

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 | 株式会社 小松製作所 粟津工場 | 2 |
| | 健診後の精密検査受診勧奨とフォローの徹底 禁煙外来の設置と禁煙パトロールの実施 他 | |
| 表彰2 | 高松機械工業 株式会社 | 4 |
| | 健康診断・二次検診受診勧奨と指導の徹底 健康づくり行事の実施 他 | |
| 表彰3 | 第一電機工業 株式会社 | 6 |
| | 労働衛生大会の開催 熱中症予防対策の推進 他 | |
| 表彰4 | 株式会社 アレンジ | 8 |
| | 健康推進・メンタルヘルス研修の開催 派遣社員への健康づくり啓発活動 他 | |
| 表彰5 | 社会福祉法人長寿会 特別養護老人ホーム 長寿園 | 10 |
| | 定期健診を活用した疾病予防の推進 メンタルヘルス対策の充実 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 | 禁煙につなげる健康教育 | 12 |
| | たばこの講話と呼気一酸化炭素濃度の測定 | |
| 支援2 | 生活習慣病予防のための健康教育 | 14 |
| | 健康診断結果の見方、生活習慣病予防の講話 | |
| 支援3 | メンタルヘルス対策の健康教育 | 16 |
| 支援4 | 身体活動を増やすための健康教育 | 17 |
| 支援5 | 高齢労働者に対する健康管理講座 | 18 |
| 企業における健康づくり推進事業 企業への支援状況 | | 19 |
| (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実施事業について | | |
| | 健康づくり優良企業知事表彰募集要領・応募用紙 | 20 |
| | 企業における健康づくり推進事業(企業への支援) 申込書 | 22 |
| | いしかわ健康づくり応援企業・団体等を募集します・申込書 | 24 |
| | 「がんのお話」出前講座のお知らせ | 26 |
| | 「いしかわ健康フロンティア戦略 2013」推進のための主な取り組み | 27 |
| | 健診データしっとくナビ | 29 |

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24年度 健康づくり優良企業表彰〕



平成25年2月26日
石川県庁特別会議室

【企業の概要】

所在地 〒923-0392 小松市符津町ツ23
 電話 0761-43-4711
 設立 昭和13年5月
 業種 建設・鉱山・林業・産業機械等製造業
 従業員数 2,968名(2012年11月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 受診後措置：精密検査受診率80%
- ◆ 糖尿病対策：HbA1c (JDS値) 6.1%以上者全数介入と改善
- ◆ 肝炎対策：肝炎ウイルス陽性者全数精密検査受診および要医療者支援
- ◆ メンタルヘルス対策：全職員ストレスチェック受診と事後指導の徹底
- ◆ 禁煙対策：工場内完全分煙、喫煙率低下

健康づくりの取り組み

健診後の精密検査受診勧奨とフォローの徹底

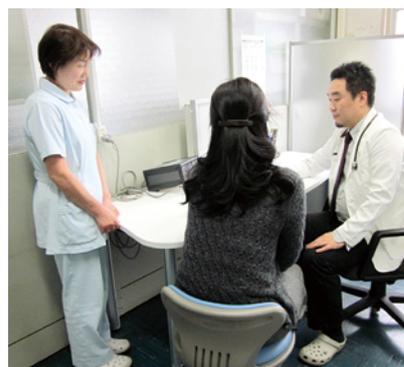
◆ 二次検診受診勧奨の徹底

要精密検査者のいる部署の所属長と連携し、所属長から対象者へ連絡する方法で、年4回の受診勧奨を実施している。

◆ 要医療者への支援

精密検査の結果、医療受診が必要な社員のうち240名が、工場内で診療所として開設している健康管理室外来(クリニック)で継続受診している。

★精検受診率を、部署ごとに開催される安全衛生委員会で報告することで、工場全体の意識向上がみられた。

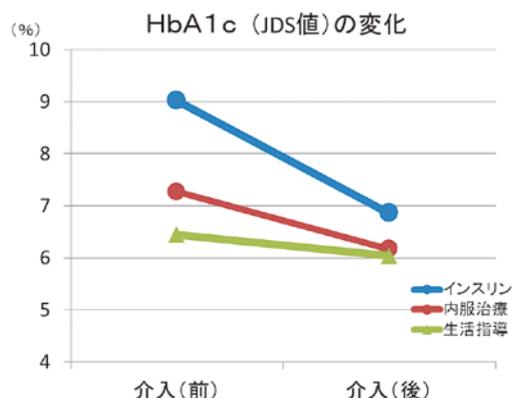


糖尿病管理・肝炎対策の実施

◆ 専門医との病診連携と継続支援

定期健診結果で糖尿病要精検者(HbA1c(JDS値)6.1%以上)と肝炎ウイルス検査要精検者については、全員、健康管理室で診察、もしくは専門医や地域の医療機関を紹介し、受診状況を調査している。

糖尿病要精検者に対しては、健康管理室にて管理栄養士による栄養指導を実施。



★対象者は全数介入できており、糖尿病要精検者は数値の改善が見られた。

ストレスチェックと事後フォローの徹底

◆ 全職員へのストレスチェック実施

ストレス対策委員会を設置し、全職員に対してストレスチェックを実施している。

◆ 職場環境改善や個人に対する相談体制の整備

介入が必要な職場には職場環境改善講習会やグループワークを実施し、個人には月に1回の心理相談日を設け心理相談員による相談を実施している。

★ストレスチェックから職場ごとの総合健康リスクを算出し、ハイリスク職場に対して職場環境改善講習会を行った。その結果、ほとんどの職場で総合健康リスクが低くなった。

禁煙外来の設置と禁煙パトロールの実施

◆ 禁煙パトロールで禁煙呼びかけ

工場の喫煙率が50%を超えており（平成20年）、喫煙率の低下を目指すため、禁煙外来を開設した。年8回、喫煙所を禁煙パトロールし、分煙と禁煙の呼びかけを行っている。

現在、管理棟部門は完全分煙、工場内喫煙所は半数が分煙し、喫煙所の撤去や完全分煙への取り組みを進めている。

★平成23年喫煙率33.9%。禁煙外来を受診した社員から紹介されて、他社員が受診するなど禁煙外来の受診者が増加した。
(禁煙達成率63.3%)



