

# 職場における健康づくり

## 実践事例集



(平成 26 年度版)

石 川 県

# 目 次

はじめに .....	1
------------	---

## 健康づくり優良企業の事例紹介

<b>表彰1</b>	<b>根上工業株式会社</b> .....	2
	◆体力づくりの推進 ◆定期健診受診勧奨とフォローの徹底 他	
<b>表彰2</b>	<b>NECソリューションイノベータ株式会社 北陸支社</b> .....	4
	◆社員、パートナー社員の栄養管理 ◆生活習慣病二次健診の強化 他	
<b>表彰3</b>	<b>福島印刷株式会社</b> .....	6
	◆ヘルシーメニューの提供 ◆定期健診・がん検診の受診しやすい体制づくり 他	
<b>表彰4</b>	<b>ユニー株式会社 北陸事務所</b> .....	8
	◆産業医・保健師による健康相談と情報提供 ◆若年者に対する生活習慣病予防の充実 他	
<b>表彰5</b>	<b>社会福祉法人 陽風園</b> .....	10
	◆スポーツサークルへの支援 ◆腰痛予防の推進 他	

## 県保健福祉センターが企業の健康づくりを支援した事例の紹介

<b>支援1</b>	<b>メタボリックシンドロームの予防</b> .....	12
<b>支援2</b>	<b>若年期からの生活習慣病予防</b> .....	13
<b>支援3</b>	<b>食生活と健康</b> .....	14
<b>支援4</b>	<b>職場で取り組む禁煙対策</b> .....	15
<b>支援5</b>	<b>ロコモティブシンドローム予防</b> .....	16
<b>支援6</b>	<b>歯周病対策</b> .....	17
	<b>企業における健康づくり推進事業 企業への支援状況</b> .....	18

(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 .....	22
●いしかわ健康づくり応援企業・団体等参加一覧 .....	24
●従業員の方の健康づくりを応援します .....	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予防事業 .....	29
～50才からの足腰強化運動推進事業～	
●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

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

県では、「健康寿命」の延伸を目標として策定した「いしかわ健康フロンティア戦略」に基づき、健康づくりのための普及啓発や働く世代への支援など、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重要です。

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、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、参考にさせていただければ幸いです。

## ● 平成26年度 健康づくり優良企業表彰 ●



平成26年10月27日 石川県庁特別会議室

表彰1

# 根上工業株式会社

## 企業の概要

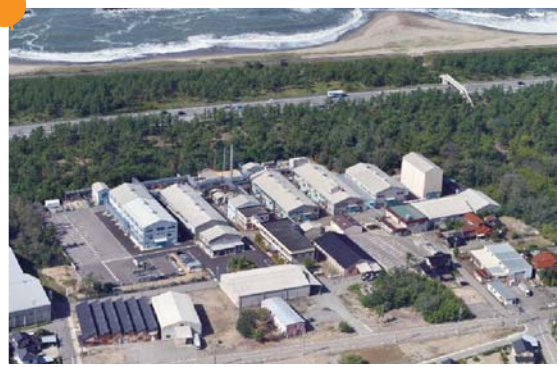
**所在地** 〒929-0125 能美市道林町口の22番地

**電話** 0761-55-3121

**設立** 昭和47年7月7日

**業種** 化学工業

**従業員数** 107名（平成26年4月末現在）



## 健康づくり活動の目標

- 健康増進の取り組み
- 喫煙者の減少と非喫煙者への配慮
- がんの早期発見

## 健康づくりの取り組み

### ◆ 体力づくりの推進

- トレーニングルームの設置  
社内にトレーニングルームを設置し、勤務終了後自由に利用できるようにしている。
- サークル活動（駅伝サークル）への支援  
活動継続のために物心両面で支援している。  
★ 社員から「体力が向上した」という意見があがっている。



### ◆ 定期健診受診勧奨とフォローの徹底

- 要精検・要医療者への受診勧奨  
受診のための特別休暇を付与し、確実な受診に結び付けている。受診に消極的な社員に対しては、社員としての義務であることを説明し、受診を促している。
- メタボ予備群者への特定保健指導の実施  
定期健診結果から、メタボ予備群者には特定保健指導を受けてもらい、その結果を確認している。  
★ 健診受診率、要医療該当者の受診率、有所見者への保健指導率いずれも100%である。

## ◆ がん検診の受診勧奨

健康保険組合の実施しているがん検診について積極的に周知するなど受診しやすい環境を調整している。

★ 大腸がん、前立腺がん検診の受診率が 100%である。

## ◆ メンタルヘルスケア推進

### ● アンケート調査の実施

★ メンタルヘルスの重要性が認識され、意識も向上した。

### ● メンタルヘルスケア担当者の配置

実施計画書を作成し、それに基づき研修・相談等を実施している。

## ◆ 職場体操の実施

### ● 始業前のラジオ体操

20 年程前から始業前にラジオ体操を実施している。平成 24 年度ラジオ体操優良団体表彰を受賞した。

★ 健康課題であった腰痛予防につながっている。

## ◆ 社内の分煙化

### ● 喫煙室の設置

喫煙者の分煙への理解と非喫煙者の声を反映させるのに時間はかかったが、アンケート調査等を通して、喫煙室を設置した。

★ 喫煙場所の限定により喫煙率も低下した。



## 健康づくり実施体制

- ・安全衛生委員会が中心に取り組んでいる。
- ・総務部では、衛生管理者以外の者も衛生管理の知識等を学び、社員の健康管理に役立てている。

### 健康管理担当者から一言

- 社員の健康づくりに関して、
- ・健康増進のための一言アドバイス
  - ・健康が人を楽しくさせる働きかけを心がけています。



表彰2

# NECソリューションイノベータ株式会社 北陸支社

## 企業の概要

所在地	〒920-2141 白山市安養寺1番地
電話	076-273-4600
設立	昭和58年6月（平成26年組織改変）
業種	情報サービス業
従業員数	657名（平成26年7月末現在）



## 健康づくり活動の目標

- 定期健診および二次健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、社員の意識啓発とメンタル不調者のケアにつなげる。
- 社会貢献活動も兼ねた家族参加型の健康づくり運動を継続して実施する。

## 健康づくりの取り組み

### ◆ 社員、パートナー社員の栄養管理

- ヘルシーランチ提供  
週に2回提供
- カロリー計算

食堂にて独自システム（NEC ライベックス：おまかせ君）で献立と栄養管理を行っている。このシステムにより、レジにて社員が一目でカロリーを確認することができる。年に1回、健康応援フェアを開催している。



### ◆ 定期健診受診勧奨とフォローの徹底

定期健診と一括でがん検診（胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん、胆肝臓がんなど）を実施している。

