

ケンカツ TEXT

健康づくり活動事例集

KENKATSU TEXT 2025

今のわたしが
健康な未来のわたしをつくる



ケンカツTEXT

健康づくり活動事例集

2025

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.058-272-8497 FAX.058-278-2624
E-mail. c11223@pref.gifu.lg.jp

発行 ● 令和7年2月

清流の国ぎふ 健康づくり優良活動表彰

岐阜県では、県民の健康寿命の延伸を目的とした健康づくり活動を広めるため、地域住民に対する健康づくり活動を積極的に行う団体等や、従業員の健康づくりに積極的に取り組む健康経営宣言企業を表彰しています。

表彰の種類

表彰の部門は以下のとおり。各部門1団体を表彰する。

- ① 自治体部門 ② 団体部門 ③ 企業部門
④ 健康経営優良企業（大規模）部門 ⑤ 健康経営優良企業（中小規模）部門

受賞の特典

- ◎ 県知事名による表彰状の授与
◎ 表彰式や県HPをはじめとする各種媒体での紹介
◎ ロゴマークの使用などにより、企業の知名度やイメージの向上

募集概要

- 1 自治体部門 2 団体部門 3 企業部門

募集対象

地域住民への健康づくり活動を行っている岐阜県内にある自治体、自治会、ボランティア団体、企業等とし、次の要件全てに該当するもの。

- ① 健康づくり活動が継続的な（概ね1年以上の）取組みであること
② 健康づくり活動が営利を目的としないものであること
③ 過去5年間に、重大かつ悪質な事案で法令等に違反し、処分等を受けたことがないこと

● 対象となる健康づくり活動とは、次のいずれかにあてはまるもの。

- (ア) 健（検）診の受診促進や健康教室の普及に関すること
(イ) 食生活・栄養の改善に関すること
(ウ) 身体活動・運動の習慣化や促進に関すること
(エ) 休養・こころの健康の推進に関すること
(オ) たばこ対策（禁煙支援・受動喫煙防止）に関すること
(カ) アルコール対策に関すること
(キ) 歯と口腔の健康に関すること
(ク) 女性の健康保持・増進に関すること
(ケ) その他、健康づくりに寄与するものと認められる取組み



選定方法

表彰団体は、ヘルスプランぎふ21推進会議委員等により構成される、清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰選定委員会において、地域社会への貢献等の観点から評価し、選定。評価にあたっては、下記の「評価基準」を踏まえて実施。

評価基準

- ◎ 計画的な事業評価が行われているか
◎ 他組織、他地域への波及が見込まれる内容であるか
◎ 先進的、先駆的な取組みであるか
◎ 参加者（利用者）の行動変容を促す工夫や仕掛け（ナッジ）はあるか
◎ さらなる発展が見込まれる取組みであるか



CONTENTS

02-03 令和6年度 清流の国ぎふ 健康づくり優良活動表彰 募集概要

令和6年度 清流の国ぎふ 健康づくり優良活動表彰

- 04-06 【団体部門】生活協同組合 コープぎふ
08-10 【健康経営優良企業（大規模）部門】岐阜スバル自動車株式会社
12-14 【健康経営優良企業（中小規模）部門】ブリヂストンBRM株式会社 関事業所

健康についての豆知識

- 07 たっぷり野菜 しっかり減塩
11 清流の国ぎふ健康経営推進事業 従業員の健康は 企業の健康！
15 清流の国ぎふ健康経営推進事業 令和5年度 健康経営取組状況報告
16 令和元年度から令和5年度の表彰団体
17 健康経営に関する 県の事業一覧
18 健康経営に関する 関係機関一覧
19 岐阜県民の健康実態について
20 特定健診を受けて健康状態を確かめよう！
21 病気を正しく知って備えよう！「循環器病」
22 病気を正しく知って備えよう！「糖尿病」
23 あなたを守る新習慣 受けよう！がん検診
24 ぎふ禁煙宣言（敷地内全面禁煙）
25 清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業
26 こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」
27 女性に起こりやすい病気・トラブル
28 岐阜県における骨髄ドナー等助成制度等について
29 肝炎ウイルス検査を受けた皆様へ 岐阜県における初回精密検査費用の助成について
30 外国労働者を雇用する企業の皆様へ 外国出生者の結核対策にご協力をお願いします

募集概要

- 4 健康経営優良企業(大規模)部門
5 健康経営優良企業(中小規模)部門



健康経営優良企業部門(大規模/中小規模)



募集対象企業

令和6年7月31日(水)時点で
清流の国ぎふ健康経営宣言企業として登録している企業。

以下の(あ)～(か)を満たすこと。
(え)(お)についてはいずれかの要件を満たしていること。

応募基準

- | | |
|-----|--|
| (あ) | 特定健診受診率 95%以上、特定保健指導実施率 50%以上 |
| (い) | がん検診受診率 60%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) |
| (う) | ストレスチェックの実施 |
| (え) | 食生活の改善に向けた取組みの実施又は運動機会の増進に向けた取組みの実施
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>◎食生活の改善に関する
研修や情報提供等の実施</p> <p>◎野菜摂取の普及</p> <p>◎減塩の推奨</p> <p>◎朝食摂取の促進</p> </div> <div> <p>◎運動に関する研修の実施</p> <p>◎清流の国ぎふ
健康スポーツポイント事業への参加</p> <p>◎スポーツクラブの活用促進</p> <p>◎職場におけるレクリエーション、体操の実施</p> <p>◎ウォーキング等の運動の推奨 など</p> </div> </div> |
| (お) | 禁煙支援または受動喫煙対策
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>◎敷地内全面禁煙の実施</p> <p>◎屋内全面禁煙の実施(屋外に喫煙所あり)</p> <p>◎屋内全面禁煙の実施(屋外に喫煙所なし) など</p> </div> </div> |
| (か) | その他健康づくりの取組み、県内企業の模範となる取組みを実施 |

選定方法

上記の宣言企業のうち、応募基準を満たすものとして応募があった企業について、ヘルスプランぎふ21推進会議委員等により構成される、清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰選定委員会において、個々の取組み状況を評価し、選定。評価にあたっては、下記の「評価基準」を踏まえて実施。

評価基準

提出された取組み状況について、「従業員の健康への配慮」「取組みの工夫」「県内企業への影響」等の観点から、より優れた取組みについて評価。



令和6年度 清流の国ぎふ
健康づくり優良活動表彰



団体部門

生活協同組合 コープぎふ

POINT

- 地域に根付いた組織の特性を生かし、独自の健康講座を県内各地で7年間開催
- 講座内容を冊子にまとめ、県民の日常的な健康づくりの継続を後押し
- 各地の健康課題の解決に向けて行政と連携

DATA

〒509-0197 各務原市鵜沼各務原町1-4-1
TEL.058-370-6875

設立/1999(平成11)年
代表者/理事長 根崎周一、専務理事 児玉幸夫
従業員数/1,195名(男性442名・女性753名)

紹介動画は
こちら



住み慣れた地域で県民が
いきいきと過ごすため
健康講座を各地で開催

生活協同組合コープぎふ



内容を冊子にまとめ健康づくりの継続を後押し

運動や食生活、生活習慣とさまざまなテーマで開催する「おとなの健康大学」ですが、「どのテーマでも日常生活に取り入れやすい、続けやすい内容意識しています」と

市川さん

執行役員の市川盛嗣さん。講座が終わった後も継続しやすいように、講座の内容を盛り込んだ冊子を制作して参加者に配布しています。

体操冊子の中には、初期から講師を務めた健康運動指導士の岩木博美氏とコープぎふが一緒に制作した「コープぎふ頑張らない体操」を掲載。この体操はコープぎふのオリジナルソングに合わせて体を動かすもので、冊子は初めて見る人にも分かりやすいように工夫を凝らしています。他にも食事における減塩のヒントや認知症予防の方法などを加えて全50ページの充実ぶり、情報は毎年更新しています。広報担当の大坪陽子さんは「この講座の参加や体験をきっかけにして、自発的に継続的に健康づくりに取り組んでもらえたら」と話します。

大坪さん



バランスの良い食事をわかりやすく紹介

行政と連携して体験型ブースを設置

会場では県内各地が抱える健康課題への解決を後押ししようと、各市町村と連携したブースを設けて、行政が取り組む健康づくり活動のPRや検診の呼びかけなどを行っています。

その他、手をかざすだけで野菜摂取量が分かる「ベジチェック」、県保健医療課・保健所と協働し、



日頃の食事バランスがわかる「食育SATシス



多村さん

「参加する方の健康意識の高さを毎回実感する。引き続き若い方から高齢の方まで参加いただけるような企画を考えていきたい」と話しています。

常務理事の多村幸司さんは「参加する方の健康意識の高さを毎回実感する。引き続き若い方から高齢の方まで参加いただけるような企画を考えていきたい」と話しています。

CHECK

食品などの宅配や店舗販売を通して、人々の健康的な生活を支える生活協同組合コープぎふ。通常業務以外でも人々の健康づくりを応援しようと、独自の健康講座「おとなの健康大学」を実施しています。組合員に限らず、県民の誰もが住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられるようにと始めたこの講座は、生活に取り入れやすい内容で開催しており、幅広い世代から支持を集めています。



