

# ケンカツTEXT



健康づくり活動先進企業®  
地域にクローズアップ

## ケンカツTEXT



岐阜県健康福祉部保健医療課

〒500-8570 岐阜市数田南2-1-1  
TEL.058-272-8497 FAX.058-278-2624  
E-mail. c11223@pref.gifu.lg.jp

発行●令和5年2月

# 第1回 清流の国ぎふ 健康づくり優良活動表彰

## 募集概要

### 1 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所在している自治体、自治会、ボランティア団体、企業等とし、以下の要件をすべて満たしていること。

- ① 健康づくりのための活動を、継続的（1年以上）実施している。
- ② 営利目的でない。
- ③ 過去5年間に、重大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。

### 2 募集対象となる健康づくり活動

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 歯と口の健康に関すること
- ク その他、健康づくりに寄与するものと認められる取組み

### 3 表彰団体 / 最優秀賞 ※1団体

優秀賞（企業部門、団体部門、自治体部門） ※各1団体、計3団体程度

### 4 応募方法 / 自薦・他薦（市町村、保健所、ヘルスプランぎふ21関係団体）からの推薦

#### 選定方法

表彰団体は、ヘルスプランぎふ21推進会議に所属する学識経験者等において、地域社会への貢献等の観点を鑑み評価し、選考。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める取組みであるか
- 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（ナッジ等）があるか
- さらなる発展が見込まれる取組みであるか

#### 受賞の特典

- 県知事名による表彰状の授与
- 表彰式や県のHPをはじめとする各種媒体での紹介



清流の国ぎふ  
健康づくり優良活動

## CONTENTS

02 第1回 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表彰

【最優秀賞】

04-06 下呂市減塩推進委員会

【企業部門優秀賞】

08-10 株式会社 岐阜新聞社

【団体部門優秀賞】

12-14 一般社団法人 スポーツリンク白川

15 令和4年度「清流の国ぎふ 健康経営優良企業」の選定について

### 清流の国ぎふ健康経営事例

【大規模企業部門】

16-18 株式会社 ジェイテクトギヤシステム

【中小規模企業部門】

20-22 株式会社 セクテック

24-26 株式会社 イマオコーポレーション

28-30 株式会社 大雄

### 健康についての豆知識

03 自分の腎機能、ご存じですか？ 守ろう腎臓 防ごうCKD

07 清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業

11 清流の国ぎふ「野菜ファーストプロジェクト」はじめよう「たっぷり野菜 しっかり減塩」

19 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！

23 ぎふ禁煙宣言（敷地内全面禁煙）ステッカーを配布しています

27 あなたを守る新習慣 受けよう！ がん検診

31 職場での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

32 外国人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  
気を付けたい大人の感染症 梅毒にかかる人が増えています！

33 こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」

34 岐阜県における骨髄ドナー等助成制度等について



地域が一体となって  
下呂・減塩・元氣大作戦！

## 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、下呂市内の有志らが官民一体となって2016年に下呂市減塩推進委員会を設立。  
多方面からのアプローチを続け、高血圧者の減少などの効果があらわれてきている。

〒509-2295 下呂市森960 (事務局・下呂市市民保健部)  
TEL.0576-24-2222(代)

設立 ●2016 (平成28) 年4月  
代表者 ●委員長 大塚 正議  
委員数 ●16名 (男5名・女11名)

<https://www.city.gero.lg.jp/site/genen/>

# 自分の腎機能、ご存じですか？ 守ろう腎臓 防ごうCKD

腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状が乏しく、  
症状を自覚した時には、腎臓病が既に進行しているケースも少なくありません。

日本のCKD患者数は約1,300万人  
成人の8人に1人がCKD



CKDは、人工透析が必要となる  
末期腎不全へ進行するだけでなく  
心筋梗塞や脳卒中の危険因子  
としても注目されています。

### 『CKD(慢性腎臓病)』とは？

腎臓の働きが正常の60%未満に低下する、蛋白尿が出るといった腎臓の障害が3か月以上続いている状態をいいます。

腎臓からのサインを見逃さないで！

### 血液検査と尿検査で早期発見

早期発見・治療することにより、腎臓病が改善するだけでなく、進行を遅らせることができます。

	健康判定	尿蛋白(-)	尿蛋白(±)	尿蛋白(1+)以上
eGFR	60以上	今後も継続して健診受診	生活習慣の改善	
	45~59	生活習慣の改善		
	44以下	すぐに医療機関の受診		

●eGFR (推算糸球体濾過量) は、腎臓のろ過の働きを示す数値です。血液検査から推算されます。  
※出典／(厚生労働省) 標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】改変



危険因子  
とは？

### CKDの危険因子を管理しましょう

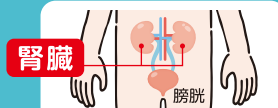
- 生活習慣病 (高血圧症、糖尿病、脂質異常症や肥満・メタボリックシンドローム)  
高尿酸血症、心血管疾患 など
- 膠原病、感染症、尿路結石・前立腺肥大などの泌尿器系の疾患
- 禁煙
- 常用薬、サプリメント など

※危険因子には、年齢や性別、家族歴、片腎など腎臓の形状の異常、出生の状況など治療でコントロールができない状態があります。

腎臓は尿をつくるとても大切な臓器です

### 腎臓の働きを理解しましょう

血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排出し、体の中をきれいに保ちます。  
また、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、体の酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、血液を作るホルモンの分泌、骨を健康に保つといった多くの働きがあります。



腰の辺りに2個(左右一対)、そのままのような形をした器官です。



スーパーや飲食店に対しては2018年に「減塩推進協力店」への加盟を呼び掛ける活動を開始。加工食品と外食で摂取する塩分は、全体の8割を占めるというデータがあ

**飲食関係や販売店が減塩推進協力店に**

の全小中学校で続けられています。小中学生を対象にした「減塩ポスターデザイン」のコンクールも行い、「無理せず続ける減塩生活」1かけすぎつけすぎフレン」などと書かれた力作が毎年寄せられています。大塚さんは「子どもたちの意識は高く、親に家庭で減塩を呼び掛けるなどの良い影響を与えてくれる」と目を細めます。



2022年度  
減塩ポスターデザイン  
コンクール入賞作品



朴葉味噌や鶏ちゃん、漬物ステーキ…味が濃くておいしい飛騨のグルメ。しかし、食べ続けると取り過ぎてしまうのが塩分です。塩分を摂りすぎることが高血圧になりやすくなり、それによって脳梗塞、心筋梗塞、腎不全などの重大な病気を引き起こすリスクが高まります。

そこで下呂市内の有志者が「こりゃだしかん」（飛騨弁で“これはだめだ”の意味）と2016年に立ち上がり、減塩を市民に広くPRするための「下呂市減塩推進委員会」を官民一体となって発足させました。



**地域医療を守る思いと子どもの塩分摂取量が原動力に**

下呂市減塩推進委員会が生まれた経緯には2つの大きな柱があります。1つ目の柱は一人の医師の存在。2010〜14年に下呂市医師会会長をしていた大塚耳鼻咽喉科医院の大塚正義さんは、地方の医師不足の問題について考える市民向けフォーラムを開く中で、「医師が来ないのは何もお金や条件の問題だけではない。健康について真剣に考えている地域になれば志ある医師が必ず来てくれる」との考えに至り、そこで減塩に目を付けました。多くの人が減塩に取り組むことで医療費の削減はもちろん、健康寿命の延伸、労働力の確保にもつながり良いこと尽くめだと考えたのです。