健診等・喫煙対策の状況

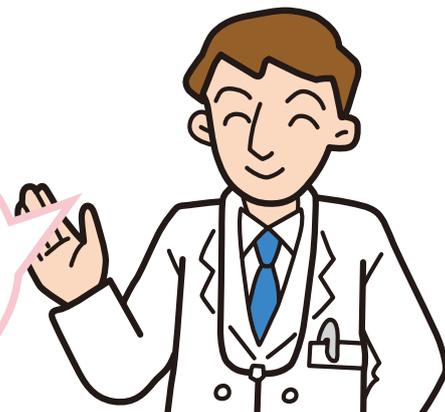
| H23年度の健診等の状況 | | | | 喫煙対策の状況 |
|--------------|------------|-----------------|------|-------------------------|
| がん検診受診率 | 定期健診・保健指導等 | | | |
| 胃 | 85% | 定期健診受診率 | 100% | 建物内分煙 (管理棟部門) |
| 乳 | 100% | 有所見者への 保健指導率 | 95% | |
| 子宮 | 41% | | | |
| 肺 | 100% | | | 工場内分煙 推進中 (5割実施済) |
| 大腸 | 100% | | | |

健康づくり実施体制

- 主に健康管理室の産業医と保健師等により企画、実施している。
- 社内の関係部署、各種委員会や地域の医療機関と連携している。

健康管理担当者から一言

「職域の公衆衛生活動を実践する」をモットーに、産業保健活動に勤しんでいます。インフルエンザ予防接種（約2000人）や、健保組合と連携し健診バスによる被扶養者健診も行っています。



【企業の概要】

所在地 〒924-8558 白山市旭丘1丁目8番地
 電話 076-274-0123
 設立 昭和36年7月
 業種 工作機械製造業
 従業員数 474名(2012年11月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 定期健診・二次検診の受診を徹底することにより、疾病の早期発見・治療につなげる
- ◆ メンタルヘルス対策の充実により心の健康づくりを実施し、不調者のケアにつなげる
- ◆ 喫煙場所の指定や時間の限定をし、喫煙率の低下につなげる

健康づくりの取り組み

健康診断・二次検診受診勧奨と指導の徹底

◆ 定期健診・がん検診・二次検診受診勧奨

定期健診後、二次検診受診の勧奨を全有所見者へ行っている。40歳以上の希望者には人間ドックの受診を行っている。有所見率は35.5%となっている。

◆ メタボ予備群には特定保健指導を実施

定期健診結果から、メタボ予備群者に対して特定保健指導を実施している。

★定期健診受診率98%、がん検診受診率100% (30歳以上)を達成している。

★人間ドック希望者は年々増加し、健康意識の向上が見られている。

★特定保健指導を受けた10名のうち9名で改善の効果が見られた。



健康づくり行事の実施

◆ 全国労働衛生週間に合わせて健康づくり行事を実施



毎年、全国労働衛生週間に合わせて、健康づくり行事を実施している。

近年では、管理栄養士を講師に招き、メタボ予備群及び対象者への食事・運動指導を実施した。

対象者には総務人事課から案内をすることにより、ほとんどの人が行事に参加している。

メンタルヘルス対策の充実

◆ 役職階級や、新入社員、休職者など、対象者別にメンタルヘルス対策を実施

社員を管理職、中堅、一般の3つに分け、対象に合わせたメンタルヘルス研修を実施。

新入社員には、入社後早期にメンタルヘルスカウンセリングを実施している。

メンタルヘルス相談窓口を月1回開設して、カウンセラーによる面談や職場復帰支援を実施している。

長時間労働者への声掛けや、希望者には産業医への面談をおこなっている。

★新入社員のメンタル不調について、早期発見・治療に役立っている。

★相談窓口は個人で予約が可能のため、利用しやすく、多く活用されている。

分煙・禁煙の推進

◆ 建物内分煙に向けた取り組み

平成15年に工場・建屋内に計4カ所の喫煙室を設置して完全分煙とし、受動喫煙防止に取り組んでいる。

★以前は食堂が喫煙可能であったが、

喫煙室の設置により、社員全員が気持ちよく食事を取れるようになった。



健診等・喫煙対策の状況

| H23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 | 98% | 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

- 総務人事部が安全衛生委員会の開催や健康管理、研修会の企画・実施をしている。



健康管理担当者からひとこと

心身の安定は仕事を行う上で、非常に重要な役割を果たしています。

安全衛生活動にて、今まで以上に活気のある企業を目指します！

【企業の概要】

所在地 〒921-8536 金沢市森戸1丁目166番地
 電話 076-249-6221
 設立 昭和28年3月
 業種 総合設備業
 従業員数 167名(2012年11月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 「安全確保と健康保持はすべてに優先する」を基本とし、業務に関わる全ての人々の協力の下で安全衛生活動を継続的に取り組むことにより、安全で快適な職場づくりを推進する。

健康づくりの取り組み

労働衛生大会の開催

- ◆ 協力会社社員を含めた健康づくり事業の実施
 健康と労働衛生についての意識向上のため、平成17年度より年1回、協力会社と合同で、労働衛生大会を開催している。
 医師、健康運動指導士、カウンセラーなどの専門講師を招いて、健康・衛生管理や健康づくりに関する知識やアドバイスなどをいただいている。



- ★現場では協力会社の社員と一緒に作業を行うため、自社だけでなく、協力会社と合同で開催することにより、現場全体の意識向上が図られている。



熱中症予防対策の推進

- ◆ 熱中症予防指導員研修の開催



毎年5月末に、現場管理者や協力会社の職長等を対象に、熱中症予防指導員研修を開催している。熱中症発生は梅雨明けごろから多く発生するため、その前に現場の管理者向けに研修を実施し、注意を促している。

◆ チェックシートを利用して自己管理を徹底

熱中症に関する健康状態自己チェックシートや個人水分等摂取状況チェック表を独自に作成し、日々の現場において、一人ひとりが熱中症予防に取り組んでいる。

★熱中症予防に対する意識が高まり、予防対策を社員それぞれが工夫するとともに、生活習慣の改善も図られた。

| 月日 | 作業内容 | 水分等摂取数値及び摂取量 | | | | | |
|------|----------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | 8:30 | 10:30 | 12:30 | 1:30 | 3:30 | 5:30 |
| 5/25 | コンクリートはつ | お水400 飲料水100 計500ml | お水400 飲料水100 計500ml | お水400 飲料水100 計500ml | お水200 飲料水100 計300ml | お水400 飲料水100 計500ml | お水200 飲料水100 計300ml |

