまで、部門長も含めて徹底して指導をしており、二次検診の受診率は95%以上である。

★胃がんや前立腺がんなどが早期で発見されており、感謝された。



健康づくりセミナーの開催

◆ 健康づくりセミナーによる啓発

毎年、全国衛生週間に合わせて、社員を対象とする「健康づくりセミナー」を開催し、メタボリックシンドロームの予防などについての啓発を行っている。

メンタルヘルス対策の充実

◆ 産業医による社内巡視の実施

毎月末に産業医と衛生管理者による社内巡視を行い、その結果を月初めの安全衛生委員会の審議事項として、産業医も出席して課題を検討している。



巡視中の様子



◆メンタルヘルスマニュアルの策定

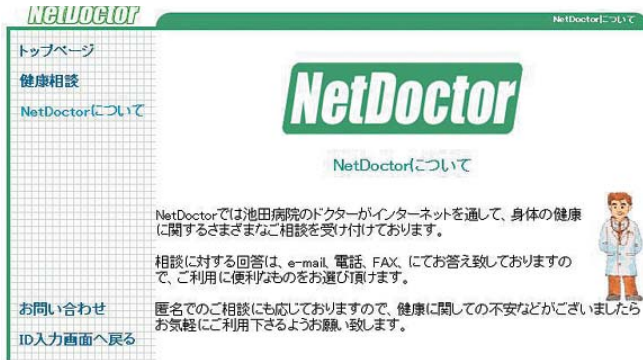
社内のメンタルヘルス対策マニュアルを策定するとともに、メンタルヘルス講習会を、管理職と一般職員を分けて実施し、職場での対応について理解を促した。

◆NetDoctor(ネットドクター)の活用

産業医が開設するインターネット上の相談窓口を利用して、産業医に直接相談できる体制を整備し、社員に利用を促している。また希望者には産業医による面談も実施している。

★産業医が巡回しながら声をかけることなどにより、相談しやすくなった。

★互いを気にかけるようになった。また休職者が復帰できた。



建物内分煙の取り組み

◆喫煙室の設置と喫煙時間の制限

建物内及び屋外に喫煙室を設置し、喫煙時間を休憩時間のみとしている。

★喫煙率が徐々に低下している。

(H23.12現在で26.7%)



健診等・喫煙対策の状況

H22年度の健診等の状況			喫煙対策の状況
がん検診受診率	定期健診・保健指導等		
胃	66%	定期健診受診率	100%
乳			
子宮		有所見者への保健指導率	100%
肺	100%		
大腸	66%		

健康づくり実施体制

- 総務部が安全衛生委員会と共に協力しあって、社内の巡回やイベント、研修会などを企画し、実施しています。



健康管理担当者からひとこと

健康づくりには、気持ちのよい環境づくりが欠かせません。構内には1万本以上の樹木が植えられ、パットゴルフ場や農園があり、春と秋には全員参加の大会が行われています。

岩本工業 株式会社

【企業の概要】

所在地	〒924-0014 白山市五歩市町446
電話	076-275-1183
設立	昭和24年2月
業種	金属加工製造業
従業員数	79名(2011年11月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 受動喫煙を防止し、高い喫煙率を下げる
- ◆ 定期健診、二次検診の受診徹底により、疾病の早期発見・治療につなげる
- ◆ メタボリック対象者には自己健康管理目標を設定することで、脱メタボを図る
- ◆ メンタルヘルス対策を充実させることで、心の健康づくりを実施、休職者をつくらない

健康づくりの取り組み

定期健診等の事後指導強化

◆ 健診有所見者への個別面談の実施

衛生管理責任者による有所見者の個別面談を行い、二次検診受診勧奨を行うとともに、その結果を確認しており、定期健診・有所見者への保健指導率、二次検診受診率が100%である。

◆ メタボリック対象者への生活習慣改善支援

BMI25以上及び肝機能、糖代謝異常者を対象とした研修会（全2回）を開催し、運動と食事について学習するとともに、体重減少及びBMI管理のために、対象者自身が改善可能な体重や生活習慣改善の目標を設定して、6ヶ月間取り組んだ。

★メタボリックの改善が健康維持に大きく関与していることが理解できた。

★自己健康管理目標を設定した人の約8割に改善が見られた。

生活習慣改善の目標例

対象者	スタート値	目標値	生活習慣改善の目標
Aさん	91kg	85kg	間食をやめる
Bさん	75kg	70kg	毎朝、朝食をとる
Cさん	BMI 25	BMI 22	筋トレ・7,000歩/日
Dさん	107kg	97kg	間食・糖分をとらない
Eさん	70kg	65kg	夕食後ウォーキング、ストレッチ



