



今こそ本気で取り組む
健康経営
はじめよう一緒に

清流の国ぎふ健康経営優良企業2020



今こそ本気で取り組む
健康経営
はじめよう一緒に

岐阜県健康福祉部保健医療課

〒500-8570 岐阜市藪田南2-1-1
TEL.058-272-1111 [内線2548] FAX.058-278-2624
E-mail. c11223@pref.gifu.lg.jp

発行 ● 令和2年2月

清流の国ぎふ 健康経営推進事業

岐阜県は

従業員の健康づくりを応援します!

- 県では「栄養・食生活の充実」「運動習慣の定着」「疾病予防・早期発見の推進」を柱に、健康づくりの取り組みを推進しています。
- この事業は、職場における健康づくりを支援する制度として創設しました。
- 従業員の健康づくりへの意欲がある企業が「清流の国ぎふ健康経営宣言」を行い、健康づくりに積極的に取り組む姿勢を表明していただきます。
- 県は、宣言を行った企業に対して、健康づくりに向けたセミナーの開催、定期的な健康づくり情報の提供のほか、個別的に健康づくりの取組みに対してアドバイスを行うなど、継続的な支援を行います。



健康経営
宣言を
しませんか?

健康経営に取り組むメリット

1 健康のメリット

- 生活習慣リスクの低下
- 心理的リスクの低下
- 事故・労災等リスクの減少

生産性の向上
医療費抑制

2 組織のメリット

- 組織の活性化
- 仕事満足度の高揚

離職率の低減

3 企業価値のメリット

- 顕彰や公表によるイメージアップ

優秀な人材の確保
商品ブランド向上

引用 / 株式会社日本総合研究所「平成29年度健康寿命延伸産業創出推進事業調査報告書」

事業の流れ

まずは

1 宣言

職場の健康状態や職場環境を「登録申請書兼宣言書」に付帯するチェックシートにより確認

「登録申請書兼宣言書」に事業所の概要、宣言書を記載し、県庁保健医療課へ提出
※郵送・FAX・メールのいずれかの方法

登録期間 登録した年度の末日まで

次に

2 実践

宣言した内容を中心に職場での健康づくりの取組みを行います

健康経営宣言をすると県等からサポートが受けられます!

- 県のウェブサイトでの企業情報の発信
- 定期的な健康情報の発信
- 企業で選定するぎふ企業健康リーダーへの研修会
- 保健所等による健康支援

毎年

3 報告

翌年度6月までに取組状況を振り返り、取組成果を記載した「宣言企業取組報告書」を県庁保健医療課へ提出します

報告書の提出により登録期間を更新することができます

宣言企業のうち、顕著な取組みや他の模範となる取組みを行っている企業を「清流の国ぎふ健康経営優良企業」として表彰します。

気こそ本気で取り組む
健康経営

はじめよう一緒に

清流の国ぎふ
健康経営優良企業2020

CONTENTS

02	「健康経営」とは
03	表彰企業選定について
健康経営事例	
04-06	● 清流の国ぎふ健康経営優良企業2020 一般社団法人 ぎふ総合健診センター
08-10	● 清流の国ぎふ健康経営優良企業2020 明治安田生命保険相互会社 岐阜支社
12-14	● 清流の国ぎふ健康経営優良企業2020 株式会社 大垣共立銀行
16-18	● 清流の国ぎふ健康経営優良企業2020 中工精機株式会社
20-22	● 清流の国ぎふ健康経営優良企業2020 株式会社 市川工務店
24-26	● 清流の国ぎふ健康経営優良企業2020 東清株式会社

健康についての豆知識

07	～あなたを守る新習慣～ 受けよう!がん検診!
11	たばこによる健康への影響
15	栄養バランスの良い食事の選び方
19	糖尿病 ～予防と早期治療が重要～
23	清流の国ぎふ「健康ポイント事業」

健康経営については 岐阜県健康経営 検索

「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

働く人の健康に寄り添い

能力を発揮できる職場づくりを



01

疾病予防や健康保持に関する事業を展開

一般社団法人 ぎふ総合健診センター

〒501-6133 岐阜市日置江4-47 TEL.058-279-3399
<http://kensan.or.jp/>

設立 1965(昭和40)年4月
 代表者 会長(代表理事) 小川 信也
 従業員数 158名(男42名・女116名)

施設内での健康診断や岐阜県全域への巡回健診などを行うほか、人間ドックや生活習慣病健診、保健・栄養指導など、疾病の予防や心身の健康保持・増進、疾病の治療に関する事業を展開。専門医や臨床心理士などによるカウンセリングが受けられる「けんさんの館」も有し、心身の健康づくりに寄与している。

令和元年度 「清流の国ぎふ健康経営優良企業」 の選定について

募集概要

1 対象企業

清流の国ぎふ健康経営推進事業実施要領に基づき、清流の国ぎふ健康経営宣言企業として登録した企業、または令和元年12月2日(月)までに清流の国ぎふ健康経営宣言企業として申請した企業

2 選定部門 / 大規模企業部門・中小規模企業部門

3 応募要件 / 以下のⅰからⅵの要件を満たしている企業が対象

選定基準

i	特定健診の受診率75%以上、健康指導実施率45%以上
ii	がん検診受診率 50%以上 (胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん いずれかの項目)
iii	ストレスチェックの実施
iv	食生活の改善に向けた取り組みの実施(次のいずれかに該当) <ul style="list-style-type: none"> ●野菜摂取の普及 ●朝食摂取の呼びかけ ●社員食堂等で野菜食(120g以上)を提供している ●社員食堂での朝食提供 ●ミニコンビニ等設置による野菜販売の実施 ●その他 ●減塩食品を取り入れたメニューの提供
v	受動喫煙対策(次のいずれかに該当) <ul style="list-style-type: none"> ●敷地内禁煙の実施 ●施設内禁煙を実施 ●施設内分煙を実施
vi	その他健康づくりの取り組み、県内企業の模範となる取り組みを実施

