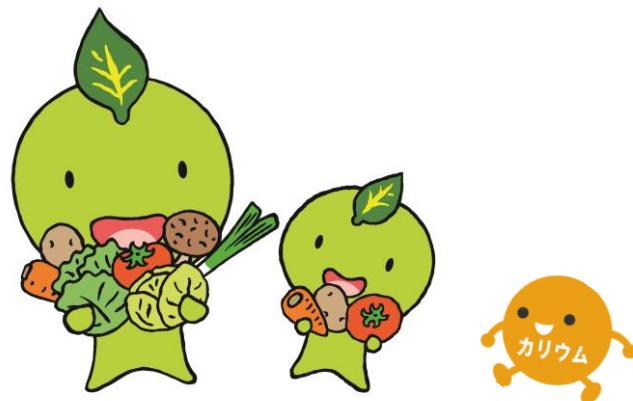


健康経営推進における静岡県の取組



静岡県 健康福祉部
健康局 健康増進課



- ①ふじのくに健康づくり推進事業所宣言
- ②ふじのくに健康づくりアドバイザー派遣事業
- ③健康づくり優良企業の表彰
- ④働く人の生活習慣改善プログラム
- ⑤企業との連携：健康経営セミナー
- ⑥健康マイレージ事業
- ⑦しずおか健幸惣菜
- ⑧静岡県の高血圧対策

	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
ふじのくに健康長寿プロジェクト													
(企業との連携)													
					健康経営モデル推進事業								
						しづおかまるごと健康経営プロジェクト							
										民間協働による健康課題解決プロジェクト			

優良企業表彰	H24スタート
健康マイレージ	H25スタート
推進事業所宣言	H28スタート
健康づくり セミナー等	<p>健康セミナー</p> <p>ネットワーク会議</p> <p>健康経営セミナー</p>
アドバイザー派遣	H29スタート
健幸惣菜	H29スタート

■ 概要（リーフレット）

知っていますか？ 健康経営

健康経営とは
従業員が健康な状態でフルに能力を発揮するために、企業が健康増進に積極的に投資する経営スタイルです。
※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営のメリットはたくさんあります!!

- 生産性の向上**
 - 社内コミュニケーションの向上
 - モチベーションの向上
 - 業務効率の向上
 - 欠勤率の低下
- イメージアップ**
 - 企業ブランド価値の向上
 - 対外的イメージの向上
 - リクルート効果による人材の確保
- リスクマネジメント**
 - 事故・不祥事の予防
 - 機会損失の回避
- 負担軽減**
 - 健康保険料負担の抑制
 - 休職・欠勤による事務手続きの軽減

に静岡県生きがいと健康づくりのイメージキャラクター「ちゅっぴー」

静岡労働局
静岡県健康福祉部

静岡県の健康経営支援事業

ふじのくに健康づくり推進事業所宣言

従業員の健康管理や維持・増進のための具体的な取組目標を宣言してもらい、県の表彰で公表します。

※協会けんぽ（全国健康保険協会）加入事業所は協会けんぽ静岡県支部にお問い合わせください。
(TEL054-275-6602)

VOICE ~認定事業所のこえ~

健康づくり推進事業所認定を受けたことでスタッフのより一層の意識向上につながり、スタッフの会話等が増え、活気と笑顔があふれるようになりました。



しづおか健幸惣菜の普及

働き盛り世代の食環境を支援するため、しづおか健幸惣菜の基準を満たしたおかずが社員食堂やスーパー・マーケットで提供されるよう普及を図っています。

VOICE ~利用者のこえ~

ボリュームあるメニューで男女問わず喜んでます
家庭に配慮されているメニューで安心



「しづおか健幸惣菜」は、野菜しつかり、塩分OKの栄養バランスのとれた食事につながる『おかず』のこと

従業員や家族の方に、ぜひ「しづおか健幸惣菜」をおすすめください！



しづおか健幸惣菜パートナー

しづおか健幸惣菜を積極的に提供している社員食堂やお店など

- 社員食堂 65施設
 - 惣菜・弁当 90店舗
 - 学生食堂 2施設
- (令和6年3月末現在)

