



ふくしまから
はじめよう。

職場の健康ニュース

注目!!

県内の生活習慣・健康指標の現状

福島県の健康寿命（介護なしに自立生活できる寿命）は、2013（平成25）年度で男性70.67歳（全国41位）、女性73.96歳（全国35位）と低迷!!

また、健康寿命低迷につながる様々な危険因子（メタボ該当者が多い、塩分摂取量が多い、喫煙率が高い）などの課題も…。

メタボの状況

<肥満+動脈硬化リスク※2項目以上該当者>

福島県	17.1%
全国	14.4%

※高血圧・高血糖・脂質異常・喫煙あり



ワースト**2位!**

出典：平成26年度特定健診データ

食塩摂取量の状況

<食塩摂取量の平均値>

	男性	女性
福島県	12.1g	9.9g
全国	11.3g	9.6g

ワースト **男性 8位**
女性 13位

出典：平成24年度国民健康・栄養調査
(厚労省)

喫煙の状況

<毎日・時々喫煙者の割合>

	男性	女性
福島県	38.9%	12.1%
全国	33.7%	10.7%

ワースト **男性 4位**
女性 5位

出典：平成25年度国民生活基礎調査
(厚労省)

注意!!

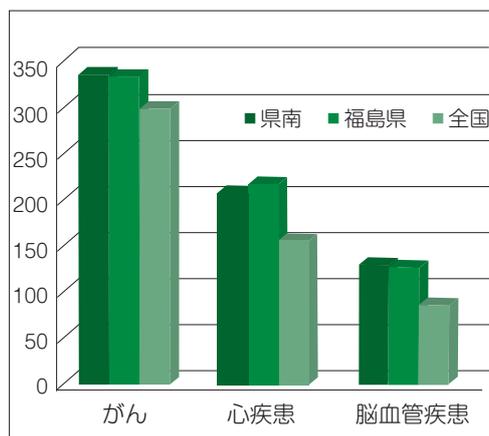
“喫煙”
“塩分過剰”
“メタボ”などは
**動脈硬化を進め
血管を傷つけます!**

動脈硬化に
関連した病気

県&県南地域の死亡原因

* 県南地域&福島県の
生活習慣病死亡率は
全国と比較し高い状
況!

- ◎心疾患死亡率
→全国ワースト5位
- ◎脳血管疾患死亡率
→全国ワースト8位



出典：平成27年人口動態統計（確定数）の概況（福島県）

はじめよう!!

職場で・仲間で“健康なからだづくり”

ご存じですか？ 職場での健康づくり活動に役立つ情報!! 詳しくはコチラから➡

お役立ち情報1：職場の健康づくりガイドライン(改訂版)

職場での健康づくり活動を進めるため参考にしたい情報、相談機関などを掲載したガイドラインを改訂しました。ぜひ、ご活用ください!!

こちらのホームページからご覧ください

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/uploaded/attachment/189307.pdf>

お役立ち情報2：ふくしま健民パスポート事業!!

職場で・仲間で
楽しみながら
始めてみませんか?

◆ふくしま健民パスポート事業って?

県民の皆さんが“気軽に”“無理なく”“楽しく”健康づくりに取り組み、そしてその継続を応援する取り組みです。ウォーキングや健康づくりイベント、地域参加などを行うごとにポイントが付与され、基準をクリアすると県内1000店舗以上で特典が受けられる「ふくしま健民カード」が発行されます

◆対象は?

18歳以上の県民の皆さん



毎日の
ちょっとした取り組みで
健康&いきいき&お得をGET!!

◆参加方法は?

- ① 連携実施市町村(28年度は県内25市町村で実施。今後増加予定)が発行する台紙で参加
- ② スマートフォンのアプリ“ふくしま健民アプリ”をダウンロード(無料)して参加

◆事業の流れ

ステップ①

参加申請

- ◆連携市町村で申請台紙入手
or
- ◆スマホで『健民アプリ』ダウンロード

ステップ②

健康づくり実践

- ◆市町村等の健康づくり事業・イベント等参加
- ◆日々の健康行動実践
- ◆定期的に発信されるミッションに挑戦
…などで
ポイントを貯める!!