ただ、大塚さんとしては「医師が減塩の大切さを発信したところで定以上にまで広がらない。一人でも多くの人に自分事としてもうけるためには民間主体でやるべき」との思いが強くなり、ロータリークラブ（RC）と手を組むことに。自らもRCに入会し、16、17年に市内の新小学1年生のいる全世帯（5〜6世帯）に塩分計を配布する取り組みの中心的な役割を担いました。

従業員の健康づくりに力を入れている企業を健康増進推進事業所として認定し、認定事業所に市の管理栄養士らが出向いて減塩教育する取組み等も進めています。



ることから、家の外でも気を付けてもらうことが狙いです。当初、飲食店や旅館、小売店の計15店舗でスタートし、2022年秋には計25店舗まで広がりました。飲食店では減塩、低糖質の会席料理を考案したり、お客さんの求めに応じて減塩調味料を使った洋食を提供したり。店舗では減塩コーナーを設置したり、塩分がカットされた商品であることをPRするポップを掲示したりして盛り上げています。協力店を中心に市内のいた

た。活動が定着するにつれて自新しさはなくなってきました。店頭などのキャンペーンは「コナ掘り」が数年できていないといった問題も。また当初から「消極的な人をどう巻き込むか」という



これらの取組みの結果、20年には下呂市国保の高血圧受療率は県内19位に、脳血管疾患受療率は13位まで下がりました。厚労省などが主催する2019年度の「健康寿命をのばそうアワード」の生活習慣病予防分野で厚労大臣最優秀賞にも輝きました。

このころで、毎月14、20日の「下呂市減塩週間」を知らせるのほり旗も掲示されています。

**高血圧や脳血管疾患の受療率 県内ワースト10から脱却**

今後は、減塩推進協力店で減塩アイテムを買ったり食べたりするポイントが貯まり、推進協力店の豪華メニューが当たる抽選を始める予定です。「コンビニ」で食事を買う時のアドバイスやレシピが書かれたリーフレットの配布準備も進めています。

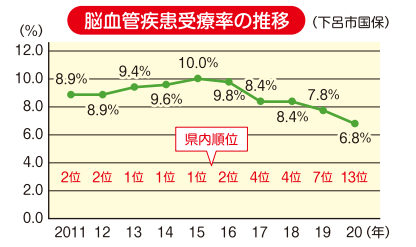
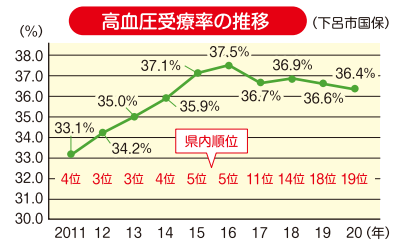
大塚さんは「高血圧の患者は全国に4000万人、糖尿病は予備軍も含めて全国に1000万人います。減塩に取り組まない方に対してはなかなかそんなに病気になるという思いです。」「予防をすることがこれからの医療において最も大切。これからも予防や健康寿命を意識してもらえよう働きかけていきたい」と話しています。

とを課題と捉えていますがこの点についても解決には至っていません。

**減塩のポイント制度を展開 楽しく予防につなげる 活動強化**

もう一つの柱は行政の思い。2013〜15年にかけて下呂市国民健康保険（下呂市国保）の脳血管疾患受療率は3年連続県内ワースト1、高血圧受療率も県内ワースト5の常連でした。さらに関係者にシヨックを与えたのが3歳児の塩分摂取量。13年の下呂市3歳児健診の尿検査で、塩分摂取量が基準値（男児4g未満、女児4.5g未満）以上をとっている子どもの割合はなんと80.4%にも達していました。基準値の3倍ほど取っている子どもも少なくなく、幼い頃から濃い味に慣れちゃっているという現状にストップをかけるべく、減塩の大切さを広くPRしていく決意を固めました。

学校に向けては、小学6年生を対象に、「適塩教育」授業を実施。医師や市関係者が出向くのではなく、各校の栄養教諭に内容を共有したことで、市内



塩に取り組むため「下呂市減塩推進委員会」が立ち上がりました。合言葉は「下呂・減塩・元気大作戦!」。委員長は大塚さんが務め、商工会関係者や栄養教諭、栄養士、調理師らが委員に名を連ね





## 株式会社 岐阜新聞社

ふるさと岐阜を愛し、地域とともに歩む総合メディア企業として、岐阜新聞やフリーペーパー、インターネット、SNSなどを駆使して健康に関する情報発信やイベント告知を展開している。

〒500-8577 岐阜市今小町10  
TEL.058-264-1151(代)

創刊 ● 1881(明治14)年7月  
代表者 ● 代表取締役社長 矢島 薫  
従業員数 ● 183名(男134名・女49名)

<https://www.gifu-np.co.jp/>

国民の健康を守るため  
新聞社として  
できることを追求



## 清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業

岐阜県では、健康づくりの取組みを行うこと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。なお、令和4年8月からスマホアプリでも参加できるようになりました。



まずは

### 参加登録

STEP 01



または  
既定シート 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既定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。



STEP 02



### 健康づくり活動

### 健康づくり活動を継続的にを行います。

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すると、所定のポイントが加算されます。

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。健康づくり活動に継続的に参加して、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。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。

STEP 05



### 賞品獲得

### 抽選で健康グッズや県産品が当たります。

ステキな賞品へ応募もできます。



### 健康づくりチャレンジ月間

※年度によってテーマは変更となる場合があります。

令和4年度テーマ

1ヶ月ウォーキング  
チャレンジ

(令和4年11月実施)

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業の取組みの一つとして、「健康づくりチャレンジ月間」を実施しています。

令和4年度の  
取組み内容

- 記録シートまたはスマホアプリにより、1ヶ月間ウォーキングを続けます。
- 最低基準歩数(1日平均4,000歩)をクリアしたら抽選で県産品等の賞品が当たります。

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。







2021年に創刊140年を迎えた、岐阜県に根差した地方紙である岐阜新聞。岐阜新聞社では、社是である「岐阜を愛し、人を愛し、仕事を愛する」を体現すべく、従業員やその家族に向けた健康経営に取り組み、21年には県の「清流の国ぎふ健康経営優良企業」の表彰を、22年には経済産業省と日本健康会議が共同で選定する「健康経営優良法人2022」の認定を受けています。「長く健康でいてほしい」という思いは県民に対しても同様で、イベントや紙面を通して健康づくりの大切さを広く訴えています。

### 毎年恒例の健康ウォーク 幅広い年代が 楽しく金華山登山

岐阜新聞社が主催する地域に向けた健康づくりのイベントとして長い歴史を持つのが、毎年11月3日にしている「ぎふ健康ウォーク」。岐阜市の岐阜公園から金華山を目指し登りは七曲り登山道から岐阜城へ下りは東坂ハイキングコース、唐釜ハイキングコース等を通り、岐阜公園に戻ってくる全長約5kmの道のりを、スタンパフォー等を楽しんだ



もらいながら歩くイベントです。コロナ禍の現在は密を避けるため700人程度の参加者に制限していますが、過去には2000人以上が参加



加する年もあったほど、地域に根付いたイベントとなっています。スタンパフォーやクイズ、旬の果物や健康づくりに関わるグッズ等が当たる抽選会があることも人気の理由の一つです。

午前中に出発し、午後2時頃までに下山すれば良いため、お弁当を持って参加する家族連れも多数。毎年のように参加する70代、80代も多く、「病気をしたけれど、健康ウォークへの参加を励みに頑張った。参加できて良かった」「この行事に1回でも多く参加することが目標」と語る方もいるほどです。イベントという性質上、スタッフの配置も多く、さらには看護師も待機しているため、「何も無い日に登るよりも、何かあったときに安心」と、健康ウォークで金華山登山デビューを果たし、その後は習慣的に登るようになったという人もいます。