お問い合わせ先

- 「労働安全衛生法第66条に基づく健康診断」については
三島労働基準監督署 TEL 055-986-7342
- 「健康経営支援」については
静岡県東部健康福祉センター 健康増進課 TEL 055-920-2112
静岡県熱海健康福祉センター 医療健康課 TEL 0557-82-9125
静岡県賀茂健康福祉センター 健康増進課 TEL 0558-24-2037

■ ①ふじのくに健康づくり推進事業所宣言



«内容»

企業・事業所が、従業員の健康管理や維持・増進のための具体的な取組目標を宣言し、その内容を公表、実施する。

«方法»

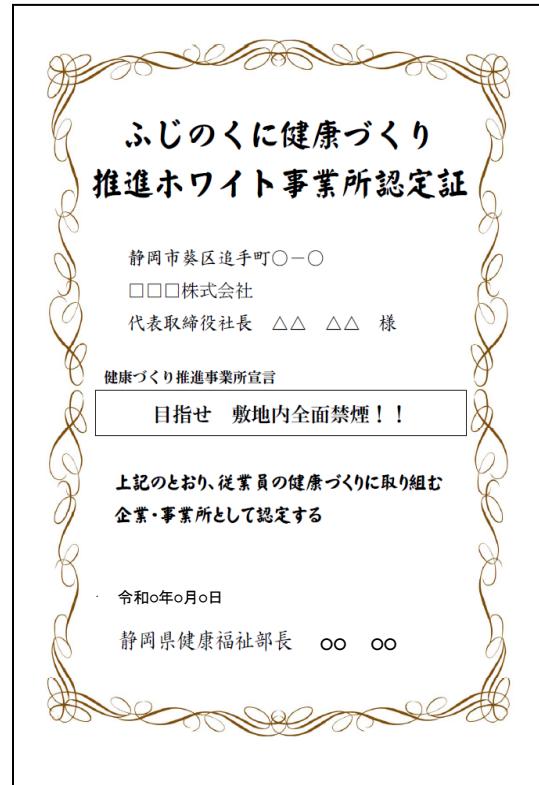
- ア 特定健診データ、健康チェックリスト等から、自社の取り組むべき健康課題を把握
- イ 健康課題を解決するための宣言をふじのくに健康づくり推進事業所宣言申込書、宣言書に記載し県に提出
- ウ 県からふじのくに健康づくり推進事業所認定証を発行
- エ 企業・事業所が健康づくりの取組を実施

«ふじのくに健康づくり推進事業所認定証の区分及び更新»

時期	認定証の名称	事業所数
1・2年目	ふじのくに健康づくり推進ホワイト事業所認定証	1,641 (1,361)
3・4年目	ふじのくに健康づくり推進ブロンズ事業所認定証	1,551 (1,474)
5・6年目	ふじのくに健康づくり推進シルバー事業所認定証	3,955 (3,878)
7年目以降	ふじのくに健康づくり推進ゴールド事業所認定証	429 (352)



■ ①ふじのくに健康づくり推進事業所宣言



(サンプル)



▼ 静岡県公式HP
ふじのくに健康づくり
推進事業所宣言



■ ②ふじのくに健康づくりアドバイザー派遣事業



健康づくりに関する各分野（生活習慣病、喫煙、栄養、運動、歯科）に精通した、
健康づくりアドバイザーを無料で派遣している。（1事業所3回まで派遣可能）

※平成30年度から事業を始め、
令和6年10月末現在、累計28事業所
にアドバイザーを派遣

県内事業所のみなさまへ

ふじのくに健康づくりアドバイザー を派遣します！

静岡県では、「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」の取組を推進するとともに、県内企業・事業所へ健康経営の輪を広げていくため、県の支援を希望する企業・事業所に対し、健康づくりに関する各分野に精通した「ふじのくに健康づくりアドバイザー」を派遣し、指導・助言等の支援を実施しています。専門職による支援を実施しますので、是非積極的に活用してください！！

