

藤枝市内で働く方へ

藤枝市内の事業所で働く人の健康づくりを担当される方へ

健康経営[®]

Health management guidebook

ガイドブック

従業員の健康は企業発展の礎です！

ガイドブック内には、働く個人の方を対象とした健康づくりのヒントと、事業所で従業員の健康づくりを担当される方を対象とした取組のヒントが掲載されています。



働く個人の方



事業所で従業員の健康づくりを担当される方

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
STEP 1 経営(健康)課題を整理し、目標を設定しよう♪	3
STEP 2 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 禁煙・受動喫煙防止編	9
7 健診・検診編	10
8 市の事業を活用編	11
STEP 3 健康経営の取組効果を検証しよう♪	13
市内事業所の実践事例	13
健康経営に役立つ各種ツール・関係機関等の紹介	





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

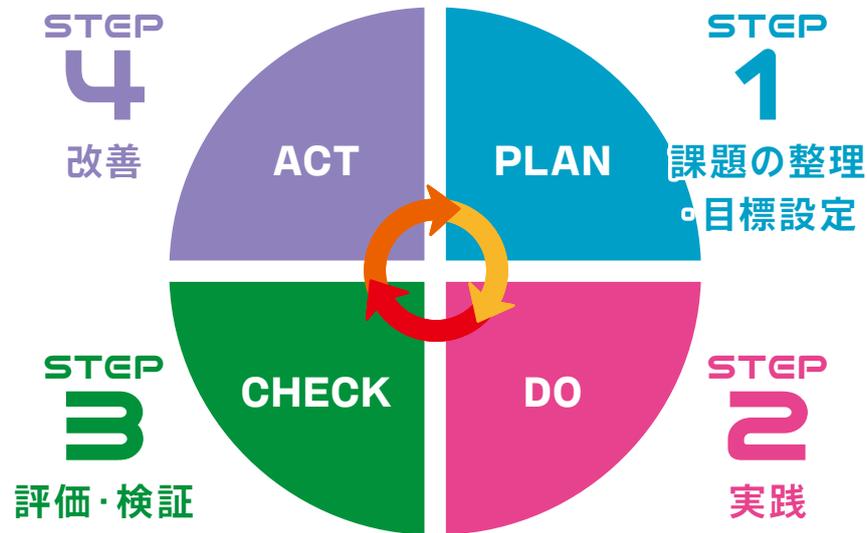
- 休職・欠員による事務手続の軽減
- 長期的には健康保険料負担の抑制

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 従業員の仕事上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



健康経営を実践しよう♪

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。



1 「歩く」を習慣化しよう

個 日常生活では歩行を中心とした身体活動の増加が有効です。体を動かす時間を増やすため、家庭や職場などで歩数を増やすことを意識してみましょう。

担 従業員がそれぞれの生活リズムに合わせて実践できる健康づくりを呼びかけてみましょう。同じ取組みを実践する従業員が増えれば、健康づくりを話題にコミュニケーションも進みます。事業所内でウォーキングイベントをやってみるのもおすすめです。

(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

楽しく歩いて健康アプリ
「あるくら」

歩数に併せてアバターが世界地図上を歩きます！



あるくら

歩いて健康
「日本全国バーチャルの旅」

歩数で日本全国の地図上をバーチャルで歩きましょう！

日本全国
バーチャルの旅健康スポット20選
ウォーキングマップ

藤枝のよさを感じるポイントをつなげて、楽しく元気になれるモデルコースを掲載。

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

ふじえだ健康マイレージ

個 運動・食事など目標を決めて日々の健康活動を実践しましょう。達成者がもらえるカードでちょっとしたお得も楽しめます。

担 勤務シフトがさまざまな事業所でも、各従業員ができる範囲で取り組むことができます。期間を決めてみんなでチャレンジしてみませんか。

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

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2005(エクササイズガイド2005)



※イスは動きやす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

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



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。

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「働く人の生活習慣改善プログラム」)

2 食事編

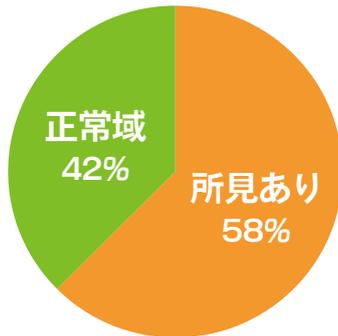
私たちの身体は私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康な身体の土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