### 50年の歴史を持つ長良川清掃 歩き回ることで 汗をかく機会に

岐阜市の長良川の鵜飼い大橋上流から忠節橋下流の両岸約4kmのゴミを拾う「長良川を美しくしよう運動」も恒例行事。現在は長良川鵜飼



の開幕前と閉幕後の年2回行っています。開始は1973年と、50年の歴史を誇ります。健康づくりをメインにうたったイベントではありませんが、朝早くに起きた参加者が1時間ほど歩き回ってゴミ拾いをするため、エリア内の堤防道路脇に設けられたゴミステーションでは、拾ったゴミについての話題だけでなく、「久しぶりにこんななたくさん歩いた」「たたくさん汗をかいて気持ちが良い」などの声も飛び交います。

個人での参加だけでなく、地域貢献活動として企業単位で参加申し込みをするところも多く、2022年4月には78団体、約3600人、10月は77団体、約2200人が参加しました。

### 県内全ての成人式会場 子宮頸がんの紙面を配布

岐阜新聞の紙面上では、2010

年から毎週、連載「教えてホームドクター」と題して、県内の医師が病気の治療法や予防法、対策などを分かりやすく解説するコーナーを連載したり、がんや特定の疾病に関する特集記事を掲載したりしています。

2014年からは子宮頸がんなど婦人科系疾病を中心に女性特有の健康問題について啓発する「ぎふ子宮頸がん予防啓発キャンペーン」を展開。産婦人科医による「女性ホルモントピ」や「子宮頸がん検査」などの解説や、助産師や看護師、薬剤師、出産経験者らのインタビューなどについて新聞紙面で特集しています。新聞の読者以外にも広く啓発しようと、特集記事をまとめて8ページの別刷り紙面を1万3000部発行し、県内全ての市町村の成人式で配布しています（一部市町では会場に設置）。

本年度のキャンペーン「わたしのキャンパスプロジェクト」の別刷り紙面の表紙には「二人とも多くの女性が子宮頸がんをはじめとした婦人科系疾病にくじかれず、思い描いた人生を歩んでほしい」と願うのものと、輝く女性の健康を応援しています」というメッセージが大きく書かれています。担当した営業局の岡田



陽子さんは、「若い方でも婦人科系疾患にかかる方は珍しくありません。このキャンペーンの取材を通して、多くの疾病は早期発見、早期治療できれば、命の危険にさらされたり、妊娠できなくなったりするといった事態は避けることができる」ということがわかりました。出産経験のない方にとって婦人科は行きづらいところかもしれませんが、怖いところではないことは紙面から伝わると思われます。若いうちから定期的に検診に足を運んでいただけたら」と話しています。



また、婦人科医とともに高校や大学を訪問してのセミナーの開催や、映画館とタッグを組んで映画の試写会を行い、本編に入る前に女性に関する疾病の啓発映像を上映するなど、検診受診の大切さを幅広く周知しています。

### 食事は健康な身体づくりの基本 料理教室や離乳食講座を 多数開催

「健康のためにはまず、1日3食きちんと食事をすることが大事」との思いから、読者や親子を対象にした料理教室や収穫体験イベントなどを開いています。

読者を対象にした岐阜新聞料理教室は、これまでに1500回近く開催。ホテルのレストランのシェフや料理教室主宰者が講師となり、地元でとれた旬の野菜をふんだんに使った、メイン料理、汁物、副菜、デザート作り方をレクチャーしています。

2018年からは、生活協同組合コープぎふと東海学院大学管理栄養学科の協力で離乳食講座を開催。22年11月に開かれた講座では、大学教員の指導のもと、調味料を使わずに昆布で味付けしたスープや、赤ちゃ



んが手に持てる大きさに整えた鶏さぼろ飯や、品物の離乳食を調理しました。保護者2人と赤ちゃんでの参加とし、一方が調理している間、もう一方の保護者と赤ちゃんは遊んで過ごす「ふれあいタイム」の時間と育児の悩み相談コーナーを設け、育児に迫られる保護者らの気持ちに寄り添いました。

岐阜新聞社の矢島兼社長は「多くの県民が健康で笑顔あふれる毎日を送ることは何よりも大切なこと。県民の健康づくりにつながるようこれからも子どもから高齢者まで、多くの方が参加できるイベントを開催していきたい」と話しています。







## 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、  
各スポーツ団体との連携やイベントの企画運営を行う。  
スポーツを通じて地域と人をつなぎ、  
町民が健康で豊かに暮らす活気ある町づくりを推進している。

〒509-1105 加茂郡白川町河岐1645-1 (町民会館内)  
TEL.0574-72-2317

設立 ● 2017年3月  
代表者 ● 代表理事 杉山 邦彦  
構成員数 ● 549名 (男289名・女260名)

<https://www.link-shirakawa.or.jp/>

町民がスポーツに  
親しむことで  
健康で笑顔あふれる町に



はじめよう

清流の国ぎふ「野菜ファーストプロジェクト」

# 「たっぷり野菜 しっかり減塩」



1日の野菜摂取目標量は **350g!**

野菜100gの  
目安は  
これくらい!



これくらいなら  
食べられそう!

出典/スマートライフプロジェクト

毎食にひと工夫で野菜摂取量UP!

野菜が  
足りていないと  
感じる方!

**朝** みそ汁やスープを野菜具だくさんに。  
**昼** 外食は単品よりも定食に。お弁当は3分の1は野菜のおかずしましょう。  
**夜** 野菜料理+1皿を意識しましょう。 +1皿

素晴らしい!  
この調子!!

野菜をたっぷり  
食べている方!

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。下記ポイントを参考に味付けにメリハリを!

**食塩をとり過ぎると...**

血圧が上がって脳卒中や心臓病、腎不全などを引き起こすリスクや、胃がんのリスクが高まります。



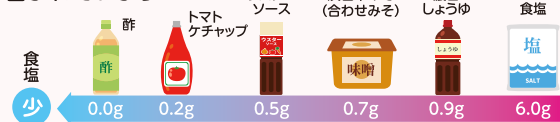
食塩1日の目標量 (15歳以上)

男性 **7.5g未滿** 女性 **6.5g未滿**

出典/厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」  
(疾患のある方は医師や管理栄養士などにご相談ください。)

調味料は**食塩**が意外と  
含まれています!

小さじ1杯に含まれる食塩量



県民の食塩摂取量は  
調味料からの摂取が  
約7割です



調味料からの食塩摂取量を減らすことが、減塩への近道です!

