

# コラボヘルスによる健康づくり推進について

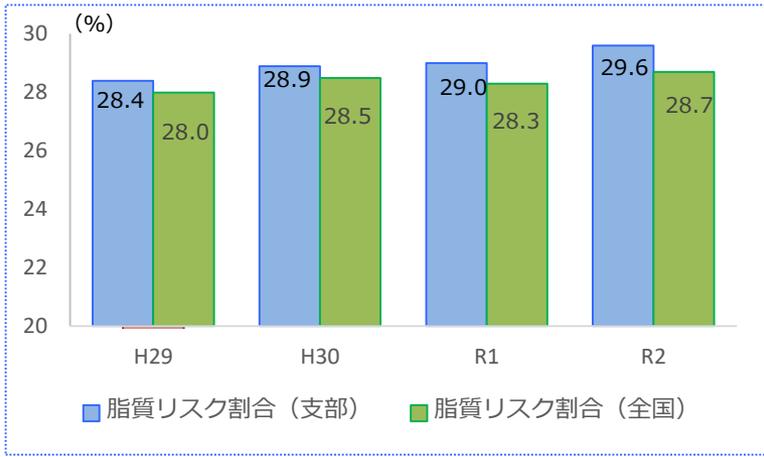
# 1.脂質リスク保有率・運動習慣要改善者の状況

## ■福井支部の健康課題

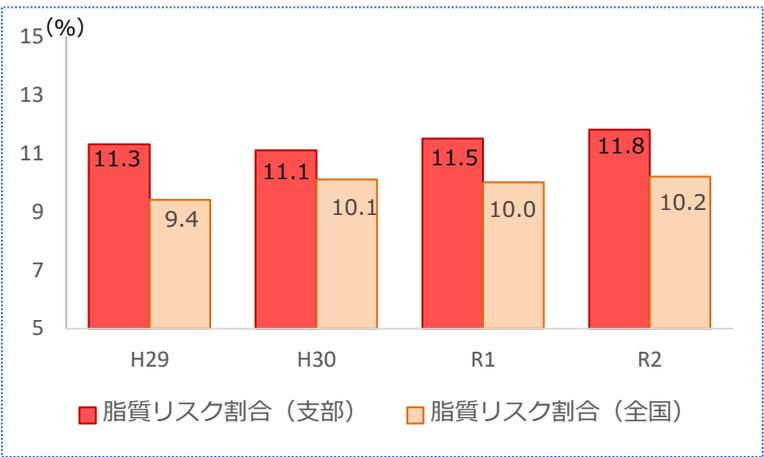
- ・福井支部の加入者は、男女共に**脂質リスクが高く**、年々増加傾向にある。
- ・運動習慣が低い=**運動不足**である方の割合が、全国平均に比べ依然として高い状態である。