第一電機工業株式会社

受動喫煙への配慮

◆ 建屋内禁煙で受動喫煙防止

以前は右写真の休憩室にパーテーションで区切って喫煙所を設けていたが、受動喫煙を防止するため、屋外に喫煙所を移設し、建屋内全面禁煙とした。

★特に女性社員から環境が良くなったと好評であり、今後も継続したい。

| 工 事 件 名 | | 所 属 会 社 | | | | | | |
|--|-----|-----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 氏 名 | | 職 種 | | | | | | |
| | | 年 齢 | | | | | | |
| ●この「チェックシート」は、作業の方が各自で毎日の体調をチェックするための「チェックシート」です。 ●熱中症と体調時に、体調をチェックしてください。 ●休憩時のチェックで症状が認められる方は、すぐに職長又は職員に申し出てください。 ●職長は各作業の方のチェックシートを見て、早目の対応に努めてください。 | | | | | | | | |
| 区分 | No. | チェック項目 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 既往・生活習慣 熱中症予備チェック | 1 | 以下の人は熱中症にかかりやすい人です。 | | | | | | |
| | 2 | 高齢者（65歳以上の人）である。 | | | | | | |
| | 3 | 心筋梗塞、狭心症などにかかったことがある。 | | | | | | |
| | 4 | これまで熱中症になったことがある。 | | | | | | |
| | 5 | 高血圧である。 | | | | | | |
| | 6 | 風邪を引いて熱がある。 | | | | | | |
| | 7 | 下痢をしている。 | | | | | | |
| | 8 | 二日酔いである。 | | | | | | |
| | 9 | 朝食を食べなかった。 | | | | | | |
| | 10 | 睡眠不足である。 | | | | | | |
| 熱中症（日度） 熱中症予備チェック | 11 | めまい、立ちくらみがする。 | | | | | | |
| | 12 | 汗がふいてもふいても出てくる。 | | | | | | |
| | 13 | 手足や体の一部がふる。 | | | | | | |
| | 14 | 頭がズキンズキンと痛む。 | | | | | | |
| | 15 | 吐き気がする。 | | | | | | |
| | 16 | 体がだるい。 | | | | | | |
| | 17 | 判断力・集中力が低下する。 | | | | | | |
| | 18 | 意識が薄い。 | | | | | | |
| | 19 | 体が汗が止まる。 | | | | | | |
| | 20 | 体温が高い。 | | | | | | |
| | 21 | 呼び掛けに応じない。 | | | | | | |
| | 22 | まっすぐに歩けない、まわれない。 | | | | | | |

●熱中症の疑いがある場合は、速やかに医師の診断を受けてください。

第一電機工業株式会社



全面禁煙となった休憩室

健診等・喫煙対策の状況

| H23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% | 建物内禁煙 |
| 乳 | 25% | | | |
| 子宮 | 50% | 有所見者への保健指導率 | 71% | |
| 肺 | 100% | | | |
| 大腸 | 100% | | | |

健康づくり実施体制

- 総務部や安全衛生担当が主となって活動している。
- 安全衛生委員会や協力会社災害防止協議会と連携をしながら、年間計画に従って活動を実施している。



健康管理担当者から一言

当社は上記取組内容の他に、家族バス旅行やレクリエーション等も定期的に行っています。社員のみさんのカラダと心が健康であり、笑顔で過ごせる職場環境づくりを目標としています。

【企業の概要】

所在地 〒920-0853 金沢市本町1丁目3番29号
 電話 076-260-1313
 設立 昭和12年1月
 業種 人材派遣業
 従業員数 251名(2012年11月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 労働災害ゼロ
- ◆ 安全衛生教育の徹底
- ◆ 心と体の健康づくり推進

健康づくりの取り組み

定期健診受診の環境整備と事後フォロー推進

◆ 定期健診受診の環境整備

人材派遣業でほとんどの社員が別の企業で業務を行っているため、集団での健診受診が困難であり、委託健診機関に行き社名を告げるにより、いつでも受診できる環境を整備している。

◆ 有所見者へのフォロー

有所見者は産業医の相談面接を受診することを促している。

★定期健診での有所見率が41.8%（平成19年）から26.8%（平成24年）に低下した。

健康推進・メンタルヘルス研修の開催

◆ 各種管理者向け研修の実施

安全衛生委員会等で管理者が集まる機会を利用して、外部講師を招き、健康づくりの推進やメンタルヘルスに関する管理者研修を実施している。

◆ OJT（職場内担当者教育）の実施

資格講習受講者が社内での安全衛生委員会で講師となり、未受講者に対して指導を行っている。

★繰り返し研修を行ったり、講師となって指導したりすることで、管理者のレベルアップに効果が見られている。



派遣社員への健康づくり啓発活動

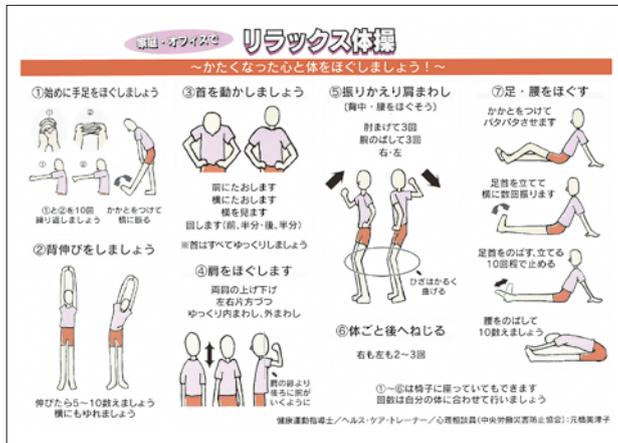
◆ 派遣社員への声かけ運動実施

管理者から派遣先に務めている派遣社員へ声かけ運動を実施し、健康づくり研修や、メンタルヘルス研修で学んだ知識の伝聞や啓発をしている。また、声かけしたことを記録し安全衛生委員会にて報告し、活動の「見える化」が定着している。

◆ 給与通知を利用した健康づくりちらしの配布

給与通知に健康づくりに関するちらしを同封し、健康づくりの大切さを啓発している。

★声かけやちらし配布により、社員全体の健康意識の向上がみられた。

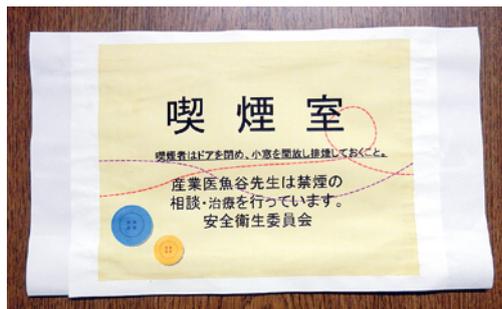


健康教育と禁煙治療のすすめ

◆ 産業医による教育と禁煙外来への受診勧奨

喫煙室を設け、建物内分煙を実施。産業医からたばこに関する健康教育を実施し、希望者には禁煙治療を行っている。

★禁煙意識が向上し、減煙につながっている。



健診等・喫煙対策の状況

| H23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 | — | 定期健診受診率 | 73% | 建物内分煙 |
| 乳 | — | | | |
| 子宮 | — | 有所見者への保健指導率 | 100% | |
| 肺 | 73% | | | |
| 大腸 | — | | | |

