



いしかわ
健康経営
実践事例集
2018

The title is presented in four horizontal rows within a large white circle. The first row contains the characters 'い', 'し', 'か', 'わ' in green, with illustrations of a woman in a pink uniform, a woman holding a baby, and a man carrying a green bag. The second row contains '健', '康', '経', '営' in green, with illustrations of a chef, a doctor, a construction worker, and a person with a flower. The third row contains '実', '践', '事', '例', '集' in green, with illustrations of a man in a suit, a woman with a laptop, and a person with a box. The fourth row contains '2018' in green. A small bird icon is positioned between the second and third rows.



平成30年度 石川県

目次

はじめに	1
健康経営について	2
石川県の健康経営の取り組み	2
いしかわ健康経営優良企業 取り組み事例	
（1）株式会社アクシス	4
（2）サイバーステーション株式会社	5
（3）株式会社トーケン	6
（4）株式会社ホリ乳業	7
（5）丸文通商株式会社	8
（6）小松シャリング株式会社	9
（7）コマニー株式会社	10
（8）株式会社トーケンリンク	11
（9）公益財団法人 北陸体力科学研究所	12
（10）株式会社江沼チエン製作所	13
（11）SWS 西日本株式会社 宇ノ気工場	14
（12）株式会社金沢シール	15
（13）共和産業株式会社	16
（14）PF 保険サービス株式会社	17
県が実施した企業における健康づくりの取り組み支援	
（1）働く世代の健康づくり支援事業	18
（2）企業対抗健康づくり事業（ワクワク健康カップ）	20
（3）出前講座	21
いしかわ健康経営宣言企業について	25
いしかわ健康経営宣言企業 認定一覧	26
その他事業紹介	
歯と口腔の健康づくり	28
いしかわヘルシー&デリシャスメニュー	31
ロコモ予防普及事業	32
たばことのお付き合い	33
健診データしっとくナビ	34
がん検診のお知らせ	35
いしかわ健康づくり応援企業・団体等を募集します	38

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 2018」に基づき、健康づくりのための様々な取り組みを進めています。

とりわけ、働く世代は、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。

また、昨今では労働者不足が深刻化するなか、働き方改革が推進されています。しかし、労働生産性の向上を実現するためには働き方を変えるだけでなく、全ての従業員が心身ともに健康で生き生きと働くことのできる職場づくりが必要です。

このような社会状況の中、企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな効果が期待できるとの基盤に立って、経営を考える「健康経営」の取り組みが一層、注目されています。

このため県では、企業の健康経営を推進するため、健康経営に取り組む企業を「いしかわ健康経営宣言企業」として認定し、支援するとともに、その中で優れた取り組みを行う企業を「いしかわ健康経営優良企業」として表彰しております。

この事例集は、被表彰企業の取り組みや、県の支援事例を広く県内企業に知っていただくために作成しております。各企業において、実情に応じた健康経営の推進のために、参考にいただければ幸いです。



健康経営について

健康経営とは

企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな効果が期待できるとの基盤に立って、経営を考えることです。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営のメリット

健康経営に取り組むことで、企業にとってさまざまな効果が生まれます。

- ・組織の活性化や生産性の向上
- ・優秀な人材の獲得や定着率の向上
- ・企業イメージの向上
- ・従業員の健康増進と活力の向上

従業員に対する健康保持・増進のための投資は、企業にとって大きな財産となります。

「健康経営」に取り組んでみませんか。

いしかわ健康経営宣言企業の認定について

石川県では健康経営に取り組むことを宣言する企業を認定しています。

認定を受けるは…

- ①職場の健康づくりの取組状況をチェックします
- ②申込書を県へ提出します
 - ※協会けんぽ石川支部及び健保連石川連合会の加入企業は各保険者を通じて県に提出してください
 - ・担当者が企業を訪問し、現在の取組状況を確認します
 - ・県知事名で認定証を交付します
- ③健康づくりに取り組みます
- ④毎年、取り組み内容をふりかえります
 - ※実施報告書の提出をもって、次年度の認定継続となります

健康づくりの取り組み内容

次の1つ以上に取り組みましょう

- ①健康診断の受診
- ②健診結果の活用
- ③健康づくりのための職場環境整備
- ④食生活改善に向けた取り組み
- ⑤運動機会の増進に向けた取り組み
- ⑥たばこ対策
- ⑦こころの健康
- ⑧歯と口腔の健康への取り組み
- ⑨その他

認定後のメリット

- ・県ホームページ等で従業員の健康づくりに積極的に取り組む企業として広報します
- ・健康情報や県主催のイベント等を優先的にご紹介します
- ・従業員の健康づくりの取り組みに係る相談・支援を行います
- ・特に優良な取り組みを行った企業を表彰します

いしかわ健康経営優良企業の表彰について

いしかわ健康経営宣言企業の中から、とくに優良な取り組みを実施する企業を表彰しています。表彰基準等は、県ホームページをご覧ください。



〈平成30年度 いしかわ健康経営優良企業〉

平成31年3月6日(水)県庁4階 特別会議室



石川県の健康経営の取り組み

いしかわ健康経営宣言企業の認定

健康経営に取り組むことを宣言する企業を認定します。

認定企業一覧
26ページ

健康づくりの取り組みを支援

企業における健康づくりの取り組みを支援します。

県の支援事例
18～24ページ

いしかわ健康経営優良企業の表彰

とくに優良な取り組みを実施する企業を表彰します。

被表彰企業取り組み事例
4～17ページ

01

株式会社アクシス

社員達が楽しみながら取り組む健康への意識づくりのかたち



》 取り組みのきっかけ

社員の大半が女性で年齢層も様々なため、もっと楽しんでコミュニケーションを図るためには、どうしたら良いのか。を考えた結果、運動会や卓球大会などの会社の枠を超えたかたちになった。

》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診の受診勧奨を積極的に行い、有所見者は全員、医療機関を受診するように声かけをしており、健診受診率、有所見者への保健指導実施率はともに100%である。

運動機会の提供

全社員と取引先のメーカーが参加する運動会を毎年開催している。体育館で、大玉転がしや障害物リレーなどの各種目を実施、運動とコミュニケーションの促進を図っている。

また、会社主催でテニスや卓球大会を開催し、従業員だけでなく、家族も一緒に参加することでコミュニケーションが深まると好評である。



受動喫煙の防止

敷地内禁煙とし、受動喫煙の防止を図っている。

ここがポイント! 担当者からのひと言

美容関連の会社ですので、日頃から自己管理にも余念は、ありません。会社の社員全員がいつまでも健康に元気に働ける環境づくりは、これからも続けていきたいと思えます。



会社概要

法人名：株式会社アクシス
設立：1996年8月
所在地：金沢市入江2丁目238番地

代表者：田中 成臣
業種：化粧品卸
従業員：25名

02

サイバーステーション株式会社

1週間に30分の運動習慣をつけよう!



》 取り組みのきっかけ

システム開発という業種のため、従業員はデスクワーク中心で運動不足になりがち。運動不足解消を目的に取り組みを実施。1日5分の運動で、1週間に30分運動を目安目標に運動習慣をつけてもらうことが最終目的。

》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診の受診勧奨を積極的に行い、健診後、産業医が必要と判断した従業員については、会社で個別面談を実施している。

また40歳以上の従業員は、がん検診を含む健康診断を実施し、5年ごとには人間ドックを受診するように促している。

健診受診率、保健指導実施率及びがん検診受診率(推奨5項目)は、100%である。

ここがポイント! 担当者からのひと言

社内に血圧計、体重計を設置。さらに全従業員にスマートプレスを配布し、自身の「歩数」「血圧」「脈拍」をスマホで日々把握。歩数の把握は効果的で昼休みに自発的に散歩などに取り組み3か月で15キロ体重減につながった従業員も。



スマートプレス



会社概要

法人名：サイバーステーション株式会社
設立：2000年5月11日
所在地：金沢市西念1丁目2番26号

代表者：福永 泰男
業種：ITシステム開発
従業員：18名

従業員へ健康情報の発信

東京支店とテレビ会議でつなぎ、従業員を対象に健康セミナーを毎年開催している。

テーマは「健診結果の見方」や「がん予防について」、「ロコモティブシンドロームの予防」、「こころの健康について」など、毎年内容を変え、実施している。また、休憩時間を利用したピラティス教室も定期的に実施している。

なお、平成30年度より、社内にデジタル・サイネージを設置し、健康に関する動画や情報を発信している。



健康セミナー



ピラティス教室



デジタル・サイネージによる健康情報発信

03

株式会社トーケン

社員の健康は会社を元気にする!
当事者意識を持って「健康経営」に取り組む!



