

# 望まない受動喫煙を防ぐ環境づくりを一緒に進めませんか？

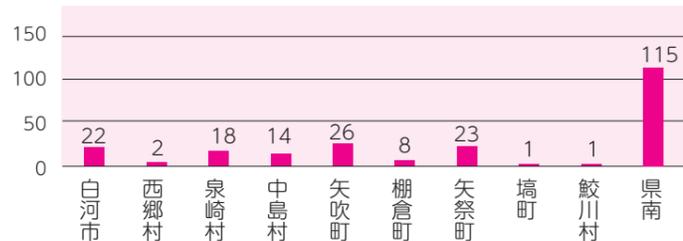
福島県では、たばこを吸わない県民のみなさんがたばこの煙にさらされることなく、安心して過ごせる場所を増やすため、県内の禁煙に取り組んでいる施設や車両を「空気のきれいな施設・車両」として認証し、ホームページで公表しています。

ぜひ、皆様の職場でも取り組んでください。



## 職場の健康づくりは、空気のきれいな施設の認証から始めましょう！

管内市町村別 空気のきれいな施設



問い合わせ先  
 県南保健福祉事務所 健康増進課  
 電話 0248-22-5443

「空気のきれいな施設」 検索

担当者から：既に禁煙に取り組んでいる企業の皆様も含めて、積極的に認証を受けてください。登録をお待ちしています。



## 地域で健康づくりを応援しています！

福島県では県民の健康な食生活を応援する取り組みを実施している施設を「うつくしま健康応援店」として認証しています。

- 野菜たっぷりのメニューの提供
- 健康や食育に関する情報を店内に掲示
- ご飯や麺の量の調整をして提供
- 汁ものを薄味で提供 …など

具体的な取り組みは…

このステッカーのあるお店が目印★  
 県南地域には89店舗※が  
 認証されています ※R4.10現在

ぜひ、うつくしま健康応援店を利用して  
 外食でも健康を意識した食生活を！

県南うつくしま健康応援店 検索

健康応援店を利用した  
 ちょっと工夫

- 野菜から食べ始める。
- 野菜多めの弁当や外食を選ぶ。
- 栄養成分を確認して食べ方を工夫する。
- メガサイズや大盛りより普通の普通盛で適量食べる。

### 県南の地域・職域連携推進協議会 (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 (社) 白河医師会 (社) 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 No10

## 福島県の健康状況

福島県は全国に誇れる健康長寿県を目指していますが、2022年に公表された2019年の健康寿命（介護なし自立生活できる寿命）は、男性72.28歳（35位）、女性75.37歳（30位）で、男女ともに全国平均以下となっています。

県民一人一人が実践する健康づくりを基本に、生活習慣病の発症リスクは特に「働き盛り世代」で高まることから、職場において働き方そのものが健康に結びつく環境の整備が重要です。

喫煙、高血圧、高血糖、脂質異常、食塩の取りすぎ、運動不足、肥満などが生活習慣病の発症と重症化の原因であることがわかっていますが、福島県民は全ての項目で課題を持っている県民が多い現状です。

### 福島県民の健康指標

#### メタボの状況

(肥満+動脈硬化リスク2項目以上該当者)

福島県	18.4% (ワースト4位)
全国	15.9%

#### 運動をする習慣のある人

令和元年度特定健診問診「身体活動を1日1時間以上実施」

福島県	36.39% (ワースト6位)
全国	42.35%

#### 喫煙率

(令和元年度国民生活基礎調査)

福島県	21.9% (ワースト3位)
全国	18.3%

#### 一日当たりの食塩摂取量

(平成28年度国民栄養調査)

福島県	男性 11.9g (ワースト1位) 女性 9.9g (ワースト2位)
全国	男性 10.8g 女性 9.2g

### 県南地域の生活習慣や健康課題

- 心疾患や脳血管疾患で亡くなる割合が全国や県と比較して多いです。
- 県南地域に住む県民の生活習慣の特徴
  - ・満腹になるまで食べる人が多い。  
⇒太りすぎにつながります。
  - ・麺類の汁を飲む量が「全部又は半分くらい飲む」人が多い。  
⇒食塩摂取の量が多い人は、高血圧症の発症など循環器疾患に関係しています。
  - ・運動をする習慣のある人が少ない。  
⇒肥満やフレイルにつながります。

