

職場における 健康づくり

実践事例集

(平成 29 年度)

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 アルパイン設計事務所	2
表彰2	株式会社 キョー・エイ	3
表彰3	株式会社 ジェイアールサービスネット金沢	4
表彰4	株式会社 DAISE	5
表彰5	富士ゼロックス北陸 株式会社	6
表彰6	SWS西日本 株式会社 田鶴浜工場	7
表彰7	株式会社 ハクイ村田製作所	8
表彰8	株式会社 笠間製本印刷	9
表彰9	創屋 株式会社	10
表彰10	特例認定 特定非営利活動法人 プウプ	11
表彰11	株式会社 オノモリ	12
表彰12	サンコー企画 株式会社	13

県が企業の健康づくりを支援した取り組み

支援1	健康教育「ロコモ予防」	14
支援2	健康教育「食生活と健康」	15
支援3	健康教育「呼気一酸化炭素濃度測定、生活習慣病セミナー」	16
支援4	健康教育「生活習慣病予防について」	17
支援5	健康教育「歯科疾患予防対策について」	18
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
歯と口腔の健康に関する出前講座	28
ロコモ予防普及事業	29
いしかわヘルシー&デリシャスメニュー	30
もっと野菜プロジェクト (MYP350)	31
健診データしっとくナビ	32
がん検診のお知らせ	34
「たばこ」とのおつきあい	36

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、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、参考にいただければ幸いです。

平成 29 年度 健康づくり優良企業表彰



平成 29 年 10 月 19 日 石川県庁特別会議室



株式会社 アルパイン設計事務所

企業の概要

所在地 〒920-0336 金沢市金石本町ハ13番地2
 電話 076-266-3467
 設立 昭和61年4月
 業種 機械・電気設計事務所
 従業員数 67名（平成29年12月末現在）



健康づくり活動の目標

- ◇ 従業員の健康管理を徹底し、健やかで働きやすい職場環境を維持する。

取り組み内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

- ◇ 受診しやすいようにスケジュール調整するなど健診や保健指導の受診勧奨を積極的に行う。
- ◇ 45歳以上の希望者には会社負担で腫瘍マーカーの検査が追加可能。
 ★健診受診率、有所見者への保健指導実施率100%、がん検診受診率おおむね100%

継続的な健康セミナーの開催

- ◇ 平成26年度より健康セミナーを開催し、ロコモティブシンドローム予防、歯の健康管理、熱中症対策セミナーなど、多方面から健康意識の向上を図っている。
 ★継続して開催することにより、社員の健康管理意識が高まっている



社内スポーツ大会の開催

- ◇ 平成27年度より全員参加でソフトバレー大会を実施。



社内の施設内全面禁煙

- ◇ 喫煙所を屋外に移設し、就業時間内の喫煙回数を2回に制限。
 ★施設内全面禁煙のため、非喫煙者の受動喫煙を防ぐことができる

健康管理担当者からの一言

社員の健康づくりに関して

- トップが率先して健康管理に努めており、健康づくりの活動に理解が得られ、さまざまな取り組みを行うことができる。
- 企業がもっとも大切にすべきものは、「人」である。



表彰
2

株式会社 キョー・エイ

企業の概要

所在地 〒920-0061 金沢市問屋町3丁目10番地
 電話 076-237-7211
 設立 昭和44年9月
 業種 卸売業
 従業員数 88名（平成29年12月現在）



健康づくり活動の目標

◇ 社員の運動習慣と健康意識の増進と健診結果の改善

取り組み内容

定期健診とがん検診の受診勧奨の徹底

◇ 定期健康診断や有所見者への保健指導の受診勧奨を積極的に行っている。
 がん検診（胃・肺・大腸）の一次検診は全額会社負担で実施している。
 ★定期健診の受診率は100%、がん検診（胃・肺・大腸）の受診率は94%以上

メンタルヘルス対策

◇ 管理職を対象にメンタルヘルス研修を実施。

運動機会の増加

◇ 社内でのスポーツイベントや、社外のスポーツ大会、金沢城リレーマラソンへの参加を積極的に促している。
 ★若い社員を中心にスポーツ大会への参加も積極的になり、会社の雰囲気も明るくなった
 ★社員の健康づくりにもつながっている

◇ 30年以上前より、全社員で朝礼前のラジオ体操を継続実施。



受動喫煙防止対策

◇ 喫煙室の設置

事務所の一角に喫煙室を設置し、完全分煙としている。喫煙室の事務所側出入口は目張り、施錠されており、外からしか出入りできないようになっている。

健康管理担当者からの一言

日頃からの営業活動で生活が不規則になりがち
 な社員も多いとは思いますが、社員全員がスポーツやレクリエーションを通じ、健康で明るい社風をこれからも築いていって欲しいです。





株式会社 ジェイアールサービスネット金沢

企業の概要

所在地 〒920-0033 金沢市日吉町7番地4
 電話 076-262-8311
 設立 平成12年2月
 業種 小売業（JR金沢支社エリア内の駅構内における物販）
 従業員数 416名（平成29年12月現在）



金沢駅構内のセブン-イレブン 店舗

健康づくり活動の目標

- ◇ 従業員が安全で働きやすい職場環境の構築。 健康診断の100%受診。

取り組み内容

定期健診・健診後の保健指導の徹底

- ◇ 定期健康診断の受診期間を延長し、全対象者が受けられるようにしている。
- ◇ 産業医が会社に訪問し保健指導を実施している。
 ★定期健診、がん検診(胃・肺・大腸)受診率100%、保健指導実施率95%

健康づくりの事業の推進

- ◇ 本社に血圧計を設置。健診などをきっかけに、社員が自己管理できるようにしている。
- ◇ 安全衛生委員会を開催し、その内容や対策を全社員へ周知する体制整備。
- ◇ グループ会社の各種スポーツ大会に家族ぐるみで参加。
 ★運動やレクリエーションを通じて、社員の交流やコミュニケーションの増加を図り、メンタルヘルス対策にも繋がっている

メンタルヘルス対策

- ◇ 社内相談員の指定、社外カウンセリング窓口の設置。
- ◇ 全従業員（短時間パートを除く）にストレスチェックを実施。

受動喫煙防止対策

- ◇ 喫煙室を設置し、完全分煙としている。
 喫煙室内には禁煙ポスターや禁煙活動プログラムの案内等を掲示し、禁煙を促している。



健康管理担当者からの一言

- 上記取り組みの継続及び内容の充実・向上を図り、従業員が「働きがい」を感じる職場にしていきたい。
- 福利厚生充実として、社員旅行を実施しているほか、(株)リロクラブの「福利厚生倶楽部」に入会し、個人旅行・ショッピング・グルメ・スポーツ・子育て・教育等々生活全般のサービス提供を行っている。



表彰
4

株式会社 DAISE

企業の概要

所在地 〒921-8025 金沢市増泉5丁目5番地22号
 電話 076-243-4200
 設立 昭和50年4月
 業種 製造業
 従業員数 30名（平成29年12月現在）



健康づくり活動の目標

◇ 健康で充実した生活を送り、能力を最大限発揮できるように

取り組み内容

健診受診勧奨と有所見者への保健指導の徹底

- ◇ 社員の定期健診に肺がん・胃がん・大腸がんの検診を組み込んでいる。
- ◇ 健診結果は健康づくり担当者が確認し、再検査や保健指導の受診につなげている。
 - ★定期健診受診率、有所見者への保健指導率 100%
 - ★がん検診受診率はおおむね90%以上

健康づくりの取り組み

- ◇ 喫煙者・腹囲リスクを把握し、役員や所属リーダーによる会議を行い、対策を検討。
- ◇ 全従業員を対象に生活習慣病等の講習会の開催。
- ◇ 創業当時より、毎朝ラジオ体操の継続実施。