- ★ 定期健診受診率、有所見者への保健指導率 100%、がん検診受診率も各種 70%以上を達成した。

### ◆ 労災二次健診の強化

産業医より労災二次健診が必要と認められた場合は、受診を必須としている。

- ★ 労災二次健診の受診率は 100% で動脈硬化や糖尿病の早期治療につながった。

### ◆ 家族参加型のイベント実施

社員、パートナー社員、およびその家族を対象に、クリーンビーチ、クリーンロード、屋内スポーツ大会などのイベントを実施している。

## ◆ 過重労働による健康被害防止対策

### ● 健康セルフチェックシートの活用

毎月、長時間勤務者が健康セルフチェックシートで自身の健康状態をチェック。その内容を上司や人事、産業医で確認し、社員の健康を管理している。

★ 会社が社員の健康状態を早期に把握でき、改善を実施できる体制を整えている。

### ● 長時間勤務者健康診断受診の徹底

毎月基準以上の長時間勤務者は翌月の健診受診を必須としている。

## ◆ メンタルヘルス対策

### ● メンタルヘルス教育の実施

毎年、新任管理職・新入社員・中途採用者を対象に実施している。また、全管理職にラインケア教育を実施している。

### ● 健康相談室の設置（専門医による面談）

### ● 復職支援プログラムの運用プロセス確立による再発防止

復職支援プログラムの運用プロセスを確立し、社員が安心して復職できるよう産業医、リワークセンターとの連携による再発防止策に努めている。

### ● 職業性ストレス簡易調査 WEB システム導入による予防強化

厚生労働省の策定した職業性ストレス簡易調査票をベースとしたWEBシステム（当社独自システム「ココロのコンパス」）を構築し、予防強化に向けた取り組みを開始した。

★ 職場のストレス状態を把握し、職場風土の改善を実施できる体制を整える。

## ◆ 喫煙による健康被害防止対策

### ● 喫煙場所の縮小

館内の喫煙可能な場所を縮小してきている。（現在、2箇所）

### ● 禁煙デーの実施

5月31日の世界禁煙デーにあわせて禁煙活動を実施。

当日は館内全面禁煙、たばこ販売禁止としている。

また、講演会や保健師による個別カウンセリングなども実施している。

★ 喫煙場所の縮小や禁煙活動の実施により、喫煙率も低下した。

## 健康づくり実施体制

管理者、人事・総務担当、産業医が連携し、健康づくりに取り組んでいる。

### 健康管理担当者から一言

社員自身が健康管理意識を高め、病気の予防をすることができるよう、

今後もサポートをおこなっていきます。



表彰3

# 福島印刷株式会社

## 企業の概要

所在地	〒920-2141 金沢市佐奇森町ル6
電話	076-267-5111
設立	昭和27年9月
業種	印刷業
従業員数	382名（平成26年8月20日現在）



## 健康づくり活動の目標

- 食事改善を含む健康診断後のフォロー体制充実
- 分煙の徹底・メンタルヘルス対策の推進
- 積極的なワークライフバランスの実現

## 健康づくりの取り組み

### ◆ ヘルシーメニューの提供

- 野菜摂取量アップの取組  
社員食堂でサラダバーを提供している。  
★ 社員にも好評で、利用している人も多い。
- 社員食堂でのカロリー表示  
メニュー表にカロリーを表示している。  
また、週に1回ヘルシーデーがあり、ヘルシーメニューを提供している。  
★ 社員食堂の委託業者と連携した健康食生活の企画を検討している。



### ◆ 定期健診・がん検診の受診しやすい体制づくり

- 定期健康診断、がん検診を毎年実施し、健診バスに来てもらうなど、受診しやすいよう環境調整している。
- ★ 胃がん、肺がん、大腸がん検診の受診率は100%を達成している。



## ◆ メンタルヘルス対策

約 10 年前に人事制度改革を実施し、時間短縮勤務制度等を導入。  
外部カウンセラーによる全管理職への研修や全従業員へのアンケート調査を実施。  
★ 職場復帰率が上昇した。

## ◆ 過重労働による健康被害防止対策

- 長時間勤務の縮小  
2 ヶ月間で一定基準を超えた場合は職場に対策指示、3 ヶ月合計で基準内に収める取り組みを義務化した。
- 産業医による訪問指導  
毎月の超勤時間を産業医と共有し、一定基準を超えた超勤者には産業医のカウンセリングを受けるよう指導している。
- 深夜勤務者への配慮  
深夜勤務者へは、定期健診の内容を充実させた。  
★ 深夜帯勤務者のモチベーションがアップした。



## ◆ 社内の分煙化

- 喫煙室を設置  
本社及び工場に喫煙室を 5 ヶ所設置した。



## 健康づくり実施体制

- ・ 総務部を中心に、産業医と連携しながら、健康づくりに取り組んでいる。

### 健康管理担当者から一言

社員の平均年齢上昇に連動して、  
血圧や血中脂質の有所見者割合が徐々に増加中。  
健保組合と連携して  
特定保健指導の強化に取り組んでいきます。



表彰4

# ユニー株式会社 北陸事務所

## 企業の概要

**所在地** 〒920-0031 金沢市広岡3丁目3番77号  
JR金沢駅西第一NKビル6階

**電話** 076-235-3507

**設立** 昭和25年3月

**業種** 総合小売業

**従業員数** 1,897名（北陸3県、平成26年10月末現在）



## 健康づくり活動の目標

- 努力した人が報われる、働きがいのある職場環境をつくとともに、相互に信頼し合い、風通しの良い企業風土を築き上げていきます。
- 安全かつ衛生的な職場、作業場の環境整備に努めます。

## 健康づくりの取り組み

### ◆ 産業医・保健師による健康相談と情報提供

各店舗にて1～2ヵ月に1回、産業医と保健師による個別健康相談を実施している。

産業医 健康相談

10月10日

13:00～14:00

小会議室にて

### ◆ 若年者に対する生活習慣病予防の充実

40歳未満の者にも血液検査を実施し、生活習慣病の早期発見・治療や生活習慣改善につなげている。

### ◆ 定期健診・精密検査・がん検診の受診勧奨とフォローの徹底

所属長や保健師が受診勧奨を繰り返し実施している。

★ 定期健診受診率100%、保健指導率は87%を達成している。

### ◆ メンタルヘルス対策

#### ● 復職支援

会社独自の職場復帰プログラムを利用し、またリワークセンターも活用しながら、復職支援を行っている。



表彰5

# 社会福祉法人 陽風園

## 企業の概要

所在地	〒920-0944 金沢市三口新町 1丁目8 番1号
電話	076-263-7101
設立	明治6年
業種	社会福祉事業
従業員数	526名（平成26年10月末現在）



## 健康づくり活動の目標

- 介護の現場で職業病といわれている腰痛の予防・対策とともに、今後はメンタルヘルス対応も強化していく。

## 健康づくりの取り組み

### ◆ スポーツサークルへの支援

法人内に4つのスポーツサークルがあり、その活動を支援している。

また、職員同士の交流も盛んになっている。



### ◆ 腰痛予防の推進

#### ● アンケート調査の実施

全職員を対象に腰痛に関するアンケート調査を実施するとともに、ワーキングチームを立ち上げ、腰痛の予防・対策に反映をさせている。

#### ● 腰痛インストラクターの派遣

中央労働災害防止協会の研修を受けた職員を腰痛インストラクターとして各事業所の職員会議に派遣し、腰痛予防を推進している。

### ◆ 定期健診受診勧奨とフォローの徹底

各事業所で受診できるよう受診期間、受診日を設定し、受診しやすい環境を整備している。定期健診と一括で大腸がん検診を実施しており、胃がん、乳がんについてはオプションで受診可能としている。