健康づくり運動の習慣化

◆ ラジオ体操の実施

約40年前から、毎朝ラジオ体操を行っている。
ラジオ体操をしっかりと行う事で、肩こり・腰痛・消化器の働きの改善、危険防止に効果あり。
★準備運動の重要性を認識すると共に、習慣として社員間に根付いている。



メンタルヘルス講習会の開催

◆ 管理職を対象に、メンタルヘルスのラインケア研修を開催

管理職を対象とした、メンタルヘルスの専門家による、初期対処法等の基礎知識を学ぶ研修を毎年1回実施している。
★休職率が改善した。
★気づき等初期対応が習得出来た。



建物内禁煙の実施と喫煙率の低下

◆ 建物内は全て禁煙として、喫煙率の低下を図る

社員の喫煙率が約60%と高いため、建物内を全て禁煙とし、本社及び倉部工場に各1カ所、屋外の喫煙場所を設置、喫煙率の低下と、受動喫煙の防止を行った。

★喫煙率は減少しており、平成23年度で約40%に減少した。

健診等・喫煙対策の状況

H22年度の健診等の状況				喫煙対策の状況
がん検診受診率		定期健診・保健指導等		
胃	50%	定期健診受診率	100%	建物内分煙
乳	20%			
子宮	36%	有所見者への保健指導率	100%	
肺	100%			
大腸	39%			

健康づくり実施体制

- 常務が衛生管理責任者となって活動している。
- 安全面責任者（製造部長）と衛生面責任者（常務）が役割分担して研修会等を企画している。

健康管理担当者からひとこと

社員が心身共に健康でないと会社も成長出来ません。平均年齢 34 歳と若く、健康についての意識が弱かったのですが、最近やっと改善がみられる様になりました。



参天製薬 株式会社 能登工場

【企業の概要】

所在地 〒929-1494 宝達志水町敷浪式号14番
 電話 0767-29-2666
 設立 昭和60年1月
 業種 医療品製造
 従業員数 284名(2012年12月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 定期健診での有所見率を40%以下にする
- ◆ メンタルによる休職率は良い現状を維持する

<平成23年度 有所見率(高率順)>

- ① 血中脂質
- ② 肝機能
- ③ 高血圧

健康づくりの取り組み

健診結果に基づく個別指導の実施

◆ 要再検査・要医療者への個別指導

定期健診で要再検査、要医療となった方全員に、産業医や看護職(健康支援室)による個別面談・指導を実施するとともに、受診勧奨を行い、その結果を把握している。

★従業員の健康に関する意識が高まり、早めの健康行動をとるようになった。

健康チャレンジ「スリム化活動!!」の実施

◆ スリム化活動の推進

有所見率低下を目的として、内臓脂肪や皮下脂肪を下げるため、一人ひとりが以下の健康目標から選んで設定し、部署ごとにチームを構成して、6ヶ月間実践することとした。

- ①BMI25未満
- ②20歳のときの体重
- ③腹囲80cm未満

◆ 運動実践の支援

ウォーキング活動の参加希望者に歩数計を配布し、毎日の歩数を意識していただいた。さらに外部講師を招き、「効果的なウォーキング」を指導した。

部署	取り組み内容(目安の回数)	健康支援取り組み
A部署	日々の体重測定/休肝日を設ける	・休肝日取り組み アルコールについての健康啓発
B部署	万歩計で8000歩以上/稼働日、腹八分目/毎食	
C部署	腹八分目(サラダバーの利用推奨)	・腹八分目の取り組み 食育についての情報発信(食堂担当者連携)
D部署	腹八分目/昼食	
E部署	適正な食事量(おなか八分目)	・ウォーキングの取り組み 「効果的なウォーキング」について学習(外部講師)
F部署	休肝日を設けましょう(週・2日)	
J部署	ウォーキング・軽い運動の推奨	
H部署	①ウォーキング ②休肝日 ③間食やめる	
I部署	毎日の体重確認及び食堂前に表記されているカロリー一覧のチェック	





◆ 食堂の見える化

腹八分目の実践を促すためには、取り組みやすい環境を整えることが必要であることから、食堂に「副菜の選び方」などのパネルを掲示するとともに、調味料を配膳台2ヶ所に集約して容器をプッシュ式にするなど、過剰な使用を予防するための工夫を行った。



★食事やウォーキングに取り組む意識を持つことができた。

メンタルヘルス講習会の開催

◆ 管理職向け、全従業員向けの講座を開催

管理職は一人1回必ず受講する講座として、講義、事例検討、ロールプレイを取り入れた講座を開催している。また年2回程度、全従業員を対象とした、外部講師(臨床心理士)による講習会を開催している。

喫煙対策の推進

◆ 建物内分煙と禁煙の啓発

建物内分煙を行うとともに、喫煙室の環境測定を実施している。また禁煙ポスターを掲示することにより、従業員の禁煙を促している。

健診等・喫煙対策の状況

H22年度の健診等の状況				喫煙対策の状況
がん検診受診率		定期健診・保健指導等		
胃	94%	定期健診受診率	100%	建物内分煙
乳	89%			
子宮	84%	有所見者への保健指導率	60%	
肺	100%			
大腸	100%			