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が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血圧所見ありの割合



令和3年度 藤枝市国保特定健診より

高血圧の基準

(単位:mmHg)

家庭で計測

〔最高血圧〕 **135以上** 〔最低血圧〕 **85以上**

高血圧治療ガイドライン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「塩分摂取量」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〉

10.7g **9.1g**

目標7.5g未満

目標6.5g未満

出典：令和5年国民健康・栄養調査

3 減塩のコツ

食べるときの工夫

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

作るときの工夫



- 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、野菜や果物に多く含まれるカリウムは食塩に含まれるナトリウムを体外に排出します。積極的に食べましょう。(果物はとりすぎに注意しましょう。)

野菜は1日35kg以上をとりましょう



ほうれん草のお浸し



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう

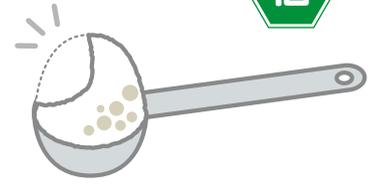


野菜サラダ



野菜スープ

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病気を予防しよう。
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 ①	かなり 多め ②
★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 ②	濃いめ ④
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 ①	たっぷり ②
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 ①	使うこと が多い ②
★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 ②	週5回 以上 ④
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 ①	週5回 以上 ②
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 ①	全部 飲む ②
★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 ②	1日 3杯以上 ④
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 ①	週5回 以上 ②
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 ①	1日 3回以上 ②
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 ①	週5回 以上 ②
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 ①	週5回 以上 ②
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 ①	1日 3回以上 ②
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 ①	週5回 以上 ②
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 ①	週5回 以上 ②
★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 ③	週3回 以上 ⑥
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 ①	週5回 以上 ②
18	豚カツ、から揚げ	週1回 未満	週1～ 2回くらい ①	週3回 以上 ②
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 ①	週3回 以上 ②

- ◆ ①は0点、②、③は●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 いいね!
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 注意!
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 危険!
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)

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箇所に置いてみよう。
- 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。

ふじのくに
お塩のとりかたチェック



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)の多い方は、購入する際にひと工夫してみましょう。



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。

ふじえだ
ヘルシー認定店



「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。

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。

クックパッド



問合せ: 藤枝市健康推進課 054-645-1111

3 休養(睡眠)編

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病や、うつ病などの発症リスクが高まることや、近年の研究で明らかになってきています。休養や睡眠をとり、心もからだも健康に保ちましょう。



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、午後の眠気が改善されます。



「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

- 適度な運動を心掛け、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時間前に入浴しましょう。
- 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

適度なストレスは心地よい緊張感を与え仕事の効率を上げることもあります。過度なストレスがかかったりストレスが多い状態が長く続くと、心やからだの健康にダメージを与えます。ストレスと上手につき合うコツを身につけましょう。



- ストレスチェックを活用して、自身の心の健康状態を把握しましょう。
- 深呼吸やストレッチなど、どんな場所でも気軽にできる自分なりのリラクゼーション法を身につけましょう。
- 親しい人と交流する時間をとりましょう。
- 趣味や自然と親しむ時間を設けましょう。
- 巻末「健康経営に関する各種ツール、関係機関等の紹介」の『こころの耳』をチェックしてみましょう。

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。



- 毎日しっかり歯みがきをしよう。
- 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 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、食道がんなど多くのがんや、さまざまな疾患を引き起こすほか、低出生体重児や流産・早産などの危険因子です。

たばこが健康に与える影響についてきちんと知ることが大切です。また、他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙により健康への悪影響が生じることも指摘されています。喫煙の際はルールを守りましょう。

7 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 健診を受診して、自身の健康状態を把握しよう。

今までの健診結果と比べて、改善した方は今後も良い生活習慣を続けましょう！
値が悪くなっていた方は生活習慣を見直しましょう（要受診、要精密検査の場合は受診してください）。