### 職場や家庭でできる健康づくりの取り組み

- 健康診断を受けて自分の健康状態を知りましょう。
- 毎日の体重・血圧測定をしましょう。
- 腹一杯をやめて、腹八分目をめざしましょう。
- からだを動かす：早歩き、階段を使う等運動習慣に取り組みましょう。
- 禁煙しましょう。副流煙で自分以外の人にも健康被害を与えますよ。  
“自分のことから始めましょう。”

### 福島県は食塩大好き県です。食塩は男性で7.5g 女性が6.5gが理想です。

**重要** 自分が取り組める減塩方法に取り組みましょう。

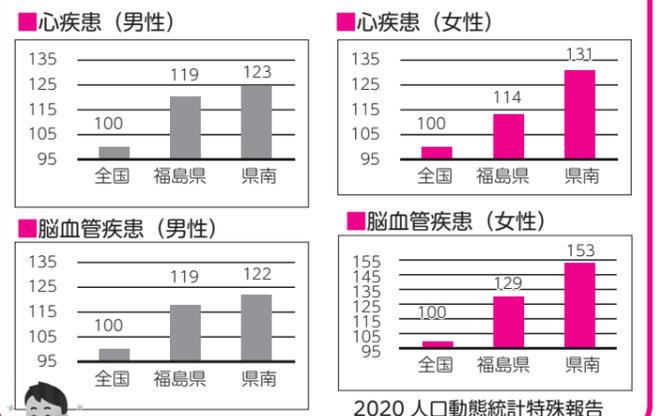
県民の食塩の摂取量は男性 11.9g 女性 9.9g で理想には程遠い食習慣です。  
 減塩いつ始めますか？ いまでしょ。

#### 工夫のポイント

- 減塩調味料に切り替える
- 鰹節や椎茸などのうまみを活用する
- しょうが等の辛みや酢など酸味を活用する
- 大葉・ミョウガ・ごま油等の香りを活用する
- かまぼこ・ハムなどの加工品は控える
- 表面に味をつける



### H25~29年 全国の死亡を100とした場合の死亡数



# 矢祭建設さんが、健康経営に取り組みました。

## 矢祭建設株式会社

- 1) 所在地 東白川郡矢祭町大字内川字真木野5
- 2) 代表取締役 菊池修一様
- 3) 業種 建設業
- 4) 従業員数 22名



## 取り組みを始めた経緯

従業員が高齢化し、いつまでも元気で働いて欲しい。そのためには従業員が自分の健康は自分で作るという意識が重要と考えて、職場内の健康づくりに取り組みました。

菊池代表取締役  
に伺いました！



菊池修一代表取締役

## 具体的な取り組みと結果

令和3年度から2年間、福島県の職場の健康づくりを支援する「元気で働く職場応援事業」を活用しました。

### (1) 健康意識向上

自分の食生活を考える機会を作り、2年間継続することで、野菜を食べる食生活に関する意識が高まりました。

### (2) 食生活改善対策

カゴメ健康づくりサポートプログラムで健康意識、食習慣、野菜の摂り方の改善に取り組み、野菜を多く摂った従業員を表彰しました。

### (3) 腰痛・肩こり予防対策

ラジオ体操やランニングマシンによるトレーニングに取り組み、ラジオ体操は現場や事務所で定着してきました。



野菜の摂取状況を測定中

## 工夫した点

自分の取り組んだ健康づくりの結果がわかること、みんなで楽しく参加できること、職場の健康づくりが浸透することを心がけ、毎月の工程会議で打ち合わせをしました。

## 今後の取り組み

従業員が、自分の健康づくりができるように健康に関する情報を提供し、自分の健康は自分で作る健康意識を高めることを勧めていきたい。

## 従業員さんの声

鈴木靖彦さん：野菜を摂るようになった、会社で取り組んだのが良かった。  
高澤成誠さん：会社で取り組んでから、野菜を摂ることを意識している。  
この時期は、鍋で野菜を摂るなど工夫している。

