

職場における健康づくり

～健診（検診）で生活習慣病の早期発見～

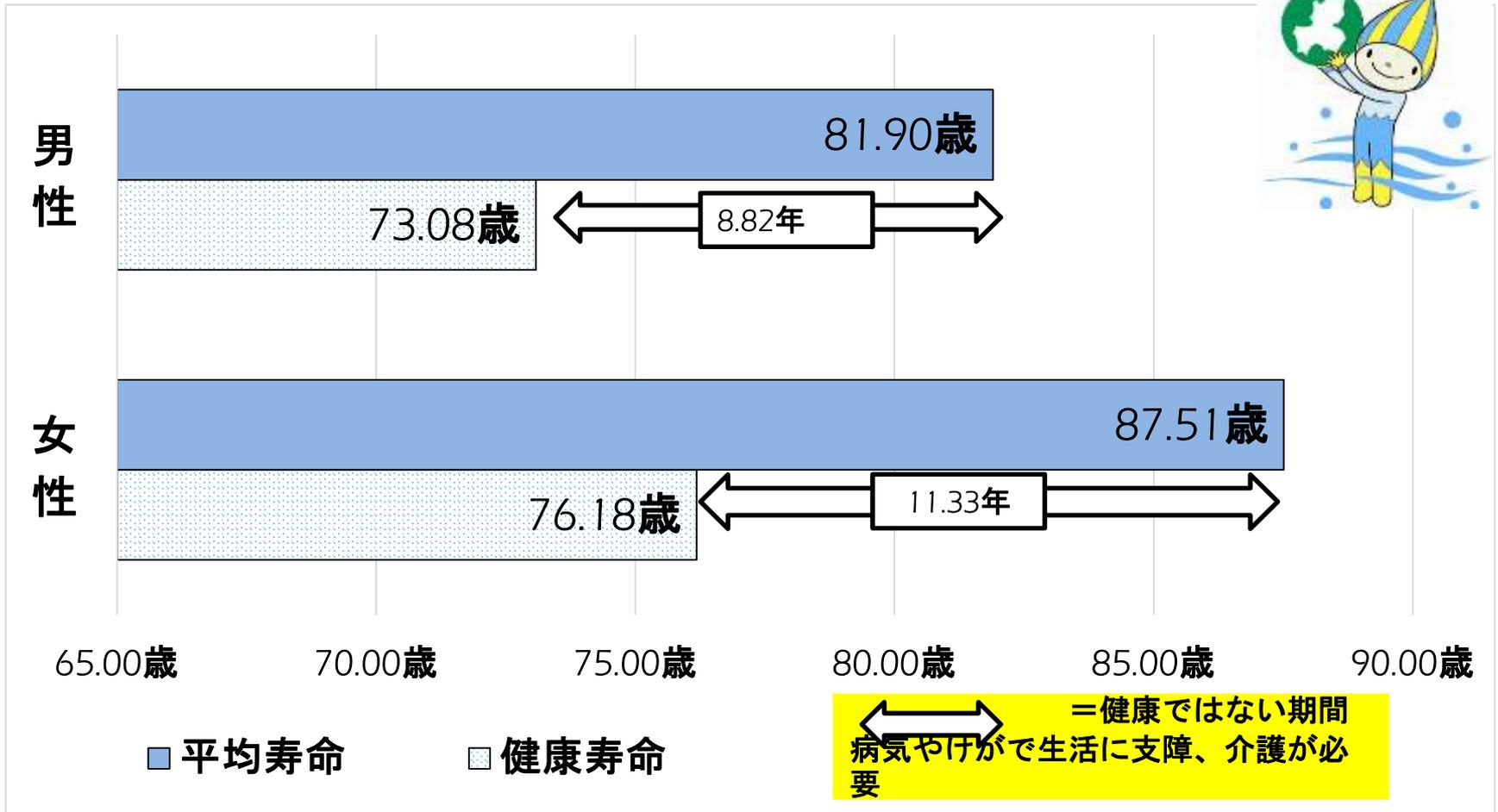


令和6年10月23日（水）

岐阜県関保健所健康増進課
健康づくり係

岐阜県の平均寿命と健康寿命の比較

～平均寿命（R2）と健康寿命（R1）の差（岐阜県）～



資料：平均寿命⇒厚生労働省「令和2年都道府県別生命表」
健康寿命⇒健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

岐阜県の働く世代の年齢別の死因（上位5つ）

年齢	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
	死因	死因	死因	死因	死因
20～24	自殺	悪性新生物	不慮の事故	その他の新生物	先天奇形
25～29	自殺	不慮の事故	心疾患	悪性新生物	その他の新生物
30～34	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	脳血管疾患
35～39	悪性新生物	自殺	不慮の事故	心疾患	脳血管疾患
40～44	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
45～49	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故
50～54	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
55～59	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
60～64	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肝疾患	不慮の事故