7年間継続して開催
幅広い世代に高評価

「コープぎふが、独自の健康講座「おとなの健康大学」をスタートしたのは2017年。地域に根付いた組織の特性を生かして、24年までの7年間で約20回、県内の各地域で開催してきました。

企画当初は高齢者の健康



維持をテーマとしていたため、無理なくできる体操や、生活習慣病予防、フレイル予防のための食事改善といった内容が主でした。しかし近年は、若いうちから健康づくりを意識してもらいたいという思いから、筋トレやヨガといった、幅広い世代が楽しめる内容を増やしています。

講師の選定にも力を入れており、地元で活躍する医療の専門家やテレビ等で運動の大切さを発信する著名人など、さまざまです。

こうした魅力的な内容により「うれしい」と毎回、応募開始直後に定員が埋まってしまう」と広報担当の松原弥生さん。満足度も高く、参加者からは「体だけでなく心も豊かになれる」「健康を楽しく考え



松原さん

「次回も参加したい」などの声があり、好評を得ています。会場によりですが、1回で100人前後が集まり、これまでの累計参加者数は2000人を超えます。

組合員に限らず県民誰もが応募でき、毎回4割程度は非会員。比較的50〜60代の女性が多いですが、夫婦や親子、友人同士での参加も見られます。「前回がとても良かったから」と、継続して参加する人も多くいます。



人気講師による講座など内容も充実



令和6年度 清流の国ぎふ
健康づくり優良活動表彰



清流の国ぎふ
健康づくり優良活動

健康経営優良企業
(大規模)部門

活躍中の従業員が
健康により長く働ける
環境づくりに注力

岐阜スバル自動車株式会社

POINT

- 動画視聴や講習で、
女性特有の健康課題についての理解を深める
- 部活動やスポーツクラブ利用者への
費用補助で運動しやすく
- 健康経営はキャリアアップや職場満足度向上につながる
取組みとの認識を共有

DATA

〒500-8238 岐阜市細畑1-7-15
TEL.058-245-4126

設立/1975(昭和50)年4月
代表者/代表取締役社長 森島広良
従業員数/176名(男性153名・女性23名)

紹介動画は
こちら



たっぷり野菜 しっかり減塩

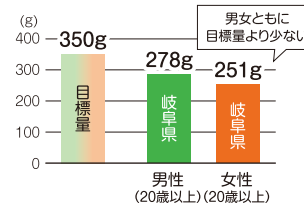


野菜摂取の状況

県民の **7割** が野菜摂取量が不足しています。
特に女性の若い世代と高齢者で不足しています。

●野菜摂取量の平均値

1日あたりの野菜摂取量の平均値は、男性278g、女性251gです。
男女ともに30歳代、80歳代の摂取量が特に少ない状況です。



外食で ベジランチ

① 単品より定食を選ぶ



② 野菜の多いメニューを選ぶ



③ 付け合せの野菜も残さず食べよう



コンビニで ベジランチ

① 主食・主菜・副菜をそろえて
選んでみよう



② カット生野菜を活用してみよう



カップ麺に乗せてからお湯を
かけると、野菜がしんなり
して食べやすくなります。

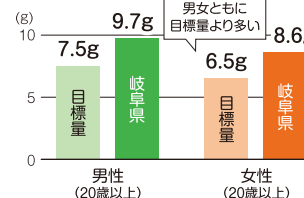
サラダチキンをほくして
混ぜたり、さば缶を入れて
も味の変化が楽しめます。

食塩摂取の状況

県民の **7割** が食塩をとり過ぎています。
いずれの年代も目標量より多くとり過ぎています。

●食塩摂取量の平均値

1日あたりの食塩摂取量の平均値は、男性9.7g、女性8.6gです。



男性 **7.5g未満**
女性 **6.5g未満**
※日本人の食事摂取基準(2020年版)

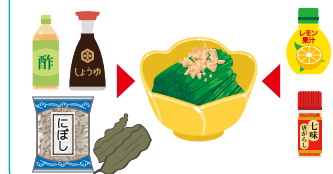
県民の食塩摂取量は、調味料からの摂取が**約7割**です



※出典/日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

POINT 1 食塩の少ない調味料を 組み合わせて減塩に!

食塩量の多い調味料を減らし、代わりに
お酢、だし、香辛料や柑橘類などを組み合
わせると減塩になります。



POINT 2 減塩調味料を 活用しよう!

固形コンソメ
1個(5.3g) → 40%減塩
固形コンソメ
1個(5.3g) → 1.4g
食塩相当量 2.3g → 1.4g
-0.9g

岐阜スバル自動車株式会社



営業部長代理の恩田さんは、17年前のサッカー部の立ち上げに携わった一人。現在は25人ほどが月1回、各務原市内でフットサルを楽しんでいます。恩田さんは「汗を流して健康づくりにつながることはもちろん、東海地区

CHECK

1960年に名古屋スバルの岐阜営業所として開設、75年に分社独立した岐阜スバル自動車株式会社。労働人口の減少や採用競争の厳しさを乗り越えるため、今働いている従業員に長く働き続けてもらうための環境づくりに注力しています。その内容は、サービス業としては珍しく週2日の連続した定休日の設定や、女性の健康課題への理解、運動機会の提供などとさまざまです。



女性特有の健康課題
動画や体験で理解
男性の育児休暇取得も推進

女性の健康課題に対しては、全社を挙げて理解し支えられるよう工夫を凝らしています。1年前からは幹部会の前に、女性ホルモン、妊娠や出産、更年期障害などをテーマにした動画を流し、正しい理解を促しています。

また昨年11月には生理痛体験会を初めて開催。生理痛について



学べるプログラムがあることを知った従業員からの提案で実施し、女性の部下のいる管理職が専用のデバイスを身につけて生理痛を体感したり、座学で学んだりしながら女性特有の健康課題へのサポートの重要性を痛感していました。

男性の育



児休暇においても「バ

バ育休サポーター手当」を支給し、産後の配偶者を支えられるよう後押し。今年度は配偶者が出産した男性従業員全員がバ育休を取得しました。岐阜細畑店のメカニクの若尾尚平さんは2023年4月の第二子、翌年10月の第二子のいずれも育休を取得しました。「職場が取得を勧めてくれました。2人目の時は2週間の休暇を取り、下の子の寝かしつけと夜間のミルクを担当しま



した。妻と分担ができて良かったです」と笑顔を見せます。

部活動や毎日の体操が
体を動かす機会に

運動機会の提供としては、分社以来50年間、毎朝続けているフジオ体操やスポーツクラブ利用者への費用補助、社内のサッカー部とゴルフクラブ



に対する費用補助などがあります。

健康経営の大切さ
従業員に浸透

スバルグループで試合をすることもあり、同僚やグループ会社内での交流を深め、業務連携の強化にもなっている有意義です」と話しています。



他にも、全社員に対するストレス

ています。日が浅いので効果はまだ現れていませんが、積み重ねが大切だと思いつて継続していきたいです」と話しています。

スチエックの実施、ストレスチェック結果の集団分析の活用(各部署における課題抽出と改善の取り組み)、禁煙外来受診費用の補助などもあります。特定健診受診率も100%で、特定保健指導の対象者全員



岐阜スバルが健康経営という言葉をを用いるようになったのは2021年から。日が浅いものの、社を挙げて重要性を発信し続けたことにより、初めのうちは「健康経営＝健診結果の改善」というイメージを持っていた従業員の理解が深まっていき、今では

に対しては会社から働きかけをしています。

昨年10月に保

健師と面談した

経路一課の河田

智志さんは「面談

後はしっかりと朝食

を食べること、夕

飯の量を減らす

ことに気を付け

ています。



「健康経営はキャリアアップや職場満足度(働きやすさ)の向上につながる大切な取組み」という認識が広まっています。

森島広良社長は「心

と体の健康

は従業員が

いきいきと

働くための基盤。従業員

が個々の能力を発揮しながら長

く働くことができるように、健康

の維持増進と働きやすい職場環

境づくりに今後も取り組んでい

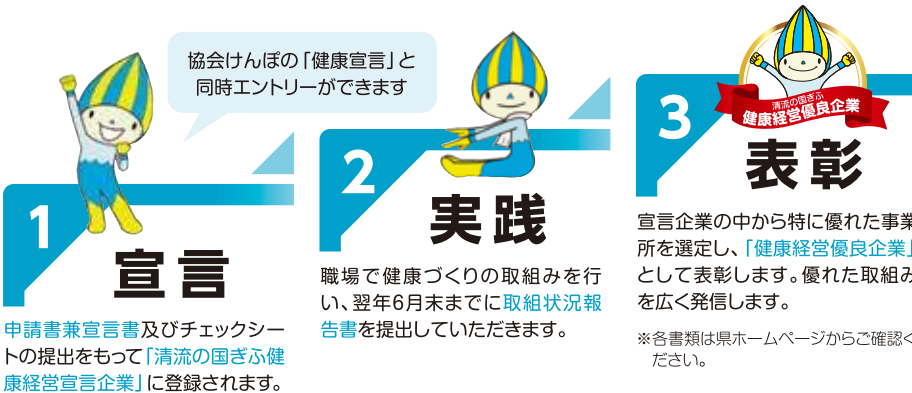
きたい」と話しています。



清流の国ぎふ健康経営推進事業 従業員の健康は 企業の健康!