》 取り組みのきっかけ

当社では、社員一人ひとりが当事者意識を持って業務に取り組んでいる。

「社員の健康は会社を元気にする」との考えから、社員とその家族の健康維持のため、社員のワークライフバランスや介護・育児の悩みなどの課題解消のための職場の環境整備に取り組む。まずは社員全員の意識改革を行ない、「健康経営」と「働き方改革」を連動させて取り組むことで、業務の効率化による超過勤務時間の削減や健康への意識付けを行い「健康経営」の考えを浸透させた。

》 取り組みの内容

ITシステム導入による業務の効率化

テレビ会議システム、スカイプ、現場ライブカメラ等のITシステムを導入することにより、円滑な情報把握、業務効率の向上等に貢献し、長時間労働の削減に繋がっている。



テレビ会議の様子
(小松本社⇄金沢本社)



運動機会の増進に向けた取り組み

毎日のラジオ体操の実施と、スポーツクラブの利用料の補助等、従業員の運動機会を増やす取り組みを積極的に行っている。

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診の受診勧奨を積極的に行い、健診後、産業医が必要と判断した従業員については、勤務時間内の産業医による保健指導の実施機会と場所の提供を行っており、保健指導実施率は100%である。

また40歳以上の従業員に対しては、隔年で人間ドックの費用補助を行っている。

メンタルヘルスの取り組み

メンタルヘルスに関する相談窓口を設置し、産業医による指導・面談体制を整備しており、特に新入社員には、入社3ヶ月後に産業医との面談機会を設けている。



ここがポイント! 担当者からのひと言

毎月の安全衛生委員会や社内報で積極的に健康情報の発信をしています。
業務効率化のための組織新設・人員補充、血圧計の設置など、社員が健康づくりに取り組みやすい環境整備をしています。

会社概要	法人名：株式会社トーケン 設立：1970年7月 所在地：金沢市入江3-25	代表者：根上 健正 業種：建設業(不動産開発、介護施設仲介、緑化含む) 従業員：64名
------	---	---

04

株式会社ホリ乳业

おもしろおかしくおいしい 生活創造企業



》 取り組みのきっかけ

食品安全システムを進める際に、労務管理を整備実施しないと工程管理も出来ないことに気づかされた。5年前から会社全体の見える化を念頭に経営理念の作成から始め、H30.6食品安全国際基準FSSC22000の承認を得ることが出来た。

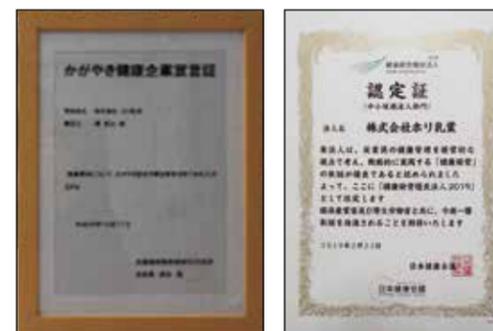


》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診の受診勧奨を積極的に行い、健診後、産業医が必要と判断した従業員については、面談を実施。

40歳以上の従業員は、会社が費用を負担し、がん検診を含む健康診断を実施している。そのため、健診受診率、保健指導実施率及びがん検診受診率(推奨5項目)は、いずれも100%である。



全国健康保険協会石川支部のかがやき健康企業宣言を実施している。健康経営優良法人2019の認定を受けている。

外部福利厚生サービスの活用

外部の福利厚生サービスにより、配偶者も含めて、運動施設利用料の補助や、健康診断、人間ドックなどのサービスが利用可能となっている。

作業の効率化

作業手順の見直しや人材確保などにより、作業の効率化が図られることで、残業時間の削減、有休取得日数の増加が図られている。

感染症予防の取り組み

健診時にインフルエンザの予防接種を全額会社負担で実施することで、高い接種率となりインフルエンザ予防に繋がっている。

ここがポイント! 担当者からのひと言

- ・従業員が元気なら、製品も元気になる。
- ・明るい環境からは、良い報連相が生まれる。
- ・工程管理は健康管理から。



会社概要	法人名：株式会社ホリ乳业 設立：1967年2月 所在地：金沢市袋畠町北62	代表者：堀 初治 業種：食品製造業 従業員：76名
------	---	---------------------------------

05

丸文通商株式会社

社員がいつまでも健康で
いきいきと働ける職場環境を整える



》 取り組みのきっかけ

健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する【健康経営】を目指すため、まずは会社が健康企業宣言を社内外へ宣言した。

その宣言に基づき、各種取り組みに会社と安全衛生担当者などが協力して推進した。

社員へは、自身の健康により関心をもってもらうため、以下に注力した。

》 取り組みの内容

各健康診断の受診勧奨と健診結果の活用

定期健康診断の他、節目年齢の従業員を対象に全額会社負担で脳ドック・循環器ドックの受診を推奨しており、約4割の従業員が受診している。

また、転勤等による単身者を対象に、年2回の血液検査を実施し、受診結果の分析を行っている。数値変化の大きい社員に対し、産業医に相談のうえ、医療機関の受診を勧めることで、生活習慣の変化による健康被害の予防に努めている。

運動機会の増進に向けた取り組み

毎日のラジオ体操の実施と、スポーツクラブの法人契約(全額会社負担)により、従業員の運動機会を増やす取り組みを積極的に行っている。

自動販売機への栄養表示の実施

自動販売機にカロリーと食塩相当量を表示し、購入時に意識して選べる環境を整えている。



トータルヘルスケア方針の制定

社員が心身の健康を維持し、活力に満ちて働けるよう以下の事項を実施し、会社を挙げてトータルヘルスケアの確立及び改善に取り組むこととしている。

- 1.健康情報の提供
- 2.相談体制の整備
- 3.ストレスチェックの実施
- 4.教育
- 5.労働環境の改善

ここがポイント! 担当者からのひと言

「企業は人財」です。
その人財は、心身ともに健康だからこそ活力溢れる企業になります。
一人一人が健康意識の向上を目指せるよう環境を整えていきます。



会社概要

法人名：丸文通商株式会社
設立：1961年3月
所在地：金沢市松島1-40

代表者：宮本 治郎
業種：卸売業、小売業
従業員：259名

06

小松シャリング株式会社

従業員の健康増進と健康管理に対する意識付け
スポーツ活動を通じた職場の活性化



》 取り組みのきっかけ

社長の掛け声とともに始まった「ヤンガー5活動」は、社員が自らの健康に対する意識を高めることで、実際の年齢より5歳若返るようになるとうことでスタートした。総務部門が中心となり、様々な面から社員の健康サポートを実施している。

》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について積極的に受診勧奨を行っており、健診受診率及び保健指導実施率とも高い数値となっている。

また40歳以上の従業員に対しては、会社が費用を負担し、がん検診を含む健康診断を受けられるようにしている。

ここがポイント! 担当者からのひと言

- ・体力づくりのサポートとして携走スポーツジムへの補助の拡充を行い、利用者が大幅に増加した。また、金沢城リレーマラソンへの参加を積極的に促している。その結果若手社員を中心に健康意識が高まり、職場の活性化につながった。
- ・金沢城リレーマラソン成績
2017秋の陣 職場部門 優勝
2018秋の陣 職場部門 2位



受動喫煙の防止とたばこ対策

小松工場及び能美工場を完全分煙とし、受動喫煙防止を図っている。

また喫煙率が高いことから「禁煙チャレンジ」を実施。参加者はチャレンジシートを提出し、3ヶ月の禁煙にチャレンジする。成功者には賞品があり、この取り組みで、10名中9名が禁煙に成功した。

従業員へ健康情報の発信

けんこう掲示板を設置し、毎月、健康に関する情報を発信している。

また、業種柄、腰痛がある人が多いため、腰痛予防体操指導会を年4回開催。半数以上の従業員が参加し、腰痛予防に努めた。



会社概要

法人名：小松シャリング株式会社
設立：1969年3月
所在地：小松市矢崎町丙25番地

代表者：牛尾 邦彦
業種：製造業
従業員：199名

07

コマニー株式会社

大家族主義で取り組む、コマニーの健康経営



》 取り組みのきっかけ

これまでのコマニー60年の歴史の中で、大切な社員やその家族が病気で亡くなるがあった。その度に家族や仲間が辛く悲しい思いをしてきた。もう、そんな思いはしたくない!! させたくない!!という思いから、全社で健康経営に取り組むことで、全社員や家族が明るく元気に豊かな人生が送れるようにしたいと考えた。

》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について積極的に受診勧奨を実施。2次健診対象者には、必ず目を通してもらえるよう赤色の紙でお知らせし、受診結果を総務課へ返送してもらうこととしている。その結果、健診受診率は100%であり、2次健診受診率は100%を目指している。

今年度より、健診項目(眼底検査、腫瘍マーカー、歯科検査)を会社負担で追加し、従業員の健康状態の把握に努めている。

また、被扶養配偶者に対する健診受診費用の補助も開始し、家族の健診受診率も高くなってきている。

ここがポイント! 担当者からのひと言

健康を通して社員間のコミュニケーションが高まり、社内での笑顔が増えました。
また、社員が遣り甲斐をもって仕事に積極的に取り組めるようになり、仕事の成果も上がるようになってきたと思います。さらに家庭でも充実した生活を過ごすことができるようになってきました。



従業員へ健康情報の発信

毎年、健康に関する講座(口コトレ、歯と口腔の健康)を開催し、従業員が健康について考える機会となっている。

定期的に健康情報(健康新聞)を発信し、意識づけを行っている。

運動機会の増進に向けた取り組み

スポーツジムの法人契約や外部福利厚生サービスを活用し、従業員に運動機会を提供している。

また、30年以上前から、従業員・家族・協力業者との運動会を開催し、運動しながらコミュニケーションの促進を図っている。



会社概要

法人名：コマニー株式会社
設立：1961年8月
所在地：小松市工業団地1-93

代表者：塚本 幹雄
業種：製造業
従業員：1,200名

08

株式会社トーケンリンク

健康習慣改善のための意識づけから「社員が主役の企業」を目指す!



》 取り組みのきっかけ

当社グループ経営信条のひとつに「社員が主役の企業を目指す」とあり、企業の成長の根幹をなすのは「人」であるとの考えに基づき、従業員が健康で活力ある企業風土を目指している。まずは現状把握と健康習慣改善のための意識づけを行なった。

》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診の受診勧奨を積極的に行い、健診後、産業医が必要と判断した従業員については、勤務時間内の産業医による保健指導の実施機会と場所の提供を行っており、健診受診率及び保健指導実施率は100%である。

また40歳以上の従業員に対しては、隔年で人間ドックの費用補助を行っている。

従業員の健康への意識づくり

今年度より、事業所に血圧計と血圧測定記録票を設置し、自身で健康状態をチェックする意識づけを行っている。

また、運動に関する健康セミナーを開催し、従業員の意識啓発を図っている。

メンタルヘルスの取り組み

メンタルヘルスに関する相談窓口を設置し、産業医による指導・面談体制を整備している。また、産後復帰に向けた短時間勤務、業務制限等の配慮を行っている。

感染症予防の取り組み

全ての事業所にアルコール消毒液の設置やマスクの配布を行っている。

インフルエンザ等の予防接種の費用負担やインフルエンザ予防接種の実施場所の提供を行っている。

受動喫煙の防止

事業所は建物内禁煙とし、敷地内に喫煙所を設置。現場事務所は分煙、作業所は禁煙とするなど、受動喫煙の防止を図っている。

ここがポイント! 担当者からのひと言

社員同士が声を掛けあって健康経営に取り組む企業風土になるよう、いつまでも健康でいることの大切さを伝え、社員の健康づくりのサポートをしていきます。



会社概要

法人名：株式会社トーケンリンク
設立：2011年3月
所在地：小松市

代表者：根上 健正
業種：建設業(賃貸管理、緑化含む)
従業員：13名

09

公益財団法人 北陸体力科学研究所

地域・職域の健康づくりを支援するために、
自分たちがモデルとなり健康づくりを実践する



》 取り組みのきっかけ

長年職員の健康づくりに取り組んできたが、2017年協会けんぽ石川支部のかがやき健康宣言にエントリー、経済産業省の健康経営優良法人優良法人2018認定申請をきっかけに、さらに推進している。

