

令和4年度 健康づくり活動に関する知事褒賞 取組事例集

仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう！



©静岡県
生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

令和5年3月
静岡県健康福祉部健康増進課

はじめに

「健康づくり活動に関する知事褒賞」は、「ふじのくに健康長寿プロジェクト」の柱の1つとして、健康づくりに積極的に取り組む企業を増やし、働き盛り世代の健康増進を図ることを目的に実施しており、本年度で11回目を迎えました。

従業員の健康づくりは、医療費の削減だけでなく、企業の生産性の向上や人員の確保を含めたブランド力の構築にもつながることから、「健康経営※」として注目されています。

今回の受賞企業は、従業員やその家族、地域住民等に向けて積極的に健康づくり活動を展開しており、その創意工夫と御努力に深く敬意を表します。

本事例集では、本年度の受賞企業6社の取組を紹介しています。多くの皆様に優良事例を御覧いただき、企業における健康づくり活動の参考にいただければ幸いです。

令和5年3月

静岡県健康福祉部健康増進課長

※『健康経営』は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

目次

健康づくり活動に関する知事褒賞とは	… 1
取組事例一覧	
①株式会社アミック	… 2
②日本マイクロバイオファーマ株式会社磐田事業場	… 4
③雪印ビーンスターク株式会社中部支店静岡事務所	… 6
④静岡県農業団体健康保険組合	… 8
⑤株式会社小林製作所	… 10
⑥株式会社丸橋運送	… 12
過去の受賞者	… 14
静岡県の健康づくりに関する情報	… 16



健康づくり活動に関する知事褒賞とは

「健康づくり活動に関する知事褒賞」とは、働き盛り世代である従業員やその家族、地域住民等の健康増進、生活習慣病予防等のため、健康づくり活動に積極的に取り組み、今後もその活動が期待できる企業等を表彰する制度です。

受賞者は、学識経験者や産業医、経済団体役員などを含む、選考委員会による選考を経て決定しています。

令和4年度健康づくり活動に関する知事褒賞実施概要

実施期間

応募期間：令和4年8月22日～10月24日
選考委員会：令和5年1月18日

応募対象

健康増進に関する活動に積極的に取り組み、今後もその活動が期待でき、他の模範と認められる企業等

選考基準

- 1 従業員の特定健診等の健康診断の促進や健康増進のための必要な対策が講じられていること。
- 2 健康増進法に基づく受動喫煙防止対策を講じた上で、更に自主的に受動喫煙防止対策や禁煙対策を実施していること。
- 3 従業員又はその家族、並びに地域住民等を対象とした健康づくりに関する活動が最低3年以上継続しているとともに実績と結果がすばらしいこと。

(活動例)

運動習慣の促進(スポーツクラブや同好会の設置、スポーツ大会や健康体操等の実施、健康づくり機器の整備等)、栄養・食生活面の支援(社員食堂での栄養成分表示、しずおか健幸総菜の提供等)、心の健康に対する対策(各種研修の実施、相談体制の整備等)、歯科保健対策、ふじ33プログラムの実施、地域住民等の健康増進を目的とした社会貢献活動 等

推薦団体

全国健康保険協会静岡支部	健康保険組合連合会静岡連合会
一般社団法人静岡県商工会議所連合会	静岡県商工会連合会
しずおか健康いきいきフォーラム21	※応募は自薦・他薦を問いません。



情報通信業(ソフトウェア開発) 株式会社アミック

健康宣言

私たちアミックは、社員が心身ともに健康で個性や能力を最大限に発揮することが、企業の発展につながり、健康人財こそが経営の基盤と考えます。社員の充実したワークライフ・バランスを実現し、働きやすい会社づくりを追究することで「人」と「組織」が活性化した企業を目指します。

健康づくりを始めたきっかけ

協会けんぽから提供された社員の健康チャートで課題を認識し、社員の健康＝経営基盤との思いから取組をしています。健康経営優良法人認定を目標にすることもきっかけとなりました。

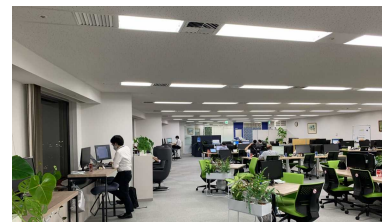
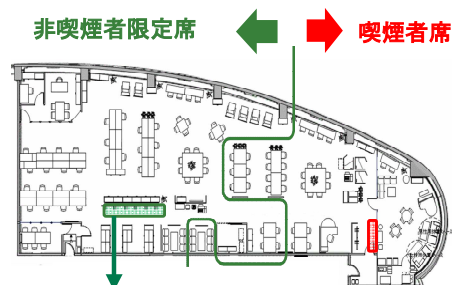
取組 01 オプション検査費用は 全額会社が負担

