

職場における  
健康づくり

実践事例集



平成28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	荏原商事 株式会社 北陸支社	2
	◆継続的な健康セミナーの開催	
	◆熱中症予防の推進 他	
表彰 2	北陸信用金庫	4
	◆がん検診の受診勧奨	
	◆メンタルヘルス対策 他	
表彰 3	株式会社 東振精機	6
	◆定期健診・健診後の保健指導の徹底	
	◆多様な健康づくり事業の推進 他	
表彰 4	株式会社 オハラ	8
	◆社員同士で「良いところ探し」を実施	
	◆小松・七尾ウォーキングの開催 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「職場における腰痛予防対策」	10
支援 2	健康教育「ロコモ予防」	11
支援 3	健康教育「ヘルシー簡単フッキング」	12
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」	13
支援 5	健康教育「歯科疾患予防について」	14
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	15

## (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	16
●いしかわ健康づくり応援企業・団体等を募集します	18
●いしかわ健康づくり応援企業・団体等一覧	20
●従業員の方の健康づくりを応援します	22
●ロコモティブシンドローム予防事業	24
●歯と口腔の健康に関する出前講座	25
●健診データしっとくナビ	26
●がん検診のお知らせ	28
●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) 推進事業	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期間である「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、健康づくりの推進や職場環境の整備のために、参考にしていただければ幸いです。

### 平成28年度 健康づくり優良企業表彰



平成28年10月19日 石川県庁特別会議室

表彰1

# 荏原商事 株式会社 北陸支社

## 企業の概要

所在地	〒920-0865 金沢市長町2丁目7番1号
電話	076-263-4161
設立	昭和23年5月
業種	卸・小売・建設業
従業員数	104名(平成28年 9月末現在)



## 健康づくり活動の目標

- ◆実効性のあるリスクアセスメントを実施し、安全・健康・快適な職場環境の確立

## 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

- ◆健診の受診勧奨を積極的に行い、有所見者には産業医による保健指導を100%実施している。

★定期健診受診率、特定保健指導実施率100%

### ●継続的な健康セミナーの開催

- ◆平成17年度より健康セミナーを開催し、メンタルヘルス対策・生活習慣病予防・ロコモティブシンドローム予防・歯の健康管理など、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(協力会社社員を含む)の健康意識の向上につながっている



### ●熱中症予防の推進

- ◆毎年「熱中症予防講習」を開催し、社員の理解を深めている。  
ひとりひとりにクーラーボックス、経口補水液、塩飴を配布し、作業現場への大型扇風機の配置等を実施している。  
また、社員による予防啓発のメール配信や熱中症予防ポスターの掲示を行っている。

★熱中症患者ゼロ

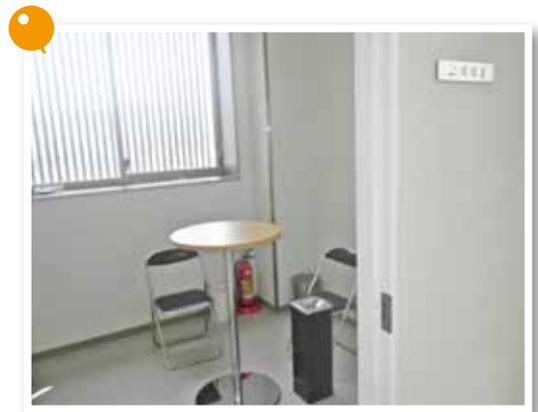
## ●健康づくりの啓発

- ◆健康づくりと地域奉仕・地域貢献を目的に、海岸清掃等のボランティア活動を進めている。
- ◆社員の健康づくりの一貫として、金沢城リレーマラソンへの参加。

## ●社内の分煙化

- ◆喫煙室を最上階に設置  
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、喫煙場所はビル最上階の1カ所のみとした。

★最上階には喫煙室のみのため、非喫煙者の受動喫煙を防ぐことができる



## 健康づくり実施体制

- ・安全衛生委員会を毎月開催し、安全面・健康面への取り組みについて企画立案し、健康づくり事業を実施している。
- ・管理部より健康・安全面に関する情報をメールで配信し、社員に健康管理を呼びかけている。

### 健康管理担当者から一言

健康づくり活動の目標である「安全・健康・快適な職場環境の確立」を目指し、産業医や石川中央地域産業保健センターと連携しながら、全社員一体となって実施していきたいと思っております。



表彰2

# 北陸信用金庫

## 企業の概要

所在地	〒920-0804 金沢市玉川町11番地18号
電話	076-233-1188
設立	昭和46年10月
業種	金融
従業員数	197名(平成28年7月現在)



## 健康づくり活動の目標

- ◆ 役職員の健康増進
- ◆ 健康づくりの環境のさらなる整備
- ◆ 健康づくりの意識の向上

## 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。
- ◆ 40歳以上の役職員には、金庫が全額負担で、肺がん検診と胃・大腸がん検診を毎年交互に実施。また、2年に1度費用の一部を金庫が負担し、1泊2日の人間ドックを受診する制度を実施。  
★ 人間ドックを役職員の100%が受診、人間ドックを受診することがあたりまえの風土となり、病気の早期発見につながっている

### ● インフルエンザ予防接種の実施

- ◆ 渉外活動や窓口業務での接客に配慮し、全役職員を対象にインフルエンザ予防接種を実施(金庫が全額負担)。予防医学協会が金庫に巡回しているため、接種率が高い。

### ● メンタルヘルス対策

- ◆ 「コミュニケーション能力の向上」の研修会を各職位別に開催し、全職員が受講している。  
★ 職員間でのコミュニケーションを通して、メンタルヘルスの対策として風通しの良い環境づくりになっている