健康づくり実施体制

- 工場長の指針を受け、安全衛生委員会で工場健康課題について審議の上、目標を設定している。
- 健康支援室が主体となり、具体的事業を展開している。

健康管理担当者からひとこと

5年後のご自身を意識して、楽しみながら心体づくりにトライしませんか。
「笑うこと」は健康への栄養となります。



●一人ひとりの実践を目指した「心と体の元気プログラム」を作成

健康づくりの課題と目標

健康課題	①メタボリックシンドローム及びその予備軍が多い。 ②単発的なセミナーでは自主的参加が少なく、受けてほしい人が受けない。
目標としたこと	①次年度の健診に向けて、メタボリックシンドローム及びその予備群を減らすため、個人の活動を促す支援をする。 ②そのため、健康づくりプログラムを作成し、個人が目標を設定して取り組めるようにする。

保健福祉センターの支援内容

◆健康づくりプログラム(主に食生活改善)の作成支援

(保健福祉センターの他、健康増進施設や健診機関等に、運動面等のプログラム作成支援を依頼)

取り組みの内容

◆参考となる企業からの情報収集

平成21年度に健康づくり優良企業として知事表彰を受賞した企業の取り組みを参考にしたい、との要望を受け、取り組み内容を詳細に聞き取りし、情報提供した。

◆健康づくりプログラムの検討

設定するプログラムの内容や実施方法等について一緒に考えるとともに、「食生活改善」の分野については、具体的な内容を提示した。

◆「心と体の元気プログラム」作成

年齢や健康状態等、様々な社員に対応できるように、運動不足解消、日常生活習慣改善、食生活改善、快適生活実践、保健指導の5分野、20項目に分けた「心と体の元気プログラム」とし、完成まで支援した。県外の支店も含めた全社員を対象に実施される。

プログラム資料

『健康管理ファイル (全 32 ページ)』





＜プログラムの概要＞

- ① 個人個人が、健康に関する行動目標として、以下の目標一覧表から選択して最大3つの目標を設定する。
- ② 目標管理表に決定した目標を記入し、6ヶ月間実行して、その結果を自己評価する。
- ③ 毎日の実践を活動日記に記録し、1ヶ月毎に結果を集計するとともに、2ヶ月、4ヶ月に目標達成度を確認し、中間評価を行う。
- ④ 目標達成度によりポイントが加算される。取得ポイントに応じて、表彰をする。

「心と体の元気プログラム」目標一覧表（一部抜粋）

カテゴリー	コース	No.	実行内容	2ヶ月達成目標	達成ポイント
食生活改善	食品バランスアップ	9	食品バランスアッププログラム(別紙6)を実践した食事をおこなう	30日以上	2
	カロリーダウン	10	カロリーダウンプログラム(別紙7)を実践した食事をおこなう	30日以上	2
	減塩	11	減塩プログラム(別紙8)を実践した食事をおこなう	30日以上	2
	貧血改善	12	貧血改善プログラム(別紙9)を実践した食事をおこなう	30日以上	2
	朝食を食べる	21	朝食を食べるプログラム(別紙17)を実践した食事をおこなう	40日以上	2

健康づくりセミナー

それぞれ自分に合った目標を見つけられるよう、目標設定期間中に健康づくりや、栄養、トレーニング方法に関するセミナーを開催した。参加できない社員へはセミナー内容をDVD化し、いつでも閲覧可能とした。



具体的な目標内容を示すシート

朝食を食べる

目標：①・②・③を全て、2ヶ月で40日以上実践する

- ① 朝食を欠かさず食べる
- ② 朝食に大豆製品を必ず食べる
- ③ 朝食に野菜または果物を必ず食べる

朝食を食べるときのポイント



① 朝食を食べる習慣をつけましょう。

朝食を食べる習慣のない人は、まず朝に食べる習慣をつけましょう。最初は、バナナや携帯栄養食品(ソイジョイ・カロリーメイトなど)やヨーグルトから始めてみるのもいいでしょう。