健康診断時に、年齢に応じた全額会社負担のオプション健診を設定し、任意受診することができます。オプション項目は、頭部MRI・MRA、胃カメラ、腹部エコー、眼底眼圧、肺機能、男性PSA、女性乳房癌検査などです。これらは産業医から検査が有効とアドバイスを受け決定したもので、これまでに疾病の早期発見につながったケースが複数ありました。他にHbA1c検査は年齢問わず全社員に実施し健康リスクを測っています。医療専門職によるセミナーで、女性特有の病気や検査の重要性などを学ぶ機会も設けています。



取組 02 受動喫煙防止対策

ビル内は全面禁煙となっていますが、フリーアドレス席の執務室を、非喫煙者だけが使用できるエリアと、喫煙者も使用できるエリアに区分けし、より高い受動喫煙防止策としています。コート掛けも非喫煙者専用の場所を設けています。過去に固定席だった頃は、喫煙者近くの座席の社員が、喫煙者の呼気や衣類からの煙草の臭いを我慢しなくてはならないという相談もありましたが、お互いにストレスなく働くことができるようになりました。





知事褒賞を受賞して



代表取締役 田北 暁

この度は栄誉ある賞を賜わり誠にありがとうございます。健康であることは生産性向上はもちろんのこと仕事のやりがい、さらなる飛躍のための学習意欲に結び付き社会貢献への実感とともに社員の幸福感を増すことができると信じております。健康経営は弊社社員だけでなくビジネスパートナー、お客様への働きかけも心掛けたいと思います。

取組 03

社内ファシリティとコミュニケーション促進活動による健康支援

立って執務や会議をすることのできる場所や、男女別休養スペースに血圧計や体脂肪計の設置、健康情報掲示、給茶コーナーにカロリー0の甘味料や健康茶設置、残業時に遅い時間の食事とならないよう、カロリーと栄養に配慮した残業食設置など、各種ファシリティ面での健康サポートをしています。またコミュニケーション促進による健康づくりでは、クラブ活動推進や社内イベントの企画、費用補助を行っています。



BBQ



会社概要

国内・海外における製造業の業務管理システムに関するソフトウェアパッケージ商品企画、開発、販売。導入と運用に伴うコンサルティング・支援・教育。個別顧客向け開発と保守、技術サポートを行っています。



ビーチクリーン活動

所在地: 浜松市中区板屋町111-2
浜松アクタワー20階
電話: 053-450-7850
設立: 1992年11月2日
常時雇用者数: 135名(国内)



健康宣言

新しい生活様式の中でのワーク・ライフ・バランスへの支援

健康づくりを始めたきっかけ

全社的な取組として「健康経営」を推進しており、磐田事業場でもふじのくに健康づくり推進事業所宣言を通して、健康づくりを推進するために始めました。

取組 01 従業員の食生活の改善を支援

健康に関するイベントを定期的を開催しています。生活習慣病の予防を目的に、社員の推定野菜摂取量の測定や、野菜を使ったレシピの紹介、野菜ジュースの飲み比べを企画、とても好評でした。野菜摂取量が数値化され、野菜不足を痛感した従業員が多数、結果上位者に料理方法を聞いたり、野菜ジュースを飲む習慣にしたなど、食生活改善意識が高まっています。今後の健康診断で、生活習慣病予防効果が現れることを期待しています。



取組 02 毎朝のラジオ体操を30年以上継続

前社時代から30年以上継続している朝のラジオ体操の効果は周知の通りで、無理のない全身運動は、業務中のケガ予防の一助になっています。また、毎日決まった時間に行うことで体のリズムが整い、体調の変化にもいち早く気づくなど、一日のスタートには欠かせない習慣となりました。社員一人ひとり、肩や首の運動で凝りをほぐしたり、腰や足を重点的に動かしたりするなど自分なりに体の動かし方を工夫しているようです。





知事褒賞を受賞して



磐田工場長 小林 拓朗

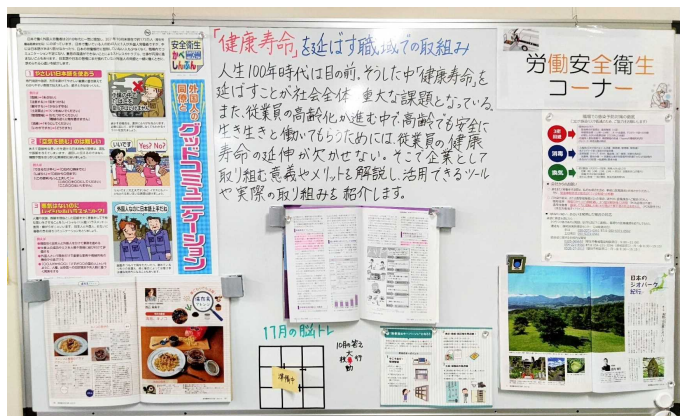
この度は名誉ある静岡県知事褒賞を賜り誠にありがとうございます。当事業場では、行動方針「良いことは遠慮無用、一生懸命前向きに、心身ともに健康で、潔くあれ」を掲げ操業しており、今後も社員・家族の健康増進活動に努め、活気ある安全安心な職場環境づくりを続けていきます。