選定方法

表彰する企業は、上記の①と③応募要件のⅰ～ⅵを満たす企業について、有識者等による清流の国ぎふ健康経営優良企業選定会議において、個々の取組状況を評価し、その審査を経て選定されました。

表彰企業の特典

- 表彰式や各種広告媒体での紹介
- ロゴの使用





長 年、人の健康にかかわる仕事に従事してきた「ぎふ総合健診センター」。専門性の高い人材が豊富なキャリアを積むためには、まず第一に健康を維持し、長く働き続けることが重要と考え、2016年から健康経営に取り組んでいます。

柔軟な日程で健診実施

ぎふ総合健診センターでは、受診者の健康を考慮するためには、まず職員も健康であることが大切とし、健康診断の実施日を2日間設定して、就業時間内に行えるよう業務を調整。40〜74歳を対象とした特定健診と特定保健指導は、ともに実施率100%を実現しています。

また、肺がん検診は全員、胃がんと大腸がんは35歳以上、乳がん検診は40歳以上を対象に実施。さらに腹部エコーや眼底検査、ビロリ菌なども対象年齢を定めて、希望者は無料で受けられるほか、2015年度からはストレスチェックを健康診断と同時に実施し、職員が自分の状態を把握して健康について考えることを促しています。今後、健診施設を有しているというメリットを活かして、職員の希望日程に柔軟に対応するなど工夫を凝らし、より高い受診率を

目指しています。

また20年度からは、職員だけでなく、健診の対象者となっている職員の扶養者についても受診を勧める取り組みを行い、広く健康意識の啓発に努めたいとしています。

「卒煙所」を設置

受動喫煙を防止するため、施設内はすべて禁煙です。また喫煙者のマナー向上を目指して設けた喫



煙スペースには、「卒煙所」と名付けて喫煙者に禁煙を推奨。現在、職員の喫煙率は11.4%ですが、今後は喫煙者を減らしていくため、センター内に在籍する日本禁煙科学会認定の禁煙支援士を活用するなど、新たな取り組みも進めていく予定です。

運動のきっかけづくり

同センターでは、健康診断の問診で「普段から運動習慣がある」と答えた人が12.6%と、全国平均の半分にも満たなかったことから、日常業務でも座り仕事が多く、運動不足であることが、職員の健康づくりにおける大きな課題となることが分かりました。そこで19年度には、無理なく始められて継続しやすい適度な運動として「歩くこと」に着目し、リストバンド型の活動量計を全職員に配布。各自が日頃の運動量を知り、それぞれに合った目標を立てるよ

う促しました。すると、職員の間で自発的にウォーキングをする人が増加。さらに、活動量計の歩数をウォーキングにし、定期的に電子看板で発表したところ、それを励みにする職員も増え、年度末には歩数上位者の表彰制度もスタートする計画です。



そのほか、電子看板では昼休みに取り組めるウォーキングコースの紹介や食生活に関する情報も発信。始業時には館内放送でラジオ

体操を流すなど、誰でも気軽にできる取り組みを導入し、多角的に運動を始めるきっかけづくりを行っています。

さらなる課題に挑戦

「同センターには専門性をもった職員が多く、特に人材不足が叫ばれる昨今では、病気による職員の欠勤は大きな問題です。そこで毎年、職員研修でも健康経営の重要性や他社の取り組み事例を知ってもらう機会を設けて、職員全員の意識向上に努めています」と話す上村専務専務理事。こうした取り組みの結果、19年には同センターが中期3



カ年計画の中で目標の1つに掲げていた「健康経営優良法人（ホワイト500）」の認定も取得しました。

上村専務理事は、「これまでの取り組みでは、運動面で大きな成果を出すことができました。今後は、社員食堂がないためこれまで介入が難しかった食生活にもサポートを当てるほか、健康診断後に精密検査が必要と判定された職員に対し、すべての人が精密検査を受けるよう促していきたいと考えています。また、課題の1つである禁煙100%を目指す取り組みにも注力したいです」と、さらなる挑戦に意欲を見せています。

PICK UP!

全職員に活動量計を配布した結果、運動への意識が高まり、ウォーキングをする人が増えたことを受けて、2019年11月にはウォーキング推進事業の一環として、職員の交流を兼ねた「ウォーキング会」を開催。希望者を募ったところ、当日は45人が参加し、浜名湖ガーデンパークにて約1万歩のウォーキングを楽しみました。



歩いて運動して血圧良好に 健康への思い、地域にも届け



02

信頼を得て選ばれ続ける、人に一番やさしい生命保険会社へ

◀◀ 明治安田生命保険相互会社 岐阜支社

本社 / 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
 岐阜支社 / 〒500-8842 岐阜市金町4-30 TEL.058-265-0401
<https://www.meijiyasuda.co.jp/>

創業 1881(明治14)年7月
 代表者 取締役 代表執行役社長 根岸 秋男
 従業員数 《岐阜支社》543名(男35名・女508名)

「確かな安心を、いつまでも」の言葉を胸に、創業以来、相互扶助の精神のもと、生命保険事業のバイオニアとして、顧客や地域社会に貢献している。岐阜支社には県内各圏域の15営業所を有し、きめ細やかな対応を行っている。2015年からはFC岐阜のパートナーとしてもチームや地域を盛り上げる。

あなたを守る新習慣!

ご存じですか?

受けよう! がん検診!



一生のうち、**2人に1人が、がんにかかる**と言われる時代になりました。
がんは何よりも早期発見が大切!「がん検診」を是非、受けましょう。

市町村で受けられる「がん検診」

部 位	検査項目	対象年齢及び頻度	
胃がん	問診及び胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査(H28年度から、一部市町村で開始)のいずれか	50歳以上	2年に1回 <small>※当分の間、胃部エックス線検査は年1回40歳以上可</small>
大腸がん	問診及び便潜血検査		
肺がん	問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診(医師が必要と認める者)	40歳以上	年1回
乳がん	問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	

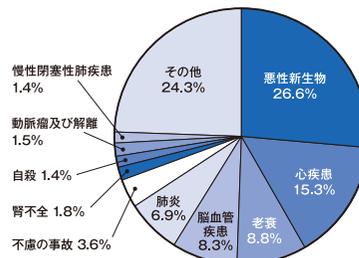
Q 何も症状が無いけれどがん検診は受けた方がいいの?

