健康経営ミナモ通信 VOL.23 - 健康経営 -



R4.5. 発行

岐阜県保健医療課

新しい生活がスタートし、1ヶ月が経ちました。慣れない環境で、知らず知らずに疲れやストレスを溜めてしまうものです。 5月に入って、なんとなく体調が悪い、やる気が出 ないなど心身の不調があらわれていませんか?新しい環境に適応するためにはたくさんのエネルギーを必要とします。心と身体のメッセージを見落とさず、ゆっくり休んでエ ネルギーをチャージしてあげましょう。長くいきいきと働き続けるために、自分とうまく付き合う方法をたくさん見つけていきましょう。 (引用「厚生労働省:こころの耳」)

県の事業を活用して、健康経営に取組みましょう!

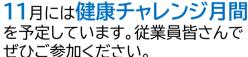
さて、岐阜県が実施する『清流の国ぎふ健康経営推進事業』は今年で5年目を迎え、現在**515**社の登録があります。(R4.5.2現在) 宣言企業では、工夫を凝らした取組みが実施されていますが、全てに関して自社の力だけで取組むのも難しいもの。そんなときは、保険者や市町 村、県の事業を活用するのもひとつです。今回は、健康経営に活用できる県の事業を紹介します。

働き盛り世代の健康づくりを支援!

●清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業

市町村が設定する健康づくりメ ニューに取組み、所定ポイントを貯め ると特典が受けられます。

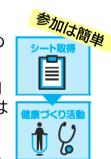
今年8月からは、アプリでの参加 も可能となります。アプリについては 次号で紹介します。



●県職員出前トーク

「たばこ対策」、「心の健康づくり」、「健康診査のす すめ」など、健康に関する話題もそろえています。

☞詳しくはこちらからご確認ください。☞ https://www.pref.gifu.lg.jp/page/168.html





保健所が把握している県内事業所給食 施設の中から、食環境整備に取り組ま れている事例を冊子にまとめました。 ぜひご活用ください。

※出前講座や啓発媒体送付等は、所管保健所 までお問合せください。

働き盛り世代の食生活を支援!

食育に関する啓発媒体の活用

食育に関するリーフレットや卓上POP を作成しています。食堂や掲示板など でご活用ください。

食育出前講座の実施

フードモデル(食品サンプル)から普段 の食事バランスのチェックしたり、野菜 摂取量の推定値を測定する「ベジ チェック体験」を実施しています。

社員食堂を活用した食育の推進



社員の健康を支える!! 社員食堂を活用した

野菜から食べよう

〈卓上POP〉

https://www.pref.gifu.lg.jp/page/218784.html

SNSの活用

保健医療課では様々なSNSを使って、皆さんに 健康情報を届けています!

「ぎふ健康推進室Twitter」

毎日、健康経営から心の健康、 受動喫煙に関することまで、幅 広く情報をツイートしています!



「野菜ファーストInstagram」

旬の野菜を使ったレシピや、お 手軽に作れる野菜レシピを紹介 しています。

あと一品に困ったときに是非!



●「ぎふ健康推進室YouTube」

過去に「健康経営優良企業」と して表彰された企業の取組み 内容を動画で紹介。

取組の参考としてご覧くださ $I \cap I$











岐阜県保健医療課



清流の国ぎふ健康経営優良企業 事例集

健康経営に取組む宣言企業の皆さまの参考とするため、過去に「清流の国ぎふ健康経営優 良企業」として表彰された企業の取組みを毎年事例集にまとめて紹介しています。







健康経営優良企業2022

第一生命保険株式会社岐阜支社

従業員向けに健康管理アプリを導 入!毎日の歩数や健康診断結果の確 認ができるように。積極的に歩く職員 が増加!

健康経堂優良企業2021

株式会社 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。職員からは腹八 分目に抑える習慣化となったとの声。

健康経営優良企業2020

一般社団法人ぎふ綜合健診センター

受動喫煙を防止するため、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。

中工精機株式会社

野菜たっぷり、ヘルシー献立を提供。 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。

高山信用金庫

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!

社会福祉法人 はしま

夜勤のある職場。希望者に朝、昼、夕 食を提供し、栄養バランスに配慮。減 塩食やカロリーコントロール食なども 提供。職員の食事の相談も実施。

明治安田牛命保険相互会社岐阜支社

血圧高めの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。

株式会社 市川工務店

『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。人により取組み方が違うため、 様々な成功者の秘策を紹介。

株式会社 アルファ・パートナー

ランチミーティングでのがん検診の啓 発をきっかけに、社員の中で自然と健 康に関する話題が出るように。社員同 士で情報交換する機会の増加へ!

各優良企業の一部の取組みを紹 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。

https://www.pref.gifu.lg.i p/page/188476.html

有限会社ユー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!達成できた職員に は當金を贈呈する取組みを実施。宣言 がきっかけで健康づくりが習慣化。

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。社員か

らおいしくヘルシーで有難いとの声。

株式会社 岐阜新聞社

株式会社 大垣共立銀行

30歳以上の従業員は人間ドックが受 けられる体制に。また、健康保険組合 が費用の一部を負担。30歳以上の従 業員の約9割が人間ドックを受診。

東清株式会社

所管保健所一覧

■岐阜保健所:058-380-3004 羽島市、各務原市、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南 町、笠松町、北方町

■西濃保健所:0584-73-1111 大垣市、海津市、養老町、垂井町、関ケ原町、神戸町 輪之内町、安八町、揖斐川町、大野町、池田町)

■関保健所:0575-33-4011

関市、美濃市、郡上市

と発声練習。声をしっかり出すことで、 シャキッと什事モードに切り替わり、リ フレッシュ効果にもつながっている。

1日のスタートは全社員でラジオ体操

■可茂保健所:0574-25-3111

美濃加茂市、可児市、坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、 八百津町、白川町、東白川村、御嵩町

■東濃保健所:0572-23-1111

多治見市、瑞浪市、土岐市

■恵那保健所:0573-26-1111 恵那市、中津川市

■飛騨保健所:0577-33-1111

高山市、飛騨市、下呂市、白川村

■岐阜県保健医療課:058-272-1111

岐阜市を含む全域