社内の分煙化、禁煙支援

- ◇ 喫煙場所の設定、分煙装置の設置。業務時間中は禁煙とする。
 また禁煙手当の支給を約30年間継続実施し、従業員の禁煙支援を行っている。



野菜摂取不足解消に自家菜園の野菜や果物を配布したりもしています。

健康管理担当者からの一言

喫煙は「百害あって一利なし」だという社長の思いで弊社では30年以上前より禁煙手当を支給し、禁煙活動に取り組んで参りました。
 仕事はもちろん日常生活でも健康で過ごすことは何より大切な事です。
 これからも健康管理のお手伝いが少しでも出来るよう声かけ等心がけていきたいです。





富士ゼロックス北陸 株式会社

企業の概要

所在地 〒920-8501 金沢市中橋町11番18号
 電話 076-260-0900
 設立 昭和56年11月
 業種 卸・小売業
 従業員数 250名（平成29年12月現在）



健康づくり活動の目標

- ◇ 社員の健康増進
- ◇ 健診結果に基づく生活習慣改善と有所見者率の減少

取り組み内容

健診受診勧奨と有所見者への保健指導の徹底

- ◇ がん検診、人間ドックの費用を一部助成し、受診を促している。
- ◇ 健康づくり担当者が健診の受診状況を把握し、未受診者へ個別で声かけ、日程調整を行う。
- ◇ 健診後、全職員が個別面談で産業医から保健指導を受けるので、メンタル面の相談も可能。
 ★定期健診受診率100%、がん検診（胃・大腸）受診率、保健指導実施率87%以上

健康づくりの取り組み

- ◇ 健康Web「Ken Com」を導入。従業員はKen Comを活用し、自己の健康データを把握でき、健康管理に役立つ情報が得られる。
- ◇ スポーツジムの法人契約
- ◇ インフルエンザの予防接種（半額会社負担）
- ◇ 社員の健康づくりの一環としてボーリング大会の開催

受動喫煙防止対策、禁煙支援

- ◇ 施設内の全面禁煙。勤務時間外に限り、屋外指定喫煙場所にて喫煙可能。
- ◇ 健康保険組合による禁煙外来受診の補助制度が利用可能。



(KenCom イメージ)

健康管理担当者からの一言

「働き方改革」「健康増進」の両論で健康経営を進め、社員一人ひとりが心身ともに健康でいきいきと働くことのできる環境づくりに努めます。



企業の概要

所在地 〒929-2124 七尾市白浜町54番地
 電話 0767-68-6400
 設立 平成22年10月
 業種 製造業
 従業員数 232名（平成29年12月現在）



健康づくり活動の目標

◇ 「健康」は働くための大切な資源であることを認識し、従業員の健康増進に役立てる。

取り組み内容

健診受診勧奨と有所見者への保健指導の徹底

◇ 健康づくり担当者が健診や特定保健指導の受診状況を把握し、個別に声かけを実施。

★定期健診受診率、特定保健指導実施率 100%

★がん検診（肺・大腸）受診率95%以上

健康まつりの開催

◇ 平成22年から26年まで県立田鶴浜高校衛生看護科学生による出前健康チェック、平成27年から健診実施医療機関と、平成28年からは七尾市健康推進課とも協力しながら、毎年開催している。

◇ 健康面で従業員からの要望や、世間の関心事を取り入れ展示物や健康測定機器を設置。

→パネル掲示（禁煙・歯の健康）、乳がん触診モデルを用いた指導、単身赴任者向けの栄養相談 等

★従業員や管理職の健康に関する意識が向上し、積極的に参加、声かけを行うようになった



健康チェックの様子

受動喫煙防止対策

◇ 完全分煙とし、喫煙室の利用は午前・午後に各1回ずつとしている。

◇ 平成29年1月には、喫煙マナー向上推進チームを発足。平成30年度末までに、屋内喫煙室を廃止し屋外へ移設、計画的に受動喫煙防止対策を強化していく。

健康管理担当者からの一言

「社員一人ひとりの健康は活気ある企業の源である」の理念のもと、健康意識のレベルアップを目指していきます！





株式会社 ハクイ村田製作所

企業の概要

所在地 〒925-8555 羽咋市柳橋町柳橋52
 電話 0767-22-3111
 設立 昭和42年4月
 業種 電子部品製造業
 従業員数 374名（平成29年9月現在）



健康づくり活動の目標

- ◇ 健康増進、生活習慣改善のきっかけを提供し、自らの意思で健康づくりに取り組む人を増やす。

取り組み内容

健診受診勧奨と健診後のフォローの徹底

- ◇ 従業員が定期健診やがん検診を受けやすい環境を整備している。
 ★定期健診受診率、がん検診（胃・肺・大腸）受診率 100%

健康増進チャレンジの実施

- ◇ 食事、運動、禁煙などのコースから選択し、各自で設定した目標達成に向けて一定期間取り組む。
 - ・参加者のモチベーション維持をねらいとした健康に関するセミナーの開催他、血圧計、体組成計などを設置し、各自でモニタリングできる環境を整備。
 - ・目標達成者、優良者には賞状と記念品を贈呈。
- ★チャレンジ参加者には減量や禁煙に成功した者もあり、健康的な生活の習慣化につながった



健康セミナーの開催

- ◇ 平成26年度から年2～4回、健康に関するセミナーを開催。
 テーマは、生活習慣病予防講話、ヘルシークッキング、運動セミナー、禁煙セミナー、減塩セミナーなど。

健康管理担当者からの一言

- 有所見者をはじめ全従業員に、健康増進・生活改善のきっかけを提供したい！と健康増進チャレンジを企画しました。多くの方が参加し習慣化につながったと実感しています。
- 食堂メニューに減塩メニューを導入し、塩分量を1食2.0gに抑えた食事を提供しています。
- より働きやすい環境づくりを目指していきます。



表彰
8

株式会社 笠間製本印刷

企業の概要

所在地 〒924-0021 白山市竹松町1905番
 電話 076-275-9002
 設立 昭和37年5月
 業種 印刷業
 従業員数 63名（平成29年12月現在）



健康づくり活動の目標

- ◇ 健康な従業員による健全な企業体質

取り組み内容

定期健診・がん検診を受診しやすい環境づくり

- ◇ 健診バスに来てもらい、がん検診（胃・肺・大腸）は会社負担で実施するなど、受診しやすい環境づくりをしている。また有所見者には産業医が面談し、医療機関の受診や保健指導を勧める。

★定期健診受診率、がん検診（胃・肺・大腸）受診率 100%

健康づくりの取り組み

- ◇ 食堂に手軽に購入でき、昼食や残業時の補食に利用できる健康に配慮した総菜を配置（会社が費用を一部負担）
 - ◇ インフルエンザの予防接種（会社全額負担）
 - ◇ 十数年以上前から朝礼前にラジオ体操を実施
- ★お総菜の設置により、従業員の食事内容の改善につながっている



受動喫煙防止対策

- ◇ 喫煙室を1カ所とし、今年から灰皿を撤去し加熱式たばこのみとするなど、非喫煙者に対する受動喫煙の防止に努めている。



健康管理担当者からの一言

「企業は人なり」です。従業員の健康管理は企業の健康管理だと考えて、これからも様々な活動に取り組んで参ります。



表彰
9

創屋 株式会社

企業の概要

所在地 〒924-0053 白山市水澄町183-1
 電話 076-256-2160
 設立 平成17年2月
 業種 サービス業（受託開発ソフトウェア業）
 従業員数 10名（平成29年12月現在）



健康づくり活動の目標

- ◇ 従業員間のコミュニケーションの促進
- ◇ 従業員が心身ともに元気に働くことができる職場の環境整備

取り組み内容

定期健診受診勧奨とフォローの徹底

- ◇ 就業規則に健康診断に関する定めがあり、従業員が健康診断を受けやすい環境を整えている。また有所見者に対して精密検査、特定保健指導の受診を勧める。

★定期健診受診率、特定保健指導実施率、がん検診（胃・肺・大腸）受診率 100%

健康づくりの取り組み

- ◇ 平成24年より「持ち寄りランチ」を実施。
1人1品手作りのおかずを持ち寄り、従業員の親睦を深める。食を通じ健康に関心を持つことにもつながっている。
- ◇ 平成26年より、週1回「運動の日」を設定。
- ◇ 従業員の有給休暇の取得促進
（平成29年度有給休暇消化率100%）