## ●健康セミナーの開催

- ◆職員だけでなく、顧客向けの講演会でも健康づくりをテーマにセミナーを開催。

★健康づくりのヒントを提供、身近なことから実践できると強調



## ●ほくしんだよりの発行

- ◆毎月1回職員向けに「ほくしんだより」として情報を発信しているが、その中で、健康コーナーを設け、健診の案内や健康情報の提供を行っている。

## ●受動喫煙防止対策

- ◆喫煙室の設置

喫煙箇所を1箇所(屋上)のみとした。

★喫煙室の移設により、受動喫煙がなくなった



## 健康づくり実施体制

- ・金庫と産業医、健康保険組合や予防医学協会とともに、健康づくりへの取り組みについて検討し、実施している。

### 健康管理担当者から一言

今後、さらに進む高齢化社会に向けて  
全役職員とともに、  
「健康」であることの意義や、  
新たな取り組みを考えて  
いきたいと思えます。



表彰3

## 株式会社 東振精機

### 企業の概要

所在地 〒923-1121 能美市寺井町ハ18番地

電話 0761-58-5222

設立 昭和31年12月

業種 はん用機械器具製造業

従業員数 580名



### 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

### 健康づくりの取り組み

#### ●定期健診・健診後の保健指導の徹底

- ◆定期健康診断を年2回(春・秋)実施。春は交代勤務者対象、秋は全社員対象。  
40歳以上の希望者は定期健診に替えて、医療機関での生活習慣病予防健診を受診できる体制になっている。
- ◆産業医が必要と判断した者への個別面談体制を整え、保健師によるきめ細かい保健指導を行っている。  
★健診受診率・保健指導実施率は100%

#### ●健康づくりの事業の推進

- ◆各事業所に血圧計を設置  
健診後の個別保健指導をきっかけに、事業所に血圧計と記録用紙を設置し、自己管理をできるようにした。
- ◆安全衛生News、社内報による健康づくりに関する情報提供
- ◆スポーツジム法人契約
- ◆30年永年勤続者に脳ドック券を贈呈



## ●メンタルヘルス対策

- ◆相談窓口の設置
- ◆産業医による面談体制の整備
- ◆ストレスチェックを実施

## ●分煙・禁煙の推進

- ◆勤務時間内は完全禁煙、休憩時間のみ喫煙可能
- ◆喫煙室を設置  
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箇所と食堂内の喫煙室(完全分煙で、換気扇及び分煙機を設置)としている。
- ◆禁煙外来の受診勧奨



食堂内の喫煙室



## 健康づくりの取り組み

- ・総務課が社内の安全衛生や社員の健康管理に関する業務を担当
- ・事業の実施に関しては、産業医も含め安全衛生委員会で協議し、社員の健康づくりに取り組んでいる。

### 健康管理担当者から一言

3交替勤務や複数の事業場など管理は大変ではありますが、  
今後は健康経営（保健室開設）を導入して  
いこうと考えています。  
大家族主義で社員全員の心身の健康  
増強に努めていきます。



表彰4

## 株式会社 オハラ

### 企業の概要

所在地	〒929-0345 津幡町太田へ35(津幡工場)
電話	076-288-6572
設立	昭和53年4月
業種	食品製造販売業
従業員数	79名(平成29年1月現在)



### 健康づくり活動の目標

- ◆経営理念として「全従業員の物心両面の幸せを追求する」ことを掲げており、そのひとつとして社員の健康づくりを重要視している。

### 健康づくりの取り組み

#### ●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。また、パート従業員に対しても事業所の費用負担にて同様の健診を受けられる機会を提供。その他、市町の実施する健康診断の日程を情報提供する等、受診率向上に努めている。

★定期健診受診率、有所見者への保健指導率100%

#### ●メンタルヘルス対策

- ◆社員同士でお互いの「良いところ探し」を実施。お互いの良いところを見つけ、メモを書いて掲示する。
  - ★「良いところ探し」が社員間で根付いており、掲示スペースにメモが多く貼られている
  - ★社員間でよい関係がつけられ、メンタルヘルス向上に役立っている



#### ●健康づくり応援ルームの設置

- ◆石川県の「働く世代の健康づくり支援事業」の補助を利用して、「健康づくりルーム」を設置。休憩室に血圧計や体組成計を設置し、気軽に健康チェックができる環境を整えていく予定。
  - ★もともとは喫煙室だった場所を健康づくりのための部屋に改造予定
  - ★社員の健康への意識を高めることに役立っている

## ●健康づくり講座の開催

- ◆『ロコモティブシンドローム予防』『健診結果から自分の体を考える』など様々な健康づくり講座を開催。社員の健康づくり意識の向上を図っている。

## ●小松・七尾ウォーキング

- ◆株式会社オハラ主催で七尾・小松ウォーキング（石川県チャリティー100km歩行大会）を開催し、社員自ら参加することで、健康づくりの一助となった。



## ●社内の分煙化

- ◆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、社員の喫煙場所を喫煙室1か所としている。（近隣への配慮として施設外も禁煙としている。）

今後は受動喫煙対策をさらにすすめるため、たばこの煙が外部に流出しない個別喫煙ブースを導入するなど、よりたばこ対策に力を入れる予定。

★禁煙講座開催など、施設内完全禁煙を目指し取り組んでいる

## 健康づくり実施体制

- ・社長自ら社員の健康づくりの取り組みの中心となっている。



### 健康管理担当者から一言

「社員の健康は社員の幸せ、社員の幸せは会社の発展につながる」と考え、これからも社員の健康づくりを応援していきます！



## 支援 1 職場における腰痛予防対策

### 健康づくりの課題と講座の主な内容

<p><b>健康課題 要望等</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運転業務のため、腰痛が健康課題である。</li> <li>・ 腰痛の原因と予防方法を学び、仕事に実践し腰痛防止につなげたい。</li> </ul>
<p><b>講座の 主な内容</b></p>	<p>講座「腰痛予防に関する講義と実技」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 腰痛を知る</li> <li>・ 姿勢を変える、腰を守る方法</li> <li>・ 筋力強化、ストレッチ、有酸素運動 ＜工夫点＞</li> <li>・ 信号待ちの車内で行えるよう座位で行える運動を紹介した。</li> </ul>
<p><b>効果</b></p>	<p>仕事での動作や姿勢に合わせたストレッチや運動を多く紹介したため、取り入れやすく役に立ったという意見が多く見られた。</p>