A がんの初期段階には自覚症状が無いことが多く、早期発見のためには、**がん検診を定期的に受けることが大切です。**
 ※気になる症状がある場合はすぐに医療機関を受診してください。

Q どんな検診が受けられるの?

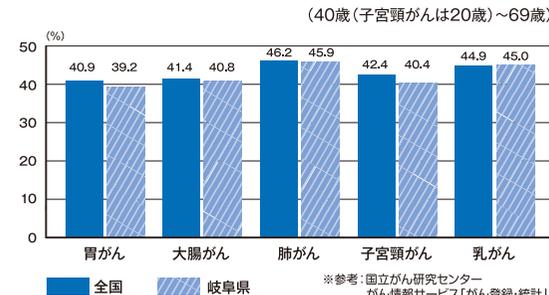
A 市町村で受けられる検診は右記のとおりです。対象者は、**自己負担も市町村の補助により500円~1,500円程度で受けることができます。**

2017年岐阜県の主要死因別死亡数の割合



※参考:2017年県衛生年報

国民生活基礎調査によるがん検診受診率(2016年)



県民の主要死因のトップはがん

岐阜県は全国に比べて、がん検診を受診する人が少ない傾向です!

がん検診は、医療機関や検診センターの人間ドッグの他、
 受診する機会が無い方は、住民登録がある市町村で受診することが出来ます。





この記録する取り組みを実施。産業医と管理栄養士による講義も実施しています。

喫煙、飲酒、乳がん検診の状況を年3回確認

1年前からは、喫煙状況、飲酒状況、乳がん検診を受診したかどうかの3項目を問うアンケートを4ヶ月ごとに実施。一瀬支社長は「アンケートの回数を重ねることで、少しずつ数値は良くなってきています。健康への取り組みは、私や各所属のリーダーが、職員に言い続けること」

明治安田生命全体としては、「健康に良い活動は、一人ではなかなか始めるのも続けるのも難しいため、みんなでもっと楽しく、続けやすいものにした」という考えを基に、19年4月から「みんなの健康プロジェクト」を開始。健康チェックイベントやスポーツイベントを企画し、多くの人に自身の健康を「知る」「つなげる」「続ける」ことを促す活動を行っています。

プロジェクト開始前からも、15年からタイトルパートナー契約を

地域も巻き込んで一緒に健康づくり

とで、少しずつでも意識を変えてもらうことが大切。次第に結果が付いてくる人が現れ、周りの励みとなり、浸透していくという繰り返しが、会社としての前進につながります。これからも言い続けていきたいと思います。



PICK UP!

2019年7月の岐阜県との協定を筆頭に、各市町村とも住民の健康づくりに連携して取り組む協定を順次締結しています。各自治体のイベントで健康測定などのブースを出展したり、運動をテーマとしたセミナーの企画や講師派遣をしたりすることが目的。それ以外にも、職員が契約者を訪問する際に各市町村のスポーツイベントのチラシや健康診断の予定等を手渡すことで「一緒に取り組みましょう」というメッセージも伝えています。



しているJリーグの各地域のチームの選手を招いたイベント等を開催。岐阜支社でもFC岐阜のコーチらを招いた小学生向けサッカー教室を開いたり一緒に運動する機会を設けたりと、運動の楽しさや健康であることの大切さを発信してきました。ファンと体になってスタジアムで元気づけたいに選手を応援することも、一瀬隆仁支社長は「勝つてほしいという思いを込めながら地域の人と一緒に頑張って大きな声を出すことは健康面でも大切なことと捉えています。」



耳 にする機会が増えてきた健康寿命という言葉。健康寿命と平均寿命をどれだけ近づけられるかが大きな課題となっています。明治安田生命岐阜支社では、まずは職員が率先して健康づくりに力を入れようと、さまざまな取り組みを進めています。



一日8,500歩を毎日の習慣に

一瀬隆仁支社長は東京都内の支社から2017年春に岐阜支社に着任した際、多くの職員が数百メートル先に行く際にも車を使い、ほとんど歩かない生活が定着してしまっていることに危機感を覚え、健康への取り組みを始めた。8,500歩歩くことを提案。一瀬支社長は「不健康そうな体型や表情ですと、保険を提案する際の説得力に欠けてしまってもあり、意識してもらいたく始めてみました。土地柄、車での移動が当たり前ということでも、当初は職員の多くが難色を示し、定着までに一年以上かかりました」と振り返ります。

岐阜金華営業部の木方小百合さんは「取り組みを続けるうちに、できる限り歩いた方が良いのかなという気持ちになってきました。今では達成できるくらいです。今まではできなかった日は「明日はたくさん歩こう」という気持ちになり、少しずつ意識の変化を話します。」

血圧良好プロジェクトで毎週血圧測定

19年5月頃には、18年度の健康診断結果から全国の各支社と比べて岐阜支社の職員は血圧が高めだということがわかり、「岐阜支社笑顔で血圧良好プロジェクト」と銘打ち、県内の15営業所に血圧計を設置。最低でも週1回は計測して営業所ごとに集計し、会議でフィードバックしています。一瀬支社長は「血圧を下げるには歩くのが効果的だ」というテーマもあり、まず測定を始めたことで、歩くことへの意識がさらに高まったように感じます」と手応えを話します。



ノーマル残業デーには部活動

毎月1回、ノーマル残業デーである水曜日夜に、岐阜市内の体育館で「部活動」を始めたのも血圧良好プロジェクトの一環。希望者が、ヨガやダンス、縄跳びやフリースタイルなど、さまざまな活動が人気です。市町村が指定する健康づくりのメニューに取り組み、所定ポイント数を獲得すれば受け取れる「ミナモ健康カード」を、全職員が取得するよう呼び掛けています。

