

職場における 健康づくり

実践事例集

(平成27年度版)

石川県

目 次

はじめに	1
------	---

健康づくり優良企業の取り組み

表彰1	株式会社 小松製作所 金沢工場	2
	◆がん等長期療養が必要な社員に対するフォロー	
	◆家族も対象としたコマツFAST(脳梗塞早期発見啓発活動)の実施 他	
表彰2	株式会社 小松村田製作所	4
	◆健康マラソンの実施	
	◆健康づくりイベントの開催 他	
表彰3	日立化成オートモティブプロダクツ株式会社 関西事業所(石川) (旧:新神戸プラテックス株式会社 石川製造所)	6
	◆定期健診・健診後の保健指導の徹底と健診結果の分析 他	
表彰4	ニッコー株式会社	8
	◆若年期からの生活習慣病予防	
	◆メンタルヘルス対策 他	
表彰5	株式会社 明治 北陸工場	10
	◆ウォーキングキャンペーンの実施 他	

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「職場におけるメンタルヘルス対策」	12
支援2	健康教育「たばこの健康被害」	13
支援3	健康教育「ヘルシー簡単クッキング」	14
支援4	健康教育「健康診断結果の読み取りと生活習慣改善」	15
支援5	健康教育「歯科疾患予防対策について」	16
	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	17

(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	18
●いしかわ健康づくり応援企業・団体等を募集します	20
●いしかわ健康づくり応援企業・団体等参加一覧	22
●従業員の方の健康づくりを応援します	24
●もっと野菜プロジェクト(MYP350)出前講座	26
●ロコモティブシンドローム予防事業	27
～50歳からの足腰強化運動推進事業～	
●歯周病予防出前講座	28
●いしかわヘルシー&デリシャスメニュー	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

本格的な高齢社会を迎え、単に長寿というだけでなく、健康でどう長生きするか、いわば長生きの質が問われております。さらには、地方創生が大きな課題となる中、誰もが生き生きと安心して暮らせる地域の実現を図る上でも、「健康寿命」の延伸は益々大きなテーマとなっております。

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ことにより、健康づくりの輪を広げていこうという思いで、事例集を作成しております。

各企業等におかれまして、それぞれの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27年度 健康づくり優良企業表彰 ●



平成27年11月19日
石川県庁特別会議室

表彰1

株式会社 小松製作所 金沢工場

企業の概要

所在地	〒920-0225 金沢市大野町新町 1-1
電話	076-237-2200
設立	平成19年1月
業種	製造業
従業員数	739名（平成27年9月末現在）



健康づくり活動の目標

- ◆ 適正な保健サービスの提供
- ◆ 医療情報の提供
- ◆ 職域における公衆衛生活動の実践と地域貢献・学術的貢献

健康づくりの取り組み

● 健（検）診受診勧奨とフォローの徹底

- ◆ 健（検）診を積極的に受診勧奨し、また、工場特有である海外出張者には出張ごとに産業医チェックを行うなど、積極的に介入している。

★受診率、精検受診率ともに100%。特定保健指導初回面接実施率100%。

● がん等長期療養が必要な社員に対するフォロー

- ◆ がん、脳血管疾患、心疾患、精神疾患、糖尿病、肝炎ウイルス検査陽性者などの既往がある社員を把握し、必要時、産業医と人事担当を交えた面談を行い、医療指導や労務管理の調整を行っている。

★積極的に重症化予防・発症予防に努めている。

● 家族も対象としたコマツFAST（脳梗塞早期発見啓発活動）の実施

- ◆ 産業医による社員への講演会開催、脳梗塞早期発見についてのアンケート調査、コマツFAST動画やポスターによる普及啓発

★従業員だけでなく、従業員からその家族へも周知できるように、動画やポスターを工夫している。



FAST 放映中

● メンタルヘルス対策

◆平成 20 年度より社内ストレス対策委員会を設置し、社員全員にストレスチェックを行っている。また、全職場にいきいき職場ミーティングを実施し、高ストレス職場には職場環境改善を実施している。

★フォローが必要な社員には、産業医や心理相談員による面談を行い、必要時専門医につながった。

● 社内の分煙化

◆喫煙者への禁煙教育、禁煙パトロールの実施。
喫煙者全員に禁煙セミナーを 5 回開催し、禁煙の必要性や禁煙外来の PR を実施。

★喫煙場所の限定や、禁煙外来により、喫煙率が低下した。



健康づくり実施体制

産業医、保健師等を配置し、人事担当や健康保険組合とも連携しながら、社員一人ひとりの健康管理に努めている。

健康管理担当者から一言

コマツ FAST として脳梗塞の早期発見の方法を、社員からその家族に伝えることにより、今後の介護予防に良い影響をと期待しています。職域にとどまらず、地域にも貢献できるような活動を推進しています。



産業医による社員への FAST 講演会の様子



表彰2

株式会社 小松村田製作所

企業の概要

所在地	〒 923-8626 小松市光町 93 番地
電話	0761-21-9111
設立	昭和 55 年 5 月
業種	製造業
従業員数	767 名（平成 28 年 1 月末現在）



健康づくり活動の目標

◆ムラタの事業活動において働くすべての人の安全と健康を経営の最優先課題と位置付け、安全で快適な職場環境づくりと心の健康保持増進に全組織をあげて取り組みます。

健康づくりの取り組み

● 定期健診と健診後の保健指導の徹底

メタボリックシンドローム該当者には、体重・腹囲を指標として毎月測定を実施し、改善に向けて食生活や運動への取り組みを促す機会としている。

また、超過勤務者に対しては、健診対象者の範囲を拡大して実施するなど、社員の健康管理体制の充実を図っている。

★定期健診受診率および有所見者への保健指導率 100%

● メンタルヘルス対策

管理者の研修に加え、平成 26 年度は、全従業員を対象に外部講師によるセルフケア研修会を開催した。平成 27 年度は、更に充実させるため、3 年で全従業員が受ける体制へと切り替え、グループワークやリラクゼーションを取り入れた研修を実施している。

また、産業医面談を 3 回／月行っており、そのうち 1 回はメンタルヘルス専門で実施するなど、産業医との協力・連携により、心身の疾病に対する早期発見・治療につなげている。