》 取り組みの内容

定期健診と再診の受診勧奨を徹底

全職員に対し「健診結果確認票」を配布、各自が健診結果を確認し、再診が必要な者は受診の有無と結果について記載し、報告することとしている。未受診者には健康づくり担当者から声かけを行い、受診を促すことで、健診受診率及び保健指導実施率は100%である。

ロコモ・職業性腰痛予防の取り組み

50歳以上の職員を対象としたロコモチェック及び体力測定を実施。全従業員を対象に職業性腰痛の実態を把握するためアンケート調査を実施。

調査結果をもとに、腰痛予防セミナーを開催した。



ここがポイント! 担当者からのひと言

- ・運動、栄養、生活、保養のバランスがとれた、健康プログラムの普及実践に努めます。
- ・身体だけでなく、心豊かに前向きに生きる、一人ひとりの「ウエルネスライフ」を応援します。



運動機会の増進に向けた取り組み

運動や生活活動をポイント換算し、獲得ポイント量を競うチーム対抗戦を3ヶ月間実施。優秀なチームには賞品を授与する。無関心期の職員を少なくとも1名入れることとしており、職員全体の運動習慣の底上げとコミュニケーションの促進に繋がっている。



クロスカントリー大会・夏祭りの開催

地域の健康づくりとして、運動を楽しむ機会の創出と、健康づくり意識の向上を目的に毎年開催している。



10

株式会社江沼チエン製作所

全員参加で「健康で明るい快適職場」



》 取り組みのきっかけ

健診結果で要精検でも意識せず、生活習慣病でも保健指導を避けていた。「健康づくり」は社員の義務とした。

》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について、積極的に受診勧奨を行っている。保健指導対象者は必ず保健師による保健指導を受けることとしている。健診受診率及び保健指導実施率とも100%である。

また、がん検診は会社負担で実施。肺がん・乳がんは全員、胃がん・大腸がん・子宮頸がんは希望者を対象。また2年に1回、肺CT検査を実施している。

クラブ活動の活性化

事業所に5つのスポーツクラブ(バイク、フットサル、スキー、ゴルフ、マラソン)があり、活動費を助成している。クラブ活動を通じて、従業員の運動機会の増進に繋がっている。



受動喫煙の防止

完全分煙とし、受動喫煙防止を図っている。

感染症予防の取り組み

インフルエンザ予防接種の費用を補助し、事業所内で集団接種を実施している。

また電光掲示板を活用し、感染症予防を呼びかける他、健康情報、安全衛生標語、行事予定を流すことで、従業員同士のコミュニケーションを図っている。

ここがポイント! 担当者からのひと言

- ・健康診断100%受診で生活習慣改善と有所見者の早期発見に努める。
- ・健康意識を従業員に周知徹底し、健康づくり向上を全社で取り組む。



会社概要

法人名：公益財団法人 北陸体力科学研究所
設立：1982年12月
所在地：小松市八幡イ13-1

代表者：勝木 保夫
業種：サービス業
従業員：53名

会社概要

法人名：株式会社江沼チエン製作所
設立：1941年3月
所在地：加賀市上河崎町300番地

代表者：佐藤 龍吉
業種：一般機械器具製造業(伝動用ローラチエン製造・販売)
従業員：191名(平成31年1月末現在)

11

SWS西日本株式会社 宇ノ気工場

『元気に出社!元気に帰宅!』を合言葉に心身両面にわたる健康づくりを目指す



》 取り組みのきっかけ

「健康」は働くための大切な資源であるとの考えから、早くから従業員の健康増進を広く呼び掛けるとともに、働きやすい職場環境を整えるよう努めてきた。

》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について、積極的に受診勧奨を行っている。健診受診率、二次検査受診率及び保健指導実施率は100%である。

また若年層のメタボに着目し、40歳未満の若年層も含め、特定保健指導を行うことで、1年間で3割近くが保健指導対象外になるなど成果が出ている。

がん検診については、バリウム検査の受診率を上げるため、検診日を休日前の金曜日に設定、未受診者にはアンケート調査を実施し、受診率の向上に努めている。

メンタルヘルスケア講習会の開催

管理者向けと班長・リーダー向けの講習会を開催し、メンタルヘルスのラインケアについて学ぶ他、従業員向けにこころのコールセンターのカードを配布している。

しゃがみこみ作業禁止活動

働きやすい職場環境を整えるため、腰痛予防のためのしゃがみこみ作業を洗い出し、リスクの軽減を図った。2019年1月までの対策件数 39件/47件

健康まつりの開催

病院や市等の協力のもと、出前健康チェックや糖尿病予防、野菜摂取促進、心の健康づくり、歯周病予防等を啓発する掲示や体験を通じ、従業員に広く健康づくりを呼びかけている。



ここがポイント! 担当者からのひと言

「社員一人ひとりの健康は活気ある企業の源である」の理念の元、心身ともに健康で働きやすい職場を目指しています。



会社概要	法人名：SWS西日本株式会社 宇ノ気工場	代表者：金森 敏和
	設立：2010年10月	業種：製造業
	所在地：かほく市宇気1丁目12-80	従業員：393名(2019年1月現在)

12

株式会社金沢シール

生き生きと働ける職場環境を目指して



》 取り組みのきっかけ

従業員みんなが健康で、そして最高のパフォーマンスを常に発揮できるように健康を追求し、一人ひとりがやりがいを持ち、生き生きと働ける職場環境をつくりたい。

》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について、積極的に受診勧奨を行っている。

40歳以上の全従業員(契約社員、パートなど非正規社員も含む)を対象に、希望者には人間ドックの費用を一部補助することで、受診を促している。

その結果、健診受診率及び保健指導実施率は100%、がん検診受診率(胃がん、肺がん、大腸がん)は80%と、高い受診率となっている。

受動喫煙の防止

完全分煙とし、受動喫煙防止を図っている。また、喫煙時間を就業時間外のみとしている。

ここがポイント! 担当者からのひと言

一人ひとりが心身ともに健康で、やりがいのある仕事、充実した人生を送れる職場環境を目指して健康経営に取り組んでいます。



会社概要	法人名：株式会社金沢シール	代表者：小杉 善文
	設立：1935年4月	業種：シール印刷業
	所在地：白山市横江町495番地	従業員：160名

13

共和産業株式会社

健康で働き続けるために !!



》 取り組みのきっかけ

突然死のニュースを見るたびに、「何故自分の健康状態が分からなかったのか。」残された家族に思いを馳せたとき、従業員の健康を守るために会社でできることは何かと考えた結果、病気の予防と早期発見が大事との思いに至った。

》 取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康診断を2日間にわけ、就業時間内に受診する体制を整えており、正規・非正規含め、全従業員が受診している。健診の結果、精密検査が必要と診断された者には、医療機関受診後、書面にて精密検査の結果を提出してもらい、その後の確認を行っている。

またがん検診についても実施しており、高い受診率となっている。

感染症予防への取り組み

就業時間内に全従業員（非正規従業員を含む）を対象に、インフルエンザの予防接種を実施しており、罹患者数の減少につながっている。

ここがポイント! 担当者からのひと言

一人ひとりが意識して健康づくりに取り組めるようサポートを続けることを大切に進めています。



運動機会の増進に向けた取り組み

スポーツジムとの法人契約により、積極的な活用を推進している。また、野球・マラソン・ゴルフなどのスポーツサークルへの活動費等の支援、朝・昼のラジオ体操の実施など運動機会の確保に努めている。



メンタルヘルスへの取り組み

メンタル不調による長期休業者には心理カウンセラーによる個人面談体制を整え、復職支援を行っている。

管理職等の現場監督者には、自分の性格等を分析する研修を行い、職場内のコミュニケーションが円滑になるよう工夫している。

会社概要	法人名：共和産業株式会社	代表者：高井 俊一
	設立：1974年11月1日	業種：建設機械製造業
	所在地：白山市竹松町2810番地	従業員：598名(非正規を含む)

14

PF保険サービス株式会社

家族経営でもできる「健康経営」!
経営者と従業員が一体となって輝く企業へ



》 取り組みのきっかけ

健康経営銘柄企業である企業担当者より、「石川県の企業に『健康経営』と一緒に伝えませんか?」と声をかけられたことから、他社へ健康経営を勧めるには、まず自社で取り組む姿勢が必要との意識から、健康経営に積極的に取り組むことにした。

》 取り組みの内容

運動機会の増進に向けた取り組み

ラジオ体操を毎朝、社員全員で行い、一日の活力にしている。この他、スポーツクラブや地域の運動サークルの利用促進など、経営者が積極的に呼びかけることで、社員の運動機会の確保に努めている。

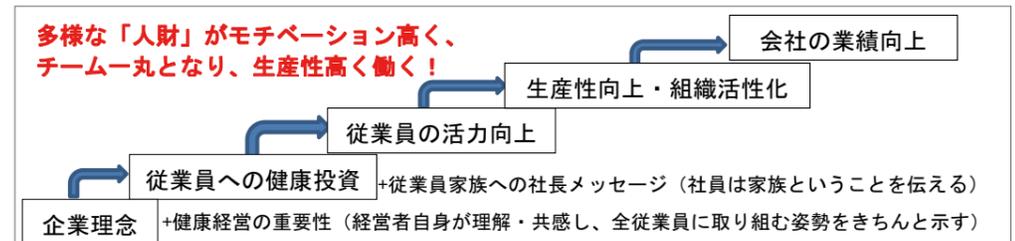
定期健診と健診後の保健指導の徹底

～健診受診率と保健指導実施率は100%!～
定期健診は「受診する日」を決めており、受診日には、経営者から社員への受診の呼びかけも行うことで、社員全員が欠かさず受診している。また、