県では、誰もが健康で元気に活躍できる社会の実現を目指し、特に働き盛り世代の健康づくりを推進する取組みとして、「清流の国ぎふ健康経営推進事業」を実施しています。

健康経営に積極的に取り組む姿勢を「清流の国ぎふ健康経営宣言」として表明した企業に対し、県ではさまざまな機関と連携しその取組みを支援しています。また、優れた取組みを行った企業を「健康経営優良企業」として表彰しています。 ※健康経営を支援する関係機関については、18ページをご覧ください。



岐阜県民(働き盛り世代^{※1})の健康状態

※1/40～69歳のデータに基づく数値
※2/健康状態が良いほうが上位

	BMI 25以上	空腹時血糖 126以上	HbA1c 6.5以上	LDLコレステロール 140以上	収縮期血圧 140以上	拡張期血圧 90以上	尿蛋白 +以上
全国における 岐阜県の順位 ※2	6位 28.2%	2位 4.8%	9位 6.1%	24位 30.8%	21位 17.1%	19位 14.0%	31位 3.2%
全国(参考)	30.4%	5.5%	6.4%	31.2%	16.4%	14.0%	3.0%

出典/第9回厚生労働省NOBデータ(R3)

働き盛り世代の健康は将来の健康状態に影響します。
働き盛り世代の健康づくりには、働きながら自然と健康づくりに
取り組むことができる職場の環境が重要です!

企業が健康経営に取組むメリット

- 医療費の抑制(疾病、事故、労災等のリスク減少)
- 生産性の向上(組織の活性化、仕事満足度の向上)
- 人材の定着、優秀な人材の確保
(顕彰や公表によるイメージアップ)

金融機関や投資家、ビジネスパートナーのほか、労働者、消費者等も健康経営に注目しています!



業績向上

企業価値
向上

健康経営で、今すぐ働き盛り世代の
健康づくりを始めましょう!

※「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。

県HPは
こちら



令和6年度 清流の国ぎふ
健康づくり優良活動表彰



清流の国ぎふ
健康づくり優良活動

健康経営優良企業
(中小規模)部門

ブリヂストンBRM株式会社 関事業所

POINT

- 高い特定保健指導実施率と
健康状態を把握するための充実した環境
- 会社独自の体操とウォーキングイベントへの積極的な参加
- 幅広い禁煙サポートで無理なく卒煙を促す

DATA

〒501-3923 関市新迫間36
TEL.0575-22-2970

創 立/2009(平成21)年1月
※前身会社設立/1962(昭和37)年7月

代 表 者/代表取締役社長 岩崎孝二

従業員数/57名(男性53名・女性4名)

働 き な が ら 健 康 づ く り が
で き る 職 場 環 境 が 充 実
多 角 的 な 健 康 経 営 の 取 組 み



たちに合った体操を行って、より効果を実感しています。また、大きな声を出して、表情筋をほぐす「声磨き体操」も実施しています。□腔内環境の向上や、発声によって脳の幅広い領域が刺激されて脳が活性化される効果もあります。



その他にも、ごみを拾いながら約8キロもの距離を歩く地元ウォーキングイベント「田原ふれあいウォーキング大会」に事業所チームとして参加しています。ウォーキングに関しては、健康保険組合の健康支援アプリ「Peppup(ペップアップ)」も有効活用。従業員同士でチームをつくり、日頃の歩数を競い合うなど、運動機会を創出しています。

さまざまなプログラムで 禁煙支援 これからも健康への 意識向上を促す

健康保険協同組合と協働しな

「自力で卒煙プログラム」というプログラムもあります。このプログラムでは、禁煙の仕方を紹介するマンガを読んだり、同僚や家族にサポートしてもらったりしながら、複数人で協力して卒煙を目指します。その他にも、オンラインでの医師の診察や「コチンパッ」の使用、外部講師を招いた禁煙

仲間と一緒に
卒煙を目指す



セミナー等の支援もあります。健康に関するさまざまな取組を経て、澤井真也工場長は「従業員同士が健康について話し合うようになり、お互いの健康状態を気にかける姿が見受けられる」と実感。従業員にとって、健康がコミュニケーションのツールになっています。健康経営を主導する竹内由里さんは、今後の展望について「各従業員としっかりとコミュニケーションを取って、健康に興味を持ってもらえる環境を築きたい」と話します。

CHECK

1990年に前身のTRK名古屋工場が関市に移転し、新工場が操業開始。99年にブリヂストンTRKとブリヂストンSRCが合併し、新親会社ブリヂストンBRM株式会社が発足しました。2020年から「社員とその家族が健康でいきいきと笑顔で仕事や諸活動に取り組んで欲しい」との思いから、健康経営に注力。会社方針の一つとして、健康経営を継続して推進しています。



健(検)診実施体制や 職場環境を整備し 従業員の健康管理を支援

特定健診(がん検診(胃・大腸・肺・子宮頸乳の5種)の受診率は100%、特定保健指導実施率は80%を維持するなど、社員の健康管理に注力。50歳以上の従業員を対象にした、自身の運動機能をチェックする「ロコモ健診」も行っています。



メンタルヘルスケアにも力を入れており、ストレスチェックの実

施率は100%。ブリヂストングループ会社による外部相談窓口も設けています。また、保健所が提供する健康関連の資料を社員食堂に掲示するなどして、日頃から食事面での健康管理も意識できるように工夫を凝らしています。事業所内には体重計、血圧計を常時設置。「脳年齢計」や「血管年齢計」は、全国の系列事業所のなかで順番に回して使用できます。脳年齢はパソコンの画面をゲーム感覚でタッチして、正確性や速さを計測。血管年齢は指を測定器にかざすだけで測定できます。健康アプリと連携した体重測定チャレンジも行っています。また、本社作成の健康経営ガイドブックを全従業員に配布。毎月2回、健康増進活動に関するさまざまな情報を紹介する「健康つうしん」を発行するなど、様々な手法で従業員の健康管理の意識向上を促しています。

会社独自の体操を考案 地元のウォーキング イベントにも参加

運動面では、5年ほど前から、転倒や腰痛の予防を目的とした会社独自の「ブリヂストン体操」を毎朝、社内でも実施しています。タブレットに動画を流す形で行っているため、各従業員が「二つの動きをしっかり確認しながら体操できます。以前はラジオ体操を行っていましたが、下半身を中心に腰回りの筋肉に効く自分

ガイドブックで
健康に関する
情報を発信



令和元年度から令和5年度の表彰団体

清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰

優良活動
表彰
2024



関市

恵まれた自然環境を生かし、街と自然を楽しみながら無理なく掛けるウォーキングコースを整備し、クアオルト®健康ウォーキングを実施している。ウォーキングイベントでは、市内飲食店と管理栄養士が協働して考案したヘルシー弁当を提供し、参加者にも人気。関市の自然、文化、市民の力を生かした健康づくりを推進している。



岐阜県食生活改善推進員協議会

1973年に設立。約50年間、よりよい食習慣を地域に広めていくために活動を続けるボランティア団体。岐阜県下に9支部があり、それぞれの支部が地域の実情に合わせて活動を工夫している。「私達の健康は私達の手で〜」のほろ健康寿命 つなごう郷土の食〜をスローガンに、県や栄養士とも協力。子どもや男性向けの活動もあり県民に広く向けた活動を展開している。

優良活動
表彰
2023

下呂市減塩推進委員会

子どもたちに健康な未来を残すために、下呂市内の有志者が官民一体となって2016年に発足。小学生向け減塩教育や減塩食品・メニューの啓発などの取り組みにより高血圧や脳血管疾患での受療率が下がったといった効果が出ている。

一般社団法人 スポーツリンク白川

町内のスポーツ振興の中核的役割として、町民が楽しく運動習慣を身に付けられるイベントやアプリ等を企画・運営する。スポーツを通じて地域と人をつなぎ魅力的で活気ある町づくりに貢献している。

岐阜県新聞社

新聞紙面やフリーペーパーなど、自社の様々なメディアを駆使して健康に関する情報発信をしている。料理教室や収穫イベント、離乳食講座も多数開催し、幅広い世代へ健康づくりの大切さを伝えている。