**支援しての感想**

仕事と腰痛の関係について一緒に考えながら話げできました。運動実技では少し硬めの身体を熱心に動かしている姿が素敵でした。お疲れ様でした。



健康づくりの課題と講座の主な内容

<p>要望・目標</p>	<p>なぜロコモ予防が大切なのかを知り、働き盛り世代のうちから意識して足腰を鍛えられるようになる。</p>
<p>講座の 主な内容</p>	<p>講座「ロコモティブシンドローム～あなたは足腰を鍛えていますか～」                  講師：大崎 正則 氏（木島病院 健康運動指導士）                  ・なぜロコモ予防が必要なのか                  ・大殿筋の役割（人が二足歩行できるのは筋肉のおかげ！人の場合…ゴリラの場合…馬の場合…姿勢によって使う筋肉が違います。）                  ・ロコトレ実践（片足立ち、スクワット：安全で正しいやり方）                  ・歩行速度と生存率の関係（早く歩ける人は長生きです！）</p> <p>.....</p> <p>講座「ロコモテストをやってみよう～立ち上がりテスト・2ステップテスト～」                  講師：片田 圭一 氏（石川県リハビリテーションセンター 理学療法士）                  ・ロコモテスト結果（ロコモ度）の解説                  ・ロコトレ実践（片足立ち、スクワット）、ロコトレプラス（ヒールレイズ、フロントランジ）</p>
<p>効果</p>	<p>今現在、大きな健康問題を持つことなく働いている「働き盛り世代」は、自分の健康や体力に自信がある方も多く、将来のために今必要な健康づくりへの意識付けが難しい。しかし、まるでジムのトレーナーのような説明と実技指導をすることで、そんな方たちの自信を刺激し興味関心をもたせることができた。                  将来の健康を守るための取組を継続的に行うきっかけになったと思う。</p>

大崎氏  
講演資料

ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome)

locomotive Syndrome 「運動的」、「機関車」  
「症候群」、「身体・精神症状」  
↓  
「運動器症候群」

蒸気機関車 (SL) = steam locomotive



ゴリラとヒト



どうして膝が過度に前に出るとダメなのか説明できますか？



なぜ歩行速度と生存率はあるのか

◎歩行には3倍のエネルギーがいる。  
 ◎肥満はいろいろな病気のリスクファクター

+

◎動作の調整、体重の支持が必要

★歩行とは

心臓、肺、循環器系、神経系、筋・骨格系システムに大きな要求をする。

膝にかかるトルク

45 × 0.1 = 4.5kg重 + m  
 股関節にかかるトルク  
 45 × 0.3 = 13.5kg重 + m

膝にかかるトルク

45 × 0.25 = 11.25kg重 + m  
 股関節にかかるトルク  
 45 × 0.15 = 6.75kg重 + m

## 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

要望・目標	・簡単な調理を通し、自身の健康に興味を持ち、改善のための行動に移すきっかけとしてもらう。1食でとるべき野菜の目安量を知る。
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 ・栄養素を効率よく摂取するための工夫 ・試食 ・事後アンケート
効果	・実際に調理する様子を見学していただくことで、簡単でも野菜も摂れてバランスのよい食事ができることを知っていただくきっかけになった。また今後の調理に対する意欲的な姿勢がうかがえた。

#### レシピ さば缶と野菜のトマト煮



★缶詰や冷凍野菜を使って包丁・まな板いらず!  
さば缶はハンバーグなどに替えても○  
★お好みでバジルなどのハーブを加えるとさらに風味がアップ!

#### ★材料(1人分)

- ・さば水煮缶 …………… 1缶(約160g)
- ・冷凍野菜ミックス(洋風) …………… 60~70g
- ・トマトジュース(無塩) …………… 1缶(160g)
- ・塩こしょう …………… 少々
- ・オリーブオイル …………… 小さじ1/2

トマトが苦手な方は牛乳や豆乳で代用可能です

#### ★作り方

- ①オリーブオイル以外の材料を全て耐熱容器に入れる。  
さばは軽くほぐす。
- ②ふんわりとラップをし、電子レンジ500Wで約2分半~3分ほど、様子をみながら加熱する。
- ③味をみて、塩こしょうでととのえる。  
仕上げにオリーブオイルをまわしかける。

エネルギー	369kcal	脂質	19.4g
タンパク質	36.0g	食塩	1.8g
ビタミンC	32mg	カルシウム	975mg

#### 支援を受けての感想

セミナー後に  
「材料も作り方も簡単で弁当生活から自炊生活になりました。」と受講者からの声が聞け嬉しく思いました。今後もよろしくお願いします。



## 健康づくりの課題と講座の主な内容

<p><b>要望・目標</b></p>	<p>単身赴任の従業員が多く、外食の割合が高くなりがちである。参加した職員が、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。</p>
<p><b>講座の 主な内容</b></p>	<p>講座「生活習慣病予防について」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健診結果と生活習慣病について</li> <li>・ 減量を想定した食事量の計算</li> <li>・ ロコトレ</li> </ul> 
<p><b>効果</b></p>	<p>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。単身赴任者が多いためか、野菜の摂取が難しく、食べ方の工夫については興味をひいた反応だった。</p>