	検査項目	結果からわかること	発症しやすい病気
身体計測	BMI、腹囲	肥満・やせ。内臓脂肪の蓄積。	肥満
血圧	収縮期血圧、 拡張期血圧	高いと血管が傷つき、心臓に負担がかかる。 動脈硬化をすすめる。	高血圧 動脈硬化症
脂質代謝	LDLコレステロール	悪玉コレステロール。コレステロールを血管にためる。	脂質異常症 動脈硬化症
	HDLコレステロール	善玉コレステロール。コレステロールを回収してくれる。	
	中性脂肪	皮下脂肪や内臓脂肪としてたまる。	
肝機能	AST、ALT、r-GT (GOT、GPT、rGTP)	肝臓の状態を示す。高い場合お酒の飲みすぎ などで肝臓が傷ついている。	肝臓病
糖代謝	血糖	血液中のブドウ糖の量。	糖尿病 動脈硬化症
	ヘモグロビンA1c	過去1～3か月の血糖値の状況。	
	尿糖	血糖値が高いと尿に糖が出やすくなる。	
尿検査	蛋白、潜血	肝臓や尿路系の病気があったり弱ると出ることがある。	腎臓病・尿路系の病気
生化学	クレアチニン、e-GFR	クレアチニン高値もしくはeGFR低値は腎機能低下。	腎臓病
	尿酸	高い場合、痛風や尿路結石の原因となる。 動脈硬化をすすめる。	高尿酸血症 (痛風)
血液一般	赤血球、血色素量、 ヘマトクリット値	低い場合、貧血が疑われる。	貧血
	白血球、血小板	血液の異常が疑われる。	血液や全身の病気など

担

労働安全衛生法では事業所には健康診断の実施責務が、労働者には受診責務が課されています。

- 健診受診率100%を目指そう。
- 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。

藤枝市民は、無料でオンライン健康医療相談ができます！

医師・看護師・薬剤師へ24時間365日
チャットでご相談できます。
健康のことできになることは何でも
「HELPO」にお気軽にご相談ください。

【登録手順】

- ①アプリをダウンロード → 
- ②「法人・自治体でご利用の方」を選択
- ③「個別契約コード」と「携帯電話番号」を入力

個別契約コード: 6MS-22762466

- ④SMSに届く6桁の「認証コード」を入力
- ⑤ユーザー情報を登録

 HELPO  藤枝市 HELPO 

8 市の事業を活用編

① 健康づくりの講座を実施する

問合せ：藤枝市健康企画課 054-645-1113

事業所の健康課題に合わせて健康づくりの講座を実施しませんか。健康課題や講演してほしい内容をお聞きして、保健師、管理栄養士など、健康づくりの専門家を職場に派遣します。お気軽にご相談ください。

※お申し込みの時期や事業対象者の要件は実施要項でご確認ください。

※同一事業者への派遣は実施年度に関わらず3回までとなります。予めご了承ください。

“健康プロ”
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 体づくりに特化した講座を実施する

問合せ：藤枝市健康企画課 054-645-1113

肩こりや腰痛などがある従業員や、高齢の従業員が多い事業所におすすめです。健康運動指導士を職場に派遣し「体組成(体重、筋肉量、体のバランス等)測定」や「軽度な運動指導」等を行います。健康維持のために、体の状態を客観的に確認したり、体の動かし方などが学べます。

※お申し込みの時期や事業対象者の要件は実施要項でご確認ください。

※同一事業者の講座実施(申込年度2講座と希望により翌年度1講座を1回とする)は実施年度に関わらず1回のみとなります。予めご了承ください。

“私の健康”
測定講座



利用申込

講座 1回目

講座 2回目
※1回目の3ヵ月後

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

従業員の健康づくりを検討する事業所を対象に「健康づくり実践プログラム」を提案します。食に関する講座や体力テスト、グループワーク等を体験して、事業所に合った健康づくりの方法を検討してみませんか。

- 講座等のため、年度内に5回、事業所にお伺いします。
- 1回の訪問は2時間程度かかります。1月に1回の講座実施となりますので、全体としては約半年のプログラムとなります。
- 効果測定等のため、対象者は全回に出席できる20人程度に絞ってください。

※実施を希望する事業所は、お気軽にお問い合わせください。なお、実施は令和8年度以降となります。

健康経営
実践プログラム



“健康経営”～実践プログラム内容～

	分野	主な内容
第1回	運動	◎初回測定(体組成測定、体力テスト) グループワーク(目標設定:個人・グループ)
第2回	食事	[講話]健康的な食生活と時間栄養学 [健康食の提供] スマートミールの実食
第3回	歯や口	[講話] 口腔ケアから全身の健康へ [実技] ブラッシング指導、プラークチェッカー
第4回	運動・睡眠	◎最終評価(体組成測定、体力テスト) [実技] 運動指導、正しい歩き方 [講話] “良い睡眠”のとり方
説明会		◎結果説明(実践前後の改善度を評価) グループワーク(今後の健康づくり)