取組 03

健診結果、健康だより配信

日帰り人間ドックの費用一部補助、再検査費用負担など、健康面での不安を少しでも軽減できるよう会社がバックアップしています。

また、健診結果や健康リスクなど、定期的「健康だより」の配信や、手書きの「壁新聞」を活用して健康意識の向上に取り組んでいます。壁新聞は、社員間コミュニケーションにも役立っています。色々な情報を提供し、従業員の健康改善、増進のきっかけになればと思います。



会社概要

当社は、微生物の力を中心としたバイオ技術を駆使し、抗がん剤をはじめとする医薬品原薬や食品・飼料・農業用抗生物質原体の製造を行っております。

専門技術を活かし世界中の人々の健やかで豊かな生活に貢献します。



所在地:磐田市中泉1808
電話:0538-32-4131
設立:2011年7月1日
常時雇用者数:81名(磐田事業場)

健康宣言

食の楽しさや健康をお届けし、食の未来を創造する企業として従業員が心身ともに健康であることを尊び、健康の維持・増進に向けて自ら行動していくことができるよう支援していくことを宣言します。

健康づくりを始めたきっかけ

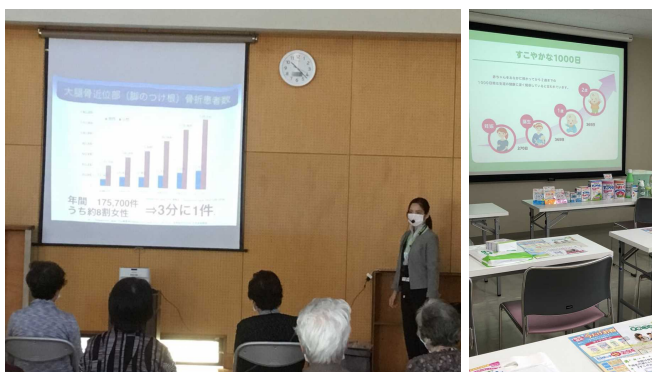
従業員には在職期間だけではなく、その後の人生においても、介護や医療を必要としない期間が少しでも長く、元気に充実した生活を送ってほしいという願いがきっかけです。

取組 01 地域に向けた健康・栄養指導

栄養士による出張栄養教室を県内全域にて、健康寿命延伸の為に「骨の健康講座」「60歳からの栄養講座」や妊産婦さん・赤ちゃん対象の「離乳食支援講座」「妊産婦栄養指導」等を各種団体・医療機関で実施しております。

健康寿命延伸講座では、運動やクイズを交え分かりやすくお話しし、体組成計・骨ウェーブで健康チェックを行いアドバイスを致します。

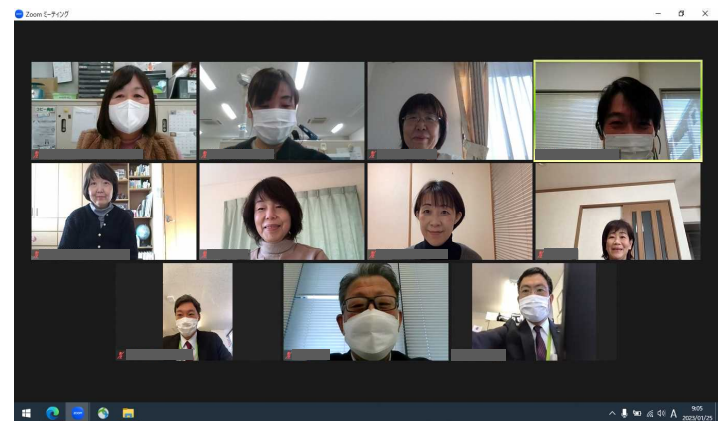
妊産婦さん向け講座では新しい情報を交え、手軽に必要な栄養を摂取できるようご提案をしております。



取組 02 毎月オンラインミーティングを開催して社員のコミュニケーションを促進

コロナ禍の影響で従業員同士が顔を合わせる機会が大幅に減ってしまいました。電話やメールだけでは1対1のやりとりになってしまい、チームとしての一体感が生まれません。

そこで弊所では月に1回、原則全従業員参加のオンラインミーティングを実施しております。ルールは必ず全員が1回以上発言することのみです。顔が見えますと従業員同士で現状況も把握でき、一体感が生まれ、モチベーションアップにも繋がっております。