食生活の改善に向けては、「BMI改善コース」と「血圧改善コース」に分け、無料アプリ等を使

ミナモ健康カードの取得促進

他にも営業所内に縄跳びやフリースタイルなど、さまざまな活動が人気です。市町村が指定する健康づくりのメニューに取り組み、所定ポイント数を獲得すれば受け取れる「ミナモ健康カード」を、全職員が取得するよう呼び掛けています。





高い健康意識をもって
未病の発見・改善に注力

03

地方銀行として顧客目線で地域に貢献

株式会社 大垣共立銀行

〒503-0887 大垣市郭町3-98 TEL.0584-74-2111
<https://www.okb.co.jp/>

設立 1896(明治29)年3月
 代表者 取締役頭取 境 敏幸
 従業員数 2,914名(男1,450名・女1,464名)

地域密着型の地方銀行として、銀行の常識にとらわれることなく、顧客目線で先進的なサービスを展開。2018年には地域活性化に貢献したサービスとして「日本サービス大賞」地方創生大臣賞を受賞したほか、19年には米国経済誌フォーブスの「世界最高の銀行」ランキングで国内1位に選ばれている。

たばこによる健康への影響

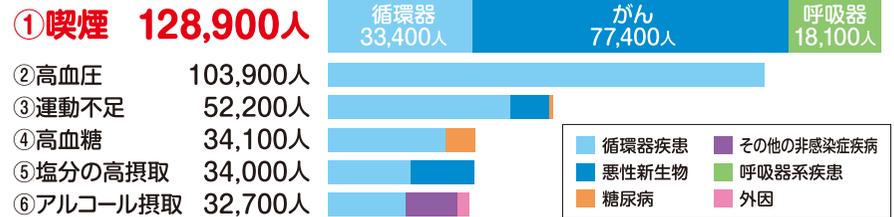


喫煙は、疾病リスク No.1

たばこが健康に与える影響は大きく、全国で亡くなる方の疾病リスク要因の第一位を占めています。喫煙だけでなく、運動不足や食事の偏りなど、日頃の生活習慣を見直すことで、かなりの疾病リスクを低減することができます。



日本におけるリスク要因別の関連死亡者数・男女計(平成19年)



※参考：厚生労働省「平成30年版厚生労働白書」、Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160.



受動喫煙は、疾病リスク 1.3倍上昇

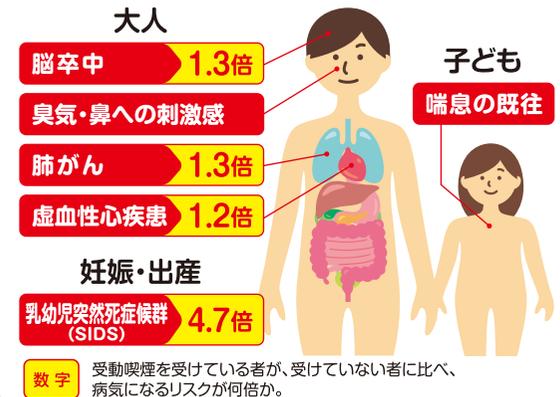
たばこの先から出る煙(副流煙)には、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも多くの有害物質が含まれ、副流煙による「受動喫煙」によりリスクが高まる病気があることも明らかになっています。また、受動喫煙が原因で亡くなる方が、全国で年間約1万5千人に上ると推計されています。



たばこ1本に含まれる化学物質の重量比率



受動喫煙によってリスクが高まる病気



※参考：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(平成28年8月)、厚生労働省Webサイト「健康増進法の一部を改正する法律 参考資料」



大 垣共立銀行では、2017年に岐阜労働局が進める「新はつらつ職場づくり宣言」や岐阜県の「清流の国ぎふ健康経営宣言」を行い、従業員の健康づくりに向けた取り組みを強化。未病の発見や改善に注力する健康経営を進めています。

高い健診受診率を維持

大垣共立銀行では、以前から従業員の福利厚生に力を入れており、従業員も健康への高い意識をもっていました。そのため、全員が受診する健康診断以外にも、特定健診や胃、大腸など各種がん検診の受診率は90%を超えています。

人間ドックも、30歳以上の従業員には健康保険組合が費用の一部を負担し、個人負担を極力抑える形で受けられることから30歳以上の約9割が受診。さらに35～55歳までの5歳刻みで、受診者の自己負担分を会社が負担し、無料で受けられるようにしています。また2010年より、39～64歳までの5年ごとに脳ドックも受診可能に。その他のオプション検査も含めて健康保険組合が費用の一部を負担するため、毎年脳ドック等のオプション検査を希望する従業員も多いという、意識の高さがうかがえます。

一方で、特定保健指導の実施率は49%に留まっていることから、勤務時間中に保健師の個別面談を行うほか、営業所の従業員には電話相談にも対応するなど、対策を講じています。人事部厚生課の日比野博課長は、「健診を受けて終わりではなく、精密検査が必要と診断された方には根気強く受診を勧め、大きな病気になる前に早期発見・治療ができるよう促していきたいです」と、徹底したフォローを心がけています。

職場のストレス軽減

16年2月からは、パート従業員を含めて全従業員に、年1回のストレスチェックを実施。高ストレスと診断された人は、医師の面接指導を受けられるほか、外部機関に24時間相談が可能です。

また、職場で従業員が悩みを抱えたり、孤立することがないように、各部署には食事会や店内旅行などのレクリエーションを行うことを



推奨。実施時には、本部より費用の一部を補助し、従業員同士で親睦を深める機会を創出しています。

19年度からは、営業時間内に所属長と従業員が1対1でお茶や食事をしながら全話をする機会を促し、距離を縮めることで円滑な業務運営を目指しています。

日常から健康意識を醸成

16年3月に本社の社内食堂を運営する事業者が一新したことを機に、通常メニューに加えて、野菜をふんだんに使ったヘルシーメニュー

の提供をスタート。これによって普段の食生活を見直し、ヘルシーメニューを選ぶ従業員が増加しています。20年3月からは、栄養士による食生活のカウンセリングも実施する予定です。



