

# 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

<b>表彰1</b>	<b>日本海建設株式会社</b> ..... 2 健診後のフォロー 社内や現場での健康教育の実施 他
<b>表彰2</b>	<b>米沢電気工事株式会社</b> ..... 4 健診・保健指導等の受診勧奨 健康づくりの啓発 他
<b>表彰3</b>	<b>カジナイロン株式会社</b> ..... 6 がん検診の受診勧奨 産業医と連携した健康教育・メンタルヘルス対策 他
<b>表彰4</b>	<b>パナソニック溶接システム加賀株式会社</b> ..... 8 定期健診・健診後の保健指導の徹底 健康づくり行事の実施 他
<b>表彰5</b>	<b>株式会社PFU</b> ..... 10 社員食堂における健康づくり 運動の推進 他

## 企業における健康づくり推進事業

<b>企業への支援実施状況</b>	12
<b>支援1</b>	<b>健康管理についての健康教育</b> ..... 13 ～「健診データしっとくナビ」の活用～
<b>支援2</b>	<b>職場で取り組む喫煙対策</b> ..... 14 ～職場の環境整備と喫煙率の低下を目指して～
<b>支援3</b>	<b>メタボリックシンドロームの予防と対策についての健康教育</b> ..... 16
<b>支援4</b>	<b>健康づくりのための食生活についての健康教育</b> ..... 17
<b>支援5</b>	<b>食生活改善をすすめる健康教育</b> ..... 18 ～もっと野菜を食べようMYP350～
<b>支援6</b>	<b>メンタルヘルス対策のための健康教育</b> ..... 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
	●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	22
	●いしかわ健康づくり応援企業・団体等一覧	24
	●企業における健康づくり推進事業(企業への支援)申込書	26
	●もっと野菜プロジェクト(MYP350) 出前講座	28
	●ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防 出前講座	29
	●健診データしっとくナビ	30
	●がん検診のお知らせ	32

# 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が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25年度 健康づくり優良企業表彰



平成25年12月4日 石川県庁特別会議室

企業概要

所在地	〒921-8027 金沢市神田1丁目3番10号
電話	076-243-3131
設立	昭和25年7月
業種	建設業
従業員数	38名 (2013年7月末現在)



## 健康づくり活動の目標

- ◇ 社員の健康管理意識の向上
- ◇ 生活習慣病の低減
- ◇ 健診結果要治療者の検査値改善
- ◇ 啓発資料等の作成と指導教育の充実

## 健康づくりの取り組み

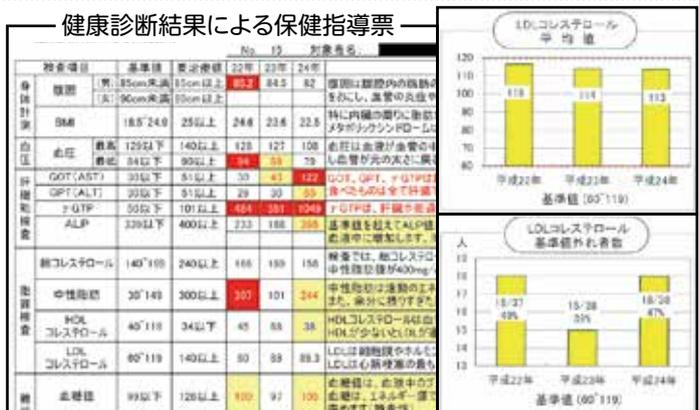
### 健診後のフォロー

#### ◇ 有所見者への指導

産業医、保健師から指導を受けた衛生管理者等が、「健診結果による保健指導票」(基準値超えを黄色、要治療値超えを赤色表示)を作成し、「票」を基に個別面談を行うと共に「健診データしっとくナビ」の活用を指導している。

又、社員の健診データを経年比較等し会社として取り組むべき活動の指標としている。

★ 継続的に指導することで、社員の意識の向上につながっている。



### 社内や現場での健康教育の実施

#### ◇ 社内での指導

衛生管理者研究会や石川産業保健推進センターの開催する研修会の内容や、ニュース等の情報を社内向けにまとめ、情報発信している。

要点を分かりやすくまとめた「健康ポスター」や「安全通信」を作成し、社員全員にメールで配信している。

毎年10月に実施している安全衛生大会において、「安全講話」と「衛生講話」それぞれ講師を招き、参加社員及び協力業者の方々(70~90人)を指導して貰っている。



H24日本海建設(株)安全衛生大会 外部講師による講話



◇ 現場での指導

各工事現場にて、安全部で作成した教育資料(「安全・健康ポスター」や「安全通信」)を用いて協力業者作業員に対しても安全衛生教育を実施している。

問1: 正解

汗には「良い汗」と「悪い汗」があり、「良い汗」はアルカリ性を示す?

正解は

① ホント    ② ウソ

問1: 解説

熱中症対策として塩分の補給が必要とよく言われます。それは、だから流れる汗の中に塩分が含まれ体外に放出してしまうからです。塩分はアルカリ性ですので「悪い汗」がアルカリ性となります。

汗をなめて「しょっぱい」味がしたら塩分補給のサインです



分煙・禁煙の推進

◇ 喫煙場所を制限

喫煙場所を社長室と屋外の2か所とすることで、受動喫煙を防止すると共に、社員の禁煙を促している。

◇ 禁煙の推進

禁煙勧奨ポスターの掲示、「禁煙治療」「タバコは美容の大敵」といった作成媒体により禁煙を指導している。

★ 徐々にではあるが、喫煙者の半数が吸うのをやめている。

屋内の喫煙場所表示

屋外の喫煙場所表示



★ 誰も社長室で吸う人はいません。



健診等・喫煙対策の状況

H24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%
乳	67%		
子宮	67%	有所見者への保健指導率	95%
肺	100%		
大腸	100%		

建物内分煙

健康づくり実施体制

- ・安全部及び安全衛生委員会が主体で健康管理、研修会の企画・運営、健康教育・指導を実施している。
- ・産業医の他、衛生管理者研究会や石川産業保健推進センター及び協会けんぽ、県健康推進課より助言・指導を受けている。

健康管理担当者から一言

弊社は主に土木工事を行っている建設業者で、現場に配属された社員が一同に集まる機会も少なく、これまでは安全管理を主体に活動しておりましたが、社員の平均年齢も49歳と上がり、「これではいけない」と健康管理・保健指導の手法等を模索しておりました処、「健康推進課」と出会って、「親切丁寧」な助言・指導を受けることができました。弊社のような中小企業にとっても貴重な存在だと思います。皆様もぜひ県庁9階の扉を開けてみたらいかがでしょうか!介護を受けずに暮らせる「健康寿命」を延伸して行く為にも、現在のリスク(食べ過ぎ、飲み過ぎ、ストレス等)を低減して行く「社員と家族の健康作り」に今後も取り組んでいきたいと思っています。



所在地	〒921-8588 金沢市進和町32番地
電話	076-291-5200
設立	昭和23年3月
業種	建設業（電気設備工事）
従業員数	288名（2014年2月末現在）