がん検診の受診も経営者をはじめ社員同士で呼びかけ合うことで、社員全員が必要な検診を受診している。

健診結果で、保健指導や精密検査が必要となった社員に対しては、経営者からの声かけと、そのための時間を確保することで、確実な受診に繋がっている。

また、「生活習慣病予防のためには適切な食生活!」ということで、塩分を控え、野菜摂取を増やすよう、会社全体で声をかけ合いながら、適切な食生活を心がけている。



ここがポイント! 担当者からのひと言

家族経営の強みで、経営者と従業員が一体となった健康経営に取り組んでいます。ひと言でも声をかけ合うなど、単純な取り組みでも行動につながります。自社の取り組みが、県内の中小企業にも「自分たちも健康経営に取り組むことができよう」という意識転換のきっかけにしてほしいと思います。



会社概要	法人名：PF保険サービス株式会社	代表者：酒下 博文
	設立：2011年11月	業種：保険代理業
	所在地：河北郡津幡町瀧端568番地12	従業員：1名+役員2名



県が実施した企業における健康づくりの取り組み支援

(1) 働く世代の健康づくり支援事業（平成28年度～平成30年度）

事業所が従業員の健康づくりに取り組む際の経費の一部を補助しました。
その中の一部の企業の取組を紹介します。

- 【概要】
- ・補助対象事業:食と運動を中心とした健康づくりの取り組み
 - ・補助対象経費:研修会の講師謝金、旅費、会場費、健康関連機器の購入費 等
 - ・補助率等:補助対象経費の1/2かつ上限50万円(H30年度は上限30万円)

【平成29年度 取り組み企業】

株式会社大和（食品製造業）

<事業の目的>

やまとの理念に基づき、従業員さんの健康管理を経営的視点で考え、活力や生産性の向上につながる組織の活性化を目指し、健康づくりの事業を計画、実践する

<平成29年度 取り組み概要>

1. スポーツ施設法人契約、利用料の補助
2. 計って見える健康づくり
体組成計、血圧計、歩数計による計測
3. 「食」からの健康づくり
業種を活かし、社員食堂を通じて「食」の面からサポート
メニューの栄養表示や食堂掲示などでバランスのとれた食事を普及

<成果・感想>

- ・スポーツ施設利用人数40人 運動不足の解消につながる機会となった。
- ・計測機器の利用により、データから健康づくりを考える機会を得た。
- ・食事の取り方について考え・実践できる機会を得た。
- ・健診結果による医師からの指示対象者が減少。



県の補助事業終了後(H30年度)も取り組みを継続中!

<取り組み概要>

1. スポーツ施設の法人契約

利用料の補助の他に、会社の年間行事であるスポーツ大会に、担当の委員会からの要望で職場向けの団体運動指導を取り入れた。男性は、「腰痛体操」、女性は、「ピラティス」の開催により、今まで行ったことが無い方も入会を考える機会となった。

2. 計って見える健康づくり 「ヘルスチェック」

月に2日間開催。お昼休みを利用して、2日間で多いときは、70人の参加をいただいた。女性に人気のお肌チェックも取り入れたことも効果があった。また、男性の参加も目立った。

3. 「食」からの健康づくり

社員食堂に関しては専門の分野なので、掲示を新しく作成したり、マンネリ化しないように工夫した。31年4月、食堂のリニューアルオープンに合わせて、従業員さんが楽しみながら健康経営に参加いただける取組をつくっていききたい。

【平成28年度 取り組み企業】

アール・ビー・コントロールズ株式会社（電子制御機器製造業）

<事業目的>

従業員の平均年齢の高まりに伴う有所見率増加の抑制としての取り組み。運動と食事の改善を中心に結果や変化が見える化、チームによる社内ランキング制を導入することでのモチベーションの向上を図る。

<取り組み概要>

特定保健指導対象者を主とした健康改善を実施

健康マイレージの実施(H28.9月～H29.5月)

- ・活動量計による運動量の見える化
- ・プロによる適切な運動と食事の指導
→活動量計による運動計測やイベント参加によるポイントをチーム単位でランキング化し、上位表彰する

<成果・感想>

- ・平均数値(参加者36名) 体重-3.5kg、体脂肪率-3.0%
- ・活動量計により数値が記録され、体重や筋力がわかるため、モチベーションが維持しやすかった。



県の補助事業終了後(H29,30年度)も取り組みを継続中!

<取り組み概要>

健康マイレージ 第2期(H29.11月～H30.5月)の実施

- ・3人1組(最低1名は特定保健指導対象者)で「楽しく健康」をモットーに約半年間活動(24名)
- ・活動量計による運動計測、イベント参加によるポイントにて競う
※現在、健康マイレージ 第3期(H30.11月～)を実施中



第2期 健康マイレージ 初回指導 (In エイム)

健康料理教室の開催

- ・地場農産品(地もの野菜)を使った「おいしい」ヘルシーメニューの調理
- ・親子、独身の従業員(25名)が参加



健康料理教室 (In 金沢市農業センター)

～健康マイレージ参加者の感想～

- ・体の調子が良くなった事を感じます。こんなに頑張って運動をしたのは、部活以来かも、と思うぐらいです。体重は全く減ってませんが、めげずにこれからも運動を続けようと思います。そういう事を考えるきっかけとなり、参加してとても良かったと思います。(30代 女性)
- ・全てが良くなりました。腰痛、肩こりも無くなり最高です!健康マイレージに参加してみて、健康に興味が出て勉強して色々試す事が出来ました。もう前の姿には戻りたく無いので、これからもエイムに通い健康維持をしていきたいです。ダイエットのきっかけを頂けて本当に感謝しています!(30代 男性)

その他

「健康コラム」の配信や、人間ドックの受診勧奨(費用一部補助)、定期健診の結果分析と個別面談による二次健診受診勧奨の徹底などを行っている。

<今後の課題>

- ・歯科検診の再開(郵送によるものを含む)を検討
- ・保健師(常駐または半常駐)の設置検討
- ・定期健康診断結果の有所見率の低減率停滞対策(高脂血、高血圧、糖尿病)
- ・熟年社員の健康対策・指導、楽しく参加できる健康イベントの開催

(2) 企業対抗型健康づくり事業 ワクワク健康カップ ～笑顔あふれる職場づくり～



ウェアラブル活動量計を活用し、運動(歩数)やバランスのよい食事(朝食や野菜の摂取)、健康クイズ等に取り組み、チーム平均の獲得ポイント数を競い合うイベントを開催しました。

- ・ 期 間：平成30年10月1日～12月23日 の3ヶ月間
- ・ 参加企業：県内32社297名(5～15名のチーム制)

<h3>運動</h3> <p>ウェアラブル活動量計 とスマホアプリを連動</p> <p>1,000歩で1P 上限 10P/日</p>	<h3>食事</h3> <p>食事内容を簡単に チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食摂取 9P/日 ・副菜摂取 3P/食 <p>など上限 9P/日</p>	<h3>健康クイズ</h3> <p>週1回メール配信</p> <p>正解で 7P/回</p>
--	--	--

< 最終結果 >

- 優 勝：株式会社石川製作所
- 準優勝：和田精密歯研株式会社 金沢事業所
- 第3位：社会福祉法人 郷保育園

表彰式を開催し、上位3チームに賞状と賞品を贈呈しました!

< 表彰式 >

平成31年2月12日 石川県庁会議室



準優勝：和田精密歯研株式会社 金沢事業所 (参加人数8名)

- 参加理由
 - ・社員の健康増進 ・健康につながる取組みを探していた
 - ・事業内容が楽しそうだった
- 取組方法(#ポイントアップのための工夫)
 - ・野菜ジュースをチームメンバーへ差し入れた。
 - ・朝食用のバナナを常備した。
 - ・日ごろから運動をしている参加者が多いが、1万歩の達成は厳しく歩くことを日課に取り入れた。
 - ・チームで集合してスクリーンに順位を写し、皆で1位目指して奮起した。



第3位：社会福祉法人 郷保育園 (参加人数15名)

- 参加理由
 - ・社員の健康増進 ・健康につながる取組みを探していた
 - ・事業内容が楽しそうだった
- 取組方法(#ポイントアップのための工夫)
 - ・職業柄 動くことが多いが、1万歩の達成は厳しく歩くことを日課に。
 - ・栄養士による話しもあり、食事に対する意識が高かった。
 - ・昼食はバランスの良い食事を摂取することができるが、朝夕はそれぞれ意識して摂取した。
 - ・チーム内でのコミュニケーションが増え、お互いの歩数など話す機会が増えた。



(3) 出前講座

石川県では、保健師、管理栄養士、歯科医師などが企業に出向いて、従業員の皆様を対象に出前講座を開催しています。お気軽にご相談ください。

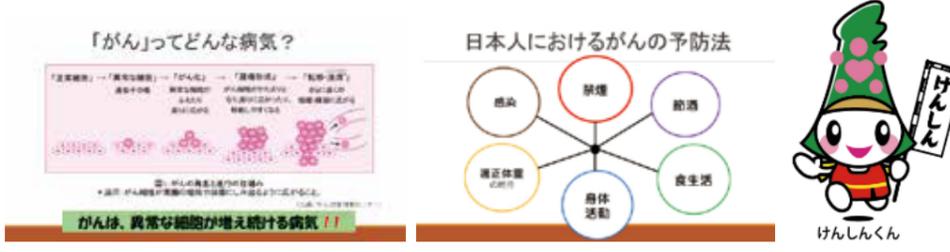
企業の所在地	申込先		
	保健福祉センター	住所	電話番号
加賀市、小松市 能美市、川北町	南加賀 保健福祉センター	小松市園町又 48	0761-22-0793
白山市、野々市市 かほく市、内灘町、津幡町	石川中央 保健福祉センター	白山市馬場 2-7	076-275-2252
羽咋市、志賀町、宝達志水町 七尾市、中能登町	能登中部 保健福祉センター	七尾市本府中町ソ 27-9	0767-53-2482
輪島市、穴水町 珠洲市、能登町	能登北部 保健福祉センター	輪島市鳳至町畠田 102-4	0768-22-2011
金沢市	県庁 健康推進課	金沢市鞍月 1-1	076-225-1584

