

さあ、はじめよう♪

# 健康経営<sup>®</sup>

Health management guidebook

# ガイドブック

従業員の健康は  
企業発展の礎です！

健康経営を始めよう♪	1
健康経営に取り組む4つのステップ	2
<b>STEP 1</b> 経営(健康)課題を整理し、目標を設定しよう♪	3
<b>STEP 2</b> 健康経営を実践しよう♪	4
1 運動編	4
2 食事編	6
3 休養(睡眠)編	9
4 メンタルヘルス編	9
5 お口の健康編	9
6 健診・検診編	9
7 禁煙・受動喫煙防止編	10
8 健康経営プロジェクト事業編	10
<b>STEP 3</b> 健康経営の取組効果を検証しよう♪	12
改善策を検討し取組を継続しよう♪	12
市内事業所の実践事例	12
健康経営に役立つ各種ツール・関係機関等の紹介	14



藤枝市

— つなぐ藤色物語 未来へのキックオフ —



藤枝市制施行70周年・サッカーのまち100周年



# 健康経営を始めよう♪

藤枝市は、「健康・予防日本一」の実現に向け、発症予防・重症化予防や保健委員活動による“守る健康”と健康・予防日本一推進事業による“創る健康”の両輪で家庭・地域・事業所の健康づくりを進めています。

このガイドブックは、今、注目を集める『健康経営』の社会的な背景やメリット、行政の支援メニューなどを具体的にまとめ、事業所が主体的に『健康経営』を始めるためのツールとして作成しました。

従業員の健康づくりにより、経営面で大きな成果が期待できる『健康経営』を始めてみませんか。

## 『健康経営』とは？

「事業所が従業員の健康管理や健康増進の取り組みを経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。」

## 『健康経営』に取り組む社会的背景

### ① 生産年齢人口の減少と従業員の高齢化

日本の将来推計人口では、生産年齢人口(15～64歳)は減り続けると予測されているため、**今後、ますます従業員の高齢化の進行が見込まれます。**

▶ 長く健康に働けるよう各従業員が若い頃から健康に関する意識を高めることが求められるようになります。

### ② 人手不足の深刻化

生産年齢人口の減少に伴い、有効求人倍率が高まるなど、労働市場の人員不足が顕在化する中、特に**中小企業は、慢性的な人手不足が深刻な問題となっています。**

▶ 結婚や出産、介護などのライフイベントによる退職を可能な限り防ぐことで**既存の従業員の定着を促す**とともに、働きやすい職場環境作りにより、**新たな人材を呼び込む**ことが求められます。

### ③ 国民医療費の増大

医療費は年々上昇しており、現状のままでは、医療保険制度を支える国や医療保険者の財政が逼迫し、**国民皆保険制度の維持が危ぶまれる状況に陥ります。**

▶ 健康保険料の半分を負担する事業者にとっても大きな問題であり、従業員の健康管理により、疾患の重症化を防ぐことで、**医療費と健康保険料の上昇に歯止めをかける**ことが期待されます。

## 『健康経営』に取り組むメリット

### 生産性向上

- 社内コミュニケーションの向上
- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上
- モチベーションの向上

### イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 対内的・対外的イメージの向上
- リクルート効果による人材の確保

### 負担軽減

- 休職・欠員による事務手続の軽減
- 長期的には健康保険料負担の抑制

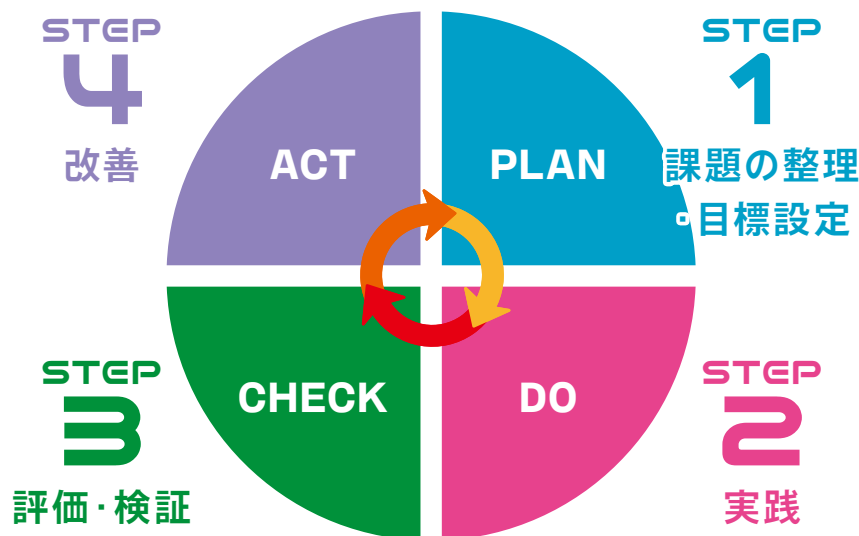
### リスクマネジメント

- 機会損失の回避
- 事故、不祥事の予防

# 『健康経営』に取り組む4つのステップ

健康経営の進め方として

「課題の整理・目標設定」「実践」「評価・検証」「改善」  
の4つのステップで進めていきます。



- STEP 1** 課題の整理・目標設定 ■現状や課題を整理し、みんなで話し合いながら無理なく取り組みやすい目標を設定しましょう。
- STEP 2** 実践 ■優先順位を決めて、目標達成に向けて取り組みましょう。
- STEP 3** 評価・検証 ■達成状況を評価して、取組効果を検証してみましょう。
- STEP 4** 改善 ■結果を考察し、改善に向けた方策を検討しましょう。