### □脂質リスク保有者（割合）の推移□

【男性】

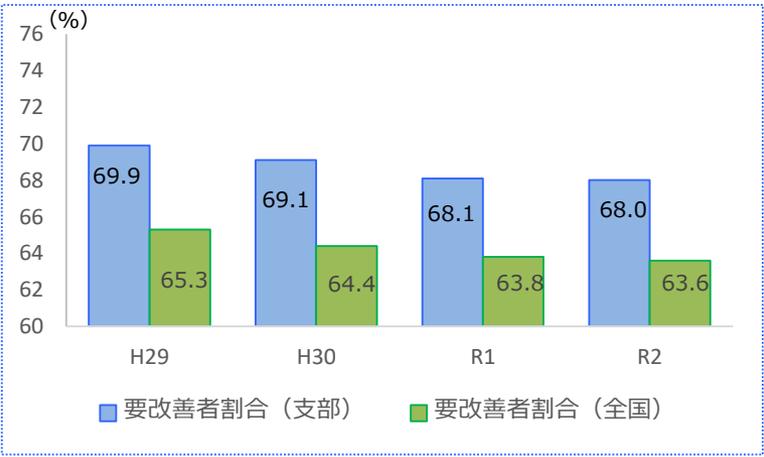


【女性】

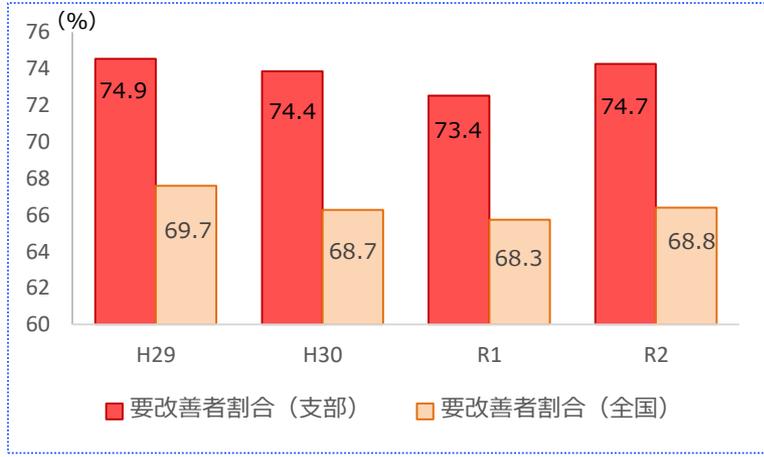


### □運動習慣が低い者（割合）の推移□

【男性】



【女性】



## ■健康課題改善のため

・ヘルスリテラシーの醸成　・運動習慣の定着化を図る



【具体的取り組み内容】

- ① **健康づくり宣言事業所の拡大**
- ② **事業所向け講習会の開催**
- ③ **健康づくりポスターの配付**
- ④ **健康づくりDVDの配付**
- ⑤ **スマホ健康アプリ「ほやほやウォーク」による事業所対抗ウォーキングイベントの実施**

## ■ 目的と概要

事業主が「健康経営<sup>※</sup>」を内外に宣言し、事業所全体で従業員の健康づくりに取り組む事業。健康づくり宣言を通じ、従業員の生活習慣病予防等、健康の増進やヘルスリテラシーの醸成につなげることを目的とする。

※「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業です。

## ■ 主な取組内容

### ・ 事業所訪問勧奨の実施

令和元年度に外部委託にて電話勧奨を実施。実施結果をもとに、4つのフェーズに分類した事業所について訪問による勧奨を実施。事前に電話にて訪問前提の勧奨を行い、アポの取れた事業者には順次訪問し、より丁寧な説明を実施。

### ・ 関係団体等への広報協力依頼

福井県経営者協会、福井県商工会連合会、福井経済同友会のほか、生活習慣病リスクが高い業種である運輸業（福井県トラック・バス・タクシー協会）、建設業（福井県電気工事工業組合）、サービス業（福井県中古自動車販売商工組合）に協力を依頼。各団体の広報誌掲載または広報チラシの送付を依頼。



