

事例報告

1) 島根県及び2次医療圏

島根県健康福祉部健康推進課

健康増進グループリーダー

永 江 尚 美

島根県における地域・職域連携推進事業の取組みから

島根県健康福祉部健康推進課

健康増進グループリーダー 永江尚美

1 県・圏域協議会設置までの経過

H 14 年 度	県下7保健所のうち浜田保健所を国のモデル事業として指定し、働きざかりの健康づくり事業実施	
	選定理由	県下で壮年期の年齢調整死亡率が高く、壮年期の脳卒中発症も多いことから、壮年期に対する生活習慣病予防のアプローチ体制を早急に構築する必要があった。
	成 果	①島根県に多い中小企業の健康づくり状況の把握(健診受診状況など) ②加入保険別に活用できる健康づくり資源のマップ作成 ③①の実態をふまえ、②の資源が有効に活用できるよう協議会の設置
	今後の方向性	(1)地域・職域保健の関係団体・機関と連携を図る体制づくりを全県に波及させる (2)まずは、身近な二次医療圏単位での連携システムの構築を図る
H 15 年 度	県下7保健所へ波及(位置付け;圏域健康増進計画における壮年期保健対策の推進)	
	内 容	二次医療圏単位 ①協議会等の設置 ②モデル市町村における産業保健部会の活性化支援 ③研修等の共同実施 県単位 県産業医連絡協議会、産業保健推進センター連絡会、社会保険健康づくり推進協議会等、関係機関との連携の場で各圏域単位での状況報告、二次医療圏での協議会等への協力依頼。又、関係者レベルの連絡会実施
	成果	二次圏域単位 ①壮年期の健康実態の共有化 ②連携の必要性の共通認識
	課題	二次医療圏単位では解決が難しい広域調整について、検討が不十分
	今後の方向	広域的な検討の実施、浜田圏域の取組を全県波及させるため、県協議会を設置
H 16 年 度	全県単位：協議会設置に向け、準備会の開催 圏域単位：①15年度事業内容の継続実施 ②全二次医療圏に協議会設置	
H 17 年 度	全県単位：県協議会設置(位置づけ;健康増進計画「健康長寿しまね推進計画」における壮年期保健対策の推進) 圏域単位：16年度内容の継続実施に加え、圏域特性に応じた協働事業・共通媒体の作成やアクションプラン等の作成	

2 県協議会開催状況

1)平成16年度…準備会開催状況

【参集構成員】県医師会、県商工会議所連合会、県環境保健公社、島根社会保険事務局、島根労働局、社会保険健康づくり事業財団、島根産業保健推進センター、島根県商工労働部労働政策課
<事務局>島根県健康福祉部健康推進課
健康増進グループ(以下、G)(地域・職域担当)、医療保険G(保険者協議会担当)

【意見概要】

商工会議所…島根は小規模事業所が多い。30人未満、または10人未満など小規模に焦点を当てて事業展開してはどうか。商工会、商工会議所等に事業所への働きかけをしていくとよい
産業保健推進センター…相互に活動している内容がわかることで、共催等タイアップできる。特に研修事業などは効果的に実施できる。

労働局…色々な助成制度があるが、利用が少ない

健診機関…若い世代の生活習慣病の増加が気になっている。小規模町村で商工会単位など健診受診事業所をまとめてもらっているところは事業主の対応よく、健診受診率も高い

保健関係者…事業主に事後フォローの大切さを理解してほしい

医療関係者…医療の面から気になるのは、メンタルヘルス

→ 県協議会設置について確認

2) 平成17年度開催状況

第1回	内容	①協議会の趣旨、役割、機能(各二次医療圏の状況報告含む)の確認 ②関係機関の相互活動の共通認識 ③今年度の事業内容(共同事業の調査実施の理解含む)の検討 *評価を考慮した健康づくり調査の実施を決定 ④二次医療圏での取り組み事例について紹介 益田保健所～関係者とともに取り組んだメンタルヘルス対策について 出雲保健所～地域・職域連携のネットワークの構築について
第2回	内容	①保険者協議会の動きについて説明 ②①をふまえこの協議会の役割、機能の確認 ③共同事業である調査の結果報告と課題確認 ④課題解決に向け、社会資源(特に広報媒体)の共有化の必要を確認し媒体作成

3) ワーキング委員会の設置(2回)