対象	支援分野
・「ふじのくに健康づくり推進事業所」に認定された事業所 ・県が支援することが適当であると認める事業所	生活習慣病分野、喫煙対策分野、栄養分野、運動分野、歯科分野

派遣の流れ

- ①アドバイザーの派遣の相談
最寄の健康福祉センター（政令市の場合は県庁健康増進課）に連絡する。
- ②派遣申請書の提出
アドバイザーの派遣を希望する事業所は、申請書を最寄の健康福祉センター（政令市の場合は県庁健康増進課）に提出する。
- ③派遣調整
- ④派遣決定通知・派遣依頼書
健康福祉センター又は県庁健康増進課は、事業所及び派遣するアドバイザーに対し、実施内容を通知する。
- ⑤アドバイザーの派遣、支援の実施
- ⑥実施報告書の提出
派遣終了後、事業所は最寄の健康福祉センター（政令市の場合は県庁健康増進課）に対し、実施結果を報告する。



▼ 静岡県公式HP
ふじのくに健康づくり
アドバイザー派遣事業
について



③健康づくり優良企業の表彰

令和6年度
知事褒賞
候補者募集
活動に関する
健康づくり

候補者募集

～健康経営～に取り組む企業を募集します！～

静岡県では、従業員やその家族、地域住民等に対する健康づくり活動に積極的に取り組む県内企業の表彰を行っています。

本年度の候補者を募集しますので、事業所、または事業所内の支所、當業所などの単位で御応募ください。

受賞者の取組は、表彰式や静岡県ホームページ、取組事例集などで広く県民のみなさまに紹介します。

応募対象（選考基準）

常時雇用される労働者が5人以上の県内の団体で、以下の3つの取組を実施していること。

1 健康診断の受診促進	従業員の特定期診等の健診実施の促進や健康増進のための必要な対策が講じられていること。
2 受動喫煙対策・禁煙対策	健康増進法に基づく受動喫煙対策を講じた上で、更に自主的に受動喫煙対策や禁煙対策を実施していること。
3 健康づくりに関する取組	従業員又はその家族、並びに地域住民等を対象とした健康づくりに関する活動の実績と結果がすばらしいこと。

応募締切 令和6年11月6日（水）

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

応募先お問合せ先 静岡県、健康福祉部 健康局 健康増進課
〒420-8601 静岡市葵区葵区役所9-6
TEL 054-221-2333
E-mail kenzou@pref.shizuoka.lg.jp

過去の受賞者の取組事例集もホームページに掲載しています。
ぜひ一度ご覧ください！

静岡県健康増進課 検索

応募方法

次の①～③の書類を提出先に持参又は郵送してください。
白面・他面ともに可能です。

- ① 推薦調書（様式はホームページからダウンロードしてください）
- ② 企業・団体の定款又はこれに準ずる規約等
- ③ その他取組内容の参考となる資料

選考方法

学識経験者や産業医、経済産業関係者などを含む選考委員会の選考を経て、健康福祉部長が決定します。

応募に関する留意点

○「健康づくりに関する活動」の活動の内容は以下のとおりです。

- ◆運動習慣の促進
(例：ウォーキングイベントの実施等)
- ◆栄養・食生活面の支援
(例：しずおか健幸想菜等健康食の提供等)
- ◆心の健康に対する対策
(例：メンタルヘルス研修会の実施等)
- ◆ストレスチェックの実施
- ◆過重労働対策（例：有休取得奨励期間の設置）
- ◆女性の健康保持・増進に向けた取組
(例：女性の健康課題に関する研修会の実施)
- ◆歯科保健対策（例：定期的な歯科健診の奨奵）
- ◆感染症対策（例：手洗いの励行）