健康づくり実施体制

- 安全衛生防火防災委員会にて年間計画を立てて取り組んでいる。
- 産業医からの助言や、石川産業保健推進センターの保健支援事業の活用について指導してもらっている。

健康管理担当者から一言

職場で聞いたり、チラシを見たりしたことを家庭でも話題にして、家族と一緒に健康づくりを考えるきっかけにしてほしい。



【企業の概要】

所在地 〒927-1221 珠洲市宝立町春日野4字117番地
 電話 0768-84-2252
 設立 昭和59年4月
 業種 高齢者福祉
 従業員数 106名(2013年1月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 生きがいや働きがいのある職場環境の構築

産業医との検討会

健康づくりの取り組み

定期健診を活用した疾病予防の推進

- ◆ 定期健診受診勧奨の徹底

勤務時間が不規則な中、シフト等を調整して定期健診、二次検診受診を促している。有所見者等対象者には産業医の保健指導を実施している。

★疾病の早期発見や、健康づくりの自覚の促進に効果があった。



- ◆ 検診項目の検討

衛生管理部と看護部で、健康づくりに関する事業の方向性について検討している。職員の要望を踏まえて、がん検診等の項目変更を行っている（平成23年乳がん検診、平成24年骨密度、平成25年大腸がん・C型肝炎(予定)）。

★平成23年度の乳がん検診では女性職員の7割が受診しており、職員の要望が反映されている。

- ◆ 腰痛対策に研修を実施

健康診断時の自覚症状から、腰痛を訴える職員が多かったため、機能訓練指導員によるトランスファー（移乗法）研修を実施している。

新人・異動職員が入った際にも研修を実施している。



メンタルヘルス対策の充実

◆ 全職員にメンタルヘルスアンケートを実施

全職員にメンタルヘルスに関するアンケートを実施し、職場環境や健康状態を把握した。内容の確認・集計を行い、産業保健推進センターの担当者に対策についてのアドバイスをもらっている。



◆ メンタルヘルス研修会の開催

勤続年数や役職別など対象者にあった内容での講義や意見交換会をおこない、職場全体でメンタルヘルスに関する意識の向上をはかった。

★職員の表情や気持ちの変化に気づく、職場全体の意識の向上を目指している。

メンタルヘルス研修会の実施

| | 対象者 | 講義等名 |
|-----|-------------------|----------------------------|
| 6月 | 新規採用職員 | 心のケアとストレス解消について (意見交換会) |
| 6月 | 新人職員 (勤続1年未満) | 新人職員としての心構え |
| 7月 | 初任者 (勤続5年未満) | 挨拶とコミュニケーションの取り方 |
| 8月 | 中堅職員 (勤続10年未満) | コミュニケーションについて |
| 9月 | 管理者 | メンタルヘルスとは |
| 10月 | 新人職員 | メンタルヘルスとは(懇談会) |
| 12月 | 中堅職員 (勤続10年以上) | コミュニケーション研修会 |

建物内分煙の徹底

◆ 喫煙室を設置

自動分煙機を設置した喫煙室を設け、建物内分煙を実施している。

★喫煙場所が限られたことで、喫煙本数の減少が見られた職員もいた。

健診等・喫煙対策の状況

| H23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 | 24% | 定期健診受診率 | 100% | 建物内分煙 |
| 乳 | 70% | | | |
| 子宮 | — | 有所見者への保健指導率 | 100% | |
| 肺 | — | | | |
| 大腸 | — | | | |

健康づくり実施体制

- 衛生管理部と看護部で事業の方向性の検討をしている。
- 産業保健推進センターなど外部機関に支援・助言をもらっている。

健康管理担当者から一言

社員の健康づくりに関して
お年寄りの介護をさせていただく、老人ホームで働く職員は心身ともに健全でなければなりません。そこには、笑顔と労りが生まれてくると信じます。誰でもができる、健康への第一歩・・・ラジオ体操の実施。



～喫煙率の減少と禁煙への関心持ってもらおうことを目指して～

健康づくりの課題と目標

| | |
|---------|--|
| 健康課題 | 社員の喫煙率37.2% (男性55.2%、女性4.4% (平成22年9月健康診断結果より)) 男性社員の喫煙率が高く、平成21年度から支援しているが、禁煙に関心のない喫煙者へのアプローチが難しい。 |
| 目標としたこと | たばこの害に対する正しい知識を持ち、禁煙できる。 ①禁煙に関心がある人が禁煙できる。 ②禁煙に関心のない人の半数に関心を持ってもらう。 |

支援内容の要望

- ◇ 禁煙に関心のない喫煙者へのアプローチが難しく、喫煙者を対象にたばこの話とスモーカーライザーを使った測定をして欲しい。

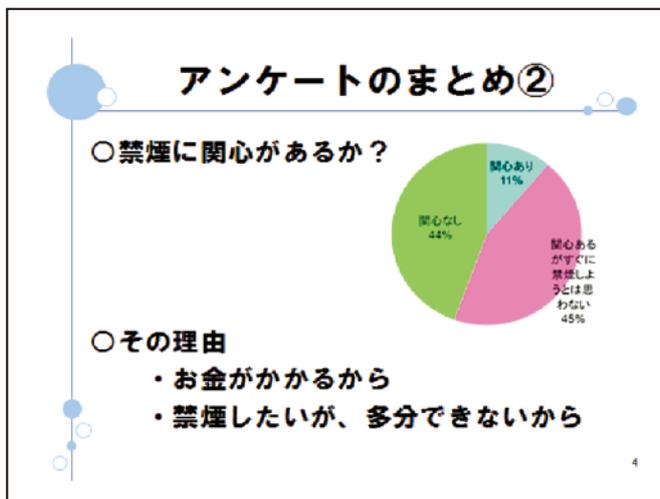
保健福祉センターの支援内容

- ◇ たばこに関する意識調査と健康教育の実施

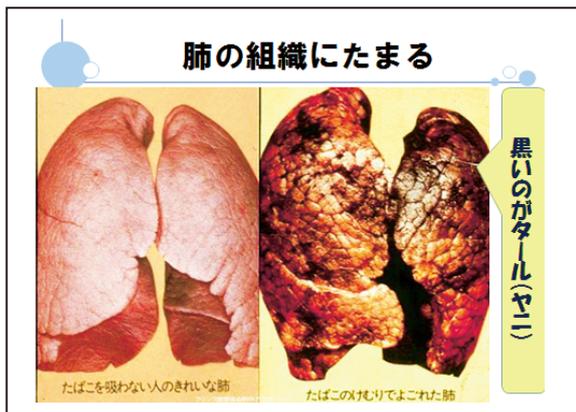
喫煙者を対象に、たばこについての正しい知識をもってもらうため、健康教育を計画した。対象者に事前アンケートを実施し、その結果をもとに教育内容を検討する。
また、健康教育直後と3か月後にアンケートを実施し、その結果について事業所に還元する。