知事褒賞を受賞して



代表取締役社長 内田 彰彦

このたびは、大変名誉ある賞を賜り、誠にありがとうございます。これからも、育児用商品のほか、栄養士による「骨の健康セミナー」や大人用粉ミルクなど、ご家族皆様のすこやかな毎日にお役立ていただける情報や商品を提供し、静岡県民の皆様の健康づくりに取り組んでまいります。

取組 03

従業員・家族の健康増進

弊所では通常の健康診断とは別に年に2回、職場にあります体組成計での健康チェックを実施し、その数値を元に栄養士からのアドバイスを実施しております。

健康状態が数値化され、わかりやすいということで非常に好評で毎月測定する従業員もいるほどです。従業員本人だけでなく、家族全員の健康を願い体組成計の無料の貸し出しを実施しております。

また、ミーティングの中では旬の素材を使用した料理について話し合い、食の楽しさや健康を従業員家族にも届けております。



会社概要

私たち雪印ビーンスタークは長年の母乳研究、栄養に関する研究をいかした商品の開発・販売をしております。赤ちゃんやお母さんをはじめ、家族の健康といきいきとした暮らしをサポートする会社です。



所在地: 静岡市駿河区有東2-5-33

電話: 054-687-0127

設立: 2002年8月

常時雇用者数: 15名

健康宣言

めざせ！ワンランクアップの健康

健康づくりを始めたきっかけ

従業員の健康が職場の雰囲気をも明るくし、仕事へのやりがい・充実感を生むと考え、1997年に健康管理推進委員会を立ち上げました。2009年からは従業員が今よりもワンランク上の健康状態を目指す「めざせ！ワンランクアップの健康」を掲げ、従業員の健康の保持・増進に取り組んでいます。

取組 01

従業員にウェアラブルデバイスを貸与しウォーキングラリーを開催

従業員全員にウェアラブルデバイス(腕時計型の活動量計)を貸与し、歩数計測アプリを活用してウォーキングラリーを開催しています。(3ヶ月間×年間3回)

当健保組合では、毎日朝礼時にラジオ体操やオリジナルのストレッチ体操を全員で行うところから1日が始まり、昼休みには近所をウォーキングする職員の姿も見られるようになりました。

その成果もあり、令和3年度は全員が前年度の自己記録を更新し、従業員の健康意識の向上や運動習慣化につながっています。

また、それだけでなく、歩数やウォーキング中の出来事などについて話題にしている様子が見られるようになり、職場のコミュニケーションの活性化にもつながっています。



取組 02

オンライン禁煙プログラムへの参加や保健師による禁煙指導が可能な体制を整備

平成14年の健康増進法の改正をきっかけに、当時は建物内のみであった禁煙エリアを、敷地内全面に拡大しました。

これと並行して、当健保組合の保健師による禁煙指導を行ってきました。

また、平成30年には、オンラインで医師等の禁煙外来を受けられる「禁煙診療プログラム」を導入(外部委託)する等、従業員の禁煙サポート体制の整備に力を入れてきました。

このことにより、数年前には喫煙者はいなくなり、現在においても、喫煙率0%を維持しています。



静岡県農業団体健康保険組合に加入する被保険者の皆さま

卒煙希望者 募集

2ヶ月間の「オンライン禁煙診療プログラム」卒煙チャレンジ!!

募集人数	20名	申込締切	2022年9月9日(月)18時00分
申込期限	11月25日(金)午18時00分	参加費用	50,000円
参加費用	10,000円		

※定員に達しない場合は募集を中止させていただきます。
※本プログラムは禁煙のサポートに限定させていただきます。

本プログラムに適用する主な条件

- 1. 禁煙希望者として応募する方(喫煙者)に限ります。
- 2. 禁煙プログラムに参加する方(喫煙者)に限ります。
- 3. 禁煙プログラムに参加する方(喫煙者)に限ります。
- 4. 禁煙プログラムに参加する方(喫煙者)に限ります。
- 5. 禁煙プログラムに参加する方(喫煙者)に限ります。

「オンライン禁煙診療プログラム」のメリット

- 1. 医師の診察を受けることなく、いつでもどこでもオンラインで禁煙指導を受けることができます。
- 2. 禁煙プログラムに参加する方(喫煙者)に限ります。
- 3. 禁煙プログラムに参加する方(喫煙者)に限ります。

外來の待ち時間と解消、通院の手間と解消、薬を受け取る手間と解消

※本プログラムは禁煙のサポートに限定させていただきます。



知事褒賞を受賞して



理事長 青山 吉和

この度は、栄えある静岡県知事褒賞を賜り、誠にありがとうございます。当健保組合は令和4年4月に設立80周年を迎えましたが、その歴史の中で、先輩方が築き我々に紡いでくれた取り組みを認めていただき大変光栄に存じます。