### ◆ 若年者に対する生活習慣病予防の充実

40歳未満の職員にも血液検査を実施しており、生活習慣病の早期発見・治療や生活習慣改善につなげている。

## ◆ メンタルヘルス対策

各事業所において、石川産業保健支援総合センターより講師を招き、メンタルヘルス研修を実施している。全職員を対象に産業医によるストレスチェックを実施し、予防・啓発を推進している。必要があれば配置転換などにより復職支援をしている。



## ◆ 職場体操の実施

事故防止のため、始業時に各事業所でラジオ体操を実施しているほか、各自、ストレッチ等を行っている。

## ◆ 建物内の分煙化

### ● 喫煙室設置

生活の場である施設で、快適に過ごしてもらえるよう、各フロアに完全分煙の喫煙室を設置した。



## 健康づくり実施体制

- ・ 産業医、安全衛生委員会が中心となり、法人全体で健康づくりに取り組んでいる。
- ・ 毎月の各事業所での安全衛生委員会のほか、3ヵ月に1回法人全体でも統括安全衛生委員会を開催している。
- ・ 健診機関とも連携し、健診（検診）内容の充実をはかった。

### 健康管理担当者から一言

対人援助が事業の中心となる社会福祉は、マンパワーによって成り立っています。そのようななか、当法人は、長い歴史の中で特に職員の健康づくりと福利厚生に力を入れてきました。そして、現在は老朽化した建物を新しく整備しています。新しくなった建物では職員が心身ともに快適な環境で働けるようになると考えています。



支援 1

# メタボリックシンドロームの予防

## 健康づくりの課題と講座の主な内容

### 健康課題 要望等

- ・従業員の多くは健康問題を抱えていないという認識である。
- ・従業員は20～40代の若い年代が多いが、今後社員の加齢に伴う生活習慣病予防のために、若いうちから健康や病気に関する知識を普及し、発症予防につなげたい。

### 講座の 主な内容

- 講座「メタボリックシンドロームの予防方法」
- ・健診結果を見て分かること
  - ・食事と運動
  - ・健康に対する日頃の心構え
- <工夫点>
- ・自分自身のことと結びつけてもらえるように各自の健康診断結果を持参してもらい、資料と照らし合わせながら話をした。
  - ・飽きずに集中して聞いてもらえるようにストレッチや食事についての話を織り交ぜた。

### 効果

- ・日頃の生活や健診結果の振り返りができたと思われる。
- ・今後、健診結果や食事内容を意識するきっかけづくりになったと思われる。

### メタボリックシンドロームの構造図

精密(二次)検診項目 治

健康障害	心疾患 (狭心症・心筋梗塞・) 既往 無・有	脳血管疾患 (脳梗塞・くも膜下出血・脳出血) 既往 無・有	慢性腎臓病・慢性腎不全 (人工透析) 既往 無・有
血管変化	冠動脈の変化 心電図所見	頸動脈の変化 頸動脈エコー 狭窄 プラーク 肥厚	下肢動脈の変化 経皮酸素飽和度 足間動/上動血圧比 間歇性跛行
糖尿病	血糖 空腹時 (~99) 随時 (~139) HbA1c (~5.3) OGTT (~5.1)	LDLコレステロール (~119)	尿酸 (痛風) (~7.0)
健診結果	75グラム糖負荷試験 I.I HOMA-R	中性脂肪 HDLコレステロール (40~)	収縮期/拡張期 180/110以上 重症高血圧 160-179/100-109 中等症高血圧 140-159/90-99 軽症高血圧 130-139/85-89 正常高血圧 130/85未満 正常血圧
内臓脂肪蓄積は 何故悪い?	インスリンの働きを悪くする 遊離脂肪酸 (FFA)	中性脂肪をたくさんつくる PAI-1	血圧を上げる 血栓をつくる
脂肪肝	脂肪肝 AST(GOT) (~30) ALT (GPT) (~30) γ-GT (γ-GTP) (~50)	肥満(内臓脂肪型肥満) 体重 kg 20歳の体重 kg BMI 肥満 25以上 軽肥満 18.5~24.9 痩せ 18.4以下	メタボリックシンドローム診断基準 ウエスト周囲径 男 85 cm以上 女 90 cm以上に加え 1. 脂質異常症 ①LDL中性脂肪 150以上 ②HDL 40未満 ③何れか又は両方 2. 血圧 ①収縮期 130以上 ②拡張期 85以上 3. 血糖 ①空腹時血糖 11.0以上 ②空腹時血糖が正常範囲に ならない場合は、 HbA1c 6.0%以上 ※3項目中2項目以上 に該当中心血圧

※HbA1c値は国際標準化に伴いNGSP値で表記  
※メタボリックと診断された場合は空腹時血糖が正常であっても75gOGTTを追加し耐糖能異常の有無を判定することも必要

### 1日に350gの野菜を食べましょう

～野菜に含まれる代表的な栄養成分とそのはたらき～

- ビタミンA**
  - ・夜間の視力の維持
  - ・抗酸化作用による新(し)陳腐の生成や癌予防
  - ・視覚強化による屈折異常や弱視改善の予防
- ビタミンC**
  - ・骨や歯、軟骨や腱を強くする
  - ・鉄の吸収をよくして貧血予防
  - ・コラーゲンの生成促進、色素沈着防止等の発がん抑制
- カルシウム**
  - ・体内の余分な塩分を体外に排出し高血圧予防
- 食物繊維**
  - ・腸内細菌のバランスを整え、便秘や肌荒れを防ぐ
  - ・糖や脂肪の吸収を遅くし脂質異常症や高血糖を防ぐ
- 葉酸**
  - ・赤血球の形成を助ける
  - ・たんぱく質や核酸の生成
- ビタミンE**
  - ・抗酸化作用により体内脂質を酸化から守る。
  - ・血液循環を良くする。

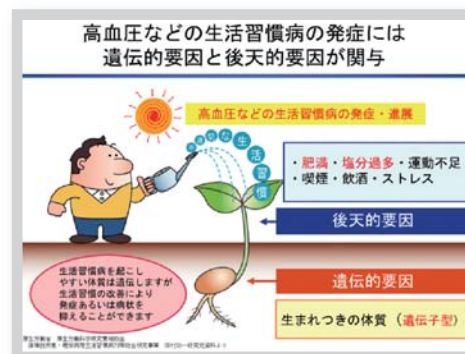
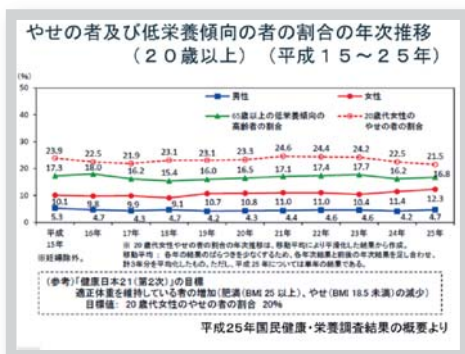
野菜に含まれる栄養素が、さまざまな病気の予防や癌化防止をしてくれます。脳卒中疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素(抗酸化ビタミン、カルシウム、食物繊維など)を必要量とるために、成人の1日の野菜摂取量は350gが目指されています。