中高年が多い企業は
生活習慣病予防が重要

出典：令和3年岐阜県公衆衛生年報

生活習慣病について

生活習慣病の発症から重症化への流れ

20代～50代の働き盛り

自覚症状なし

内臓脂肪蓄積から30年

5～10年

不規則な生活習慣

- ・ 不規則な食生活
- ・ 運動不足
- ・ 喫煙
- ・ 多量の飲酒
- ・ 過度のストレス
- ・ 睡眠不足

生活習慣病
予備群

- ・ 肥満
- ・ 高血糖
- ・ 血圧高値
- ・ 脂質異常

生活習慣病

- ・ 肥満症
- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧症
- ・ 脂質異常症

生活習慣病の
重症化

- ・ 虚血性心疾患
- ・ 脳血管疾患
- ・ 人工透析
- ・ 網膜症による失明

介護・死亡

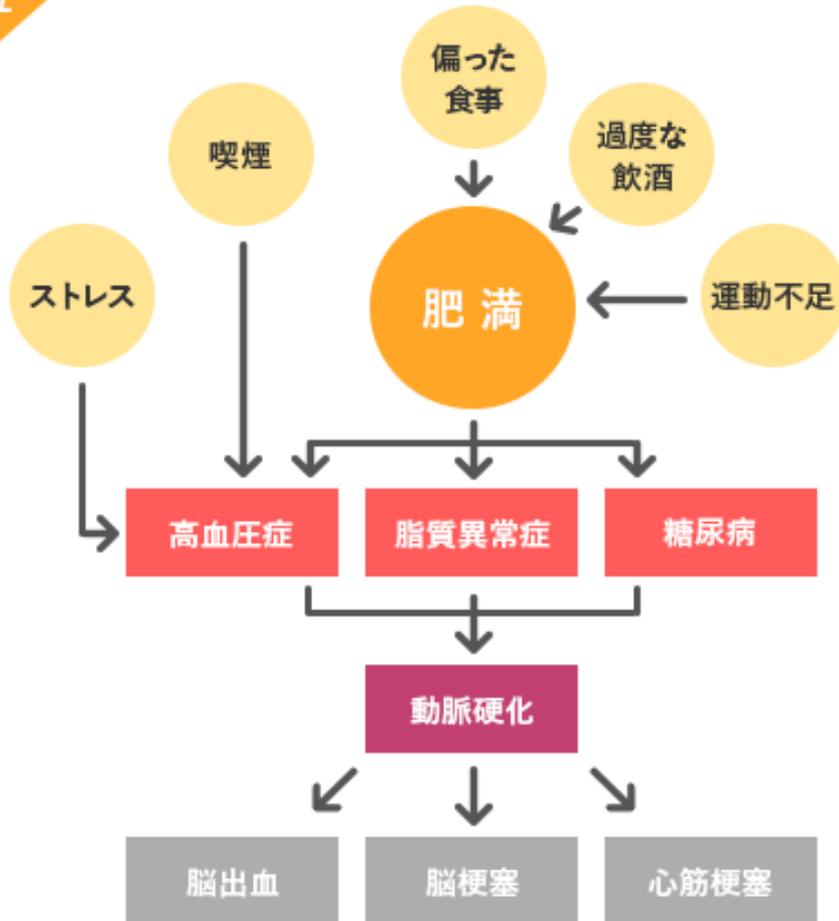
- ・ 要介護
- ・ 寝たきり
- ・ 認知症
- ・ 死亡

この間の健康状態は健診で把握可能

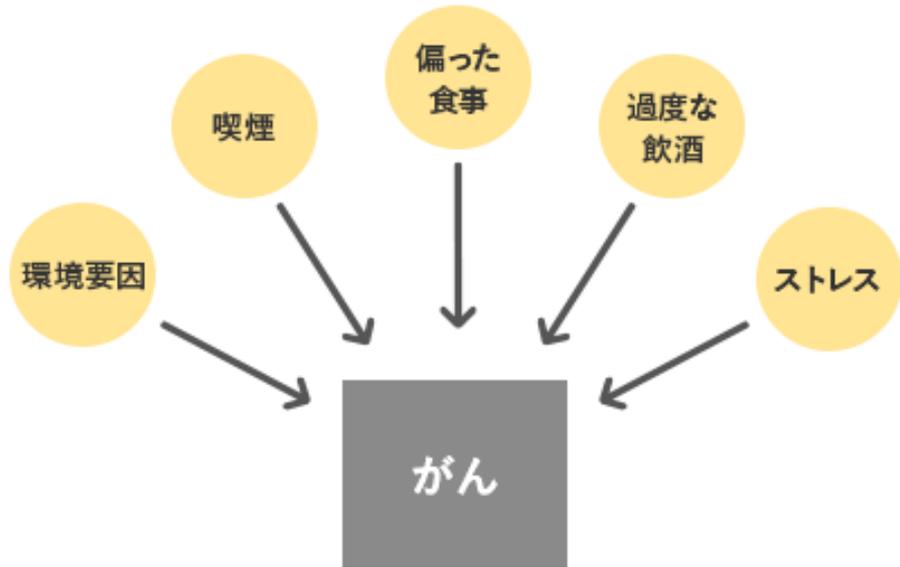
健康診断は自分の体の状態を確かめるチャンスです。
未来の自分のために、**健康診断の結果**は必ず確認しましょう！