## 取組みイメージ

**課題**  
不規則な食生活による身体の不調

**目標**  
健康的なライフスタイルの推進

**実践**  
○ふじえだ健康マイレージの取り組み  
○1日3食バランスのよい食事の実践

**課題**  
デスクワークによる運動不足

**目標**  
身体活動の実施

**実践**  
○朝礼時のラジオ体操  
○ウォーキングの啓発

短期的、中長期的に無理のない目標を立てることが、継続させるポイントです。また健康管理の担当者を中心に計画表を作成するなど、コミュニケーションを図りながら、社内で話し合う機会を設けることも有効のひとつです。



# 経営(健康)課題を整理し、 目標を設定しよう♪

## ① 経営(健康)課題の洗い出し

次の「健康課題チェック表」により、事業所が抱える課題を洗い出そう。



**CHECK**

分野	質問	できている	概ねできている	できていない
健診	1 従業員の皆様は健診を受診していますか。			
	2 健診の必要性を従業員に周知していますか。			
健診結果の活用	3 健診結果が「要治療」など再度検査が必要な人に受診させていますか。			
	4 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、保健指導を受けていますか。			
健康づくりのための職場環境	5 職場の健康づくりの担当を決めていますか。			
	6 従業員が健康づくりについて話し合える場はありますか。			
	7 体重計、血圧計などの健康測定機器等を設置していますか。			
	8 職場の健康課題を考えたり、健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか。			
食事編	9 従業員の仕事中の飲み物に気をつけていますか。			
	10 日ごろの食生活に乱れがないか声かけをしていますか。			
	11 社員食堂に栄養成分表示がありますか。			
運動編	12 始業前などに体操やストレッチを取り入れていますか。			
	13 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか。			
メンタルヘルス対策	14 管理職などが、毎日、従業員に声かけを行っていますか。			
	15 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか。			
たばこ対策	16 従業員にたばこの害について周知活動をして禁煙をすすめていますか。			
	17 受動喫煙防止策を講じていますか。			
歯科	18 食後に社員が歯磨きをする十分なスペースがありますか。			

(※出典 静岡県「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言 チェックリスト」)

### ■ 私の事業所の経営(健康)課題



### ■ 経営(健康)課題の対策



なにを	いつまでに	どのような方法で	どのくらい(数字で)
-----	-------	----------	------------

(例: 健診の受診率を、年度末までに、健診日を勤務計画に組み込むことで、100%にする。)

### ■ 健康経営を推進する組織の構築

経営者のメッセージを届け、その想いを形にするため、担当部署や担当者を決めて対策を実践しよう。



はじめることが大切! まずは、小さなことから可能な範囲で、はじめてみよう!

## ② 健康経営に取り組む姿勢を社内外に発信

静岡県の制度を利用し、経営(健康)課題の対策を宣言しよう。

ふじのくに健康づくり推進事業所





## 1 運動編

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症などのリスクや死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

身体活動量を増やすには、日常生活において歩行を中心とした身体活動の増加が有効です。身体を動かす時間を増やすため、家庭や職場などで健康を守るお役立ちエクササイズを実践してみましょう。

(参考)

厚生労働省が提唱する1日の目標歩数

20歳～64歳 ▶ 8,000歩 65歳以上 ▶ 6,000歩



## ① 歩く運動習慣の定着化を進めよう



## 1. 楽しく歩いて健康アプリ「あるくら」※スマートフォン限定

健康行動の基本となる「歩く」ことに楽しく取り組めるアプリを活用して“健康”を手に入れよう。ポイントを貯めて“豪華景品”もゲットしよう。



- 事業所内でグループを組み、ランキング機能で歩数を競い合おう。
- 事業所内のコミュニケーションのツールとして活用しよう。

対象者 18歳以上の市民(在勤・在学者を含む)

あるくら



## 2. 歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」

東海道、奥の細道、四国お遍路など、日本全国の旅をバーチャルで楽しもう。



- 事業所内でチームを組み、ゴール達成までの日数を競い合おう。(健診結果の配布のタイミングに合わせて実施、年末年始太りの解消に向けて年明けに実施など)

日本全国  
バーチャルの旅

## 3. 健康スポット20選ウォーキングマップ

楽・癒・美・食・鍛・幸をキーワードとした健康スポットを巡り、こころと身体を元気にしよう。



- マップを活用し、事業所内のレクリエーションでウォーキング大会を開こう。(6つのウォーキングコースを掲載)

健康スポット  
20選

## ② 運動、食事などを組み合わせ、生活習慣を改善しよう



## 1. ふじえだ健康マイレージ

健康的な生活習慣でポイント貯めて、楽しみながら“健康”と“お得”をゲットしよう。カードを提示して協力店から様々なサービスを受けてみよう。



- 事業所全員でチャレンジしよう。(事業所の健診の実施月、または、健診結果の配布のタイミングに合わせて実施)