取り組みの内容

- ◇ たばこに関する健康教育
 - ①報告 事前アンケートのまとめ
 - ②講話 たばこの害について
 - ③体験 呼気一酸化炭素濃度の測定 (スモーカーライザーを用いて)
 - ④講話 禁煙に向けて
 - ⑤事後アンケートの実施



講話だけでなく、呼気一酸化炭素濃度測定やニコチン依存度テストを行い、自分自身の状況を認識してもらえるように工夫した。



意志が強けりやめられる！？

禁煙が難しいと言われるのは、単に意志の問題ではなく、タバコに含まれるニコチンが関係しています。

「やめたいのにやめられない」
これは立派な**薬物依存**です。

禁煙するとこんな**効果**が♪

| | |
|--------|---|
| 20分後 | 脈拍や血圧が下がる。 |
| 12時間後 | 血液中の一酸化炭素濃度が正常値まで下がる。 |
| 2~3週間後 | 心機能・肺機能が改善する。 |
| 1~9か月後 | 咳・息切れが減少する。 |
| 1年後 | 狭心症や心筋梗塞にかかるリスクが半減する。 |
| 2~5年後 | 脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。 |
| 5年後 | 口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がんのリスクが半減する。 |
| 10年後 | 肺がんで死亡するリスクが喫煙者の半分になる。喉頭がん、膀胱がんのリスクが低下する。 |
| 15年後 | 狭心症や心筋梗塞にかかるリスクが非喫煙者と同じレベルになる。 |

今からでも遅くはない！！

呼気一酸化炭素濃度測定

測定年月日 _____
氏名 _____

■ 測定の意味
タバコの煙に含まれる 200 種類の有害物質の一つである一酸化炭素を、どのくらい体内に取り込んでいるかを測定します。

■ 測定方法
大きく息を吸って、15 秒間止めた後、測定器のマウスピースから、ゆっくり息を吹き込みます。

■ 測定結果
息を吹き込んだら測定器の数字が上がっていきませんが、最高値が測定結果となります。

■ 測定結果の解釈

- ・ 非喫煙者との比較
タバコを吸わない人は 0-5 ppm 程度です。
- ・ 大気汚染との比較
大気汚染の上限值は 10ppm です。タバコを吸っているため、大気汚染のひどい地域にすんでいることとなります。
- ・ 喫煙本数との比較
偶然ですが、大体喫煙本数と同じ値になります。

■ 喫煙本数より高い場合の理由

1. 当日の本数が多い
2. 直前に吸った
3. 深く吸い込んでいる
4. 根元まで吸う
5. 吸うピッチが早い

■ 喫煙本数より低い場合の理由

1. 当日の本数が少ない
2. 最後に吸ってから時間が経った
3. 深く吸い込んでいる
4. 根元まで吸わない
5. 吸うピッチが遅い

■ 一酸化炭素の影響

- ・ 一酸化炭素は、ニコチンとともに動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。
- ・ 一酸化炭素は酸素の 200 倍以上血液中に溶け込みやすく、酸素の運搬を妨害し、持久力(スタミナ)や作業効率を低下させます。
- ・ 害は周りの人にも及びます

禁煙すると...

- ・ 一酸化炭素濃度は禁煙した瞬間から下がりはじめ、20 分で脈拍は正常になり、手の体温が正常にまで上昇し、8 時間で一酸化炭素レベルが正常域になって運動能力が改善し、24 時間で心臓発作の発症率が下がります。

- ★事前アンケートでは約半数が「禁煙に関心がない」と答えていたが、事後アンケートでは1名が「すぐに禁煙したい」、その他全員が「禁煙に関心があるがすぐ実行したいとは思わない」と答えており、禁煙に関心を持った方が増加した。
- ★健康教育3か月後のアンケートでは、禁煙に挑戦したが継続できなかった方が2名おり、禁煙に挑戦したい人に対し継続的な支援をしていきたい。

県保健福祉センターからのメッセージ

禁煙を継続することは難しいですが、自分自身や家族のために、禁煙にチャレンジしてみませんか？

健康づくりの課題と目標

| | |
|---------|--|
| 健康課題 | 従業員の3割が腹囲 (BMI) で基準値以上であり、今後メタボリックシンドロームへ移行する可能性がある。 |
| 目標としたこと | 健康診断から自分自身の身体の状態を理解し、生活習慣の改善に取り組むようになる。 |

支援内容の要望

- ◇ 健康診断の結果の見方と、そこで分かる異常値などの改善の仕方を教えてほしい。

平成22年度は健康づくりについて、平成23年度には運動、食事について支援を行った事業所であり、今回は検診結果の見方を中心に社員教育をしたいとの要望があった。

保健福祉センターの支援内容

- ◇ 現在の課題の確認と健康教育の実施

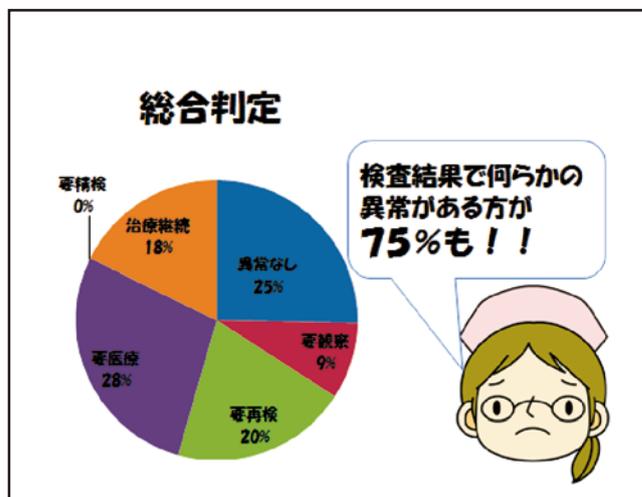
今年度の事業所の健康診断結果をもらい集計を行った。現在の健康課題を把握できるようにした。従業員のほとんどが事業所所在地の市民であることから、市の保健師が健康診断結果の見方について講師をした。