- 💡 1年後にフォローアップ講座を実施
- その翌年もフォローアップ講座を実施し、
- 💡 3年一括りの事業で健康的な生活習慣の定着を支援

4 藤枝市健康経営事業費補助金

事業所のみなさんに、本市の健康課題である高血圧対策を意識していただき、働き盛り世代のみなさんに血圧測定を習慣化していただくため、令和7年度は血圧計の購入費用を補助します。

また、経済産業省が実施する「健康経営優良法人」認定制度に取り組む事業所を支援します。

藤枝市健康経営
事業費補助金



補助対象事業 令和7年度より一部変更しました！補助率はいずれも1/2

対象事業	補助の対象	補助額
血圧測定の習慣化を図る経費	従業員又は来所者の血圧測定を目的に、事業所に設置（固定型ではない場合は、常時事業所内に配置される予定であること）する血圧計で、税込2万円以上の物の購入経費	上限 1 万円 ※1事業所につき1台に限る
健康経営優良法人認定に要する経費	経済産業省所管の健康経営優良法人にかかる認定申請料	上限 8 千円

※1事業所につきどちらか1事業のみ申請が可能です。

静岡県民限定
年に一度のからだ自己診断
食と生活習慣チェック!

対象

18歳以上の静岡県民の方
(静岡県在住者・在勤者・在学者)

スマート
フォンは
二次元コード
から

参加方法

**スマートフォン・PCから
質問票へ回答できます**
(回答時間: 15～30分程度)

<https://rok.rokproject.jp/nr>

静岡SPH 食 で **検索**

**グループコードの登録で
企業・事業所等での集団集計ができます!**

グループコードを登録いただくと
集団結果票をお渡しいたします。
企業や事業所など団体の健康経営、
健康づくりなどにご活用ください。

グループコード
登録サイト

[お問合せ]

静岡社会健康医学大学院大学
「健康寿命延伸のための市町別
生活習慣等のモニタリング」研究班
Mail moni@s-sph.ac.jp

藤枝市内の事業所の皆様へ! 担

**社内の働きやすい
職場環境を
作りませんか?**

ふじえだ市 はたらきやすい
職場環境認定事業所

藤枝市では
「働きやすい職場環境づくり」に
取り組んでいる事業所をサポートします。
以下の制度に関し、お気軽にお問い合わせください。

働き方改革アドバイザー制度

働きやすい職場づくりを進める
ための専門家(社労士等)の
派遣を行っています。

働きやすい職場環境認定事業所制度

働きやすい職場を市が認定する
制度です。認定されると様々な
メリットがあります。

奨励金の支給(育休、介護、制度導入)

男性育休や介護休業をとらせた
場合や働きやすい制度を作った
際に奨励金を支給します。

[お問合せ] 藤枝市働きやすい職場環境づくり

藤枝市男女共同参画・多文化共生課
〒426-8722 静岡県藤枝市岡出山1-11-1 藤枝市役所東館4階
TEL 054-643-3198 FAX 054-643-3327
Mail danjo@city.fujieda.lg.jp

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5年度
実践

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)

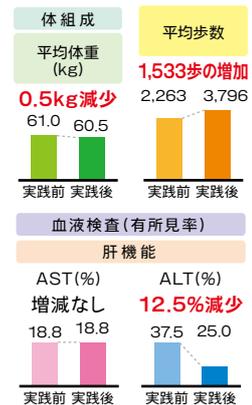
経営理念 ツムラグループのロジスティクス企業として物流を科学し、付加価値の高い物流サービスの提供を通じて、お客様と社会に貢献します。

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

令和5年度
実践

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

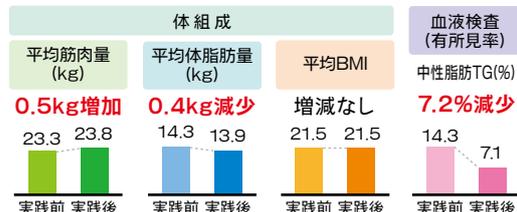
経営理念 “お茶づくり、人づくり” 人づくりとは、仕事を通しての成長のこと。それを成すにも、健康体は必須であり、人づくりの根幹といえます。