ふじえだ健康  
マイレージ

### ③ 体力を測定してみよう ※強い膝痛、強い腰痛の自覚症状のある場合は実施しないでください

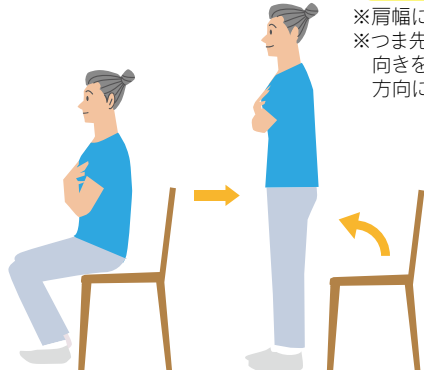
#### 1. 10回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？ 筋力をみよう

最初に5～10回練習してください。

- ①イスに浅く座り、足は肩幅に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。
- ②両手を胸の前で組み、立ち上がり座りを繰り返します。
- ③立ち上がって座るを1回と数え、10回の秒数を測ります。



※肩幅に開く  
※つま先と膝の  
向きを同じ  
方向に揃える



※イスは動きにくく安定したのを使いましょう  
※イスを壁などの固定した位置におきましょう

年代別 評価表 (単位:秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40～49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50～59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60～69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

出典:健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)

#### 2. 目を閉じて片足で何秒立つことができますか？ バランスをみよう

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
- ②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。
- ③両目を閉じ、同時に測定を開始します。バランスが崩れた時点までを計測します。

年代別 評価表 (単位:秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	劣っている	普通	優れている	劣っている	普通	優れている
20～24	～21	22～66	67～	～20	21～64	65～
25～29	～20	21～64	65～	～20	21～63	64～
30～34	～16	17～51	52～	～16	17～53	54～
35～39	～14	15～44	45～	～14	15～47	48～
40～44	～12	13～37	38～	～12	13～41	42～
45～49	～10	11～30	31～	～10	11～34	35～
50～54	～8	9～24	25～	～8	9～27	28～
55～59	～6	7～17	18～	～6	7～19	20～
60～64	～4	5～10	11～	～4	5～11	12～

出典:財団法人中央労働災害防止協会THP体力測定評価基準

#### POINT

次のいずれかが生じた時点で測定を終了します。

- ①支持足の位置がずれた時
- ②腰にあてた手が離れた時
- ③支持足以外の体の一部が床に触れた時
- ④上げた足が支持足に触れた時
- ⑤閉じた眼を開いた時



5cm程度

#### 3. 立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？ 柔軟性をみよう

測定方法

- ①両足のかかとをつけ、足先を5cmほど開いて立ちます。
- ②ひざを曲げずに、前屈し、両手の指先がどこまで届くかを計測します。

年代別 評価表

柔らかい		普通		硬い	
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面にゲンコツが届く	地面に指が届く	足の甲まで指先が届く	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く

出典:国立健康・栄養研究所 宮地元彦先生資料



(参照:静岡県「ふじ33プログラムガイドブック」)

## 2 食事編

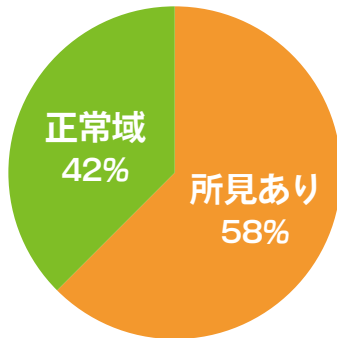
私たちの身体は私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康な身体の土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

また、食べ過ぎを防ぎ、適正な体重を維持するうえで、毎日の体重計測も有効です。

### 1 藤枝市の健康課題は？

特定健診の統計によると藤枝市は高血圧有病者とその予備群の該当割合は、県平均より高い傾向にあります。高血圧は自覚症状がほとんどないため、注意が必要です。

#### 特定健診結果における所見ありの割合



令和3年度 藤枝市国保特定検診より

#### 高血圧の判断基準

成人血圧(単位:mmHg)

家庭で計測

〔最高血圧〕 135以上  
〔最低血圧〕 85以上

高血圧資料ガイドライン2019(日本高血圧学会)より

### 2 血圧を下げるには？

高血圧を招く原因は、飲酒や喫煙、運動不足など様々ですが、食べ物や調味料に含まれる「食塩摂取量」を減らすことが特に重要です。毎日の食事で塩分を摂り過ぎないように、まずは“減塩”を心掛けましょう。

#### 1日あたりの食塩摂取量

〈日本人男性〉 〈日本人女性〉

10.9g 9.3g

目標7.5g未満

目標6.5g未満

出典：令和元年国民健康・栄養調査

### 3 減塩のコツ

#### 食するときの工夫

いきなり減らすのではなく、毎日の食事で“減塩”“薄味”に慣れていくのがポイント！



- しょうゆやソースを使うときは「かける」でなく小皿等で少し「つける」。
- 揚げ物などの惣菜は、味見をしてから。
- めん類やみそ汁、漬物は食べる回数を減らす。  
(例) ● 汁物は1日1回にする  
● 漬物は1回に食べる量を減らす  
● めん類はスープをできるだけ残す

#### 作るとき工夫



- かつおぶしや、しいたけ、こんぶなど天然だしの“うまみ”をいかす。
- レモンやゆず、ねぎ、しょうが、大葉などの薬味で酸味や香りを効かせる。  
(塩分が少なくても美味しく感じられる)