受動喫煙防止対策

- ◇ 施設内全面禁煙。喫煙する場合は自家用車の中だけとする。

健康管理担当者からの一言

創屋は、経済産業省の「健康経営優良法人2017・2018」認定企業です！

10月より「働く世代の健康づくり支援事業」を活用して、活動量計の装着、エクササイズバンドを使った10分間ストレッチも始めました。従業員みんなに身体を動かす契機を作り、健康を意識した習慣が身に付くよう、取組は継続していきます。

企業価値は健康に追随します。創屋は今日も元気です！



運動の日



持ち寄りランチ



表彰
10

特例認定 特定非営利活動法人 プウプ

企業の概要

所在地 〒924-0878 白山市末広二丁目35番地
 電話 076-275-5055
 設立 平成18年8月
 業種 社会福祉サービス業
 従業員数 13名（平成29年12月現在）



健康づくり活動の目標

- ◇ 健康習慣改善のための社員一人ひとりの意識づけ

取り組み内容

定期健診受診勧奨とフォローの徹底

- ◇ 定期健診、がん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。
 ★定期健診受診率、特定保健指導実施率、がん検診受診率 100%

健康づくりの取り組み

- ◇ 健康講座の開催。
 （健診結果の読み取り、口の健康とむし歯・歯周病予防 など）
- ◇ 事業所に血圧計・体組成計を設置し、毎日モニタリングしている。
- ◇ ランチメニューに約500kcal、塩分控えめの料理を提供。
 ランチスープの塩分測定を行い、減塩の意識づけを行う。
- ◇ みんなの体操を毎朝、社内全体で取り組んでいる。
 ★血圧・体重を毎日モニタリングすることにより、従業員の健康意識が高まった
 ★従業員自らが健康づくりについて学び、他の従業員などへ発表する立場になることでさらに理解を深めている



受動喫煙防止対策

- ◇ 施設内を全面禁煙とすることで、受動喫煙の防止に努めている。

健康管理担当者からの一言

毎日、みんなで声をかけあって、心身の健康づくりを意識・継続することがとても大切だと思って取り組んでいます。





株式会社 オノモリ

企業の概要

所在地 〒923-1237 能美市上清水町タ30番地1
 電話 0761-51-5755
 設立 昭和42年4月
 業種 製造業
 従業員数 61名（平成29年12月現在）



健康づくり活動の目標

- ◇ 従業員の健康増進
- ◇ 従業員のワークライフバランスの充実

取り組み内容

定期健診受診勧奨とフォローの徹底

- ◇ 定期健診、有所見者への保健指導の受診勧奨を積極的に実施。
 ★定期健診受診率、特定保健指導実施率、がん検診受診率（肺・大腸）100%

健康づくりの取り組み

- ◇ 10数年前から、外部講師による研修会を年1回以上開催。
- ◇ 年に1～2回ウォーキング大会を開催し、従業員の運動を推進。
- ◇ インフルエンザの予防接種（全額会社負担）
- ◇ 社内報、掲示板により健康づくりに関する内容を全従業員へ周知。
 ★従業員の健康づくりの意識が高まった



ワークライフバランスの充実

- ◇ 残業時間を総務課にて管理し、データを毎日発信することにより、残業時間を出来るだけ少なくしている。また残業時間が多くなった従業員に対しては休暇取得を促す。

受動喫煙防止対策

- ◇ 喫煙所以外は禁煙とし、受動喫煙の防止に努めている。

健康管理担当者からの一言

社員の心と体の健康維持・増進により、社員一人一人がイキイキとして、やりがいを感じる職場づくりを全社一丸となって取り組んでいきます。

株式会社オノモリ





サンコー企画 株式会社

企業の概要

所在地 〒929-0447 河北郡津幡町字旭山11番地2
 電話 076-289-6708
 設立 平成5年2月
 業種 製造業
 従業員数 49名（平成29年12月現在）



健康づくり活動の目標

- ◇ 健康習慣改善のための社員一人ひとりの意識づけ
- ◇ 健康診断での有所見者数（異常のみられる者）の減少

取り組み内容

定期健診受診勧奨とフォローの徹底

- ◇ 定期健康診断を年2回実施、年代別に健診内容を拡充する、有所見者へのフォローを積極的に実施することで、高い健診受診率、保健指導実施率となっている。

★定期健診受診率、特定保健指導実施率、がん検診受診率 100%

健康づくりの取り組み

- ◇ 毎年、熱中症予防研修を実施。
- ◇ 同好会を設け、ウォーキングやマラソン大会へ参加。
- ◇ 健康づくり運動の実施。

従業員自らが目標を掲げ、万歩計や活動量計を活用し、事業所内で楽しく競い合いながら健康づくりに取り組む。併せて健診結果を読み取る研修会も開催し、自身の健康問題を意識する機会を設けている。

目標を達成した方や健診結果が優れた方には、表彰を行っている。

★従業員の継続的な健康づくりの取り組みに繋がっている



受動喫煙防止対策

- ◇ 喫煙ブースを設置し分煙化。世界禁煙デーに合わせ禁煙週間を実施し、禁煙グッズを支給。

健康管理担当者からの一言

社員の健康づくりのため、隔月に健康に関する社内報を発信しています。旬な内容で分かりやすく作成しており、具体的には花粉・インフルエンザの情報、腰痛予防体操など社員が健康知識を向上できるよう工夫しています。



支援
1

ロコモ予防

健康づくりの目標と講座の主な内容

<p>目 標</p>	<p>ロコモティブシンドロームについての普及・啓発、ロコモ度テストの実践による現状の認識を図り、ロコモ予防につながる動機づけを行う。</p>
<p>講座の 主な内容</p>	<p>健康教育（ロコモ度テスト）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・立ち上がりテスト（下肢筋力を調べる） →片脚又は両脚で、決まった高さから立ち上げられるかどうかで程度を判定 ・2ステップテスト（歩幅を調べる） →歩幅測定と同時に、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価 <p>施設の15周年感謝祭の開催に併せロコモ度テストを実施することで、他の地域の職員（同法人）などへも広くロコモ予防の普及・啓発を図った。</p>
<p>効 果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモの危険性ありと判断された方は生活習慣を見直すきっかけとなり、健康の維持・増進の重要性についても啓発出来る機会となった。 ・イベントで市民の目に触れる場であったため、職員だけでなく関心のある市民に対しても普及啓発を図る機会となった。

立ち上がりテスト



2ステップテスト



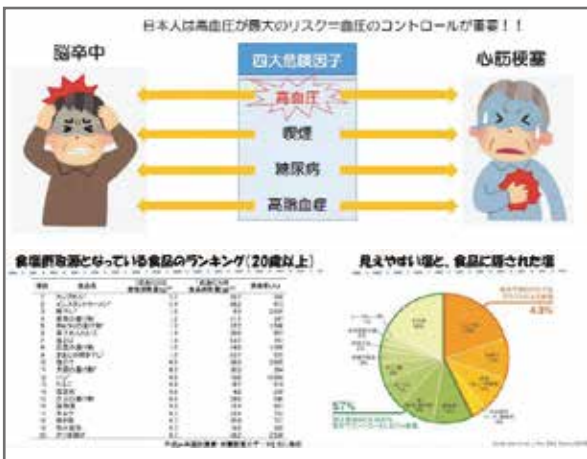
支援を受けての感想

自分の身体がどのような状態になっているかを改めて受け止めることができた。健康な老後を迎えるために、運動の必要性を知り、今からでもやらなくてはという気持ちになった。