### 健康づくり活動の目標

- ◇ 関係団体や地域住民のがん検診および特定健康診査の受診率向上に継続的に取り組み、周囲の健康づくりに寄与する。

### 健康づくりの取り組み

#### 健診・保健指導等の受診勧奨

##### ◇ 受診勧奨の徹底

健診は毎年9月、複数の病院を選択できるようにし、受診しやすい環境を整備している。また、家族も一緒に受診している社員もいる。

受診率は毎年100%を維持しており、生活習慣病の早期発見だけでなく、全員が受診することで、健康に対する意識高揚にも役立っている。

#### 健康づくりの啓発

##### ◇ 健康づくりセミナーの開催

毎年6月に外部講師によるセミナーを実施。

メタボ対策やメンタルヘルスなどをテーマとし、社員や協力企業の社員が受講している。

毎年、定期的にも実施することで病気予防や自己啓発に役立っている。



##### ◇ 救急救命等研修の開催

社員及び協力業者の社員を対象に、日本赤十字病院の指導員による研修会を実施。

## 熱中症予防対策の実施

### ◇ 講演会の実施

社員及び協力業者を対象に専門講師による講演会を実施し、その知識を現場での作業員の指導に活用している。

また、「熱中症対策応急キット」を現場に配置することで、熱中症の未然防止に努めている。

## メンタルヘルス対策

### ◇ 面接の実施

研修会などの機会に面接を実施しており、今後はより力を入れていきたいと考えている。

近年、メンタルヘルスがクローズアップされることも多く、衛生管理者・部門長を通じてアンテナを張るようにしている。

## 建物内分煙の徹底

### ◇ 喫煙室を設置

平成19年より社内に2か所の喫煙室を設置し、事務所内での喫煙を禁止した。

喫煙者の減少だけでなく、必要な環境を整備することで、喫煙マナーの向上にも役立っている。



## 健診等・喫煙対策の状況

H25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	70%	
肺	100%			
大腸	98%			

## 健康づくり実施体制

- ・ 健診実施や有所見者への保健指導は、病院や協会けんぽと連携し実施している。

### 健康管理担当者から一言

当社では健康に対する意識は非常に高いものの、仕事柄、不規則な生活になるケースも多いので、今後は二次検診等によるフォローアップを進めていきたいと考えています。



## 企業の概要

所在地	〒920-3111 金沢市梅田町ハ48番地
電話	076-258-2255
設立	昭和39年7月
業種	繊維製品製造業
従業員数	72名 (2013年7月末現在)



## 健康づくり活動の目標

- ◇ 定期健康診断後の二次検査受診率100%
- ◇ メンタルヘルスのセルフチェックとケア体制の充実
- ◇ RA(リスクアセスメント)推進で労働災害撲滅

## 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

## ◇ 精密検査の受診勧奨

受診のために、日程調整、検査予約を実施することで受診しやすい環境を整備している。

★ 精密検査の受診率がアップし、日常のケアが進んだことで有所見率がダウンした。

(有所見率 H24年54.8%→H25年50.6% 前年比△4.2%)

各検査における前年比 血中脂質△1.8%、血圧△6.7%、心電図△2.9%)

## ◇ 健康づくりの推進

グループ会社で組織するコミュニケーションアップ委員会の活動の一環として、ウォーキングや軽運動を行い、体調を整え、リフレッシュする機会づくりを行っている。

また、産業医から、インフルエンザや熱中症・食中毒対策、花粉症やPM2.5の情報など、分かりやすい手作りポスターで注意喚起を受け、健康維持に努めている。



## がん検診の受診勧奨

## ◇ 若年者のがん検診の勧奨

検診対象を35歳以上とし、早期発見に努めている。

★ がん検診の受診が当たり前であるという意識があり、受診率は100%である。



## 産業医と連携した健康教育・メンタルヘルス対策

### ◇ 健康教育

産業医が、有所見者・指導希望者への面接、健康教育、救急法の研修会、健康ポスターの作成・配布等、様々な機会を通し社員の健康管理に関わりを持っている。

★ 軽度の不調や健康不安を医師に相談する機会が増え、健康に対する意識付けが浸透した。

### ◇ メンタルヘルスケア

外部講師による研修会を開催。管理職が自身のメンタルヘルスケアと共に、部下へのケアを学ぶ研修を実施した。

## 熱中症の予防対策

### ◇ 冷水機と塩飴の設置

工場内は機械が多いため高温になることから、24時間室温調節された休憩室を設置している。また、冷水器の増設や夏場の塩飴の設置により熱中症の予防対策を行っている。

★ 熱中症の発症者ゼロ、夏バテによる不労者ゼロである。



## 分煙の徹底と禁煙の推進

### ◇ 喫煙室の設置

8年前に喫煙室を設置した。その室内も分煙器・換気扇による空気清浄を実施している。

### ◇ 管理職の禁煙成功

社長が5年前に禁煙、管理職も近年禁煙に成功した。

★ 社員の意識の向上につながった。現在の喫煙者は約50%である。



## 健診等・喫煙対策の状況

H24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

- ・総務部が中心となり健康管理を実施している。
- ・産業医との連携により、有所見者への指導、健康教育、研修会の開催を行っている。

### 健康管理担当者から一言

とにかく健康診断受診を強く推進しています。非常に残念なことです。過去、現役中にガンで亡くなられた方がいます。ガンに限らず、早期発見・早期治療が何よりも効果的です。真摯で柔軟に対応してくれる産業医にも恵まれ、健康への意識作りが当社のモットーです。



## 企業の概要

所在地	〒922-0842 加賀市熊坂町夕甲1番1号
電話	050-3535-8251
設立	昭和50年9月
業種	電気機械器具製造
従業員数	74名（2013年7月末現在）



## 健康づくり活動の目標

- ◇ 事業場活動・進捗状況を「見える化」し、従業員の健康づくり活動参加率を向上させる。

## 健康づくりの取り組み

## 定期健診・健診後の保健指導の徹底

## ◇ 定期健診の実施

社内で実施される定期健診を、派遣社員にも受診の場として提供している。

★ 受診率は100%である。

## ◇ 保健指導実施体制の整備

産業医が来社する日程と合わせて、時間ごとに指導を受ける人を決定し通知することにより、必ず指導を受けられるようにしている。

★ 高い保健指導実施率を保っている。(有所見者への保健指導率：94%)

## 健康づくり行事の実施

## ◇ 職場体操の実施

始業前に全部署でラジオ体操を実施している。加えて事務部門以外では、オリジナルの体操を10時と15時に実施している。

★ 年2回の実施率調査の結果、ほぼ100%と定着している。

## ◇ ウォーキング、スポーツ大会の実施

メタボ該当者が多いため、楽しみながら運動する機会を設けようと平成19年度より「KAGA歩きつくそう会」として年2～3回実施している。工場見学や山に上って昼食をとるなど楽しみの要素も取り入れている。

★ 家族も参加できることから、運動だけでなくコミュニケーションをとれる場ともなっている。

アジャタ（玉入れ競技）は年1回、各部署対抗で大会を実施している。対抗戦とすることでモチベーションが上がり、終業後に練習を行う等、楽しみながら運動をする機会となっている。

本社工場社員との入交り交流で年1回、ボウリング大会を実施している。



## メンタルヘルス対策

### ◇ 講習会の実施

管理職はe-ラーニングを利用した講習を受け、部下の心の変調に気づいた際には受診勧奨を行う。また、新入社員・転入者に対しては自己の心の管理についての講習を実施している。