サービス業（福井県中古自動車販売商工組合）への広報チラシ

### □ 訪問勧奨実績 □

勧奨事業所件数	電話勧奨件数	訪問件数 (A)	宣言申込件数 (B)	申込率 (B/A×100)
1,851	1,062	546	323	59.2%

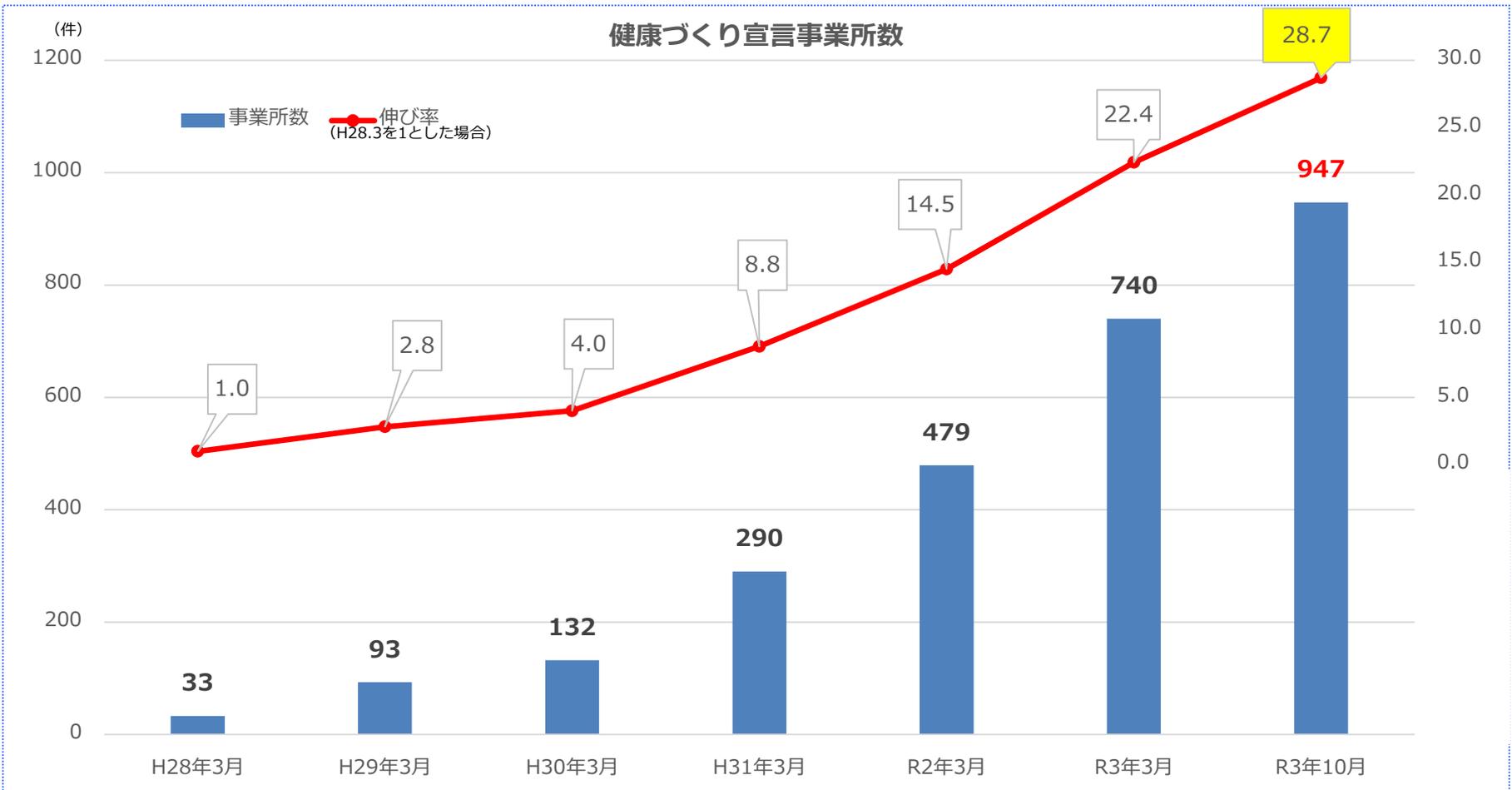
(令和2年7月～令和3年10月実績)