★従業員各々がストレスとうまく向き合う力を身に付けるきっかけとなっている。

<目標達成カレンダー>

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				29	30	31				

健康マラソンを毎月31日まで実施しました。ご自身の結果を記入してください。

集計 (この数値定入)

健康総画

14F KMC 健康マラソンカード

所属 _____ 氏名 _____

【実施期間】 2014年7月1日(火)～8月31日(日) (2ヵ月間)

【参加費】 参加コースを(角)にちがって記入してください。コース選択は、一人につき1コースです。

参加コース	目標	メモ欄 (自由記述)
(角) ①散歩・ストレッチ ②健康・ストレッチを毎日10分以上実施する。		ラウラ健康 ストレッチ等

● 健康づくりイベントの開催

◆ 腰痛セミナー

腰痛に悩んでいる者が多いため、医師による講話及びストレッチなどの実技を含めたセミナーを実施した。

◆ 乳がんセミナー

若い年齢でも発症することから、早期発見と自己管理意識の向上を目的に開催した。

◆ 健康チェック

骨密度、血液年齢チェックなどを昼休み時間を利用して実施している。また、社員食堂のメニューでも、カルシウム摂取メニューなど、チェック内容とコラボした提供を行っている。

★従業員の約40%が交替勤務のため、企画を少なくとも2回実施するなど、全従業員の参加機会の確保に努めている。



● 健康管理室だよりの発行

毎月、健康管理室だよりを発行し、メール及び掲示で情報を提供している。

● 受動喫煙防止対策

◆ 喫煙場所の縮小

喫煙箇所を喫煙室1箇所のみとし、就業時間中の喫煙は禁止とした。

◆ 禁煙意向調査の実施

今後は特に若い世代に禁煙を勧めるため、39歳以下の喫煙者にアンケート調査を実施した。

◆ 喫煙者への個別指導

スモーカーライザーを使って呼気中の一酸化炭素を測定し、喫煙の害について個別指導した。

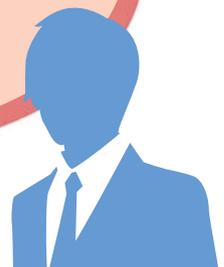


健康づくり実施体制

- ・健康管理室担当が主体となり、安全衛生委員会等と連携しながら、企画立案し、健康づくり事業を実施している。
- ・実施にあたっては、産業医や看護師と協力するとともに、関連会社と情報交換し進めている。

健康管理担当者から一言

健康管理は本人の健康管理意識が重要で、健康管理スタッフは、今後も様々な仕掛けによりサポートを進めていきます。

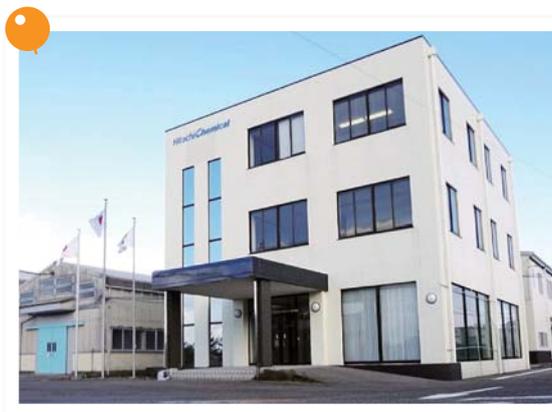


表彰3

日立化成オートモーティブプロダクツ株式会社 関西事業所(石川) (旧:新神戸プラテックス株式会社 石川製造所)

企業の概要

所在地	〒929-0123 能美市中町ソ 100 番
電話	0761-55-1133
設立	昭和 18 年 8 月 18 日
業種	製造業
従業員数	石川県勤務 66 名 (平成 28 年 2 月現在)



健康づくり活動の目標

- ◆ 社員一人ひとりの健康管理意識の向上
- ◆ 定期健診結果の活用によるリスク管理
- ◆ メンタルヘルスケア体制の充実
- ◆ 安全かつ衛生的な職場の環境整備

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と結果の分析

◆ 定期健診の 100%実施

受診のための休暇を付与し、確実な受診に結び付けている。また、未受診者の日程調整と個別検査予約、有所見者への産業医による個別保健指導を 100%実施している。二次健診が必要と認められた場合は、その場で病院への紹介状を発行し、受診しやすい環境を整備している。

◆ 個人別カルテの作成

健診結果と産業医による問診・面談記録の履歴を個別ファイルにすることで、産業医の効率的かつ的確な保健指導を可能としている。

◆ 健診結果の分析

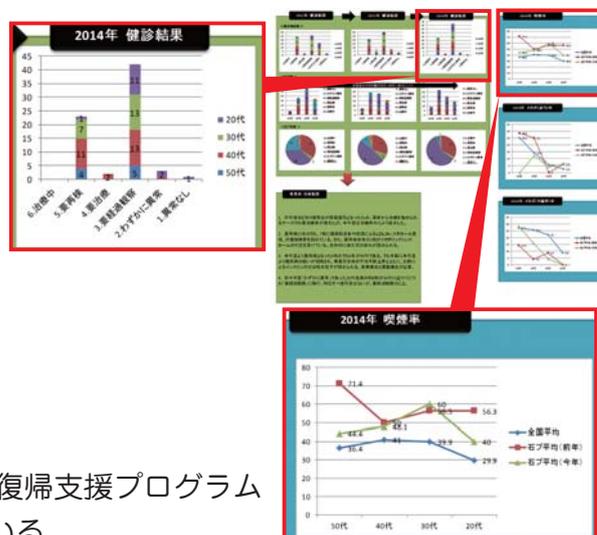
個人や年代別等で健診結果を分析し、問題を可視化し、課題を共有している。

★健診結果の分析と産業医の活用により、上司が部下の健康管理に積極的に協力してくれるようになった。

<個人別カルテ>



<健診結果解析>



● メンタルヘルス対策

◆ リワーク支援プログラム

厚生労働省のガイドラインに従って作成した職場復帰支援プログラムを利用し、産業医と連携しながら復職支援を行っている。

◆メンタルヘルス研修会の実施

管理監督者～班長が役割に応じたメンタルヘルスに関する知識や対処方法の習得を目指している。

●健康づくりの啓発

健康づくりと地域奉仕・地域貢献を目的に、管理職を中心して海岸清掃等のボランティア活動を進めている。

定期健診結果において運動不足の指摘が多いため、健康保険組合で契約しているスポーツ施設の情報を掲示して利用を促している。

●分煙・喫煙対策の推進

◆喫煙場所を屋外へ移設

たばこの受動喫煙により周囲の人が受ける健康への悪影響を防ぐため、社員の喫煙場所を屋外1箇所のみとした。(屋内喫煙室は来客用)