ほか

○応募の際は、ホームページに記載の「健康づくり活動に関する知事褒賞取扱要領」を御確認ください。

応募方法のほか、これまでの受賞者の取組事例集もホームページに掲載しています。
ぜひ一度ご覧ください！

静岡県健康増進課 検索

▶静岡県公式HP
職場で取り組む健康づくり
「健康づくり活動に関する
知事褒賞」



■ ③健康づくり優良企業の表彰（選考基準抜粋）



応募対象（選考基準）

常時雇用される労働者が5人以上の県内の団体で、以下の3つの取組を実施していること。

1 健康診断の受診促進	従業員の 特定健診等の健康診断の促進 や健康増進のための必要な対策が講じられていること。
2 受動喫煙対策・禁煙対策	健康増進法に基づく受動喫煙対策を講じた上で、更に自主的に 受動喫煙対策 や 禁煙対策 を実施していること。
3 健康づくりに関する取組	従業員又はその家族、並びに 地域住民等を対象とした健康づくり に関する活動の実績と結果がすばらしいこと。

応募に関する留意点

- ◆運動習慣の促進
(例：ウォーキングイベントの実施等)

- ◆栄養・食生活面の支援
(例：しずおか健幸惣菜等健康食の提供等)

- ◆心の健康に対する対策
(例：メンタルヘルス研修会の実施等)

- ◆ストレスチェックの実施

- ◆過重労働対策 (例：有休取得奨励期間の設置)

- ◆女性の健康保持・増進に向けた取組
(例：女性の健康課題に関する研修会の実施)

- ◆歯科保健対策 (例：定期的な歯科健診の勧奨)

- ◆感染症対策 (例：手洗いの励行)

ほか

■ ③健康づくり優良企業の表彰

「ふじのくに健康長寿プロジェクト」の柱の一つとして、**従業員等の健康増進に関する活動に積極的に取り組み、今後もその活動が期待できる事業所等を表彰**することにより、職場における健康づくりを推進

- ・候補者の募集
- ・選考委員会
- ・被表彰者の決定
- ・知事褒章授与式
- ・事例集の作成、普及



他社の取り組みを参考とした各企業での健康づくり活動に寄与

平成24年度から令和5年度まで
88事業所が受賞



知事褒章授与式の様子

事例集

④働く人の生活習慣改善プログラム

事業所代表者、健康経営・健康づくり担当者の皆様へ
働く人の生活習慣改善プログラム

静岡県から
ご提案

イキイキと元気な職場 目指しませんか？

静岡県では、事業所従業員の方の望ましい生活習慣を獲得できるコツとして、
働く人の生活習慣改善プログラムを作成しました。

健康診断の結果がなかなか良くならない…

血圧が高い方やメタボリックシンドロームの方は年齢と共に増加します。
これらの予防・改善に重要なのは、生活習慣の改善ですが、一人で継続するのには難しいもの…
このプログラムは、事業所みんなで取り組み、望ましい生活習慣の獲得を目指します。

健康づくりの取組をしたいけど、企画が大変…

小さい事業所でもすぐに取り組める内容になっています。
取り組テーマを決めて、資料をダウンロード・印刷すれば、簡単に実施できます。

プログラムのポイント

- 4つの取組テーマ**
取組テーマは、運動、食事、社会参加、さらに、近年大きな健康課題となっている「こころの健康」の4つから選択できます。
- 準備が簡単**
取組テーマを決めて資料を印刷するだけで準備は完了。システム等の設定は必要ありません。
- 豊富な健康情報**
取組テーマごとのヒントを紹介。
推奨取組期間は3か月。健康について事業所全体で考えてみましょう。