★ 心の不調者を受診へとつなぐことができるようになった。

## 分煙の徹底

### ◇ 喫煙室の整備と就業中の喫煙禁止

喫煙場所を削減し、屋内外に1か所ずつにした。また、喫煙時間を1日2回の休憩時間、昼休み、就業前後とした。

世界禁煙デーには構内を終日禁煙とし、売店でのたばこ販売も停止している。

★ 喫煙所を削減したことにより、喫煙することのハードルが高くなったように思われる。

★ 喫煙所は定期的に漏れ検査を実施し、受動喫煙防止を図っている。



## 健診等・喫煙対策の状況

H24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	—			
子宮	—	有所見者への保健指導率	94%	
肺	—			
大腸	100%			

## 健康づくり実施体制

・総務部門が事務局として加賀地区安全衛生連絡会を中心に計画、周知、実施している。

### 健康管理担当者から一言

定期健診結果を踏まえた毎月の健康チェック(体重測定)や女性検診(マンモグラフィー検診)の実施(H25年度より実施)も行っており、従業員の健康意識も高まってきている。今後も「健康づくり」を推進して参ります。



## 企業の概要

所在地	〒929-1192 かほく市宇野気又98-2
電話	076-283-1212
設立	昭和35年11月
業種	ハードウェア、ソフトウェアの開発、保守
従業員数	695名（2013年7月末現在）



## 健康づくり活動の目標

- ◇メンタルヘルス対策の強化（メンタル疾患に対する理解促進、予防活動の拡充）  
IT業界はメンタル、肥満、生活習慣病の疾病率が高いと言われているので、人材を大切にするために予防に力を入れている。

## 健康づくりの取り組み

## 健診による社員と家族の健康管理

- ◇定期健診の受診徹底と有所見者へのフォロー  
未受診者への個別連絡と日程調整、有所見者への個別連絡と結果の確認を実施している。  
★受診率100%、有所見者への保健指導率98%である。
- ◇健保主催の集団家族健診への協力  
社員を通じた個別案内、実施場所の提供と健診協力を、平成24年より毎年実施している。



## 社員食堂における健康づくり

- ◇健康メニューの提供と食育  
ヘルシーバランスメニュー、野菜たっぷりメニュー、ワンコイン野菜小鉢等の健康メニューの提供と併せ、食育・地産地消にも力を入れている。  
★社員食堂利用率65%、地産地消メニューで農林水産大臣賞受賞。



## メンタルヘルス対策

- ◇調査の実施と教育・面談  
全社員を対象に数年に1回のアンケートを実施し、個別フォローと学習会を実施。また、入社2年目の社員に個別面談、リーダー・幹部社員に集団教育を実施している。  
★注意が必要な社員に対し、早急にフォローし、悪化防止を図っている。
- ◇調査の実施  
社員の有給休暇取得状況から、長期取得者の原因等を把握し、精神疾患予防につなげている。

## 運動の推進

- ◇ **スポーツ大会、運動教室の実施**  
 スポーツ大会（5回/年）、運動教室（エアロビクスやピラティス1回/週）を実施。社内ホームページで広報し、希望者が参加している。  
 ★ 参加者が定着し、親睦の場としても活用されている。  
 （平成24年：参加者414名）
- ◇ **運動しやすい環境の整備**  
 運動機器を設置した体育館を社員及びその家族が利用できるようにしている。  
 ★ 月の利用者：1,100名



## 禁煙推進の取り組み

- ◇ **禁煙教室・禁煙プログラムの実施**  
 約20名の教室にて専門医による講話、禁煙グッズ紹介、保健師による個別フォローを実施。  
 ★ 年々、喫煙率が減少している。  
 （H20：26.5%→H24：19.4%）
- ◇ **喫煙室の閉鎖**  
 給与・賞与支給日、世界禁煙デーに喫煙室を施錠し（年14回）、終日禁煙とする。  
 ★ 当日だけではあるが、喫煙本数の減少につながり、禁煙達成者もいる。

## 健診等・喫煙対策の状況

H24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	99%	定期健診受診率	100%	建物内分煙
乳	87%			
子宮	52%	有所見者への保健指導率	98%	
肺	99%			
大腸	99%			

## 健康づくり実施体制

- ・健康管理担当部長、人事担当者、保健師による事業所健康連絡会の開催。
- ・産業医2名、心療内科医、産業カウンセラーを配置。
- ・安全衛生委員会の情報を社内ホームページに掲載することで情報提供している。

### 健康管理担当者から一言

肥満・生活習慣病の予防、改善を行うため、食堂と健康管理スタッフが一体となり、健康メニューの提供、運動しやすい環境・機会づくりに継続的に取り組んでいきます。



# 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

石川県では、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	内 容
セ保南 ン健加 タ福賀 ー社	株式会社オノモリ	健康講座：健康づくりのための食生活
	加賀東芝エレクトロニクス株式会社	健康づくりプログラム：禁煙支援
保石 健川 福中 社央 セ ン タ ー	石川農林安全対策協議会	健康講座：もっと野菜を食べよう～MYP350～
	株式会社小林太郎鉄工所	講師紹介：野菜の健康効果と必要性
	一般社団法人 白山・石川建設業協会	健康講座：健康管理(健診データしっとくナビ)について
	株式会社ワイズ	健康講座：こころの健康づくり
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	講師紹介：歯周疾患について
	EIZOエムエス株式会社 羽咋工場	健康講座：認知症について
	七尾海上保安部	健康講座：メンタルヘルス、食生活と健康について
	北電産業株式会社 志賀支社	健康講座：メンタルヘルスについて
	丸井織物株式会社	健康づくりプログラム：禁煙支援
能登 北 部 保 健 福 祉 セ ン タ ー	穴水労働基準監督署内の中小企業	健康講座： ・メタボリックシンドロームの予防と対策 ～運動・食生活・禁煙～ ・職場における自殺の予防と対応
	珠洲建設業協会	健康講座： ・働き盛りの健康づくり対策について (健康診断・生活習慣の見直し) ・自殺予防(誰でもゲートキーパー研修)
	能登森林組合	健康講座： ・健康診断の見方と健診の必要性 ・誰でもゲートキーパーに ～気づき、傾聴、つなぎ、見守り～(自殺予防対策)
	鳳輪建設業協会	健康講座：働き盛りの健康づくり対策について (健診の有所見率改善・受動喫煙防止)
	柳田建設株式会社	健康講座：定期健康診断と健康管理について
推 進 課 県 庁 健 康	岡部病院	講師紹介：筋力アップで腰痛予防
	中部地質株式会社	健康講座：熱中症予防対策について

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26ページをご確認の上、お気軽にご相談ください!



