

改善へのアドバイス

▶▶「減塩、禁煙、脱肥満」をめざして

1

職場の成長は人の成長。
健康な人材が活力を生みます。

近年は10代の若い世代から健康状態の悪化がみられ、10年後、20年後を考えた取組が重要となっています。この世代は職場からの働きかけが効果的。企業として取り組んでいくことが「健康経営」の始まりです。企業の将来も見据え、従業員の健康と業績向上を両立していきましょう。

2

減塩はコツコツ日々の積み重ねを。

毎日の食事で継続することが成功につながります。社員食堂があればぜひ巻き込んでいきましょう。保健所の管理栄養士も協力します！



3

敷地内を完全禁煙に。



たばこを吸っている人は副流煙による健康被害を周囲に与えます。これは公害と同じ状況のため、今後はそれを許している企業の社会的責任が問われることも考えられます。「無煙」環境を作っていきます。

4

運動と食事の合わせ技で肥満脱却！

食べ過ぎず運動量を増やすことで効果が出ますが、福島県の働く世代は運動不足。日常の中で活動量が増える工夫をしたり、運動習慣や太らないことへのインセンティブを提供したりするのはいかがでしょうか？



ふくしま健康経営優良事業所認定

県では、従業員の健康増進を積極的に進める中小企業を優良事業所として認定・表彰しています。
令和6年度は県南地域で2事業所が表彰を受けました！

- ★ 県知事賞 株式会社藤建技術設計センター（棚倉町） 認定事業所一覧や申請については県 HP をご覧ください。
- ★ 福島民報社賞 有限会社富士電業社（棚倉町）

福島県 健康づくり推進課



まずは「健康事業所宣言」を！協会けんぽは働き盛りの健康づくりを応援します

健康事業所宣言は、事業主が従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、組織としての取組内容を明文化するものです。健康事業所宣言をすると、協会けんぽから各社の状況を反映した「出前講座」や「事業所健康レポート」などのサポートを受けられます。

健康事業所宣言 参加登録の流れ

エントリーシートの提出

保健師が訪問
「我が社の健康プラン」を決定

取組開始！

協会けんぽ福島支部 健康事業所宣言



相談
窓口

健康づくりに関する相談は市町村へ
住民の皆さんをはじめ市町村内にある事業所の相談も OK！
一緒に健康づくりを進めましょう。



出前講座の御案内

福島県県南保健福祉事務所から講師を派遣します。詳しくは県 HP をご覧ください。

福島県 県南保健福祉事務所 出前講座



<発行元> 県南の地域・職域連携推進協議会 <発行年月> 令和7年3月
(構成機関) 白河商工会議所 白河労働基準監督署 白河労働基準協会 全国健康保険協会福島支部 日本労働組合総連合会福島県県南連合
白河地域産業保健センター 白河医師会 東白川郡医師会 白河歯科医師会 東石歯科医師会 福島県保健衛生協会県南地区センター
福島県国民健康保険団体連合会 白河市 西郷村 泉崎村 中島村 矢吹町 棚倉町 矢祭町 塙町 鮫川村 県南保健福祉事務所

職場の健康ニュース

No11

“働き盛り”の健康づくり

みんなでチャレンジ！



減塩・禁煙・脱肥満

福島県民の健康づくりに関する新たなスローガンです。
子どもから高齢者まで、一人一人のチャレンジで健康長寿県を実現しましょう。



県南地域は「高血圧・たばこ・肥満」警報！

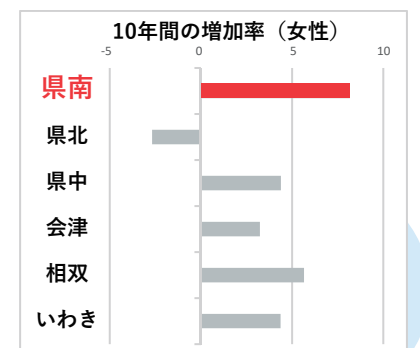
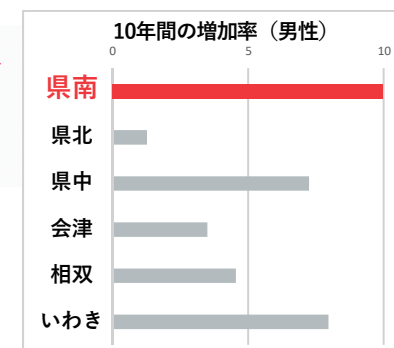
高血圧