優勝：株式会社石川製作所(参加人数7名)

- 参加理由
 - ・社員の健康増進 ・健康経営を進める上で取組みを探していた
- 取組方法(#ポイントアップのための工夫)
 - ・エレベーターを使用せず階段を利用することを心がけた。
 - ・参加者の取組状況を確認するため、広い工場内のいろんな部署へ歩いて赴いた。
 - ・食事に野菜を取り入れることを心がけた。
 - ・簡単な問題はそれぞれで考えたが、難しくなると皆で一緒に取り組んだ。
 - ・チームのひとりひとりががんばっているの、励みになって自分もがんばれた。



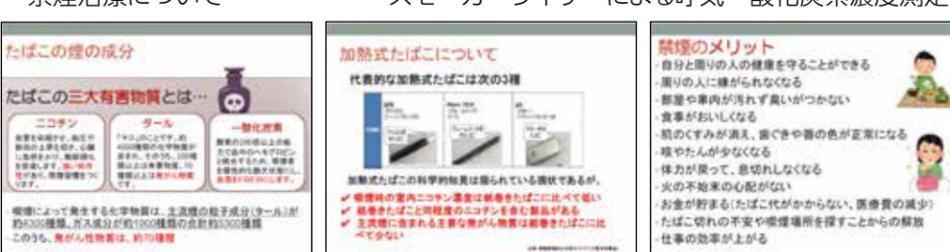
事例紹介

テーマ：知っておきたい『がん』のこと	
内容	<p>・「がん」ってどんな病気？ ・「がん」を予防するには？ ・がん検診を受けましょう！</p> 
参加者感想	<p>・「がん」がこれほど身近なものとは思わなかった。 ・がん予防には基本的な生活習慣が大事なことを改めて認識できた。 ・早期発見でかなりの方が生存できるということがわかった。がん検診を受けてみようと思う。</p>

テーマ：ロコモ予防

内容	<p>○健康運動指導士等による講義 ○ロコモ度テストの実施 ・ロコモ25（身体の状態、生活状況をしらべる） ・立ち上がりテスト（下肢筋力をしらべる） ・2ステップテスト（下肢筋力、バランス能力、柔軟性などをしらべる） ○ロコモ予防の簡単な運動（ロコトレ）の実践</p>  
参加者感想	<p>自分の体力・筋力の状態を確認する良い機会になった。ロコモ度テストやロコトレで体を動かす内容だったので、意欲的に受講でき、健康寿命を延ばすことへの意識が高まった。</p>

テーマ：喫煙と禁煙について

内容	<p>・たばこの健康影響について ・受動喫煙防止対策について ・禁煙治療について ・スモーカーライザーによる呼気一酸化炭素濃度測定</p> 
参加者感想	<p>まだ禁煙できていない10代～70代と幅広い年代層で一番興味を持ったのは、受動喫煙が与える影響と喫煙と歯の病気の関係や糖尿病との関係であろうかと思えます。最近、事務所や休憩所等において分煙により受動喫煙の防止を図っているところではありますが、今回の講座をきっかけに、今後多くの喫煙者が禁煙者に変化していくことを信じています。</p>

事例紹介

テーマ：働き盛りの栄養管理について	
内容	<p>・日本人の肥満、野菜摂取量、食塩摂取量の現状について ・バランスよく食べるためのポイントについて ・外食時のメニューの選び方や市販品の選び方の工夫について ・減塩のコツを紹介</p> 
参加者の様子 ・感想	<p>日本人の野菜の摂取量が少ないことに関して、サプリメントや野菜ジュースによる栄養素摂取でも良いのかという質問が出ていた。また年齢を重ねて働き盛りといえる世代ではないと話す参加者は、自分はこれからどんな食事したら良いのかと気にしていた。 企業の健康管理担当者からは、「従業員の平均年齢は50歳を超えているので、有所見率も高い。お昼にコンビニ弁当を食べる職員の栄養バランスが気になる。」という声が聞かれた。</p>

テーマ：歯と口腔の健康について

内容	<p>歯科医師による講座と簡易歯周病検査を実施。 ・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、誤嚥性肺炎など）との関係 ・喫煙と歯周病の関係 ・ホームケアと専門ケアによる有効な歯周病予防</p> 
参加者の様子 ・感想	<p>講義や簡易検査での反応から、日々の口腔ケアの大切さを改めて実感された様子でした。また、歯周病と全身の健康との関係性について等、初めて聞く内容も多くあったため、興味を持って聞いている様子が伺えました。職場管理者からは、会社としても何らかの歯科予防対策を検討したいとの意見がありました。</p>

企業への出前講座 実施状況

平成31年2月末現在

支援企業等	健康講座の内容
南加賀保健福祉センター	
小松労働基準協会	職場における健康管理のツールについて歯と口腔の健康について職場における健康づくり
JA 加賀	ロコモ予防
株式会社トーケン 小松本社	歯周病予防
馬場化学工業株式会社 川北生産本部	熱中症予防と対策について
株式会社丸西組	歯周病予防
石川中央福祉センター	
軽費老人ホーム石川県百々鶴荘	食中毒予防・熱中症予防について
SWS 西日本株式会社 宇ノ気工場	歯周病予防
株式会社オハラ	がん予防
株式会社表組	ロコモ予防
北星産業株式会社	歯周病予防
株式会社ケイエスディ	健康診断結果の見方・活かし方
株式会社小林太郎鉄工所津幡工場	がん予防
サンコー企画株式会社	メンタルヘルスについて
JA かほくほのぼのヘルプ	ロコモ予防
千代野建設株式会社	健康診断結果の見方・活かし方
特定非営利活動法人 プウプ	睡眠について
北陸計器工業株式会社	健康診断の結果の見方・活かし方
株式会社ホンダサロン石川 ホンダカーズ石川西 白山店	歯周病予防
三谷産業コンストラクションズ 株式会社	熱中症対策について
株式会社ワイズ	健診結果と生活習慣の背景・野菜をたくさん食べましょう
能登中部保健福祉センター	
SWS 西日本株式会社 田鶴浜工場	ロコモ予防
七尾労働基準監督署	働く世代の健康管理について
肥田電器株式会社	ロコモ予防
認定こども園ひまわり	ロコモ予防
北陸 KTC ツール株式会社	歯周病予防
北陸電力株式会社 七尾支社	メタボリックシンドローム予防
丸井織物株式会社	メンタル予防
株式会社和倉ダスキン	肩こり・腰痛予防、歯周病予防

支援企業等	健康講座の内容
能登北部保健福祉センター	
石川県鳳寿荘	歯周病予防
石川職業能力開発短期大学校	歯周病予防
株式会社喜多組	働き盛りの栄養管理について
能登森林組合	働き盛りの栄養管理について
一般社団法人 鳳輪建設業協会	働き盛りの栄養管理について
北陸電力株式会社 珠洲営業所	歯周病予防
北陸電力株式会社 輪島営業所	歯周病予防
健康推進課	
浅野川総合病院	歯周病予防
株式会社アルパイン設計事務所	ロコモ予防
石川県警察本部	歯周病予防
石川県生活衛生営業指導センター	受動喫煙防止対策について
一般社団法人 石川県鉄工機電協会	身体とこころの安全管理
荏原商事株式会社	がん検診について
金沢地方務局	生活習慣病予防について
金沢労働基準協会	健康経営について
株式会社紙安クッキング	歯周病予防
株式会社小松製作所 金沢工場	歯周病予防
サイバーステーション株式会社	こころの健康づくり
酒井工業株式会社	特定健診・がん検診について
株式会社 JR 西日本テクノシア 北陸支店	歯周病予防
第一電機工業株式会社	がん予防
東洋建設株式会社	生活習慣病予防について
日本海建設株式会社	データヘルス、糖尿病の重症化予防 歯周病予防
日本労働安全衛生 コンサルタント会石川支部	受動喫煙による健康への有害性について
馬場化学工業株式会社	熱中症予防
富士ゼロックス北陸株式会社	歯周病予防
株式会社ホクコク地水	歯周病予防
北陸コココーラボトリング株式会社 金沢支社	禁煙対策について
北陸総合警備保障株式会社	野菜の健康効果と必要性
株式会社北陸総合防災センター	ロコモ予防
北菱電興株式会社	歯周病予防

計59社

従業員の健康が会社を元気にする!

大募集!

いしかわ 健康経営宣言企業 を認定します

会社全体で
従業員の健康づくり
に取り組みましょう

健康経営とは?