また、食塩に含まれるナトリウムを体外に排出するため、カリウムが多く含まれる野菜や果物を積極的に食べましょう。

#### カリウムが多く含まれる食品例

ほうれん草  
(1束:200g)  
1,380mg



アボカド  
(1/2個:125g)  
900mg



にら  
(1束:100g)  
510mg



じゃがいも  
(中1個:100g)  
410mg



バナナ  
(1本:100g)  
360mg



トマト  
(1個:150g)  
315mg



※腎臓病の方はカリウムを排出する能力が低下しているため、主治医にご相談ください。

## 4 減塩にチャレンジしよう



減塩により高血圧を防ぎ、心筋梗塞や脳卒中などの疾病を予防しよう。  
次の表により、あなたの過去1か月間の食べ方をチェックしよう。  
(No.1~19までの内容ごと、当てはまる項目1つに○印を記入)

No.	内 容	①	②	③
1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ～ ふつう	多め <sup>①</sup>	かなり 多め <sup>②</sup>
★2	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べて どうですか	うす味	同じくらい <sup>②</sup>	濃いめ <sup>④</sup>
3	お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	刺身の 片面くらい <sup>①</sup>	たっぷり <sup>②</sup>
★4	食卓で、味のついた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの 調味料を使いますか(例:漬物にしょうゆ、カレーにソースなど)	ほとんど 使わない	味が足りない 時に使う <sup>①</sup>	使うこと が多い <sup>②</sup>
5	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、 オムライスなど味の付いたご飯類(主食)	週1回 以下	週2～ 4回くらい <sup>②</sup>	週5回 以上 <sup>④</sup>
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回 以下	週2～ 4回くらい <sup>①</sup>	週5回 以上 <sup>②</sup>
★7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	半分 くらい飲む <sup>①</sup>	全部 飲む <sup>②</sup>
8	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 2杯くらい <sup>②</sup>	1日 3杯以上 <sup>④</sup>
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚(しらすなど)	週1回 以下	週2～ 4回くらい <sup>①</sup>	週5回 以上 <sup>②</sup>
10	煮物(煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	1日 2回くらい <sup>①</sup>	1日 3回以上 <sup>②</sup>
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品	週1回 以下	週2～ 4回くらい <sup>①</sup>	週5回 以上 <sup>②</sup>
12	塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回 以下	週2～ 4回くらい <sup>①</sup>	週5回 以上 <sup>②</sup>
13	漬物(梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチなど)	1日 1回以下	1日 2回くらい <sup>①</sup>	1日 3回以上 <sup>②</sup>
★14	せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、 ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの	週1回 以下	週2～ 4回くらい <sup>①</sup>	週5回 以上 <sup>②</sup>
15	スーパー、コンビニ、お弁当屋さんなどのお弁当、お惣菜	週1回 以下	週2～ 4回くらい <sup>①</sup>	週5回 以上 <sup>②</sup>
16	ファストフード(ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど)	週1回 未満	週1～ 2回くらい <sup>③</sup>	週3回 以上 <sup>⑥</sup>
17	インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回 以下	週2～ 4回くらい <sup>①</sup>	週5回 以上 <sup>②</sup>
18	豚カツ、から揚げ	週1回 未満	週1～ 2回くらい <sup>①</sup>	週3回 以上 <sup>②</sup>
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回 未満	週1～ 2回くらい <sup>①</sup>	週3回 以上 <sup>②</sup>


◆②、③に●のついた項目にある数字を足して合計点を右下の枠内に記入。

◆★の項目は、特に注意して減塩に取り組もう。

◆次のページで判定をチェックしよう。

合計  点




0~2点のあなた **青信号** 

**適塩優等生**です!


引き続き適塩生活を続けてください。

欠食が多い、菓子パンが食事代わり、という方は今回「青信号」でも食事全体を見直してみましょう。

3~7点のあなた **黄信号** 

食塩摂取量が **やや多め**のようです。

「お塩のとりかたチェック票」で、どこを減らすことができるか振り返ってみてください。

8点以上のあなた **赤信号** 

食塩摂取量が **かなり多い**ようです。

②、③に○がついた項目の中でどの項目なら改善できるか考えてみましょう。

BMIが25以上の場合は、全体的に食べ過ぎの可能性もあります。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

◆従業員の皆さんでチェックできるよう、静岡県中部健康福祉センター(054-644-9280)では、チェック票を提供しています。

- 事業所内の食堂のしょうゆやソースなどの調味料は、テーブル毎でなく、1箇所においてみよう。
- かける前にまず味見も忘れずに。
- しょうゆやソース、ドレッシングなどの調味料を減塩タイプに変えてみよう。



## 5 もっと野菜を食べよう

外食や中食(コンビニやスーパーなどで購入した調理済み食品を持ち帰って食べること)の多い従業員に、昼食の選び方の工夫を伝えよう。

「ふじえだヘルシー認定店\*」を利用してみよう。

※外食・中食を利用する際に、健康を意識した食事を選択することを目的として、市が認定した「ヘルシー」の条件を満たす飲食店や食材販売店のこと。



コンビニ	おにぎりやパンなどの主食だけでなく、肉、魚、野菜のおかずも一緒に買おう。
持ち帰り弁当	揚げ物中心のメニューは避け、幕の内弁当など野菜の多いものを選ぼう。
丼もの、めん類	野菜をたくさん食べられるメニューを選ぼう。
ファストフード	サラダやスープで野菜をとろう。ドリンクは、牛乳や野菜ジュースを選ぼう。

## 6 おうちでバランスの良い食事を作ってみよう

藤枝市保健センター(健康推進課)では、Cookpad で管理栄養士が考案した美味しくて栄養バランスのとれたレシピを掲載しています。減塩料理やお料理初心者むけの簡単料理、おやこで楽しく作る親子料理、低栄養予防料理など幅広い年代の方に活用していただけるレシピを紹介しています。食卓にとりいれて、家族の健康づくりに役立てましょう!