② 大豆製品を摂りましょう！

大豆製品には意欲をうみだすために必要な必須アミノ酸がバランス良く含まれています。

大豆製品(例)：納豆、豆腐、高野豆腐、おから、油揚げ など

また、大豆製品が取れない時は、ナッツ類(ピーナッツ・アーモンドなど)を3粒程度、代わりに食べましょう。

③ 旬の野菜や緑黄色野菜を取り入れるようにしましょう！

旬の野菜には、ビタミンやカロチンが季節はずれの野菜より多く含まれています。

緑黄色野菜にはβ-カロチンが多く、がんや生活習慣病予防に役立ちます。

緑黄色野菜(例)：にんじん、ピーマン、かまぼこ、トマト、ほうれん草、ブロッコリー、モロヘイヤ、パプリカ、ニラ、ミツバ など

④ パン食の場合は、ミネラルを多く含む食材と一緒に摂りましょう！

パン食は、ご飯よりミネラルが不足がちになるので、ミネラルを多く含む食材と一緒に食べるようにしましょう。特に海藻サラダなどがオススメです。

説得力を持たせるためには、根拠や理論の説明が重要です。それをわかりやすく伝えるために、資料作成あたってたくさんのアドバイスをいただきました。ご支援いただき本当にありがとうございました。



- 運動実技を取り入れた健康教育
- 食事に関するポスターを作成し、食堂に掲示

健康づくりの課題と目標

健康課題	①従業員の約3割が、腹囲やBMI（ボディマスインデックス）が基準値より大きく、今後メタボリックシンドロームへと移行する可能性がある。 ②日頃から、運動や食事に関する情報が不足している。
目標としたこと	①従業員が運動に関心をもち、少しでも実践することができる。 ②食事について、より取り組みやすい方法を伝える。

保健福祉センターの支援内容

- ◆ 運動実技を取り入れた資料の作成と健康教育の実施
- ◆ 食事に関するポスターの作成

取り組みの内容

- ◆ 従業員の健康状況把握と取り組み内容検討
 企業の健康管理担当者から、従業員の健康状況等を把握し、健康教育の内容を検討した。
 - ①実践を促すため、具体的な運動実技を提案する。
 - ②食事については、ポスターを作成し、食堂に掲示して啓発する。
- ◆ 運動実技を取り入れた資料の作成と健康教育
 個々の状況に応じて実践ができるように、ウォーキングや筋力トレーニングなどの具体的な方法を内容に取り入れた。
 作成した資料により、全従業員に対し、実技を取り入れた健康教育を実施した。

- ①運動についての内容
 - メタボリックシンドロームについて
 - 運動の効果と必要性について
 - ウォーキングについて
 - 気軽にできる筋力トレーニングの方法について
- ②食事に関するポスターの内容
 - 3種類そろえて食事のバランスアップ
 - あとひと工夫でできる！～メタボ予防・脱出のための6つの食事ポイント～



音楽をよく聞く方は。。。
音楽を活用するのも1つの方法！！
ポップスの音楽は
3曲で合計10分程度
音楽を聞きながら歩くと
気分も良くなる！？

ヒップエクステンション
(太ももの後ろとお尻の筋肉)

- 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる
- 3秒でかかとから足を後ろに上げ、1秒間姿勢を保持する
- 3秒間で足を元に戻す

★健康教育による具体的な運動実技の提案により、生活に運動を取り入れるきっかけになった。

◆ 食事に関するポスターの作成

主食・主菜・副菜のバランスの良い食べ方を示し、基本的な食事の摂り方を説明した。

また、食事のポイントを6つに分けて掲載し、本人が実践可能なものを選択してもらうことで、生活に取り入れやすくなるよう工夫した。

★ポスターの掲示後、「普段気を付けているつもりだったが、ポスターで確認すると出来ていないことが分かった」などの感想が聞かれた。

★支援後、自分の健診結果の数値に関心を持つ方が増え、個々の健康を見直す機会になったと思われる。

あとひと工夫でできる！
メタボ予防・脱出のための
6つの食事ポイント

- ①決まった時間に、ゆっくりとよく噛んで食べる
 - ・3食規則正しく食べることで、エネルギーの摂りすぎを防止。
 - ・よくかんで、ゆっくりと味わうことで、満腹中枢を刺激して食べ過ぎ防止。
- ②毎食野菜を食べる
 - ・野菜料理は1日5皿が目安です。
 - ・いろいろな種類を食べましょう。
- ③ひとり分を取り分けて食べる
 - ・大勢で大皿から食べると、どのくらい食べたか分かりづらいため、たくさん食べてしまいがちです。
- ④食卓の調味料の利用をひかえて薄味に
 - ・濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。
 - ・素材の味をいかした薄味料理を。
- ⑤油を控える
 - ・揚げ物や油を使った炒め物よりも煮物や焼き物を選びましょう。
 - ・油を使った料理を1日1品までにしてみましょう。
- ⑥間食やお酒は控える
 - ・菓子類や清涼飲料水、缶コーヒーなどの甘い飲み物はエネルギーが高いため、控えるに。
 - ・アルコールは適量（ビールなら中びん1本、焼酎ならぐいのみ1杯程度）にして、休肝日を設けましょう。

あなたも今日から Let 's try!
 宣言「わたしは〔 〕番をやってみます！」



運動と食生活の改善は、最初の一步を踏み出すのに苦労している方も多いと思います。少しずつできることから始めてみましょう。

●テーマ(1) 禁煙について

健康づくりの課題と講座の主な内容(例)