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



経営理念 「共に喜ぶ」

1. 私たちの仕事の目的は、家をつくり、守り、育てふるさとの家を
しあわせにすることです。
2. 私たちは感謝し、支え合う、豊かな人間関係のもとに働きます。
3. 育暮家の喜びとは、住まい手、つくり手、そして自然環境、みんながともに喜び合うことです。

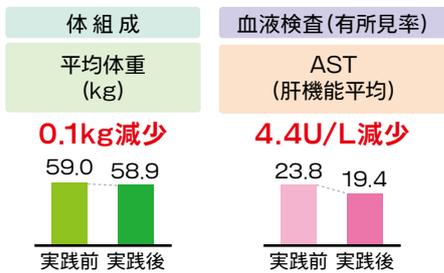


対策

- 藤枝市健康経営実践プログラムを活用
 - ▶ 健康的な「運動」「食事」「休養(睡眠)」「口腔ケア」を実践、健康情報を習得した
- 年1回の健康診断を全員実施
- 熱中症対策の徹底
 - ▶ 外や空調設備がない中での作業も多くあるため、水分補給の声かけや事務所内にスポーツ飲料を常備した

成果

- 従業員個人だけでなく、家族ぐるみ、組織全体で運動を習慣化
 - ▶ 普段から体を動かすことに意識が向くようになった。
 - ▶ 家族でウォーキングをする機会ができた。
 - ▶ 毎週行う会議のときにストレッチなど少し体を動かすことを実践していきたい。
- 健康な食生活の意識付け
 - ▶ 食事の際の塩分など気にするようになった。
 - ▶ 今まで朝食を取らなかった社員が積極的にとるようになった。



個人の改善事例		
	Aさん(男性)	Bさん(女性)
体重	-1.0kg	+1.5kg
筋肉量	+0.5kg	+2.2kg
体脂肪量	-1.8kg	-2.4kg

経営理念

「確かな安心を、
いつまでも」

- 私たちはこの言葉を胸に、これからもお客様を大切にせる会社に徹し、いつまでも変わらない安心をお届けします。
- あわせて、一人ひとりの健康づくり、地域社会の発展を応援し、相互扶助の輪を広げることを通じ、持続可能で希望に満ちた豊かな社会づくりに貢献します。

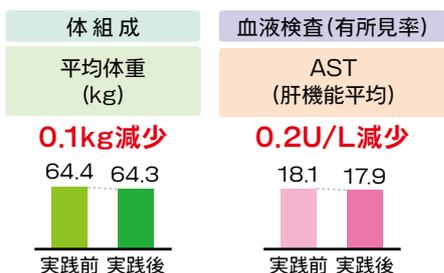
対策

- 藤枝市健康経営実践プログラムを活用
 - ▶ 健康的な「運動」「食事」「休養(睡眠)」「口腔ケア」を実践、健康情報を習得した
- 「循環器病アドバイザー」の取得の推進
 - ▶ 循環器病の予防や正しい知識の普及、啓発活動の一環として資格取得を推進した
- 各自が定期的に健康目標を設定
 - ▶ 全員がそれぞれの健康目標達成に向けて健康管理を実施することで、健康行動を習慣化



成果

- 健康づくりを通じて組織としての「一体感の醸成」「生産性の向上」に寄与
 - ▶ 働く仲間と楽しみながら取り組むことで、社内のコミュニケーションが活性化した。
- 朝礼時のストレッチが定着し、業務効率が向上
 - ▶ 仕事や日常生活において、身体的な疲労度の軽減した。



個人の改善事例		
	Aさん(女性)	Bさん(男性)
体重	+0.7kg	-1.2kg
筋肉量	+1.0kg	+0.2kg
体脂肪量	-1.2kg	-1.5kg

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— [お問合せ](#) 静岡県健康福祉部健康増進課
TEL054-221-2779

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 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。
—経済産業省—

[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 [お問合せ](#) 藤枝市男女共同参画・多文化共生課
TEL054-643-3198

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。

[お問合せ](#) 静岡県健康福祉部健康増進課
TEL054-221-2779
静岡県中部健康福祉センター
TEL054-644-9280

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」 [お問合せ](#) 藤枝市健康企画課 TEL054-645-1113

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。

[お問合せ](#) 志太榛原地域産業保健センター志太医師会館内
TEL054-646-5248

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 [お問合せ](#) 藤枝市産業政策課 TEL054-643-3165

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。



(一財)藤枝市勤労者福祉サービスセンター —サポートふじえだ— [お問合せ](#) サポートふじえだ
TEL054-645-2044

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。