健康づくりの目標と講座の主な内容

<p>目 標</p>	<p>社員の健康づくりの意識を高める</p>
<p>講座の 主な内容</p>	<p>講座「健康診断結果の振り返りについて」 「塩分の摂取、食生活について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 高血圧について ・ 普段食べているものの塩分量について <p><工夫点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自身の健診結果を見ながら講座を受講してもらい、自分の体の状況はどうなのか考えてもらった。 ・ カップラーメンなどの現物を実際に手に取って、普段食べているものの塩分量について確認してもらった。
<p>効 果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診結果を通して自分の体の状況を振り返ることができ、積極的に質問も多くあがった。気になる数値・所見について個別に相談もあった。 ・ ほとんどの従業員が昼食にカップラーメンを食べるとのことで、講座の内容がイメージしやすく、食生活を振り返るきっかけとなった。



減塩のすすめ

- 調味料の使い過ぎ、食品に含まれるかくれた塩分量に注意する
 - ・ 調味料の使い過ぎに注意する
 - ・ 調理のときに使い過ぎに注意することはもちろん、食品での調味料の活用にも気をつけましょう。調味料にやってしまっていることもあるので、確認してみましょう。
 - ・ 食品にもともと含まれている塩分(かくれた塩分)を把握する
- 外食や食品を購入するときは、栄養成分表示を確認しましょう
 - ・ 食品には栄養成分が表示されていることが多いです。カロリーや塩分量を調べてみましょう！！

★外食のときも★

- ラーメン (220ml)
- たんぱく質 27.2g
- 糖質 16.9g
- 食塩相当量 1.62g
- 食塩含有率 1.8%

★購入のときも★

- カップラーメン (220ml)
- たんぱく質 27.2g
- 糖質 16.9g
- 食塩相当量 1.62g
- 食塩含有率 1.8%



支援を受けての感想

昼食時にカップラーメンを食べている人に対してつっこみが入るようになってきました。健康により留意するようになったようです。



呼気一酸化炭素濃度測定、生活習慣病セミナー

健康づくりの課題と講座の主な内容

<p>動機・健康課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員の4割が喫煙者で、喫煙率低下に向けて取り組みたい。 ・今年度から保健指導を開始したため、これまで健診結果の見方等について説明を受けた人は少ないだろう。健診結果を見ない人もいる。
<p>目 標</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・呼気一酸化炭素濃度測定により、喫煙が自身の身体に与える害について考えることができる。 ・自身の健康診断の結果を振り返り、禁煙を含め、今後の健康増進・生活習慣の改善に向け、目標を設定することができる。
<p>講座の 主な内容</p>	<p>①呼気一酸化炭素濃度測定会（希望者対象） 呼気一酸化炭素濃度測定、タバコの害に関するミニレクチャー（個別） <工夫点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・測定後に喫煙の害に関するミニレクチャーを実施することで、身体にどれだけタバコの成分が取り込まれ、どのように身体に悪影響を及ぼすか認識しやすいようにした。 <p>②生活習慣病予防セミナー（全職員対象） 「健康診断の見方・生活習慣の改善について」、「喫煙の害について」 <工夫点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自身の健康診断結果を持ってきてもらい、実際のデータを見ながら講義を聞いてもらった。また「健康診断の見方・生活習慣の改善」については、町保健師から講義を実施した。
<p>効 果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・呼気一酸化炭素濃度測定の全参加者が「参考になった」「まあまあ参考になった」と答え、「禁煙を実行したい」という方もいた。 ・生活習慣病予防セミナーの参加者の92%が「今後健康づくりのために取り組みたいこと」（自由記載）を挙げ、健康意識の変化が見られた。



健康管理担当者からひとこと

健康増進で快適な職場をめざします。これからも健康管理を意識できる取り組みでサポートしたい。




健康づくりの課題と講座の主な内容

健康課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 単身赴任の従業員が多く、外食や惣菜の利用割合が多くなりがちな者もいる。 ・ 健診結果は、高血圧やメタボ等に該当し生活習慣改善を要する者が多い。
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者が、生活習慣病の予防を理解して、生活習慣改善のために望ましい食生活や運動等を実践できるようになること。
講座の 主な内容	<p>講座「生活習慣病予防について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健診結果と生活習慣病について ・ たばこについて ・ ロコトレ <p><工夫点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健診データしとくナビを用いて、血圧値の基準はひとり一人異なることを確認し、各自の健診結果の見方や日常の健康管理に役立つ内容とした。 ・ 参加者に向け、ロコモ度テストとロコトレを行った。
効 果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病予防を中心に理解し、生活習慣を見直し、改善する機会となった。 ・ ロコモ度テストに興味を持って参加され、日頃のトレーニングとして勧める機会となった。

生活習慣を見直しましょう

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。

受けた後は結果を必ず見ましょう

健康の池

過食 不足

内臓脂肪 蓄積 (メタボリック)

糖尿病 高脂血症 高血圧

動脈硬化

心筋梗塞・狭心症 脳梗塞 閉塞性動脈硬化症




歯科疾患予防対策について

健康づくりの課題と講座の主な内容

<p>動機・健康課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科健診を受ける機会がなく、口腔の健康に関心をもっていない従業員が多い。 ・ 口腔の健康に関する知識を得ることで、歯科疾患の予防だけでなく、全身の健康にも留意するきっかけとしてほしい。
<p>目標</p>	<p>各ライフステージで取り組むべきむし歯予防策や歯周病予防策について、理解を深め、自らの口腔の健康に対する関心を高める。</p>
<p>講座の主な内容</p>	<p>講座「歯と口腔の健康について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 8020運動、歯を失う二大原因 ・ むし歯菌の感染、子どものむし歯と大人のむし歯の特徴 ・ フッ化物の応用による有効なむし歯予防策 ・ 歯周病と全身の健康（糖尿病、動脈硬化、メタボなど）との関係 ・ 喫煙と歯周病の関係 ・ セルフケアとプロフェッショナルケアによる有効な歯周病予防策
<p>感想</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯の大切さを改めて認識できた。 ・ 歯周病が全身の病気にも関連することがわかった。 ・ 喫煙が歯周病に関係していると知り、驚いた。 ・ 定期的に歯科医院を受診しようと思った。

むし歯の特徴

- ・ 生えて間もない永久歯は歯質が未成熟で、むし歯に対する抵抗性が低い
- ・ 歯の溝や歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届かない！
- 子供のむし歯は、**歯の溝や歯と歯の間**にできやすい
- ・ 加齢とともに歯ぐきが下がって、歯の根が露出する
- ・ 露出根面は、むし歯に対する抵抗性が低い
- 大人になると、**歯の根面のむし歯(根面う蝕)**が増える

歯周病とは

- ・ 歯を支える組織、すなわち**歯周組織(歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨)**が破壊される**炎症性疾患**。
- ・ 歯肉溝に蓄積したプラーク中の**歯周病菌**を原因とする。
- ・ **歯周ポケット**を形成し、ポケットからの**出血や排膿**、**歯槽骨の吸収**による**歯の動揺や移動**、**口臭**を主な症状とする。
- ・ 成人が歯を失う最大の原因となる。

歯周病と糖尿病

歯周病が糖尿病を引き起こすメカニズム

- ・ すべての歯に5mm程度の歯周ポケットがあると、**ポケットの合計面積は、約72cm²**になる。
- ・ 歯周病の病巣で作られる**「炎症性サイトカイン(TNF-α)**は、**インスリンの働きを妨げ(インスリン抵抗性を高め)**、**血糖コントロールを悪化する**。
- ・ **歯周病治療によりTNF-αが減少すると、血糖コントロールが改善**
- ・ **専門的な歯周病治療により、HbA1cが0.4~0.6%低下することが期待**