取り組みの内容

- ◇ 健康診断結果の見方について健康教育の実施

- ①今年度の社員の健康診断結果について
- ②健康診断の見方や、生活習慣改善について
- ③事後アンケートの実施

社員の健康診断結果を取りまとめ、事業所内で有所見者が多い項目（腹囲、LDLコレステロール）について特に丁寧に教育を行った。





LDLコレステロールをさげる食品

- 脂身の少ない肉類を選ぶ
- 肉類・乳製品・卵類の過剰摂取を避ける
- 魚類、特に青魚の摂取を増やす。ただし摂り過ぎない
- 水溶性食物繊維（野菜類、海藻類、豆類、穀類、こんにやくに多く含まれる）

◇ 事後アンケートの実施

<活用できそうなこと>

- LDLコレステロールを下げる食べ物
- ごはんや肉より野菜を先に食べる
- 運動で病気を予防できることが分かったので心掛けたい
- 飲食物の成分表のチェック
- 無意識な食生活から意識的な食生活へ実行する
- 食べ過ぎないように注意し運動する
- 飲食物の選び方

<健康教育を受けての感想>

- 食べるものに気をつけて食事していこうと思ったし、日頃から体を気にしながら生活をしていこうと思った
- 講習で聞いたことを日常生活で生かしていきたい
- ポイントごとに分かり易くゆっくりと説明してくれたのでおもしろかった
- 知識は持っていたが本日の講習でよく理解できた
- グラフ等の映像があり、分かりやすかった

★講話内容について、受講したすべての従業員が「参考になった」、「まあまあ参考になった」と回答し、約8割の従業員が今回の講話の内容を「活用できそう」と回答した。従業員の意識づけに効果があったと思われる。

県保健福祉センターからのメッセージ

生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防できます。健診結果や生活習慣を見直してみませんか？



健康づくりの課題と講座の主な内容

| | |
|---------------------|--|
| <p>健康課題 要望等</p> | <p>①職業柄悲惨な光景を目の当たりにすることもあり、PTSDになる危険性がある。 メンタルヘルス対策について話を聞きたい。 ②20～50代の男性で、半数が単身者、不規則な生活。健康づくりについての話が聞きたい。</p> |
| <p>講座の 主な内容</p> | <p>①メンタルヘルス講座 <ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康とは ・ストレスの要因 ・うつ病、睡眠障害、アルコール依存症、心的外傷後ストレス障害 ②働き盛りの健康づくり <ul style="list-style-type: none"> ・食生活、メタボリックシンドローム予防 ・運動、禁煙、適正飲酒 ・健康診断の必要性 </p> |
| <p>効 果</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスについての正しい知識を持つことで、今後の自分自身や周囲の変化に気づき、適切に対応していくことができる。 ・自分自身の生活習慣を振り返り、不規則な勤務状況の中でも、各自が健康な生活習慣のためにできることがないか、考えるよい機会になった。 |

うつ病のサイン(周囲が気づく変化)

- ▶ 遅刻・欠勤が増える
- ▶ 仕事や家事の能率低下、ミスが増える
- ▶ 表情が暗い、元気がない、ため息をつく
- ▶ 涙もろくなった
- ▶ 反応が遅い
- ▶ 周囲との交流を避ける
- ▶ 飲酒量が増える
- ▶ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ▶ 体調不良の訴え

うつ病の人との接し方

- ▶ 励ましは厳禁、温かく見守る
- ▶ 話を傾聴(ゆとりを持ち、ゆったりと)
- ▶ 心配しすぎず普通に接する
- ▶ 具体的な問題点を一緒に考える
- ▶ 外出や運動を無理に勧めず、ゆったりと休ませる
- ▶ 寄り添う人も自分の時間を持ち楽しむ
- ▶ 仕事や家事の負担を減らす
- ▶ 時には距離を置き優しく見守る

PTSDの症状

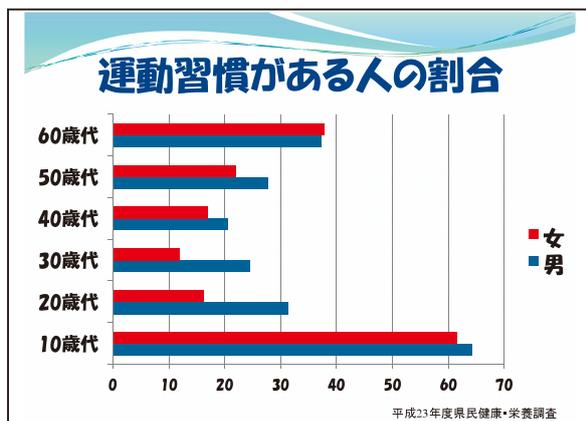
- ▶ 恐怖がこみ上げてくる、急に涙ぐむ
- ▶ ぼんやりとして話が耳に入らない
- ▶ 落ち着きがなくなる、取り乱す
- ▶ 注意散漫になる、些細なことで怒る
- ▶ つらい体験を思い出させる出来事によりつらい記憶を思い出す
- ▶ その時の光景があたりと浮かんでくる
- ▶ 子どもの場合は、被害の遊びを何度も繰り返ししたり、絵に描くなどの遊びをする

ストレスを溜めないで

- ▶ **抱え込まずに誰かに相談しましょう**
プライドを捨てましょう、言わなければ分かってもらえませんが、解決しなくても話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることがあります
- ▶ **ゆとりをつくらう**
仕事の効率化や時には残業せず家に帰る、家では効率的な家電の利用や時には外食や総菜で食事をして気持ちにもゆとりを持ちましょう
- ▶ **ストレスがたまったときにリラックスできる時間をもとう**
ゆったりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをする

健康づくりの課題と講座の主な内容

| | |
|-------------|--|
| 健康課題 要望等 | ①8割程度が女性で、40歳代が多い。 ②運動習慣のある人はほとんどいない。 |
| 講座の 主な内容 | ①講義：身体活動強度を増やす方法について <ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドロームとは ・エネルギー消費量を増やす ・運動の効果 ・健康ポイントとは(いしかわ健康バランスガイドより) ②実践：ながらエクササイズ、簡単にできる筋トレ方法 <ul style="list-style-type: none"> ・座ってできるエクササイズ ・歩くときのポイント ③事後アンケート |
| 効果 | <ul style="list-style-type: none"> ・講義を受けた職員 100 人のうち、94%の方が「参考になった」、「まあまあ参考になった」と回答した。 ・ながらエクササイズについて活用できそうという声が多かった。 ・自分自身の生活習慣を振り返り、改善に向けて考える機会になった。 |



生活活動を増やすポイント

例えば...