従業員が仕事もプライベートも充実できるよう、これからも従業員とともに健康づくりに励んでまいります。

取組 03

一般健診、人間ドック、脳ドック、がん検診を無料又は低価格で受診可能

健保組合の事業や福利厚生による費用助成により、一般健診、人間ドック、脳ドック、各種がん検診が自己負担なし、又は少額の自己負担で受診が可能です。

毎年、従業員全員から健診等の申込書を提出してもらい、担当部署がまとめて健診を予約しています。

また、健診等は休暇を取得せずに受けられるようにしており、定期健診・特定健診の受診率は100%、がん検診も高い受診率を維持しています。

健診後には、全従業員が保健師の個別指導を受けています。

この他、「心の定期健診」として、専門会社でのカウンセリングを全員受けています。

○健康診断・特定健診・がん検診の受診状況（令和3年度）

健診・検診項目	対象者数	受診者数	受診率
一般健診+人間ドック	15名	15名	100.0%
特定健診（再掲）	9名	9名	100.0%
胃がん検診	9名	6名	66.7%
大腸がん検診	9名	9名	100.0%
乳がん検診	6名	6名	100.0%
子宮がん検診	6名	4名	66.7%
前立腺がん検診	1名	1名	100.0%

※年度途中の採用者や退職者等は除く

会社概要

静岡県農業団体健康保険組合は、静岡県下のJA、連合会、関連団体・企業等の役職員（被保険者）と、その家族（被扶養者）の「医療と健康」を、80年間にわたって守り続けてきた健康保険組合です。



所在地:静岡県駿河区西島1036-1

電話:054-282-1416

設立:昭和17(1942)年4月1日

常時雇用者数:17人



製造業

株式会社小林製作所

健康宣言

心身ともに健康に働くことのできる職場環境づくり

健康づくりを始めたきっかけ

企業活動の原動力は従業員です。「やりがいのある仕事を、元気に長く続けるために健康であり続けたい」を実現するために、健康経営に取り組んでいきます。

取組 01 熱中症対策 無料自動販売機を設置

夏場の熱中症対策として、無料の自動販売機を社内4か所に設置しています。従業員だけでなく、構内で作業する人、全員が気軽に利用することができるので、熱中症に対する意識が高まり、予防につながっています。



取組 02 社員食堂で「健康食」を提供

社員食堂では健康を意識した「低カロリーメニュー」、「からだ元気定食」および「大豆ミートメニュー」を定期的に提供しています。普段の生活ではあまり健康に興味を示さない人も、健康管理を意識して、進んで健康食を選択する人が増えてきています。





知事褒賞を受賞して



代表取締役社長 戸田訓人

この度は荣誉ある静岡県知事褒章を賜り誠にありがとうございます。当社の経営理念は、四つの「和」です。その一つが従業員との「和」です。創業当時から従業員との和を大切にしてきたことが、今回の荣誉ある褒章を賜ったものと思います。今後も、従業員の心と体の健康の増進を目指していきます。

取組 03

過去には非喫煙者に対し
特別手当を支給し喫煙率が半減

非喫煙者に対して、夏冬の賞与時に、特別手当として10万円を支給しました。この制度や喫煙時間・喫煙場所を制限することにより、喫煙率が過去5年で半減しました。



会社概要

当社は板紙・段ボール原紙をつくる製紙機械と「塗る・巻く・剪る」に特化した、フィルムなどを加工する産業機械を設計・製造しています。Go Global from Fuji "富士から世界へ"の合言葉を胸に、富士山の麓・富士から世界へ挑戦しています。