★食堂横にあった喫煙場が屋外へ移設されたことで、臭いの充満や非喫煙者の受動喫煙が減少した。

◆たばこの健康影響についての啓発

喫煙コスト・呼吸器・メンタル・メタボ等8項目の視点から、たばこの健康影響について、喫煙対策ポスターを屋外喫煙場に掲示している。

<社員用(屋外)>



<来客用(屋内)>



<喫煙対策ポスター>



<研修会の様子>



<健康づくり活動>



健康づくり実施体制

- ・衛生管理者が主体となり、管理職・労務担当・産業医が連携し、健康づくりに取り組んでいる。
- ・安全衛生委員会を活用し、健康管理情報の提供や周知、健康管理意識の向上につなげている。

健康管理担当者から一言

大切なことは社員が心身ともに健康で快適に働けることです。今後も産業医活動の充実や健康管理情報の発信を通じて社員一人ひとりの自己管理意識の高揚を図っていききたいと思います。

表彰4

ニッコー株式会社

企業の概要

所在地	〒 924-8686 白山市相木町 383
電話	076-276-2121
設立	昭和 25 年 8 月
業種	製造業
従業員数	石川県勤務 520 名(平成 27 年 9 月末現在)



健康づくり活動の目標

- ◆定期健診の受診徹底と事後のフォローアップを充実させ、病気の早期発見・治療につなげる。
- ◆若年期からの生活習慣病予防を充実させ、本人および管理者が若い頃からの健康管理の必要性を認識し、生活習慣の改善につなげる。
- ◆メンタルヘルス対策の充実により、社員・上司の意識啓発を行い、メンタルヘルス不調者の早期発見とケアにつなげる。

健康づくりの取り組み

● 健診受診勧奨とフォローの徹底

- ◆職場の管理監督者（部長・課長職）を通じて、有所見者へ親展にて書面を送付。
★定期健診受診率、有所見者への保健指導率 100%。

● 若年期からの生活習慣病予防

- ◆40歳以下の全従業員へ血糖や脂質等の血液検査を定期健診に追加し、対象者全員に保健指導を実施した。
★若い従業員の意識の変化が見られた。



● メンタルヘルス対策

◆ 復職者の産業医面談

健復職後も定期的に、本人、上司、人事部長、看護師等同席のフォローアップ面談を継続している。

★復職者面談の継続実施により、再休職となる従業員は減少。

◆ 管理監督者教育

外部講師を招き、ラインケア研修を実施。

● 健康づくりの啓発

健康相談室入り口や食堂など、社員の目につきやすいように掲示したり、手にとりやすいように配置している。

	職員数(名)	献立	職員数(名)	献立	職員数(名)	献立	職員数(名)	献立
日替り朝食		総務部	生産部	品質部	設備部	環境部		
日替り昼食		総務部	生産部	品質部	設備部	環境部		
日替り夕食		総務部	生産部	品質部	設備部	環境部		



● 社内の分煙化

喫煙場所を指定し、分煙を実施している。



健康づくり実施体制

・各所属上司、人事課、人事部長、看護師、産業医等が連携して実施している。

健康管理担当者から一言

全従業員が心と体の健康管理意識を持ち、病気の予防を図ることができるようサポートしていきます。

生き生きとしたやりがいのある職場をめざしてがんばろう！

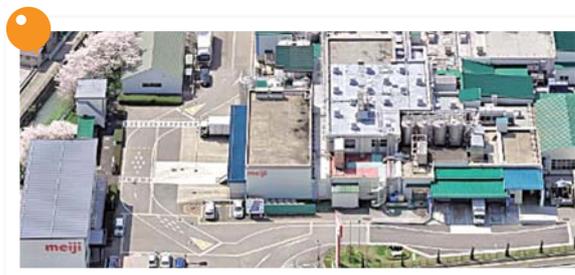


表彰5

株式会社 明治 北陸工場

企業の概要

所在地	〒921-8844 野々市市堀内4丁目172
電話	076-248-1135
設立	昭和38年2月
業種	製造業
従業員数	57名（平成27年11月現在）



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、社員の意識啓発を行い、メンタルヘルス不調者のケアにつなげる
- ◆ 健康づくり運動を継続して実施

健康づくりの取り組み

● 定期健診とがん検診の受診勧奨の徹底

定期健康診断は会社及び従業員の責務であり受診勧奨を実施

★定期健診受診率 100%、有所見者への保健指導率 100%。

要医療・要医療者への受診勧奨実施。産業医による健康相談、2年毎に明治グループ健康保険組合保健師による健康相談及び社内歯科健診（無料歯科健診は毎年・提携歯科医）を実施。

今年度はメタボ対象者4名に対して専門職（保健師・管理栄養士など）による特定保健指導を2月より実施し、半年間サポート予定。

● ウォーキングキャンペーンの実施

目標歩数の合計を2ヶ月間で計48万歩とするウォーキングキャンペーンを実施。

個人の申告により結果を把握する。

特定健診が開始された平成20年から実施しており、8年目となっている。

★健康増進を目的としたメタボリックシンドローム対策とその予防、日頃の運動不足解消と運動習慣づくりにつながっている。

参加率は各回90%以上と高く、従業員の健康意識の向上に寄与している。



● 運動の推進

野々市じょんからの里マラソン大会に参加。
今年で9年目の参加。
★積極的に参加する社員が増えている。



● メンタルヘルス対策

健康保険組合において、健康・メンタルヘルス相談窓口が設置されており、電話やインターネットでのアクセスが可能で、家族の利用も可能となっている。

● 職場体操の実施

始業前に一斉ラジオ体操を実施し、腰痛予防など事故防止に努めている。
安全事務局から腰痛防止体操7例を月例会で実施。

■下半身の筋肉を伸ばす



立った姿勢で右足を左足の左前に移し、両足を交差させます。
そして腰をゆっくり曲げていきます。
出来る範囲で曲げてその状態で5秒ほど止めます。
そしてゆっくり体を起こしていきます。
これを左右交互に繰り返します。