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。

### 目標体重で私の食事量を計算してみよう

1. 目標体重を算出する

2. 目標体重から必要エネルギー量を算出する

3. 必要エネルギー量から食事量を算出する

4. 必要エネルギー量から必要栄養素量を算出する

5. 必要栄養素量から必要食品量を算出する

6. 必要食品量から必要食品の種類と量を算出する

7. 必要食品の種類と量を算出する

8. 必要食品の種類と量を算出する

9. 必要食品の種類と量を算出する

10. 必要食品の種類と量を算出する

11. 必要食品の種類と量を算出する

12. 必要食品の種類と量を算出する

13. 必要食品の種類と量を算出する

14. 必要食品の種類と量を算出する

15. 必要食品の種類と量を算出する

16. 必要食品の種類と量を算出する

17. 必要食品の種類と量を算出する

18. 必要食品の種類と量を算出する

19. 必要食品の種類と量を算出する

20. 必要食品の種類と量を算出する

21. 必要食品の種類と量を算出する

22. 必要食品の種類と量を算出する

23. 必要食品の種類と量を算出する

24. 必要食品の種類と量を算出する

25. 必要食品の種類と量を算出する

26. 必要食品の種類と量を算出する

27. 必要食品の種類と量を算出する

28. 必要食品の種類と量を算出する

29. 必要食品の種類と量を算出する

30. 必要食品の種類と量を算出する

31. 必要食品の種類と量を算出する

32. 必要食品の種類と量を算出する

33. 必要食品の種類と量を算出する

34. 必要食品の種類と量を算出する

35. 必要食品の種類と量を算出する

36. 必要食品の種類と量を算出する

37. 必要食品の種類と量を算出する

38. 必要食品の種類と量を算出する

39. 必要食品の種類と量を算出する

40. 必要食品の種類と量を算出する

41. 必要食品の種類と量を算出する

42. 必要食品の種類と量を算出する

43. 必要食品の種類と量を算出する

44. 必要食品の種類と量を算出する

45. 必要食品の種類と量を算出する

46. 必要食品の種類と量を算出する

47. 必要食品の種類と量を算出する

48. 必要食品の種類と量を算出する

49. 必要食品の種類と量を算出する

50. 必要食品の種類と量を算出する

51. 必要食品の種類と量を算出する

52. 必要食品の種類と量を算出する

53. 必要食品の種類と量を算出する

54. 必要食品の種類と量を算出する

55. 必要食品の種類と量を算出する

56. 必要食品の種類と量を算出する

57. 必要食品の種類と量を算出する

58. 必要食品の種類と量を算出する

59. 必要食品の種類と量を算出する

60. 必要食品の種類と量を算出する

61. 必要食品の種類と量を算出する

62. 必要食品の種類と量を算出する

63. 必要食品の種類と量を算出する

64. 必要食品の種類と量を算出する

65. 必要食品の種類と量を算出する

66. 必要食品の種類と量を算出する

67. 必要食品の種類と量を算出する

68. 必要食品の種類と量を算出する

69. 必要食品の種類と量を算出する

70. 必要食品の種類と量を算出する

71. 必要食品の種類と量を算出する

72. 必要食品の種類と量を算出する

73. 必要食品の種類と量を算出する

74. 必要食品の種類と量を算出する

75. 必要食品の種類と量を算出する

76. 必要食品の種類と量を算出する

77. 必要食品の種類と量を算出する

78. 必要食品の種類と量を算出する

79. 必要食品の種類と量を算出する

80. 必要食品の種類と量を算出する

81. 必要食品の種類と量を算出する

82. 必要食品の種類と量を算出する

83. 必要食品の種類と量を算出する

84. 必要食品の種類と量を算出する

85. 必要食品の種類と量を算出する

86. 必要食品の種類と量を算出する

87. 必要食品の種類と量を算出する

88. 必要食品の種類と量を算出する

89. 必要食品の種類と量を算出する

90. 必要食品の種類と量を算出する

91. 必要食品の種類と量を算出する

92. 必要食品の種類と量を算出する

93. 必要食品の種類と量を算出する

94. 必要食品の種類と量を算出する

95. 必要食品の種類と量を算出する

96. 必要食品の種類と量を算出する

97. 必要食品の種類と量を算出する

98. 必要食品の種類と量を算出する

99. 必要食品の種類と量を算出する

100. 必要食品の種類と量を算出する

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分間ずつ1日3回行いましょう
- ★姿勢をまっすぐに行いましょう
- ★床に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"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
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、自らの口腔の健康に対する関心を高める。
講座の 主な内容	<p>講座「歯と口腔の健康について」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 8020 運動、歯を失う二大原因</li> <li>・ むし歯菌の感染、子どものむし歯と大人のむし歯の特徴</li> <li>・ フッ化物の応用による有効なむし歯予防策</li> <li>・ 歯周病と全身の健康(糖尿病、動脈硬化、メタボリックシンドロームなど)との関係</li> <li>・ 喫煙と歯周病の関係</li> <li>・ 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</li> </ul>
感 想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯の大切さを改めて認識できた。</li> <li>・ 歯周病が全身の病気にも関連することがわかった。</li> <li>・ 喫煙が歯周病に関係していると知り、驚いた。</li> <li>・ 定期的に歯科医院を受診しようと思った。</li> </ul>

### 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力が低い。
- ・ 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力が低い
- 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。
- ・ 歯肉ポケットを形成し、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。

健康な歯肉溝は3mm以下!

### 歯周病と糖尿病

- ・ すべての歯に5mm程度の歯肉ポケットがあると、**ポケットの合計面積は、約72cm<sup>2</sup>**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、IL-1、IL-6、IL-8、IL-17)は、**インスリンの働きを妨げ(インスリン抵抗性を高し)、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**歯肉の血流が低下**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	上田運輸株式会社	腰痛予防に関する講義と実技
	一般社団法人 加賀労働基準協会	歯と口腔の健康について 感染症について メンタルヘルスについて
	日本海観光バス株式会社	生活習慣病予防について
	小松市環境美化センター	健診データしっとくナビ
	石川交通株式会社 (小松・加賀地区)	ロコモ予防
	加越建設株式会社	ロコモ予防
	一般社団法人 小松能美建設業協会	ロコモ予防
	能美ライオンズクラブ	歯と口腔の健康について
	北陸電力株式会社 小松支社	生活習慣病予防について
	石川中央保健福祉センター	協和道路株式会社
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 ワイズ	健診による「食生活と健康 づくり対策」	
特定非営利活動法人 プウプ	健診データから自分の体 を知るう、歯の健康講座	
サンコー企画株式会社	健康診断結果を読み取ろう！	
株式会社 オハラ	禁煙セミナー 体力づくりセミナー	
北陸コカ・コーラボトリング株式会社 金沢西支店	禁煙セミナー	
能登中部保健福祉センター	吉田道路株式会社 七尾営業所	ロコモ予防
	株式会社ハクイ村田製作所	健康セミナー(ヘルシークッキング)、 禁煙セミナー、減塩セミナー
	北陸電力株式会社 七尾支社	生活習慣病予防
	石川交通株式会社(能登地区)	ロコモ予防
	株式会社スギヨ	歯と口腔の健康について
	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
	株式会社ワクラ村田製作所	がんの語り部講座 (乳がん体験者の体験談)
	北陸 KTC ツール株式会社	生活習慣病予防について (メタボリックシンドローム予防)
	七尾海上保安部	メンタルヘルス、生活習慣 病予防について
	特別養護老人ホーム ちどり園	ロコモ予防
	国立能登青少年交流の家	ロコモ予防
	中能登町役場	ロコモ予防