# 2-① 健康づくり宣言事業所の拡大

## ■健康づくり宣言の現状

- ・平成27年度からスタートした健康づくり宣言事業は、国や県が推進する認定事業の普及に伴い、近年のエントリー数は著しく上昇している。

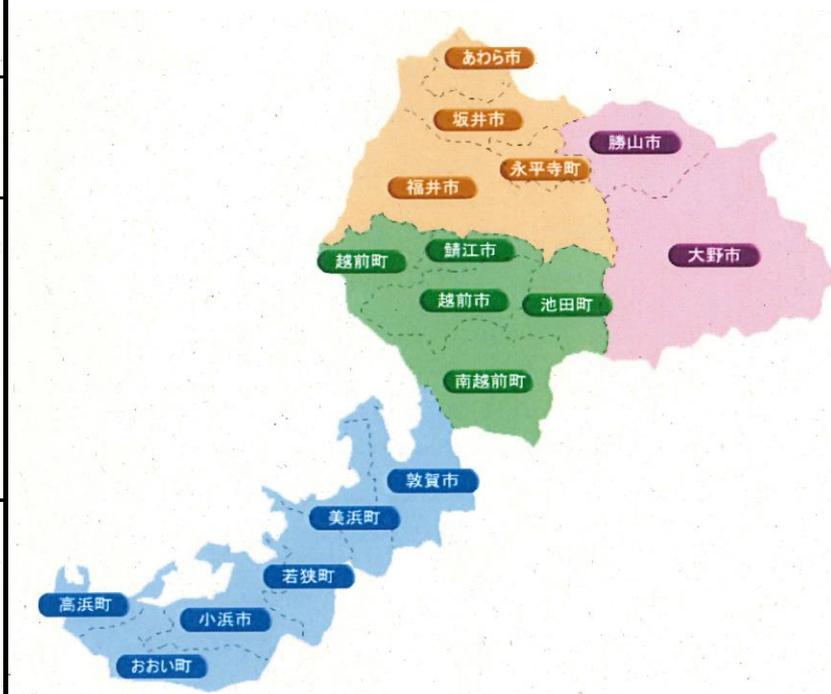
### 健康づくり宣言エントリー状況 **947社** (令和3年10月末)



## 2-① 健康づくり宣言事業所の拡大

### 地域別

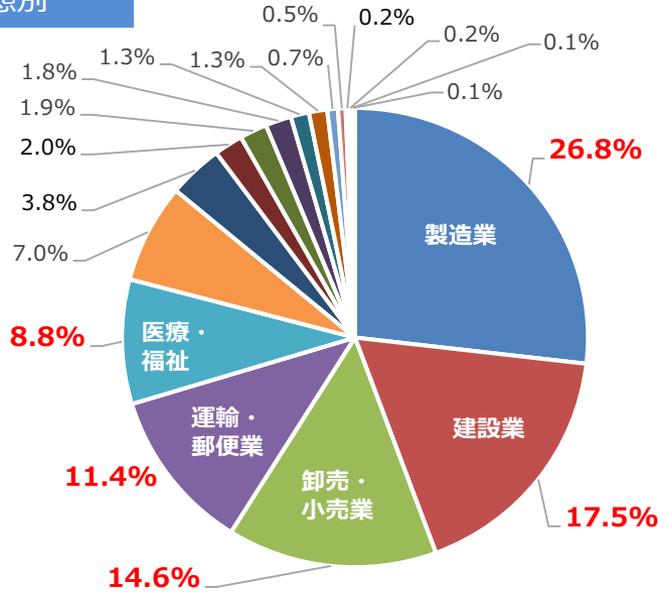
地区	市町	宣言事業所数	全事業所数	割合	地域別件数
福井・坂井	福井市	440	6803	6.5%	576
	あわら市	19	488	3.9%	
	坂井市	96	1568	6.1%	
	永平寺町	21	250	8.4%	
奥越	大野市	36	621	5.8%	52
	勝山市	16	384	4.2%	
丹南	鯖江市	82	1457	5.6%	211
	越前市	109	1600	6.8%	
	池田町	2	51	3.9%	
	南越前町	3	124	2.4%	
	越前町	15	307	4.9%	
嶺南	敦賀市	60	1261	4.8%	108
	小浜市	26	594	4.4%	
	美浜町	6	182	3.3%	
	高浜町	8	177	4.5%	
	おおい町	3	139	2.2%	
	若狭町	5	214	2.3%	