清流の国ぎふ健康経営優良企業

健康経営
優良企業
2024

馬瀬建設㈱

経営方針に「健康経営」掲げ、従業員の健康意識向上を図っている。減塩に力を入れ、年2回「減塩弁当」を社員に配布。体力測定やウォーキングチャレンジ、社内レクリエーションなど、社員が楽しく、気軽に健康づくりに取り組む環境を整えている。これらの活動では、岐阜県の事業を活用したり、下呂市、市内の飲食店と連携する等、地域資源を上手に活用している。

健康経営
優良企業
2023

㈱ジェイテクトギヤシステム

常駐保健師の手厚い支援で、特定保健指導終了率は100%達成。社内健診とがん検診の同時受診やがん検診費用の会社負担等も整備し、受診勧奨。

㈱セクテック

健康チャレンジ委員会が中心となり社員の健康づくりを進める。交代制勤務でも、健康な食事を摂取できる「置き型社員」や体験型の運動講座を実施している。

㈱イマオコーポレーション

製造現場では珍しい、各自が調整できる昇降機能のあるデスクで、体への負担を軽減。社員の要望で就業時間内での歯科健診を実現。

㈱大雄

社内でチームを組み、歩数を競ってウォーキングの習慣化に取り組む。チーム編成を工夫することで、部署間交流の機会創出にも繋がっている。

健康経営
優良企業
2022

第一生命保険㈱ 岐阜支社

メタボと判定された職員や希望者を対象に健康セミナーを開催。参加した職員が、日々の生活で食事や運動を意識するように変化した。

高山信用金庫

健康経営やWLBを推進。職員の憩いの場である食堂に健康に関する情報を掲示。運動のクラブ・サークル活動も活発で従業員の心と体両方の健康推進に取り組んでいる。

㈱アルファ・パートナー

ランチミーティングでがん検診啓発をきっかけに、社員の間で自然と健康の話題が出るように。社員同士で情報交換する機会にもなっている。

健康経営
優良企業
2021

㈱十六銀行

食生活の改善として、食堂にご飯の計量器を設置。カロリー目安表も掲示し、摂取量の意識を促進。腹八分目に抑える職員が増加するなど食への意識変化がみられる。

社会福祉法人 はしま

夜勤のある職場。希望者には栄養バランスが考えられた朝、昼、夕食を提供している。職員も施設利用者と一緒に体を動かす、皆で健康を維持増進する環境が整えられている。

南ユエヌケーヤードサービス

健康診断結果を基に、健康づくりの目標を周囲に宣言し達成できた職員には賞金を贈呈する取り組みを実施。宣言がきっかけで健康づくりが習慣化。

㈱岐阜新聞社

社員食堂の委託業者と協力し、社員食堂を改革。野菜をメインにした小鉢の提供や、ヘルシーデーを設定し社員からも好評。社内の喫茶店やイベントで従業員同士の交流を促している。

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

受動喫煙防止のため、施設内は全て禁煙。喫煙者のマナー向上を目指して設置した喫煙スペースは「卒煙所」と名付けて喫煙者へ禁煙を推奨。

明治安田生命保険相互会社 岐阜支社

血圧高め職員が多いことに端を発し、「血圧良好プロジェクト」を銘打ち、営業所に血圧計を設置。測定結果を集計し、営業所ごとにフィードバック。

㈱大垣共立銀行

30歳以上の従業員は人間ドックが受けられる体制。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し、高い受診率を維持している。

中工精機㈱

野菜たっぷりヘルシーな献立を提供。従業員の食事は、全体的に薄味にし、カレーの日は白米にこんにゃくを混ぜて低カロリーにするなど食生活改善をサポート。

㈱市川工務店

社内禁煙「禁煙や減量のススメ」として、禁煙者や減量を実施した従業員の取組を連載。人により取組みが違うため、様々な成功者の秘策を紹介。

東清㈱

1日のスタートは全社員でラジオ体操と発声練習。メンタルヘルスに関する研修や全社員対象のカウンセリングが充実し、従業員の心と体の健康を支えている。



ここでは各団体の取組みの一部を紹介しています。詳しくは、県ホームページや事例集でご確認ください。

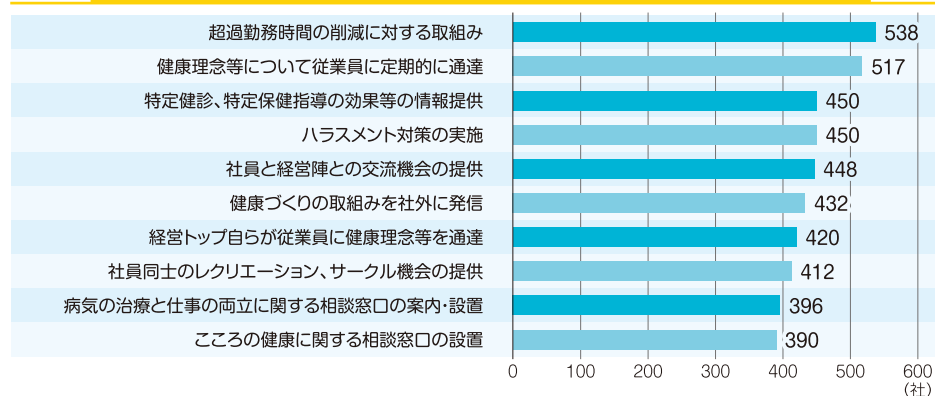


清流の国ぎふ健康経営推進事業

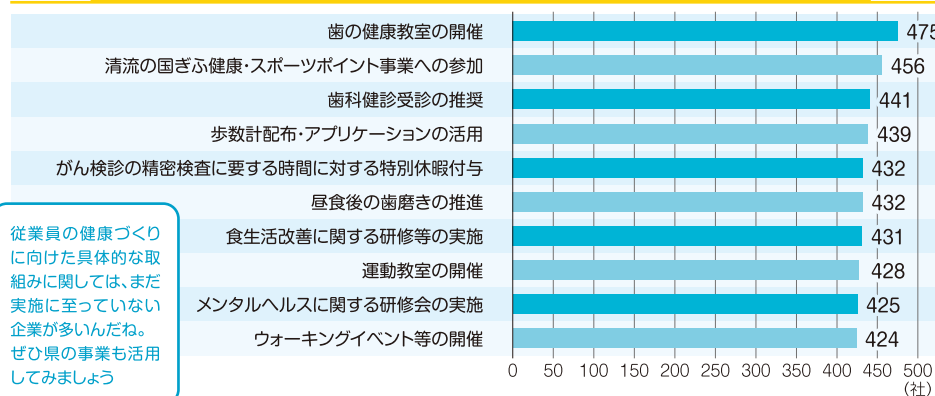
令和5年度 健康経営取組状況報告

清流の国ぎふ健康経営宣言企業の皆さんから毎年1回、健康経営の取組み状況について報告をしていただき、取組みの振り返りをしてもらっています。

「実施済み」と回答した企業が多かった項目（複数回答）



「今後取り組みたい」と回答した企業が多かった項目（複数回答）



従業員の健康づくりに向けた具体的な取組みに関しては、まだ実施に至っていない企業が多いんだね。ぜひ県の事業も活用してみよう

健康経営を続ける企業からは、こんな声が届いています



※「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。



健康経営に関する 関係機関一覧

従業員の皆さんは地域の住民さんでもあります。

岐阜県では、労働安全・産業保健関係機関や各市町村、商工・経済関係機関など連携し、岐阜県民のみなさんの健康づくりを支援しています。

機関名	主な取組み	連絡先等
岐阜労働局	労働安全衛生関係法令等に基づき、働く人々の安全と健康の確保のため、労働災害防止及び職業性疾病の予防、健康確保等各種施策に取り組んでいます。	
岐阜産業保健 総合支援センター	健康で安心して働ける職場づくりを支援するため、メンタルヘルス対策や法令に基づくストレスチェック制度の推進、労働者の健康確保対策をはじめとする事業者の産業保健活動の支援や疾病を抱える労働者に対して治療と仕事の両立への取組支援を行っています。	
市町村保健活動 推進協議会 保健師部会	県下の市町村に所属する保健師で構成されている部会です。『身近な健康づくりの応援団』として、赤ちゃんから高齢者まで生涯を通じた地域で暮らす皆さまの健康づくりを支える縁の下での力持的存在です。健康に関する相談や教室などの取り組みは各市町村のHPをご覧ください。	市町村別がん検診に関する相談窓口一覧 
岐阜県 商工会議所連合会	岐阜県内の商工会議所の緊密な連絡・連携を通して、県内商工業の総合的な改善発達を図り、兼ねて社会一般の福祉の増進に資し、もってわが国商工業の発展に寄与することを目的としています。経済産業省の『健康経営優良法人認定制度』の推進等にも取り組んでいます。	
岐阜県 商工会連合会	約2万人の地域事業者が加入し、ビジネスやまちづくりのために活動する総合経済団体です。国や都道府県の小規模企業支援施策（経営改善普及事業）の実施機関としても、さまざまな事業を実施し地域事業者のみなさまを支援いたします。	
岐阜県医師会	様々な疾患に関する県民向けセミナーを開催しております。岐阜県医師会ホームページに随時ご案内を掲載しておりますので、疾患にお悩みの従業員の方がいらっしゃいましたらお勧めください。	
岐阜県 歯科医師会	「健康は歯から口から笑顔から」をモットーに、県民の皆様が人生を「味わい」「楽しむ」ためのサポートをします。食は「生命の根源」と言われるように、「食えること」は生命活動の源です。県民のみなさまができるだけ自分の歯で噛んで、楽しい人生を送れるようサポートすることが、私たちの使命です。	
全国健康保険 協会岐阜支部	経済産業省の健康経営優良法人の必須項目である「協会けんぽと健康宣言」を実施している県内最大の医療保険者であり、主に中小企業を対象とした医療保険を運営し、「働くひとの医療保険の最後の受け皿」として、加入する従業員とそこご家族に「安心」を提供することを使命としています。	