- 遠い駐車場に車を止める
- エレベーターではなく階段を使う
- 昼休みに散歩する
- 子ども、孫と遊ぶ
- お風呂掃除や拭き掃除をする
- 休日草むしりや庭仕事をする など

座ってできる ながらエクササイズ

ひそかに

- 肩甲骨を寄せる(肩は上がらないように)
- 両膝を合わせて、内側に力を入れる
- 腹筋を意識して、お腹を凹ませる
- 背筋を伸ばして座り、両足を少し浮かす

呼吸を止めずに、筋肉を意識しながらやってみましょう！

あと1,500歩増やしましょう！

生活習慣病の予防には

男性では9,000歩
女性では8,500歩 } が必要！

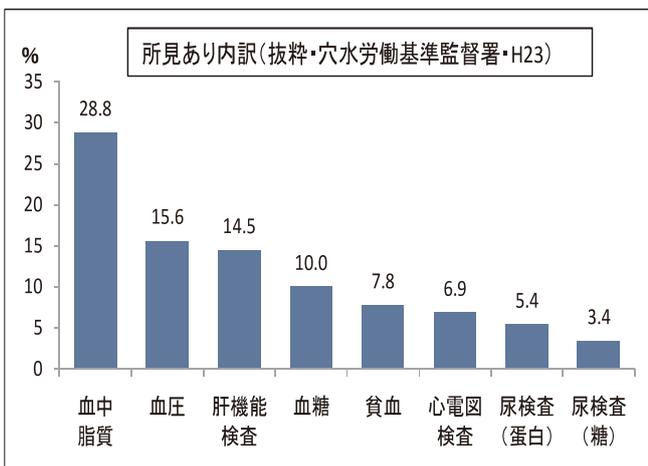
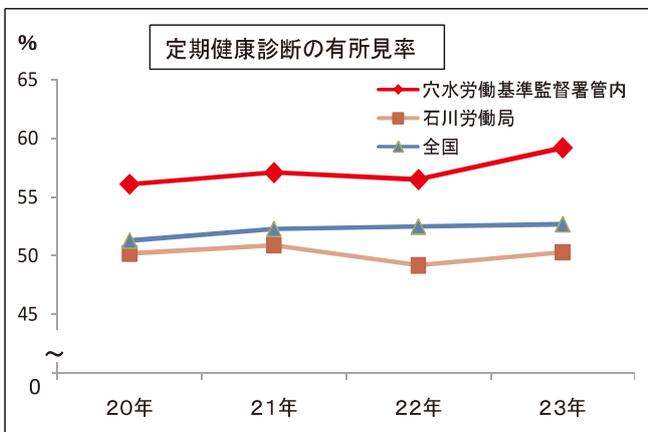
1日の平均歩数(20歳以上)

男 7,233歩 女 6,437歩

平成23年度国民健康・栄養調査

健康づくりの課題と講座の主な内容

| | |
|-------------|---|
| 健康課題 要望等 | <p>①定期健診で有所見率が県(50.3%)や全国(52.7%)と比較して、59.2%と多い。(平成23年度)</p> <p>②管内が超高齢化地域であり、高齢労働者による事故率も高い。労働者の健康保持増進の重要性を事業主が理解することが重要。</p> <p>③がん検診受診の必要性を知ってほしい。</p> |
| 講座の 主な内容 | <p>他関係機関と合同で、労働安全・健康づくりの講座を開催。</p> <p>①講義：高年齢労働者の就労上の配慮について</p> <p>②講義：生活習慣病予防のためにできること(保健福祉センター支援)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断の重要性 ・がん検診受診の必要性 <p>③講義・実践：健康運動指導(健康運動指導士)</p> <p>④高齢者及び働く人に必要な資料紹介</p> |
| 効 果 | <ul style="list-style-type: none"> ・関係機関と合同で講座を行うことで、事業主の集まる機会に労働者の健康づくりの重要性について伝えることができ、地域の事業者全体の意識が高まった。 |



健康診断で何に異常がありましたか？

● 腹囲について ●

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。

| 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 | 株式会社オンワード技研 | 健康講座：健診結果の見方 |
| 石川中央 保健福祉センター | ホクショー株式会社 | 健康講座（講師紹介）： 野菜と健康 ～野菜の機能性成分と調理法～ |
| | 石川県安全運転管理者協議会連合会 | 健康講座：メタボリックシンドローム予防と 従業員の健康管理 |
| 能登中部 保健福祉センター | EIZO エムエス株式会社 七尾工場 羽咋工場 | 健康講座：身体活動を増やす方法について 健康講座：適切な食事のとり方 ～生活習慣予防のために～ |
| | 北陸電力株式会社 七尾支社 | 健康講座：食生活と健康 ～生活習慣病予防のために～ |
| | 北陸 KTC ツール株式会社 | 健康講座：健診結果の見方 生活習慣改善について |
| | 丸井織物株式会社 | 健康講座：たばこ・禁煙支援 |
| | 七尾海上保安部 | 健康講座：メンタルヘルス 働き盛りの健康づくり |
| 能登北部 保健福祉センター | 石川サンケン株式会社 内浦工場 | 健康講座：職場における健康保持増進対策 |
| | 穴水労働基準監督署管内 事業所 | 健康講座：生活習慣病の予防について |
| 県庁健康推進課 | 株式会社アレンジ | 健康講座：健診結果を利用した健康づくり 自己健康チェック表の提案 |

働く世代の健康づくりを推進するため、企業への支援をいたします。保健師や管理栄養士が職場に合せたメニューをご提案し、ご要望に合わせて支援いたします。
詳しい内容については22ページをご確認の上、お気軽にご相談ください！



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及びがん検診の受診状況、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24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 | | | |
| 7 H23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



けんしんくん

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、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 | TEL | |
| | FAX | |
| (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、
ミニ講演会を行います。

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

「いしかわ健康フロンティア戦略 2013」 推進のための主な取り組み

もっと野菜プロジェクト (MYP350)

青壮年期の野菜摂取量が少ないことから、県では企業等と連携し、「もっと野菜教室」や社員食堂での普及啓発等を実施します。

野菜はなぜ必要なの？

循環器疾患やがんのリスクを下げる可能性が大きい

県民の野菜摂取の実態は？

成人1人1日あたり摂取量=295g * 県民健康・栄養調査(平成23年度)

野菜が食べられない理由=「調理の時間がない」26.3%、「下処理が面倒」22.1%
知りたいこと=簡単な摂取方法やレシピ * 野菜摂取状況調査(平成24年度)