出典/日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

### ●減塩を上手にすすめるポイント

調理編	汁物は1日1杯まで 具だくさんに	香辛料や酸味を 活用	低塩・減塩 調味料を使用	例えば... 濃口しょうゆ 大さじ1(18g) 食塩相当量2.6g ↓ 減塩しょうゆ(濃口) 大さじ1(18g) 食塩相当量1.5g 1.1g減 出典/日本食品標準成分表 2020年版(八訂)
	具だくさんに することで汁の量が減り、 減塩に繋がります。	コショウ・七味・カレー粉等 の香辛料や柑橘類の酸味 を組み合わせてみましょう。	酢・ケチャップなどの低塩 調味料を使用しましょう。 また、 <b>減塩調味料</b> などを 使用すると手軽に減塩でき ます。	
食事編	めん類の汁は残す	食卓に調味料を置かない	栄養成分表示を確認する習慣を	
	ごちそうさま スープを残せば 約6割 カット!! スープを残せば2~3g減塩できます。	目の前に調味料がある と、つい使いたくなります。 食卓に調味料は置 かず、必要な時だけ、味 を確かめながら少しずつ 使いましょう。	加工食品には、栄養成分が 表示されており、食塩相当量等が確認でき ます。食品を選ぶ際の参考にしましょう。	



ウォーキングイベントに参加したり、愛知県西尾市の佐久島や滋賀県大津市の琵琶湖周辺を歩いたりと県外にも積極的に企画しています。また、白川町民に限らず周辺の七宗町や八百津町、美濃加茂市からの参加者もあり、会員同士の交流を通して、白川町の魅力を伝える場にもなっています。



### 町民のスポーツ振興を担う 推進団体を設立

白川町が定める施策「白川町健康づくり計画」では、町全体で運動習慣の普及と町内スポーツの実施率の向上を掲げています。しかし町内にはフィットネスクラブ等のスポーツ施設もないことから、十分な運動機会を得られない状況にありました。また特定健診の問診票では「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している」という質問に「はい」と回答した町民



町内面積の約9割を占める豊かな山林と、5つの河川が流れる加茂郡白川町。近年は他地域と同様に少子高齢化や人口減少が進み、魅力的で活気のある町づくりが課題となっていました。

そこでスポーツリンク白川では、スポーツを通してこの課題に貢献しようとさまざまな活動を展開。町民が楽しく運動習慣を身に付けられるイベントや、各スポーツ団体との連携に取り組むことで、町民が元気になる様々な活動が活発に行われる町の実現を目指しています。



### キャンペーンやアプリ開設 参加しやすい機会を提供

講座やウォーキングサークルの活動に参加していない人でも気軽にウォーキングを始めたらどうかと、21年度からウォーキングキャンペーンを開催。歩数記録用紙を記入してもらい、1カ月で1日5000歩以上を15日以上、または2カ月で35日以上達成した人には景品のプレゼントと、町内全域に配布する「スポーツリンク白川通信」(毎月発行)に名前を掲載しました。22年度は春・初夏に実施して、各回とも70人以上が参加。参加者からは「毎日紙に記



の割合が県や国の平均よりも低く、改善に向け具体的なアクションを起こしていく必要があります。

2017年3月、体育協会とスポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブを集約し、スポーツ振興の推進を担う「一般社団法人スポーツリンク白川」を設立。子どもたちが体を動かす楽しさやチームワークを学ぶ各種クラブ活動、大人向けの体操教室、サークル活動などを通して、町民に豊富な運動機会を提供しています。事務所は町の保健福祉課と同じ町民会館の中であり、適宜情報を共有するなど行政と協力しながら町民の健康づくりに取り組んでいます。

### ウォーキング普及を目指し 町内各地で講座を開催

特に力を入れているのは、体にかかる負担が少なくシニア層でも長く続けられる、ストックのようなポールを両手で握って歩く「ポールウォーキング」です。地域の公民館を拠点に、年に5回ほど講座を開いて



### サークルで 楽しく運動継続 町の魅力発信にも貢献

スポーツリンク白川では、講座終了後も多くの町民に楽しく運動を続けてもらうようとポールウォーキングサークルを運営しています。サークルには現在約60人の会員が所属。月に一度、町外でウォーキングを行うハスツアーを開催。毎回20人程度が参加しています。他にも県内で開かれる

録することがモチベーションになり、最後まで続けられた「夫婦で楽しく取り組むことができた」といった声が聞かれました。



ウォーキング歩数記録表

に加え、初心者コースや健脚者コースなどを整備し、コースマップの作成も進めていく予定です。スポーツリンク白川の職員で、ポールウォーキング講座やサークル活動のメイン指導者を務める渡辺靖代さんは「将来的には町外からもウォーキングに訪れるようなコースになれば、これからは運動の楽しさを伝える機会を提供し、町民皆さんの健康づくりに貢献していきたいと話しています。

### 町外からも人が集う 新たなコースの整備に意欲

今後は既存のウォーキングコース





# 保健師との会話とヘルシーメニューが 従業員の健康を支える

## REPORT ①

国内でも数少ない  
自動車特殊歯車の総合メーカー

### 株式会社 ジェイテクトギヤシステム

<https://www.gear.jtekt.co.jp/index.html>

自動車歯車部品の中でも特に製造が困難とされる「ハイポイドギヤ」を国内で唯一製造。独自の歯車製造技術をもとに安定した成長を続け、全世界の自動車メーカーをターゲットに製品を提供する。



〒489-8550 愛知県瀬戸市暁町3-45  
TEL.0561-48-2221  
(みたけ工場) 〒505-0116  
岐阜県可児郡御嵩町御嵩字南山2188-48

創 業 ●1958 (昭和33) 年7月14日  
代 表 者 ●代表取締役社長 森川 隆  
従 業 員 数 ●937名 (男893名・女44名)



令和4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4年9月8日(木)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。ただし、過去に当制度において表彰を受けた企業を除く。

### 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 / 以下のアからカの要件を満たしている企業が対象 国については、いずれかの要件を満たしていれば対象

応募基準	
ア	特定健診の受診率75%以上、特定保健指導実施率45%以上(被扶養者含む) ●新型コロナウイルスの影響で受診が延期になるなど、応募期限までに今年度の数値を算出できない場合は、昨年度の数値を提出し、その旨を記載すること。
イ	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)
ウ	ストレスチェックの実施
エ	食生活の改善に向けた取組みの実施または運動機会の増進に向けた取組みの実施 ●食生活の改善に関する研修や 情報提供等の実施 ●野菜摂取の普及 ●減塩の推奨 ●朝食摂取の促進 ●運動に関する研修の実施 ●清流の国ぎふ健康ポイント事業への参加 ●スポーツクラブの活用促進 ●職場におけるレクリエーション、体操の実施 ●ウォーキング等の運動の推奨
オ	受動喫煙対策(次のいずれかに該当) ●敷地内全面禁煙の実施 ●屋内全面禁煙の実施(屋外に喫煙所あり) ●屋内全面禁煙の実施(屋外に喫煙所なし)
カ	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

表彰する企業は、上記の①と③応募要件のア～カを満たすものとして応募があった企業について、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、選定。

### 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」「県内企業への影響」の観点から、より優れた取組みについて評価。

### 表彰企業の特典

- 表彰式や県のHPをはじめとする各種媒体での紹介
- ロゴの使用などにより、企業の知名度やイメージの向上





自動車部品の製造などを手がけるジェイテクトギヤシステムは、社員の健康増進を経営課題の一つと位置付け、2016年より本格的に健康経営に着手しています。19年に会社独自の健康宣言を発表。健診受診率向上への取り組みが顕著で、大腸がんの検診の受診率は96%(21年度)、ストレスチェックは実施率100%に達しています。禁煙対策にも取り組んでおり、18年に42.2%だった社内喫煙率は、22年に36.3%と減少しました。また、保健師が常駐し、従業員と密にコミュニケーションを取ることができる環境整備、健康に配慮した社内食堂のメニュー作成等を通じて会社全体で健康増進を後押ししています。



**常駐する保健師が従業員にしっかりと寄り添う**

従業員の健康に関する相談などに対応するため「健康管理室」を設置しています。健康管理室は工場の作業場からも近く、従業員が空き時間に気軽に立ち寄れるように配慮。常駐する3人の保健師が健康に関する話だけでなく、ちょっとした世間話も含めてしっかりとコミュニケーションを取れるような環境となっています。