### 健康づくりの課題と講座の主な内容

健康課題 要望等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・建設業は他の業種に比べ喫煙者が多いと感じている。</li> <li>・多忙なため、健康管理について関心が低く、運動もほとんどしていない。</li> </ul>
講座の主な内容	<p>講座「健康管理について」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康について～いしかわ健康フロンティア戦略2013～</li> <li>・健康診断と保健指導について～「健診データしっとくナビ」の活用～</li> <li>・たばこの害と対策について</li> <li>・職場における健康管理</li> </ul> <p>&lt;工夫点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事業主の参加が多いと聞いていたため、自分自身の健康増進だけでなく、従業員の健康を守る責務についても盛り込んだ。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診断結果を今後の生活改善に生かすための動機づけとし、健康の自己管理方法の情報提供になった。</li> <li>・事後アンケートの結果、これからしっとくナビを利用する（家族も含め）と回答した者が7割いた。</li> </ul>

### 健康寿命とは……

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」を測る健康指標

健康寿命の算定方法  
健康寿命 = 平均寿命 - 日常生活が制限される期間

平均寿命 (0歳の平均余命)	
健康寿命(自立期間)	日常生活が制限される期間
延伸 ←	
健康寿命(自立期間)	短縮 →

### 健診データしっとくナビ

**ステップ1** 健診データ入力

**ステップ2** 病気の危険度判定

**ステップ3** 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

改善をさげるためには	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54%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

### たばことメタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満

高血糖 + 脂質異常 + 高血圧

★**心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすい危険な状態**

喫煙習慣が加わることでさらにリスクが高まる！！

喫煙 → ①糖・脂質代謝の異常  
②血管を収縮  
③血管内皮細胞の破壊、血栓の形成促進 → 動脈硬化

南順一：診断と治療 92(11):2062-2066,2004

### 職場の安全衛生

**労働安全衛生法**  
(事業者の講ずる措置)  
第七十一条の二

事業者は、事業場における安全衛生の水準の向上を図るため、次の措置を**継続的かつ計画的**に講ずることにより、**快適な職場環境を形成するように努めなければならない。**

- 一 作業環境を快適な状態に維持管理するための措置
- 二 労働者の従事する作業について、その方法を改善するための措置
- 三 作業に従事することによる労働者の疲労を回復するための施設又は設備の設置又は整備
- 四 前三号に掲げるもののほか、快適な職場環境を形成するため必要な措置

## ～職場の環境整備と喫煙率の低下を目指して～

## 健康づくりの課題と目標

健康課題	社員の喫煙率 男性43.4% 女性24.4% (平成24年度 健康診査時の問診結果より) ※同グループ全社29.2% (男性32.1%、女性7.0%) (平成23年度)
目標としたこと	3年後の喫煙率を27.6%以下 (男性28.9%、女性16.3%) とする。 ※同グループ全社の目標値は20% (男性21%、女性5%)

## 支援内容の要望

- ◇ 今まで工場内の分煙を推進したり、希望者への個別禁煙相談を実施してきたが、同グループ全社に比べて喫煙率が高い傾向にある。現在、グループ全社を挙げて喫煙率を下げる取組を行っており、当社も目標値を達成したい。

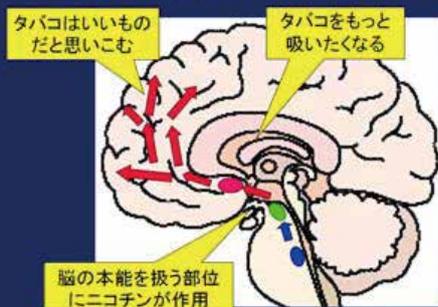
## 保健福祉センターの支援内容

- ◇ 喫煙対策について検討  
会社の喫煙対策について、今後の方針を話し合った。
- ◇ 健康教育の実施  
職場の喫煙対策を推し進めるために、管理者対象にたばこの害についての講演会を実施した。また、喫煙者及び今後禁煙支援をする予定の喫煙経験者に対しては禁煙方法を含めた講演会を実施した。

## 取り組みの内容

- ◇ 健康教育の実施
- (1) 管理者対象
    - ・ 講義：職場の喫煙対策の方法、たばこの害などについて
  - (2) 喫煙者及び今後禁煙支援をする予定の喫煙経験者対象（3回）
    - ・ 呼気中CO 濃度測定：スモーカーライザーを使用し測定
    - ・ 講義：タバコの健康への害、禁煙方法について

ニコチンなしでは脳が動かなくなる  
意志とは関係なく、本能が吸ってた！



### 喫煙は嗜癖というより病気です

- ニコチンの強い依存性のため、禁煙できないのがむしろ普通
- 「ニコチン依存症」として病院（禁煙外来）や禁煙サポート薬局で『治療』を受けることができます

禁煙外来  
禁煙サポート薬局（石川県では未実施）

### 禁煙がむずかしい訳・・・ タバコに対する2つの依存

ニコチン依存

脳裏に強い依存性  
人間の意志では克服困難

心理的依存  
（習慣・条件反射）

食事やストレスなど  
生活の場面と関連

原因が分かれば、対処ができる！

### 2つの依存に、2つの対処法

ニコチン依存

心理的依存



薬物療法

行動療法

バレニクリン  
ニコチンパッチが  
きわめて有効

日常生活の工夫

### 禁煙成功の3つのポイント

1. 「くすり」で治療、ためらわず
2. ちょっとだけの、勇気を出そう
3. 失敗しても、あきらめない

### ～あなたの一言が大きな力に～

\*\*\* 3つのキーワード \*\*\*

- ほめる
- 励ます
- 感謝する



★ 喫煙者への禁煙教育を実施したあと、実際に禁煙外来に通院を開始した者もあり、喫煙教育には一定の効果があったと思われる。

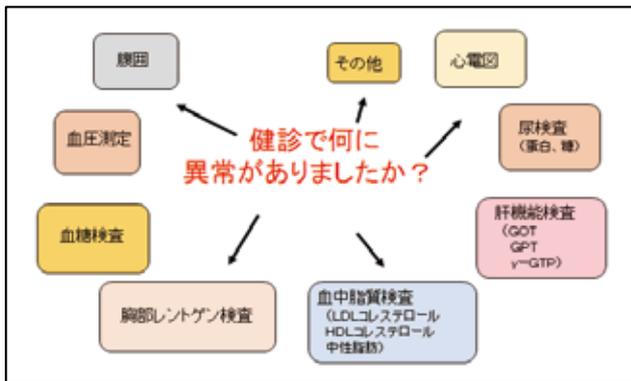
### 健康管理担当者から一言

職場の禁煙と喫煙者への禁煙支援、  
一緒に取り組んでみませんか？



## 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期健診後の結果についての医師の意見聴取はしているが、結果に基づく保健指導にまで至っていない。</li> <li>・健診結果を自覚して予防に努めてもらいたい。</li> <li>・肥満予防など日常生活で自分でできる健康管理についての話が聞きたい。</li> </ul>
<p>講座の主な内容</p>	<p>定期健康診断と健康管理について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期健康診断を受けましょう</li> <li>・健診を受けたら結果を見ましょう</li> <li>・生活習慣を見直しましょう</li> </ul> <p>&lt;工夫点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チェックシートを用いて自分の生活習慣を見直すとともに該当者の多い項目を重点的に説明した。</li> <li>・喫煙や飲酒についての体験談を話してもらう等、講義を聞くだけでなく参加できるようにした。</li> </ul>
<p>効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若いとまだまだ大丈夫と思いがちであるが、若いうちから予防を心がけるきっかけとなった。</li> <li>・生活習慣の改善（例：禁煙）について、何度でもチャレンジすることの重要性を理解してもらうことができた。</li> </ul>

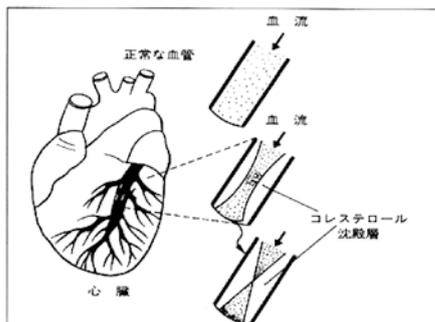


### メタボリックシンドロームの予防・対策

①に運動、②に食事、③しっかり禁煙、最後にクスリ

メタボリックシンドロームを予防・改善するには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすこと。運動習慣を持ち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。