● 社内の分煙化

工場内の喫煙所を3箇所とし、各部屋には換気扇を設置。



健康づくり推進体制

安全事務局、各所属上司、産業医、健康保険組合が連携して行っている。

健康管理担当者から一言

女子・主婦・家族健診など自己負担が無料等もあります。健保組合ファミリー相談や健康相談専用電話で相談もできます。上手く利用して従業員も家族も心身健康であってほしいよう周知していきたいです。



支援 1

職場におけるメンタルヘルス対策

健康づくりの課題と講座の主な内容

<p>健康課題 要望等</p>	<p>・いろいろなタイプの人間にどう対応し、どうストレスを溜めないようにするかを学ぶ。</p>
<p>講座の 主な内容</p>	<p>講座「職場のメンタルヘルス」 ・ストレスに対するこころの反応 ・タイプ別、理解と対応 ・ストレスへの対処方法 <工夫点> ・3交替勤務の職場であり、全員が講義を聞くことができないことから、より多くの職員に周知するため、全職員に資料を配布した。</p>
<p>効果</p>	<p>・身近な話題だったためか、講義の最中にうなづく者やメモを取る者も多く、関心を持って聞いていた。 ・「業務上、いろんなタイプの人と接する機会が多いため、タイプ別の接し方や対応のコツを聞いて良かった」「自身を見直すきっかけとなった」「ストレスとの付き合い方をわかりやすく学ぶことができた」などの感想があった。</p>

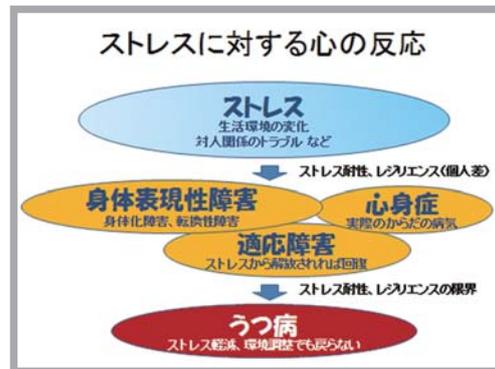
ストレス社会を生きる

ストレスに強い弱いに限らない・・・
「えっ、あの人が！」

精神的にも体力的にも大丈夫と思っていたのに・・・できることができなくなる時のショック

↓

心の備えと守りのための「自分理解」「他者理解」
特性と弱点は何か
自分の生き方、働き方を見つめ直す



ストレスに対処するために

① 問題を解決する・・・難しい
相談することはできる！
自分でどうにかなっているなら適応障害まで追い詰められてない。抱え込んで潰れないこと

② ストレス耐性を高める・・・これもなかなか・・・
期待値を下げる、完璧でなくていい！
切り替え上手になる(失敗を反省しない)！
切り替え方法の訓練: 体を動かす、場所を変える
反芻思考に陥らない: 「考えても同じことは考えるのをやめよう」自分に言い聞かせるパターン

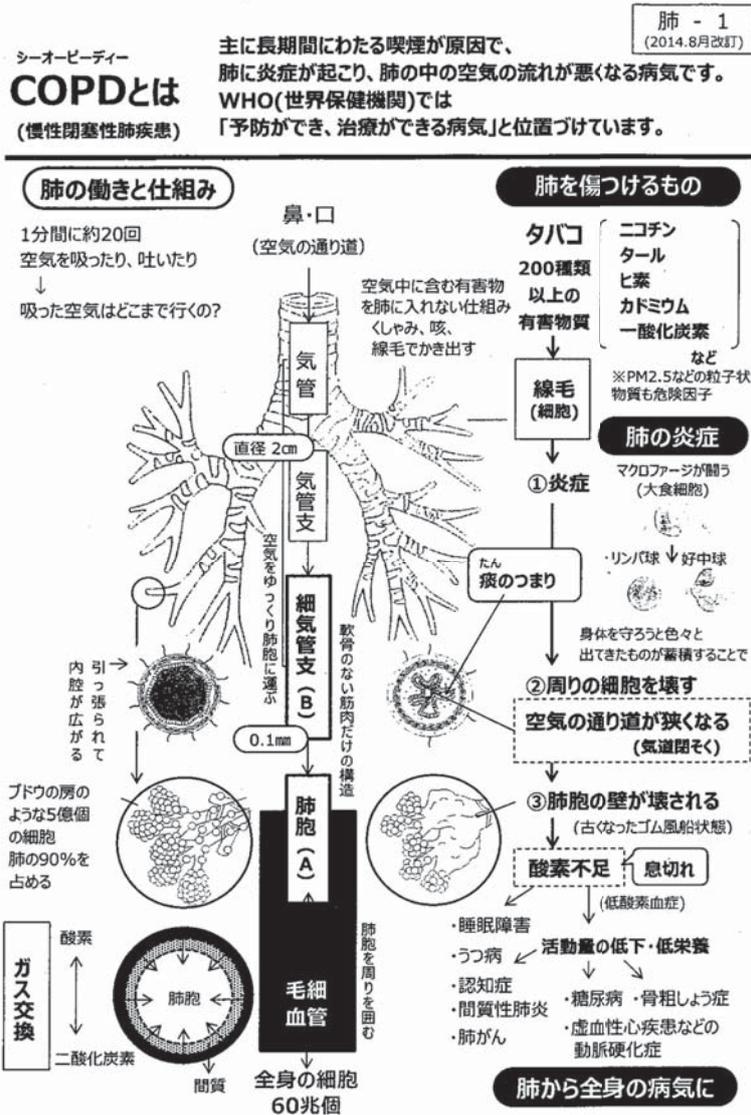
管理職であることを自分の人生に生かす
～「自己実現」へのチャレンジ～

「私」というもの・・・

口角2ミリ上に
聴く

健康づくりの課題と講座の主な内容

要望・目標	3年前に敷地内禁煙となり、職員の喫煙率も低下しているが、敷地内で吸い殻が見つかるということもあったので、敷地内禁煙を徹底し、患者及び職員への禁煙支援を継続する。
講座の主な内容	講座「敷地内禁煙の徹底と禁煙支援」 ・喫煙と関係のある医療費の確認 ・肺の機能の確認 ・たばこの害、ニコチンによる依存、たばこの歴史 ・スモーカーライザーによる呼気中一酸化炭素濃度測定
効果	スモーカーライザーの使用により一酸化炭素濃度を数字で見ることで、改めてたばこによる健康被害について理解された。