- 献立を一汁三菜でたててみよう。
- 野菜のお皿を一品必ず付けよう。
- 味つけや調理法が重ならないように組み合わせよう。



問合せ: 藤枝市健康推進課 054-645-1111

### 3 休養(睡眠)編



こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係しています。

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素となっています。

#### 1 質の良い睡眠をとろう

良い睡眠により、「疲労の回復」「代謝の促進」「免疫の向上」「記憶の定着」を図り、労働生産性を向上させよう。

##### ～良い睡眠をとるための3つのポイント～



「量」

睡眠不足を防ぐ

- 自分に合った睡眠時間を確保しましょう。(睡眠時間は個人差や年齢によって異なります。)
- 昼休みに15分程度の仮眠をとると、午後の眠気を改善されます。



「リズム」

社会的時差ボケを防ぐ

- 朝は一定の時間に起きて、朝食を摂り太陽の光を浴びましょう。
- 夕食は遅くならないように。遅くなりそうな時は分食が効果的です。
- 就寝前のスマートフォン等のブルーライトを避けましょう。



「質」

生活習慣を整える

- 適度な運動に心掛け、夕方以降のカフェインは避けましょう。
- 休肝日を設けるなど、節度あるお酒の飲み方に心掛けましょう。
- 就寝の約1～2時間前に入浴し寝室は、できるだけ静かな環境を整えましょう。

参考:健康づくりのための睡眠ガイド2023・こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省)

### 4 メンタルヘルス編

近年、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。仕事や職場でのストレスが続くと、よいパフォーマンスを発揮できません。



ストレスチェックを活用して、心の健康状態を把握しましょう

### 5 お口の健康編

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。むし歯菌や歯周病菌は食べ物や唾液などととも肺から体の中に入り込み、誤嚥性肺炎だけでなく、糖尿病など生活習慣病も引き起こしたり、悪化させたりすると言われています。



- 毎日しっかり歯磨きをしよう。
- 定期的に歯科健診を受けよう。
- かかりつけ歯科医をもとう。



### 6 健診・検診編

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行するため、定期的に健診を受け、自身の健康状態を理解したうえで生活習慣を振り返ることが重要です。

また、日本人のおよそ2人に1人ががんになる可能性があります。定期的ながん検診の受診により、無症状のうちのがんを早期に発見し、適切な治療を行うことが大切です。

#### 1 健診・検診を受診しよう



- 健診受診率100%を目指そう。  
※労働安全衛生法では事業所には健診の実施義務が、労働者には受診義務が課されています。
- 従業員の健診結果を把握し、再検査や精密検査、治療の受診勧奨により、従業員の健康管理、増進に努めよう。
- がん検診の受診を促すことで、早期発見・早期治療に繋げ、従業員が元気で働き続けられる体制を構築しよう。

## 7 禁煙・受動喫煙防止編

たばこは、肺がんをはじめとして喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん、腎盂・尿管がん、膵がんなど多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など多くの疾患、低出生体重児や流産・早産などの危険因子です。

たばこを原因とするがんなどの疾病予防、労働生産性の低下、勤務時間の公平性の確保、受動喫煙防止による働きやすい職場環境づくりなどの観点から、就業時間内の喫煙を制限してみましょう。

### 1 禁煙外来を利用しよう

問合せ：藤枝市健康企画課 054-645-1113



◦楽に、確実に、あまりお金をかけずに（保険適用で）禁煙できるため、喫煙者に禁煙外来の利用を勧めてみよう。

- ▶ニコチン依存の禁断症状が禁煙補助薬により軽減される！
- ▶禁煙の可能性が自力での禁煙と比べて4～6倍アップ！

**金額比較（12週間）** ※治療費：保険適用後の3割負担、たばこ：1箱580円、1日1箱として算定

ニコチンパッチ（貼り薬）約13,000円  
バレニクリン（飲み薬）約20,000円 < たばこ代 約49,000円

◦藤枝市の補助制度（健康経営事業費補助金）を活用しよう。（11ページ参照）



## 8 健康経営プロジェクト事業編

### 1 “健幸プロ”派遣講座

問合せ：藤枝市健康企画課 054-645-1113

保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門家を職場に派遣し、健康づくりのポイントをお伝えします。昼休みや休憩時間などの短時間でも利用可能です。

気軽に健康経営を始めてみませんか？

“健幸プロ”  
派遣講座



健康講座 (例)	1	生活習慣病予防講座（体組成測定を含む）	3	こころの健康づくり
	2	元気に働くための食事のポイント	4	禁煙を目指そう

### 2 “私の健幸”測定講座

問合せ：藤枝市健康企画課 054-645-1113

健康運動指導士を職場に派遣し、「体組成測定」や「軽度な運動指導」などを行います。全2回の講座で1回目の講座から3ヶ月後に2回目の講座を実施します。講座の運動指導を通して体組成（体重、筋肉量、体脂肪量など）の改善を目指そう。