心筋梗塞の説明図



### ロコモレ(ロコモを防ぐ運動)

片脚立ち・バランス能力をつける

- ★左右の足間で10回を繰り返す
- ★姿勢をまっすぐにして行う
- ★肩のつらさの程度に足腰はつらくなる

スクワットで下肢筋力をつける

- ★深呼吸をするべし。呼吸が浅くならないように
- ★10回行いましょう。

## 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・工場での作業やデスクワーク等、職種により活動量が様々である。デスクワーク中心の職種において、40歳代を過ぎると健診で腹囲が基準値を超える人が増えている。</li> <li>・従業員は20～60歳代で男性が9割を占めている。年齢は平均すると40歳代であるが、年々高くなっていることから、自身の健康管理について考えることが大切である。そこで健康づくりの基本となる食事のとり方について話を聞きたい。</li> </ul>
<p>講座の主な内容</p>	<p>講座「健康づくりのための食生活」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事とは</li> <li>・一日に必要なエネルギーについて</li> <li>・間食・飲酒について</li> </ul> <p>&lt;工夫点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・製造業であるため、より多くの従業員が参加できるよう、短時間(30分)での講義とした。</li> <li>・クイズに参加してもらうことで、興味・関心を持ってもらえるようにした。</li> </ul>
<p>効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子・お酒を同カロリーの白米に換算すると大変な量で、その後間食・晩酌等の際にはカロリーを意識するようになった。</li> </ul>

### 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 

### 健康づくりのための食生活

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく



**主菜** 魚・肉・卵・大豆製品などを使ったおかず

**副菜** 野菜・海藻・きのこなどを使ったおかず

**汁物** 具だくさんにすると野菜を多く食べられます

**主食** ごはん、パン、めん類

### お酒のエネルギーはどれくらい？

お酒を飲むときは・・・

お酒のカロリーは？

ごはん軽く1杯(100g)は約160 Kcal

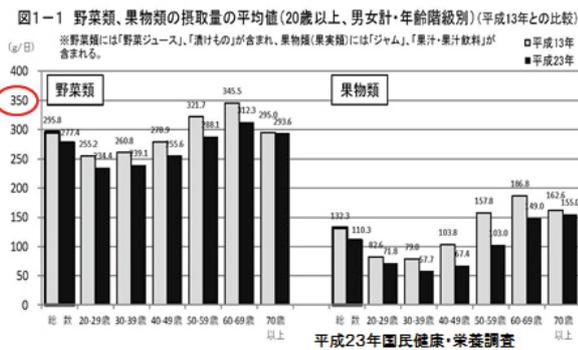
<b>ビール</b>	缶ビール1本(350ml)	140 Kcal (ごはん0.9杯)
<b>日本酒</b>	1合(180ml)	200 Kcal (ごはん1.2杯)
<b>焼酎</b>	グラス半分(100ml)	150 Kcal (ごはん0.9杯)
<b>ワイン</b>	2杯(200ml)	150 Kcal (ごはん0.9杯)
<b>ウイスキー</b>	ダブル1杯(60ml)	140 Kcal (ごはん0.9杯)



### 健康づくりの課題と講座の主な内容

健康課題 要望等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農林関係の建設業は他の業種に比べ喫煙者が多いと感じている。</li> <li>・多忙なため、健康管理について関心が低く、運動もほとんどしていない。</li> </ul>
講座の主な内容	<p>講座「もっと野菜を食べよう～MYP350～」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜と健康</li> <li>・日本人の野菜の摂取量</li> <li>・野菜をたくさん食べる工夫</li> </ul> <p>&lt;工夫点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受講者は全て男性なので、バランスの取れる食事の形から導入し、その上で野菜を使用している料理について気づくようにした。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義を受けた60名のうち約4割が、野菜350gを食べることについて「できそうである」と回答した。</li> <li>・男性の野菜摂取を推進し、食習慣を見直し今後の食生活改善につなげる機会となった。</li> </ul>

### 野菜類、果物類の摂取量の平均値 (平成13年との比較)



### 料理に使う野菜のめやす

- 冷やしトマト 120g
- かひまの煮物 70g
- 野菜サラダ 70g
- 具だくさんのみそ汁 40g
- 野菜の中華炒め 140g
- ひじきの炒り煮 70g

### 野菜の種類

#### 緑黄色野菜

(緑・赤・黄の野菜)  
トマト、ブロッコリー、人参、ほうれん草、ピーマン、かぼちゃ など

#### その他の野菜

ごぼう、だいこん、キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、もやし など

### ③ 外食で、野菜のおかずを注文しよう!

★野菜をたくさん使っているメニューを選ぶ

★野菜料理がついている定食やセットものを選ぶ

★丼物やめん類のときは、野菜のおかずを追加する

### 食べた食事はお皿の形になりますか?



## 健康づくりの課題と講座の主な内容

<p>健康課題等</p>	<p>メンタルヘルスについての話を聞きたい。</p>
<p>講座の主な内容</p>	<p>メンタルヘルス講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルヘルスとうつ病</li> <li>・睡眠</li> <li>・アルコール依存</li> <li>・心的外傷後ストレス障害（PTSD）</li> <li>・ゲートキーパー（命の門番）</li> <li>・DVD視聴</li> </ul> <p>&lt;工夫点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講義の後のDVDで、悩んでいる人への対応の良い例と悪い例を見ることで、理解を深めた。</li> </ul>
<p>効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事後アンケートの結果、講話内容について、全員が「参考になった」「活用できそう」と回答し、今回の健康教育を通して、メンタルヘルスについて理解してもらうことができた。</li> <li>・対応の仕方やセルフケアについて活用できそうという意見が多く聞かれ、自分自身や周囲のメンタルヘルスの適切な対処法を学ぶことができた。</li> </ul>

### 『元気なところ』と『疲れたところ』

～もの事を感じ方や受け止め方～

#### 元気な心は...

- ・今日の自分に満足できなくても、明日頑張ればよいと思える
- ・何事も、いいときも悪いときもあると思える
- ・不安なことがあっても、何に對して不安なのか分かっている
- ・相手の立場や気持ちが思いやれる
- ・自分の失敗も、人の失敗も、次回のための勉強と許せる

#### 心が疲れてくると...

- ・明日また頑張る自信がなくなっている
- ・自分を否定したり、自責の念が出てくる
- ・何事も悲観的にしか受け止められなくなってくる
- ・冗談を聴いても笑えなくなってくる
- ・漠然とした不安にとらわれる
- ・つい攻撃的になったり、心に余裕がなくなってくる
- ・疎外感や孤独感を感じるようになる



### こんなときは...

頑張りすぎていないか、振り返ってみましょう

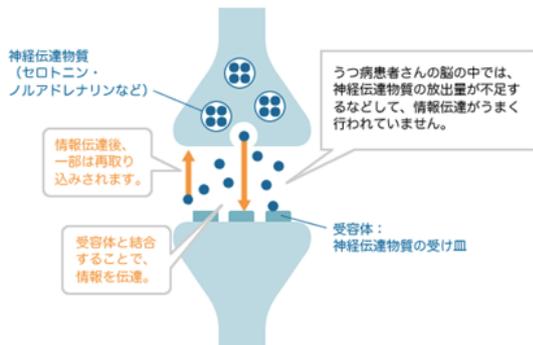
ダメな自分も認めてあげる気持ちを持ちましょう

休みをとって、日常を離れる時間を持ってください

無理に元気なふりをしないこと



### 脳内の情報伝達の仕組み



### うつ病患者への対応

気持ちに寄り添いながら話を聞いて下さい。

#### ・励ましは逆効果

頑張ろうと思っているのに頑張れないのがうつ病患者さんです。励ますと、却って追いつめることとなります。

#### ・傾聴（共感、受容、支持）

辛いという気持ちをしっかり受け止め、共感しながら支えるように聴くことが大切です。本人は自分の物語を持っています。自分の価値観と違っても、そのまま受け入れて下さい。(悩みを繰り返して言うはテクニック)。