健康経営に関する 県の事業一覧

事業名	内 容	連絡先等
清流の国ぎふ 健康経営 推進事業 P11参照	①健康経営ミナモ通信の発行 企業の健康経営に役立つ健康情報の発信。 ②健康経営優良企業の表彰 ③その他 健康経営に関する研修会、健康に関する講座等の実施。	 
清流の国ぎふ 野菜ファースト プロジェクト 	①ミナモ通信等の食育資料やリーフレットの発行 野菜摂取や減塩の実践に向けたコツを紹介。 リーフレットのご要望があれば、お問い合わせください。 ②企業向けSATシステムを用いた体験型食育栄養講座(先着順) 食品サンプルのようなフードモデルで、自分の食事の栄養バランスを確認。 管理栄養士による栄養相談も可能。 ③社員食堂を活用した食育推進事例集 県内の事業所給食における食環境整備の事例紹介。	 
清流の国ぎふ 健康スポーツ・ ポイント事業 P25参照	積極的な健康づくりやスポーツの取り組みへのポイント等の付与 健康づくりを応援するため、各市町村等が指定した検診・健診を受診された方々、スポーツイベント等の健康づくりに取り組みされた方にポイントを付与しています。アプリで参加する場合は、毎日の歩数にもポイント付与。	
レクリエーション 支援事業 	①レクリエーションを通じた健康づくりのための指導者派遣 従業員間の交流を図るアイスブレイキング・ゲームなどの他、要望に応じて実施。 ②レクリエーション用具貸出 社内運動会など幅広い場面で活用できる約60種類のレクリエーション用具を無料で貸出。 ③レクリエーション推進団体の認定 ミナモ体操や各種レクリエーション活動に積極的に取り組む、企業をレクリエーション推進団体として認定。	レクリエーション支援事業 についてはこちら  岐阜県レクリエーション協会 についてはこちら 
こころの サポート相談 「ほっと♡ぎふ」 P26参照	職場などでの人間関係、家族の関係、生きづらさを感じるなど、様々なこころの悩みについて、公式LINEアカウントからチャット形式で相談することができます。お気軽にご相談ください。LINE相談以外の情報も発信しておりますので、ぜひ友だち登録をお願いします。 ◎相談 期 間／毎週日曜日・月曜日 ◎対 応 時 間／各日19時～翌3時まで（最終受付/2時30分まで） ◎相談対象者／岐阜県内に在住する方 ◎相 談 員／心理カウンセラー（臨床心理士など）資格保有者など専門家	LINE公式アカウント こころのサポート相談 「ほっと♡ぎふ」  右の2次元コードを 読み取って LINE友だち登録を お願いします
県職員出前 トーク 	県職員が、各企業の実情等踏まえ、健康づくりに関して講話を実施。オンライン対応も可能。 【テーマ】 ①食育の進め方 ②おいしく食べて健康づくり ③生活習慣病を予防しよう ④健康診査のすすめ ⑤たばこ対策 ⑥心の健康づくり	■所在する市町村を管轄する 保健所にお問い合わせください。 ①岐阜保健所 ☎058-380-3004 ②西濃保健所 ☎0584-73-1111 ③関 保 健 所 ☎0575-33-4011 ④可茂保健所 ☎0574-25-3111 ⑤東濃保健所 ☎0572-23-1111 ⑥恵那保健所 ☎0573-26-1111 ⑦飛騨保健所 ☎0577-33-1111
岐阜県中小企業 資金融資制度	中小企業の皆さまに、経営の活性化、安定のために必要な事業資金を円滑に調達していただくために、県制度融資を設けています。 ※清流の国ぎふ健康経営宣言企業の融資対象：「雇用支援資金」	
健康習慣 アンケート	県と連携協定を締結しているアクサ生命保険株式会社による健康習慣アンケートを利用できます。 ～アクサの健康経営支援プログラムの流れ～ ①アンケートの設定／必要情報を提供いただき、貴社専用アンケートをご用意します。 ②Webアンケートの実施 ③経営者や担当者に結果報告 ④アンケート結果をもとにセミナー実施	■アクサ生命保険株式会社 岐阜支社 ☎058-264-6260 ✉ gifu_branch@axa.co.jp 

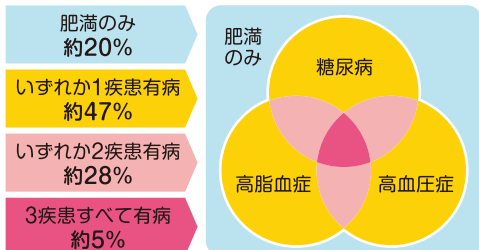
特定健診を受けて 健康状態を確かめよう!



なぜ
健康診断が
必要なの?

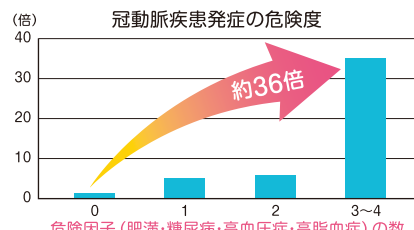
食生活やライフスタイルの変化で、肥満の人が増えてきています。その中でもメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）は内臓脂肪の蓄積による肥満から、代謝機能の不調が起こり、高血糖、高血圧、脂質異常の状態になっていることを指します。そのままの状態が続くと、糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの病気を引き起こします。

肥満者の多くが複数の危険因子を持っています



※H14糖尿病実態調査を再集計

危険因子が重なるほど
脳卒中・心疾患の発症危険性が増大します



※労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より

昨年度の健診結果から
変化している項目はありますか?
基準値から外れている項目は
ありますか?

健診結果を
確認してみよう!

あなたの生活習慣は?

喫煙
自分と家族の健康のためにも、
今日から禁煙を始めましょう!

飲酒量
自分に合った飲酒量を確認
しましょう。

飲酒に伴う健康障害を防ぐための
1日あたりの飲酒量(純アルコール量)

男性 40g 女性 20g

純アルコール量の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本・500ml)	酎ハイ (1缶・350ml)	ワイン (グラス1杯・120ml)
度数	5%	7%	12%
	20g	約20g	約12g

お酒の種類	日本酒 (1合・180ml)	焼酎 (1合・180ml)	ウイスキー (ダブル・60ml)
度数	15%	35%	40%
	約22g	約50g	約19g

検査項目	基準値
腹囲	男性:~84.9cm 女性:~89.9cm
BMI	~24.9
収縮期血圧	~129mmHg
拡張期血圧	~84mmHg
尿酸	~7.0mg/dl
空腹時血糖	~99mg/dl
HbA1c	~5.5%
空腹時中性脂肪	~149mg/dl
HDLコレステロール	40mg/dl~
LDLコレステロール	~119mg/dl
クレアチニン	男性:~1.0 女性:~0.7
eGFR	60~
尿蛋白	陰性(一)
心電図検査	
眼底検査	
頸動脈エコー	
PWV(脈波伝搬速度)	
ABI(足関節/上腕血圧比)	

自覚症状がないから
「大丈夫」と思って
いませんか?

自覚症状がないからと
いて基準値を超える
状態を放置していると
血管にダメージを与え、
健康障害が起こりやす
くなります。

血管変化が
おきていませんか?