を築くことを大切にしている」と話します。また「健康に関する知識を正しいからといって押し付けてはダメ。気さくに話をしながら相手に健康への気づきを促すことが大事」と言います。三輪大造総務・人事室室長は「保健師が毎日さまざまな相談に乗ってくれることは心強い。従業員も安心感を持って仕事に臨んでいる」と実感。保健師の山田里沙さんは「1日に1回は工場に



**特定保健指導の実施、がん検診の受診を促す環境を整備**

従業員に対する特定保健指導を、日頃から頻繁にコミュニケーションを取っている保健師が行っていることとあって、初回面談実施率、最終評価終了者はともに100%です。就業時間内に各従業員の都合のいい時間に合わせ行うといった配慮もしています。健康

足を運んでいるので、保健師と顔を合わせるのが当たり前だと思われている」と言っている。そのころ来ると思っていた「いたよ」と言われた時はうれしかったと笑顔を見せます。また、健康管理室には体重計や体脂肪計、血圧計、握力測定器が置いてあり、空き時間などを利用して自由に使用でき、自分で健康状態を把握できるようになっています。保健師の小松留美さんは「お酒が好きな従業員と一緒に自分も休肝日を設けるなどして、楽しみながら共に頑張っている」と話します。

診断での再検査が未受診の従業員に対しては、保健師が面談して受診を促します。また、社内健診と同時にがん検診の受診も可能。胃がん、大腸がん、肺がん検診を自己負担することなく、会社負担で受けられます。



うになったこと、ヘルシーメニューの種類は増加しています。

また、食堂の全メニューに、カロリー表示だけでなく、塩分量、脂質量、摂取できる野菜の量についても表示。高血圧予防として黒豆を使ったメニュー、夏バテ予防としてトマトのリコピンをアピールするなど、食材が健康に与える良い影響についても伝えています。



健康づくりキャンペーンや食生活を見直す

9月～11月には健康づくりキャンペーンを開催。食事、運動、歯に関する啓発活動を行っています。2022年度は食堂で週に1回、生活習慣病予防などを目的としたメニューの提供を行いました。

食品サンプルをトレーに載せること、カロリーや栄養バランスが分かる食育SATシステムも活用し、普段の食事のバランスが取れているかをチェック。従業員から「楽しみながらできる」と好評で、結果を参考にしながら管理栄養士との相談も行いました。

その他にも、朝食摂取の促進にも取り組んでおり、手軽に朝食を取れるようにと食堂にパンの自動販売機を設置。熱中症になりやすい夏場を中心に、出勤時の朝礼で、体調チェック

クとも朝食を食べてきたかの声がけを行っています。

ウォーキングに最適な会社周辺のコースを紹介 楽しく仕事ができる環境を整えていく

昼休みに会社周辺を歩く習慣を推奨。社内ポータルサイトに、景色がいいなどおすすめめのウォーキングコースを載せています。中でもみたけ工場周辺は、4月になると満開の桜の下でウォーキングを楽しむことができます。



また、以前は社員同士のコミュニケーション促進のために社員運動会を行っていました。コロナ禍で現在は開催を見送っていますが、再開を検討中です。森川隆社長は「心身ともに健康で楽しく仕事ができて、家族ともじっくり過ごせる環境にしていきたい」と意気込み、今後もより良い職場の形成に力を注ぎます。

**PICK UP**

**16もの部活が活動中!**

ジェイテクトギヤシステムでは、ソフトボール部、テニス部、駅伝部など16の部活動が精力的に活動しています。活動費の一部は会社が補助。また、毎年12月には、本社のある瀬戸市で行われている「瀬戸地方近郊駅伝競走大会」に駅伝部が出場しており、これまでに1大会で同部から6チームが出場したこともあるほど。森川社長もメンバーの一人として駅伝に出場しています。

また、ボランティアとして駅伝に参加し、誘導係を務める従業員もあり、裏方として活動をサポートするなど会社としての一体感を感じさせます。





日夜問わず顧客の安全を守る社員に寄り添い  
業務に合わせた健康づくりをサポート

REPORT 2

確かな技術で安全を守る  
地域の警備会社

株式会社 セクテック

<https://security-house-tajimi.com/>

各企業に最適なセキュリティシステムを提案し、設計から施工、アフターサービスまで一貫してサポート。導入企業は県内を中心に東海地方で現在3,500社を超え、365日24時間体制で企業の安全を守っている。



〒507-0037 多治見市音羽町4-85  
TEL.0572-21-3231

創 業 ● 1997年11月  
代 表 者 ● 代表取締役 古賀 政男  
従 業 員 数 ● 37名 (男性24名・女性13名)



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!

▶ 岐阜県民 (働き盛り世代) の健康状態

	BMI 25以上	肝機能 GPT51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
全国における 岐阜県の順位*	6位	1位	1位	8位	10位	18位	14位
全国(参考)	26.1%	5.1%	4.8%	6.6%	28.4%	17.7%	12.0%
全国(参考)	28.4%	5.7%	5.8%	7.0%	29.6%	17.1%	12.5%

\*健康状態の良い方が上位

※出典 / 厚生労働省NDBデータ (H30)

▶ 50歳で高血圧の治療を開始した場合  
医療費はどのくらいかかるでしょうか?

年齢	50歳	55歳	60歳	65歳	70歳	75歳	→
病気の経過	高血圧 7万円×25年 → 175万円		糖尿病 15万円×20年 → 300万円		脂質異常症 9万円×15年 → 135万円		つづく
	25年間の医療費合計 1,115万円		高尿酸血症 7万円×15年 → 105万円		心筋梗塞 手術 → 400万円		

※金額は、病状・治療法等により個人差があります。

▶ 企業が健康経営に取り組むメリット

- 医療費の抑制 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
- 優秀な人材の確保 顕彰や公表によるイメージアップ

投資家も働く人の健康に  
注目しています!

業績向上  
+  
企業価値向上

▶ 健康経営を続ける企業からは、こんな声が届いています

健康経営の充実が転職の理由になった

65歳以上の方の応募・就職が増加

従業員の職場に対する満足感UP

血圧正常値の従業員が増加

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。



清流の国ぎふ健康経営推進事業の詳細はこちら





24時間365日体制で警備にあたるセクテック。夜勤時は特に、カップ麺や菓子パンなど栄養の偏った簡単な食事で済ませる社員が多く、慢性的な運動不足も目立っていました。生活習慣病のリスクが高まる30~40代の社員の割合が多いこともあり、健康診断で肥満や血糖値の高さが続く事態に。社会保険労務士から健康経営を紹介され、求人対策のためにも2021年から本格的に取り組みを開始。健康チャレンジ委員会を立ち上げ、食事改善のための環境の整備や社員の健康意識向上に取り組んでいます。



できます。費用は会社が半額を負担しているため、社員は1個50円や

### 夜勤でも健康な食事をとれる「置き型社食」を導入

夜勤等で食生活が乱れがちな社員が、社内で手軽に健康的な食事をとれるような工夫はないかと導入したのが「置き型社食」です。社内に小型の冷蔵庫を設置し、そこにサラダやフルーツ、煮魚等のほか、栄養バランスの良い惣菜が用意され、24時間使用



### 一般健康診断を生活習慣病予防健診に変更早期のがんを発見した人も

100円ほどの低額で購入可能です。間食やお菓子代わりに利用する人もいて、時間帯によっては在庫がなくなるほど多くの社員が利用しています。また、同じ多治見市にあるタニカ電器製のヨーグルトメーカーで作ったヨーグルトを無料で提供しています。さらに会社の女関先に設置された自動販売機には野菜ジュースや青汁、黒酢ドリンク等を導入。野菜不足や栄養の偏りが目立っていた社員の食事改善に貢献しています。