支援3

ヘルシー簡単クッキング

健康づくりの課題と講座の主な内容

目 標	(目標) 若年者や単身者を対象に、簡単でかつ野菜も摂ることができる減塩料理の紹介を通して、自身の食生活を見直し、改善につなげるきっかけとしてもらう。
講 座 の 主 な 内 容	講座「ヘルシー簡単クッキング」 ・単身者でも簡単に作れるレシピの紹介 ・塩分を減らすための工夫 ・調理の様子を見学・試食 ・事後アンケート
効 果	・「野菜がたくさんとれるのでよかった」「簡単なので作れそう」といった声が聞かれた。

レシピ きのこのラタトゥイユ カレー風味



エネルギー	129kcal	脂質	5.9g
たんぱく質	4.2g	塩分	0.5g
カルシウム	38mg	食物繊維	6.8g

フロッコリーや玉ねぎ、スッキーニなど冷蔵庫にある食材でOK♪

- ★材料(1人分)
- ・きのこ(ぶなしめじ、エリンギなど)・・・70g
 - ・なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・中1個
 - ・トマト・・・・・・・・1/2個(ミニトマトなら7~8個)
 - ・パプリカ・・・・・・・・・・・・・・・・1/3~1/2個
- 【A】
- ・トマトケチャップ・・・・・・・・大さじ1
 - ・オリーブ油・・・・・・・・小さじ1強
 - ・カレー粉・・・・・・・・小さじ1
 - ・あらびき黒コショウ・・・・・・・・少々
- ★作り方
- ①材料を食べやすい大きさに切る。
 - ②耐熱ボウルに①、【A】を入れて混ぜ、ふんわりとラップをし、電子レンジ500Wで3分半加熱する。
 - ③全体を混ぜ、ラップをせずに再び電子レンジで2分半加熱する。

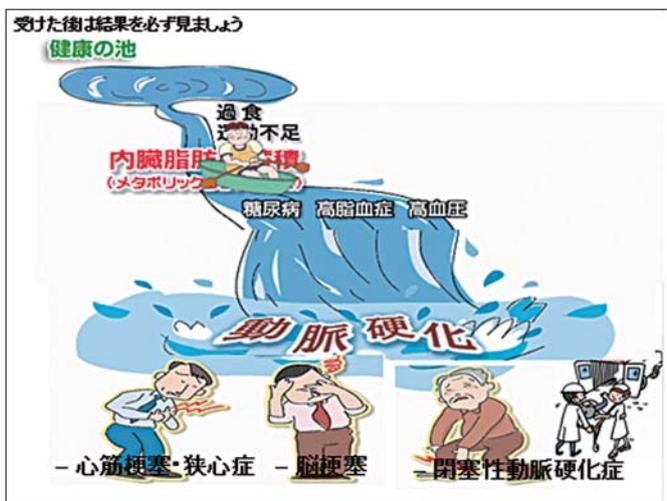
<支援しての感想>

言葉で話すよりも、実際の調理の様子を見ていただくことで、「これなら自分にも出来そう」という意識を持ちやすく、野菜の摂取や減塩についてより強い関心を持っていただけると感じました。



健康づくりの課題と講座の主な内容

<p>要望・目標</p>	<p>従業員の年齢層は幅広いが、それぞれが生活習慣病の予防に取り組むことができる。</p>	
<p>講座の主な内容</p>	<p>講座「メタボリックシンドロームとロコモ予防について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断結果の読み取り ・健診データしっとくナビの紹介 ・ロコモ予防の取り組み（運動2種類の紹介） ・がん検診の受診促進 ・ご飯と油の適正な摂取量 	
<p>効果</p>	<p>ご飯と油の適正量を参加者全員と計算したところ、1食あたりのご飯量が思った以上に少ないと声があった。また、脂肪1kgの模型を使い、体脂肪1kgを減らすために必要な運動や食事について考えることで、具体的に改善方法を考えることができたという声もあった。</p>	



生活習慣を見直しましょう

ロコトレ（ロコモを防ぐ運動）

片脚立ち・・バランス能力をつける

- ★左右1分間づつ1日3回行いましょう
- ★姿勢をまっすぐに行いましょう
- ★床のつかない程度に片脚を上げます

スクワット・・下肢筋力をつける

- ★深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。
- ★一日3回行いましょう。



支援5

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

動機	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科検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。
目標	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、理解を深めることができる。
講座の主な内容	講座「むし歯予防と歯周病予防について」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 8020運動、歯を失う二大原因 ・ むし歯菌の感染、子どものむし歯と高齢者のむし歯の特徴 ・ 有効なむし歯予防策 ・ 歯周病と全身の関係（歯周病と糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎、早産の関係） ・ 喫煙と歯周病の関係 ・ 有効な歯周病予防策
感想	<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。 ・ 喫煙がむし歯にも歯周病にも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。

歯周病が引き起こす全身の病気

- ・ 全身: 敗血症
- ・ 呼吸器疾患: 肺炎
- ・ 代謝疾患: 糖尿病
- ・ 妊娠/出産: 早産・低体重児出産
- ・ 循環器疾患: 感染性心内膜炎、動脈硬化、心筋梗塞
- ・ 脳血管疾患: 脳梗塞、脳出血
- など

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

- ・ 歯周病は慢性の炎症疾患
- ・ 歯周病の病巣から炎症を強める「炎症性サイトカイン」が継続して作られる。
- ・ 炎症性サイトカインのTNF-αが、インスリン抵抗性を高め、血糖のコントロールを悪化させる。

歯周病の治療によりTNF-αが減少すると、血糖のコントロールが改善する。

誤嚥性肺炎とは

- ・ 日本人の死因の第3位は肺炎で、肺炎で死亡する人の94%は75歳以上。90歳以上では、肺炎は死因の第2位。
- ・ 高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥性肺炎に由来している。
- ・ 誤嚥性肺炎は、口の中の細菌が誤って気道に入り込むことで起こる。
- ・ 飲み込む力が衰えている高齢者や要介護者に発生。
- ・ 歯周病菌が重大な原因の一つ。