血管変化が起きている
可能性があります。
かかりつけ医に相談し
ましょう。

複数の危険因子が重なったり、
放置すると健康障害の発生につながります。

心疾患
P21

脳血管疾患
P21

慢性腎臓病

岐阜県民の健康実態について

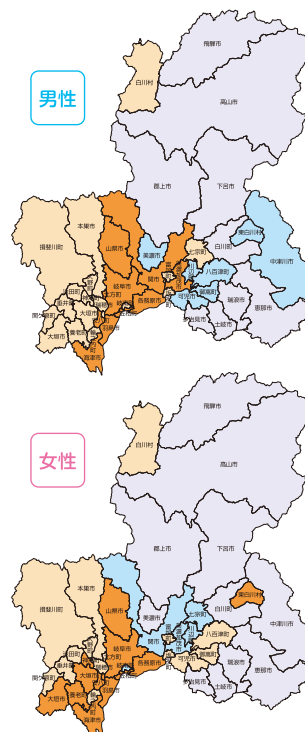
岐阜県では、健診データから県民の健康課題について分析を行う「県民健康実態調査」を行っています。健診の項目から、病気につながるリスクを市町村別に示したところ、地域の特徴が見えてきました。

- 区分
- 県全体(基準)と比べて、該当者の数が有意に少ない
 - 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が少ないが、変動する可能性がある
 - 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が多いが、変動する可能性がある
 - 県全体(基準)と比べて、該当者の数が有意に多い

※参考データ/令和2年度版県民健康実態調査

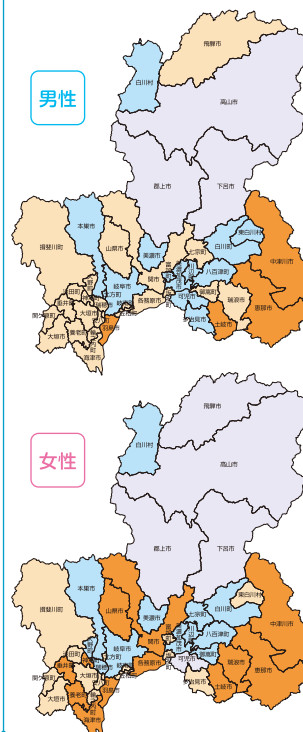
メタボリックシンドローム

男女ともに県西部の市町村に
メタボ該当者(予備群含む)が
多い傾向があります



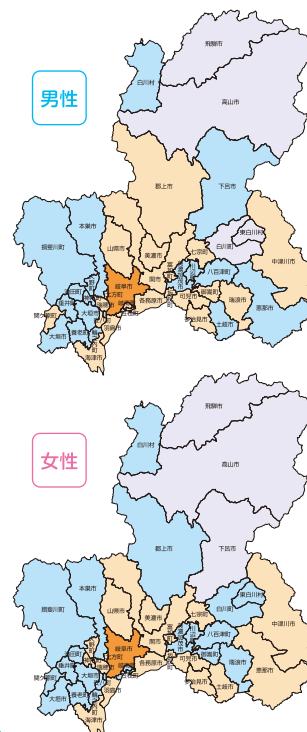
高血圧

男女ともに県東部の市町村に
高血圧該当者(予備群含む)の方
が多い傾向があります



脂質異常症

岐阜地域の一部に
脂質異常症該当者の方
が多い傾向があります



そのほかにも
次のような実態が
分かっています

- メタボリックシンドロームに該当する者の割合は、女性よりも男性の方が高く、特に男性では40代前半ですでおおよそ4人に1人が該当しているため、予防対策は比較的若い年代のうちから講じる必要があると考えられます。
- 脂質異常症該当者の割合は男女とも半数を超えています。特に女性では加齢とともに増加する傾向があります。

糖尿病

糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）をうまく細胞に取り込めなくなるため、血液中に糖があふれてしまう病気です。糖尿病の原因はさまざまですが、食生活などの環境因子、遺伝（代謝）、加齢が主な要因です。

病気を正しく 知って 備え よう！

循環器病

循環器病とは、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）などに分類されます。心疾患は岐阜県民の死因の第2位であり、脳血管疾患は第4位です。

健康診断で
高血糖と
診断されたら

空腹時血糖…… 126mg/dL以上
随時血糖…… 200mg/dL以上
ヘモグロビンA1c…… 6.5%以上

●医療機関を受診しましょう
そのままにしておくと、重症化してしまふこともあります。医療機関で精査をして、適切な治療を始めましょう。

血糖値が高い状態が続くと、知らないうちに血管を傷つけています

太い血管が
傷ついて起こる病気

血栓が脳の血管で詰る
脳梗塞
血栓が心臓の血管で詰る
心筋梗塞
血栓が手や足などの血管で詰る
閉塞性動脈硬化症

MEMO

肺炎や歯周病、皮膚炎なども起こりやすくなります。最近の研究では、がんや認知症とも関連があることがわかってきました。

脳卒中
歯周病
肺炎
心筋梗塞・狭心症
閉塞性動脈硬化症

糖尿病性網膜症
糖尿病性腎症
皮膚炎
糖尿病性神経障害

細い血管が
傷ついて起こる病気

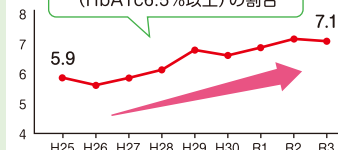
手足のしびれや感覚が鈍くなる
糖尿病性神経障害
腎臓の働きが悪くなる
糖尿病性腎症
目の中の血管が傷ついて視力が落ちる
糖尿病性網膜症

● 細小血管障害
● 大血管障害

毎年の健康診断で早期発見

血糖値の上昇は症状にあらわれにくいので、気づかないうちに高血糖の状態になっている危険性があります。健康診断では、血液検査で血糖の状態を調べています。毎年の健康診断で、自身の身体の状態を確認しましょう。

岐阜県の特定健診受診者のうち
糖尿病が疑われる者
(HbA1c6.5%以上)の割合



糖尿病治療の基本は**食事療法**と**運動療法**です

生活習慣の改善

食事と運動は継続

食事療法

運動療法

目指すべき
血糖目標に
達しない場合

薬物療法

脳卒中

「脳」の血管が、詰まったり破れたりすることで、急に脳の一部の働きが悪くなり、それによって急に身体の動きが悪くなる病気です。

●脳出血 ●くも膜下出血
●脳梗塞

心血管疾患

心臓に繋がる血管や心筋に異常が生じ、心臓へ血液が十分に流れなくなる病気です。

●心筋梗塞 ●不整脈
●心不全 ●大動脈解離 など

「FAST」と
覚えましょう

こんな症状があれば、すぐに**119**番を

F
Face



顔の麻痺

顔の片側が下がる、
ゆがみがある

A
Arm



腕の麻痺

片腕に力が入らない

S
Speech



ことばの障害

言葉が出てこない、
ろれつが回らない

T
Time

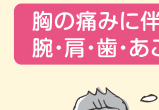


発症時間

症状に気が付いたら、
発症時間を記録



激しい胸の痛みが
15分以上続く



胸の痛みに伴う
腕・肩・歯・あごの痛み



動機、息切れ、冷や汗、
めまい、脱力感

脳卒中・心臓病についてお困りごとやご相談がある患者さん・ご家族の方へ

岐阜県脳卒中・心臓病等総合支援センターをご利用ください



令和6年に、岐阜大学医学部附属病院に「岐阜県脳卒中・心臓病等総合支援センター」が開設されました。当センターでは、脳卒中・心臓病についてお困りごとやご相談がある患者さん、またはご家族に対する相談窓口を設けています。

また、地域の皆様向けの情報提供・普及啓発、医療関係者への勉強会の開催なども行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://www.hosp.gifu-u.ac.jp/origin/gifu-noushin-center/>



ぎふ禁煙宣言

ステッカーを配布しています

敷地内
全面禁煙



改正健康増進法が令和2年4月1日に全面施行され、店舗や事業所等の第二種施設は原則、屋内禁煙となりました。

岐阜県では、健康増進法で定められた屋内禁煙に加え、駐車場等を含む「敷地内全面禁煙」に取り組む施設を分かりやすくPRするために、「ぎふ禁煙宣言ステッカー」を作成・配布しています。

申請
方法

県ホームページからWEB申請
又は、申請様式を保健所に提出



詳しい
取組事例も
公開中

従業員やお客様のために禁煙化を図ったとしても、習慣や体制を変えることは容易ではありません。県では、たばこ対策に取り組む地元のお店や施設を取材し、対策のヒントを集めた内容について県ホームページで紹介しています。

取組事例は
こちら



お問い合わせ窓口

受動喫煙対策等についての詳しい内容は、岐阜県WEBページ又は以下の保健所にお問い合わせください。

●受付時間／平日 午前8時30分～午後5時15分

所管区域	保健所	住所	電話番号(内線)
羽島市・各務原市・山県市・瑞穂市・本巣市・羽島郡・本巣郡	岐阜保健所 (健康増進課)	〒504-0838 各務原市那加不動丘1-1 岐阜県健康科学センター	☎058-380-3004
大垣市・海津市・養老郡・不破郡・安八郡・揖斐郡	西濃保健所 (健康増進課)	〒503-0838 大垣市江崎町422-3 西濃総合庁舎	☎0584-73-1111 (内474)
関市・美濃市・郡上市	関保健所 (健康増進課)	〒501-3756 美濃市生櫛1612-2 中濃総合庁舎	☎0575-33-4011 (内376)
美濃加茂市・可児市・加茂郡・可児郡	可茂保健所 (健康増進課)	〒505-8508 美濃加茂市古井町下古井2610-1 可茂総合庁舎	☎0574-25-3111 (内362)
多治見市・瑞浪市・土岐市	東濃保健所 (健康増進課)	〒507-8708 多治見市上野町5-68-1 東濃西部総合庁舎2階	☎0572-23-1111 (内377)
中津川市・恵那市	恵那保健所 (健康増進課)	〒509-7203 恵那市長島町正家後田1067-71 恵那総合庁舎2階	☎0573-26-1111 (内262)
高山市・飛騨市・下呂市・大野郡	飛騨保健所 (健康増進課)	〒506-8688 高山市上岡本町7-468 飛騨総合庁舎	☎0577-33-1111 (内359)
岐阜市	岐阜市保健所 (健康づくり課)	〒500-8309 岐阜市都通2-19	☎058-252-7180