### 保健指導後もフォローを継続

### 月に1度のストレッチエック

セクテックでは、特定保健指導を受けた社員へのフォローを大切にしています。窓口となる担当者が保健師と月に2度連絡を取り、社員の生活改善の様子を伝えたり、社員から受け付けた相談を伝え、アドバイスを受け取っています。実際に食



事改善の指導を受けて塩分を控えるなど日々の食事を見直し、1年を通じて保健師と「ミニミニケージョン」を取り合いながら、約7kgの減量に成功した社員もいます。

また、ストレッチエックにはスマートバルスという機械を導入しています。機械に指を数分入れるだけで心拍数や自律神経の動きなどを測ることができ、精神的・身体的ストレスの状態をチェックできます。全社員が月に一度実施し、半年分の結果を、改善コメントを付けて配布。毎月継続することで、社員それぞれが自分のストレス状態に関心を持つようになりました。会社としても産業医と連携し、高ストレス者への面談の実施や会社全体の改善に向けて取り組んでいます。

もらうため、毎朝の朝礼時に動画を使ってストレッチを行っています。また22年には筋力アップやヨガをテーマにした運動講座を計3回実施。参加した社員からは、運動不足や年齢による衰えを実感し反省する声が聞かれました。

他にも外部から講師を招いて、喫煙者向けの講習や女性特有の病気に関する講座を開催。女性向けの講座では、乳がんのセルフチェックの仕方について模型を使って学びました。参加した女性社員は「講座は女性のみで参加で、講師も親身に応えてくれたので安心して質問できた。他の人の質問から新たな気づきもあって話しています。」

### 新たな気づきを得られる体験型の講座を開催

パソコンから運動への意識を高めて



### 健康経営を通じた社会貢献

健康経営の取り組みを始めて以降、置き型社食で意識的に野菜を摂取したり、自発的にストレッチを行ったりと社員の健康意識に変化がみられています。社員同士でも「体重を減らすにはどんな運動がいいか」「食事は何がいいか」など、健康に関する

話題が出るようになってきました。今後も引き続き健康経営に取り組む一方、多治見市保健センターと意見交換などを行い、地域のより多くの会社が健康経営に取り組めるような貢献活動も行っていく予定です。担当社員は「社員がより元気になり、多治見市が元気になって、多治見市に人が集まるような流れができれば」と意気込みを話しています。

### 情報満載のお便りを毎月発行

健診や講習があるとき以外にも健康を意識してもらうため、健康や食事に関する情報を掲載する「健康チャレンジ便り」、女性特有の病気や悩みに関する情報を掲載する「女性のための健康チャレンジ便り」を月に1回発行しています。さらに年に数回、特定の症例にスポットを当てた「健康だより」も発行。これらのお便りは、社内の掲示版への掲示と回覧により社員に周知しています。

お便りに掲載する内容は、全て担当社員が自ら調べて作成しています。花粉症など各月の健康の話題や、旬の食材を使った簡単レシピなどを紹介。女性にとって気になる肌トラブルや冷え性など、社員が興味を持って目を通してくれるような内容を選んでいます。お便りやその他健康経営の取組みは、ホームページやYoutubeでも公開し健康経営の普及にも取り組んでいます。





## 社員とその家族の幸せを追求 継続して働きやすい環境を構築

REPORT 3

人と機械をアイデアで結ぶ  
標準機械部品のリーディングカンパニー

### 株式会社 イマオコーポレーション

<https://www.imao.co.jp/>

創業以来、多くの産業機械用の標準機械部品などを幅広いラインアップで提供。顧客の「ものづくり」を支える企業として、さらに進化した価値ある製品とサービスを届け続ける。



〒501-3954 関市千疋2002  
TEL.0575-28-4811

創 業 ● 1935 (昭和10) 年10月  
代 表 者 ● 代表取締役社長 今尾 任城  
従 業 員 数 ● 290名 (男193名・女97名)



## ぎふ禁煙宣言 (敷地内全面禁煙) ステッカーを配布しています

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WEB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WEBページで紹介しています。

[岐阜県受動喫煙対策](#)

検索



### 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281)
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378)
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 (健康増進課)	〒500-8309 岐阜市都通2-19	☎058-252-7193



標準機械部品製造のイマオコーポレーションは、経営理念の一つである「社員とその家族の幸せを追求する」を具現化するために2018年に会社独自の健康経営宣言をし、20年から「清流の国ぎふ健康経営企業」に登録しました。意識して健康経営に注力するようになって実感するのは、これまで会社が行ってきたことの多くがすでに健康経営の実践であったということ。19年度には、岐阜県内で働き方改革に力を入れている企業を認定する「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業」に選定されました。これからも、社員が継続して働きやすい環境を整えていきます。



### 組立作業の現場に各自が作業しやすい昇降機能付きデスクを導入

組み立て作業を行う全従業員に対して、自由に高さを調節できる作業用のデスクを支給。作業に合わせて自分で使いやすい高さに調節し、部品や工具の配置も自分の体格に合わせて作れる作りになっているため、従業員それぞれが最も作業しやすい姿勢で作業することができ、人間工学の観点からも優れた作業環境となるよう改善を図りました。また、立ち作業と座り作業を選択できること



製造現場で昇降式の作業用デスクを利用している事例は珍しく、一般社団法人日本人間工学会から「人間工学グッドプラクティスデータベース」を聞いてもらいたいといった形でも対応する」と言うように、まず第一に従業員が利用しやすい環境を作ること意識しています。

そのため、勤務中の空き時間を活用して無理なく受診することが可能です。マーケティング部マーケティング課の林真央さんは「歯医者に行く予約をする必要がなく、会社で診療できるのはありがたい。昨年に引き続き、今年も受けたい」と話します。



インフルエンザの予防接種も社内です。費用も会社が全額負担。その他にも新型コロナウイルスのワクチン接種の当日及び翌日に特別休暇を設定しています。

### メンタルケアにも注力 社員の悩みを聞く体制を整備

社内の総務部に「何でも相談室」を開設。総務部の金重智さんが「悩みを打ち明けた従業員に対して、誰が相談者として適任かを選定したり、悩みを解決する」というよりもただ話

を聞いてもらいたいといった形でも対応する」と言うように、まず第一に従業員が利用しやすい環境を作ること意識しています。社内の関係者に相談しづらい場合は、保険サービスの一環として社外の相談窓口も導入しています。フリーダイヤルで24時間相談が可能です。また、ストレスチェックの実施にも注力し、従業員の精神状態をしっかりと把握する心がけています。

### 精神的に呼びかけ 特定保健指導実施率100%

健康診断においては、特定保健指導の実施を社内ネットワークの掲示板でしっかりと伝達。地道な呼びかけが従業員の健康への意識向上を促し、特定保健指導の実施率は100%となつています。また、会社側が各従業員の業務への負担を配慮し、就業時間中に特定保健指導を実施できる体制を整えたことも実施率の向上につながりました。今では特定保健指導を受けたおかげで「食事は運動に気を付けるのが楽しくなった」との声が聞かれるようになり、ダイエットに成功する従業員も出てきました。禁煙対策にも注力しています。現在は室内を全面禁煙とし、喫煙が可

へ登録され、2020年度に最優秀賞に選定。調達部梱包課組立グループリーダーの大政剛さんは「作業状況に合わせてデスクを調整できるので腰痛など体の痛みが軽減され、作業効率も上がった」と実感。多くの従業員から「体が楽になった」との声が上がるなど好評です。