未だ野菜をたくさん食べることで、腸管や脂肪の取りすぎを防ぐことができます。よく噛んで食べることで満腹感が得られ、満ちもよくなります。

# 若年期からの生活習慣病予防

## 健康づくりの課題と講座の主な内容

健康課題	18～39歳の若い従業員にも血液検査を実施したところ有所見者が多くいた。
要望・目標	有所見の項目ごとに集団指導を実施してほしい。 ・保健指導を通じ、若年者が自分自身の身体状況に関心を持ち、予防の大切さを認識できる。 ・管理者は、若年期からの健康管理を必要と考えることができる。
講座の主な内容	企業からの要望に対応するため、打合せを重ね、「貧血」「脂質・血圧・肥満」に分けて集団指導を行った。 <貧血> ・貧血について ・食生活の見直し ・貧血予防の食生活 <脂質・血圧・肥満> ・健康寿命延伸の必要性 ・動脈硬化の仕組み ・メタボリックシンドロームのリスク ・生活習慣の改善（食事・運動・喫煙・飲酒） ・健診データしっとくナビの紹介
効果	事後アンケートを実施したところ、92%の従業員が「考え方が大きく変わった」「なんとなく変わった」と回答した。また、「メタボリックシンドロームを放置すると病気を引き起こすと知ることができた」「摂取しにくい栄養素を知ることができた」「食生活の工夫点などが参考になった」という意見があった。



事後アンケートより、予想以上の前向きな意見が聞かれたことから、会社として若い頃からの意識啓発は重要であるとし、次年度以降も取り組みを継続されるそうです！

大変嬉しい結果となり、このような企業さんが増えるよう願っています！！

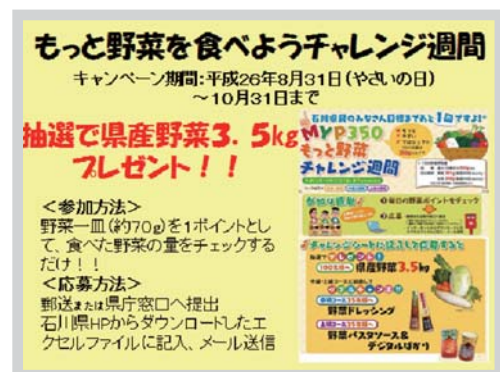


支援 3

# 食生活と健康

## 健康づくりの課題と講座の主な内容

<p><b>要望・目標</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の摂取量増加のための方法について学びたい。</li> <li>・自分自身の生活習慣を見直し、バランスのとれた食事について理解・実践することができる。</li> </ul> <p>(特に野菜の摂取量増加について働きかける。)</p>
<p><b>講座の 主な内容</b></p>	<p>講座「食生活と健康」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活と健康</li> <li>・自分の理想体重を知ろう！</li> <li>・バランスのよい食事とは？</li> <li>・野菜について～たっぷり食べる実践のコツ～</li> <li>・石川県の取組みの紹介</li> </ul> <p>&lt;工夫した点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者が男性ばかりであったため、野菜を手軽に摂ることができるようにカット野菜の活用やコンビニでの商品の選び方など、より実践しやすい内容となるようにした。</li> </ul>
<p><b>効果</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の摂取量増加について、少しの工夫で摂ることが可能であると分かったとの声が聞かれた。</li> <li>・バランスよく食事をする重要性が分かったとの声もあった。</li> </ul>

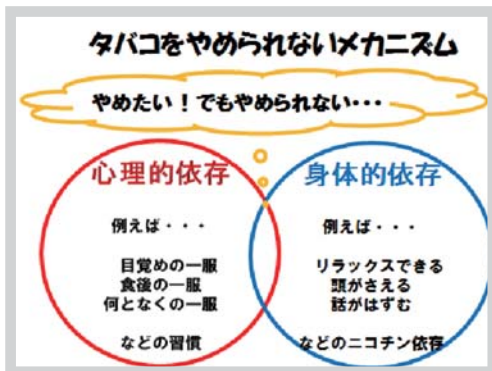
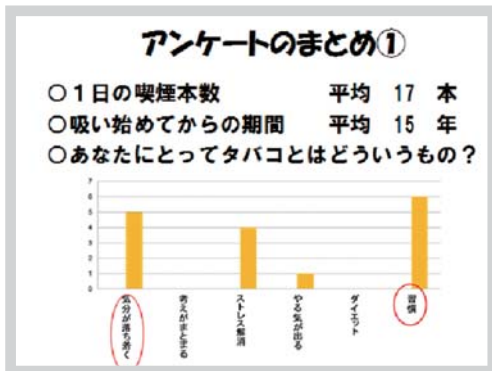




# 職場で取り組む禁煙対策

## 健康づくりの課題と講座の主な内容

健康課題	男性従業員の喫煙率が高い。
要望・目標	たばこの害について正しい知識をもち、禁煙を実行できる。 喫煙率は、37.2%（H22年）→27.6%（H25年）と低下しているが、これまでの禁煙セミナーに参加したことのない喫煙者を対象に実施したいとの要望があった。
講座の 主な内容	①アンケート調査 健康教育の前後、3ヵ月後にたばこに関する意識調査を実施。 ②講座「たばこについて」 ・事前アンケート調査の結果還元 ・たばこの害、禁煙方法 ・呼気一酸化炭素濃度の測定
効果	3ヵ月後アンケートの結果からは、3割の方が禁煙していた。



### 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	心臓・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、膵臓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！！

※本邦のタバコ消費量に比べて喫煙率が高い。禁煙 効果 検証  
(参考: American Cancer Society, Guide to Quitting Smoking)

支援 5

# ロコモティブシンドローム予防

## 健康づくりの課題と講座の主な内容

目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコモティブシンドロームの理解と予防について理解できる。</li> <li>・日常生活で予防に取り組むことができる。</li> </ul>
講座の 主な内容	<p>①講座「ロコモについて」</p> <p>②ロコトレ実践</p> <p>(1) ロコトレ実施前のロコモ度テストの実施 3ヵ月間のロコトレ実践方法、3ヵ月間のロコトレチェック表等の説明、ロコモ度テストの実施（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25）</p> <p>(2) ロコトレの実施 内容：3ヵ月間ロコトレ（片足立ち、スクワット）を実践し、ロコトレチェック表を記入する 備考：毎月1回ロコトレチェック表用紙を企業に出向いて回収する</p> <p>(3) ロコトレ実施後のロコモ度テストの実施 ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテストロコモ25）を実施し、ロコトレの効果を見る。</p>
感 想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かしてから仕事をした方が、頭も回る。</li> <li>・歯を磨きながら実施している。</li> <li>・階段の上がり下りが楽になった。</li> <li>・足が痛かったが、少し楽になったと思う。</li> <li>・中年特有の体力のおとろえを防止できたと思う。</li> <li>・ロコトレを始めたときはつらかったが、日に日に楽にできるようになった。</li> <li>・個人ではなく、また習慣づけて行うことで持続した運動を行うことが出来た。</li> </ul>