支援機関	支援企業等	健康講座の内容
能登北部保健福祉センター	北陸電力株式会社 珠洲営業所	生活習慣病予防について
	北陸電力株式会社 輪島営業所	生活習慣病予防について
	一般社団法人 鳳輪建設業協会	タバコと酒について
	穴水労働基準監督署 (安全衛生管理計画作成説明会)	インフルエンザ・ノロウイルス等の感染症の予防について
	能登森林組合	歯と口腔の健康について
	イセ食品株式会社 穴水パッキング工場	歯と口腔の健康について
	東洋建設株式会社 北陸支店	健診・がん検診の必要性
	株式会社 北陸総合防災センター	健診データしっとくナビ
	株式会社 NTT ファシリティーズ 北陸支店	ロコモ予防
	サイバーステーション株式会社	がん予防
健康推進課	馬場化学工業株式会社	ロコモ予防
	第一電機工業株式会社	受動喫煙防止対策、禁煙対策について
	北陸コカ・コーラボトリング株式会社 金沢支店	禁煙教室
	総務省北陸総合通信局	健診データしっとくナビ
	石川交通株式会社(金沢地区)	ロコモ予防
	日比谷総合設備株式会社 北陸支店	ロコモ予防
	ダイダン株式会社 北陸支店	野菜の必要性和おいしい食べ方
	酒井工業株式会社	歯と口腔の健康について
	米沢電気工事株式会社	歯と口腔の健康について
	荏原商事株式会社	歯と口腔の健康について
	北陸電力株式会社 石川支店	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	歯と口腔の健康について
	大三建設株式会社	歯と口腔の健康について
	日本海建設株式会社	歯と口腔の健康について
	石川県警察本部	歯と口腔の健康について
一般社団法人 石川県舗装業協会	歯と口腔の健康について	

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、歯科医師が職場に合わせたメニューを提案し、ご要望に合わせて支援いたします。詳しい内容については22ページをご確認の上、お気軽にご相談ください！

# 健康づくり優良企業 知事表彰 募集要領

従業員やその家族、又は地域住民の健康づくりに積極的に取り組み、顕著な功績のあった企業を顕彰することにより、県民の健康づくりを推進するとともに、社会全体の健康づくりの意識を向上させることを目的に実施します。

## 表彰の基準

従業員やその家族、地域住民等に対する健康づくりに積極的に取り組み、他の模範となるものであって、次のいずれにも該当する企業とします。

- ① 従業員や家族の健診及びがん検診の受診状況、保健指導の実施状況等が優良であること
- ② 従業員や家族又は地域住民の健康づくりに積極的に取り組み、顕著な成果を上げていること
- ③ 職場内の禁煙・分煙対策に取り組んでいること
- ④ 今後も継続的・発展的な取り組みが期待できること

## 応募の方法

右ページの応募用紙に必要な事項を記入し、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

毎年7月末

自薦でも他薦でもかまいません。  
応募をお待ちしています！

## 表彰の方法

毎年10月～11月頃に表彰式を開催します。





# 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。

# いしかわ健康づくり応援企業・団体等 一覧

平成29年1月現在 155企業

名称	業種	名称	業種
(株) 明石合銅	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
暁化学工業 (株)	製造業	NKS Jひまわり生命保険 (株) 金沢 LC 支社	保険・金融
浅地高周波 (株)	製造業	荏原商事 (株) 北陸支社	卸・小売
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
(一社) 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	金沢西病院	医療・介護・福祉業
石川県商工会連合会	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
石川県食生活改善推進協議会	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
(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	金沢メンタルヘルス支援センター	サービス業
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	キューピー (株) 名古屋支店金沢営業所	食品製造業
石川県プレス工業協同組合	団体・NPO・教育機関	(株) キョー・エイ	卸・小売
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	名称	業種
J-企画	健康運動指導	畠総合マネジメントオフィス	その他
(株) 四十萬谷本舗	食品製造業	(株) ビーイングホールディングス	運輸業・郵便業
ジブラルタ生命保険(株) 金沢エリア	保険・金融	BCSG石川	団体・NPO・教育機関
城西運輸機工(株)	運輸業・郵便業	光興業(株)	製造業
(株) ショセキ	製造業	(株) フューチャービジョン	飲食関係
住友生命保険 金沢支社	保険・金融	ブリストルマイヤーズ(株)	食品製造業
住友生命保険相互会社 金沢支社 小松支部	保険・金融	(NPO) プレイブサークル運営委員会	団体・NPO・教育機関
(有) ゼスト	サービス業	ベニー美容室	整体・マッサージ・美容
セブンスデー・アドベンチスト金沢キリスト協会	団体・NPO・教育機関	邦和建設(株)	エネルギー・建築・建設
全国健康保険協会石川支部	団体・NPO・教育機関	(株) ホクコク地水	エネルギー・建築・建設
(株) 損害保険ジャパン金沢支店	保険・金融	税理士法人 北陸会計	その他
第一生命保険(株) 金沢支社	保険・金融	北陸学院大学・北陸学院短期大学部	団体・NPO・教育機関
第一電機工業(株)	エネルギー・建築・建設	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
大三建設(株)	エネルギー・建築・建設	北陸計器工業(株)	製造業
高瀬自動車	製造業	北陸総合警備保障(株)	サービス業
(株) 高野酢造	食品製造業	(株) 北陸総合防災センター	サービス業
竹腰永井建設(株)	エネルギー・建築・建設	(公財) 北陸体力科学研究所	フィットネス、健康増進関係
(有) 茶谷鉄工所	エネルギー・建築・建設	北陸通信工業(株)	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	北陸放送(株)	ITシステム、情報通信
調和接骨院	整体・マッサージ・美容	北菱電興(株)	ITシステム、情報通信
津田駒工業(株)	製造業	(公財) 北國がん基金	団体・NPO・教育機関
ツボ電気工事(株)	エネルギー・建築・建設	(株) 北國銀行	保険・金融
(株) テレビ金沢	ITシステム、情報通信	(株) 北國新聞社	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	ほっと雇用研究所	団体・NPO・教育機関
東邦メディカル(株)	医療・介護・福祉業	松本機械工業(株)	製造業
(株) 豊蔵組	エネルギー・建築・建設	みのり建設(株)	エネルギー・建築・建設
(株) 豊商	エネルギー・建築・建設	(株) ミモト	製造業
(株) トランテックス	製造業	(株) ヤクルト北陸	卸・小売
(株) 中川忠	卸・小売	安原工業団地協同組合	団体・NPO・教育機関
(株) ナカノ自動車	卸・小売	やわたメディカルセンター	医療・介護・福祉業
中村留精密工業(株)	製造業	ユニー(株)	卸・小売
(株) 西川電機工業所	エネルギー・建築・建設	(有) 吉英鉄工	製造業
日機装(株) 金沢製作所	医薬品・健康食品	米沢電気工事(株)	エネルギー・建築・建設
日成ビルド工業(株)	エネルギー・建築・建設	芦城クリニック	医療・介護・福祉業
日本海建設(株)	エネルギー・建築・建設	(株) ワイズ	サービス業
(一社) 日本クレーン協会北陸支部	団体・NPO・教育機関	※五十音順(「株式会社」等法人格を示す語の読みを含めず)	
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		