健康課題	①男性従業員の喫煙率が高い。 ②職員の喫煙率減少が課題。
講座の主な内容	①事前アンケートによる喫煙状況や意識等について把握 ②講話1「たばこの害について」 ・たばこの害について ・ニコチン依存症のしくみ ・たばこの周囲への影響等について など ③ニコチン依存度テスト ④呼気一酸化炭素濃度の測定 ⑤講話2「禁煙に向けて」 ・身体的依存、精神的依存について ・禁煙の効果と具体的な禁煙方法について ・禁煙外来の紹介 など ⑥事後アンケートによる評価
効果	・禁煙に対し「関心をもっている人」が増加した。 ・講座後、禁煙した人がいる。

タバコ 依存度 テスト

あなたのタバコ依存度をチェックしましょう！

あなたの合計点数は？ 点

ファガストローム タバコ依存度テスト

Q1:起床後何分で最初の喫煙をしますか？

回答	5分以内	6~30分	31~60分	61分以後
得点	3	2	1	0

Q2:寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？

回答	はい	いいえ
得点	1	0

Q3:1日の喫煙の中で、どちらが一番やめにくいですか？

回答	朝、最初の1本	その他
得点	1	0

Q4:1日に何本吸いますか？

回答	31本以上	21~30本	11~20本	10本以下
得点	3	2	1	0

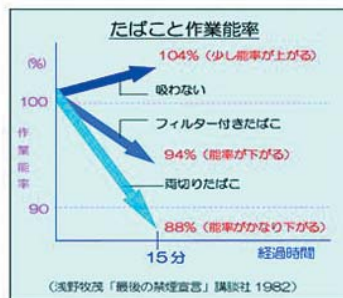
Q5:他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか？

回答	はい	いいえ
得点	1	0

Q6:ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか？

回答	はい	いいえ
得点	1	0

たばこを吸うと作業能率が低下する



たばこを吸うと集中できる、能率が上がるのは間違い！！
ニコチンを補給しないと脳が正常に働かないというだけで

禁煙後の変化こんなに！！
禁煙してよかった～

● 呼吸器

- ・せき・たんが減った
- ・呼吸しやすくなった
- ・息が長くようになった

● 体調・痛み

- ・胃の調子がよくなった
- ・肩こりが消えた
- ・頭痛が消えた
- ・肌の調子がい
- ・難煙できるようになった

● 鼻・口・舌・味覚

- ・香りがわかる
- ・声が出やすくなった
- ・歯磨き時の吐き気がない
- ・歯にヤニがつかなくなる
- ・食べ物の味がよくわかる
- ・口臭や体臭の心配無用

● 心配・クレーム・その他

- ・火事の心配が減った
- ・家族や周囲の苦情が減った
- ・持ち物が減った
- ・喫煙場所を探さなくてよい
- ・タバコの臭い煙草を心配無用
- ・出費が減った





● テーマ (2) 職場のメンタルヘルス

健康課題	①職場内の人間関係でストレスを感じている従業員がいる。 ②事業所内でのメンタルヘルスに関する取組が不十分である。 ③メンタルヘルスについて理解を深め、健康に仕事ができるようにすることが課題。
講座の主な内容	①講話「メンタルヘルスについて」 ・ストレスとは ・うつ病などの症状について紹介 ・事例紹介 ・日常での対処方法 など ②疲労蓄積度自己診断チェックリストの実施 ③事後アンケートによる評価
効果	・従業員が自分自身のメンタルを振り返る機会になった。 ・ストレスをためない方法などの対処方法を今後の生活に活用できそう、という意見が多かった。

うつ病を疑うサインー自分が気づく変化

1. 悲しい、憂うつ・沈んだ気分
2. 不安な気持ちやイライラ感、緊張感
3. 何をしてもおっくう、何もする気がしない
4. 食欲がなくなる、または過食気味
5. 眠りが浅い、または過眠気味
6. 動悸がする、血圧が上がる、手足の裏に汗をかく
7. 消極的になる、周りとの交流をさけるようになる
8. 飲酒、喫煙量が増える
9. 身だしなみがだらしくなる、落ち着きがない など

出典：厚生労働省HP

「いつもと違う」同僚に早く気付こう！

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事の能率が悪くなる、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える など

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

1. 最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
4. ゆううつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ (運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

<自覚症状の評価> 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 点

I	0～3点	II	4～7点	III	8～14点	IV	15点以上
---	------	----	------	-----	-------	----	-------

2. 最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当 (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	-
3. 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	-
4. 深夜勤務に伴う負担 (★1)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である (0)	<input type="checkbox"/> 不適切である (1)	-
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
7. 仕事についての身体的負担 (★2)	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)