また、同社内では喫煙者が全従業員の2割を占めることから、これまで行っていた施設内分煙を、20年から施設内全面禁煙へ移行。各営業所も建物内は全面禁煙としたほか、従業員に対してタバコのリスクを周知する取り組みを進め、禁煙を啓発しています。

働き方改革で健康的に働ける職場づくりを

同社では健康経営の実行には、

生産性の向上と活力のある職場づくりを実現する「働き方改革」に取り込むことが不可欠と考え、以前より取り組んできた毎週水曜日の定時退社運動に加え、18年度より労働時間短縮に向けた工夫を考えるきっかけとして、午後7時前退社を推奨する「スマートワーーク」を促しました。こうした取り組みの結果、一人当たりの時間外労働時間は平均して3割の削減を実現。19年度も引き続き従業員に



「メリハリある働き方」を促し、労働時間も概ね前年並みに推移しています。

日比野課長は「これまで当社では、運動不足も課題の一つだったが、健康に対する従業員の意識が向上したことで、県内のマラソンイベントに参加するなど、自主的に運動不足を解消する従業員の姿も増えてきました。今後も意識改革につながる取り組みを進め、健康的に働ける職場づくりに力を注ぎます」と、前向きな姿勢を見えています。

「メリハリある働き方」を促し、労働時間も概ね前年並みに推移しています。

日比野課長は「これまで当社では、運動不足も課題の一つだったが、健康に対する従業員の意識が向上したことで、県内のマラソンイベントに参加するなど、自主的に運動不足を解消する従業員の姿も増えてきました。今後も意識改革につながる取り組みを進め、健康的に働ける職場づくりに力を注ぎます」と、前向きな姿勢を見えています。



PICK UP!

社内食堂では、野菜たっぷり低カロリーを心がけたヘルシーメニューを用意。各自で欲しいものをチョイスできるカフェテリア方式を採用しているため、サラダや煮物などの小鉢、スープなど多彩なメニューの中から、体調や好みに合わせて組み合わせることができるのが魅力です。





昼食時に女性役員の手料理
従業員の心、胃袋でつかむ

04

原料粉碎に欠かせない破砕・粉碎機械を製造

中工精機株式会社

〒509-6251 瑞浪市日吉町5177-7 TEL.0572-69-1025
<https://chukoh-seiki.com/>

創業 1925(大正14)年4月
 代表者 代表取締役 工藤 好功
 従業員数 23名(男21名・女2名) ※役員除く

1925年より「期待を超える価値作り」を目標に、各種粉体製造装置メーカーとして国内外で事業展開している。創業期より「お客様第一の心」「自ら考え行動する」「オレがやる! チャレンジ精神」を継承していける風土を創造。

「本物のモノづくりに」情熱をかけ、よりよい製品造りに向き合う。

栄養バランスの良い食事の選び方

① 外食の上手な選び方

牛丼大盛



チェンジ

並盛定食



単品メニューより
定食を選択

ラーメン



チェンジ

タンメン



野菜が多い
メニューを選択

さらに ステップアップ ①

小鉢が選択できるなら野菜料理をチョイス



さらに ステップアップ ②

栄養成分表示を見て1食当たり自分の必要エネルギーの1/3~1/2に抑えよう。
 飲み物やお菓子は1日200kcalに抑えよう。

② コンビニ食の上手な選び方

カップめん+おにぎり



チェンジ

サラダにチェンジ



チェンジ

ヨーグルトを追加



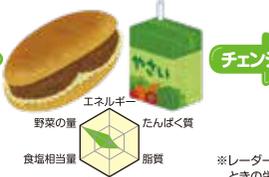
主食の重ね食べはNG!
 1つは野菜にチェンジして
 たんぱく質をきむせいのを追加

コロッケパン+甘い飲み物



チェンジ

野菜ジュースにチェンジ



チェンジ

ゆでたまごを追加



※リーダーチャートは20~40歳代男性(事務仕事)の1日の必要量を100%としたときの栄養量を示しています。(2300kcal、エネルギー比:たんぱく質16.5%、脂質25%、食塩相当量7.5g未満、野菜350g)

さらに ステップアップ ③

コンビニ食は1人分に小分けされ、
 栄養成分表示があるので上手に活用しよう!

食品単位に注意!!
 (●g、●ml、●個あたり)

栄養成分表示 / 1本 (300ml) あたり			
エネルギー	147kcal	炭水化物	30.6g
たんぱく質	2.3g	食塩相当量	0.33g
脂質	1.7g	カルシウム	120mg

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って写真を
 インスタグラムに
 「#ぎふ野菜ファースト」
 をつけて投稿してね☆



工藤社長は「転職を考えていた従業員は残り、今でも頑張ってくれています。また、別の従業員の友達が一人、入社してくれたのですが誘う時にサラメシのことも話してくれたのです。経費は掛かりますがメリットはそれ以上。仕事で怒られたことは忘れても、何



けれど必要ならば、従業員に聞いたら、おうちの構わないと言っただけです。おうちも喜んでくれていたみたいなので、来月末位までは渡す予定と話します。

他にも、工藤社長の「顧客満足度の向上のためには、まずは従業員にスポットを当てて健康で楽しい環境で働いてもらいたい」とこの考え方から、健康診断は全員が受診できるように業務を調整。タイムカード付近に日程表を掲示するなど工夫も凝らし、特別な場合を除き100%受診させることができています。

PICK UP!