### ロコトレ3ヶ月間実施の結果！！

氏名: \_\_\_\_\_

		ロコトレ開始時(8月)		ロコトレ3ヶ月実施後(12月)		ロコトレ実施の結果
ロコトレ実施回数	9月	☹️ 効果がまだ現れていませんでした	😊 現状維持	😊 改善しました	<p>3ヵ月間のロコトレおつかいできました！！これからロコモ予防に取り組みましょう</p>	
	10月	☹️ ロコトレの効果が出るまで時間がかかります。ロコトレを継続しましょう！続けることで足腰の強健に必ずつながります！	😊 ロコトレをはじめのロコモ予防のために今後も運動を継続しましょう！	😊 結果が改善されました。今後もロコトレを続けましょう！ロコトレ以外の運動にも取り組んでみましょう。		
	11月					

## 健康づくりの課題と講座の主な内容


<b>要 望</b>	職場で歯周疾患検診を実施しており、検診前に全従業員を対象として、歯周疾患に関する話を聞きたいという希望があった。
<b>目 標</b>	歯周疾患が全身に及ぼす影響について、理解を深めることができる。
<b>講座の 主な内容</b>	<p>講話「歯周病対策で健康力アップ～新しい成人歯科健診を目指して～」</p> <p>講師 なおき歯科クリニック 院長 西多 直規 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8020 運動、歯の喪失の現状</li> <li>・歯周病と全身との関係</li> <li>・しっかり噛めることの効用</li> <li>・ドライマウスについて</li> <li>・ブラッシング、義歯の取り扱い</li> <li>・成人歯科健診について</li> </ul>
<b>効 果</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事後アンケートでは、99%の方が「参考になった」「まあまあ参考になった」と回答した。</li> <li>・「歯周病は色々な病気と関連があることが分かった」「歯磨きの方法やよく噛むことなどについて再確認した」との感想があった。</li> </ul>

### 歯周病と糖尿病は相互に関係している

- ・糖尿病患者は、歯周病発症率が**2.6倍**高い。
- ・歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで**糖尿病の6番目の合併症**と言われている。
- ・糖尿病が悪化すると歯周病も重症化する。

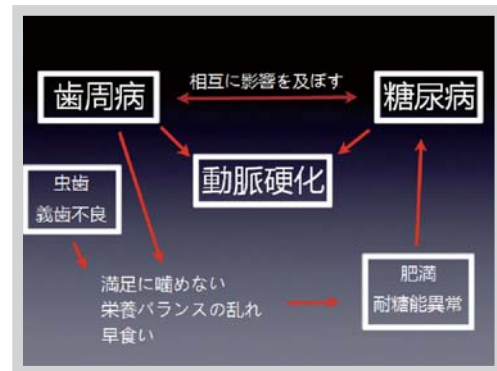
### 歯周病菌が肺炎を引き起こす

- ・食べ物や唾液が誤って肺に流れ込むことでおこる肺炎を「**誤嚥性肺炎**」といい、歯周病菌が多く見つかります。
- ・高齢者、寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで、飲み込む力が衰えている人に多く発生します。
- ・口の中を清潔にし、**歯周病を予防**することが、肺炎を防ぎ、命を救うことにつながります。



### しっかり噛めることは肥満予防につながる

- ・咀嚼に支障が生じ、しっかり噛めない状態になると、やわらかい食品を摂取するようになる。
- ・歯の喪失が進んだ人は、ミネラル、ビタミン、食物繊維の摂取量が少なく、炭水化物の摂取量が多い。
- ・栄養バランスの乱れは、耐糖能異常、生活習慣病リスクを高める。
- ・早食い、丸呑みする人は、肥満となる傾向が高い。



# 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1～6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。

平成27年2月現在

支援機関	支援企業等	内 容
南加賀 保健福祉 センター	株式会社オノモリ	コレステロールについて、ロコトレ実践
	加賀村田株式会社	ロコモ予防
	小松鋼機株式会社	インフルエンザ対策（DVDの貸出）
	株式会社大同テクノ	ロコトレ実践
	馬場化学工業株式会社川北生産本部	メタボリックシンドロームの予防
石川中央 保健福祉 センター	岩本工業株式会社	生活習慣・健診データの改善
	大阪有機化学工業株式会社	ロコトレ実践
	株式会社風組	ロコモ予防
	株式会社小林太郎鉄工所	ロコモ予防、ロコトレ実践
	ニッコー株式会社	若年期からの生活習慣病予防
	白山・石川建設業協会	ロコモ予防
	医療法人社団洋和会	職場におけるメンタルヘルスケア
株式会社ワイズ	食事からの健康づくり	
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	ロコモ予防、ロコトレ実践
	EIZO エムエス株式会社羽咋工場	歯周疾患予防
	鹿島興亜電工株式会社	ロコモ予防、ロコトレ実践
	株式会社ハクイ村田製作所	生活習慣病予防、ヘルシー簡単クッキング
	北陸 KTC ツール株式会社	食生活と健康
	北陸電力（株）七尾支社	生活習慣病予防
	七尾海上保安部	食生活と健康
	のとじま臨海公園	食生活と健康
丸井織物株式会社	喫煙対策	
能登北部 保健福祉 センター	株式会社穴水村田製作所	ロコモ予防、ロコトレ実践
	鳳輪建設業協会	ロコモ予防
	北陸電力株式会社輪島営業所	生活習慣病とロコモ予防

支援機関	支援企業等	内 容
県庁 健康推進課	株式会社アルパイン設計事務所	ロコモ予防、ロコトレ実践
	石川県生活衛生営業指導センター	喫煙対策
	株式会社石川県農協電算センター	ロコモ予防
	医療法人積仁会 岡部病院	野菜の必要性、おいしい食べ方
	加州建設株式会社	健診データしっとくナビ
	医療法人社団仁智会 金沢春日ケアセンター	野菜の必要性、おいしい食べ方
	医療法人社団仁智会 金沢南ケアセンター	野菜の必要性、おいしい食べ方
	株式会社紙安クッキング	野菜の必要性、おいしい食べ方
	サイバーステーション株式会社	健診データしっとくナビ
	酒井工業株式会社	健診データしっとくナビ
	第一電機工業株式会社	野菜の必要性、おいしい食べ方
	大三建設株式会社	野菜の必要性、おいしい食べ方
	東洋建設株式会社	健診データしっとくナビ
	日本海建設株式会社	健診データしっとくナビ
	日本通運株式会社金沢支店	ロコモ予防、ロコトレ実践
	馬場化学工業株式会社	健診データしっとくナビ
	株式会社ホクコク地水	野菜の必要性、おいしい食べ方
	北陸総合警備保障株式会社	野菜の必要性、おいしい食べ方
	北陸通信工業株式会社	ロコモ予防、ロコトレ実践
	安原工業団地協同組合	ロコモ予防
ユニ株式会社北陸事務所	野菜の必要性、おいしい食べ方	

働きざかり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わ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

毎年7月末

## 表彰の方法

毎年10月頃に表彰式を開催

自薦でも他薦でも  
かまいません。応募を  
お待ちしております！



# 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 前年度の 検診等の 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				
	家族	定期健診	受診率： _____ %	有所見者率： _____ %		
			有所見者への保健指導率： _____ %			
		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

- 公益財団法人石川県成人病予防センター  
(日本対がん協会石川県支部)