# 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・歯科医師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>○歯周病予防について</li> <li>○こころの健康づくり</li> <li>○禁煙の取り組み方</li> <li>○健診・がん検診受診の必要性、保健指導を受ける必要性 など</li> </ul>
従業員食堂 でのヘルシー サービス・ メニューの提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ヘルシーサービス（カロリーを減らす、減塩など）の具体的な取り組み方法を提案します。</li> <li>○ヘルシーメニュー（低カロリー、野菜たっぷりなど）の開発を支援します。</li> <li>○栄養情報の提供方法を支援します。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・メニューの栄養成分やバランスの計算方法・表示の方法</li> <li>・とりたいエネルギーや栄養素の目安量の周知方法</li> <li>・バランスのよいメニュー選択例の展示（実物）方法 など</li> </ul> </li> </ul>

## 【連絡・相談・申込先】

企業の所在地	機関名	連絡先（電話番号）
加賀市、小松市 能美市、川北町	南加賀保健福祉センター	小松市園町又48 (0761-22-0793)
白山市、野々市市 かほく市、内灘町、津幡町	石川中央保健福祉センター	白山市馬場2-7 (076-275-2252)
羽咋市、志賀町、宝達志水町 七尾市、中能登町	能登中部保健福祉センター	七尾市本府中町ソ27-9 (0767-53-2482)
輪島市、穴水町 珠洲市、能登町	能登北部保健福祉センター	輪島市鳳至町畠田102-4 (0768-22-2011)
金沢市	県庁健康推進課	金沢市鞍月1-1 (076-225-1584)

# 企業における健康づくり推進事業（企業への支援）申込書

申込日：平成 年 月 日

**【申込先FAX番号】** 企業の所在地別申込先は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。

## ロコモティブシンドローム予防事業 ～50才からの足腰強化推進事業～

### 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つでも当てはまれば「ロコモ」の心配あり

- 片脚立ちで、靴下がはけない
- 家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

#### 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



〈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

#### ②健診会場におけるロコモ予防普及事業

- 対象:企業などの健康診断受診者
- 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



お問い合わせ先

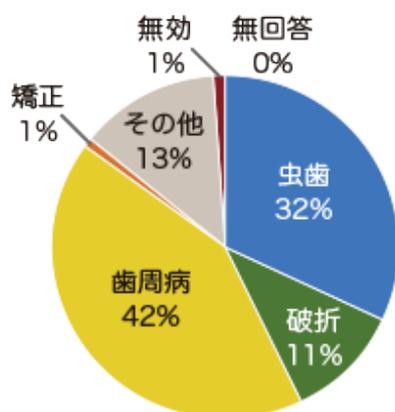
石川県健康推進課 健康づくり推進グループ TEL:076-225-1584

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>

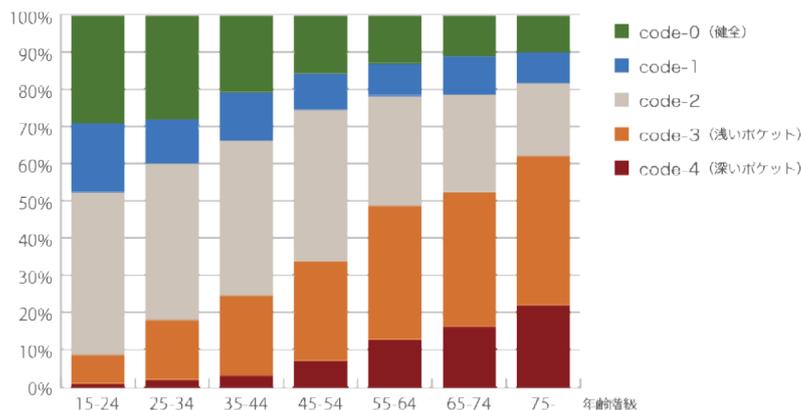
# 輝く口もとかう全身の健康へ！ 歯と口腔の健康に 関する出前講座



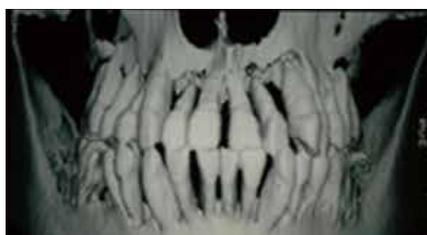
- ◆歯を失う原因の42%は歯周病であり、成人が歯を失う最大の原因は、歯周病です。
- ◆歯周病の有病者は、年齢とともに増加し、40歳代では約3割、50,60歳代では約半数が歯周病です。