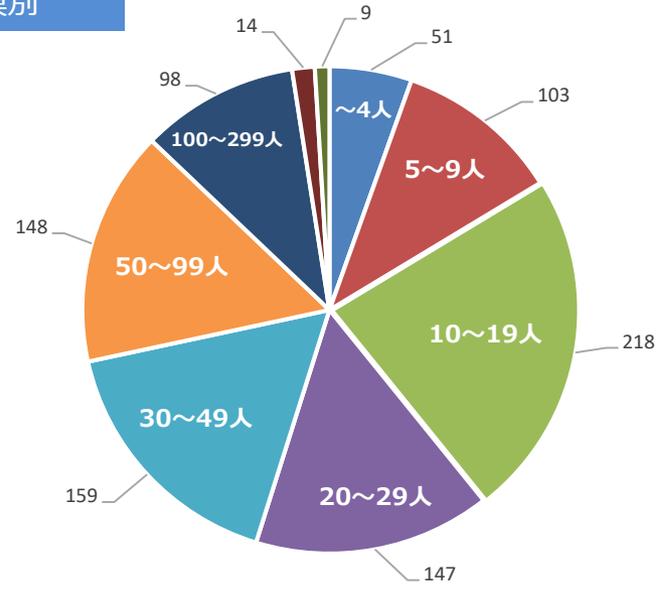
福井支部事業所16,220事業所（令和3年10月末データより）

# 2-① 健康づくり宣言事業所の拡大

## 業態別



## 規模別



業種	宣言事業所数	業種別の割合	全事業所数	業種別事業所数に占める割合
製造業	254	26.8%	2689	9.4%
建設業	166	17.5%	3338	5.0%
卸売・小売業	138	14.6%	2826	4.9%
運輸業・郵便業	108	11.4%	489	22.1%
医療・福祉	83	8.8%	1207	6.9%
サービス業	66	7.0%	1364	4.8%
学術研究・専門・技術サービス業	36	3.8%	928	3.9%
宿泊業・飲食サービス業	19	2.0%	750	2.5%
不動産業・物品賃貸業	18	1.9%	797	2.3%
情報通信業	17	1.8%	234	7.3%
金融業・保険業	12	1.3%	182	6.6%
生活関連サービス業・娯楽業	12	1.3%	564	2.1%
複合サービス事業	7	0.7%	120	5.8%
農林水産業	5	0.5%	367	1.4%
電気・ガス・熱供給・水道業	2	0.2%	85	2.4%
公務	2	0.2%	114	1.8%
鉱業・採石業・砂利採取業	1	0.1%	28	3.6%
教育・学習支援業	1	0.1%	138	0.7%
合計	947	100.0%	16220	5.8%

	宣言事業所数	全体に占める割合	全事業所数	全事業所数に占める割合
~4人	51	5.4%	9803	0.5%
5~9人	103	10.9%	2874	3.6%
10~19人	218	23.0%	1720	12.7%
20~29人	147	15.5%	679	21.6%
30~49人	159	16.8%	516	30.8%
50~99人	148	15.6%	360	41.1%
100~299人	98	10.3%	221	44.3%
300~499人	14	1.5%	30	46.7%
500人~	9	1.0%	17	52.9%
合計	947	100.0%	16220	5.8%

## 2-② 事業所向け講習会の開催

### ■ 目的と概要

- ・従業員の健康保持・増進のため、講師を事業所に派遣して講習会を実施
- ・開催日時 は事業所の都合に合わせて実施（一部条件あり）
- ・事業所の費用負担なし

講座名	内容	講師	申込事業所数
生活習慣病予防	生活習慣病に関する正しい知識や情報の習得	協会けんぽ保健師・管理栄養士	24件
メンタルヘルス	ストレスへの適切な対応方法等の習得	福井産業保健総合支援センター	15件
健康運動	体操やトレーニングなど8つのプログラムから選択	スポークラブ新田塚アーク	19件
乳がん	がんに関する情報や事業所として知っておくべき知識の習得	東京海上日動火災保険	3件
歯周病と糖尿病	歯周病と糖尿病の関係や、歯周病の予防と治療の有効性	福井県歯科医師会	11件