誤嚥性肺炎のメカニズム

喫煙と歯周病の関係

1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係

喫煙本数	歯周病リスクの増加率
タバコを吸わない人	1.0倍
10本以下	2.8倍
10-19本	3.0倍
20本	4.7倍
21-30本	5.1倍
31本以上	5.9倍

- ・ 喫煙は歯周病の原因の一つ
- ・ 喫煙本数が増えるほど、歯周病になりやすい
- ・ 非喫煙者のリスクを1とした場合、喫煙本数20本未満で約3倍、20本以上30本以下:約5倍、31本以上:約6倍

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1～5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
南加賀保健福祉センター	一般社団法人 加賀労働基準協会 衛生管理者研究会	職員の健康管理について
	小松市環境美化センター	ストレスチェック制度、 ロコモ予防
	小松社会保険委員会	ロコモ予防
	一般社団法人 小松能美建設業協会	建設業における熱中症対策
	一般社団法人 小松労働基準協会 衛生管理者研究会	職場におけるメンタルヘルス対策
	寺井警察署	職場におけるメンタルヘルス対策
	日本海観光バス株式会社	健康診断結果の読み取り、 食事の適正量
	パナソニック溶接システム 加賀株式会社	ロコモ予防
	日立化成オートモーティブ プロダクツ株式会社関西事業所（石川） （旧：新神戸プラテックス株式会社 石川製造所）	生活習慣病ハイリスク者への 保健指導
	フジタ技研株式会社	ロコモ予防
石川中央保健福祉センター	株式会社 丸西組	ロコモ予防
	軽費老人ホーム 石川県百々鶴荘	熱中症予防・ロコモ予防
	株式会社 オハラ	健康診断結果の読み取り、 食事の適正量
	株式会社 絹川商事	熱中症予防、健康づくり
	県立高松病院	たばこの健康被害
	公立松任石川中央病院	ロコモ予防
	ニッコー株式会社	健康診断結果の読み取り、 食事の適正量
	白山市職員課・地産地消課	ロコモ予防
	株式会社 ワイズ	健康診断結果の読み取り・ 歯周病予防
若松梱包運輸倉庫株式会社	ロコモ予防	

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せたメニューをご提案し、ご希望に合わせて支援いたします。
詳しい内容については18ページをご確認の上、お気軽にご相談ください！

支援機関	支援企業等	健康講座の内容
能登中部保健福祉センター	EIZO エムエス株式会社 羽咋・七尾工場	野菜の必要性和おいしい食 べ方
	社会福祉法人鹿北福祉会 秀楽苑	ロコモ予防
	七尾海上保安部	生活習慣病予防
	株式会社 ハクイ村田製作所	ヘルシー簡単クッキング
	北陸KTC ツール株式会社	むし歯予防と歯周病予防
	北陸電力株式会社 七尾支社	生活習慣病予防
	肥田電器株式会社	ロコモ予防
	丸井織物株式会社	禁煙
	株式会社 ワクラ村田製作所	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主催 安全衛生管理計画作成説明会
北日本自動車株式会社		ロコモ予防
百寿苑		メタボリックシンドローム・ ロコモ予防
一般社団法人 鳳輪建設業協会		職場におけるメンタルヘルス
北陸電力株式会社 輪島営業所		メタボリックシンドローム・ ロコモ予防
株式会社 アルパイン設計 事務所		ロコモ予防
荏原商事株式会社		健診データしっとくナビ
株式会社 金沢村田製作所		野菜の必要性和おいしい食 べ方
一般社団法人 金沢労働基準協会		ロコモ予防
株式会社 金沢研解体業		ロコモ予防
健康推進課	協会けんぽ 石川支部	ロコモ予防
	第一電機工業株式会社	むし歯予防と歯周病予防
	大三建設株式会社	ロコモ予防
	泰和ゴム興業株式会社	むし歯予防と歯周病予防、 生活習慣病予防、野菜の必 要性和おいしい食べ方
	日本海建設株式会社	ロコモ予防
	日比谷総合設備株式会社	健診データしっとくナビ
	明珮組株式会社	健診データしっとくナビ
	吉田道路株式会社	生活習慣病予防

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10～11月頃に表彰式を開催

自薦でも他薦でも構いません。応募をお待ちしています！



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 H27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28年1月現在 154企業

名称	業種	名称	業種
(株) 明石合銅	製造業	NKS J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	大塚製菓(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	岸アートライフ研究所	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) キャスルライン金沢	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
石川よるこびの会	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
セブンスデー・アドベンチスト金沢キリスト協会	宗教
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
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
B C S G 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
プリストルマイヤーズ(株)	食品製造業
(NPO) プ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	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
(株) 北陸総合防災センター	ビルメンテナンス業
(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"> ○ 「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。 ○ 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	076-225-1437

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：

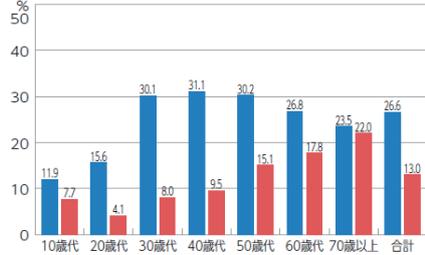
※事業所名や支援内容につきましては、県健康推進課・保健福祉センターでの支援状況として公表させていただくことがあります。

もっと野菜プロジェクト(MYP350)

◆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。

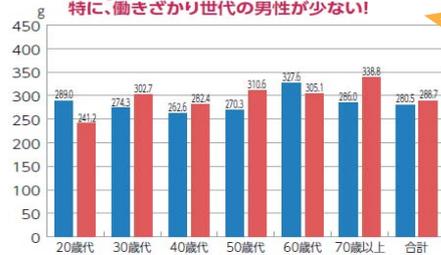
働きざかり世代の男性に肥満が多い！



◆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。

350gには到達せず！
特に、働きざかり世代の男性が少ない！



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 (H24)



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 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