あなたを守る新習慣

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	対象者	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 ※当分の間、胃部エックス線検査は年1回・40歳以上可	2年に1回
大腸がん	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回
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(マンモグラフィー)	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	2年に1回

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

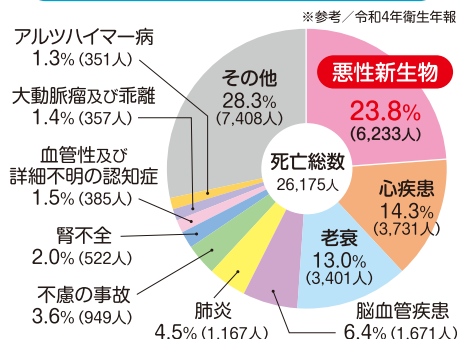
どんな検診が受けられるの?

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**市町村の補助により500円～2,000円程度の自己負担**で受けることができます。

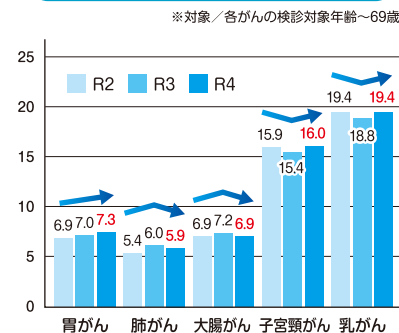
令和4年 岐阜県の主要死因別死亡数の割合

県民の主要死因のトップはがん



岐阜県市町村がん検診受診率 (地域保健・健康増進事業報告)

肺がん・大腸がんの受診率が減少



がん検診を受けるには?



お勤めの方や
そのご家族

職場の健康診断や人間ドックでがん検診を実施している場合があります。**お勤め先や加入している健康保険組合にご確認ください。**

それ以外の方

市町村が実施するがん検診を受けることができます。**お住いの市町村にお問い合わせください。**



こころのサポート相談 「ほっと♡ぎふ」

こころもからだも良好な状態を保ち続けるために、定期的に自分の状態に意識を向け、必要なケアをしてあげることが大切です。
あなたの悩みに耳を傾けてくれる相談窓口もあります。
今の自分を大切にすることは何か、少し時間をとって考えてみましょう。

職場における ストレスとは

職場におけるストレスとは、係長や課長などへの昇進、支店から本社への振替、通常の転勤、仕事の内容の変化、同じ部内での配置換え、上司や同僚、部下との対人関係における葛藤、リストラ、単身赴任など多彩なものがあります。

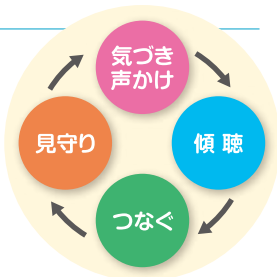
また、心理的・社会的ストレスから生じる病気や、ストレスによって経過が悪くなると考えられる病気をストレス関連疾患と呼びます。胃・十二指腸潰瘍、高血圧症、片頭痛、心臓神経症、神経症、その他多くの疾患があります。

大切ないのちを守るために

こころのSOSに気付いたら、働く仲間が「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。職場では、毎日顔を合わせるため、悩んでいる人の小さな変化に気づきやすいと思います。

働く仲間がゲートキーパーの役割を担っていただくことで、大切な命を守ることができます。特別な資格は必要ありません。「気づき、声掛け」「傾聴」「つなぐ」「見守り」を意識することで誰もがゲートキーパーになります。



役割 1 気づき、声かけ

あなたの周りにこんな人はいませんか？

- ☐ 過重労働が続いている
- ☐ 元気がない、無表情、口数が少なくなった
- ☐ 仕事上のミスが多くなった
- ☐ 転勤、昇進、配置転換など職場環境が変わった
- ☐ 「会社をやめたい」「死にたい」と言う
- ☐ 遅刻や無断欠勤がある
- ☐ 食事が減っている
- ☐ 最近、身近な人と死別した
- ☐ 借金をしているようだ



こんな声かけを実践してみましょう

「最近、元気がないけど無理していない？」
「最近眠れてる？」「ごはん食べてる？」
「よかったら、少し話をしない？」
「しんどそうだね、とても心配しています。」

役割 2 傾聴

- 話しやすい環境で、話をさえぎらずに、ゆっくりと本人の話を耳を傾けましょう。
- 一方的に質問したり急がせたりせず、本人が話す気になるまで、じっくり待つことも大切です。
- 「死にたい」と打ち明けられてもうるたえす、「死にたいと思うくらいつらい気持ち」を、よく話してくれましたね。」とねぎらい、気持ちを受け止めましょう。

役割 3 つなぐ

- 個人で抱え込まないで、職場の産業保健スタッフや、適切な機関につなぎましょう。
- 一方的に押し付けすぎず、相手の理解を得ましょう。

役割 4 見守り

- 相談先へつないだ後も、引き続き見守っていることを伝え、相談があれば受け止めましょう。

●働く人のメンタルヘルスポータルサイト

厚生労働省
こころの耳



精神保健福祉
センター



厚生労働省
SNS相談



精神保健福祉センターホームページ

検索

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業



R7年度は

R7年
4/1から

岐阜県では、健康づくりの取り組みやスポーツイベントの参加等によりポイントを獲得し、一定のポイントを貯めると特典が受けられる「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」を実施しています。

まずは /

STEP
01

参加登録

紙のシート
または
スマホアプリ



健康づくり・スポーツメニューへ参加します。

市町村や保健センターの窓口で紙のシートをもらいます。または、スマホアプリ「スポーツタウンWALKER」をダウンロードし登録することで参加できます。

※アプリでの参加は18歳以上に限ります。



iPhone



Android



STEP
02

健康づくり活動



健康づくり活動を継続的に行います。

スポーツイベントやウォーキングに取り組んだり、検診や特定健診、人間ドックの受診、講座・教室等に継続的に参加します。

STEP
03

ポイント獲得



ポイントを獲得し、貯めます。

健康づくり活動の項目ごとに所定のポイントが貯まります。継続的に参加して、基準ポイントを目指しましょう。

STEP
04

カード進呈



ミナモ健康スポーツカードが交付されます。

基準を達成したチャレンジシートを市町村窓口へ提出すると、「ミナモ健康スポーツカード」が交付されます。スマホアプリで達成した場合は、アプリ上に表示されます。

STEP
05

特典・景品獲得



抽選で健康グッズや県産品が当たります。

県内の協力店でカードを提示すると、お得な特典を受けることができます。ステキな賞品へ応募もできます。

協力店は
こちら



協力店を募集しています！

お申込み・お問い合わせなど、詳しくは岐阜県のホームページをチェックしてください。

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業

検索

※年度によって、事業内容が変更することがあります。

詳細は
こちら



岐阜県における 骨髄ドナー等助成制度等について



骨髄バンクへの
「ドナー登録」に
ご協力ください

白血病などを治療するには、骨髄移植（造血幹細胞移植）が有効とされています。移植を行うためには、骨髄提供をしていただけるドナーが不可欠です。骨髄バンクの「ドナー登録者」のうち、現在、年間約1,000人の方に骨髄提供していただいています。ドナー候補者として選ばれても仕事等の都合がつかず辞退される方も多く、移植を希望しても受けられない患者さんがいらっしゃるのが現状です。

骨髄バンクへの
「ドナー登録」
ホームページは
こちら



岐阜県 骨髄バンク登録

検索

01 ドナーは55歳で引退 若い世代のドナーが必要です

人口千人当たりのドナー登録者数は、全国平均は10.41人、岐阜県は8.08人（令和6年11月末現在）

02 みなさまのご理解、ご協力が 移植を待っている患者さんの命を救います

骨髄バンクを介して移植を必要とする白血病等の患者さんは、毎年約2,000人

03 まずは、骨髄バンクへの「ドナー登録」について ご協力をお願いします

ドナー登録の受付場所は、岐阜県赤十字血液センターや保健所、献血会場のドナー登録会等

04 骨髄提供しやすい環境整備のため 「ドナー休暇制度」の導入をご検討ください

骨髄バンクの調査では、ドナー休暇制度導入済みの事業所は全国で867社（令和6年11月末現在）

05 従業員の方が骨髄提供を行われた場合は 「骨髄ドナー等助成制度」をご活用ください

同様の助成制度を導入済みの都道府県は38都府県（令和6年6月30日現在）

骨髄ドナー等助成制度の概要

骨髄提供をしやすい環境を整備し、ドナー登録者数の増加を図るため、平成28年度から県で制度を創設し、令和6年11月現在で県内41市町村が同様の制度を導入しています。