生活習慣病とは？

1



2



メタボ（メタボリックシンドローム）とは？

内臓脂肪型肥満

（腹囲：男性85cm、女性90cm以上）



3つのうち**2つ以上**に該当したらメタボ
1つ該当ならメタボ予備群

高血圧

収縮期血圧：**130**以上
拡張期血圧：**85**以上

高血糖

HbA1c：**6.0**%以上
または
空腹時血糖：**110**以上

脂質異常

中性脂肪：**150**以上
HDLコレステロール：**40**未満



ひとつだけでも**動脈硬化**を招きますが、複数のリスクが重なることで動脈硬化を急激に進行させます。

高血圧とは？

高血圧の診断基準

診察室血圧

140/90 mmHg以上

高血圧の診断基準

家庭血圧

135/85 mmHg以上

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

① 遺伝

② 食べ方

- ⊙ 塩分の摂り過ぎ
- ⊙ アルコール

- ⊙ たんぱく質、糖質、脂質の摂り過ぎ

血液の量

血管の太さ

血管の質

③ 肥満

④ 運動不足

⑤ たばこ

⑥ ホルモン

脂肪細胞から出る物質

糖尿病とは？

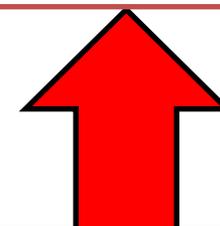
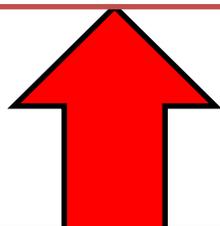
インスリンが血糖を下げられない