“私の健幸”  
測定講座



利用申込

講座実施  
(1回目)

講座実施  
(2回目)

改善度の評価

### 3 健康経営実践プログラム

問合せ：藤枝市健康企画課 054-645-1113

事業所に訪問し、6か月間、「運動」「食事」「休養」「歯や口の健康」に関する講座を毎月1回実施します。また、実践前と実践後に体組成や体力などを測定し、6か月間の実践結果を数値により評価します。

健康経営  
実践プログラム




## 4 藤枝市健康経営事業費補助金

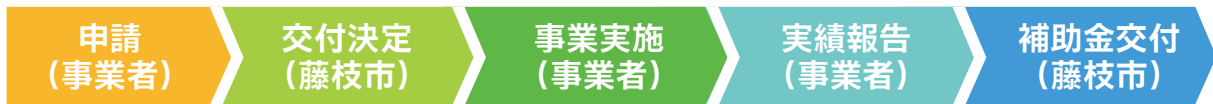
補助金を上手に活用し、経営（健康）課題に即した健康づくりをはじめましょう。

**対象事業所** 市内に事務所または事業所、活動拠点がある中小企業者、民間団体等

対象事業	補助の対象	補助額(率)
中小企業者及び民間団体等の健康づくり事業	食生活改善や運動の習慣化、事業所や民間団体における健康経営推進等の健康づくり事業に要する経費	1/2以内の額 上限 <b>15</b> 万円
喫煙・受動喫煙防止対策事業	従業員又は民間団体等の構成員が行う禁煙治療に要した医療費本人負担額に対する助成事業に要する経費 <small>※医療機関の禁煙外来において禁煙治療を終了した者に限ります。</small>	保険適用後の自己負担額のうち 上限 <b>1</b> 万円

 令和2年4月から、飲食店・オフィス・事業所等は原則屋内禁煙となりました。

補助金交付までの基本的な流れ



### 申請方法

#### ①申請書類

- 補助金交付申請書、事業計画書、収支予算書
- 完納証明書(非課税の民間団体等を除く)ほか

#### ②提出方法

- 上記書類を申請期限までに健康企画課へ各1部提出(郵送または持参)  
※詳しくは、市ホームページの募集要項をご覧ください。

### 取組例(健康づくり事業)

- 体組成計、血圧計等を活用した従業員の健康チェック
- 外部講師を招いての健康セミナー(運動、食事、睡眠、卒煙等)の開催
- ウォーキング大会の開催や事業所としてマラソン大会へ参加
- 健康経営優良法人(中小規模法人部門)の認定申請など

藤枝市健康経営  
事業費補助金



## 令和5年度の活用事例

- ◇ 藤枝商工会議所
- ◇ ホンダモーター藤枝販売株式会社
- ◇ 藤和乾物株式会社 ほか

健康経営優良法人2024(中小規模法人部門)認定申請事業

**内容** ▶ 健康経営優良法人の認定申請に係る認定申請料に対する補助



### ◇池田佳通税理士事務所

藤枝リパティ駅伝大会への参加

**内容** ▶ 駅伝大会への参加を契機とした運動の習慣化



問合せ: 藤枝市健康企画課 054-645-1113



## ① ステップ1の取組状況を再評価しよう

経営（健康）課題の解消に向けた達成状況の評価に加え、従業員の健康状態や反応の定期的な確認により、取組効果を検証しよう。

## ② 改善策を検討し取組を継続しよう♪

取組効果の検証に即して対策を修正するなど、さらなる改善に向けた方策を検討し、健康経営に継続して取り組もう。

## 市内事業所の実践事例

令和4年度  
実践

## 株式会社ツチャコーポレーション

所在地/田沼1-18-2  
業種/石油・燃料卸売業  
従業員数/200名経営  
理念

エネルギー・モバイル・温浴等で、地域の皆さまのライフシーンに役立つ商品・サービスをお届けし、日々変化するニーズに応え便利で豊かな社会づくりに貢献します。

## 対策

- 藤枝市健康経営実践プログラムを活用し、健康的な「運動」「食事」「休養（睡眠）」「口腔ケア」の実践や健康情報の習得
- 始業前の30分を利用した「朝活ウォーキング」を定期的開催
  - ▶ 定期的な開催により健康意識を高め、運動習慣の定着化を支援
- 岩盤浴ピラティスを定期的開催
  - ▶ 当社運営「蓬莱の湯」にて、心身の健康のため、従業員も積極的に参加

## 成果

- 従業員の体組成の数値が大幅に改善！

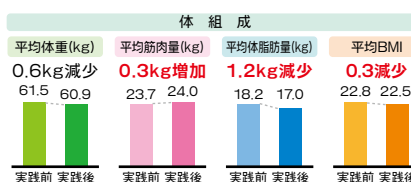
- ▶ 毎日のスクワットやエクササイズにより筋肉量が増加！
- ▶ 食事の量や栄養バランスを意識することで、体脂肪を減らしながら筋肉量の増加に成功！