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



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

野菜350gキャンペーン

各種イベントで野菜350g 秤量体験や、野菜クイズによる普及啓発を実施



もっと野菜を
食べよう！

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します

問合せ先

健康推進課健康づくり推進グループ
(TEL : 076-225-1584)

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記録し、必要な野菜量を体感することで野菜の摂取量が増えることを目指します (H27は、7月1日~8月31日<やさいの日>に実施)



抽選で
県産野菜を
プレゼント

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、ロコモ予防事業に力を注いでいます

ロコモ予防の 出前講座を実施します

対象：企業・地域の団体

講師：健康運動指導士

内容：ロコモとは

ロコモかどうかのチェック

ロコモ予防の運動(コトレ)の体験



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)

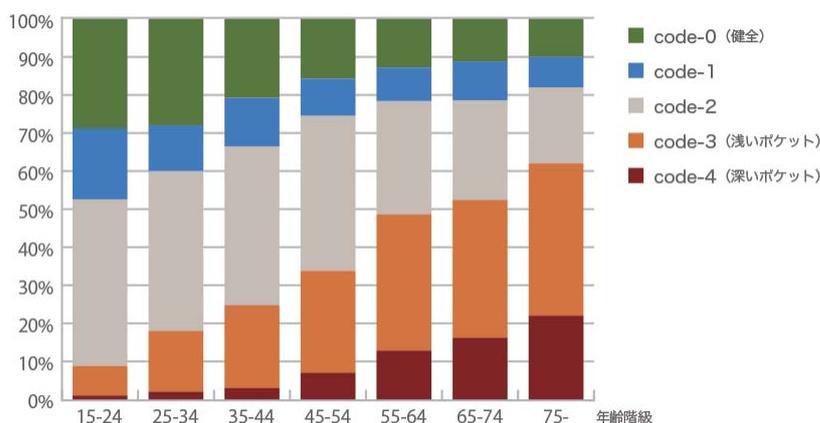
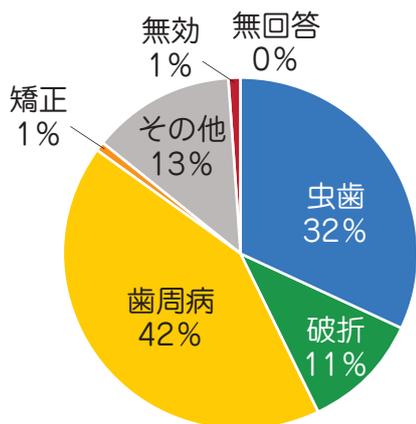
申込み用紙は石川県HPに掲載しております。

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

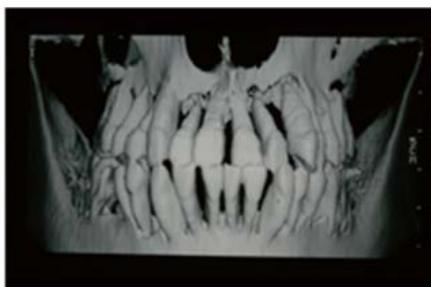
輝く口もとから全身の健康へ！ 歯周病予防出前講座



- ◆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。



表およびCT写真：厚生労働省 e-ヘルスネットより



- ◆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：第一電機工業株式会社

- ◆県では、歯科医師による「歯周病予防出前講座」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 健康づくり推進グループ
TEL: 076-225-1584

食べて体感!

いしかわ ヘルシー & デリシャスメニュー

石川県では「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」を開発・普及しています!

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは

県では、生活習慣病の予防のため、「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



石川県の状況

糖尿病予備群の率
ワースト4位
出典：厚労省 [H22 特定健康診査データ]

食塩摂取量
男性 ワースト9位 (12.0g)
女性 ワースト10位 (10.1g)
出典：厚労省 [H24 国民健康・栄養調査]

野菜摂取量
男性 ワースト28位 (301g)
女性 ワースト14位 (268g)
出典：厚労省 [H24 国民健康・栄養調査]
目標量350g以上

生活習慣病の発症予防と重症化予防のために基準を策定

〈基準〉 **1** エネルギー控えめ
600kcal以下

2 塩分控えめ
3g以下

3 野菜たっぷり
150g以上

料理人と管理栄養士がメニューを開発

〈メニュー開発時のポイント〉

- 身近な食材を用い、家庭で調理しやすいメニュー
- 基準を満たす『おいしい』メニューをプロの工夫で実現
- 家庭で調理する際にアレンジ可能なメニュー

和食・洋食・中華と
バラエティに
富んでいます♪

*高血圧や糖尿病等治療中で食事制限がある方は、医師や管理栄養士の指示に従い、汁物を控えるなどの調整を行ってください。



■石川県 健康推進課
ホームページ

レシピ集のPDFファイルをダウンロードできます。印刷してご活用ください!