インスリン 分泌低下

インスリンが分泌されない

インスリン 抵抗性

インスリンがたくさん出ても効かない



遺伝

加齢



肥満

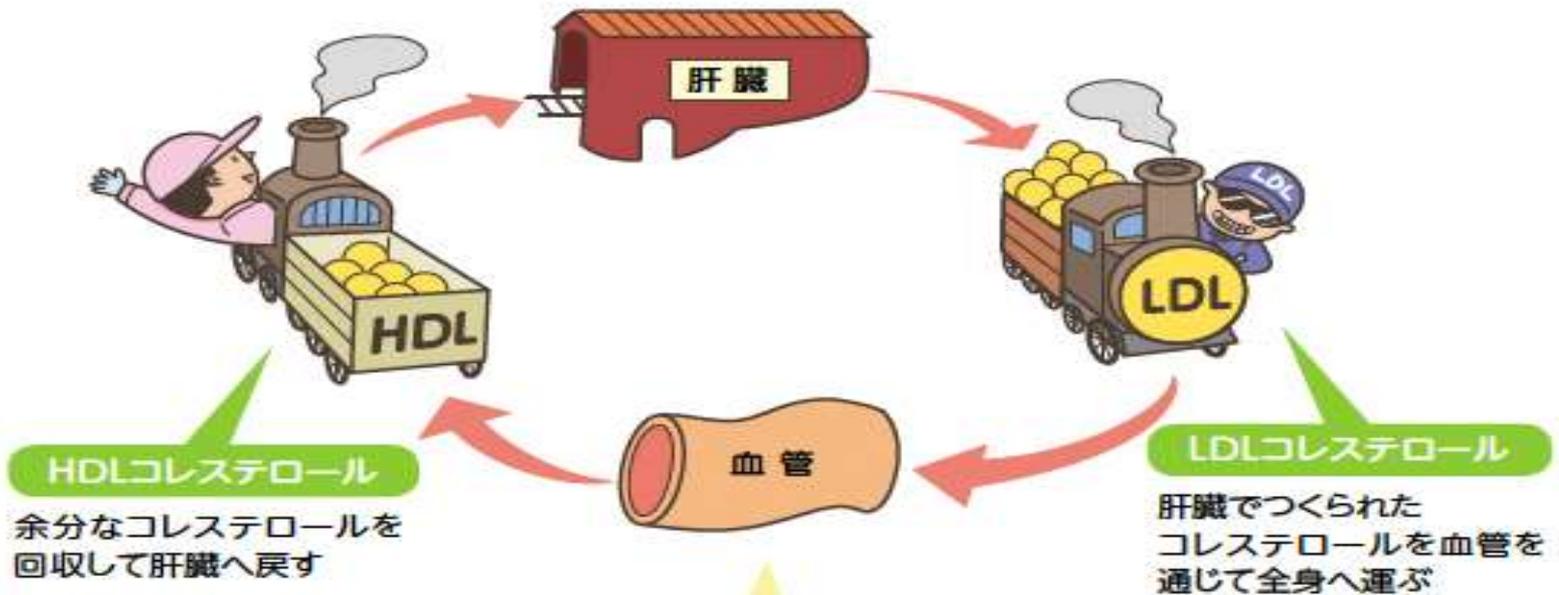


食事



運動不足

脂質異常症とは？



血管の内部



コレステロールが必要以上に多くなると、血管の中にごぶのようなものがつくられ、動脈硬化の原因になる

今すぐできる生活習慣病予防

普段の血圧の状態を確認しましょう

1日2回 **朝**と**晩**に測定

朝	測定の条件 <ul style="list-style-type: none">● 起床後1時間以内● 排尿後● 朝食前● 朝の服薬前● 座位1~2分安静後
晩	<ul style="list-style-type: none">● 就床前● 座位1~2分安静後

正常血圧
朝・晩それぞれの
平均値
115/75
mmHg未満

高血圧
朝・晩いずれかの
平均値
135/85
mmHg以上

※診察室血圧の基準とは異なります



**1機会原則2回測定し
平均を記録しましょう!**
※1~2分の間隔をあけて測定



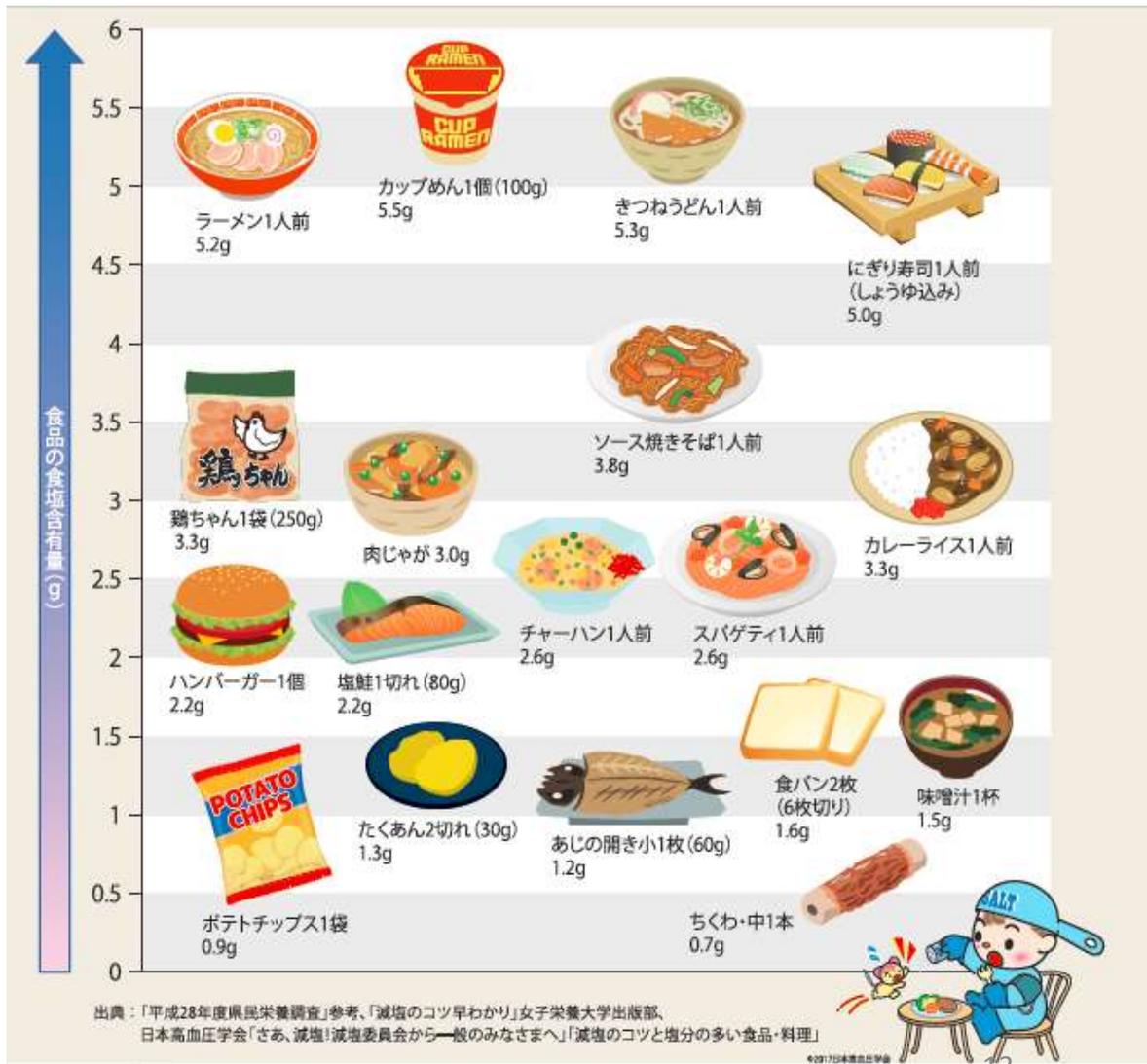
**使用する血圧計
上腕測定タイプ**
手首血圧計は動脈の圧迫が
困難である場合があり
不正確になることが多い