- ワーク・ライフ・バランスが向上

- ▶ 健康を意識し、早く帰宅できるよう仕事を効率化！
- ▶ 週末は外出を増やし、歩く機会を家族で作った！

- 健康づくりによって生産性が向上

- ▶ 睡眠時間を多くとることで集中力が上がり、生産性が向上！
- ▶ チャレンジする大切さに気付き、新たな仕事に取り組んだ！

令和4年度  
実践

## ペガサスコンサルティンググループ

- ・伊藤社会保険労務士事務所
- ・有静岡経営労務管理センター（認定支援機関）
- ・社会保険労務士法人ペガサス
- ・税理士法人ペガサス

所在地/田沼3-23-35  
業種/サービス業  
従業員数/18名経営  
理念

法律の専門家として、その社会的責任を十分理解し、顧問先のニーズに合わせた指導・業務を正確にかつ、迅速に行い、顧問先企業の発展に貢献します。

## 対策

- 藤枝市健康経営実践プログラムを活用し、健康的な「運動」「食事」「休養（睡眠）」「口腔ケア」の実践や健康情報の習得
- 各自が健康目標を設定し、健康管理を実施
  - ▶ 目標達成に向けた日々の健康行動を各自が具体的に設定
- スポーツジム等の利用に伴う費用負担の一部を助成
  - ▶ 従業員の健康を重視し、健康づくりを行う社員を積極的に支援

## 成果

- 従業員の体力テストや血液検査の数値が大幅に改善！

- ▶ スクワット運動の継続により、階段の昇り降りが楽になるなど筋力が向上！

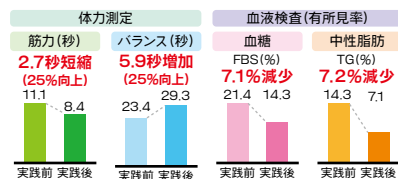
- ▶ 食事バランスや甘い食べ物を控えることを意識した結果、血液検査の有所見率が低下（空腹時血糖と中性脂肪が改善）！

- ストレッチや運動で業務の能率が向上！

- ▶ 仕事の合間にストレッチを行うことで、肩こり防止等に効果！
- ▶ 定期的に身体を動かすことで、疲れにくい身体に変化！

- 健康経営による効果が従業員の家族にも波及！

- ▶ 家族の健康意識が高まり、スクワットや鉄アレイを使った筋トレを一緒に行うように！



## 株式会社ロジテムツムラ

所在地/谷稲葉157-1  
業種/運送・倉庫・人材派遣業・保険代理店業  
従業員数/204名(内本社勤務者66名)

### 経営理念

ツムラグループのロジスティクス企業として物流を科学し、付加価値の高い物流サービスの提供を通じて、お客様と社会に貢献します。

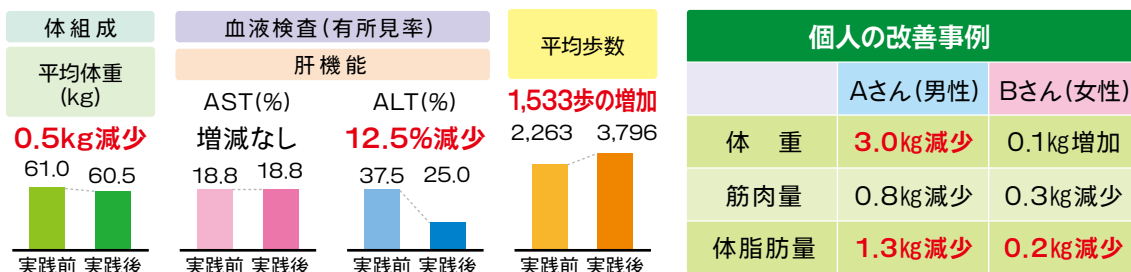


### 対策

- 藤枝市健康経営実践プログラムを活用し、健康的な「運動」「食事」「休養(睡眠)」「口腔ケア」の実践や健康情報の習得
- **メンタルヘルス・生活習慣病予防セミナーの開催**
  - ▶ 定期的な開催により健康意識を高め、健康的な生活習慣の定着化を支援
- **熱中症対策講座の開催**
  - ▶ こまめな水分補給や適度な休憩などの指導により、熱中症の対処法を取得

### 成果

- **従業員の血液検査の数値が改善**
  - ▶ 食事の量や減塩に意識するなど、野菜中心の食生活を実践
- **健康に対する意識が向上**
  - ▶ スクワットやストレッチにより柔軟性が向上
  - ▶ 普段からウォーキングを実施するなど、運動意識が向上
- **健康づくりを通じてコミュニケーションが活性化**
  - ▶ 組織ぐるみで取り組むことで、社員相互の声掛けや協力体制が強化され、社内のコミュニケーションが活性化
  - ▶ 風通しのよい職場環境により仕事のパフォーマンスが向上