成人1人1日あたりの野菜の必要量=350g

野菜を食べよう チャレンジ週間

食べた野菜料理によりポイント取得。楽しみながら野菜摂取量を体感。



野菜の健康科学ブック

野菜の健康効果を科学的に解説



野菜シート

食事トレイに敷くランチョンマットで野菜の効用や摂取のコツ等を紹介



野菜350gキャンペーン

- 食品業者等と連携したキャンペーン
野菜350g応援メニュー提供
野菜のスクラッチカードによる普及啓発
- 各種イベントでPR(野菜350gの体験など)



もっと野菜教室

- 「野菜の健康科学ブック」を活用した
- お手軽野菜クッキング教室
- 企業の教室支援
- ミニ講座など

社員食堂・学食等での普及啓発

野菜シートや卓上メモ等による情報提供など

運動器症候群(ロコモティブシンドローム[※]) 予防事業 ～ 50代からの足腰強化推進事業～

要介護原因の上位を占める骨・関節疾患を予防するため、患者が急増する50歳代から予防に取り組むことが重要です。

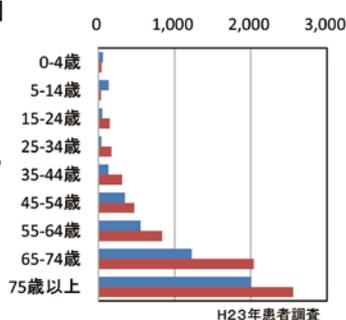
県では、ロコモ予防のための運動を普及するため、インストラクターを派遣します。

背景

- 要介護となった原因
1位:認知症
2位:脳血管疾患
3位:骨・関節疾患

- 運動器障害で入院・手術を受ける人は、50歳以降急増

筋骨格系疾患受療率(石川県)



運動器症候群(ロコモ)とは

- 1つでもあてはまればロコモの心配あり

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家で中であつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難である

運動器症候群(ロコモ) 予防の普及啓発

リーダー養成研修会、ロコモ予防出前講座 など

※ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態

【問合先】 県健康推進課または最寄りの保健福祉センター

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発症する可能性は？

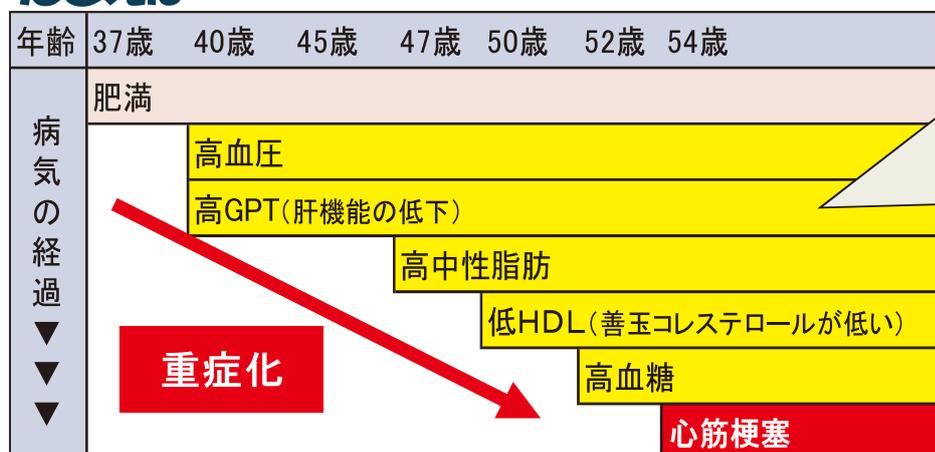
生活習慣病は初期症状が出にくいいため、

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

たとえば・・・



- ・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、大したことはない
- ・数字をみてもピンとこない

健診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。



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>

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発症する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のかを考えてみましょう。



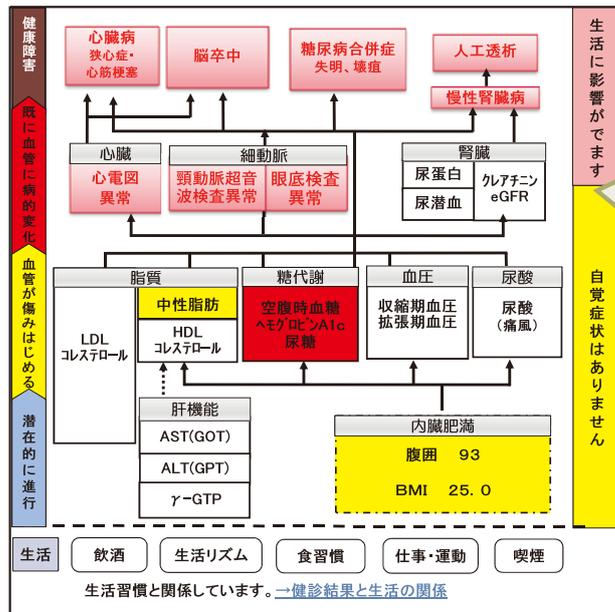
ステップ2 私が心筋梗塞や脳卒中を発症する確率は？

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



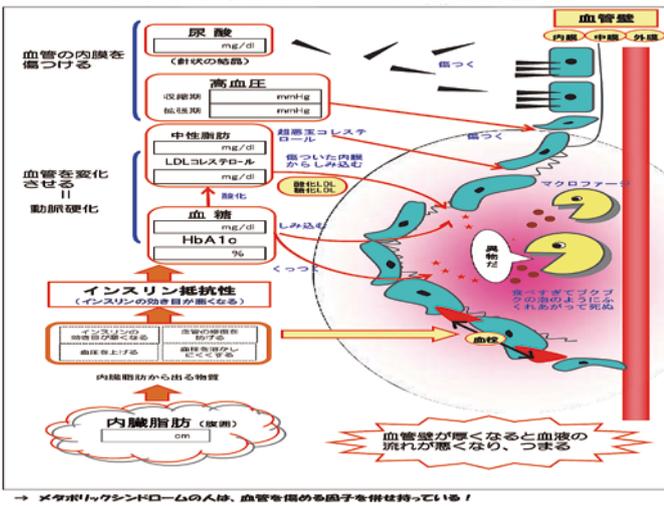
・基準値から外れている項目は黄色（保健指導レベル）、赤色（治療レベル）で表示！

・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！

・一つひとつの異常は軽度でも複数重なる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

石川県健康福祉部健康推進課

TEL 076-225-1437

FAX 076-225-1444

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

職場における健康づくり 実践事例集

平成25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/>