## 矢祭町の健康づくり担当者から

今年は心の健康教室を共催で実施しました。  
今後も健康づくりのため連携していきましょう。

鼻を押すと  
ラジオ体操が  
流れます



野菜をたくさん摂った表彰者



一緒に体操！  
体操ブービー  
はここです！

体操ブービーとラジオ体操

# 矢祭建設さんは、令和4年度の健康経営優良事業所に認定されました。

# 協会けんぽでは、「健康事業所宣言」を通じて皆さまの「健康づくり」を応援します！

協会けんぽは、事業所と連携して加入者の皆さまの健康の維持・増進を図る【コラボヘルス】の一環として、「健康事業所宣言」をしていただいた事業所さまへの健康づくりサポートを行っています。「健康事業所宣言」とは、従業員が心身ともに元気に働ける会社を目指して、事業主が健康づくりメニューへの取組を宣言することです。事業主と従業員が一丸となって、「健康づくり」の輪を広げていきましょう！

## 健康づくりメニュー

- ① 法令に従い、社員に対して「健康診断」を実施します。
- ② メタボに着目した協会けんぽの「特定保健指導」を利用します。
- ③ 健診の結果等で、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように推奨します。
- ④ 「高血圧対策」、「禁煙対策」、「運動の推進」、「メンタルヘルス対策」から我が社にあったプランを実施します！

## 健康事業所宣言のメリット

1. 「健康事業所宣言」の宣言書を贈呈します。
2. 「事業所健康レポート」等を贈呈します。
3. 健康情報および健康づくりに積極的な事業所の取組内容をまとめた広報誌をお届けします。
4. 健康づくりサポート（出前講座やDVD貸出）をご利用いただけます。

## 健康事業所宣言のステップ

協会けんぽ福島支部に  
エントリーシートを提出

保健師が訪問「わが社  
の健康プラン」を決定

取り組み  
開始！



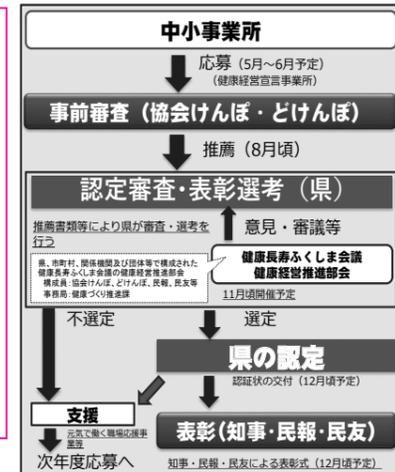
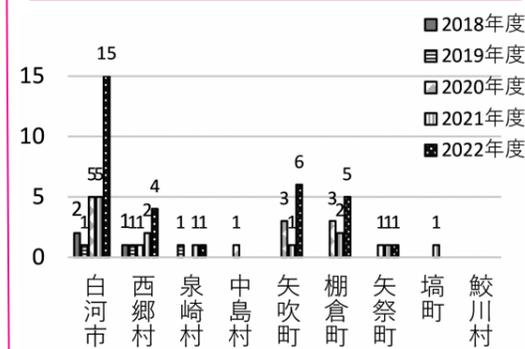
協会けんぽ福島支部 健康事業所宣言 検索

## 福島県の取り組み

### ふくしま健康経営優良事業所認定・表彰制度

健康経営宣言事業所の中から、特に従業員に対し、積極的な健康増進の取り組みを行っている中小事業所に対して、協会けんぽ・どけんぽの推薦を受けて福島県が「優良事業所」に認定し、表彰することで、働く世代への健康づくりを応援しています。

## 管内市町村別 健康経営優良認定事業所



## 【ふくしま健康経営優良事業所のインセンティブ】

- ① 企業イメージの向上  
認定を取得していることで、従業員の健康に配慮している企業として社内外から評価をうけることができ、企業イメージの向上につながる。
- ② ロゴマークの使用による広報
- ③ 入札等への加点  
「工事等入札参加資格審査」及び「入札の総合評価方式」において加点をうけることができる。

## 県南保健福祉事務所より

健康増進課では、企業の健康づくりを支援しています。  
出前講座「福島県健康長寿サポーター養成講座」に、事業所(企業)等から受講申込みをお願いします。詳しくはHPをご覧ください。

健康長寿サポーター 福島県 検索