## 株式会社松田商店

所在地/茶町1-10-29  
業種/製造直売  
従業員数/16名

### 経営理念

“お茶づくり、人づくり”  
人づくりとは、仕事を通しての成長のこと。それを成すにも、健康体は必須であり、人づくりの根幹といえます。

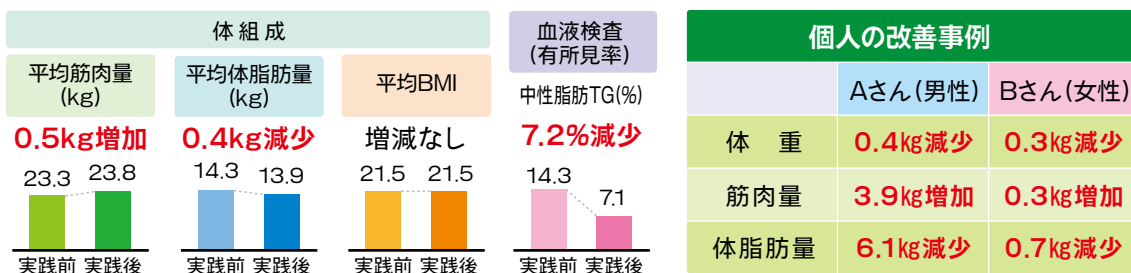


### 対策

- 藤枝市健康経営実践プログラムを活用し、健康的な「運動」「食事」「休養(睡眠)」「口腔ケア」の実践や健康情報の習得
- **禁煙者率100%**
  - ▶ 健康的な生活習慣の定着
- **ワーク・ライフ・バランスの実施**
  - ▶ 勤務時間の徹底管理により、元気で働きやすい職場環境づくりを推奨

### 成果

- **従業員の体組成と血液の数値が大幅に改善!**
  - ▶ 自転車通勤にしたにより筋肉量が増加
  - ▶ 食事の量や栄養バランスを意識するなど、健康的な食生活を実践
- **仕事のパフォーマンスが向上!**
  - ▶ 定期的に身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュされ仕事のパフォーマンスが向上
- **組織ぐるみで健康づくりに取り組み、社内コミュニケーションが活性化**
  - ▶ 共通の話題ができ、社員相互の声掛けや協力体制が強化され、職場環境が向上



# 健康経営に関する各種ツール・関係機関等の紹介

## 健康づくりに関すること

### 働く人の生活習慣改善プログラム —静岡県—

お問い合わせ

静岡県健康福祉部健康増進課  
Tel.054-221-2779



企業の健康経営を進めるため、従業員の望ましい生活習慣を獲得できるコツを紹介しています。

### e-ヘルスネット —厚生労働省—

e-ヘルスネット

Q検索

生活習慣に関連する病気の情報や日々の生活習慣を改善するヒントとなる情報を各分野の専門家が解説している健康情報サイトです。

### 女性の健康推進室(ヘルスケアラボ) —厚生労働省—

ヘルスケアラボ

Q検索

女性特有の病気や症状に関する健康ガイドやセルフチェックなど、様々なポイントから女性の健康づくりを支援する情報サイトです。

## 健康経営の宣言に関すること

### 健康経営優良法人認定制度

—経済産業省—

優良な健康経営を実践している企業を「見える化」し「健康経営優良法人」として顕彰する制度。

健康経営優良法人認定制度

Q検索

### 働きやすい職場環境認定事業所制度

お問い合わせ

藤枝市男女共同参画・多文化共生課  
Tel.054-643-3198



健康経営の推進、職場環境の向上を進めるため、働きやすい職場環境づくりに取り組む事業所を認定する制度。認定事業所には、連携金融機関から従業員向けローンの金利優遇などの特典があります。

### ふじのくに健康づくり

### 推進事業所宣言 —静岡県—

健康づくりの推進と意識の高揚を図るため、事業所が従業員の健康管理のための具体的な取組目標を宣言し、県がその内容を公表しています。

お問い合わせ

静岡県健康福祉部健康増進課  
Tel.054-221-2433  
静岡県中部健康福祉センター  
Tel.054-644-9280

## こころの不調・メンタルヘルス対策等に関すること

### オンライン健康医療相談「HELPO」

お問い合わせ

藤枝市健康推進課 Tel.054-645-1111



ちょっとした身体の不安をチャットで医師・看護師・薬剤師に無料で相談できるオンライン健康相談アプリです。

### 働く人の健康相談、健康指導、心の健康などに関する相談

労働者50人未満の産業医選任義務のない小規模企業場を対象に、健康相談を無料で提供しています。

お問い合わせ

志太榛原地域産業保健センター志太医師会館内  
Tel.054-646-5248

### こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト —厚生労働省—

こころの不調や不安に悩む働く方と周りで支える方々をサポートするための、職場のメンタルヘルス情報サイトです。

こころの耳

Q検索

## その他

### 従業員労働環境改善補助金事業

お問い合わせ

藤枝市産業政策課 Tel.054-643-3165



市内の中小企業が休憩室の整備やスポットクーラーの設置、トイレの洋式化、熱中症対策備品の整備等の労働環境の改善や、従業員の資格取得を支援した場合の経費に対して、補助金を交付しています。

### 勤労者福祉サービスセンター —サポート藤枝—

お問い合わせ

サポート藤枝  
Tel.054-645-2044



市内の中小企業等で働く勤労者の福祉の向上のため、会員に対して人間ドックや一般検診料の補助助成や、スポーツ施設等の利用料の割引助成など、健康維持増進事業等を提供しています。

〔発行〕

藤枝市健康企画課(藤枝市保健センター内)

TEL:054-645-1113

E-mail:kenkokikaku@city.fujieda.shizuoka.jp

〔協力〕

藤枝商工会議所 TEL:054-641-2000

岡部町商工会 TEL:054-667-0244

<第5版 令和6年3月>