<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」

クックパッドに「ヘルシー&デリシャスのキッチン」を開設しました!!
ぜひ、ご覧ください。 つくれぽも募集中♪

ヘルシー&デリシャスメニュー 検索 <http://cookpad.com/kitchen/11876368>

健診結果を知って得する

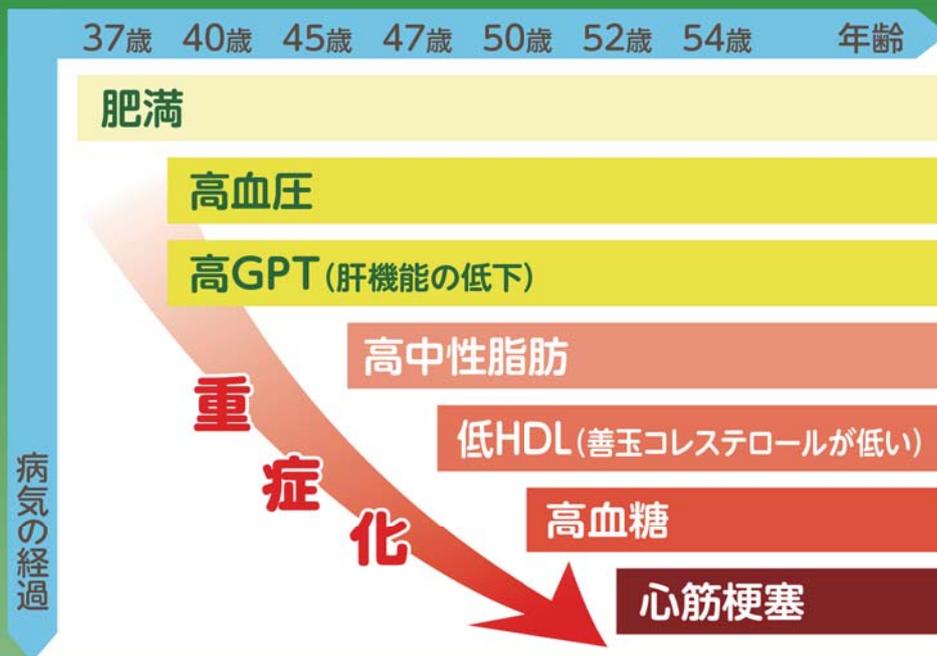
健診データしっとくナビ

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！

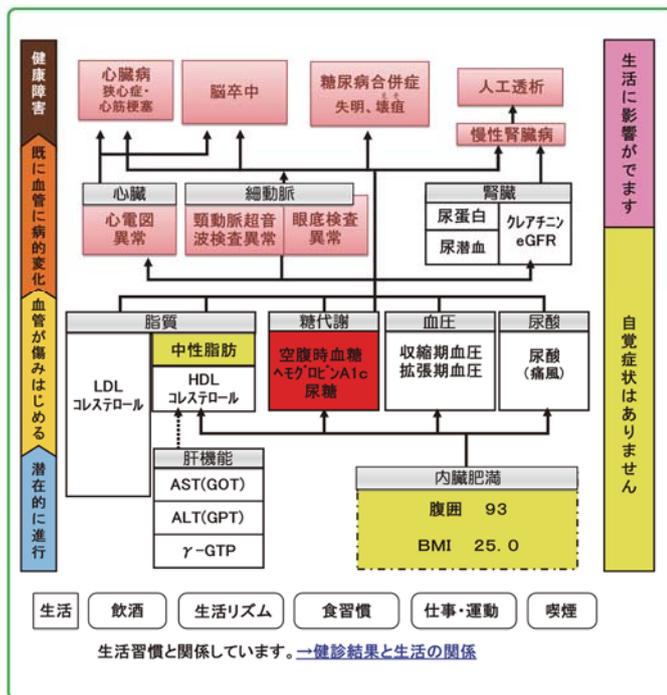
将来の健康障害をイメージしたうえで、どのような生活が異常値の原因となっているのか、どのような生活改善が必要なのかを考えてみましょう。

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

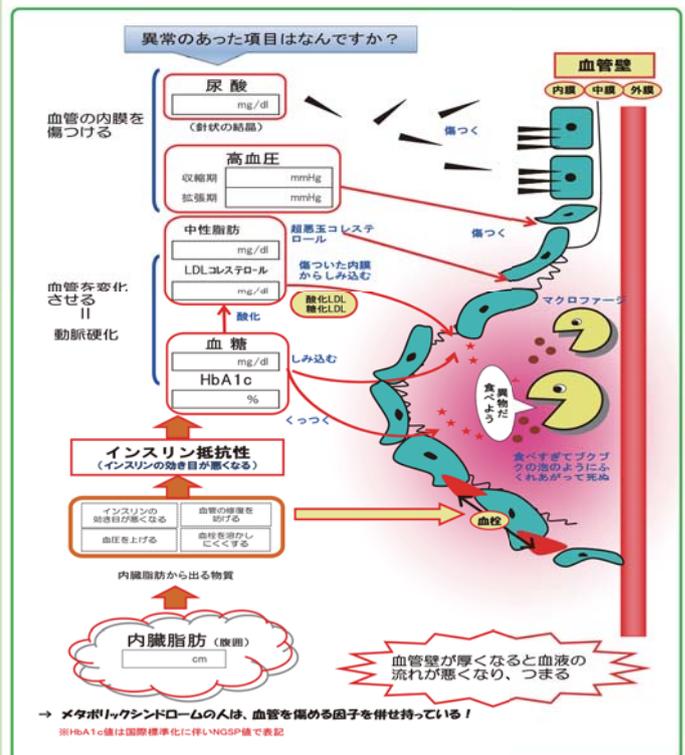
ステップ3 心臓血管病進行度チェック



- ・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



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。

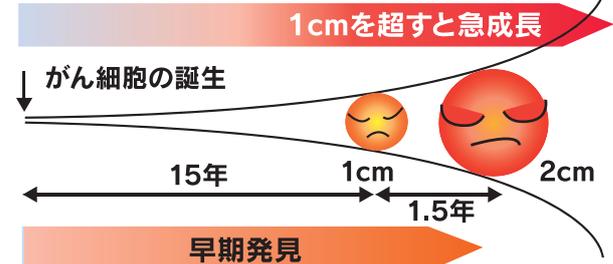
早期がんを見つけるためには、定期的に検診を受けることが大切です。

平成26年石川県におけるがんによる死亡数 3,535人 平成26年人口動態統計より
平成24年石川県におけるがん罹患率 760.4(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	検査項目	受診年齢	受診間隔
胃がん	胃部エックス線検査 または胃内視鏡検査	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳代に実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	1年に1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	1年に1回
子宮頸がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上	2年に1回
乳がん	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	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~1,400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、甲状腺がん検診を実施している場合もあります。

平成28年2月現在

市町名	担当課名	電話番号	実施形態					実施期間
			胃	肺	大腸	子宮頸	乳	
金沢市	健康政策課	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	○	○	○	○●	○●	6～11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	健康福祉課 (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	○●	○●	○●	○●	○●	5～10月
川北町	福祉課 (保健センター)	076-277-1111	○	○	○	○●	○	4～11月
津幡町	健康こども課	076-288-7926	○●	○●	○●	○●	○●	6～10月
内灘町	保険年金課 (保健センター)	076-286-6101	○●	○●	○●	○●	○●	6～10月
志賀町	保健福祉センター	0767-32-0339	○	○	○	○●	○	5～12月
宝達志水町	健康福祉課	0767-28-5506	○	○	○	○●	○●	5～11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

※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、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>
 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 28 年 3 月発行

石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 金沢市鞍月 1-1
(TEL) 076-225-1437 (FAX) 076-225-1444

e-mail kennsui@pref.ishikawa.lg.jp
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/>