詳しくは県HPをご確認ください。 静岡県 生活習慣改善プログラム 検索 静岡県健康福祉部健康増進課 054-221-2779

各企業等が主体となって実施可能な**健康経営支援**のプログラム。

【プログラム実施の流れ（概要）】

事業所でプログラム実施する際は、以下の流れで取り組みましょう。
各項目の詳しい内容は、次のページから説明します。

● 担当者が実施 ● 参加者が実施

STEP 01 プログラムの企画・参加者への説明

参加者募集と話し合うためのグループの作成、実施期間（1～3ヶ月）の設定、資料の準備を行います。
参加者用資料は、県HPからダウンロード可能です。

STEP 02 チェックシートを活用した生活習慣の振り返り

取組テーマとして、①運動、②食生活、③社会参加、④こころの健康の4つを取り上げています。
事業所で実施出来るものから取り組みましょう。

STEP 03 行動目標の設定

3か月間（難しい場合は1か月間）取り組むグループでの共通行動目標と、個人の行動目標を設定します。
目標は、グループ内で共有することで、達成率が高まります。

STEP 04 生活習慣改善チャレンジ

3か月間、目標行動に取り組み、記録します。
みんなで取り組むことを意識して、1、2週間に1回程度は、グループで取組状況を確認し、声を掛け合いながら取り組みます。

STEP 05 生活習慣改善チャレンジの取組評価

STEP02のチェックシートを再度活用して、生活習慣等の変化を評価します。

STEP 06 プログラムの効果検証

参加者へプログラムのアンケートを行い、効果検証を行います。

- ①生活習慣の振り返り、
- ②行動目標の設定
- ③仲間との取組
- ④取組評価

を繰り返し、望ましい生活習慣を獲得を目指す

健康長寿の3要素
「運動」「食生活」「社会参加」に加え、「こころの健康」の4つの視点でアプローチ

■ ④働く人の生活習慣改善プログラム



働く人の生活習慣 改善プログラム

事業所担当者向け



※強い腰痛、強い膝痛の自覚症状がある場合は実施しないでください。
(1) 10回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？【筋力テスト】

- 最初に5～10回練習してください。
①イスに背く座り、足は前後に引きかかれて少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。
②両手を胸の前に組み、立ち上がり座りを繰り返します。
③立ち上がって座るまで数え、10回の秒数を測ります。

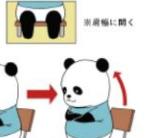
年代別 評価表		(単位：秒)			
年齢	性別	男性	女性	男性	女性
20～29	(歳)	速い	速い	速い	速い
30～39		→6	→9	→10	→10
40～49		→7	→8	→10	→10
50～59		→8	→10	→12	→12
60～69		→8	→9	→13	→16
70～79		→9	→10	→17	→18
80～89		→10	→11	→20	→21

(2) 目を閉じて片足で何秒立つことができますか？【バランステスト】

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
②両足を立ち、もう一方の足を床から離します。
③両目を閉じ、同時に測定を開始します。バランスが崩れた時まで計測します。

年代別 評価表		(単位：秒)			
年齢	性別	男性	女性	男性	女性
(歳)	速い	速い	速い	速い	速い
20～29		→21	→26	→66	→67
30～39		→20	→21	→64	→65
40～49		→20	→21	→63	→64
50～59		→19	→20	→62	→63
60～69		→18	→19	→60	→61
70～79		→16	→17	→58	→59
80～89		→12	→13	→57	→58
90～99		→10	→11	→50	→51
100～109		→8	→9	→48	→49
110～119		→7	→8	→47	→48
120～129		→6	→7	→46	→47
130～139		→4	→5	→45	→46
140～149		→4	→5	→44	→45
150～159		→4	→5	→43	→44
160～169		→4	→5	→42	→43
170～179		→4	→5	→41	→42
180～189		→4	→5	→40	→41
190～199		→4	→5	→39	→40
200～209		→4	→5	→38	→39
210～219		→4	→5	→37	→38
220～229		→4	→5	→36	→37
230～239		→4	→5	→35	→36
240～249		→4	→5	→34	→35
250～259		→4	→5	→33	→34
260～269		→4	→5	→32	→33
270～279		→4	→5	→31	→32
280～289		→4	→5	→30	→31
290～299		→4	→5	→29	→30
300～309		→4	→5	→28	→29
310～319		→4	→5	→27	→28
320～329		→4	→5	→26	→27
330～339		→4	→5	→25	→26
340～349		→4	→5	→24	→25
350～359		→4	→5	→23	→24
360～369		→4	→5	→22	→23
370～379		→4	→5	→21	→22
380～389		→4	→5	→20	→21
390～399		→4	→5	→19	→20
400～409		→4	→5	→18	→19
410～419		→4	→5	→17	→18
420～429		→4	→5	→16	→17
430～439		→4	→5	→15	→16
440～449		→4	→5	→14	→15
450～459		→4	→5	→13	→14
460～469		→4	→5	→12	→13
470～479		→4	→5	→11	→12
480～489		→4	→5	→10	→11
490～499		→4	→5	→9	→10
500～509		→4	→5	→8	→9
510～519		→4	→5	→7	→8
520～529		→4	→5	→6	→7
530～539		→4	→5	→5	→6
540～549		→4	→5	→4	→5
550～559		→4	→5	→3	→4
560～569		→4	→5	→2	→3
570～579		→4	→5	→1	→2
580～589		→4	→5	→0	→1