「家で料理をする時と同じで、献立は気分や思い付きで決めています」と話す靖子さん。若手社員から入籍の報告を受けた数日後の献立はお祝いの気持ちを込めて海鮮ちらし寿司、クリスマスイブの日はビーフシチューと手作り莓ムース、暑い日にスタミナアップしてもらいたいときはスペアリブなどと思いが込められています。肉は煮込む前にしっかりと焼いて油を落としたり、付け合わせに酢をふんだんに使ったりとヘルシーに仕上げている点もうれしいポイントです。

勤務時間中にライザップセミナー

を食べたかは結構覚えていた。食事の力も借りて、従業員に「中工精機はいいな」と、遺伝子レベルまで思ってもらえるようにしたいですね。靖子さんも「好きでやっている」となので、負担は感じていません。家で食事を作るのと同じ。ただ、人数が家よりも多くなるだけ。従業員の健康は会社の宝物なので、これからも続けていきたい」と笑顔を見せます。

RIZAP(ライザップ)の全国に8人しかいない法人専用トレーナーを招き、従業員の健康セミナーを実施。勤務時間内に全従業員が業務を停止し、アンケートやクイズを交えながら生活習慣を振り返ったり、スクワットなどの筋力トレーニングを行ったりしました。研修を受けたことで健康への意識を新たにし、作業服のサイズダウンに成功した従業員もいます。今後も続けていく予定です。



中 工精機では毎週火曜日の昼食時、「サラメシ」と題して工藤好功社長の妻で総務担当役員の靖子さんが全従業員に手料理を振る舞っています。料金は無料です。献立はビーフシチューや肉じゃが、麻婆豆腐などとさまざま栄養満点。工藤社長は「同じ釜の飯を食べるのは大切なこと。従業員同士の会話もいつもより弾んでいます」と手応えを感じています。



従業員の退職引止めがきつかけ

サラメシを始めたきつかけは3年ほど前のこと。従業員の一人が大手メーカーへの転職を考えていた時期で、工藤社長は「うちは少人数の家族的な会社だから一人抜けたらダメ。サラメシは大きい。残ってほしい」と考えている。残り2人になったと振り返ります。そんな中、靖子さんが昼食時に手料理を振る舞うことを提案。工藤社長は「妻は柔道をやっていて、柔道部時代から先輩後輩と同じ釜の飯を食べて敵しい練習に耐えてきました。その経験から一緒に食べる大切さを実感していたのです。また、料理好きで自宅に友人を招いて振る舞うことも珍しくなかったため、とりあえず始めてみることにしました」と話します。

中工精機には社員は多く、普段従業員は食堂で宅配の弁当が自宅から持って来た弁当を食べています。十分な設備がなかったことから、始めてから1年ほど経つた後に



本格的なキッチンを設置、食堂もリニューアルしました。しばらくは不定期に開催していましたが、2019年1月からは週1回行っています。

野菜たっぷりヘルシーな献立

栄養面においては、全体的に薄味にしたり、カレーの日は白米にこれにやぐを混ぜてカロリーを抑えたり、ハッシュポテトに細かく刻んだニンジンやタマネギなど

靖子さんの手料理を楽しみにしている従業員は多く、製造部加工グループの小栗慎史さんは「何でもおいしく、サラメシの日は会社に来るのが楽しみ。一人暮らしをしており普段の食生活は良いとは言えないので、栄養面でもありがたい」と話します。最近、妻が3人目の子どもを出産した従業員のために、靖子さんは食事を多めに作って持ち帰らせていると言います。「奥さんに無理をしてほしくない」との思いから、厚も夜も同じメニューになる

手料理の日は「会社に行くのが楽しみ」

靖子さんは従業員の食事の好き嫌いも把握できてきたと言います。「キノコ類を省いたり、ピラフの具は後から乗せるようにしたりして、みんなが食べられるように工夫しています」と話します。





健康づくりは「当たり前」
長年の積み重ねが笑顔をつくる

05

県内の街の発展に携わってきた土木と建築のプロフェッショナル

株式会社 市川工務店

〒500-8518 岐阜市鹿島町6-27 TEL.058-251-2242
<https://www.ic-group.co.jp/>

創業 1950(昭和25)年8月
 代表者 代表取締役社長 小川 健
 従業員数 348名(男306名・女42名)

道路・橋脚・河川・下水道といった土木・舗装工事と、公共施設や教育・医療施設などの建築工事から店舗・住宅のリフォーム工事まで幅広く事業展開。女性でも建設現場でいきいきと活躍できるよう、女性目線で改善提案を行う女性技術者の会を立ち上げたり、プライベートを充実させるための休暇制度を充実させたりと働きやすさの追求にも力を入れる。

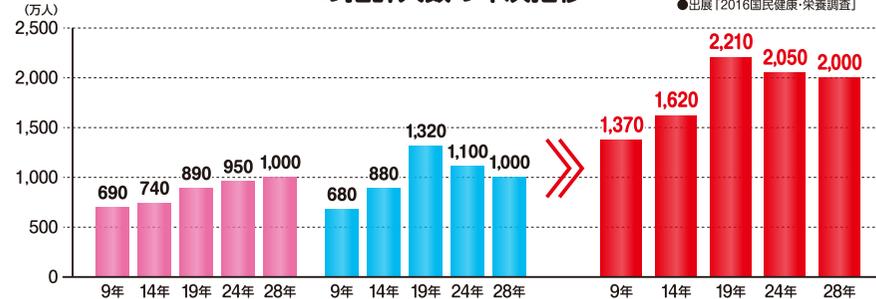
糖尿病 ～予防と早期治療が重要～

成人の4～5人に1人が糖尿病(予備群含む)です

糖尿病が強く疑われる者 糖尿病の可能性を否定できない者

の推計人数の年次推移

(20歳以上、男女計)
●出展「2016国民健康・栄養調査」



糖尿病が疑われる者

糖尿病の可能性を否定できない者

糖尿病が強く疑われる者と糖尿病の可能性を否定できない者

糖尿病の発症・重症化予防は
日ごろの生活習慣の改善が重要です

●出展
「糖尿病治療
ガイド2018-2019」

食事



腹八分目とする

食品の種類はできるだけ多くする



脂質は控えめに



食物繊維を多く含む食品を摂る



朝食・昼食・夕食を規則正しく



ゆっくりよく噛んで食べる

単純糖質を多く含む食品の間食を避ける



運動

有酸素運動

- 歩行
- ジョギング
- 水泳

レジスタンス運動

- 腹筋
- 腕立て伏せ
- スクワット

水中歩行



特定健康診査の受診!
自分のからだの状態を確認しましょう!