2012年度からの10年間に県内で最も増加しました。
今日の食事から減塩チャレンジ！



【食事のセルフチェック】

- ☐ ラーメンや麺類の汁は残す
- ☐ 味のついている料理に醤油やソースを足さない
- ☐ 味付けの濃いものを食べる回数を少なくする



出典：福島県健康データベース（FDB）令和5年度（2023年度）解析報告書3

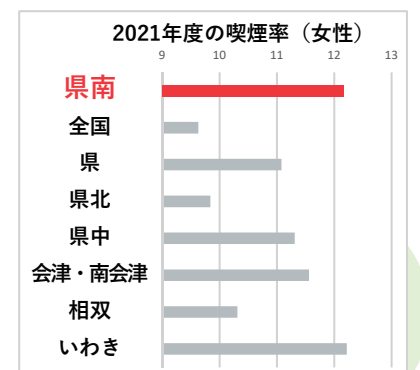
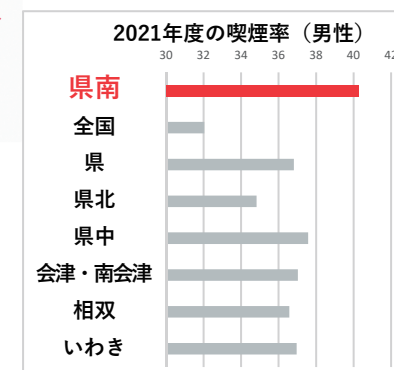
たばこ

県や全国と比べて高い喫煙率です。
今日から禁煙チャレンジ！
周囲の応援も力になります。



【たばこのセルフチェック】

- ☐ 加熱式たばこも本人や周囲へ健康被害があると知っている
- ☐ 衣服や髪、家具に付着したたばこ成分でも受動喫煙になると知っている
- ☐ 要件を満たすと禁煙治療に健康保険を使用できると知っている



出典：厚生労働省 第9回 NDB オープンデータ（2021）

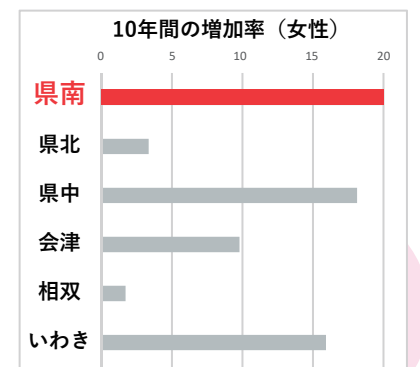
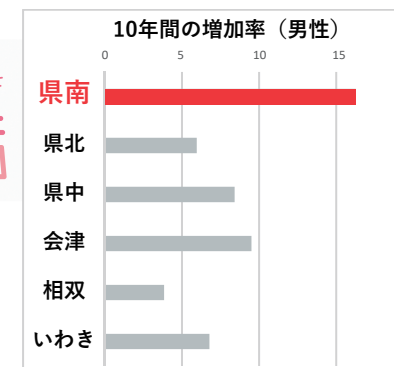
肥満

お腹周り（腹囲）が基準値を超える人が、2012年度からの10年間に県内で最も増加しました。
今日から脱肥満チャレンジ！



【生活習慣のセルフチェック】

- ☐ 食事はよくかんで食べるようにしている
- ☐ 食事は腹八分目を心がけている
- ☐ 野菜は毎日2回以上食べている
- ☐ 運動習慣がある



出典：福島県健康データベース（FDB）令和5年度（2023年度）解析報告書3



健康的な生活習慣で仕事の「成果」もアップしましょう！

県南の「働く人の健康づくり」取組事例

キーワードは “気軽に” “和気あいあいと”

県南地域には、県内でも先進的な取組をしている事業所があります。令和6年8月28日に開催した働く人の健康づくり担当者研修会では、「働く人の元気&職場の活性化を応援！～これならできる。健康経営～」をテーマに3事業所の発表がありましたので、ご紹介します。

参加者によるグループワーク

発表を聞いた後は参加者によるグループワークで「実施してみたい・できそうな取組」を話し合いました。**朝食欠食の改善や歯・口の健康、禁煙**などが話題になり、明日から実践できそうなこととして体操や測定機の設置という意見が出されました。