〒920-8201 金沢市鞍月東2-6

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



# 「いしかわ健康づくり応援企業・団体等」申込書

平成 年 月 日

## 提出先

石川県 健康福祉部 健康推進課

〒920-8580 金沢市鞍月1-1

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

公益財団法人石川県成人病予防センター  
(日本対がん協会石川県支部)

〒920-8201 金沢市鞍月東2-6

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

「いしかわ健康づくり応援企業等連絡協議会」に参加し協力します。

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

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

# いしかわ健康づくり応援企業・団体等 参加一覧

平成27年2月現在 153企業

名称	業種	名称	業種
(株)明石合銅	製造業	NKSJひまわり生命保険(株)金沢LC支社	保険・金融
暁化学工業(株)	製造業	荏原商事(株)北陸支社	卸・小売
浅地高周波(株)	製造業	NECソリューションイノベータ(株)	ITシステム、情報通信
旭丘団地協同組合	団体・NPO・教育機関	(NPO)おいお〜い健康塾	団体・NPO・教育機関
(株)芦野産業	医療・介護・福祉業	大塚製薬(株)金沢営業所	医薬品・健康食品
アトム運輸(株)	運輸業・郵便業	(株)オハラ	食品製造業
アフラック	保険・金融	おやじ食堂	飲食関係
アフラック石川県アソシエイツ会	保険・金融	オリンパスメディカルシステムズ(株)金沢営業所	卸・小売
(株)アルパイン設計事務所	製造業	音頭金属(株)	エネルギー・建築・建設
(株)アレンジ	サービス業	(株)ガード北陸	サービス業
(公社)石川県医師会	団体・NPO・教育機関	カジナイロン(株)	製造業
(NPO)石川県ウオーキング協会	団体・NPO・教育機関	桂記章(株)	卸・小売
(公社)石川県栄養士会	団体・NPO・教育機関	学校法人金沢医科大学	団体・NPO・教育機関
(社)石川県サッカー協会	団体・NPO・教育機関	金沢衛生管理者研究会	サービス業
(社福)石川県社会福祉事業団	団体・NPO・教育機関	(株)金沢倶楽部	その他
石川県商工会議所連合会	団体・NPO・教育機関	かなざわピンクリボンプロジェクト	団体・NPO・教育機関
石川県商工会連合会	団体・NPO・教育機関	(医)藤聖会 金沢メディカルステーションヴィーク	医療・介護・福祉業
石川県食生活改善推進協議会	団体・NPO・教育機関	金沢メンタルヘルス支援センター	サービス業
(公社)石川県シルバー人材センター連合会	団体・NPO・教育機関	金沢西病院	医療・介護・福祉業
石川県腎友会	団体・NPO・教育機関	(株)紙安クッキング	飲食関係
(公財)石川県成人病予防センター	医療・介護・福祉業	からだ回復処 和屋	整体・マッサージ・美容
石川県塗装工業会	団体・NPO・教育機関	岸アトライフ研究所	その他
(一社)石川県トラック協会	団体・NPO・教育機関	北日本紡績(株)	製造業
(株)石川県農協電算センター	ITシステム、情報通信	(公財)橘勝会	団体・NPO・教育機関
石川県プラスチック成型加工協同組合	団体・NPO・教育機関	(株)キャッスルイン金沢	サービス業
石川県プレス工業協同組合	団体・NPO・教育機関	キューピー(株)名古屋支店金沢営業所	食品製造業
石川県鍍金工業組合	団体・NPO・教育機関	(株)共和建設	エネルギー・建築・建設
(一財)石川県予防医学協会	医療・介護・福祉業	キリンビバレッジ(株)北陸支社	食品製造業
(公社)石川県理学療法士会	団体・NPO・教育機関	(NPO)禁煙ねっと石川	団体・NPO・教育機関
石川県公立大学法人石川県立看護大学	団体・NPO・教育機関	クアハウス九谷	フィットネス、健康増進関係
石川県労働保険事務組合連合会	団体・NPO・教育機関	(株)クスリのアオキ	卸・小売
(株)石川コンピュータ・センター	ITシステム、情報通信	(株)グレート	その他
(独)石川産業保健推進センター	サービス業	(株)健工舎イガワ	エネルギー・建築・建設
いしかわ大腸がんサポーターズ	団体・NPO・教育機関	建設業労働災害防止協会石川支部	団体・NPO・教育機関
石川よろこびの会	団体・NPO・教育機関	国際ソロプチミスト金沢ーくろゆり	団体・NPO・教育機関
(公社)石川労働基準協会連合会	団体・NPO・教育機関	(株)ことぶき	その他
岩本工業(株)	製造業	(株)小林太郎鉄工所	製造業
栄研化学(株)金沢事務所	医薬品・健康食品	(株)サークルKサンクス	卸・小売
映寿会みらい病院	医療・介護・福祉業	サイバーステーション(株)	ITシステム、情報通信
(株)エイム	フィットネス、健康増進関係	サンケンオプトプロダクツ(株)	製造業

名称	業種
J-企画	ITシステム、情報通信
(株)四十萬谷本舗	食品製造業
ジブラルタ生命保険(株)金沢エリア	保険・金融
城西運輸機工(株)	運輸業・郵便業
(株)ショセキ	製造業
住友生命保険 金沢支社	保険・金融
住友生命保険相互会社金沢支社小松支部	保険・金融
(有)ゼスト	サービス業
全国健康保険協会石川支部	団体・NPO・教育機関
(株)損害保険ジャパン金沢支店	保険・金融
第一電機工業(株)	エネルギー・建築・建設
第一生命保険(株)金沢支社	保険・金融
大三建設(株)	エネルギー・建築・建設
高瀬自動車	製造業
(株)高野酢造	食品製造業
竹腰永井建設(株)	エネルギー・建築・建設
(有)茶谷鉄工所	エネルギー・建築・建設
(株)中日新聞社北陸本社	ITシステム、情報通信
調和接骨院	整体・マッサージ・美容
津田駒工業(株)	製造業
ツボ電気工事(株)	エネルギー・建築・建設
東京海上日動火災保険(株)金沢支店	保険・金融
(株)東京ストアー	卸・小売
東邦メディカル(株)	医療・介護・福祉業
(株)豊蔵組	エネルギー・建築・建設
(株)豊商	エネルギー・建築・建設
(株)トランテックス	製造業
(株)中川忠	卸・小売
(株)ナカノ自動車	卸・小売
中村留精密工業(株)	製造業
(株)西川電機工業所	エネルギー・建築・建設
日機装(株)金沢製作所	医薬品・健康食品
日成ビルド工業(株)	エネルギー・建築・建設
日本海建設(株)	エネルギー・建築・建設
(一社)日本クレーン協会北陸支部	団体・NPO・教育機関
日本健康運動指導士会石川県支部	団体・NPO・教育機関
日本産婦人科医会石川県支部	団体・NPO・教育機関
(一社)日本ボイラ協会石川検査事務所	団体・NPO・教育機関
(一財)白山市地域振興公社	団体・NPO・教育機関
畠総合マネジメントオフィス	その他