家族も健康でなければ社員が安心して仕事に取り組めないとの考えから、配偶者の健康診断費用助成は20年ほど前から続けています。

女性目線で働きやすい環境づくり

誰もが気持ちよく、心穏やかに働ける職場づくりにも力を入れています。建設現場は男性が多い職場であるため、技術系女性社員は部署内に1人しかいないというケースも珍しくなく、女性ならではの悩み等を共有する機会をつくる。15年に技術系女子社員の会「けんけんば」建設業で花開く女性技術者の輪」が発足。定期的に建設現場をパトロールし、女性目線で改善点を提案しています。

**健康講習会
他の研修とセットで実施**

健康な人がより健康になれることを願って行っている健康に関する講習会は、希望者が受講する方

実際にトイレの入り口の向きや喫煙所の設置場所など見直され、た点は多く、女性社員が男性の視線を気にしすぎることをなく、これまで以上に安心して力を発揮できるようになりました。

また17年には、社内の多目的ルームをリフレッシュルームに改修する計画を施工管理の面でもけんけんばのメンバーが担い、カフェのよつなおしゃれな空間が完成。今では男女問わず多くの社員が、勤務中に気分転換をしなくなった時間帯に活用しています。



社内報で「禁煙のススメ」

市川工務店の社員の3分の2は、それぞれの建設現場で働いており、本社内で過ごす時間はほとんどないと言います。そのため毎月発行している冊子状の社内報は、現場社員にとって社内のごとを知るための重要なツールとなっています。

社内報の製作も健康診断の実施等も担っている総務部は、その点に目を付け、2015年から社内報で「禁煙のススメ」と銘打った連載をスタート。禁煙に成功した社員の取り組みを紹介するもので、18年3月には「禁煙のススメ 拡大版」として、会社と連携してクリニックの禁煙外来に通った3人の挑戦レポートを載せました。5ヶ月間にわたる取り組みの心境の変化や



クリニックの医師の言葉も載せており、受診を検討している人の背中を押す内容となっています。

ダイエット成功者の秘策も紹介

禁煙に成功した人の紹介が通り終わったことから現在は、2年前と比較して体重が減った人の取り組みを紹介する「減量のススメ」を連載中。「1日5kmのウォーキングを続けている」「夕飯をお腹いっぱい食べるのをやめた」「日本酒をやめ、焼酎かワインを飲むようにしている」など、それぞれのエピソードが書かれています。「肝機能の数値が良くなった」「膝の痛みが減った」など、減量して得

られた成果について触れる人もいます。総務部の小嶋武徳課長は「毎回同じような内容になるのでは心配していましたが、人によってやり方が全然違うので、いろいろなケースを紹介して参考にしたい」と話します。

健康診断は「必ず受診させる」体制を構築

社員の健康状態を把握する上で欠かせない健康診断は、「仕事で受けられない」人を極力減らすため、複数の受診日を設定しています。法定項目に加えて年齢や性別に応じて前立腺がんや乳がん、子宮頸がんの検診も追加。40、50、60歳の節目には人間ドックも受診させることで、病気の早期発見、早期治療につなげています。

特定保健指導は、各部署の管理職と連携を取って業務時間中に集合研修方式で実施し、どうしても参加できない人に対しては、保健師を建設現場に派遣するケースもあるとしい、必ず受けてもらえるよう徹底させています。

PICK UP!

勤務中の事故を防ぐために各建設現場では毎朝、ラジオ体操を実施しています。本社の事務系社員は、朝のラジオ体操に加えて昼休憩後にストレッチを実施。首の体操と足の体操の2種類あり、曜日によって実施する内容を決めています。久留宮部長は「現場の社員は身体をしっかりとかかしているからか、事務系社員と比べてメンタルの病気になるにくい印象があります。事務系社員も身体をしっかりとかかしてもらいたいですね」と話しています。



毎日の体操や発声、定時退社

日々の積み重ねで健康づくり



06

生活廃棄物処理や下水道維持管理を通して地域の環境保全

東清株式会社

〒508-0011 中津川市駒場2290-3 TEL.0573-66-5213
<http://www.tousei-gifu.co.jp/>

創業 1962(昭和37)年11月
 代表者 代表取締役 吉村 敏博
 従業員数 89名(男81名・女8名)

一般廃棄物収集運搬業務や下水道維持管理業務、浄化槽の点検清掃などを行っている。県ワークライフ・バランス推進エクセレント企業は、制度が始まった翌年の2012年度に認定を取得したり、岐阜労働局の「新はつらつ職場づくり宣言」をしたりと、働き方改革には以前から積極的に取り組んでいる。

清流の国ぎふ 健康ポイント事業

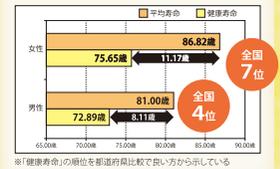
清流の国ぎふ、健康ポイントって？

県民一人ひとりが「生涯現役」として、いつまでも元気に活躍できるよう、自主的・積極的な健康づくりを応援する制度です。

なぜ健康づくりが必要なの？

生活習慣病で、認知症や寝たきりになる人が増えています。目指すのは「生涯健康で自立した生活」です。みんなで楽しみながら「健康づくり」に取り組んで、より多くの人が健康で長生きできることを願っています。健康習慣を身につけて健康寿命を延ばしましょう！

健康寿命の延伸



気軽に始めてみましょう!!