所在地:静岡県富士市水戸島2-1-1

電話:0545-61-2400

設立:1947年7月

常時雇用者数:270名



一般貨物自動車運送業 株式会社丸橋運送

健康宣言

社員の健診100%、保健指導の実施率50%以上、要再検査・要治療者への受診勧奨、適正な働き方、禁煙・分煙対策

健康づくりを始めたきっかけ

「健康なくして安全なし」の言葉通り、事故防止の第一歩として、そして、従業員の皆さんがよりよいパフォーマンスを発揮できるよう、健康経営への取組を始めました。

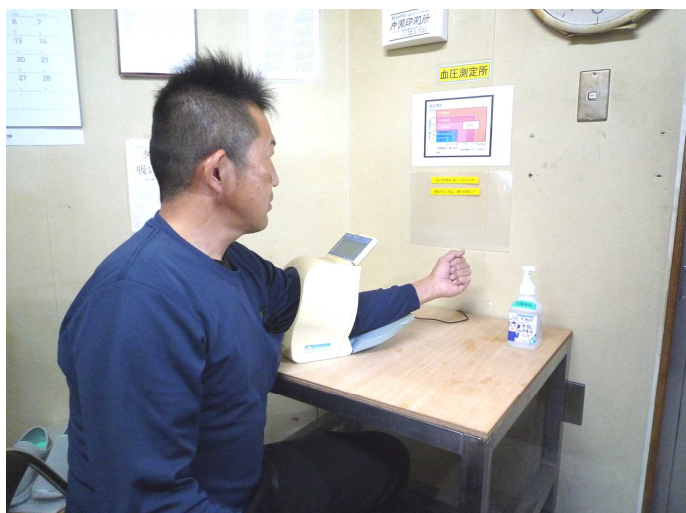
取組 01 健康習慣アンケート、 健康管理セミナーの実施

毎年1回、従業員の健康意識向上を目的として、外部講師を招き健康管理セミナー（全従業員受講）を実施しています。事前に健康習慣に関するアンケートを実施し、その結果を基に自社の健康課題、生活習慣の傾向や経年変化について共有を図っています。2022年は「食生活」と「運動の必要性」をテーマとしてセミナーを実施しました。継続してアンケートとセミナーを組み合わせることで、従業員の健康に対する意欲が高まりました。



取組 02 血圧高値者に対する 出勤時の血圧測定・服薬確認

毎年（深夜勤務者は年2回）行われる定期健康診断の結果に基づく、産業医による就業判定において、就業可ではあるが、高血圧の指摘があったドライバーに対して、出勤点呼時に血圧の測定と服薬の確認をし、その日の運行の可否を決めています。対象となったドライバーは、かかりつけ医ともよく相談するようになり、また対象となっていないものの、自主的に血圧測定をするドライバーが増えました。





知事褒賞を受賞して



代表取締役 橋本 武彦

この度は、荣誉ある「知事褒賞」を賜り、誠にありがとうございます。これからも、運送会社の使命として安全を何よりも優先し、その実現のために、労働環境の整備・充実を図ると同時に従業員の健康増進に取り組み、当社で働くことが誇りであると思える職場づくりを目指してまいります。

取組 03

トラックは喫煙者用、 非喫煙者用を用意

当社は、一人ひとりのドライバーに専用のトラックを充てていますが、車検や修理、また配車の都合等で、他のドライバーのトラックに乗車することもあります。非喫煙者のトラックには「禁煙車」のステッカーを貼り、喫煙者が乗車する場合の喫煙を防止しています。お互いの理解が深まり、他の人のトラックに乗車する場合には、禁煙だけでなく、清潔に使うことをより心がけるようになりました。



会社概要

「さかなのまち」焼津にて、水産物輸送を行っています。お客様の大切な商品を「美味しいを、美味しいままで」お届けするために、安全・確実な配送を常に心がけています。



所在地:焼津市田尻2235-9

電話:054-623-2203

設立:1984年3月

常時雇用者数:88人

過去の受賞者

(50音順)

平成24年度

株式会社フジヤマ(浜松市)
静岡ガス株式会社(静岡市)
社会福祉法人聖隷事業団保健事業部(浜松市)
東芝キャリア株式会社 富士事業所(富士市)
浜名湖電装株式会社(湖西市)

平成27年度

株式会社トライ・カンパニー(沼津市)
五光建設株式会社(静岡市)
静岡市農業協同組合(静岡市)
ティ・エス テック株式会社 浜松工場(浜松市)
東名電機株式会社(富士市)
富士木材株式会社(富士市)
村松電機株式会社(富士市)
ユニバーサル製缶株式会社 富士小山工場(小山町)

平成25年度

株式会社鈴木組(浜松市)
木内建設株式会社(静岡市)
静新SBSグループ(静岡市)
はごろもフーズ株式会社(静岡市)
富士フィルム株式会社 富士宮工場(富士宮市)

平成28年度

大井川農業協同組合(藤枝市)
オブリック株式会社(富士宮市)
株式会社サカエ(浜松市)
株式会社静鉄ストア(静岡市)
中日本ハイウェイ・パトロール東京株式会社 新東名富士基地(富士市)

平成26年度

大塚製薬株式会社 静岡支店(静岡市)
株式会社生駒化学工業 東海工場(菊川市)
キャノン株式会社 富士裾野リサーチパーク(裾野市)
スルガ銀行株式会社(沼津市)
テルモ株式会社 愛鷹工場(富士宮市)
東海埠頭株式会社(静岡市)
東レ株式会社 三島工場(三島市)
富士熱錬工業株式会社(富士市)