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 健康づくり推進グループ  
TEL:076-225-1584

健診結果を知って得する

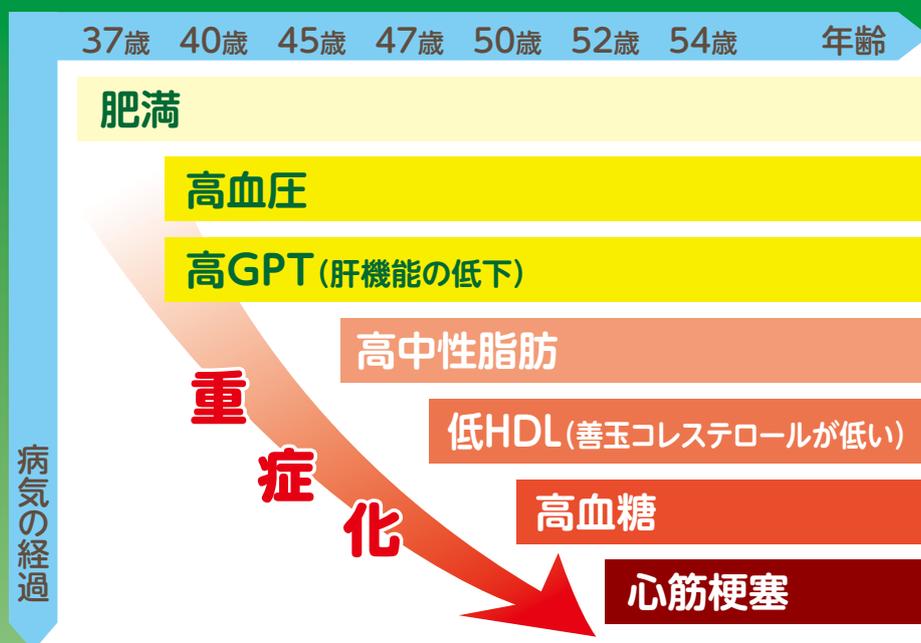
# 健診データしっとくナビ

## 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切です。



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！

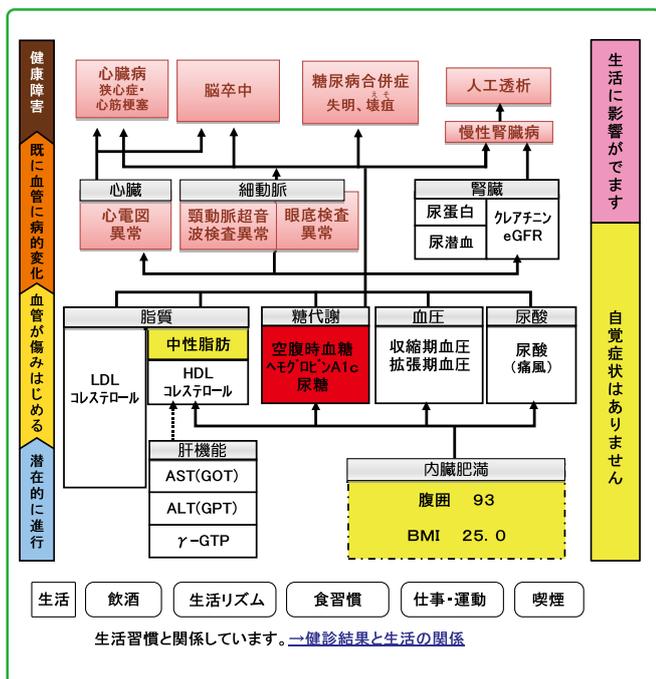
将来の健康障害をイメージしたうえで、どのような生活が異常値の原因となっているのか、どのような生活改善が必要なのかを考えてみましょう。

## 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**

確率を上げるためには	効果
体重を減らしましょう	最大13%の改善
高血圧を改善しましょう	最大64%の改善
高脂血症を改善しましょう	最大43%の改善
糖尿病を改善しましょう	最大49%の改善
禁煙しましょう	最大50%の改善
禁酒しましょう	最大0%の改善

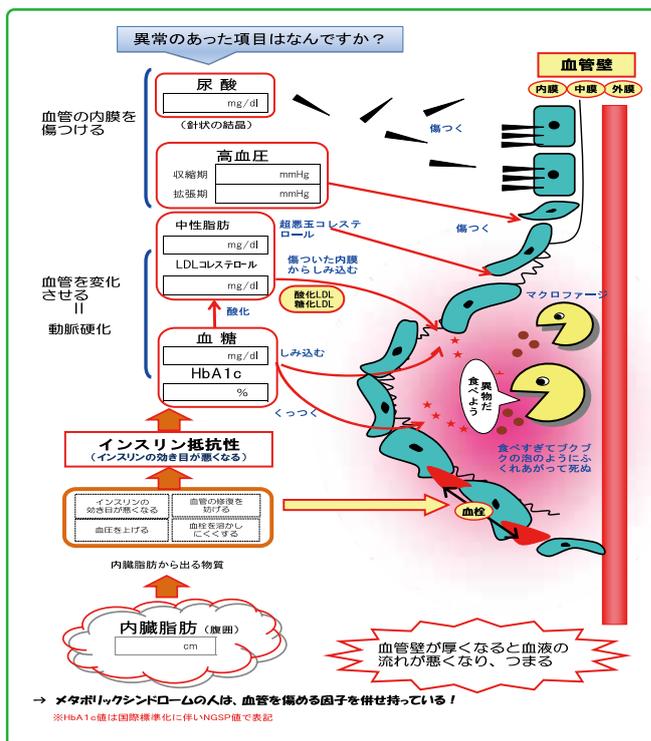
## ステップ3 心臓血管病進行度チェック



- 基準値から外れている項目は黄色(保健指導レベル)、赤色(治療レベル)で表示!
- 血管変化のレベルや将来起こる可能性のある病気を確認!
- 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