共同事業である「事業所の健康づくり調査」の準備、及び結果分析

4) 成果

- ・関係機関との連携がとりやすくなった(例;アスベスト対策、産業保健関連研修 等)
- ・各種助成制度について、共有広報媒体の作成により、周知の強化を図ること等が出来た
- ・県協議会に各保健所の地域・職域事業担当者を出席させ、県協議会の動きを見据えて圏域協議会の次年度企画に活かせることとした

3 県協議会と二次医療圏協議会との連携

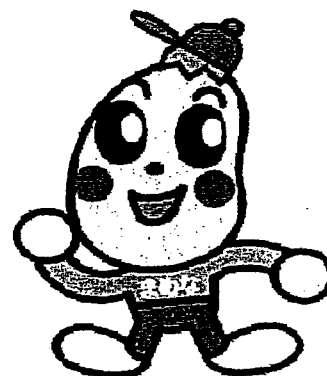
- 1) 県協議会の開催状況については、二次医療圏協議会の事務局に終了後直ちに情報提供
- 2) 連動性を持たせるために、各保健所担当者を県協議会にオブザーバー参加
- 3) 二次医療圏域の実施計画・実施報告をとりまとめ、各二次医療圏及び県協議会に情報提供
- 4) 圏域事務局を持つ保健所担当課長及び担当者招集した会議を活用し、圏域間の情報交換の実施

4 県協議会設置による効果

- 1) 関係機関との連携強化
- 2) 事業の共同計画(各保健所と島根産業保健推進センターと研修の共催、労働局のメンタルヘルス対策事業に各保健所支援 等)
- 3) 事業所における健康づくり対策の課題共有による関係機関・団体の協働支援

5 課題

- ①保険者協議会の役割・連携等については、今後も時間をとり、医療制度の動きに併せ継続した検討が必要。
(平成20年までに健診から保健指導まで実施できる体制整備の検討)
- ②お互いに職域に関する動きについて関係機関に一報入れるなど情報提供による共有化が必要
- ③事業所の調査結果については、事業主から寄せられた声が貴重な意見であり、それをもとに今後の事業を企画し、事業主の理解を得る働きかけの実施が必要



健康長寿しまね マスコットキャラクター
「まめなくん」

事業所の健康づくり

～いい仕事は、健康づくりから！～

平成18年3月発行
 (島根県地域・職域連携健康づくり推進協議会)
 事務局:島根県健康福祉部健康推進課
 (TEL 0852-22-5328)



島根県では、健康長寿日本一をめざして、働き盛りの方の健康づくりを応援しています。



【まめくんからの情報①】

生活習慣病の予防は生活習慣の改善から

働き盛りの方に多い病気として「生活習慣病」があります。

その名もズバリ、普段の生活習慣、例えば、喫煙、飲酒、偏った食事、運動習慣が無いなどが原因で起こる病気のことです。

具体的には、糖尿病、高血圧、高脂血症などです。

普段の生活習慣を見直すこと、毎年健康診断を受け、生活習慣病の早期発見・早期治療を心がけること、自分の健康は自分で守る気持ちが必要です！

【トピックス】医療制度改革

今、すすめられている「医療制度改革」の大きな柱の一つに、生活習慣病の予防があげられています。

ポイント①生活習慣病の患者・予備群の人を減らす。

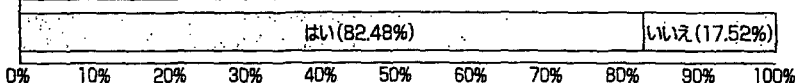
②生活習慣病予備群の人を健診によって把握し、保健指導を確実に提供する。

③医療保険者の役割を重視する。

生活習慣病の予防や早期発見により、健康寿命が延び、医療費も適正化されることが期待されます。

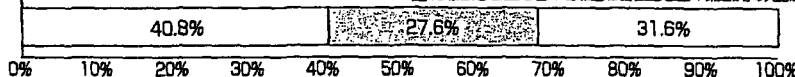
しかし、自分だけでがんばる健康づくりは難しい！そこで、事業主の皆さん、従業員の皆さんの健康を守るために、いろいろなサービスがあります。

一般定期健診全員受診



事業所の健診・保健指導の実施状況

- 定期健康診断全員受診
- 定期健康診断全員受診+2次健診必要者全員受診
- 定期健康診断全員受診+2次健診必要者全員受診+保健指導の実施ほか



健康診断を従業員の方全員が受けている事業所は約8割、そのうち健診結果をもとに、生活習慣を見直すための保健指導まで実施しているところは約3割でした。また、保健指導は事業所の規模が小さいほど、実施率が低率でした。