減塩生活を始めましょう

減塩に有効な食行動のコツ

1. **漬け物は控える**
2. **麺類の汁は残す**
(全部残せば2～3g減)
3. **新鮮な食材を用いる**
(食材の持ち味で薄味調理)
4. **具だくさんのみそ汁にする**
(同じ味付けでも減塩)
5. **むやみに調味料を使わない**
6. **低ナトリウムの調味料を活用**
(酢・ケチャップ・マヨネーズ)
7. **香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する**
8. **外食や加工食品を控える**

よく食べる食品の食塩含有量 (目安)



食事を見直してみましよう

- ✓ 腹八分目としましよ
- ✓ 食事は野菜ファーストとしましよ
- ✓ 甘い物や脂質は控えめにしましよ
- ✓ 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べまし
- ✓ 単品ではなく食品の種類はできるだけ多
- ✓ 食物繊維を多く含む食品を摂りましよ
- ✓ ゆっくりよく噛んで食べましよ



「まず野菜！ 食べて健康 日本一！！」

岐阜県民の7割は、野菜不足！

1日の野菜摂取の目標量は、350gですが、岐阜県民の野菜摂取量は、男性273g／日、女性257g／日と、とても少ないのが現状です。県では摂取量日本一を目指しています。

適度に体を動かしましょう

軽く汗ばむ程度の軽い運動は、中性脂肪やLDLコレステロールの分解を進め、HDLコレステロールを増やします！

運動で体を動かす

ランニング
15分 140kcal



水泳
10分 100kcal



自転車
20分 80kcal

生活の中で体を動かす

炊事
20分 40kcal



早歩き
10分 40kcal



階段昇降
5分 35kcal

※kcalの目安は体重80kgで計算。体重が80kgより軽い場合は消費kcalも少なくなります。
続けることが大切です。まずは、**+10分**から始めましょう！

健診・検診を受けましょう

労働安全衛生法に基づく一般健康診断

労働安全衛生法では、業務が原因で、労働者が疾病にかかったり、疾病が悪化することを防ぐため、事業者に対し、常時使用する労働者を対象に、年1回、健康診断を実施することを罰則付きで義務付けています。

健診項目	健診の目的(関係する疾患等)	規定された時期
既往歴及び業務歴の調査	適確な疾病情報等の把握、増悪防止 等	昭和47年
自覚症状及び他覚症状の有無の検査	適確な疾病情報等の把握、増悪防止 等	昭和47年
身長、体重、腹囲の検査	・脳・心臓疾患の危険因子の1つ 等	昭和47年 (腹囲のみ平成19年)
視力の検査	・視機能の評価 ・業務起因性の視力障害・視機能変化の早期把握	昭和47年
聴力の検査	・聴機能の評価 ・業務起因性の聴力障害・聴機能変化の早期把握	昭和47年
胸部エックス線検査及び喀痰検査	・呼吸器疾患等の一般的なスクリーニング、結核感染の把握 ・結核感染の早期把握	昭和47年
血圧の測定	虚血性心疾患、脳血管疾患の危険因子の1つ、血圧の状態の若年からの定期的把握 等	昭和47年
貧血検査	高齢期に増加する貧血、食行動の偏りによる貧血の把握 等	平成元年
肝機能検査	肝機能障害の早期把握、増悪防止 等	平成元年
血中脂質検査	虚血性心疾患、脳血管疾患等のハイリスク者スクリーニング 等	平成元年
血糖検査	脳・心臓疾患の危険因子の1つ 等	平成10年
尿検査	・脳・心臓疾患の危険因子の1つ ・腎不全の把握 等	昭和47年
心電図検査	意識消失を伴う不整脈、虚血性心疾患、高血圧に伴う心臓の異常等の把握 等	平成元年

特定健康診断（メタボ健診）

特定健診とは 生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）の方に**メタボリックシンドローム**に着目した健診を行います。