生活習慣病にならない健康的なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が重要です。はじめていただきやすいよう、岐阜県内の各市町村では様々な健康づくりメニューを用意してサポートします！

健康づくりメニューへの参加方法

STEP 1 市町村が定める健康づくりメニューへ参加します

参加した後は「チャレンジシート」に記録し、お住いの市町村で押印。
 例えは 健康イベントやスポーツ施設の利用、検診や特定健診、人間ドッグの受診など

STEP 2 基準ポイント獲得

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを獲得

STEP 3 ポイントが貯まると「ミナモ健康カード」交付

基準を達成したチャレンジシートを市町村指定の窓口へ提出すると「ミナモ健康カード」が交付されます。



参加する

取り組む!

手に入れる

協力店特典

景品を当てる

特典1 協力店で特典ゲット!

県内の協力店で「ミナモ健康カード」を提示するとお得な特典が受けられます。

特典2 さらに! 抽選で健康グッズや県産品が当たります



一例もご紹介!



- Q 期間中何回でも参加できますか?
 A カードの発行は年度内につき1人1枚ですが、基準ポイント獲得毎に抽選券を配布します。参加については、各市町村にご確認ください。
- Q チャレンジシートはどこでもらえますか?
 A お住いの市町村役場、保健センターなどで配布しています。
- Q ポイントの健康づくりメニューはなんですか?
 A お住いの市町村が設定した健康などに関する取り組みです。

各市町村のお問い合わせ先は **岐阜県健康ポイント** 検索 検索後、「参加市町村一覧」をご覧ください。



地 域の環境保全の担い手として行政の委託を受けて下水道の維持管理、廃棄物収集等を行っている東清。「地域に信頼され、なくてはならない企業」を目指して社員が安心して力を発揮できるよう、会社側は社員の声に耳を傾けながら、健康面、安全面等に配慮した職場づくりを進めています。

**一日のスタートは
体操と発声練習**

朝礼が始まる午前8時5分。全社員が屋外に集まって、ラジオ体操をした後に発声とあいなつの練習、企業方針等が書かれた感謝カードなど、15分近く声を出し続けることが日課となっています。眠そうな表情をしていた社員も、朝礼が終わるとシャキッと仕事モードに切り替わっています。

朝礼でのラジオ体操は1974年に開始。雨の日は屋内で行い、毎日欠かさず続けています。声を出す×ニューを取り入れ始めたのは20年ほど前のこと。吉村敏博社長は長年、「二人ずつ、しっかりと声を出す機会を作りたい」という思いを持っていくところから、仕事への心構え等が書かれた文章1ページを毎朝、数人ずつに音読してもらって取り組みを始めました。



吐いて、吸って「ハッハッ」と声を出し他の社員が同じように続けて3回声を出すもので、吉村美津子専務の「呼吸法が大切で、外に出たらみんなが東清の顔。お客様に『あーい』よりも『ハイッ』の方がさわやかで気持ちが良い」との考えから続けています。16年3月には、企業理念を基に会社全体の仕事の姿勢を示した「企業方針」と「環境方針」を明文化したことから、これらも×ニューに加わりました。声をしっかりと出すことは、脳が活性化されたりリフレッシュしたりする効果があるとも言われており、吉村社長は「朝礼は、社員に仕事モードに切り替えてもらうため

に大切なこと。声を出す×ニューを始めたことで『自分も携わっている』『いつか持ち帰ってほしいやすすくなった』と手応えを感じています。

**収集業務の
担当社員の安全確保**

朝礼が終わるとそれぞれが各現場へ。収集の部署では回収時、ごみステーションからハチが勢いよく飛び出してくることがあり、多い年で5人ほどが刺されてしまっているのが現状です。

業務用車両には、ハチに刺された際の応急処置アイテムを置いていますが、アナプライキシーショックのリリスクを把握するために、18年からは病院でのハチの抗体検査を開始。ヘルメットにアレルギーの有無を記したシールを張っ



て周囲にもわかるようにしています。

業務で車両を運転する社員の安全のためには、19年の健康診断から、40歳以上と、39歳以下の運転手の66人に頸部のエコー検診を追加、長距離を運転する社員には脳検査の項目を追加しました。美津子専務は「これまで病院で事務をしていた方が16年に入社したことで、病院で受けられる検査などについて教えてもらっていいことが、健康診断の項目を見直すことにつながりました」と笑顔を見せます。

**くるみん委員会が
職場改善の力に**

さらなる職場環境の実現に向けて、各職場の社員代表を集めた「くるみん委員会」を14年に設置。月1回の会議で、現在の制度での不足点について話し合えばいいかを考えて経営陣と交渉したり、必要だと感じた講座（腰痛予防やAEDなど）を企画したりするな



どの役割を担っています。しばらく実施されていなかった社員旅行を復活させたのもくるみん委員会。1月には日帰りの三重県の伊勢神宮へ行き、社員同士の親ほくを深めました。盛田克範委員長は「委員会ができたことで、風通しや課題解決への流れが良くなったように感じます」と話しています。

**ほぼ毎日、
午後6時に社屋施設**

効率的な働き方を推進すること

で、多くの社員が定時の午後5時に退社し、ほぼ毎日、午後6時に全員退社・社屋施設も実現させることができています。吉村社長は「ここにはみんなが家族です。ハックにいる本当の家族にも『東清で働いてよかったね』と『頑張ってね』というふうに、これからも働き方改革や健康経営を進めていきたい」と話しています。



PICK UP!

毎年春に、新卒、中途を問わず3年目までの社員を集めたメンタルヘルス研修を実施。講師の臨床心理士から、仕事のストレスとの向き合い方を学びます。その少し前には役職者を対象に外部講師を招いたコミュニケーション研修を行い、部下への適切な接し方を再確認します。全社員対象のカウンセリングもあり、メンタルヘルス研修とコミュニケーション研修、カウンセリングの三段構えて、心の健康をバックアップしています。