一生のうちに、日本人の2人に1人ががんにかかると言われており、3人に1人が、がんを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。

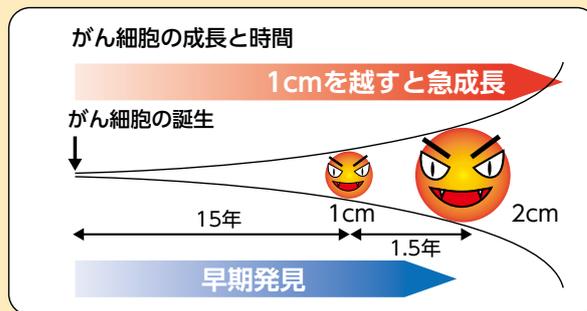
平成27年石川県におけるがんによる死亡数 3,483人 平成27年人口動態統計より

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

例えば乳がんでは、1つのがん細胞が1cmの大きさになるには約15年かかりますが、1cmから2cmになるには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。

検査項目・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

まずは職場でがん検診を受診できるか確認してください。職場で受診の機会のない方は、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る場合もありますので、加入されている医療保険者にお問い合わせください。

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

市町のがん検診については、右ページへ。 →

# 市町のがん検診についての問い合わせ窓口

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

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(七尾サンライフプラザ内)	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(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	0761-72-7865	○●	○	○	○●	○●	5～12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	○●	○●	○●	○●	○●	5～11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	○●	○●	○●	○●	○●	6～10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	○	○	○	○●	○●	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

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



## <実施形態について>

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

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

石川県がん対策

検索

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

石川県健康福祉部健康推進課(TEL 076-225-1437)

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!

中華



## エビチリソース

主菜・副菜・主食を  
そろえたメニュー!!

材料(2人分)

・殻付きえび	75g (正味)	・スープ	100ml
・油	大さじ1	・塩	小さじ1/6(1g)
・しょうが(みじん切)	小さじ1	・砂糖	小さじ1
・にんにく(みじん切)	小さじ1/2	・うま味調味料	少々
・長ねぎ(みじん切)	1/2 本分(30g)	・こしょう	適量
・豆板醤	小さじ1/2	・水溶き片栗粉	適量
・ケチャップ	大さじ1	・酢	小さじ1/2
・酒	大さじ1	・ラー油	適宜
		・ブロッコリー	50g

作り方

- 1 えびのひげと足を切り、背に包丁を入れて背わたを抜いて水洗いし、水気を切る。
- 2 ①をゆでて七分通り火を通す。
- 3 鍋に油を入れて、豆板醤・しょうが・にんにく・ケチャップを炒め、長ねぎと酒とスープを加える。さらに塩、砂糖、うま味調味料、こしょうを加え、②を入れて味をととのえながら少し煮込む。
- 4 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、酢とラー油を加えて、仕上げる。
- 5 ブロッコリーをゆでて添える。

## きのこベーコンの ウフココット



洋食

## 豚肉のすき煮



和食

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](http://cookpad.com/kitchen/11876368) 検索 <http://cookpad.com/kitchen/11876368>

合わせて  
チェック  
しよう!

健診データ  
しっとくナビ

あなたの健診結果を入力し、今後10年間に心筋梗塞や脳卒中を起こす確率をチェック  
どのような生活改善が必要なのか考えるきっかけに!

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

もっと野菜  
プロジェクト

成人の野菜の摂取量は1日350g以上が目安です。

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

石川県健康福祉部健康推進課

# 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	食塩摂取量	野菜摂取量
ワースト4位 <small>出典：厚労省「H22 特定健康診査データ」</small>	男性 ワースト9位 (12.0g) 女性 ワースト10位 (10.1g) <small>出典：厚労省「H24 国民健康・栄養調査」</small>	男性 ワースト28位 (301g) 女性 ワースト14位 (268g) <small>出典：厚労省「H24 国民健康・栄養調査」 目標量350g以上</small>

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

## 基準に合わせてメニューを開発

〈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。

ほうれん草カレー



洋食

鮭のホイル焼きトマトときのこのソース



和食

牛肉の和風ポトフ



和食

ヘルシーで  
おいしいメニューを  
食べて体感♪

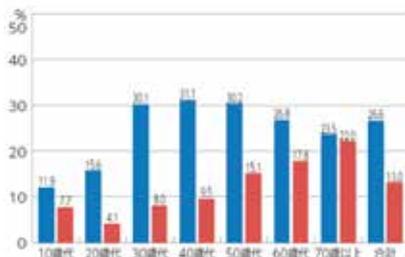
石川県健康福祉部健康推進課

# もっと野菜プロジェクト(MYP350)

## ◆県の肥満者の割合

肥満は命に関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!



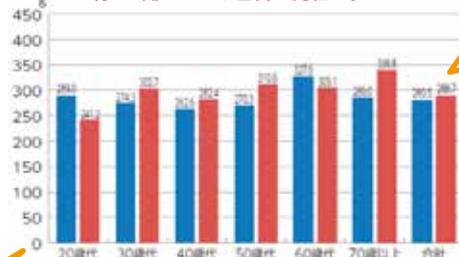
H23年県民健康・栄養調査



## ◆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!



H23年県民健康・栄養調査

現状は  
成人1日あたり  
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、だいたい両手で山盛り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が少ないことから、県では企業と連携し、「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

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、野菜クイズ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、管理栄養士による出前講座を開催

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、習慣的に野菜を食べていただけるようになることを目指します  
(H28は、7月1日～8月31日<やさいの日>に実施)



# 職場における健康づくり 実践事例集

---

平成 29 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](mailto:kennsui@pref.ishikawa.lg.jp)

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