<p>基本的な 健診の項目</p>	<ul style="list-style-type: none">・ 質問票（服薬歴、喫煙歴等）・ 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）・ 理学的検査（身体診察）・ 血圧測定・ 血液検査・ 脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）・ 血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c、やむを得ない場合には随時血糖）・ 肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）・ 検尿（尿糖、尿蛋白）
<p>詳細な 健診の項目</p>	<ul style="list-style-type: none">・ 心電図検査・ 眼底検査・ 貧血検査（赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値）・ 血清クレアチニン値 <p>※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施</p>

特定保健指導とは

特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

メリット（健診の目

ロソノ

- 自分自身の**健康状態を把握**
- 健診結果を踏まえ、現在の**健康状態にあったアドバイス**などが受けられる
- 疾病予防によって、いつまでも**健やかな生活を送る期間を延ばす**ことにつながる



がん検診

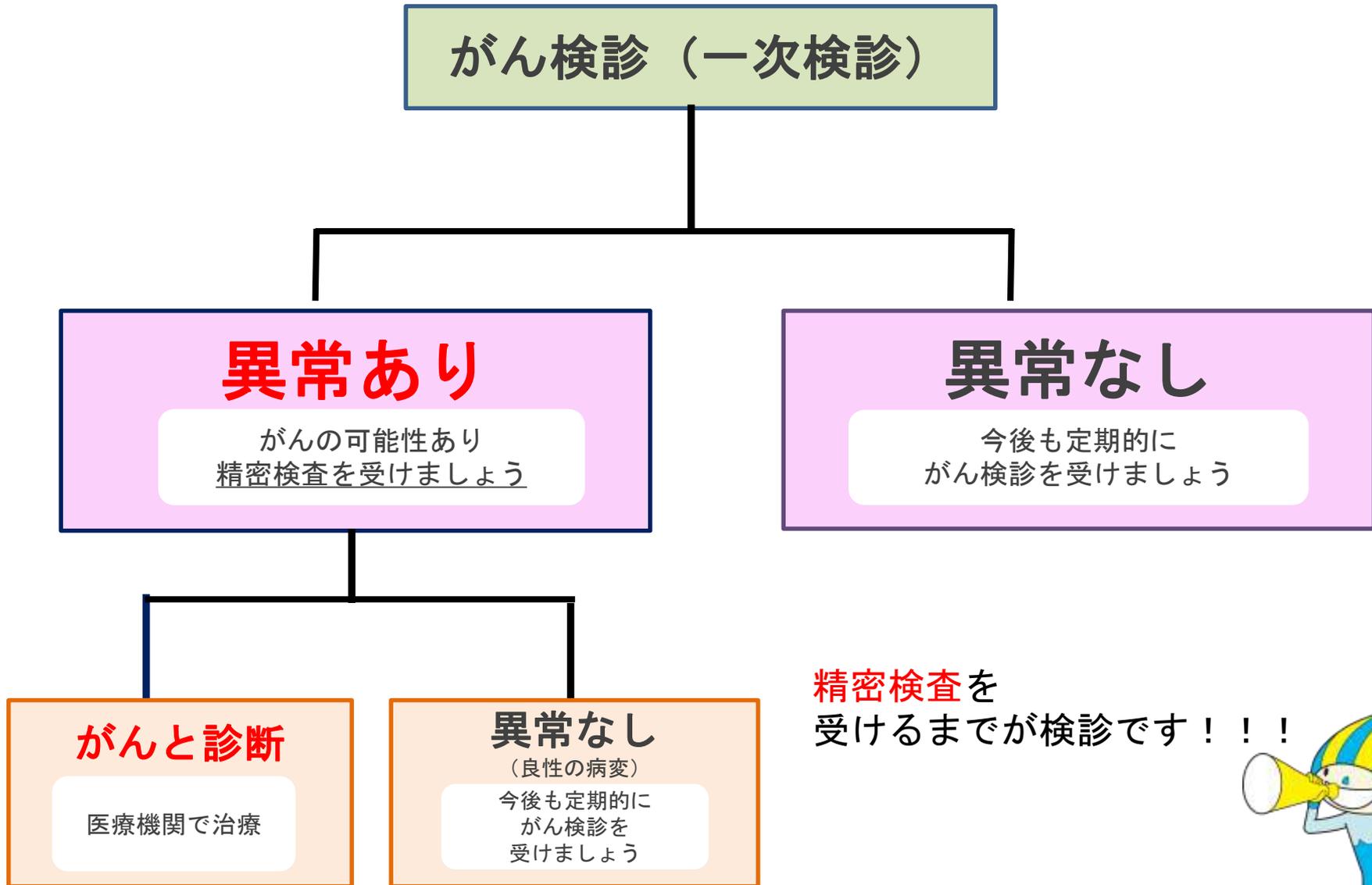
がん検診の指針

検診項目	検査内容	対象者	受診間隔
肺がん	胸部X線と 喀痰細胞診（喫煙者のみ）の併用	40歳以上	男女 1回/年
胃がん	胃X線 胃内視鏡検査	50歳以上 (胃X線については40歳以上 も可)	2年に1回 (胃部X線1回/年も 可)
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	男女 1回/年
乳がん	マンモグラフィ	40歳以上	女性 1回/2年
子宮がん	細胞診	20歳以上	女性 1回/2年