★1：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。深夜勤務は、深夜時間帯 (午後10時～午前5時) の一部またはは全部を含む勤務を言います。

★2：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

<勤務の状況の評価> 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 点

A	0～2点	B	3～5点	C	6～8点	D	9点以上
---	------	---	------	---	------	---	------

● テーマ (3) 「生活習慣病予防」

健康課題	生活習慣病が増加する年齢層の方が多いため、食事や運動を中心にした生活習慣病予防について、理解を深める。
講座の主な内容	①講話「生活習慣病予防について」 <ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドロームについて ・健康づくりのための食生活 ・飲酒の際の注意 ・健康づくりのための運動 ・嗜好品のエネルギーと運動で消費するエネルギー ・喫煙の害と禁煙の効果 ・いしかわ健康学講座について など ②上記に関するクイズなど ③「いしかわ健康バランスガイド」の配布
効果	生活習慣病予防と健康づくりに関心を持ち、熱心に聴講された。



健康づくりのための運動

し好品のカロリーを運動で消費するには？

ビール
大ジョッキ1杯

ウイスキー
ダブル2杯

焼酎
グラス半分2杯

ケーキ

アイスクリーム

ポテトチップス
1袋(60g)

チョコレート
1枚(58g)

速歩で消費するには..

約70分

約300 Kcal

(注) 速歩：1分間に100m程度の速さ
運動の時間は体重60kgの人で計算
(安静時のエネルギー消費量を含む)

健康づくりクイズ

バランスのよい料理の組み合わせは？

ある日の献立

これに、どの料理を組み合わせるとバランスがよくなるでしょうか？

①

②

③



●テーマ (4) 「歯の健康づくり」

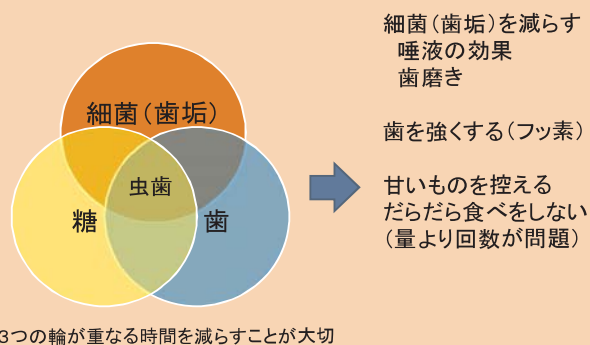
健康課題	当該企業では、近年、従業員の健康増進を図るため、生活習慣病予防の健康教育を実施しているが、生活習慣病と関係の深い「歯の健康」については取り上げてこなかったため、従業員の「歯の健康」への意識向上を図る。
講座の 主な内容	講話「歯の健康づくりについて」 ・歯の役割について ・噛むことの大切さ ・虫歯について ・虫歯と飲食の関係について ・歯周病について ・歯周病のリスク ・虫歯・歯周病を予防するために など
効果	具体的に見直すべき生活習慣の一つとして、歯磨き・喫煙・飲食等について、方法をイメージできたものと思われる。

歯周病・チェックしてみましょう！

- ・ 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い
- ・ 歯と歯のあいだの歯肉が丸く、腫れぼったい
- ・ 歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい
- ・ 歯肉が退縮して歯と歯のあいだにすき間ができてきた
- ・ 歯が長く伸びてきた
- ・ 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- ・ ブラッシング時などに歯肉から出血しやすい
- ・ 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い
- ・ 歯の動揺がある
- ・ 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい
- ・ 人から口臭があるといわれる

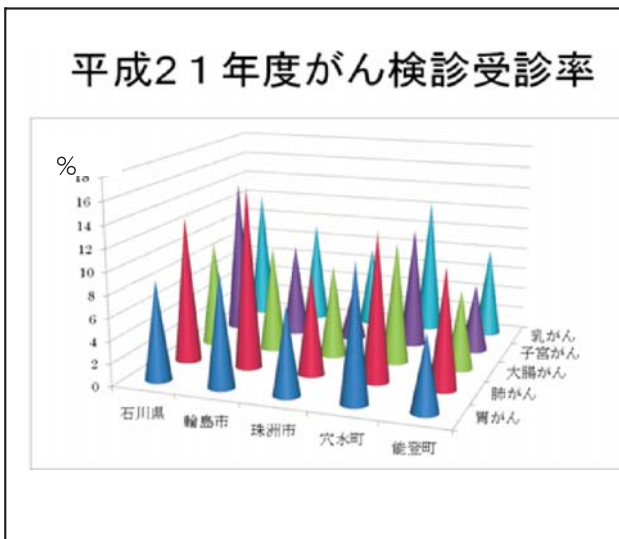


むし歯を予防するには



● テーマ (5) 「職場における健康保持増進対策」

<p>健康課題</p>	<p>①がん検診受診率が低い。 ②従事者の心と体の健康づくりの推進を希望。 ③定期健康診断の受診率が低い。 ④定期健康診断の有所見率が高い。 ⑤冬に向けてインフルエンザ等感染症対策を希望。</p>
<p>講座の 主な内容</p>	<p>講話「職場における健康保持増進対策について」 平均寿命と健康寿命について、従業員の定期健康診断受診の徹底について、健診結果をきちんと見ることの必要性について、がん検診受診の徹底について、こころの健康を考える、職場における感染症対策について など</p>
<p>効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・職場に持ち帰り、がん検診の導入を検討している事業所あり。 ・職場でメンタルヘルスを振り返るきっかけになった。