ドナーとして骨髄提供等を行った場合に、ドナーご本人に対して助成金（通院・入院等1日につき2万円、上限14万円（7日分）まで）を交付する他、ドナーを雇用する事業所に対しても、通院・入院等1日につき1万円、上限7万円（7日分）までの助成金を交付します（※市町村によって助成内容が異なる場合があります）。

助成の仕組み



ドナー休暇制度を導入している
事業所も補助対象となりました
（一部市町村を除く）

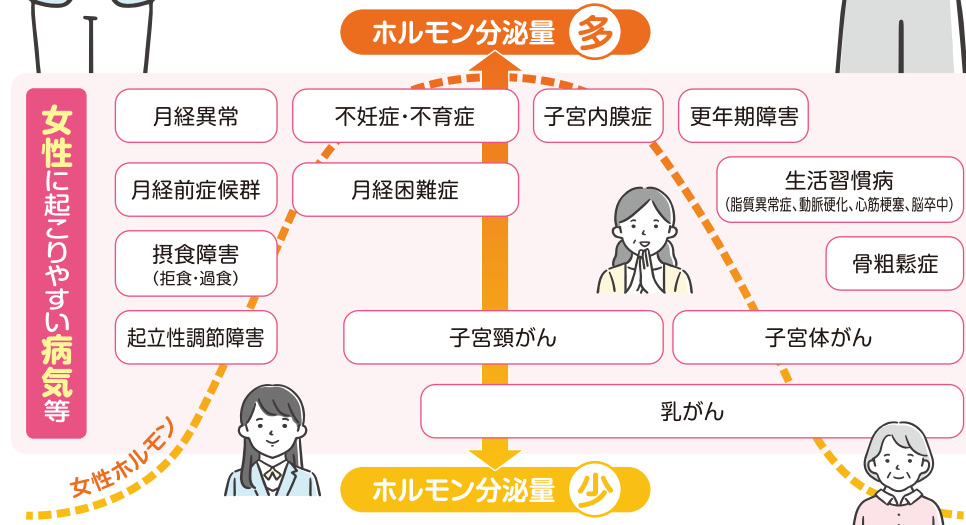
令和2年4月から、県の助成制度を見直し、ドナー本人が「ドナー休暇制度を導入している事業所」に勤務されている場合も補助対象とすることとし、令和6年2月現在、県内31市町で同様の取扱いとなりました。ドナー助成制度の内容の詳細については、各市町村にお問い合わせください。



女性に起こりやすい 病気・トラブル



女性の健康は、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量と関係があり、エストロゲンは年齢によって分泌量が増減するため、起こりやすい病気やトラブルも変わってきます。



予防のための対策



※健（検）診の（ ）内は、対象年齢・間隔

近年の社会状況や女性のライフスタイルの変化により、女性の健康支援の取り組みが重要となっています。女性だけでなく、社会全体で女性の健康を理解し、生涯を通じて健康維持・増進に努めましょう。

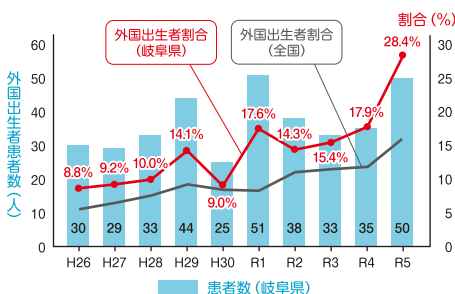


外国出生者の結核対策に

ご協力をお願いします

近年、訪日外国人や外国人労働者の増加に伴い**外国人の結核患者が増加**しています。
結核の早期発見・早期治療を行うことは、大切な人材である従業員本人のためだけでなく、
会社全体を守ることに繋がります。

全結核患者に占める外国出生者の割合の推移



岐阜県の外国人結核患者の特徴

- 1 岐阜県の外国人結核患者割合は、全国よりも高い。
- 2 若年層（10～30代）において外国人出生者割合が約80%を占めている。
- 3 外国人結核患者の出生国は、結核高まん延国である中国や東南アジア諸国が半数以上を占めている。

こんな症状が
続く場合は
結核かも
かもしれません



咳・痰が長引く 体重が減る



微熱が続く 体がだるい 胸が痛い

早期発見することが重要です！

- 1 定期健康診断（胸部X線検査）をきちんと実施しましょう。
- 2 外国人技能実習生には、来日後すぐに健康診断を行いましょう。
- 3 健康診断で要精密検査であれば受診勧奨を積極的に行いましょう。

梅毒にかかる人が増えています！

気を付けたい
大人の感染症

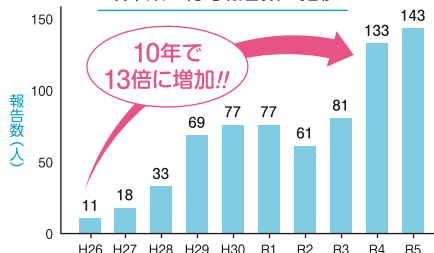
梅毒は性感染症の一つであり、近年、全国的に患者数が増加しています。
岐阜県の場合**男性では20～50代、女性では20～40代の割合が多い**
状況となっています。

予防方法は？

不特定多数との性行為を避けることが基本です。
コンドームの使用は、感染部位との接触を防ぐため、
感染予防に効果があります。

皮膚や粘膜に異常があった場合には、早めに医療
機関へ受診するとともに、症状がなくても感染の心
配のある方は検査を受けましょう。

岐阜県の梅毒報告数の推移



10年で
13倍に増加!!

岐阜県における 初回精密検査費用の助成について

B型・C型肝炎ウイルスは、国内最大級の感染症とされており、感染者は300万人を超えると推定されております。肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、**気付かないうちに肝硬変や肝がん**といった**重篤な病態に陥る恐れがあります**。この進行は、抗ウイルス薬による治療で抑えることができますが、精密検査にて現在の状態を確認する必要があります。



01 対象者

岐阜県では、**初回精密検査にかかる費用を助成**しております。
ぜひ、この機会に専門医に受診しましょう！

- 岐阜県にお住まいの方
- 医療保険各法の被保険者・被扶養者並びに高齢者の医療の確保に関する法律の規定する被保険者
- **1年以内**に岐阜県特定感染症検査等事業、市町村の健康増進事業、職域、妊婦健康診査、手術前実施した肝炎ウイルス検査において陽性と判断された方
- 岐阜県又は市町村が行う肝炎ウイルス陽性者のフォローアップに同意した方

02 助成対象

助成対象は、初診料（再診料）、ウイルス疾患指導料の他、下記の検査費用に限りです。
なお、医師が真に必要と判断したものに限りです。

① 血液形態・機能検査	末梢血液一般検査、末梢血液像
② 出血・凝固検査	プロトロンビン時間、活性化部分トロンボプラスチン時間
③ 血液化学検査	総ビリルビン、直接ビリルビン、総蛋白、アルブミン、ALP、ChE、 γ-GT、総コレステロール、AST、ALT、LD、クレアチニン
④ 腫瘍マーカー	AFP、AFP-L3%、PIVKA-II半定量、PIVKA-II定量
⑤ 肝炎ウイルス 関連検査	HBe抗原、HBe抗体、HCV血清型別判定、HBVジェノタイプ判定等
⑥ 微生物核酸同定・定量検査	HBV核酸定量、HCV核酸定量
⑦ 超音波検査	断層撮影法（胸腹部）

03 申請までの流れ

STEP-1

準備

- 医療機関で**肝炎患専門医療機関**への紹介状を作成してもらう。
- 保健所にて説明を受け、陽性者フォローアップ事業の登録を行う。

詳細は
こちらへ

岐阜県 初回精密

検索

STEP-2

受診

- **肝炎患専門医療機関で精密検査を受診**し、領収書、診療明細書、診断書を依頼する。
- 窓口で料金を支払う。

STEP-3

申請

振込

- 書類を保健所に提出する。
 - ☐ 申請書（様式2） ☐ 診断書（様式3） ☐ 診療明細書 ☐ 医療機関の領収書
 - ☐ 医療保険証の加入関係の確認できる書類の写し（資格確認書、資格情報のお知らせ、マイナポータル「資格情報画面」、健康保険証（有効期限内で住所、負担割合等に変更がないもの））
 - ☐ 肝炎ウイルス検査結果通知書 ☐ 職域検査受検証明書（様式7）※
 - ☐ 肝炎ウイルス検査後に受けた手術に係る手術料が算定されたことが確認できる診療明細書※

※書類が必要な方のみ提出