がん検診を受けるには

- ①お住いの市町村が実施するがん検診を受ける
- ②勤め先やご加入の医療保険が実施するがん検診を受ける
- ③医療機関が実施するがん検診を受ける

がん検診受診後の流れ



精密検査を
受けるまでが検診です！！！！



健康診断の結果を活かしましょう

健診

- **年に1回 健診を受けましょう**
- 病気を見つけるためだけでなく、体の状態を確認するために活用しましょう

結果説明

- **健診の結果を確認しましょう**
- 保健師等から結果説明を聞く場合は、気になることやわからないことがあればその場で尋ねましょう

健康管理

- **自分の体の状態に合わせて健康管理を始めましょう**
- 精密検査等が必要になった場合は、必ず検査を受けましょう
- よい生活習慣を続けましょう

清流の国ぎふ健康経営推進事業



健康経営に関する制度（全体の位置付け、県内登録企業数）

健康経営優良法人2023

（経済産業省）

ホワイト500…2社

ブライト500…8社

健康経営優良法人2023

（経済産業省）

大規模法人…25社

中小規模法人…276社

中小規模法人は昨年212社、
今年度50社以上増加。

⇒健康経営の注目度は
高まっている。



協会けんぽと健康宣言

（協会けんぽ）…925社

清流の国ぎふ健康経営宣言

（岐阜県）…856社

※R5～

岐阜県と協会けんぽの健康宣言
を連動させ、同時エントリーが可能に。

R4年度～

清流の国ぎふ

健康づくり優良活動表彰（企業部門）…1社



清流の国ぎふ
健康づくり優良活動

R元年度～

清流の国ぎふ

健康経営優良企業（岐阜県）…17社



ぎふ健康経営認定事業所…260社

（協会けんぽ岐阜支部） ※R5.2月で受付終了

新はつらつ職場づくり宣言

（岐阜労働局）…1051社

R5.9.29時点

事業の概要

働き盛り世代からの健康づくりを推進するためには、社会人が多くの時間を過ごす職場における取組みが必要であることから、企業による従業員の健康に配慮した取組みを支援する制度を創設。

制度の概要	<ul style="list-style-type: none">①従業員の健康づくりに取組む意向をもつ企業が「清流の国ぎふ健康経営宣言」を表明。②県は健康づくりへの取組みを継続的に支援。③顕著な健康づくりの取組みを行う企業を表彰。
対象	県内に事業所を有する企業（公的医療保険適用事業主であること）
登録条件	<ul style="list-style-type: none">①特定健診受診率・特定保健指導実施率を記載（必須）②ⅠⅡⅢから最低1項目ずつ合計3項目選択<ul style="list-style-type: none">Ⅰ 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討Ⅱ 健康経営の実践に向けた基礎的な土台づくりⅢ 従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策
支援内容	<ul style="list-style-type: none">①定期的な健康情報の発信②「ぎふ企業健康リーダー」研修会の開催③県・保健所の保健指導等
宣言企業	856社（令和5年9月29日時点）



宣言

- 申請書兼宣言書（様式1）及びチェックシートの提出



実践

- 宣言内容を中心に職場での健康づくりの取り組みを行います
- 翌年6月末までに実績報告書（様式3）を提出



表彰

- 宣言企業の中から特に優れた事業所の表彰

健康経営優良企業 事例紹介

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2023

株式会社
常任保健師の専任や受療費で特定保健指導は最終評価まで実施率100%達成。社内健診とがん検診の同時受診やがん検診費用の会社負担等も整備し、受診勧奨。

株式会社 セクテック

24時間365日の勤務でも、健康的な食事を摂れる「置き型社食」として、冷蔵庫を設置し、栄養バランスのよい惣菜を低額で購入できるシステムを導入。

株式会社 イマオコーポレーション

製造現場では珍しい、各自が調整できる昇降機能のあるデスクで、体への負担を軽減。社員の要望で会社独自で歯科検診実施。

株式会社 大雄

社内でチームを組み、歩数を競ってウォーキングを習慣化。チーム編成を工夫することで、部署間交流の機会創出にも繋がっている。

健康経営優良企業2022

第一生命保険株式会社 岐阜支社

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！

高山信用金庫

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！

株式会社 アルファ・パートナーズ

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

受動喫煙防止のため、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。

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やくを混ぜて低カロリーにする工夫。

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。

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、関ヶ原町、神戸町、輪之内町、安八町、揖斐川町、大野池田町
- 関保健所：0575-33-4011
関市、美濃市、郡上市
- 可茂保健所：0574-25-3111
美濃加茂市、可児市、坂祝町、富加町、川辺七宗町、八百津町、白川町、東白川村、御嵩
- 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