喫煙者が歯周病にかかりやすい理由

1. **ニコチンの血管収縮作用**によって**歯内の血流が低下**し、**抵抗力が低下**する。
2. **出血などの症状が出にくくなり**、**歯周病であることに気づきにくい**。
3. **白血球の機能低下**により、**歯周病菌が増加**する。
4. **歯肉の修復機能が低下**する。

企業への支援状況

石川県では、支援1～5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	健康講座の内容	支援機関	支援企業等	健康講座の内容
南加賀保健福祉センター	特別養護老人ホーム 加賀中央慈妙院	ロコモ予防	能登北部保健福祉センター	穴水労働基準監督署 (安全衛生管理研修会)	職場における結核等の 対応について
	ケアハウス和	ロコモ予防		社会福祉法人 珠洲市社会福祉協議会	歯と口腔の健康について
	資源エコロジーリサイクル 事業協同組合	ロコモ予防		特別養護老人ホーム 能登穴水聖蹟園	歯と口腔の健康について
全国健康保険協会石川支部 健康経営セミナー(小松会場)	歯と口腔の健康について	能登森林組合		生活習慣病予防について	
石川農林安全対策協議会	高齢労働者に対する 健康管理	一般社団法人 鳳輪建設業協会		健康管理について	
石川中央保健福祉センター	株式会社 オハラ	健診結果の読み取りと 適正な食生活について	北陸電力株式会社 珠洲営業所	生活習慣病予防について (ロコモ予防を含む)	
	北崎自動車工業株式会社	健診結果の読み取りと 適正な食生活について	北陸電力株式会社 輪島営業所	生活習慣病予防について (ロコモ予防を含む)	
	株式会社 小林太郎鉄工所 津幡工場	歯と口腔の健康について	株式会社 アルパイン設計事務所	生活習慣病予防(食生活) について	
	サンコー企画株式会社	脂質異常症の予防、栄養 バランスについて、ロコモ予防	石川県警察本部	歯と口腔の健康について	
	一般社団法人 白山野々市建設業協会	歯と口腔の健康について	株式会社 石川県農協電算センター	歯と口腔の健康について	
	特例認定 特定非営利活動法人 プアップ	女性の健康管理について	荏原商事株式会社 北陸支社	がんの予防	
	軽費老人ホーム 石川県百々鶴荘	熱中症予防と高齢者の 食事について	金沢生コンクリート 株式会社	ロコモ予防	
	株式会社 ワイズ	糖尿病と食事のとり方	一般社団法人 金沢労働基準協会	がんの予防	
	SWS西日本株式会社 田鶴浜工場	ロコモ予防	サイバーステーション 株式会社	ロコモ予防	
	全国健康保険協会石川支部 健康経営セミナー(七尾会場)	歯と口腔の健康について	酒井工業株式会社	ロコモ予防	
能登中部保健福祉センター	有限会社 七尾自動車教習所	呼気一酸化炭素濃度測定、 禁煙セミナー	島屋建設株式会社	歯と口腔の健康について	
	七尾労働基準監督署 (建設業を対象とした労働災害防止 講習会)	働き盛り世代の健康管理 について	総務省北陸総合通信局	ロコモ予防	
	株式会社ハフイ村田製作所	ロコモ予防	東洋建設株式会社 北陸支店	歯と口腔の健康について	
	株式会社白山 石川工場	呼気一酸化炭素濃度測定、 生活習慣病予防・禁煙セミナー	日本海建設株式会社	歯と口腔の健康について	
	肥田電器株式会社	生活習慣病予防、 ロコモ予防	北陸信用金庫	がんの予防	
	北陸ケーティーツール 株式会社	生活習慣病予防のために (食事・睡眠・運動について)	北菱電興株式会社	がんの予防	
	北陸コカ・コーラボトリング 株式会社 能登支店	禁煙セミナー			
	北陸電力株式会社 七尾支社	ロコモ予防			
	吉田道路株式会社 七尾営業所	生活習慣病予防(食生活) について			

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など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

右ページ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

8月末頃

表彰式

例年10月～11月頃に表彰式を開催しています。



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		6 従業員数 _____ 人	
7 H29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： _____ % <small style="text-align: right;">※40歳以上（子宮がんは20歳以上）の受診率</small>		
		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、右ページ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

〒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。

名称	業種	名称	業種
(株)明石合銅	製造業	栄研化学(株)金沢事務所	医薬品・健康食品
暁化学工業(株)	製造業	映寿会みらい病院	医療・介護・福祉業
浅地高周波(株)	製造業	(株)エイム	フィットネス、健康増進関係
旭丘団地協同組合	団体・NPO・教育機関	SWS 西日本(株)宇ノ気工場	製造業
(株)芦野産業	医療・介護・福祉業	SWS 西日本(株)田鶴浜工場	製造業
アトム運輸(株)	運輸業・郵便業	NEC ソリューションイノベータ(株)	ITシステム、情報通信
アフラック	保険・金融	荏原商事(株)北陸支社	卸・小売業
アフラック石川県アソシエイツ会	保険・金融	(NPO)おいおい健康塾	団体・NPO・教育機関
(株)アルパイン設計事務所	製造業	大塚製菓(株)金沢営業所	医薬品・健康食品
(株)アレンジ	サービス業	(株)オハラ	食品製造業
(公社)石川県医師会	団体・NPO・教育機関	オリンパスメディカルシステムズ(株)金沢営業所	卸・小売業
(NPO)石川県ウォーキング協会	団体・NPO・教育機関	首頭金属(株)	エネルギー・建築・建設
(公社)石川県栄養士会	団体・NPO・教育機関	(株)ガード北陸	サービス業
(公社)石川県看護協会	団体・NPO・教育機関	カジナイロン(株)	製造業
石川県公立大学法人石川県立看護大学	団体・NPO・教育機関	桂記章(株)	卸・小売業
(社)石川県サッカー協会	団体・NPO・教育機関	学校法人金沢医科大学	団体・NPO・教育機関
(一社)石川県歯科医師会	団体・NPO・教育機関	金沢衛生管理者研究会	団体・NPO・教育機関
(一社)石川県歯科衛生士会	団体・NPO・教育機関	(株)金沢倶楽部	その他
(社福)石川県社会福祉事業団	団体・NPO・教育機関	金沢西病院	医療・介護・福祉業
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	(株)紙安クッキング	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	からだ回復処 和屋	サービス業
石川県腎友会	団体・NPO・教育機関	岸アトライフ研究所	その他
(公財)石川県成人病予防センター	医療・介護・福祉業	北日本紡績(株)	製造業
石川県塗装工業会	団体・NPO・教育機関	(公財)橘勝会	団体・NPO・教育機関
(一社)石川県トラック協会	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
(株)石川県農協電算センター	ITシステム、情報通信	(株)キョー・エイ	卸・小売業
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)共和建設	エネルギー・建築・建設
石川県プレス工業協同組合	団体・NPO・教育機関	共和電機工業(株)	製造業
石川県鍍金工業組合	団体・NPO・教育機関	キリンビバレッジ(株)北陸支社	食品製造業
(公社)石川県薬剤師会	団体・NPO・教育機関	(NPO)禁煙ねっと石川	団体・NPO・教育機関
(一財)石川県予防医学協会	医療・介護・福祉業	クアハウス九谷	フィットネス、健康増進関係
(公社)石川県理学療法士会	団体・NPO・教育機関	(株)フスリのアオキ	卸・小売業
石川県労働保険事務組合連合会	団体・NPO・教育機関	(株)グレート	サービス業
(株)石川コンピュータ・センター	ITシステム、情報通信	(株)健工舎イガワ	エネルギー・建築・建設
(独)石川産業保健推進センター	サービス業	建設業労働災害防止協会石川支部	団体・NPO・教育機関
いしかわ大腸がんサポーターズ	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
石川よろこびの会	団体・NPO・教育機関	(株)ことぶき	サービス業
(公社)石川県労働基準協会連合会	団体・NPO・教育機関	(株)小林太郎鉄工所	製造業
(株)石森木工	製造業	(株)サークルKサンクス	卸・小売業
(株)イデアアテ	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
岩本工業(株)	製造業	サンケンオプトプロダクツ(株)	製造業