ステップ③

健民カード入手

- 基準ポイント達成したら
- ◆台紙申請の場合 ⇒ 連携市町村窓口で申請&入手
- ◆健民アプリの場合 ⇒ スマホ画面でカード申請&入手

ステップ④

カード提示で特典等をゲット!

- ◆県内の協力店でグルメ・レジャー・ショッピング等で割引やコーヒー・一品サービスなど特典を受ける!!

◆忙しい働き盛り世代に特におすすめ!! 『ふくしま健民アプリ』の主な機能

**こんな機能があります!!

- ① 歩数の計測(万歩計機能)
 - ・年齢別・市町村別・グループ内等、登録者間のランキング表示あり
 - ・過去1週間の歩数&消費エネルギーのグラフ表示あり
- ② 日めくり健康チェック：体重管理と簡単な健康情報入手が可能
 - ・体重入力で過去1週間の体重移行グラフの表示が可能

◆お問い合わせ

県南保健福祉事務所 健康増進課 TEL 0248-22-5443

詳細は公式サイトから ⇒ <http://kenkou-fukushima.jp/>



お役立ち情報3：協会けんぽ福島支部からのお知らせ

協会けんぽ福島支部は皆様の会社の「健康事業所宣言」を応援します！

「健康事業所宣言」とは、社員の皆様が心身ともに元気に働ける会社を目指して、健康づくりメニューへの取組みを宣言することです。

<健康づくりメニュー>

1. 法令に従い、社員に対して「定期健康診断」を実施します！
2. メタボに着目した協会けんぽの「特定保健指導」を利用し、社員の生活習慣改善を支援します！
3. 健診の結果等で、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように推奨します！
4. 「高血圧対策」、「禁煙対策」、「運動の推進」、「メンタルヘルス対策」から我が社にあったプランを「我が社の健康プラン」として実施します！

健康事業所宣言のステップ

1 協会けんぽ福島支部にエントリーシートを提出します

・エントリーシート※を作成し、郵送またはFAXにてご提出ください。

※エントリーシートは協会けんぽ福島支部のホームページよりダウンロードできます。



協会けんぽ福島支部から「宣言書」「健康事業所宣言スタートブック」などを送付します。

2 「我が社の健康プラン」の決定

協会けんぽ福島支部の保健師が事業所様を訪問し、具体的な取組みの相談・決定をサポートさせていただきます。

3 社員の皆様への発表

「宣言書」を掲示していただき、朝礼や社内掲示板を通じて「会社の宣言」として、社員の皆様へご紹介をお願いします。

4 健康づくりメニューへ取組みます

協会けんぽの健診をご利用ください！

協会けんぽでは、加入者の皆様の健康の保持・増進のため、加入者ご本人(被保険者)様を対象にした生活習慣病予防健診と、加入者ご家族(被扶養者)様を対象にした特定健康診査を行っています。

○加入者ご本人(被保険者)様の健診

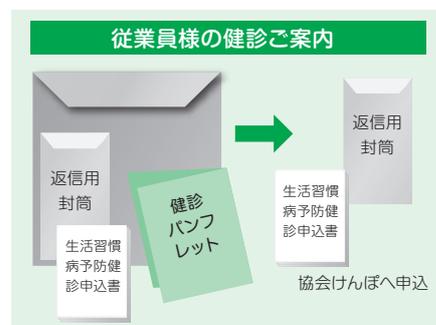
3月下旬に、事業所様へ35歳から74歳までの加入者ご本人様を対象とした「生活習慣病予防健診」のご案内を送付します。