### 昼食で健康に配慮した弁当を提供 健康を意識した情報も発信

地元の給食センターが調理した健康に配慮した弁当を、希望する従業員に無償で提供。栄養士が考案した「健美ランチ」は力ロリーや栄養が表示され、弁当を提供してもらっている従業員の半数近くは健美ランチを選択しています。日替わりで毎日違った弁当を食べられるのも魅力的。マーケティング部海外営業課の岩崎哲也さんは「健康に配慮した弁当を提供してもらえるので頼むことにしたが、実際に食べてみて味もおいしかった。会社側が費用を負担してくれるのもありがたい」と会社の対応に感謝しています。



多い飲み物を取り過ぎないように配慮。ウォーターサーバーの表面には、清涼飲料水に含まれる砂糖の含有量の一覧表を掲示するなどヘルスリテラシーの向上に努めています。また、毎月の社内報では、食に関する情報の提供も行っています。その他にも、3階程度の昇り降りには、エレベーターではなく階段を利用するように促す掲示を社内でも実施しています。

### 社員の要望で歯科検診を実施 その他の予防接種も充実

従業員からの希望もあって、2021年から会社が費用を負担する形で歯科検診を導入。全従業員を対象に行っており、本社、美濃工場など各自の職場に歯科医師らが訪問する形になっています。就業時間に行われ、検診にかかる時間も10分程度

能なのは屋外の喫煙スペースでの休憩時間の1時間のみで、就業中は禁煙としています。

### お互いの感謝を伝えられる場を構築 より働きやすい環境の整備へ

4週ごとに従業員のエンゲージメント(仕事のやりがいや負担)を把握するためのアンケートを実施し、社内の課題や従業員の抱える問題点を見える化しています。また、従業員同士で感謝の気持ちを伝えるピアボナナス制度を導入。2022年9月から社

内ネットワークスペースを活用し、ネット上で感謝を伝えられる環境をつくりました。

おかげで従業員のエンゲージメントが向上するといった効果が見受けられています。服部健治経理部長は「アンケートから従業員の要望を聞けてくれる環境がある」という声もあり、これからの意見を柔軟に受け入れていければ」と持続的な職場環境の改善に前向きです。今尾任城社長は「会社を過ぎやすい場所にして、もっといきいきと働けるようにしたい」と力を込め、より一層の努力を重ねることを誓っています。

### PICK UP 従業員が自主的に取り組む

イマオコーポレーションでは、野球、テニスなどさまざまなクラブ活動も行っており、地域の大会に出場するクラブもあります。中にはピラティスなどに取り組むといった珍しいクラブも。クラブ活動を通じて、従業員同士が交流を深める場にもなっています。各務原の事業所には卓球台があり、昼休みなどにプレーする従業員もいます。

また、お昼の時間を利用して、食前後に会社周辺を自主的にウォーキングする習慣が見受けられます。日差しの強い夏場は、会社から日傘を貸し出すといった配慮もしています。これらの活動が強制ではなく、各従業員が自主的に取り組む姿勢が顕著なのも同社の特長です。





# 社員が健康で笑顔あふれる人生を歩むことが 幸せを感じられる家づくりに直結

REPORT 4

地域の皆様に必要とされる  
住空間創造会社

## 株式会社 大雄

<https://www.daiyuu.com/>

「YOU HOUSE」のブランド名で、家事が楽になる動線配置と子育てのしやすさを重視した「ママと子どもにやさしい家」や「自分らしい暮らし方のできる家」を設計から建設までトータルサポートしている。



〒509-0132 各務原市鷯沼西町4-69  
TEL.058-384-1171

創 業 ● 1962年4月  
代 表 者 ● 代表取締役 阿部 嘉澄  
従業員数 ● 91名 (男性48名・女性43名)



# 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。

**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。

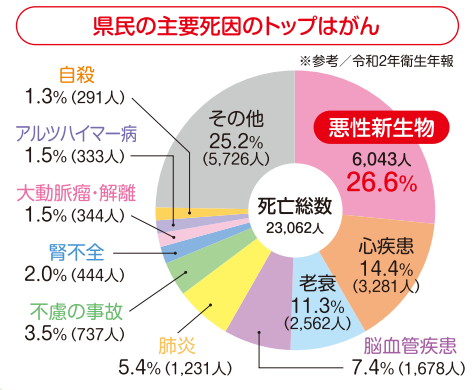
**Q** どんな検診が受けられるの?

**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  
~2,000円程度**で受けることができます。

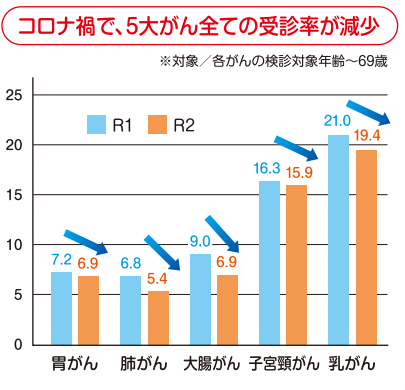
### 市町村で受けられる「がん検診」

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 <small>※当分の間、胃部エックス線検査は年1回・40歳以上可</small>	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)	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

### 令和2年 岐阜県の主要死因別死亡数の割合



### 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)



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。**



住宅メーカーの大雄は、「幸せを感じられる家づくりのお手伝いをするには、社員も健康で幸せな人生を楽しむ必要がある」との認識のもと、働きやすい職場づくりに取り組み、2017年度には県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業に選ばれました。

次に取り組んだのが健康経営。経営陣が、保険代理店から健康経営について詳しく聞く機会に恵まれたことで「社員の健康が会社の未来にとって重要」と改めて認識し、健康経営の取り組みがスタートしました。



### 発足早々、全社員に向けて ブライト500を 目指すと宣言

健康経営に取り組みを決めた間もない2019年秋、経産省の「健康経営優良法人2020」にエントリーしたところ、健康診断の高い受診率やワーク・ライフ・バランスの推進などの実績があったことから、認定を受けることができました。しかし大雄は「ここから本場のスタート」と位置付け、社内の様々なテーマに社員自身が取り組む委員会を、新たに健康経営委員会を設立。さまざまな部署の女性社員3人を委員に任命しました。



3人は今後の取組みについて考える中で、健康経営優良法人(中小規模法人部門)の認定企業の中でも、「特に優れた取り組みを行っている企業かつ、地域において、健康経営の発信を行っている企業」として全国の500法人にのみ贈られる「ブライト500」を目指す。

が担当の社員には、本社に車を停めて歩いて向かうことを推奨。大山橋までは2km、市民プールまでは1.5kmほどある上、清掃活動中も歩き回ることから、一気に歩数を稼いで上位争いに食い込むチームもあります。

健康関連のセミナーは「チーム」として個別に参加呼び掛け。他に力を入れているのが健康経営委員会セミナー。21年は禁煙、22年には食事、運動、女性の健康をテーマにしたセミナーを開きました。全ての回の参加を求めるとはなく、喫煙や健康診断の状況等から受けることが望ましい社員に個別に案内することで、受講の必要性を感じてもらいやすくしています。きめ細やかな声掛けの結果、女性セミナーには女性社員の7割ほどが出席。子宮頸がんや乳がん検診を受けることの大切さを広く訴えることができました。

歩数チャレンジで委員会が気を使っているのがチーム編成。同じ部署のメンバーで固定してしまうと、歩く機会の多い営業や不動産管理の部署と、座っていることが大半の設計や経理などの部署との差が出やすく、やる気を失いつきかけにもなりかねないことから、住んでいる地域や干支など、部署に関係ない基準でチーム分けを行い、毎回違ったメンバーでチームを組むよう工夫を凝らしています。アプリ上ではチームのメンバー同士、写真やメッセージを送り合うこともでき、関わりが少なかった部署の社員同士が交流する機会が生まれるなど、コミュニケーションの円滑化と