名称	業種
サンコー企画(株)	製造業
J-企画	フィットネス、健康増進関係
(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
新道社会保険労務士行政書士事務所	サービス業
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
セブンスデー・アドベンチスト金沢キリスト協会	その他
全国健康保険協会石川支部	団体・NPO・教育機関
損害保険ジャパン日本興亜(株)金沢支店	保険・金融
損保ジャパン日本興亜ひまわり生命(株)金沢LC支社	保険・金融
第一生命保険(株)金沢支社	保険・金融
第一電機工業(株)	エネルギー・建築・建設
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	製造業
中外製薬(株)北陸支店	医薬品・健康食品
(株)中日新聞社北陸本社	ITシステム、情報通信
超少子高齢化地域での先進的がん医療人養成 (北信がんプロ)	団体・NPO・教育機関
調和接骨院	サービス業
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
(株)テレビ金沢	ITシステム、情報通信
東京海上日動火災保険(株)金沢支店	保険・金融
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・小売業
(株)ナカノ自動車	卸・小売業
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	製造業
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

名称	業種
(一社)日本ボイラ協会石川検査事務所	団体・NPO・教育機関
(株)ハクイ村田製作所	製造業
(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
(株)ビーイングホールディングス	運輸業・郵便業
B C S G石川	団体・NPO・教育機関
光興業(株)	製造業
富士ゼロックス北陸(株)	卸・小売業
(株)フューチャービジョン	その他
プリストルマイヤーズ(株)	医薬品・健康食品
(NPO)ブレイブサークル運営委員会	団体・NPO・教育機関
ベニー美容室	サービス業
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
(株)ほくつう	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	その他
正美保育園	その他
松本機械工業(株)	製造業
(株)マルエー	卸・小売業
みづほ工業(株)	建設業
みのり建設(株)	エネルギー・建築・建設
(株)ミモト	製造業
明祥(株)	医薬品・健康食品
(株)ヤクルト北陸	卸・小売業
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・小売業
(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！



けんしんくん

【応援内容（例）】

応援内容	例
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"> ○ 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"> ○ もっと野菜プロジェクト（MYP350） ○ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防 ○ 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） ○ 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） ○ 歯周病予防について ○ こころの健康づくり ○ 禁煙の取り組み方 ○ 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
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"> ○ 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。 ○ 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 (076-225-1584)

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左ページをご覧ください。

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	<p>*従業員の健康づくりのために実施したいこと等</p> <p>希望日時：</p> <p>実施場所：</p> <p>参加予定人数：</p> <p>希望内容：</p>

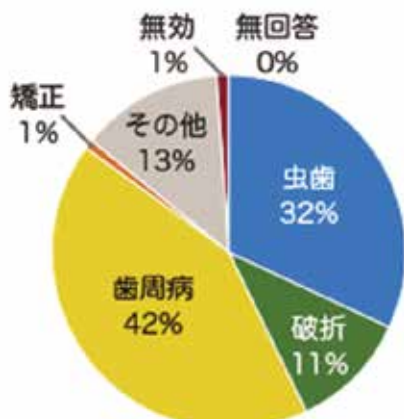
※事業所名や支援内容につきましては、県健康推進課・保健福祉センターでの支援状況として公表させていただくことがあります。

輝く口もとから全身の健康へ！

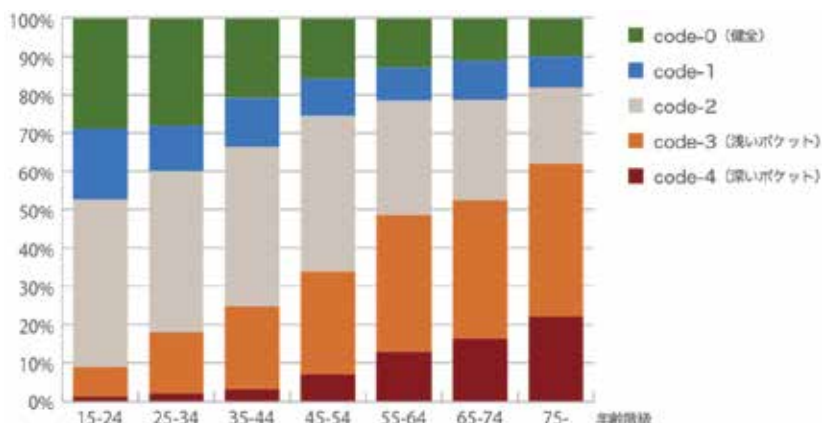
歯と口腔の健康に関する出前講座



- ◆歯を失う原因の42%は歯周病であり、成人が歯を失う最大の原因は、歯周病です。
- ◆歯周病の有病者は、年齢とともに増加し、40歳代では約3割、50, 60歳代では約半数が歯周病です。



日本人の抜歯の主要原因
(出典：厚生労働省 e-ヘルスネット)



日本人の歯周病の実態
オレンジ：軽度歯周病、赤：重度歯周病
(出典：厚生労働省 e-ヘルスネット)



歯周病を有する人のCT写真
(出典：厚生労働省 e-ヘルスネット)

- ◆歯周病により、一旦破壊された組織をもとの状態に回復させることはできません。
- ◆歯周病は、糖尿病や動脈硬化、肺炎、早産・低体重児出産などに関連し、全身的にも悪影響を及ぼします。



歯周病は予防が重要！
歯周病の予防が全身の健康にもつながります！



出前講座の様子
写真提供：日本海建設株式会社

- ◆県では、歯科医師による「歯と口腔の健康に関する出前講座」を行っています。
- ◆まずは、お気軽に下記までお問い合わせください。

(問い合わせ先)
 石川県健康福祉部健康推進課 生活習慣病対策グループ
 TEL: 076-225-1437

ロコモ予防普及事業

ロコモティブシンドローム (通称ロコモ)とは？

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です。
▶将来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毎日の生活の中で、「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。
継続して実施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、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:健康運動指導士等
- 内容:ロコモについて講義、ロコモ予防運動の体験



②ロコモ予防普及キャンペーン

- 講師:健康運動指導士等
- 内容:ロコモ度テストの実施
健康運動指導士等によるミニレクチャー



<写真提供> 左:日本通運株式会社 金沢支店 右: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](tel:076-225-1584)

申込用紙は石川県HPに掲載しております。 <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/rokomo.html>