- ① 健診機関にご予約
- ② 協会けんぽへ申込書を送付

○加入者ご家族(被扶養者)様の健診

4月上旬までに加入者様のご自宅へ「特定健康診査受診券」を送付します。

扶養家族の健診は、市町村の住民健(検)診のがん検診と併せて受診しましょう！



【問い合わせ先】 全国健康保険協会福島支部(協会けんぽ)
保健グループ TEL 024-523-3919

お役立ち情報4：職場での受動喫煙防止対策事業 (厚生労働省が実施する支援事業・平成28年度)

1. 喫煙室の設置などにかかる工費、設備費、備品費、機械装置費などの助成(受動喫煙防止対策助成金)

対象事業主：以下①～③のすべてに該当する事業主

- ① 労働者災害補償保険の適用事業主
- ② 労働者数または資本金が一定の条件を満たす中小企業事業主
- ③ 事業場内において、措置を講じた区域以外を禁煙とする事業主

助成率：1/2 (上限200万円)

問い合わせ先：024 - 536 - 4603 (福島労働局 労働基準部 健康安全課)

2. 受動喫煙防止対策の技術的な相談(相談支援事業) (無料)

- ・技術的内容についての専門家による電話相談 (必要に応じて実地指導)
- ・受動喫煙防止対策に関する説明会の実施

・説明会への講師派遣

(平成28年度受託者：一般社団法人 日本労働安全衛生コンサルタント会)

3. 喫煙室などの要件の確認や事業場の実態把握(測定支援業務) (無料)

・デジタル粉じん計、風速計、一酸化炭素計、臭気計の無料貸し出し

・事業場訪問による測定方法の説明

・説明会での測定方法説明、展示用機器の無料貸し出し

(平成28年度受託者：柴田科学株式会社)

* 事業内容、受託者等は新年度に変更になる場合があります。最新の情報については、下記のホームページでご確認ください。

職場における受動喫煙防止対策について

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/



お役立ち情報5：50人未満の事業所に対する健康相談

白河地域産業保健センターでは、産業医の選任義務のない小規模事業所(労働者数50人未満)の事業者や労働者の皆様の相談等を「無料」で行っておりますのでお気軽にご相談ください。

1. 相談対応

1) 労働者の健康管理についての相談

(1) 脳・心臓疾患のリスクの高い労働者に対する保健指導

(2) メンタルヘルス不調の労働者に対する相談・指導

2) 健康診断の結果に基づく医師からの意見聴取

3) 長時間労働者に対する面接指導

4) 高ストレス者に対する面接指導

2. 個別訪問(医師・保健師・労働衛生工学専門員による職場巡視など)

訪問を希望する小規模事業場を産業医が訪問し、事業場の状況を踏まえた健康管理等の保健指導を行います。又、ご希望により、作業場を見て改善のための助言を行います。

3. 産業保健に関する情報提供

産業保健やメンタルヘルス等の情報を提供いたします。

尚、ご利用にあたっては事前の申込みが必要です。

又、相談内容や指導内容については秘密を厳守します。

連絡先：白河地域産業保健センター

〒961-0054 白河市北中川原313 (社)白河医師会内

TEL 0248-23-3701 FAX 0248-27-3825

コーディネーター 草野 淳次 携帯TEL 070-2197-8612

* 労働者数50人以上の事業所につきましては、福島産業保健総合支援センターをご活用ください。

産業保健事業以外に「ストレスチェック制度」を含めたメンタルヘルス対策支援事業も対応しております。

連絡先：福島産業保健総合支援センター TEL 024-526-0526 FAX 024-526-0528



県南の地域・職域連携推進協議会 (構成機関)

白河商工会議所 白河労働基準監督署 白河労働基準協会 日本労働組合総連合会福島県県南連合

全国健康保険協会福島支部 白河地域産業保健センター (社)白河医師会 (社)東白川郡医師会

白河歯科医師会 東石歯科医師会 福島県保健衛生協会県南地区センター 福島県国民健康保険団体連合会

白河市 西郷村 泉崎村 中島村 矢吹町 棚倉町 矢祭町 塙町 鮫川村 県南保健福祉事務所

【事務局】 福島県県南保健福祉事務所(健康増進課) TEL 0248-22-5443