資料 2-1



(3) 立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？【柔軟性テスト】

- ①両足のかかとをつけて、足先を5cmほど開いて立ちます。
②ひざを曲げずに、前屈し、両手の指先がどこまで届くか計測します。

評価表		柔軟	普通	D	硬い
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面に脚が届く	地面に脚が届かない	足の甲が届かない	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く
地面に手のひらが届く	地面に脚が届かない	地面に脚が届かない	足の甲が届かない	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く
地面に手のひらが届かない	地面に脚が届かない	地面に脚が届かない	足の甲が届かない	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く

▼ 静岡県公式HP
みんなで実践する
職場の健康づくり
**働く人の生活習慣
改善プログラム**



■ ⑤企業との連携：健康経営セミナー



会社の生産性、従業員の採用力、定着率アップを目指す経営者・人事労務担当者様必見！

健康経営実践セミナー

参加費 無料

健康経営は企業のイメージアップ、採用戦略、社員の定着化、メンタルヘルス対策、生産性向上、企業理念の浸透に効果があります。本セミナーでは、健康経営に取り組むにあたって、よくある悩みと具体的な解決策、健康経営の実践的な進め方についてご紹介します。

日時/会場 令和6年度は下記のエリアでリアル開催します
全会場共通 14:00~16:00

会場orオンライン
どちらでも
参加可能です

開催日	会場	住所
6月18日(火)	静岡商工会議所 4階402号室	静岡市葵区黒金町20-8
6月19日(水)	富士商工会議所 3階特別会議室	富士市瓜島町82
6月28日(金)	県東部総合庁舎 別館 2階第1会議室	沼津市高島本町1-3
7月4日(木)	浜松商工会議所 10階C会議室	浜松市中央区東伊場2丁目7-1
7月8日(月)	県中遠総合庁舎 4階404・405会議室	磐田市見付3599-4
7月9日(火)	県藤枝総合庁舎 3階会議室	藤枝市瀬戸新屋362-1

主催 静岡県（健康福祉部健康局健康増進課）
全国健康保険協会(協会けんぽ)静岡支部
アクサ生命保険株式会社 静岡支社

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

後援 静岡商工会議所・浜松商工会議所・沼津商工会議所
三島商工会議所・富士宮商工会議所・富士商工会議所
下田商工会議所・磐田商工会議所・伊東商工会議所
熱海商工会議所・島田商工会議所・焼津商工会議所
掛川商工会議所・藤枝商工会議所・袋井商工会議所

内容

第1部 企業の永続的な発展と従業員一人ひとりの幸せな人生のための健康経営

2023年に全国で約4000社の健康経営サポートを行ったアクサ生命が採用力アップ、離職率低下、生産性・ワークエンゲージメント向上に繋がる健康経営の進め方について分かりやすく解説します。

講師：アクサ生命保険株式会社 健康経営エキスパートアドバイザー 仲津 義人

第2部 實践事業所による事例発表、取組内容の共有

各会場地域の健康経営に取り組む事業所より効果を出す健康経営の具体的な取り組み内容を紹介します。

第3部 自治体・協会けんぽからの情報提供

①協会けんぽ静岡支部の情報共有

協会けんぽ静岡支部で実施している健康宣言事業、健康経営のサポート事業を紹介します。

②静岡県からの情報提供

定員 各会場 50名 ※7/9のみ30名（オンライン参加除く）

■ ⑤企業との連携：健康経営セミナー（女性の健康）

○県と包括連携協定を結ぶ「SOMPOひまわり生命株式会社」や「大塚製薬株式会社」と女性の健康セミナーを開催

女性社員のパフォーマンスを向上させるための
『女性の健康』健康経営セミナー

2024年 10月 10日 (木) 14:00~16:00

ハイブリッド開催

【会場】静岡呉服町スクエアビル 12階会議室
(静岡市葵区呉服町1-1-12 ※静岡駅から徒歩15分)
または オンライン (Webexによるライブ配信)