● 咳エチケットとは? ●

せき・くしゃみには見えないウイルスがたっぷり！
周囲2～3メートル以内にいる方が感染する可能性があります。そこで「咳エチケット」、感染拡大予防です！

- ①せき・くしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上はなれましょう
- ②鼻汁・痰などが手についたら石けんで手を洗いましょう。ティッシュは蓋付きのごみ箱に捨てましょう
- ③咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。自分が咳をする時もマスクをしましょう

不適切な生活習慣のある方や、健康診断で高血糖・高血圧等の所見のあった方は、生活習慣を改善して病気になることや病気の進み具合を遅らせましょう。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ



働く人の健康づくり
出前講座実施中

ご希望の事業所は
能登北部保健福祉センター
企画調整課 (☎0868-22-2011) へ
ご連絡ください

(奥能登地区衛生管理研究会の会報誌への提供原稿より一部抜粋)

(企業における健康づくり推進事業) 企業への支援状況

石川県では、支援1～3に掲載したものを含め、次のような様々なテーマで、企業の方々の健康づくりの取り組みをお手伝いしています。

詳しい内容について24ページでご確認のうえ、お気軽にご相談ください。

支援機関	支援企業等	テーマ・支援内容
南加賀 保健福祉センター	小松市環境美化センター	健康講座：生活習慣病予防 メンタルヘルス対策
	加賀ライオンズクラブ	健康講座：生活習慣病予防 (食事・運動・飲酒・たばこなど)
	株式会社オノモリ	健康講座：歯の健康づくり
	社団法人日本路線 トラック連盟(北陸地区)	健康講座：生活習慣病予防・歯の健康・腰痛予防
石川中央 保健福祉センター	株式会社ワイズ	健康講座：たばこ・禁煙
	ホクショー株式会社	自己管理支援：心と体の元気プログラム作成
能登中部 保健福祉センター	エイゾーナナオ エムエス株式会社	健康講座：職場のメンタルヘルス
	北陸 KTC ツール株式会社	健康情報提供：運動実技等資料作成と健康講座 食事に関するポスター作成
	丸井織物株式会社	健康講座：たばこ・禁煙
	北電産業株式会社	健康講座：食事について
能登北部 保健福祉センター	鳳輪建設業協会及び珠洲 建設業協会	健康講座：職場における健康保持増進対策
	奥能登地区 衛生管理者研究会	①健康講座：1 こころの健康を考える ～うつ・自殺予防のためにできること～ 2 熱中症予防対策 ②会報誌への原稿提供
	穴水労働基準監督署 (高齢労働者) (介護従事者)	健康講座：生活習慣病予防
	石川県安全運転管理者協 議連合会	健康講座：定期健康診断の重要性 がん検診の重要性 職場での感染症予防
	あての木園	有所見者に対する保健指導の実施体制整備への 支援

健康づくり優良企業 知事表彰 募集要領

従業員やその家族、又は地域住民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

従業員やその家族、地域住民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。
- ② 従業員や家族又は地域住民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 職場内の禁煙・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

裏面の応募用紙に必要事項を記入し、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	(076-225-1437)

応募締切

平成23年10月末

表彰の方法

別途定める期日に表彰式を開催します。(2月頃予定)

健康づくり優良企業 知事表彰 応募用紙

* 自薦・他薦（推薦者： ）

ふりがな 1 組織名			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		人	
7 H22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 禁煙・分煙 対策の状況	敷地内禁煙 ・ 施設内の全面禁煙 ・ 完全分煙 (具体的内容：)					
9 健康づくりに関する取り組みの概要	事業内容		実施方法		実績及び効果	
10 特に推薦に値する特記事項						
11 今後の事業計画						
ふりがな 担当部課			ふりがな 担当者の職・氏名			
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。

従業員の方の健康づくりを応援します！

石川県では、働く世代の健康づくりを推進するため、企業の健康づくりを応援する事業を始めました。保健師や管理栄養士などが企業に出向いて、職場に合わせた健康づくりのメニューを提案します。お気軽にご相談ください。