(平成17年度 職場の健康づくり調査結果) 実施主体: 島根県健康福祉部健康推進課 島根労働局



【まめなくんからの情報②】

法律で決められている事業主のすること

事業主の皆さんには、労働安全衛生法で、事業所全体の健康を守る役割が定められています。

- ① 衛生管理者、安全衛生推進者（衛生推進者）を定め、安全管理、健康管理を推進
- ② 定期一般健康診断の実施とその結果通知、必要な人への保健指導を実施
- ③ ②をふまえ、就業上の措置を決定 など



【まめなくんからの情報③】

事業主さんを応援するサービス

	内 容	申込み、問い合わせ先
健診関係	● 一般定期健診未受診者がいる ● がん検診を受けられるようにしたい	事業所所在地の市町村健診担当課
	● 二次健診を受けるように言われ、助成を受けたい	事業所所在地の労働基準監督署
	● 生活習慣病予防健診を受けたい	社会保険健康事業財団島根県支部
	● 深夜業に従事している者の健診費用の助成を受けたい	島根県産業保健推進センター
保健指導関係	● 健診結果で生活習慣の指導が必要な者がいる ● 健診の結果の見方、健康講座等、従業員全体に講話、指導をしてくれる人はいないか	● 事業所所在地の地域産業保健センター ● 社会保険健康事業財団島根県支部 ● 各保健所の健康増進グループ
心の相談窓口	● 心の健康面で相談をしたい	● 各地域の地域産業保健センター ● 島根県立心と体の相談センター ● 各保健所の健康増進グループ、松江・出雲は、心の健康支援グループ
産業医	● 50人未満の事業場で産業医を委属する（している）が助成を受けたい	● 島根産業保健推進センター



島根産業保健推進センター TEL 0852-59-5801

地域産業保健センター 松江 TEL 0852-23-2972
 出雲 TEL 0853-21-1225
 浜田 TEL 0855-22-0967
 益田 TEL 0856-22-3611

島根労働局 安全衛生課 TEL 0852-31-1157

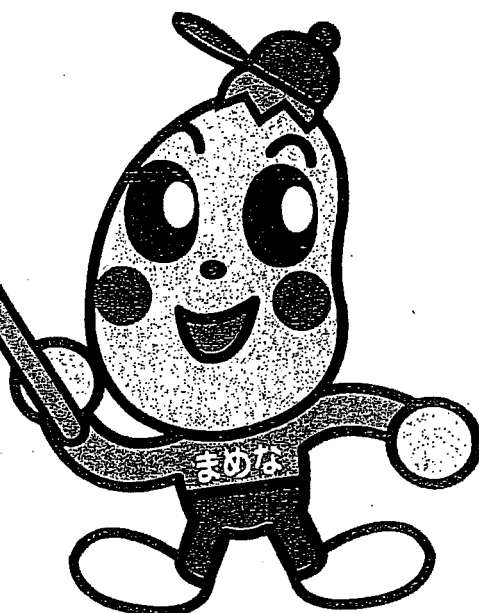
労働基準監督署 松江 TEL 0852-31-1166
 出雲 TEL 0853-21-1240
 浜田 TEL 0855-22-1840
 益田 TEL 0856-22-2351

社会保険健康事業財団島根県支部
TEL 0852-27-2265

保健所 松江 TEL 0852-23-1315
 雲南 TEL 0854-42-9636
 出雲 TEL 0853-21-8785
 県央 TEL 0854-84-9820
 浜田 TEL 0855-29-5552
 益田 TEL 0856-31-9547
 隠岐 TEL 08512-2-9710

心と体の相談センター
TEL 0852-21-2885

いきいきと楽しく働くための
アクションプラン



松江圏域働きざかりの健康づくり推進連絡会

松江保健所

平成 18 年 3 月

目 次

はじめに	45
1. アクションプラン作成の目的	46
2. 松江圏域における働きざかりの健康課題	46
3. 重点的に取り組むこと	47
4. アクションプラン（行動計画）	48
5. 評価指標	58
6. 職場の健康づくりを応援する関係機関一覧表	59
7. 資料編	62