参加無料
(会場参加のみ
先着50名)

基調講演
『働く女性の健康課題と健康経営』
昭和大学医学部 医学教育講座 准教授 (医学博士)
公益社団法人女性の健康とメソバーズ協会理事
有馬 牧子 氏

□ 静岡県健康福祉部こども家庭課・健康増進課のお知らせ
□ 協会けんぽ静岡支部からのお知らせ
□ SOMPOひまわり生命『女性の健康支援プログラムのご紹介』

- こんなお悩みをお持ちの企業経営者・担当者様はご参加ください！
- 女性の健康に関するリテラシーを男女ともに向上したい
 - 体調不良の女性社員にどう接したらよいのか分からぬ
 - 社員のパフォーマンスやエンゲージメントをもっと高めたい
 - 健康経営はこれから始めるべき？仕組み作りを男女で知りたい
 - 女性の健康経営を一步進めたい

参加をご希望の方は下記QRコードまたはURLよりお申込みください。



<https://forms.gle/odCVESuPDDkiy4z5> 【お問い合わせ】

申込期限：10月7日（月）

【お問い合わせ】

協会けんぽ 静岡支部 TEL: 054-275-6602
SOMPOひまわり生命 TEL: 050-2016-8575

【主催】静岡県、協会けんぼ静岡支部、SOMPOひまわり生命 【協力】しおか健康長寿財団

お一人で ご友人と 親子で パートナーと 聴いてみませんか？

女性の健康のための 県民講座

参加無料 募集申込 お申込方法は裏面をご覧ください。

日時 3/1(土)
2025 (開場) 13:00 (講演) 13:30

現地300名 (先着)
WEB (事前申込)

静岡県男女共同参画センターあざれあ
大ホール (静岡市葵区馬場町17-1)
駐車場が無い場合は公共交通機関でお越し下さい。

おみやげ付
ご来場者特典
ご来場者アンケートと引き換えに
プレゼントを進呈いたします。

スケジュール

13:20 ~ 開会の辞 静岡県
13:30 ~ 14:00 講演 1
「我が国の栄養管理の歴史から
子供の長期的な健康を考える」
渡辺医科大学 庄城人科教授 伊東 宏光 先生
14:00 ~ 14:30 講演 2
「月経前の不調、我慢していませんか？
～月経前症候群（PMS）について知ろう～」
臨床検査サポートセンターShizuoka 所長 静岡県立大学 審査教授 鈴木 美香 先生
14:30 ~ 14:45 休憩
14:45 ~ 15:15 講演 3
「更年期に備えて、今からできること」
エムクリニック院長 古内 真子 先生
15:15 ~ 15:30 エコール検査「ソイチェック」についてのご紹介 株式会社ヘルスケアシステムズ

●共催／静岡産科婦人科学会 静岡県産婦人科医会 静岡県 大塚製薬株式会社ニコトララッシュティカズ事業部
●後援／(公社)日本産科婦人科学会 (公社)日本産婦人科医会 ●協力／社会福祉法人 離婚相談事業団 NPO法人 くすり・たるもの・からだの協議会

■ ⑥健康マイレージ事業



健康マイレージ制度とは

「健康マイレージ」とは、県民の健康づくりを促進する新しい仕組みであり、日々の運動や食事などの生活改善や、健康診断の受診、健康講座やスポーツ教室、ボランティアなどの社会参加など市町で決定した健康づくりメニューを行なった住民が、特典を受けられる制度です。その特典とは、市町が健康づくりを行った住民に対して発行する優待カード(ふじのくに健康いきいきカード)を「ふじのくに健康いきいきカード協力店」において提示することで各店が用意したサービスを1年間利用できることです。