### ■ 健康課題改善のため

#### 生活習慣病 予防講習会

事業所の健康課題に応じた6講座をご用意

- ①健診結果の見方      ②よくわかるメタボリックシンドローム対策      ③健診と高血圧  
④健診と脂質異常症      ⑤健診と糖尿病      ⑥タバコによる健康被害と禁煙成功のコツ

ヘルスリテラシー  
の醸成

#### 健康運動 プログラム

事業所の健康課題やスペース等に応じた8つのプログラムをご用意

- ①運動を伴うゲームによるコミュニケーション醸成      ②健康体カチェック  
③腰痛・肩こり予防体操      ④簡単！筋力トレーニング      ⑤体幹トレーニング  
⑥リラックス系トレーニング      ⑦心肺機能向上トレーニング      ⑧正しいラジオ体操

運動機会の提供  
運動習慣の定着

### ■ 次年度に向けて

- ・各講習会プログラムの申し込み状況、アンケート結果及び2020年度スコアリングレポートの結果を踏まえ、必要なプログラムを検討の上、実施回数の拡大を図る。

## 2-③ 健康づくりポスターの配付

### ■ 目的と概要

- ・ 事業所の健康課題に応じた内容のポスターを事業所内に掲示することにより、負担なく健康意識やヘルスリテラシーの醸成につなげることを目的とする。
- ・ 事業所の業務形態（交代制、現場作業等）に関係なく、取り組みが可能。
- ・ R3年10月からポスターデザインの刷新に伴い、支部ホームページから印刷が可能。



コース名	内容	申込枚数
運 動	①目の疲れをとる方法※ ②ウォーキングでHDL-Cを増やそう ③肩こり・腰痛予防※ ④運動をするとビッグなおまけが！ ⑤生活習慣チェック ⑥ロコモチェック ⑦ロコトレ※ ⑧ロコモ予防の運動 ※ポスターに掲載のQRコードより動作の動画視聴可	1,166
食 事	⑩ご飯の量あなたの適量はどのくらい？ ⑪朝食を食べて心も体もスイッチオン ⑫栄養バランスは主食 主菜 副菜で ⑬からだにやさしい食習慣	146
血 圧	⑭血圧24時間 ⑮血圧はこれだけ下げられる！ ⑯高血圧は万病のもと！ ⑰塩分摂取量を減らすヒント ⑱塩分と血圧の関係 ⑲塩分含有量を知ろう	571
血中脂質	⑳砂糖やアルコールは中性脂肪に変わる ㉑コレステロール上げる食物下げる食物 ㉒夕食を低カロリーに抑える工夫 ㉓内臓脂肪を減らすと効果的 ㉔LDLコレステロールが血中に増えると… ㉕油対策はやせる近道	496
血 糖	㉖糖質含有量～間食編～ ㉗間食のエネルギー ㉘糖質含有量～飲料編～ ㉙ラベルの裏側 ㉚清涼飲料水の糖質含有量 ㉛缶コーヒーの糖質含有量 ㉜血糖の上昇をゆるやかにする食べ方のコツ ㉝アルコールのエネルギー量 ㉞糖尿病の合併症 ㉟高血糖が続くとすい臓に負担が…	691
メンタル	㊱うつ病 こんなタイプがかかりやすい	187
禁 煙	㊲タバコは百害あって一利なし ㊳禁煙効果は20分後から ㊴禁煙するといいいことがある ㊵ご存じですか？喫煙コスト ㊶タバコの害は吸わない人をも襲う	592
歯 科	㊷健康な身体は健康なお口から (R3年10月～)	6

(令和2年4月～令和3年10月実績)

### ■ 次年度に向けて

- ・ 令和3年度デザイン刷新したポスターについて、福井支部の健康課題に照らし合わせ、内容とパターンの充実を図る。また、多くの事業所に提供できるよう、広報方法を検討する。