# 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	(076-225-1584)

## 応募締切

平成25年7月末

平成26年度も  
実施予定です！

## 表彰の方法

平成25年12月に表彰式を開催



けんしんくん

# 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 H24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： _____ %	
	----- ※40歳以上（子宮がんは20歳以上）の受診率 -----				
	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	No.	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。

# 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	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。

# いしかわ健康づくり応援企業・団体等 一覧

平成26年2月現在 142企業

名称	業種
(株)明石合銅	銅合金鋳物製造業
暁化学工業(株)	金属製造業
旭丘団地協同組合	ものづくり企業団地
(株)芦野産業	介護サービス業
アトム運輸(株)	自動販売機設置
アフラック	保険業
アフラック石川県アソシエイツ会	生命保険代理店業
(株)アルパイン設計事務所	産業機械の設計
(株)アレンジ	人材派遣業
(公社)石川県医師会	職能団体
(NPO)石川県ウオーキング協会	スポーツ団体
(公社)石川県栄養士会	職能団体
(社)石川県サッカー協会	スポーツ団体
(社福)石川県社会福祉事業団	社会福祉事業
石川県商工会連合会	経済団体
石川県食生活改善推進協議会	ボランティア
(公社)石川県シルバー人材センター連合会	各種団体
石川県腎友会	患者団体
(公財)石川県成人病予防センター	医療業
石川県塗装工業会	各種団体
(一社)石川県トラック協会	各種団体
(株)石川県農協電算センター	情報サービス業
石川県プラスチック成型加工協同組合	プラスチック加工
石川県プレス工業協同組合	金属プレス
石川県鍍金工業組合	鍍金加工業
(一財)石川県予防医学協会	医療業
(公社)石川県理学療法士会	職能団体
石川県公立大学法人石川県立看護大学	大学
石川県労働保険事務組合連合会	任意団体
(株)石川コンピュータ・センター	情報処理サービス業
(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	ボランティア
石川よろこびの会	がん体験者の会
(公社)石川労働基準協会連合会	公益法人
岩本工業(株)	製造業
栄研化学(株)金沢事務所	医薬品製造・販売
映寿会みらい病院	病院
(株)エイム	フィットネスクラブ
NKSJひまわり生命保険(株)金沢LC支社	保険業
荏原商事(株)北陸支社	卸売業及び建設業

名称	業種
(NPO)おいおい健康塾	NPO法人
大塚製薬(株)金沢営業所	医薬品・食料品化粧品等販売
(株)オハラ	食品製造業
おやじ食堂	食堂
オリンパスメディカルシステムズ(株)金沢営業所	医療機器製造販売業
(株)ガード北陸	警備業
(財)介護労働安定センター石川支部	公益法人
桂記章(株)	徽章業
学校法人金沢医科大学	学校法人
金沢衛生管理者研究会	安全衛生に関する各種サービス
(株)金沢倶楽部	出版業・広告代理業
かなざわピンクリボンプロジェクト	ボランティア
(株)紙安クッキング	食堂委託業
からだ回復処 和屋	整体業
岸アートライフ研究所	コンサルティング
北日本紡績(株)	繊維製造業
(公財)橘勝会	研究助成等
(株)キャッスルイン金沢	ホテル業
キュービー(株)名古屋支店金沢営業所	食品製造・販売
(株)共和建設	建設業
キリンビバレッジ(株)北陸支社	清涼飲料水の製造、販売
(NPO)禁煙ねっと石川	NPO法人
(株)クスリのアオキ	ドラッグストア
(株)グレート	一般労働者派遣業
クアハウス丸谷	健康増進施設
(株)健工舎イガワ	建設業
建設業労働災害防止協会石川支部	各種団体
国際ソロプチミスト金沢ーくろゆり	ボランティア
(株)ことぶき	貸衣装業
(株)小林太郎鉄工所	金属加工業
(株)サークルKサンクス	小売業
サイバーステーション(株)	ITソフトウェア開発
J-企画	健康運動指導
(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	保険業
城西運輸機工(株)	揚重業
(株)ショセキ	製造業
住友生命保険 金沢支社	金融業
住友生命保険相互会社金沢支社小松支部	金融業
(有)ゼスト	イベント業

名称	業種
全国健康保険協会石川支部	健康保険の運営(医療保険者)
(株)損害保険ジャパン金沢支店	保険業
第一電機工業(株)	総合設備工事業
大三建設(株)	建設業
高瀬自動車	自動車販売
(株)高野酢造	食酢製造業
竹腰永井建設(株)	建設業
(有)茶谷鉄工所	機械・金属業
(株)中日新聞社北陸本社	新聞業
調和接骨院	接骨業
津田駒工業(株)	製造業
東京海上日動火災保険(株)金沢支店	保険業
(株)東京ストアー	食品スーパーマーケット
東邦メディカル(株)	放射線技師業務
(株)豊蔵組	建設業
(株)豊商	建設業
(株)トランテックス	トラックリアホディー製造販売
(株)中川忠	鋼材販売
(株)ナカノ自動車	自動車修理販売
中村留精密工業(株)	製造業
(株)西川電機工業所	建設業
日機装(株)金沢製作所	医療機器・医薬品製造
日成ビルド工業(株)	建設業
日本海建設(株)	建設業
(一社)日本クレーン協会北陸支部	教習機関
日本健康運動指導士会石川県支部	職能団体
日本産婦人科医会石川県支部	職能団体
(一社)日本ボイラ協会石川検査事務所	各種団体
(一財)白山市地域振興公社	公共施設管理
畠総合マネジメントオフィス	社会保険労務士
(株)ビーイングホールディングス	物流、バス、タクシー
BCSG石川	がん支援者の会
(株)フューチャービジョン	コンサルティング業
ブリistolマイヤーズ(株)	製薬
(NPO)プレイブサークル運営委員会	NPO法人
ベニー美容室	美容業
邦和建設(株)	総合建設業
(株)ホクコク地水	建設業
税理士法人 北陸会計	税理士業
北陸学院大学・北陸学院短期大学部	高等教育機関

名称	業種
北陸がんプロフェッショナル養成プログラム	
北陸計器工業(株)	電気機械器具製造業
北陸総合警備保障(株)	サービス業
(公財)北陸体力科学研究所	健康増進施設
北陸通信工業(株)	建設業
北陸放送(株)	マスコミ
北菱電興(株)	電子・電気設備販売エレクトロニクス研究開発設備工事
(財)北國がん研究振興財団	
(株)北國銀行	金融業
(株)北國新聞社	新聞業
ほっと雇用研究所	企業に従業員の健康管理を助言
松本機械工業(株)	製造業
みのり建設(株)	建設業
(株)ミモト	鉄工業
(株)ヤクルト北陸	卸売業
安原工業団地協同組合	組合事務
やわたメディカルセンター	医療業
ユニー(株)	総合小売業
(有)吉英鉄工	建設機械部品製作・修理
米沢電気工事(株)	建設業(電気設備工事)
芦城クリニック	医療業
(株)ワイズ	人材派遣業