名称	業種
(株)ビーイングホールディングス	運輸業・郵便業
BCSG石川	団体・NPO・教育機関
光興業(株)	製造業
(株)フューチャービジョン	飲食関係
ブリストルマイヤーズ(株)	食品製造業
(NPO)ブレイベサークル運営委員会	団体・NPO・教育機関
ベニー美容室	整体・マッサージ・美容
邦和建設(株)	エネルギー・建築・建設
(株)ホクコク地水	エネルギー・建築・建設
税理士法人 北陸会計	その他
北陸学院大学・北陸学院短期大学部	団体・NPO・教育機関
北陸がんプロフェッショナル養成プログラム	団体・NPO・教育機関
北陸計器工業(株)	製造業
北陸総合警備保障(株)	サービス業
(公財)北陸体力科学研究所	フィットネス、健康増進関係
北陸通信工業(株)	エネルギー・建築・建設
北陸放送(株)	ITシステム、情報通信
北菱電興(株)	ITシステム、情報通信
(財)北國がん研究振興財団	団体・NPO・教育機関
(株)北國銀行	保険・金融
(株)北國新聞社	ITシステム、情報通信
ほっと雇用研究所	団体・NPO・教育機関
松本機械工業(株)	製造業
みのり建設(株)	エネルギー・建築・建設
(株)ミモト	製造業
(株)ヤクルト北陸	卸・小売
安原工業団地協同組合	団体・NPO・教育機関
やわたメディカルセンター	医療・介護・福祉業
ユニー(株)	卸・小売
(有)吉英鉄工	製造業
米沢電気工事(株)	エネルギー・建築・建設
芦城クリニック	医療・介護・福祉業
(株)ワイズ	サービス業

※五十音順(「株式会社」等法人格を示す語の読みを含めず)

# 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	輪島市鳳至町富田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

# 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】

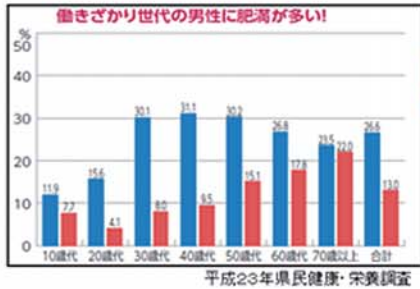
ふりがな 事業所名	
所在地	〒
連絡先	担当課名
	担当者役職・氏名
	電話番号
	FAX番号
	e-mail
事業所の要望	*従業員の健康づくりのために実施したいこと等 希望日時： 実施場所： 参加予定人数： 希望内容：

※事業所名や支援内容につきましては、県健康推進課・保健福祉センターでの支援状況として公表させていただくことがあります。

## もっと野菜プロジェクト(MYP350) 出前講座

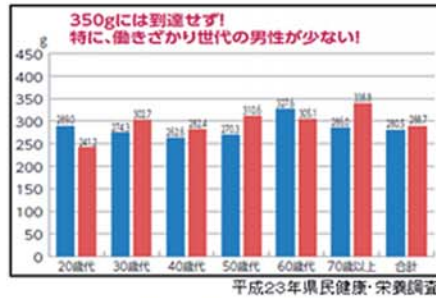
### ◆県の肥満者の割合

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米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

野菜シートや桌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、野菜ソムリエ等による出前講座を開催

社員のみなさまの健康づくりにお役立てください

### 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26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予防事業 ～50才からの足腰強化運動推進事業～

## ロコモティブシンドロームとは

### ○略してロコモ

筋肉や骨、関節と言った運動器に障害がおき、歩行や日常生活に何らかの生涯をきあしている状態

→ 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
- 会談を上げるのに、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

## ロコモについて知ろう！！

ロコモとは？ 予防のためのトレーニングまで盛り込んだ動画を石川県HPに掲載しております  
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/rokomo.html>  
「ロコモ予防メッセージ～いつまでも自分の足で歩くために～」

## Let's ロコモ予防！ ロコトレにチャレンジ

ロコモ予防のためにはな日の生活の中で、「体を動かすこと」が大切です！！

- ロコトレでロコモを予防しましょう  
「片脚立ち」と「スクワット」が基本です。

継続して実践することが重要です。



←片脚立ち  
左右1分間ずつ1日3回が目安です



スクワット→  
深呼吸するペース  
5、6回行います

健康運動指導士 元橋 美津子氏

## 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

### ①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



<写真提供>  
左：日本通運株式会社  
金沢支店

### ②ロコトレ実践事業

対象：企業  
講師：健康運動指導士  
内容：ロコモ予防ミニ講座、3か月間のロコトレ実践  
3ヶ月のロコトレ実践前後にロコモ度テストで効果判定

下：北陸通信工業株式会社

### お問い合わせ先

石川県健康推進課健康づくり推進グループ

(TEL: 076-225-1584)