参加者の感想

健康経営に取り組むことで従業員の健康が守られるのは大切だと改めて感じた。

他社の事例を聞くことができてとても貴重な機会だった。次回もあれば会社の人と複数人で参加したい。

グループワークで各社の意見を出し、考え、実現できそうな取組を見つめられたのが良かった。

抱えている課題や悩みは同じだと思ったし、ヒントが見えた。



事例発表者から、このような研修会にぜひ会社の代表者に参加してもらいたいと助言がありました。

人生 100 年時代を豊かに！お口の健康管理

令和6年6月に八溝マテリアルさんが八溝運輸商事さんとの合同で歯周病予防に関する講話とリスク検査を行いました。お口の健康は全身の健康と関わりが深いだけでなく、仕事の面では業務のパフォーマンス向上につながります。その場で結果がわかるリスク検査は皆さんの関心も高く「年に一度は歯科検診を受けたい」、「毎食後に歯を磨くようにしたい」、「禁煙したい」などの感想が寄せられました。



八溝マテリアル株式会社
代表者 代表取締役社長 藤田 千恵子
所在地 東白川郡棚倉町大字棚倉字町裏34-2
事業内容 採石業
従業員数 28名（令和6年12月現在）

株式会社鈴木建設

社員には一生、健康で幸せでいてほしいと常々思っています。特に若い時からの意識付けが必要と考え、40年前に安全教育の一環で月1回の健康講話を始めました。それがきっかけとなり、現在も運動や禁煙、ストレスチェック等、健康づくりの取組を続けています。長く続けてきた秘訣は「和気あいあい」と「無理なく」を大切にすること。ふくしま健民アプリを使ってゲーム感覚で歩数を競い合ったり背筋力コンテストを行ったり一人一人が楽しんで参加できることを意識しています。心身ともに健康であるため有給休暇の取りやすい環境も整えました。当社の取得率は70%です。企業は人なり。そして人づくりは健康づくりから。県南地域で一緒に、無理のない健康づくりを進めていきましょう。



総務部長 斎藤隆之氏

深谷建設株式会社
代表者 代表取締役社長 深谷 佳孝
所在地 東白川郡塙町大字塙字大町四丁目6番地
事業内容 土木建設業
従業員数 30名（令和6年12月現在）

東陽電気工事株式会社

健康経営に取り組んだ成果を3つ挙げると、①新卒採用。昨年から複数名の採用があります。定着率も良くなり今は社員の半数が10代です。②収入増加（≠売上高）朝食欠食やコンビニ利用を防ぐために栄養補助食品の自動販売機を導入したところ効果があり、さらに収入で健康づくりの活動を続けられるという嬉しい副産物もありました。③社内風土が良くなったこと。意識せずとも会社全体で健康経営に取り組むようになり、結果として心の健康にもつながっていると感じています。いろいろ試してみて感じるのは無理したら続かないということ。社員の家族を含めた“チーム”で取り組む意味を考え、心の健康も大切にしながら無理なく続けることが今のテーマです。



代表取締役 鈴木清次氏

株式会社鈴木建設
代表者 代表取締役 鈴木 清次
所在地 白河市東大沼 176-1
事業内容 総合建設業
従業員数 25名（令和6年12月現在）

深谷建設株式会社

社員の9割が40歳以上です。健康増進の必要性を考えていたところに県の『「元気で働く職場」応援事業』の声がかかり参加しました。内臓脂肪面積の測定会はほとんどの社員が初めての経験。興味を持って参加し、外観ではわからない隠れ肥満に気づいて健康リスクを自分事と捉えた社員が多かったように感じます。食生活改善によって内臓脂肪が多い人は6割から5割に、血糖値が高い人も5割から2割に改善しました。正直なところ取り組む前には不安がありましたが社員の協力は想像以上で、さらに感謝や労いの言葉もいただきました。健診結果の改善にもつながったので成果が出たことが嬉しく、やってよかったと思います。今後も社員の健康づくりを続けていきます。



代表取締役 石川格子氏

東陽電気工事株式会社
代表者 代表取締役 石川 格子
所在地 西白河郡西郷村字道南西85番地
事業内容 電気・通信・消防設備工事
従業員数 12名（令和6年12月現在）