企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できるとの
基盤に立って、経営を考慮することです。

※「健康経営®」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営のメリット



石川県では、働く世代の健康づくりを推進するため
保険者と連携して、健康経営に取り組む企業を認定し、支援します。

【お問い合わせ】 石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 石川県金沢市鞍月 1-1

TEL : 076-225-1584 FAX : 076-225-1444

Mail : kennsui@pref.ishikawa.lg.jp

● 詳しくは県ホームページをご覧ください

石川県 働く世代の健康づくり

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/hatarakusedai/hataraku-top.html>

いしかわ健康経営宣言企業 認定一覧（平成31年度2月末現在）

認定番号	企業名	所在地	業種
1	株式会社トーケン	金沢市	建設業
2	株式会社トーケンリンク	小松市	建設業
3	サイバーステーション株式会社	金沢市	ITシステム開発
4	レアテック株式会社	金沢市	建設業
5	小松鋼機株式会社	小松市	卸売業
6	二本松物流株式会社	野々市市	運送業
7	日生運輸株式会社	中能登町	運送業
8	株式会社リバー	金沢市	ハーレーダビットソン販売・修理
9	社会福祉法人金沢西福祉会	金沢市	特別養護老人ホーム
10	株式会社三和油送	小松市	運送業
11	株式会社ヨシカワ	金沢市	建設機械器具賃貸業
12	有限会社あづま運輸	野々市市	一般貨物自動車運送業
13	社会福祉法人あおば福祉会	小松市	幼保連携型認定こども園
14	社会保険労務士山田事務所	金沢市	社会保険労務士業
15	創屋株式会社	白山市	ソフトウェア受託開発業
16	社会福祉法人志賀町乳幼児保育園 幼保連携型認定こども園すばる幼稚園	志賀町	認定こども園
17	株式会社ホクコク地水	金沢市	建設業
18	特定非営利活動法人アアップ	白山市	社会福祉サービス
19	有限会社吉田製作所	白山市	車体部品製造
20	株式会社中田組	白山市	建設業
21	株式会社江沼子エン製作所	加賀市	一般機械器具製造業
22	株式会社北陸総合防災センター	金沢市	ビルメンテナンス業
23	有限会社滝口電気商会	小松市	電気工事業
24	株式会社笠間製本印刷	白山市	製造業（印刷・製本）
25	サンコー企画株式会社	津幡町	製造業
26	有限会社データ北陸	金沢市	情報通信機器、 OA機器販売・施工・保守
27	北陸さくら交通株式会社	金沢市	タクシー・運転代行事業
28	白山ビルサービス株式会社	金沢市	総合ビルメンテナンス業
29	有限会社東海保険プロ	小松市	保険代理業
30	株式会社アルパイン設計事務所	金沢市	機械・電気設計、解析
31	環境開発株式会社	金沢市	廃棄物処理業
32	株式会社迅技術経営	金沢市	中小企業診断士業
33	河村株式会社	金沢市	紙・包装資材卸売
34	株式会社昭宝製菓	加賀市	菓子製造業
35	株式会社能登半島	七尾市	魚肉練製品製造・販売
36	株式会社技研サービス	金沢市	総合ビルメンテナンス業
37	株式会社栗田北陸製作所	志賀町	製造業
38	森長電子株式会社	金沢市	電気・電気通信工事業
39	社会福祉法人洋和会	野々市市	介護・福祉・保育
40	PF保険サービス株式会社	津幡町	保険代理業
41	株式会社東振精機	能美市	製造業
42	株式会社岡田商会	金沢市	産業用電機品販売業
43	千代田機電株式会社	金沢市	建設機械等のレンタル、 整備、販売、地盤改良工事
44	クラスター株式会社	能美市	木製扉製造・販売
45	三和物産株式会社	小松市	卸売業
46	株式会社JA建設エナジー	金沢市	建設業、石油・LPガス販売業
47	喜多ハウジング株式会社	金沢市	一般建設業
48	池田建設工業株式会社	志賀町	総合建設業
49	株式会社武田工業所	小松市	建設機械部品製造
50	富士工業株式会社	白山市	電子部品製造業

認定番号	企業名	所在地	業種
51	栗田HT株式会社	羽咋市	金属熱処理業
52	株式会社日環商事	金沢市	水処理機器及び関連部品卸売
53	ニューハウス工業株式会社	金沢市	建設業
54	株式会社吉田倉庫	金沢市	倉庫業、一般貨物自動車運送業
55	公益社団法人 石川県シルバー人材センター連合会	金沢市	労働関係公益団体
56	石川県学校生活協同組合	津幡町	消費生活協同組合
57	株式会社共和工業所	小松市	金属製品製造業
58	社会福祉法人松寿園	小松市	福祉
59	有限会社土の味	金沢市	青果卸売業
60	大三建設株式会社	金沢市	建設業
61	ライオンパワー株式会社	小松市	電気機械器具製造業
62	コマニー株式会社	小松市	製造業
63	株式会社ホクソウ	金沢市	賃貸不動産管理業
64	有限会社ばぶら	内灘町	放課後等デイサービス・ 訪問介護
65	北調工業株式会社	白山市	機械部品加工
66	ナレッジメディカル株式会社	金沢市	卸売業
67	株式会社ヨシケイ石川	金沢市	夕食材料の宅配
68	医療法人社団輪生会	輪島市	医療・福祉
69	株式会社紙安クッキング	金沢市	企業、官庁の社員食堂や寮、 幼稚園（現地調理）の委託業
70	公益財団法人 北陸体力科学研究所	小松市	サービス業
71	特定医療法人社団勝木会	小松市	医療・介護
72	株式会社宮地組	輪島市	総合建設業
73	社会医療法人財団董仙会	七尾市	医療・介護
74	金沢機工株式会社	金沢市	機械器具卸売
75	辰口観光株式会社	能美市	旅館業
76	株式会社ホリ乳業	金沢市	牛乳・乳製品等の製造販売
77	株式会社エコマスク	かほく市	産業廃棄物処理業
78	株式会社キョーエイ	金沢市	卸売業
79	石川ナミ運輸株式会社	白山市	一般貨物運送業
80	竹腰永井建設株式会社	白山市	建設業
81	ニッコー株式会社	白山市	製造業
82	株式会社ケア・サンエス	金沢市	福祉事業
83	社会福祉法人郷保育園	白山市	福祉
84	大同開発株式会社	川北町	舗装用材料製造業
85	小松シャリング株式会社	小松市	金属加工業
86	株式会社フィットアカデミー	金沢市	学習塾の経営
87	株式会社オノモリ	能美市	一般産業機械製造業
88	三谷産業株式会社	金沢市	卸売業
89	株式会社ガイドー	金沢市	保安用品の販売・レンタル
90	鹿島興亜電工株式会社	中能登町	電子部品製造業
91	SWS西日本株式会社 宇ノ気工場	かほく市	製造業
92	株式会社ヤクルト北陸	野々市市	乳製品販売
93	一般財団法人石川県予防医学協会	金沢市	医療業
94	アイ・ミルク北陸株式会社	能美市	牛乳・乳製品等の製造販売
95	株式会社クロダハウス	金沢市	総合建設業、不動産業
96	カジナイロン株式会社	金沢市	繊維製品製造業
97	カジソウイング株式会社	金沢市	繊維製品製造業
98	カジニット株式会社	金沢市	繊維製品製造業
99	カジーネ株式会社	かほく市	繊維製品製造業
100	株式会社梶製作所	かほく市	機械製造業

認定番号	企業名	所在地	業種
101	第一電機工業株式会社	金沢市	建設業（総合設備工事業）
102	姥浦建設株式会社	七尾市	建設業
103	みづほ工業株式会社	金沢市	総合建設業
104	丸文通商株式会社	金沢市	卸売業
105	SWS西日本株式会社 田鶴浜工場	七尾市	製造業
106	株式会社和倉ダスキン	七尾市	縫製加工業
107	肥田電器株式会社	中能登町	プラスチック製品製造業
108	株式会社ハワイ村田製作所	羽咋市	電子部品製造業
109	能登森林組合	穴水町	林業
110	株式会社共栄	金沢市	印刷業
111	有限会社ティ・アイ・ディ	金沢市	内装仕上工事業・建設工事業
112	太陽工業株式会社	小松市	建設業
113	株式会社太陽アスコン	能美市	製造業
114	エービーコンサルタント株式会社	小松市	測量業
115	石川商事株式会社	金沢市	保険代理店・不動産業
116	社会福祉法人正美保育園	金沢市	社会福祉事業
117	株式会社小山商会	金沢市	自動車部品卸売業
118	医療法人社団博友会金沢西病院	金沢市	医療・福祉
119	株式会社鍛冶商店	津幡町	小売業（スーパーマーケット）
120	医療法人社団中央会金沢西病院	金沢市	病院
121	株式会社マルエー	白山市	食品スーパーマーケット
122	金沢森林組合	金沢市	林業
123	社会福祉法人芙蓉会	かほく市	介護福祉
124	株式会社イーブ	能美市	ソフトウェア開発
125	有限会社室田鉄工所	能美市	板金加工
126	石川グローブシップ株式会社	金沢市	ビルメンテナンス業
127	株式会社ヤマトマネキン・イースト	金沢市	物品賃貸業
128	ナチュラルコンサルタント株式会社	野々市市	専門技術サービス業
129	安達写真印刷株式会社	白山市	印刷業
130	株式会社小松製作所 粟津工場	小松市	生産用機械器具製造業
131	株式会社小松製作所 金沢工場	金沢市	生産用機械器具製造業
132	石川テレビ放送株式会社	金沢市	民間放送業
133	りらいあコミュニケーションズ 株式会社 金沢センター	金沢市	テレマーケティング業
134	和田精密歯研株式会社 金沢事業所	金沢市	歯科技工所
135	東芝エレベータ株式会社 北陸支店	金沢市	建設業
136	富士ゼロックス北陸株式会社	金沢市	OA機器販売、サービス
137	株式会社ホライズン・ホテルズ 金沢ホテル 事業所ANAクラウンプラザホテル金沢	金沢市	ホテル業
138	TOTO株式会社 北陸支社	金沢市	住設機器の製造・販売
139	石川可鍛製鉄株式会社	かほく市	鉄鋼業
140	株式会社金沢シール	白山市	シール印刷業
141	邦和建設株式会社	金沢市	建設業
142	暁化学工業株式会社	金沢市	金属製品製造業
143	株式会社石川製作所	白山市	機械器具製造業
144	株式会社丸西組	小松市	総合建設業
145	株式会社宮西計算センター	白山市	その他のサービス業
146	株式会社鈴木精機	金沢市	製造業
147	社会福祉法人 享誠塾	金沢市	社会福祉事業
148	丸井織物株式会社	中能登町	合繊織物製造
149	北菱電機株式会社	金沢市	総合技術商社
150	株式会社豊商	白山市	建設業 他
151	北陸コカ・コーポラリング株式会社 金沢支店	金沢市	卸売・小売業
152	株式会社NTTファシリティーズ関西 北陸支店	金沢市	建築物・電力設備のコンサルティング、 企画、設計、保守、維持管理等