22年度からは毎月22日を禁煙デーとし、灰皿を使えないようにすることで禁煙を呼び掛ける取組みも進めています。メンタルヘルスに関しては、管理部や業務提携しているOJDでメンタルヘルスの有資格者と手を組み、社内外の関係者が一体となったサポート体制を整えました。

果が大きいという面から見て、



これらの取り組みの結果、22年6月に行った全社員を対象としたアンケートでは、「健康に関して以前より、意識が変わった」と答えた人の割合は半数以上に上り、

指していくことを決意。2021年1月に行われた各委員会の方針発表を行う場で全社員を前に宣言しました。

### チームで歩数を競うことで ウォーキングを習慣化

気軽にできる健康づくりとして委員会が重視しているのがウォーキング。個々にウォーキングの大切さを説いても広がりに限りがあるであろうことから、5人1組がチームとして同じ目標を目指すことができるアプリ「みんチャレ」を活用した「歩数チャレンジ」を年6回実施しています。期間は4週間、その間の歩数がかもったチームが優勝です。優勝を争うチームとして4週目は「ピリピリモード」。白熱するあまりに1日に4万歩も歩いた強者もいるほど。4万歩は極端な例ですが、歩数チャレンジ期間中は、ウォーキングイベントに積極的に参加したり、普段はエレベーターを使うところを階段を使ったりと、多くの社員が歩くことを意識して毎日1万歩前後は歩くように

「休日に散歩する習慣ができた」「健診結果が良くなっていった」などのコメントが寄せられました。



橋(通称ツインプリッジ)と、各務原市民プール周辺

### ウォーキングの向上へ 心のケア強化

健康経営の今後について、委員会は「特に運動については成果が出てきましたが、心身とも健康で幸せなことを指す『ウェルビーイング』という点から考えると心のケアがまだまだ。」「ブライト500の認定を目指す



途中で、社員同士のコミュニケーションの促進などもっとできることがあるので、併せて取り組み、社員が健康で永く働ける職場づくりを進めていきたいと考えています。

### PICK UP 社員に好評の「残業パン」

住宅を建てた方と完成後もつながっているように、そして地域の方々との新たなつながりづくりのため、2018年から、ショールームの敷地内でatoriパン工房を営んでいます。国産小麦、国産バター、無添加生地にこだわった身体に優しい安全安心なパンが自慢です。「残業しなければならぬのであれば、身体に優しくおいしいパンを食べて乗り切してほしい」という思いから、全社員に向けて毎週月曜日に「残業パン」という名称のatoriで使える金券500円を配信しています。実際は「残業パン」は名前だけで、次の日の朝ごはん用に使う方が多いそうですが、社員の食事を気遣う思いを、気軽な形でダイレクトに伝えられ、社員側にも喜んでもらえる取組みとなっています。



### みんチャレの歩数と参加者数

年	順位	歩数	参加者数
2020	①回	221,098	73人
	②回	201,007	74人
	③回	264,706	74人
	④回	251,729	76人
2021	①回	209,983	76人
	②回	235,987	84人
	③回	196,029	85人
	④回	241,852	86人
	⑤回	214,951	84人
	⑥回	232,664	82人
2022	①回	208,458	82人
	②回	177,333	82人
	③回	238,812	86人
	④回	210,414	85人
	⑤回	232,296	87人

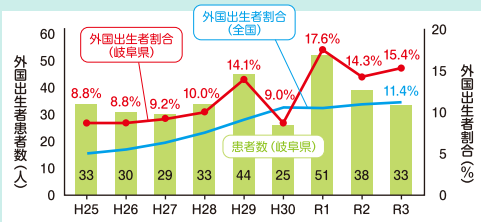
参加者数 100%



# 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。



## 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(20~30代)において外国人出生者割合が約70%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。

次の症状が続く場合は「結核」かもしれません



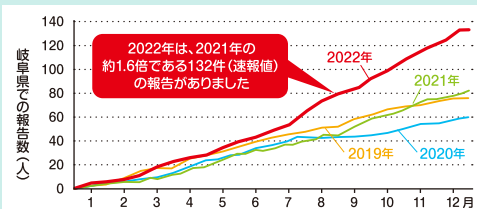
## 早期発見することが重要です!

- 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。
- 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。

## 気を付けたい大人の感染症

# 梅毒にかかっている人が増えています!

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おり、岐阜県の場合**男性では30~40代、女性では20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。また、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。

# 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います。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。

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!



## 1 対象者

- 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
- **1年以内**に職域で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
- 岐阜県の肝炎ウイルス陽性者フォローアップに同意した方

## 2 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ます。なお、医師が真に必要と判断したものに限りま。

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血清群別判定、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)

## 3 申請までの流れ

### STEP-01

### 準備

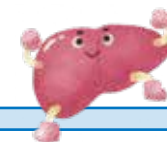
- 医療機関で**肝炎専門医療機関**への紹介状を作成してもらう。
- 保健所に説明を受け、陽性者フォローアップ事業の登録を行う。

岐阜県 初回精密

### STEP-02

### 受診

- **肝炎専門医療機関**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-03

### 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
- 医療保険証の写し  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)

# 岐阜県における 骨髄ドナー等助成制度等について

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。**

## コロナ禍の影響でドナー登録者数が激減し骨髄提供にも支障が出ています

人口千人当たりのドナー登録者数は、全国平均は9.71人、岐阜県は6.68人（令和4年12月末現在）

## 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

## 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33都道府県（令和4年12月現在）

## 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

## 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736社（令和4年11月15日現在）

骨髄バンクへの「ドナー登録」ホームページはこちら

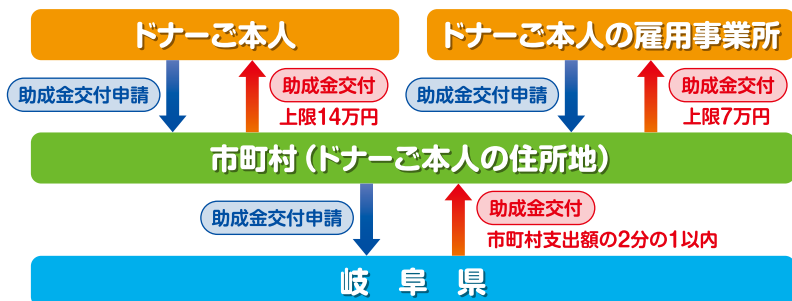
岐阜県 骨髄バンク登録 検索



## 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4年12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4年12月現在、県内24市町村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。

# 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

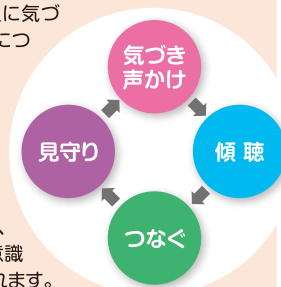
職場におけるストレスとは、係長や課長などへの昇進、支店から本社への抜擢、通常の転勤、仕事の内容の変化、同じ部内での配置換え、上司や同僚、部下との対人関係葛藤、リストラ、単身赴任など多彩なものがあります。

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、毎日顔を合わせますから、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れます。



## 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、話をさえずらずに、ゆっくりと本人の話に耳を傾けましょう。
- 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ろたえず、「死にたいと思うくらいつらい気持ちを、よく話してくださいね。」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。

LINE相談で相談できます

こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」



他の相談窓口はこちら

岐阜県精神保健福祉センター 検索

精神保健福祉センター



厚生労働省



厚労省