※五十音順(「株式会社」等法人格を示す語の読みを含めず)



いしかわ健康づくり応援企業連絡協議会  
平成25年度活動の様子

# 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しております。保健師・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）】

応援内容	例
全面禁煙 （又は分煙） の取り組み	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	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「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。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> </ul>
健康講座等の 講師派遣	<p>次のようなテーマについてお話しします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ もっと野菜プロジェクト（MYP350）</li> <li>○ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防</li> <li>○ 健診データしっとくナビ（健診データと生活との関連、生活改善のポイント等）</li> <li>○ 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、身体活動を増やす方法）</li> <li>○ こころの健康づくり</li> <li>○ 禁煙の取り組み方</li> <li>○ 健診・がん検診受診の必要性、保健指導を受ける必要性 など</li> </ul>
従業員食堂 でのヘルシー サービス ・メニュー の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ヘルシーサービス（カロリーを減らす、減塩など）の具体的な取り組み方法を提案します。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 栄養情報の提供方法を支援します。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・メニューの栄養成分やバランスの計算方法・表示の方法</li> <li>・とりたいエネルギーや栄養素の目安量の周知方法</li> <li>・バランスのよいメニュー選択例の展示（実物）方法 など</li> </ul> </li> </ul>

## 【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 (076-225-1584)

# 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 (○をご記入ください)	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

## もっと野菜プロジェクト(MYP350) 出前講座

### ◆県の肥満者の割合

肥満は命に係わる多くの生活習慣病のもとになります。



### ◆野菜摂取量(1日平均)

県民の野菜摂取の状況は、全年代で必要量に達していません。



現状は成人1人あたり平均295g/日

### 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)



循環器疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素を必要量摂るためには、成人では1日に**野菜350g以上**の摂取が目標とされています。

### 350gの野菜は、だいたい両手に山盛り1杯分の量が目安



### ←野菜 350gの例

- ・こまつな 1/3 杯 ..... 100g
- ・にんじん大 1/4 本 ..... 50g
- ・たまねぎ小 1/2 個 ..... 50g
- ・キャベツ中 1/8 玉 ..... 60g
- ・さやいんげん 3 本 ..... 20g
- ・きゅうり小 1/2 本 ..... 40g
- ・ミニトマト 3 個 ..... 30g

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、「もっと野菜出前講座」や社員食堂での普及啓発等を実施します。

### 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、野菜の効用やたくさん摂るためのコツなどを紹介



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

もっと野菜を食べよう！

### 野菜350gキャンペーン

各種イベントで野菜350g秤量体験や、簡単レシピを載せたスクラッチカードによる普及啓発を実施



### もっと野菜出前講座

「野菜の健康科学ブック」を活用し、野菜ソムリエによる出前講座を開催  
・お手軽野菜クッキング教室  
・企業の健康づくり研修などの支援

### もっと野菜を食べようチャレンジ週間

食べた野菜料理の数を書き込んで、必要な野菜量を体感するとともに、習慣的な野菜摂取をうながす(平成25年度は8月31日(やさいの日)から実施)



# ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防 出前講座

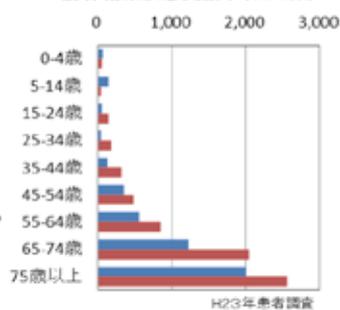
## 背景

### ○ 要介護となった原因

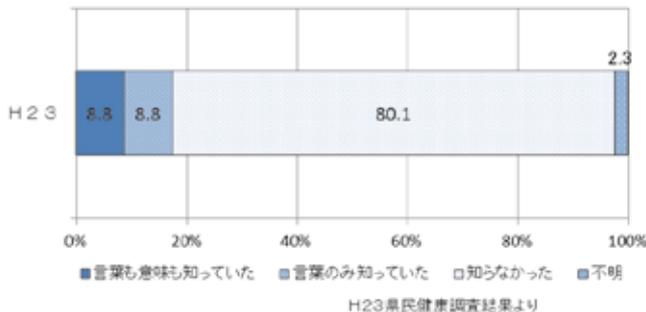
- 1位: 認知症
- 2位: 脳血管疾患
- 3位: 骨・関節疾患

### ○ 運動器の障害で入院・手術を受ける人は、50歳以降に急増

筋骨格系疾患受療率(石川県)



### ○ 石川県民のロコモの認知度



## ロコモティブシンドロームとは

### ○ 略してロコモ、和名は運動器症候群

筋肉や骨、関節といった運動器に障害がおき、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態

→ 介護が必要となる危険性が高い

### ○ 1つでもあてはまればロコモの心配あり

- 片脚立ちで、靴下がはけなくなった
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに、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程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事が、困難である