▼ふじのくに健康マイレージ公式HP
協力店舗検索ページ





しづおか健幸惣菜は、組み合わせることで栄養バランスのとれた食事につながるおかず



(↑天神屋にて提供している健幸惣菜弁当)

○しづおか健幸惣菜を提供している「しづおか健幸惣菜パートナー」は161店舗（令和6年11月末現在）あります

けんこうそうざい しづおか健幸惣菜

～働き盛り世代の健康づくりを食からサポート～



このマークが目印です。



▼ 静岡県公式HP
しづおか健幸惣菜

⑧静岡県の高血圧対策 血圧測定習慣化促進事業

○令和4、5年度モデル事業 概要

健康診断のみならず日常的に自身の血圧を把握し、適切な生活習慣や医療につなげるため、令和4、5年度に、**県内に12か所ある健康福祉センター管内で1か所モデル事業所を選定**し、習慣化モデルを実施

事業説明会：動機付け支援

- ・健康講座を実施
- ・体組成計測定
- ・血圧計貸与、記録アプリの提供
- ・開始前アンケート（1回目）

測定期間：2ヶ月間

- ・2週間1回以上の保健師によるフォローアップ

専門員：支援・フォローアップ

- ・測定状況の確認
- ・習慣化の要因や阻害する要因の聞き取り
- ・記録を活用した生活指導や保健指導
- ・必要に応じ、医療機関への受診促進 等

参加事業者に中間報告

振り返り会①：測定月間終了直後の支援

- ・測定結果のフィードバック
- ・健康講座の実施
- ・体組成計測定
- ・家族との血圧測定の周知
- ・測定月間終了直後アンケート（2回目）

測定月間終了1ヶ月後の調査

- ・測定月間終了1ヶ月後アンケート（3回目）
- ※開始から3ヶ月後のアンケート

振り返り会②：測定月間2～3ヶ月後の支援

- ・健康講座の実施
- ・測定月間終了2～3ヶ月後アンケート（4回目）の実施
- ※開始から約4～5ヶ月後のアンケート

項目	内容
対象	<ul style="list-style-type: none">・県内事業所12か所の従業員248名を対象
実施内容	<ul style="list-style-type: none">・血圧測定の動機づけを目的とした参加者向け説明会・2ヶ月間の保健師によるフォローアップ・実証事業の効果検証を目的とした全3回のアンケート・事業所の健康づくり担当者へのフォローアップ
成果	<ul style="list-style-type: none">・ほぼ毎日測定している者の増加 (事業実施前10.3%→事業終了1ヶ月後17.1%)・高血圧治療への参加意識が高まった（血圧記録の活用）・新たな高血圧者の発見と医療機関への受診・血圧に関する話題が増えたり、家族も血圧を測り始めた (約3割に波及効果あり)



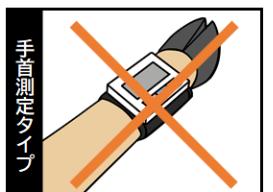
○ 血圧測定周知(家庭血圧測定の周知)

家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること

朝の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「自分の血圧のタイプ」がわかります。

1 血圧計の選び方



2 正しい測定方法

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う
- 朝**・起床後
1時間以内
・トイレに行ったあと
・朝食の前
・薬を飲む前
- 夜**・寝る直前
・入浴や飲酒の直後は避ける

測定時のポイント

- 椅子に座って1~2分経ってから測定する
座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。
測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツなら1枚ぐらいなら着たまま測定してもよい。
- カフは心臓と同じ高さで測定する
カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。



3 血圧の基準値

正常血圧の基準値

	最高血圧	最低血圧
家庭で測定	115 未満	75 未満
病院で測定	最高血圧 120 未満	最低血圧 80 未満

高血圧の診断基準

降圧治療の対象

	最高血圧	最低血圧
家庭で測定	135 以上	85 以上
病院で測定	最高血圧 140 以上	最低血圧 90 以上

4 記録をする

測った値は毎日記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または急激な血圧の低下がみられる場合、主治医が薬の種類や量を変える大切な判断材料となります。