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

石川県の状況

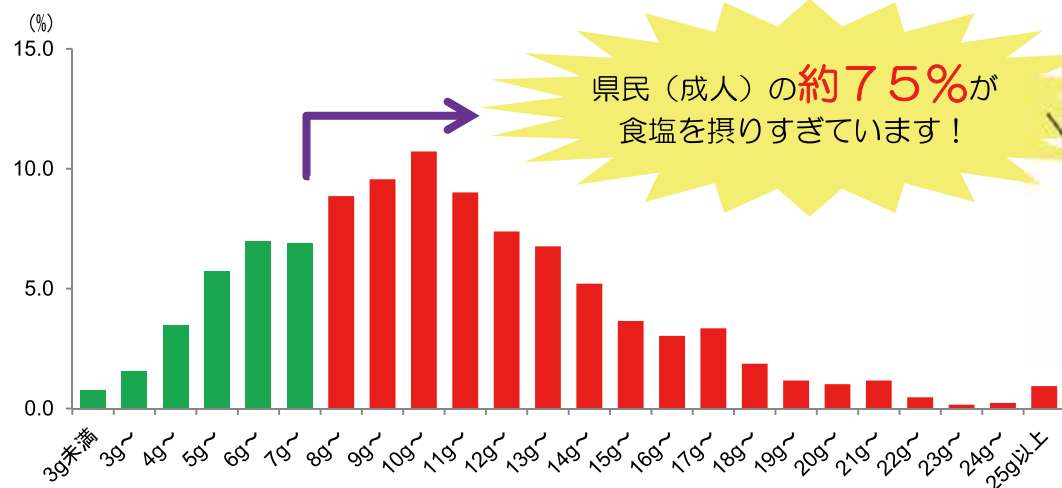
食塩摂取量（成人）

男性 11.9g/日 女性 10.4g/日
目標量 8.0g/日（いしかわ健康フロンティア戦略）

野菜摂取量（成人）

男性 324.6g/日 女性 309.3g/日
目標量 350g/日（いしかわ健康フロンティア戦略）

◆ 1日の平均食塩摂取



H28 県民・健康栄養調査結果

県では、生活習慣病予防のため、

「エネルギー控えめ」「塩分控えめ」「野菜たっぷり」のメニューを開発しました！



～豚ばら肉と根菜の黒酢煮～



～さんまの梅ソース～

＜基準：1食分の献立＞

- ① エネルギー 600kcal 以下
- ② 塩分 3g 以下
- ③ 野菜量 150g 以上

ぜひ、ご家庭で調理してみてください♪



インターネットで公開中！

- 石川県 健康推進課 ホームページ

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

- 日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」

<https://cookpad.com/kitchen/11876368>

ヘルシー&デリシャスメニュー

検索

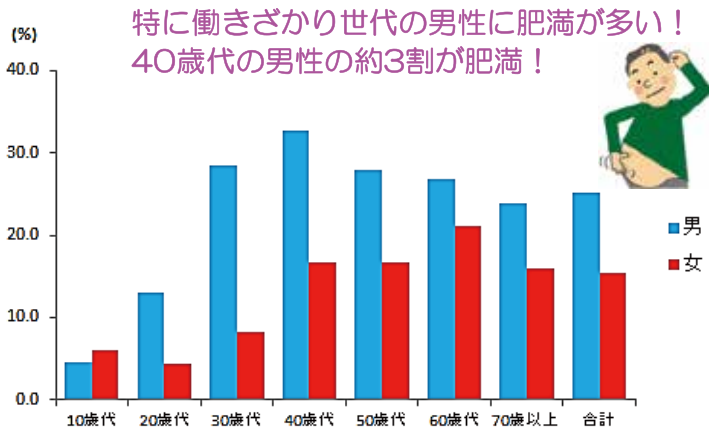
もっと

野菜

プロジェクト

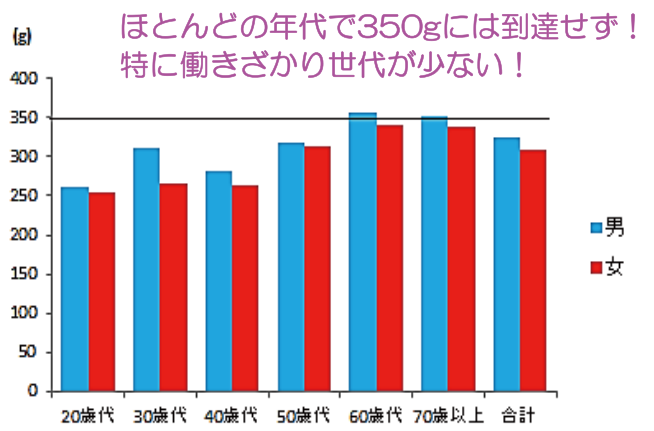
M Y P 3 5 0

◆肥満者の割合



H28県民健康・栄養調査結果

◆1日の平均野菜摂取量

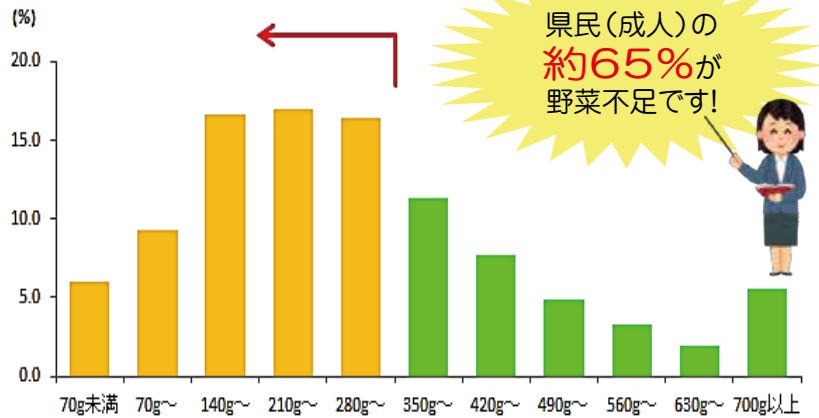


H28県民健康・栄養調査結果

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。

(現状：成人1人あたり平均316.4g/日)

いつもの食事に野菜のおかずを**一皿プラス**しましょう！



H28県民健康・栄養調査結果

野菜の小鉢や具たくさん汁物は1皿でおおよそ70gの野菜がとれます



野菜サラダ



青菜おひたし



野菜の煮物



野菜の酢の物



きんぴらごぼう



具たくさん味噌汁

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 わ 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

県では、このような媒体等を活用して、野菜摂取促進のための普及啓発を行っています

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



健診結果を知って得する

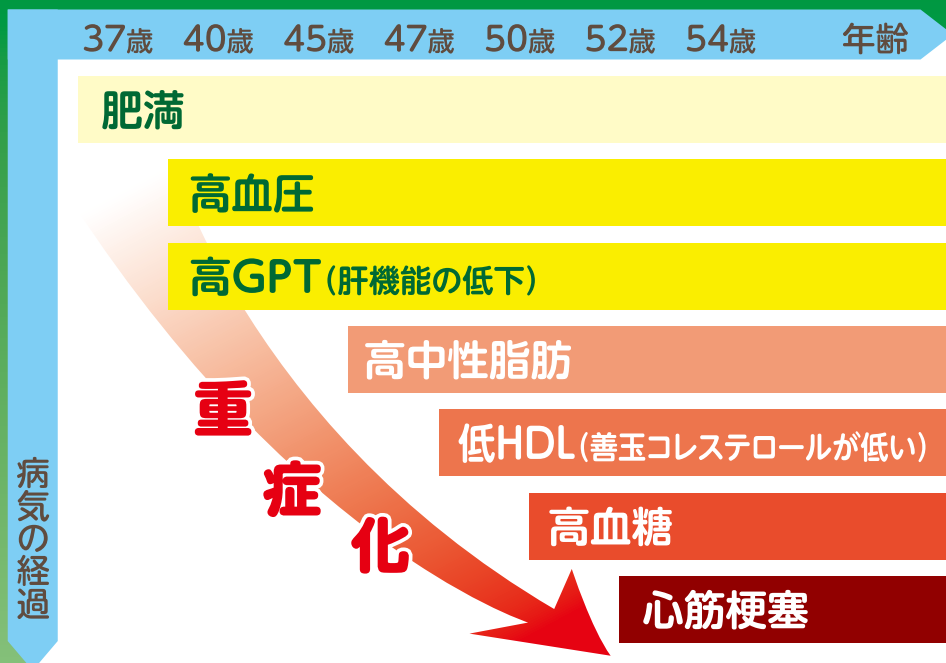
健診データしっとくナビ

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。



使ってみてね!