県からの情報発信

■ 健康経営ミナモ通信

- ・ 毎月、テーマに合わせた健康情報を提供 (A4両面サイズ)
- ・ メールで各自に送付したり、社内に掲示することで、従業員に健康情報を提供可能。
- ・ 県公式HPからバックナンバーも閲覧可能です。



■ ぎふ健康推進室【岐阜県公式】 X (旧: Twitter)

野菜摂取やメンタルヘルスなど、健康に関する情報を**毎日発信**。

■ 清流の国ぎふ野菜ファースト Instagram 手軽に野菜がとれる**レシピ**などを**紹介**。



健康経営宣言企業への関保健所のとりにくみ

■ 食卓メモの送付

毎月、テーマに合わせた健康情報を提供
メールで送付したり、社内に掲示することで、従業員
に
健康情報を提供可能。

■ 健康づくり出前講座

保健所職員（保健師、管理栄養士）による出前講座
企業の健康課題に応じた内容の講話を実施

■ 管理栄養士による食育体験講座

フードモデルを用いた体験型の食育体験を実施

管理栄養士による食育栄養講座

- 対象 健康経営宣言企業 等
- 内容
 - ・食育SATシステムを使った栄養バランスチェック
 - ・管理栄養士による栄養相談

受講無料



食育SATシステムとは？

フードモデル（食品サンプル）から日常食べている1食分の食事を選び、センサーに載せるだけで、その食事の栄養価を自動計算できます。

結果がグラフで表示されるため、不足している栄養素が一目でわかります。星5つの栄養バランスが整った食事を目指しましょう！



清流の国ぎふ健康経営宣言企業

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！

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
応募・就職が増加



血圧正常値の
従業員が増加

従業員の
職場に対する
満足感UP

申請方法は「様式1登録申請書兼宣言書」を県に提出するだけ！

実践と振り返りを続けましょう

健康経営の実践

年1回の振り返り

※取組状況報告書の提出

- 【支援の一例】
- ・毎月、宣言企業向けに健康情報を発信
 - ・保健所職員による出前講座
 - ・企業担当者向け研修会の開催
 - ・県HPIにて、企業名を公開

問い合わせ | 岐阜県 健康福祉部 保健医療課 健康推進室 健康増進係
TEL:058-272-1111(内線3318)

事業HP



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

※成績が高い方からの順位

	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
岐阜県	6位 26.1%	1位 5.1%	1位 4.8%	8位 6.6%	10位 28.4%	18位 17.7%	14位 12.0%
(参考)全国	28.4%	5.7%	5.8%	7.0%	29.6%	17.1%	12.5%

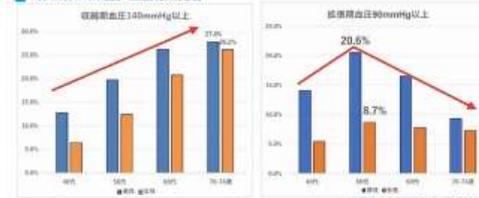
出典:厚生労働省NDBデータ(H30)

血圧の値が
悪い



皆さん、下の血圧(拡張期血圧)が高いのを放置していませんか？

岐阜県の年代別 血圧有所見者



出典:厚生労働省NDBデータ(H30)

高い拡張期血圧を放置すると、
全身の動脈硬化が進み、
徐々に収縮期血圧が高くなっ
ていきます。

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
高血圧	7万×25年					175万
糖尿病		15万×20年				300万
脂質異常症		9万×15年				135万
高尿酸血症		7万×15年				105万
心筋梗塞					手術…	400万
25年間の医療費合計	1,115万円					

※金額は、病状・治療法等により個人差があります。

肥満の解消

運動習慣の定着

今すぐ
健康経営を始めて
医療費を削減しましょう

生活習慣の改善

健康経営とは？

※「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。

- 従業員等の健康保持・増進の取組みが、将来的に収益性を高める投資であるとの考えの下、健康経営を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。
- 健康投資とは、健康経営の考え方に基づいた具体的な取組みのこと。

※「健康経営の推進について」令和3年10月経済産業省ヘルスケア産業課資料より

問い合わせ | 岐阜県 健康福祉部 保健医療課 健康推進室 健康増進係
TEL:058-272-1111(内線3318)

事業HP



ご清聴ありがとうございました



《お問い合わせ》

岐阜県関保健所 健康増進課 健康づくり係

〒 501-3756

岐阜県美濃市生櫛 1612-2 中濃総合庁舎

☎ 0575-33-4011 (内線368)