【応援内容（例）】

応援できること	たとえば
全面禁煙（又は分煙）の取り組みを応援します	たばこの害などの情報提供や、喫煙室の設置方法（出入りの時に煙が漏れない構造など）、分煙の方法などを紹介します。
従業員の方の体重などの自己管理を応援します	自己管理表の作成、提供などを支援します。
健康情報の提供を応援します	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「いしかわ健康学講座」の活用による健康づくりを支援します。 ○ 「健康づくりプログラム」や「健康づくり応援の店」を紹介します。 ○ ポスターの作成をお手伝いします。 ○ 食堂テーブルに設置する卓上メモの作成をお手伝いします。 ○ 健康情報コーナーに設置するパンフレット等の紹介や提供をします。 ○ 企業内イントラネット等により提供する健康情報を紹介します。
健康講座等へ講師を派遣します	<p>次のようなテーマでお話します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健診受診の必要性について ・ 保健指導を受ける必要性について ・ メタボリックシンドローム予防の方法 ・ 適正な食生活のあり方 ・ 簡単クッキング（若年男性、単身者等） ・ 身体活動を増やす方法 ・ こころの健康づくり ・ 禁煙の取り組み方 など
従業員食堂でのヘルシーサービスやヘルシーメニューの提供を応援します	<ul style="list-style-type: none"> ○ ヘルシーサービス（低カロリー、減塩など）の具体的な取り組み方法を提案します。 ○ ヘルシーメニュー（低カロリー、野菜たっぷりなど）の開発を支援します。 ○ 栄養情報の提供方法を支援します。 <ul style="list-style-type: none"> ・ メニューの栄養成分やバランスの計算方法・表示の方法 ・ とりたいエネルギーや栄養素の目安量の周知方法 ・ バランスのよいメニュー選択例の展示（実物）方法 など

【連絡・相談・申込先】

企業の所在地	機関名	連絡先（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 (076-225-1437)

* 申込書は裏面をご覧ください。

企業における健康づくり推進事業（企業への支援）申込書

申込日：平成 年 月 日

【申込先FAX番号】 企業の所在地別申込先は表面をご覧ください。

申込先 (○をご記入下さい)	機関名	FAX番号
	南加賀保健福祉センター	0761-22-0805
	石川中央保健福祉センター	076-275-2257
	能登中部保健福祉センター	0767-53-2484
	能登北部保健福祉センター	0768-22-5550
	県庁健康推進課	076-225-1444

【内容等】

ふりがな 事業所名	
所在地	〒
連絡先	担当課名
	担当者役職・氏名
	電話番号
	FAX番号
	e-mail
事業所の要望	*従業員の健康づくりのために実施したいこと等

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



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、裏面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
健康フロンティアグループ

〒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・団体等」申込書

平成 年 月 日

提出先

石川県健康推進課
健康フロンティアグループ
〒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	T E L	
	F A X	
(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。

～「がんのお話」出前講座のお知らせ～

いのちも、からだも、あなたが主人公!

きいてみようよ!がん語り部のはなし

まだまだ低いがん検診受診率!

しかし、がんは不治の病ではありません。早期発見・早期治療で完治の可能性がグッと高まります。

検診を受けない理由は「たまたま受けていない」「面倒くさい」「健康に自信あり」など、さまざまです。でも、本当にそれでいいのですか?

一度、「がん語り部」の話しを聞いてみませんか?

きっと検診へ出かけたくくなりますよ!

職場の休憩時間や店舗の一角等を利用して、
三二講演会を行います。

希望される方は申込書を事務局までお送り下さい。



語り部からのメッセージ

私たちは、がんの早期発見と患者の自立を提唱しています。そのため、

- ・がんの体験談
- ・がんがもしれないと思われた時の対処法
- ・がんと診断された時の心構えの話
- ・早期発見するための話
- ・乳がん自己検診の話
- ・賢い患者の話 など、

ご希望に応じてお話しします。

時間帯、曜日はいつでも大丈夫です。



◎語り部の皆さん

- ・石川よろこびの会 (がん体験者の会)
- ・ひまわり会 (乳がん体験者の会)
- ・BCSG石川 (乳がん支援者の会)
- ・おしゃべりヒーリング石川
(乳がん体験者の会)

◎講師派遣の経費は不要です。

◎会場の準備、聴講者の募集をお願いします。

◎乳がん自己検診カード (シャワーカード) の配付を希望される場合は、実費が必要です。

※この活動は、「いしかわ健康づくり応援企業等連絡協議会」の活動の一環として実施しています。

「語り部活動」申込書

企業・団体名	語り部活動について
担当部局・担当者	希望日時
連絡先	場 所
所在地	対 象
	希望する内容

連絡協議会事務局

日本対がん協会石川県支部

住所:金沢市鞍月東2丁目6番地

TEL:076-237-6262・FAX:076-238-9207

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 24 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 kenssui@pref.ishikawa.lg.jp

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