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。

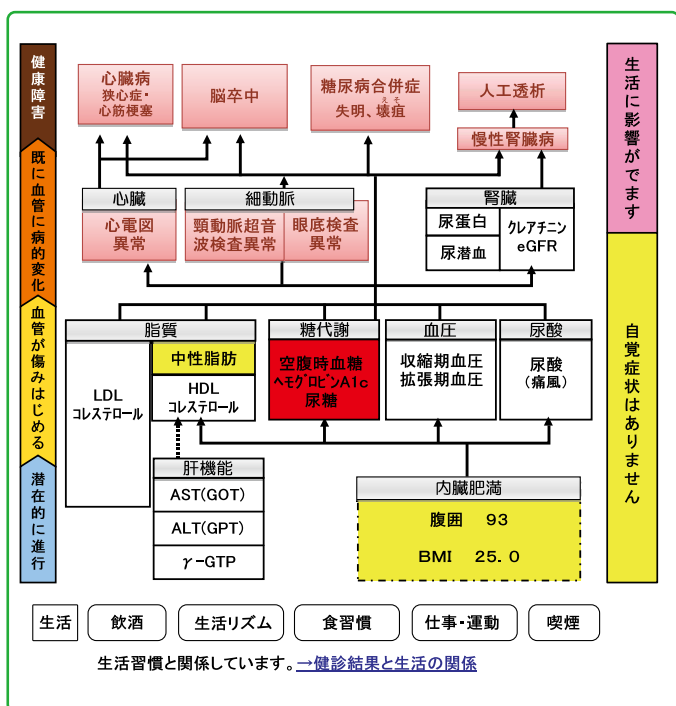
ステップ2 私が心筋梗塞や脳卒中を発症する確率は？

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

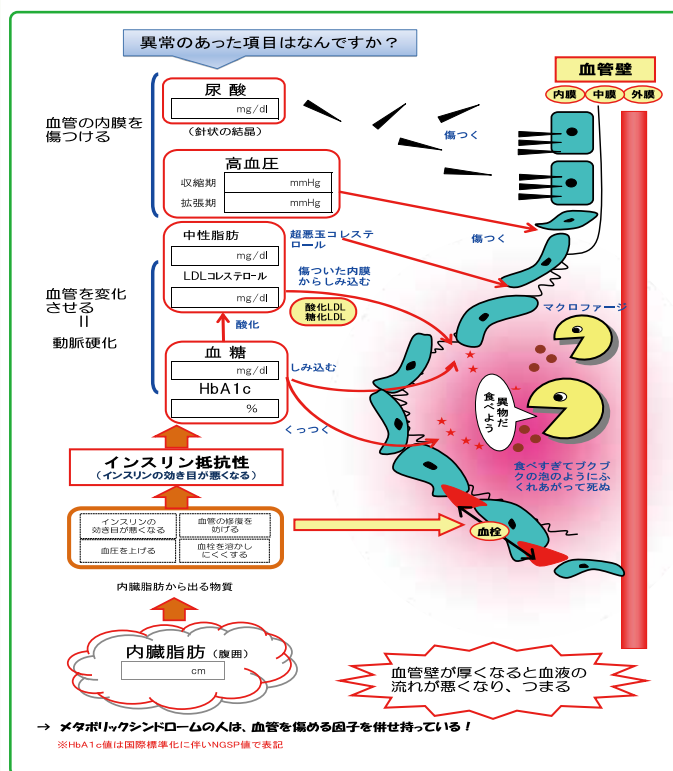
ステップ3 心臓血管病進行度チェック



- ・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

受けてください、 命を守る大切な がん検診

日本では2人に1人ががんになり、
3人に1人ががんで亡くなっています。
がんは、早期発見・早期治療が
カギとなります。
あなたと大切な人のために、
今こそ、がん検診を受けましょう！

もっと自分の体を大切にしてくださいと検診を
受けてくれよ...。心から後悔していきま。
どうか体からの声に耳を傾けて自分の体を
守ってください。 原 干 晶

厚生労働省が推奨するがん検診

大腸がん
(40歳以上,毎年)

肺がん
(40歳以上,毎年)

乳がん
(40歳以上,2年に1回)

胃がん
(50歳以上,2年に1回)

子宮頸がん
(20歳以上,2年に1回)



けんしんくん

がん検診は、職場やお住まいの市町で受けることができます。
詳しくは、職場又は市町の窓口へお問い合わせください。

市町の窓口一覧は、「石川県 がん検診」で検索！

石川県 がん検診



石川県健康福祉部健康推進課 ☎076-225-1437

市町のがん検診についての問い合わせ窓口

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	健康政策課	076-220-2730	○●	○●	○●	○●	○●	5～12月
七尾市	健康推進課 (パトリア3階)	0767-53-3623	○	○	○	○●	○	5～1月
小松市	いきいき健康課	0761-24-8056	○●	○	○	○●	○●	6～12月
輪島市	健康推進課 (輪島市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 (保健センター)	0761-72-7865	○●	○	○	○●	○●	6～12月
羽咋市	健康福祉課 (すこやかセンター)	0767-22-1115	○●	○	○●	○●	○●	6～12月
かほく市	健康福祉課	076-283-1117	○●	○●	○●	○●	○●	7～10月
白山市	いきいき健康課 (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	○●	○●	○●	○●	○●	5～10月
川北町	福祉課 (保健センター)	076-277-1111	○	○	○	○●	○	5～11月
津幡町	健康推進課	076-288-7926	○●	○●	○●	○●	○●	6～11月
内灘町	保険年金課 (保健センター)	076-286-6101	○●	○●	○●	○●	○●	6～11月
志賀町	健康福祉課 (保健センター)	0767-32-0339	○	○	○	○●	○	5～12月
宝達志水町	健康福祉課 健康づくり推進室	0767-23-4545	○	○	○	○●	○●	6～11月
中能登町	保健環境課 (保健センターすくすく)	0767-74-0797	○●	○	○	○●	○	5～12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

○：集団検診（市町の保健センター、公民館などで集団で受ける検診）

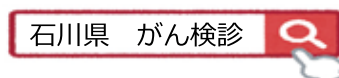
●：個別検診（医療機関で個別に受ける検診）

※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。

※乳がん検診においては、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。

➤ 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検診カレンダー等でご確認いただくか、上記窓口へお問い合わせください。

➤ 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。
(<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/gan/gankenshin.html>)





「たばこ」とのおつきあい あなたはどうしますか??

たばこの三大有害物質とは…

ニコチン

血管を収縮させ、血圧や脈拍の上昇を招き、心臓に負担をかけ、動脈硬化を促進します。強い依存性があり、喫煙習慣をつくります。

タール

「ヤニ」のことです。約4000種類の化学物質が含まれ、そのうち、200種類以上は有害物質、60種類以上は発がん性物質です。

一酸化炭素

酸素の200倍以上の能力で血液中のヘモグロビンと結合するため、喫煙者を慢性的な酸欠状態にし、血液をドロドロにします。

たばこを吸っているとこんな病気になりやすくなる!

日本では、喫煙により、毎年約13万人が死亡しています。

がん

肺がんや喉頭がんをはじめとし、鼻腔・副鼻腔、口腔・咽頭、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部のがんになりやすい!



循環器疾患

虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）や脳卒中、腹部大動脈瘤になりやすい!

呼吸器疾患

COPD(慢性閉塞性肺疾患)になりやすい!
※COPDは、たばこ煙を主とする有害物質を長期にわたり吸い込むことで肺に炎症を引き起こす病気です。せき・たん・息切れが慢性的な症状(乏しい場合もあり)となり、進行すると正常な呼吸ができなくなる病気です。



胎児への悪影響

早産や低体重児出産・胎児発育遅延になりやすい!

糖尿病や歯周病
にもなりやすい!

やめたいあなたは禁煙外来を利用しよう!

禁煙外来では、ニコチン切れのつらい症状を緩和する禁煙補助薬を処方してもらるので、禁煙の成功率が高まります。お医者さんと一緒にニコチン依存症を克服しましょう!



県内の禁煙外来(保険適応)一覧は、石川県ホームページに掲載しています!

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

石川県 たばこ 検索

参考文献:「禁煙支援マニュアル(第二版)」厚生労働省健康局がん対策・健康増進課編
[e-ヘルスネット(情報提供:喫煙)]厚生労働省
「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年8月)」

職場における健康づくり 実践事例集

平成 30 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)076-225-1444
e-mail kennsui@pref.ishikawa.lg.jp
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/>