### ○ ロコモ予防には、「片脚立ち」と「スクワット」毎日続けることが肝心です

ロコモは若いうちからの予防が大切です



**バランス能力や筋力を保つことは、労働災害防止にもつながります**

県では、平成25年度からロコモ予防事業に力を注いでいます

### ○ ロコモ予防リーダー養成研修会

県の保健福祉センターで開催  
講師: 整形外科医・理学療法士  
内容: ロコモ予防の講演と運動の実技指導

### ○ ロコモ予防出前講座

対象: 企業・地域の団体  
講師: 健康運動指導士  
内容: ロコモ早期発見のためのテスト  
ロコモ予防運動の体験

### ○ パンフレット「ロコモ予防に取り組みましょう!」の作成・配布



写真提供: 第一電機工業株式会社

企業の健康づくりを応援します！

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



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>

# 健診データしっとくナビ

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

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。

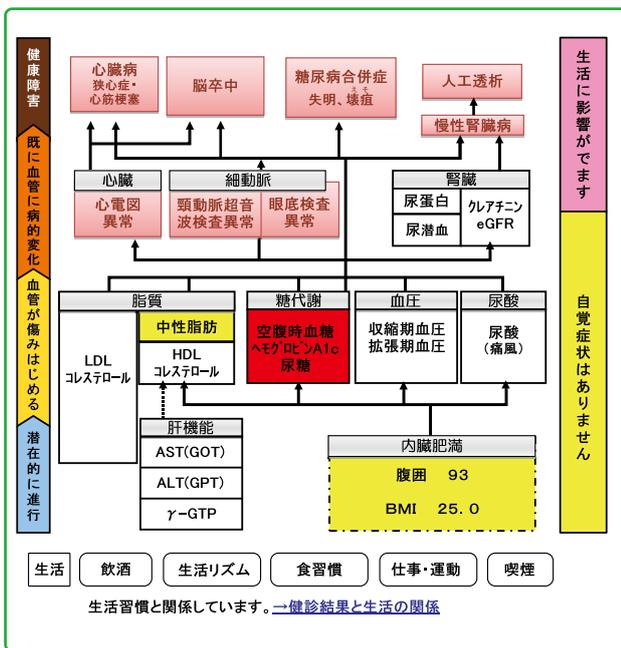
## ステップ2 私が心筋梗塞や脳卒中を発症する確率は？

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**

確率をさげるためには	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

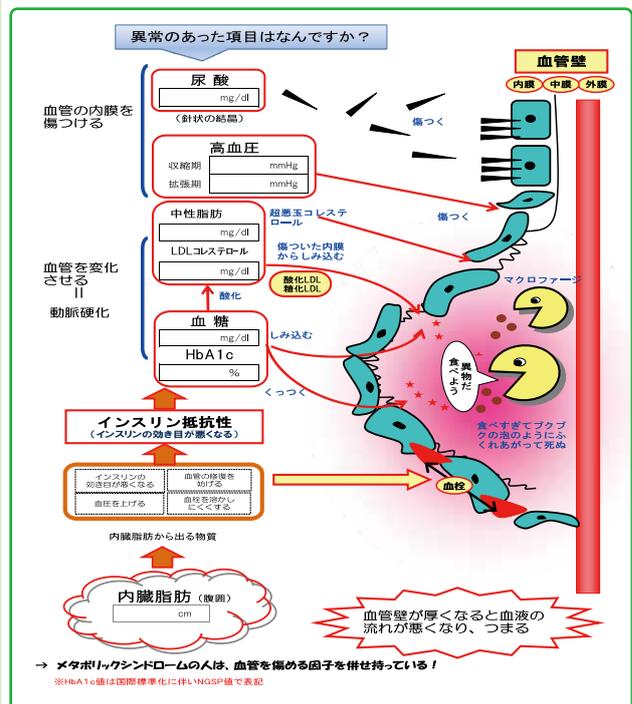
## ステップ3 心臓血管病進行度チェック



- 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

# おが 知ん らら せ せ の

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人が、  
がんで命を落としています。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もぐっ  
と高くなります。  
早期がんを見つげるためには、定期的に検診を受ける  
ことが大切です。



県民のがん検診受診や健康づくりをすすめるための「いしかわ健康づくり応援企業等連絡協議会」のキャラクターです。

平成24年石川県におけるがんによる死亡数 3,485人

平成24年人口動態統計より

平成22年石川県におけるがん罹患率 707.6 (人口10万対)

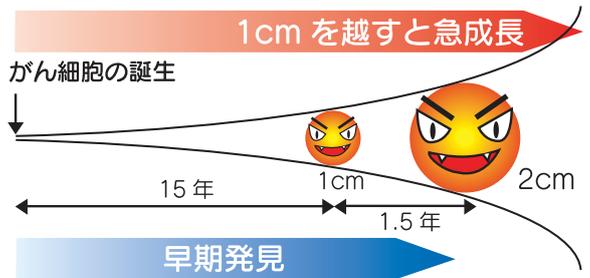
石川県におけるがん登録より

\*罹患率 (人口10万対) : ある期間内に人口10万人の中で新たに病気にかかった方が何人いたかを計算した率

1つのがん細胞が1cmになるのに、例えば乳がんでは、約15年かかりますが、1cmから2cmになるのに2年もかかりません。

1cm以下のがんは発見が難しく、1cmから2cmの間に発見されるのが早期のがんです。

がん細胞の成長と時間



## 「この次、と言わずに 「今こそ、がん検診、

がんを早期に発見するためには定期的に検診を受けることが大切です

### がんを早期に見つけるために

がんの進行の速さや発病しやすい年齢などにより、国の基準では右の表のように受診することがすすめられています。

受診年齢・間隔等は市町により異なりますので、お住まいの市町にお問い合わせください。

検診	受診年齢	受診間隔
胃がん検診	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	40歳以上	1年に1回
大腸がん検診	40歳以上	1年に1回
子宮がん検診	20歳以上	2年に1回
乳がん検診	40歳以上	2年に1回

### がん検診を受けるには

#### 働いている方

職場でがん検診を実施している場合があります。職場で受診の機会がなかった方は、お住まいの市町でがん検診を受診してください。

#### 自営業の方や専業主婦の方など

お住まいの市町のがん検診を受診してください。なお、特定健康診査（いわゆるメタボ健診）は、医療保険者（保険証を発行しているところ）が実施していますが、お住まいの市町が実施している健診会場で、特定健診とがん検診を同時に受けることができる場合もありますので、加入されている医療保険者にお問い合わせください。

検診の自己負担の目安 → 集団検診：無料～1,800円、個別検診：無料～4,400円

# 市町のがん検診についての問い合わせ窓口

県内の市町では、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんなどについて検診を実施しています。一部の市町では、前立腺がん検診、40歳未満の女性へ乳がん検診を実施している場合もあります。

平成26年4月1日現在

市町名	担当課名	電話番号	実施形態					実施期間
			胃	肺	大腸	子宮	乳	
金沢市	健康総務課	076-220-2730	○●	○●	○●	○●	○●	5～12月
七尾市	健康推進課（七尾サンライフプラザ保健センター）	0767-53-3623	○	○	○	○●	○	5～12月
小松市	いきいき健康課	0761-24-8056	○	○	○	○●	○	6～9月
輪島市	健康推進課（ふれあい健康センター）	0768-23-1136	○	○	○	○●	○●	5～10月
珠洲市	福祉課（健康増進センター）	0768-82-7742	○	○	○	○●	○●	6～12月
加賀市	健康課	0761-72-7865	○	○	○	○●	○	6～12月
羽咋市	羽咋市すこやかセンター	0767-22-1115	○●	○	○●	○●	○●	5～12月
かほく市	健康福祉課	076-283-1117	○●	○●	○●	○●	○	7～10月
白山市	健康増進課（健康センター松任）	076-274-2155	○	○	○●	○●	○●	6～2月
能美市	健康推進課	0761-58-2235	○●	○●	○	○●	○●	6～1月
野々市市	健康推進課	076-248-3511	○●	○●	○●	○●	○●	5～9月
川北町	川北町保健センター	076-277-1111	○	○	○	○●	○	5～11月
津幡町	健康こども課	076-288-7926	○●	○●	○●	○●	○●	6～10月
内灘町	内灘町保健センター	076-286-6101	○●	○●	○●	○●	○●	6～10月
志賀町	志賀町保健福祉センター	0767-32-0339	○	○	○	○●	○	5～11月
宝達志水町	健康福祉課	0767-28-5506	○	○	○	○●	○	5～11月
中能登町	保健センター「すくすく」	0767-74-0797	○●	○●	○	○●	○	5～2月
穴水町	健康推進課	0768-52-3589	○	○	○	○●	○	6～12月
能登町	健康福祉課	0768-72-2504	○●	○●	○	○●	○●	6～12月

※実施期間は、がん検診の種類によって、短い場合があります。  
 ※無料クーポン対象者に限り、個別検診を実施している市町もあります。



## 〔実施形態について〕

- ：集団検診（地域の保健センター、公民館などで、集団で受ける検診です。）
- ：個別検診（医療機関で、個別に受ける検診です。）

- ◎ 日時、会場、費用、予約の有無等については、お住まいの市町の広報や健康カレンダー等でご確認いただくか、上記の各市町窓口へお問い合わせください。
- ◎ 休日や早朝、夜間に検診を実施している場合もあります。
- ◎ また、県内市町が実施するがん検診については、石川県ホームページでも検索できます。

石川県がん対策

検索



[http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/gan/GH/GH\\_top.html](http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/gan/GH/GH_top.html)

連絡先 石川県健康福祉部健康推進課（TEL076-225-1584）

# 職場における健康づくり 実践事例集

---

平成26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)076-2 25-1444  
e-mail [kennsui@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:kennsui@pref.ishikawa.lg.jp)  
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/>