平成29年度

アサヒ飲料株式会社 富士山工場(富士宮市)
旭テック株式会社(菊川市)
株式会社アトランス(浜松市)
株式会社ソフトウェアプロダクツ(浜松市)
株式会社デイシス(静岡市)
株式会社TOKAIマネジメントサービス(静岡市)
株式会社ブリヂストン 磐田工場(磐田市)
株式会社マルハナ(浜松市)
株式会社ロジック(浜松市)
バックマン・コールター 三島事業場(長泉町)
有限会社栗田産業(富士市)

平成30年度

株式会社杏林堂薬局(浜松市)
株式会社村松商店(浜松市)
静岡マルイ・モディ(静岡市)
静甲株式会社(静岡市)
東海部品工業株式会社(沼津市)
東京海上日動火災保険株式会社 静岡支店(静岡市)
マックスバリュ東海株式会社(長泉町)
レワード株式会社(浜松市)

令和3年度

エスエスケイフーズ株式会社(静岡市)
株式会社河合楽器製作所(浜松市)
静岡コンサルタント株式会社(三島市)
ジーニアルライト株式会社(浜松市)
常盤工業株式会社(浜松市)
トヨーカラー株式会社 富士製造所(富士市)
ハウス食品株式会社 静岡工場(袋井市)
富士化工株式会社(富士市)
有限会社アップエージェント(島田市)

令和元年度

株式会社イワタ輸送センター(袋井市)
株式会社七栄(裾野市)
株式会社富士クリーンサービス(富士市)
中央静岡ヤクルト販売株式会社(静岡市)
中北薬品株式会社 静岡支店(静岡市)
松葉倉庫株式会社(藤枝市)

令和2年度

赤武エンジニアリング株式会社(沼津市)
貫工業株式会社(牧之原市)
協和工業株式会社(湖西市)
静岡部品株式会社(富士宮市)
スター精密株式会社(静岡市)
藤和乾物株式会社(藤枝市)
浜松いわた信用金庫(浜松市)
ヤマハ発動機株式会社(磐田市)
ヤマハモーターエンジニアリング株式会社(磐田市)
ローム浜松株式会社(浜松市)

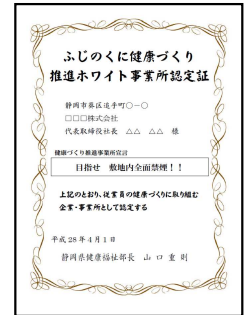
静岡県の健康づくりに関する情報

ふじのくに健康づくり推進事業所宣言

企業・事業所が抱える健康課題を把握していただき、その課題解決のための取り組みを宣言します。県は宣言をした企業・事業所を、「ふじのくに健康づくり推進事業所」として認定し、HPでの公表やアドバイザー派遣を通して各種支援を実施し、健康づくりを推進します。

宣言する事業所の方は、最寄の健康福祉センターまたは県庁健康増進課にお問い合わせください。

なお、協会けんぽ(全国健康保険協会)に加入されている企業・事業所の方は、協会けんぽ静岡支部(TEL:054-275-6602)にお問い合わせください。



健康チェックリスト

以下の質問に答えて振り返りながら、健康づくりの取組を宣言しましょう。

分野	質問		できて いる	概ね できて いる	できて いない
検診	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	従業員は健診後の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。			

静岡県の健康づくりに関する情報

しずおか健幸惣菜

「しずおか健幸惣菜」とは、県が設定した基準(下表)を満たす、野菜しっかり、塩分適量の、栄養バランスのとれた食事につながるおかずです。

「しずおか健幸惣菜」の提供により、働き盛り世代の健康づくりを食の面から応援している県内の社員食堂や弁当・惣菜販売店等を「しずおか健幸惣菜パートナー」として登録しています。

しずおか健幸惣菜の普及を図り、食環境の向上を目指しています。



【基準】	主 菜	副 菜	一皿で主菜・副菜	1食 (お弁当)
エネルギー量	550kcal 未満	200kcal 未満	450~650kcal 未満	600~850kcal 未満 主食 200~350 副食 400~600
食塩相当量	2.2g 未満 (2g 未満)	1.2g 未満 (1g 未満)	3.2g 未満 (2.7g 未満)	3.3g 未満 (2.8g 未満)
野菜量 <small>(きのこ・海藻・いも類を含む)</small>	付け合わせ含めて 合計 50g 以上	2種類以上 合計 70g 以上	2種類以上 合計 120g 以上	2種類以上 合計 120g 以上
肉・魚・卵 大豆製品量	70~150g (90~150g)	-	70~150g (90~150g)	70~150g (90~150g)

※() の範囲を推奨

「健康づくり活動に関する知事褒賞」の表彰基準では、栄養・食生活面の支援として「しずおか健幸惣菜の提供」が例示されています。

県内のスーパーマーケットや惣菜・弁当販売店で、しずおか健幸惣菜が販売されています。ロゴマークが目印です。

しずおか健幸惣菜パートナー
一覧はこちら



クックパッド
「静岡県ちゃっぴーのキッチン」に
レシピ掲載中!