認定番号	企業名	所在地	業種
153	大協運送株式会社	能美市	運送・タイヤ・倉庫
154	株式会社ニシムラ	白山市	製造業
155	株式会社アクシス	金沢市	卸売業
156	社会福祉法人加賀福祉会	加賀市	福祉
157	共和産業株式会社	白山市	建設機械の運転室製造
158	ハウメット・ジャパン株式会社	能美市	非鉄金属鋳物製造業
159	株式会社小松村田製作所	小松市	電子部品製造業
160	株式会社表組	かほく市	建設業
161	明治安田生命保険相互会社金沢支社	金沢市	生命保険業
162	横河電機株式会社 金沢事業所	金沢市	電気機器製造・販売
163	荒木空調工業株式会社	白山市	管工事業
164	株式会社とむら	金沢市	廃棄物処理事業
165	株式会社日本海開発	能美市	その他サービス業
166	株式会社クリエイション江口	小松市	建設業
167	株式会社江口組	小松市	総合建設業
168	みなみ設備工業株式会社	金沢市	管工事業
169	小松電子株式会社	小松市	電気機械器具製造業
170	有限会社山本製材	小松市	建築業
171	三治整形外科クリニック	金沢市	診療所（整形）
172	社会福祉法人 喜峰会	能美市	福祉・介護事業
173	飛鳥住宅株式会社	金沢市	建設業
174	社会福祉法人 希清軒傳六会	金沢市	老人介護福祉
175	日精工業株式会社	金沢市	防水工事業
176	株式会社河内建設	白山市	建設業
177	株式会社ケイエスディ	白山市	プログラム開発、システム設計
178	社会福祉法人第一善隣館	金沢市	社会福祉事業
179	株式会社林組	中能登町	総合建設業
180	中西株式会社	金沢市	卸売業
181	総合商社水島物産有限会社	加賀市	廃棄物処理業
182	医療法人社団杉浦クリニック	金沢市	医療（産婦人科）
183	有限会社ドリーム二十一	金沢市	介護福祉
184	株式会社ほくつう	金沢市	建設業
185	株式会社ティーブレイク	金沢市	配送及び電気工事業
186	医療法人社団井村内科・ 腎透析クリニック	白山市	医療
187	社会福祉法人伏見台保育園	金沢市	保育園
188	金沢電話工事株式会社	金沢市	通信建設、土木工事業
189	社会福祉法人金城福祉会	白山市	福祉保育園
190	小松ウォール工業株式会社	小松市	製造業
191	株式会社新出組	輪島市	建設業
192	三伸樹脂工業株式会社	羽咋市	プラスチック製品製造業
193	特定非営利活動法人学童会つるぎ	白山市	放課後児童クラブ
194	株式会社エイム	金沢市	サービス業
195	ティ・アイ・エス株式会社	金沢市	金融・保険業
196	アール・ビー・コントロールズ株式会社	金沢市	製造業（電子制御機器製造）
197	株式会社国土開発センター	金沢市	建設コンサルタント
198	株式会社エム ビデオプロダクション	金沢市	映像制作
199	東本電気株式会社	小松市	電気工事業
200	日本ケンブリッジフィルター株式会社 北陸工場	金沢市	エアフィルター及び、 クリーン機器の設計・製造
201	株式会社ホクリクコム	金沢市	情報通信業
202	米沢電気工事株式会社	金沢市	建設業
203	有限会社ケンズコーポレーション	金沢市	飲食業
204	株式会社宗重商店	金沢市	建設業
205	中村留精密工業株式会社	白山市	工作機械メーカー

～定期的な歯科健診で歯とからだを健康に～

今こそ!
少なくとも
年に1回!

歯科健診を受けましょう!



歯科健診はなぜ必要?

むし歯や歯周病は、不十分な歯みがきなどにより発症する生活習慣病であり、痛みなどの症状が現れたときは、すでに病気が進行している可能性があります。**むし歯や歯周病の予防や早期発見には、定期的に歯科健診を受けることが何より重要です。少なくとも年に1回は歯科健診を受けましょう!**

歯周病は全身の健康に影響します!

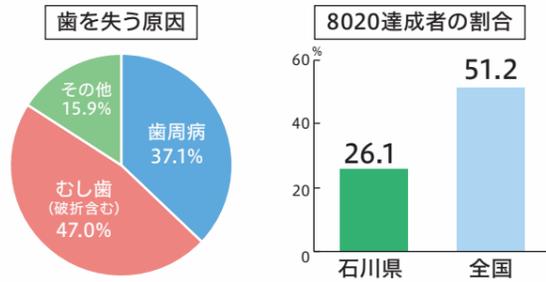
歯周病になると、歯周病菌が歯ぐきの血管から全身に運ばれて、さまざまな病気に影響します。歯周病を治療することで、糖尿病が改善するといわれています!



出典: 日本臨床歯周病学会ホームページ

8020(はちまるにいまる)を目指しましょう!

歯を失う原因の4割は歯周病です! 20本以上自分の歯があると、ステーキやせんべいを食べることができます。いつまでも自分の歯でおいしく食べるため、8020(80歳で自分の歯が20本以上あること)を目指しましょう!



出典: 8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成30年) 出典: 平成28年度県民健康・栄養調査(石川県) 平成28年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)

やってみよう! 歯周病セルフチェック

✓ 当てはまるものにチェックしてください。

- 歯ぐきの色が赤い、もしくはどす黒い
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、腫れぼったい
- 歯ぐきがやせた気がする
- 歯の表面がザラザラしている

- 歯みがきのときに歯ぐきから出血する
- グラグラする歯がある
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきからうみが出たことがある
- 歯が浮いたような感じがする

【チェックがゼロ】 今はまだ大丈夫かも! でも油断は禁物。少なくとも年に1回は定期的に歯科健診を受けましょう!
 【チェックが1~2個】 歯周病の可能性がります。かかりつけ歯科医に確認してもらいましょう。
 【チェックが3個以上】 歯周病が進行している可能性があります。早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

石川県 歯科保健

検索

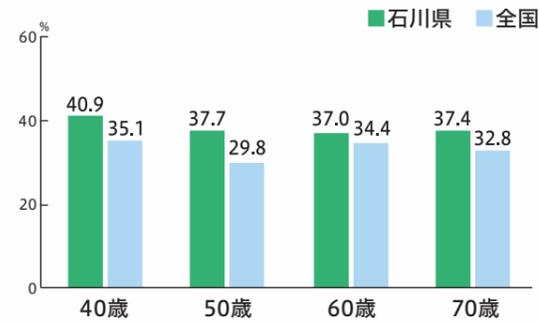


<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/shika.html>

石川県健康福祉部健康推進課(TEL 076-225-1584)

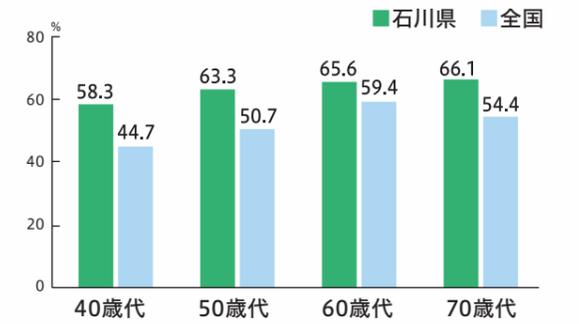
石川県の現状-全国よりむし歯や歯周病が多くなっています

治療していないむし歯(未処置歯)がある人の割合



出典: 第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画(平成28年度事業所及び市町歯周病検診結果(石川県)、平成28年度歯科疾患実態調査(全国))

進行した歯周炎がある人の割合



歯周病検診を受診しましょう!【2019年度実施状況】

- ◆ 県内の各市町では、以下の対象者に対して、歯周病検診を実施しています。
- ◆ 費用や予約の有無など、検診の詳細については、市町によって異なりますので、お住まいの市町に直接お問い合わせください。

市町名	担当課名	電話番号	対象者	実施形態	実施期間
加賀市	健康課	0761-72-7865	集団:19歳以上 個別:30歳以上	集団/個別	集団:年1回(6月) 個別:6~12月
小松市	いきいき健康課	0761-24-8056	20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 76, 80歳	個別	9~12月
能美市	健康推進課	0761-58-2235	・40, 50, 60, 70歳 ・特定健診の結果で糖尿病の検査値(HbA1c)が高い方	個別	10~1月
川北町	福祉課 保健センター	076-277-1111	35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳	個別	10~1月
白山市	いきいき健康課	076-274-2155	・40歳 ・特定健診の結果で糖尿病の検査値(HbA1c)が高い方	個別	6~9月
野々市市	健康推進課	076-248-3511	40, 50, 60歳	個別	7~9月
かほく市	健康福祉課	076-283-1117	40, 50, 60, 70歳	個別	7~12月
津幡町	健康推進課	076-288-7926	集団:20歳以上 個別:40, 50, 60, 70歳	集団/個別	集団:年1回(9月) 個別:6~2月
内灘町	保険年金課 保健センター	076-286-6101	集団:18歳以上 個別:40, 50, 60, 70歳	集団/個別	集団:年3回(6, 9, 10月) 個別:6~10月
羽咋市	健康福祉課 羽咋すこやかセンター	0767-22-1115	40, 50, 60歳	個別	6~12月
志賀町	健康福祉課 保健福祉センター	0767-32-0339	40, 50, 60, 70歳	個別	対象者には個別通知にて ご案内いたします
宝達志水町	健康福祉課 健康づくり推進室	0767-23-4545	40, 50, 60, 70歳	個別	6~11月
七尾市	健康推進課	0767-53-3623	40, 50, 60, 70歳	個別	7~11月
中能登町	保健環境課 保健センターすくすく	0767-74-0797	40, 50, 60, 70歳	個別	7~11月
輪島市	健康推進課	0768-23-1136	40, 50, 60歳	個別	5~12月
穴水町	健康推進課	0768-52-3589	40, 50, 60, 70歳	個別	9~12月
能登町	健康福祉課	0768-72-2504	40, 50, 60歳	個別	6~3月
珠洲市	福祉課 健康増進センター	0768-82-7742	40, 50, 60, 70歳	個別	6~3月
金沢市	健康政策課	076-220-2730	25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 73, 76歳 (お勤めでない市民の方等)	個別	5~10月

歯周病予防出前講座のご案内

石川県では、働く世代の歯周病予防を推進するため、事業所に**歯科医師を派遣し、歯周病予防に関する出前講座**を開催しています。ご利用は**無料**です！
ご希望があれば、**歯周病の簡易スクリーニング検査を受けることも可能**です！
従業員の皆様の健康づくりや安全衛生大会などに、ぜひご活用ください。