## ■ 目的と概要

- ・ 福井支部の健康課題である「脂質リスク」や「運動習慣要改善者の割合」の改善が必要  
⇒ **従業員の「ヘルスリテラシーの醸成」と「運動習慣の定着」が重要と考察**
- ・ DVDやネット動画配信サービス (YouTube)の媒体で提供することにより、事業所の状況に応じた活用が可能

カテゴリー	チャプター	内容
<b>知る</b> 生活習慣が及ぼす影響	生活習慣病予防とは	医師監修のもと、生活習慣病の原因・特徴・代表的な病気等についてわかりやすく解説
	協会けんぽ福井支部の課題	福井支部のスコアリングレポート等をもとに、福井支部の健康課題や健診結果から読み取れる特徴、生活習慣を紹介
	歯周病と生活習慣病との関係	歯周病と生活習慣病との関係性について、福井県歯科医師会様の協力・出演をいただき、わかりやすく解説
<b>ふりかえる</b> 自分の健康、見つめてみませんか	健診結果は大丈夫？ 気になる項目をチェック	自分事と捉え、健診結果を活かして生活改善につなげるために、健診結果の見方を福井支部の保健師が解説
	生活習慣病のリスクを高める習慣	生活習慣と生活習慣病の関係性について、具体的な事例を紹介
	健康的な食生活	生活習慣病と深い関わりのある食生活について、福井県栄養士会様の協力・出演をいただき、わかりやすく解説
<b>予防のために</b> 始めましょう、運動習慣+10	今日から始めませんか？運動習慣+10	厚生労働省が推奨する「+10（プラステン）」。1日10分の運動習慣を継続するための工夫やアドバイスを提案
	5分間エクササイズ（5種類）	お腹、スクワット、下半身、ラジオ体操、ヨガの5種類の運動について、スポーツインストラクター等が紹介

## ■ DVDの配付先等

- ・ 健康づくり宣言事業所のうち20人以上の事業所あてに送付（582事業所）
- ・ 11月下旬から福井支部ホームページにネット動画配信サービスのリンクURLを掲載
- ・ DVD配付の申し込みを受け付け



# 2-⑤ スマホ健康アプリ「ほやほやウォーク」による 事業所対抗ウォーキングラリーの実施

## ■ 目的と概要

事業所の被保険者を対象としたスマートフォン用無料健康アプリ「ほやほやウォーク」を8月から提供  
 ⇒ **「運動習慣の定着」と「コミュニケーション醸成」につながるツールとして活用を促す**

**【主な機能】**

- ・ 歩数、距離、消費カロリー等の計測、日、週、月ごとにグラフ化して表示
- ・ 体重、血圧、体温を入力し履歴を保存（体重、血圧は推移をグラフ化して表示）
- ・ 事業所内の参加者ランキングを表示（3名1チームで登録し、平均歩数を競う）
- ・ 県内の健康に関するイベントをカレンダーにて表示
- ・ **（10～11月）事業所対抗ウォーキングラリーの開催**  
 → **成績上位事業所を表彰、ホームページ等で紹介**

## ■ 事業所対抗ウォーキングラリー参加状況

	事業所数	チーム数	参加人数
目標	100事業所	333チーム	999名
実績	38事業所	120チーム	360名

**【途中経過】（11/17現在）**

- 1位：清川メッキ工業 株式会社 様 平均 1,283,901歩
- 2位：一般財団法人 福井県産業会館 様 平均 1,148,584歩
- 3位：NTフィルム 株式会社 様 平均 981,359歩

※イベント終了後アンケートを実施し来年度の事業に反映

## ■ ウォーキングラリー終了後もアプリは利用可能

- ・ 事業所内でのランキング表示機能→引き続き社内で競い合うことが可能
- ・ アプリ利用をきっかけとした社内コミュニケーションの活性化