静岡県の健康づくりに関する情報

お塩のとりかたチェック

血圧は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い頃から気をつけると効果的です。「お塩のとりかたチェック票」に答えると、あなたの「お塩のとりかた」が青信号・黄信号・赤信号で分かります。

ちべるたんと一緒に
お塩のとりかた
チェック!



減塩から始める健康生活

ふじのくに お塩のとりかたチェック

あなたは、お塩をとりすぎていませんか？
「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気をつけていない」と思っていますか。
血圧は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い時からの取組が効果的です！

「今日の『お塩のとりかた』が、将来の血圧を左右するんじゃない？」
「美味しでは塩の量ではないで、食料本来の塩を活かそうではないか。おしほは74歳まで頑張ったぞ。」

高血圧は、死亡や障害の大きな原因である脳卒中や心臓病を引き起こす要因の1つです。また、食塩の多い食品を食べる人にがんが多い、との報告もあります。

減塩クイズ 問題①静岡県の皆さんは、1日にどのくらい食塩をとっているでしょうか？
正解:男性10.1g、女性8.6gです。どの世代も、目標量を上回る食塩をとっていました。

年齢	男性	女性
10代	12.1	9.7
20代	9.9	10.3
30代	10.6	10.0
40代	10.6	8.4
50代	9.4	7.8
60代	9.5	8.2
70代	9.2	8.2
80代	8.8	8.6

※減塩目標量は男性10g、女性8gです。

※なお、次のページであなたの「お塩のとりかた」をチェックしてみよう!!

静岡県

ふじのくに健康マイレージ

日々の運動や食事などの生活改善、健康診断の受診、社会参加など市町が決めた健康づくりメニューに取り組むと「ふじのくに健康いきいきカード」がもらえます。協力店において掲示することで、各店が用意したサービスを1年間利用することができます。

①お住いorお勤め先の市町に参加を申し込む

②健康づくりや社会参加の取組を実施、記録

③ポイントが溜まったら、市町に記録用紙を提出

④「ふじのくに健康いきいきカード」をGET!!

HPはこちら



静岡県の健康づくりに関する情報

ふじのくにむすびば

静岡県 新たな生活様式に対応した健康づくり事業

静岡県 健康づくり応援サイト

ふじのくに

むすびば 結び場

サイト
リニューアル!
みんなますます
健康に!

県民みんなが健康で、元気に暮らせるように。

そんな想いをたくさん詰めて、ぎゅっぎゅっと“むすび”ました。

健康になりたいあなたを応援します。

ふじのくに むすびば

Q検索



あなたの欲しい情報が
まっとうつかえるよ!



こんな方、ご利用ください!

趣味や
体操教室、
参加団体を
探したい!



健康の秘訣を
動画で見たい!



ボランティア
できるかな?



移動・生活支援の
取組を知りたい。

おすすめコンテンツに
会話形式でご案内!



健康につながる
サービスや商品
を探したい。



静岡県の健康づくりに関する情報

ふじのくに健康づくりアドバイザー派遣事業

健康づくりに関する各分野(生活習慣病、喫煙、栄養、運動、歯科)に精通した、健康づくりアドバイザーを無料で派遣します。(1事業所3回まで派遣可能)

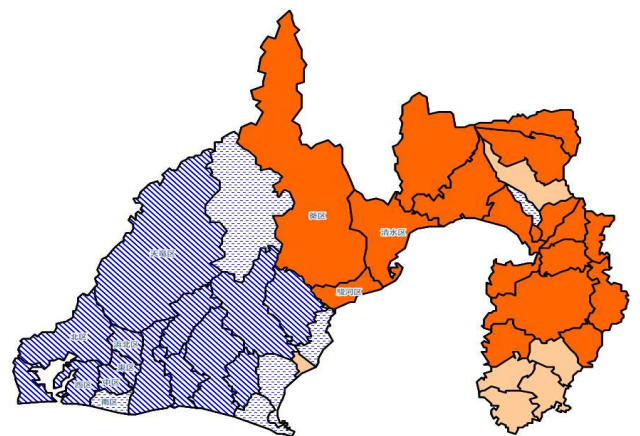


アドバイザーによる講義風景

健康長寿の研究

健康課題を明確にして生活習慣病予防対策に役立てるため、県民約72万人分の特定健診データの市町別分析やグラフ化及びマップ化を行い、市町の健康づくり施策を支援するとともに、県民への情報提供を行います。

特定健診等の
結果はこちら



健康マップの作成

令和4年度
健康づくり活動に関する知事褒賞
取組事例集
〔初版 令和5年3月〕

発行：静岡県健康福祉部健康増進課
〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9-6
TEL:054-221-2779
FAX:054-221-3291
