



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、健康経営に取り組みましょう！

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、工夫を凝らした取り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り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。

11月には**健康チャレンジ月間**を予定しています。従業員皆さんでぜひご参加ください。

●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。

参加は簡単



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>

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

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。
媒体データは県ホームページに掲載しています。

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



〈卓上POP〉



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は是非！



●「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り組み内容を動画で紹介。取組の参考としてご覧ください！





清流の国ぎふ健康経営優良企業 事例集

健康経営に取り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り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！

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！

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り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.jp/page/188476.html>

健康経営優良企業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。

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。

有限会社ユーエヌケヤードサービス

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。

株式会社 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。社員からおいしくヘルシーで有難いとの声。

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**。

明治安田生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 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。

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、岐阜町、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、関ヶ原町、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

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。

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。

東清株式会社

1日のスタートは全社員でラジオ体操と発声練習。声をしっかり出すことで、シャキッと仕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。

- 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