- **対象** 石川県内にある事業所や各種団体等
- **開催時間** 随時開催しておりますが、講師派遣の都合により、できるだけ13:00～14:00あるいは夜の時間帯をご検討ください。
- **講師** 石川県歯科医師会より**歯科医師を派遣**
- **費用** **無料**（会場の手配・設営等は、申込者が行ってください。）
- **申込方法** 開催希望日のおおむね1か月前までに、**石川県健康推進課あるいは最寄りの県保健福祉センター（下記）までご連絡**いただくか、**直接県歯科医師会にお申し込み**ください。



- ・講座の所要時間は、30分～1時間を基本としています。歯周病簡易検査（だ液潜血検査）を希望される場合は、さらに15分程度の時間が必要になります。
- ・歯周病簡易検査とは、だ液中の潜血反応の有無を調べることで、歯周病のリスクを判定する検査です。少量の水でうがいし、紙コップに吐き出した水に試験紙を浸して判定します。検査に必要な器材等はすべて県歯科医師会が準備いたします。
- ・参加人数がおおむね5名以上となるようにしてください。
- ・パワーポイントを使用しますので、プロジェクター・スクリーン等のご準備をお願いします。

【お問い合わせ先】

■ 石川県健康福祉部健康推進課
〒920-8580 金沢市鞍月1-1
TEL: 076-225-1584

■ 南加賀保健福祉センター企画調整課
〒923-8648 小松市園町又48
TEL: 0761-22-0791

■ 能登中部保健福祉センター企画調整課
〒926-0021 七尾市本府中町ソ27-9
TEL: 0767-53-2482



まずは、お気軽にご相談ください！

■ 石川中央保健福祉センター企画調整課
〒924-0864 白山市馬場2-7
TEL: 076-275-2252

■ 能登北部保健福祉センター企画調整課
〒928-0079 輪島市鳳至町畠田102-4
TEL: 0768-22-2011

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

石川県の状況

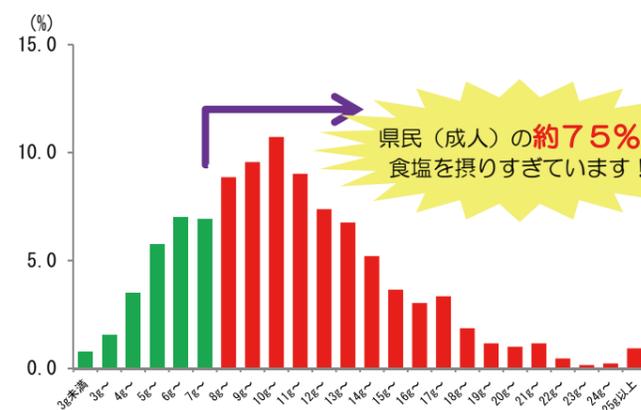
食塩摂取量（成人）

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

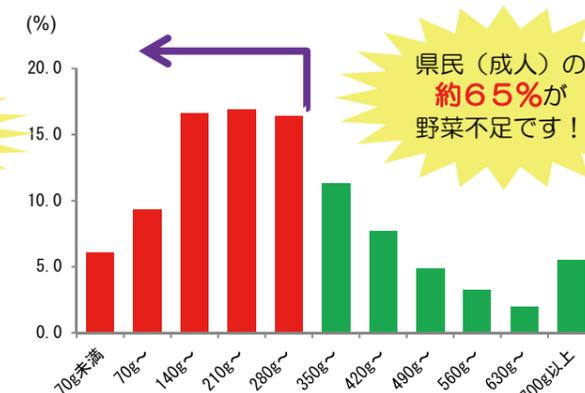
野菜摂取量（成人）

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

◆ 1日の平均食塩摂取量



◆ 1日の平均野菜摂取量



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

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

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 など



<写真提供> 日本通運株式会社 金沢支店

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

「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します。

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えるので、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(保険適用)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)」



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。検診を受けていけば…。心から後悔していません。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。 原千晶

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)



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！

石川県健康福祉部健康推進課 ☎076-225-1437

◆市町の問い合わせ窓口◆

市町が実施するがん検診の詳細については、お住まいの市町の窓口へお問い合わせください。

市町名	担当課名	電話番号
金 沢 市	健康政策課	076-220-2730
七 尾 市	健康推進課	0767-53-3623
小 松 市	いきいき健康課	0761-24-8056
輪 島 市	健康推進課 (ふれあい健康センター)	0768-23-1136
珠 洲 市	福祉課 (健康増進センター)	0768-82-7742
加 賀 市	健康課	0761-72-7865
羽 咋 市	健康福祉課 (すこやかセンター)	0767-22-1115
か ほ く 市	健康福祉課	076-283-1117
白 山 市	いきいき健康課 (健康センター松任)	076-274-2155
能 美 市	健康推進課	0761-58-2235
野 々 市 市	健康推進課	076-248-3511
川 北 町	福祉課 (保健センター)	076-277-1111
津 幡 町	健康推進課	076-288-7926
内 灘 町	保険年金課 (保健センター)	076-286-6101
志 賀 町	保健福祉センター	0767-32-0339
宝達志水町	健康福祉課	0767-23-4545
中 能 登 町	保健環境課 (保健センターすくすく)	0767-74-0797
穴 水 町	健康推進課	0768-52-3589
能 登 町	健康福祉課	0768-72-2504



「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

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 案で結構です。 いくつでも○を つけてください。	<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31年2月現在 177企業

名称	業種
(株)明石合銅	製造業
暁化学工業(株)	製造業
浅地高周波(株)	製造業
旭丘団地協同組合	団体・NPO・教育機関
(株)芦野産業	医療・介護・福祉業
アトム運輸(株)	運輸業・郵便業
アフラック	保険・金融
アフラック石川県アソシエイツ会	保険・金融
(株)アルパイン設計事務所	製造業
(株)アレンジ	サービス業
(公社)石川県医師会	団体・NPO・教育機関
(NPO)石川県ウオーキング協会	団体・NPO・教育機関
(公社)石川県栄養士会	団体・NPO・教育機関
(公社)石川県看護協会	団体・NPO・教育機関
(社)石川県サッカー協会	団体・NPO・教育機関
(一社)石川県歯科医師会	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
(社福)石川県社会福祉事業団	団体・NPO・教育機関
石川県商工会議所連合会	団体・NPO・教育機関
石川県商工会連合会	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
(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
石川県腎友会	団体・NPO・教育機関
(公財)石川県成人病予防センター	医療・介護・福祉業
石川県塗装工業会	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
(株)石川県農協電算センター	ITシステム、情報通信
石川県プラスチック成型加工協同組合	団体・NPO・教育機関
石川県プレス工業協同組合	団体・NPO・教育機関
石川県鍍金工業組合	団体・NPO・教育機関
(公社)石川県薬剤師会	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
(公社)石川県理学療法士会	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
石川県労働保険事務組合連合会	団体・NPO・教育機関
(株)石川コンピュータ・センター	ITシステム、情報通信
(独)石川産業保健推進センター	サービス業
いしかわ大腸がんサポーターズ	団体・NPO・教育機関
石川よるこびの会	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)石森木工	製造業
(株)イデアーテ	医療・介護・福祉業
岩本工業(株)	製造業
栄研化学(株)金沢事務所	医薬品・健康食品
映寿会みらい病院	医療・介護・福祉業

名称	業種
(株)エイム	フィットネス、健康増進関係
SWS西日本(株)宇ノ気工場	製造業
SWS西日本(株)田鶴浜工場	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
荏原商事(株)北陸支社	卸・小売業
(NPO)おいお〜い健康塾	団体・NPO・教育機関
大塚製薬(株)金沢営業所	医薬品・健康食品
(株)オハラ	食品製造業
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
音頭金属(株)	エネルギー・建築・建設
(株)ガード北陸	サービス業
カジナイロン(株)	製造業
桂記章(株)	卸・小売業
学校法人金沢医科大学	団体・NPO・教育機関
金沢衛生管理者研究会	団体・NPO・教育機関
(株)金沢倶楽部	その他
金沢西病院	医療・介護・福祉業
かなざわピンクリボンプロジェクト	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
(株)紙安クッキング	サービス業
賀谷ゼロファン(株)	製造業
からだ回復処 和屋	サービス業
岸アートライフ研究所	その他
北日本紡績(株)	製造業
(公財)橘勝会	団体・NPO・教育機関
キュービー(株)名古屋支店金沢営業所	食品製造業
(株)共和建設	エネルギー・建築・建設
共和電機工業(株)	製造業
(株)キュー・エイ	卸・小売業
キリンビバレッジ(株)北陸支社	食品製造業
(NPO)禁煙ねっと石川	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
(株)クスリのアオキ	卸・小売業
(株)グレート	サービス業
(株)健工舎イガワ	エネルギー・建築・建設
建設業労働災害防止協会石川支部	団体・NPO・教育機関
国際ソロプチミスト金沢ーくるゆり	団体・NPO・教育機関
(株)ことぶき	サービス業
(株)小林太郎鉄工所	製造業
(株)サークルKサンクス	卸・小売業
サイバーステーション(株)	ITシステム、情報通信
サンケンオプトプロダクツ(株)	製造業
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

名称	業種
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教会	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)トーケン	エネルギー・建築・建設
(株)トーケンリンク	エネルギー・建築・建設
ドクターネイル爪革命 金沢店	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
(一社)日本ボイラ協会石川検査事務所	団体・NPO・教育機関

名称	業種
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
富総合マネジメントオフィス	その他
(株)ピーピングホールディングス	運輸業・郵便業
PF保険サービス(株)	保険・金融
BCSG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
(株)ほくつう	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
(株)北陸総合防災センター	サービス業
(公財)北陸体力科学研究所	フィットネス、健康増進関係
北陸放送(株)	ITシステム、情報通信
北菱電興(株)	エネルギー・建築・建設
(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)	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)ミモト	製造業
明治安田生命金沢支社	保険・金融
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)

いしかわ健康経営実践事例集

平成 31 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/>