申込み用紙は石川県HPに掲載しております。

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



健診結果を知って得する

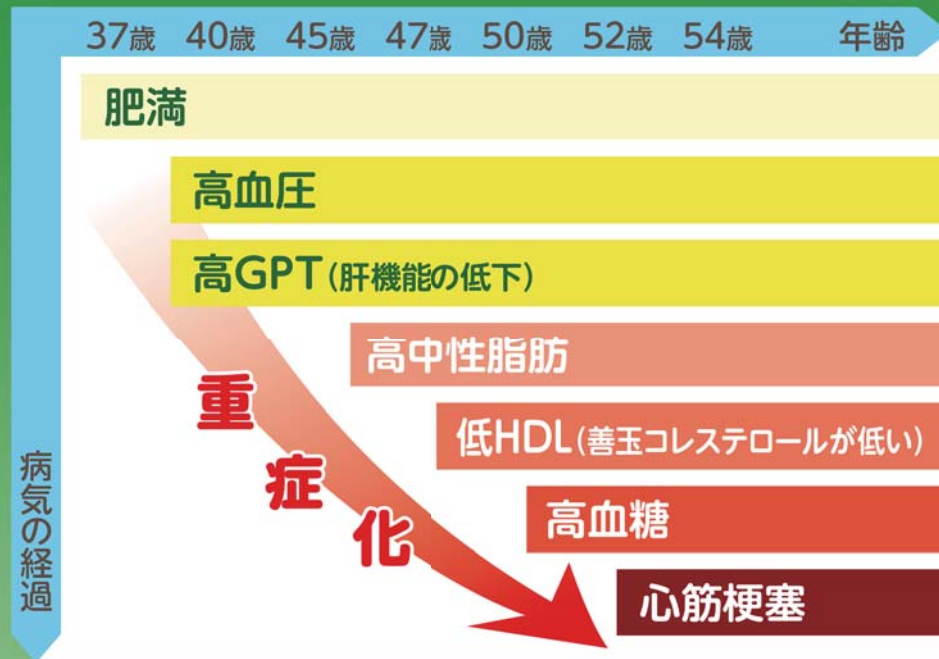
# 健診データしっとくナビ

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

例えば・・・



いつも高いが、  
なんともない

自分は高いのが  
正常

ちょっと高いだけで、  
大したことない

数字をみても  
ピンとこない

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



健診結果を知って得する

健診データしっとくナビ

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

※検索エンジンで「しっとくナビ」と入力するとヒットします。

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



# 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！

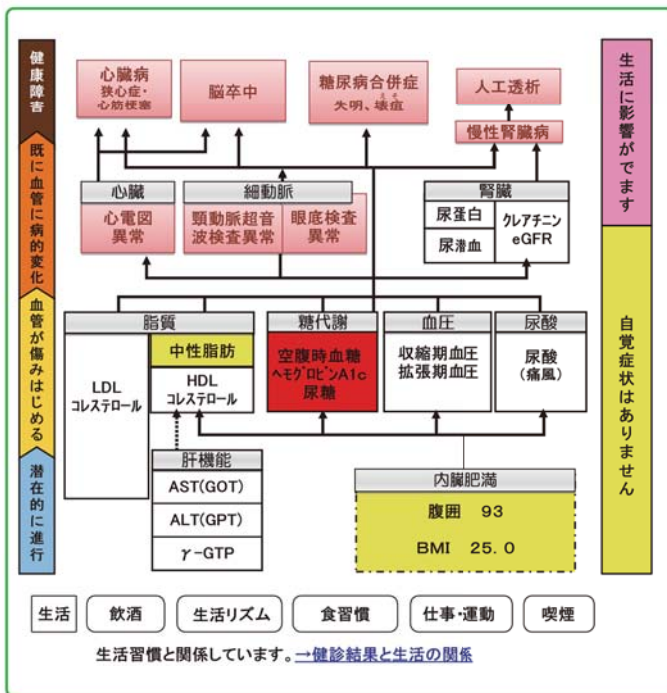
将来の健康障害をイメージしたうえで、どのような生活が異常値の原因となっているのか、どのような生活改善が必要なのかを考えてみましょう。

## 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**

確率を上げるためには	効果
体重を減らしましょう	最大12%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

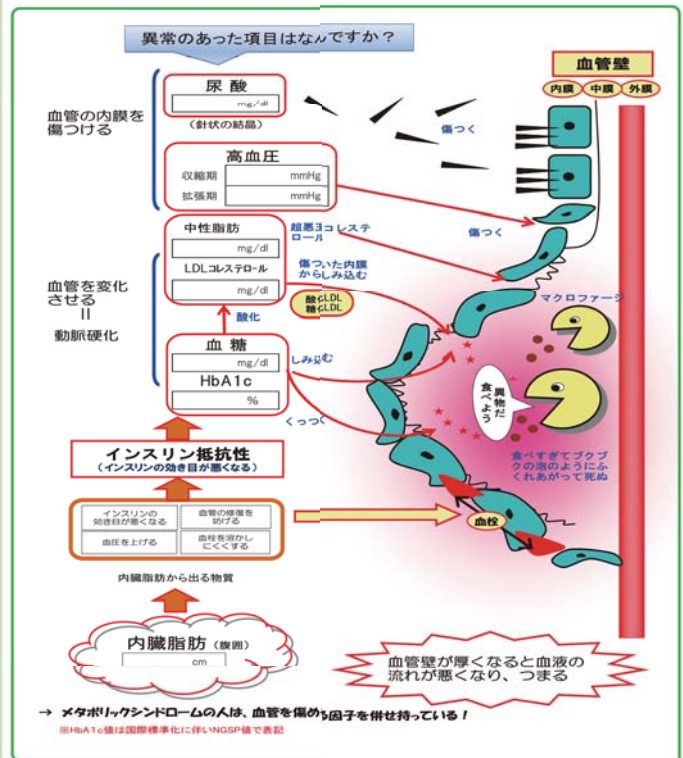
## ステップ3 心臓血管病進行度チェック



- ・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



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。

# がん検診のお知らせ

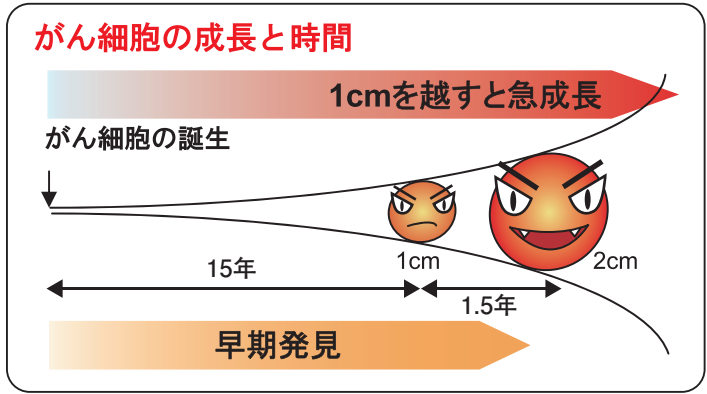
日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人が、がんで命を落としています。しかし、がんは不治の病ではありません。早期発見、早期治療で完治の可能性もぐっと高くなります。

早期がんを見つけるためには、定期的に検診を受けることが大切です。

平成25年石川県におけるがんによる死亡数 3,416人 人口動態統計より  
平成23年石川県におけるがん罹患率(人口10万対) 717.8 石川県におけるがん登録より

乳がんの場合、1つのがん細胞が1cmになるのに約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。



## 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
子宮頸がん検診	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い方は、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ます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

# 平成27年度 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、子宮頸がん、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があります。

平成27年4月1日現在

市町名	課名	電話番号	実施形態					実施期間
			胃	肺	大腸	子宮頸	乳	
金沢市	健康総務課	076-220-2730	○●	○●	○●	○●	○●	5月～12月
七尾市	健康推進課	0767-53-3623	○	○	○	○●	○	5月～12月
小松市	いきいき健康課	0761-24-8056	○	○	○	○●	○	6月～11月
輪島市	健康推進課	0768-23-1136	○	○	○	○●	○●	5月～10月
珠洲市	福祉課	0768-82-7742	○	○	○	○●	○●	6月～12月
加賀市	健康課	0761-72-7865	○	○	○	○●	○	6月～12月
羽咋市	健康福祉課(すこやかセンター)	0767-22-1115	○●	○	○●	○●	○●	5月～12月
かほく市	健康福祉課	076-283-1117	○●	○●	○●	○●	○	7月～10月
白山市	健康増進課(健康センター松任)	076-274-2155	○	○	○●	○●	○●	6月～2月
能美市	健康推進課	0761-58-2235	○●	○●	○	○●	○●	6月～1月
野々市市	健康推進課	076-248-3511	○●	○●	○●	○●	○●	5月～9月
川北町	福祉課(保健センター)	076-277-1111	○	○	○	○●	○	4月～11月
津幡町	健康こども課	076-288-7926	○●	○●	○●	○●	○●	6月～10月
内灘町	保険年金課保健センター	076-286-6101	○●	○●	○●	○●	○●	6月～10月
志賀町	保健福祉センター	0767-32-0339	○	○	○	○●	○	5月～12月
宝達志水町	健康福祉課	0767-28-5506	○	○	○	○●	○	5月～11月
中能登町	保健環境課保健センター「すくすく」	0767-74-0797	○●	○●	○	○●	○	5月～2月
穴水町	健康推進課	0768-52-3589	○	○	○	○●	○	6月～12月
能登町	健康福祉課	0768-72-2504	○●	○●	○	○●	○●	6月～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があります。
- ◎また、県内市町が実施するがん検診については、ホームページでも検索できます。

石川県がん対策

検索 カチッ

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

連絡先 石川県健康福祉部健康推進課 (TEL076-225-1437)



# 職場における健康づくり 実践事例集

平成 27 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](mailto:kennsui@pref.ishikawa.lg.jp)  
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/>