はじめに

鳥根県の健康づくりは「健康長寿しまね」の推進として圏域単位を基盤として進めて来ました。その中で大きな課題に「働き盛り」の年代での健康づくりの取り組みの不十分さがあがっています。例えば、総合的な健康度の指標である平均寿命についてみると男性が女性と比べると低く大きな差があります。その要因は男性の働き盛りの年代の死亡率の高いことがあります。このことから働き盛りの健康づくりの強化、それは仕事場である職場と生活の場である地域での連携を持った健康づくりの強化が重要です。特に職域では近年不況が続く中、健康づくりは最もしわ寄せをきたす部門であり、過労死、自殺の増加を背景に「労働安全衛生法」の改正が実施され、この面からも取り組みの強化が課題となっています。

ライフスタイル改善を見据えた生活習慣病対策、最近では内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)と、うつ病を中心としたメンタル対策が話題となっています。これらの具体的な取り組みを、事業所単位で、事業所ぐるみで進めていくことが有効であり、必要です。

ここでは、松江圏域での取り組みの方向性だけでなく、「何のために」「誰が」「何が出来るのか」を「アクションプラン」として明らかにしていこうとしたものです。このプランをもとに活動を積み上げていくために、より具体化していくことが必要です。そして評価を踏まえて次の一步へと、進化するプランであって欲しいと思います。

この計画策定にご協力頂いた関係者の方にお礼を述べ、松江圏域で職域・地域連絡会議を基盤とした活動の一層の発展を期待します。

平成18年3月

鳥根県松江保健所

所長 新田 則之

1. アクションプラン作成の目的

平成 15 年に松江圏域働きざかりの健康づくり推進連絡会が設置されて以降、地域保健・職域保健の関係機関が壮年期保健における取り組みについて情報交換を行い、松江圏域の壮年期の健康実態や健康課題、関係団体相互の役割と連携について共通認識を図ってきました。

このアクションプランでは、これまでに協議された壮年期におけるさまざまな健康課題の整理とその課題を解決するための具体的な方策、関係機関の役割と実施可能な取り組みを明確にすることを目的とし策定しました。またこの計画に基づいて、運営、実施、評価、計画の見直しという一連の流れに沿うことにより連携事業を継続的に発展させていくことを目的とします。

なお、本計画の実施期間は平成 18 年度から平成 22 年度の 5 年間とします。

2. 松江圏域における働きざかりの健康課題

1. 生活習慣病有病者が多い

◆壮年期のがんによる死亡者が多い

2001 年を中心とする 5 年平均のがんによる年齢調整死亡率で見ると、松江圏域の死亡率は島根県の死亡率よりも高く、特に胃がん、肝がん、乳がん、子宮がんが高率であり、大腸がんが急増しています。(P19 参照)

◆働きざかりの肥満が多い

事業所健診における有所見率は増加傾向にあり平成 16 年の事業所健診の血液検査のうち脂質では、40～50 歳代の男性、50～60 歳代の女性が高く、血糖値では 50～60 歳代の男性が高率でした。また、30～40 歳代の肥満者が多く見られました。

がんや肥満はよくない生活習慣に起因しており、生活習慣病と呼ばれ、生活習慣を見直すことである程度予防できます。

※ここでいう「壮年期」とは 40～64 歳、「働きざかり」とは 20 歳以上をさしています。

2. うつ病罹患者が増加している

近年の松江圏域の自殺の年齢調整死亡率を見ると、壮年期の男性が急増しています。年間 60～70 件の自殺があり、その 8 割は男性です。自殺者の約 9 割に精神医学的診断が付き、その半数以上がうつ病、またはうつ病に類似したものであると言われます。(P10 参照)

3. 快適な職場環境が保持されていない

平成17年度、県実施の「事業所健康づくり調査」結果速報によると、職場の作業環境、作業管理が十分なされておらず、誰もが働きやすい職場になっていない事業所が多く見られます。また、従業員の健康管理担当者が決まっていない事業所も多く、職場での健康管理、健康づくり対策が十分行われていません。事業主、従業員一人ひとりが職場環境、健康づくりへの意識を高めることにより、誰もが働きやすい職場となると思われます。(P12参照)

4. 職域保健と地域保健の連携が十分取れていない

これまでに職域保健関係者と地域保健関係者が情報交換する場がありましたが、それぞれの役割を十分把握した上で、壮年期保健対策を推進しているとは言い難い状況です。

職域・地域保健それぞれの制度やサービス、壮年期における健康課題について、多くの関係者の相互の認識を深めるための情報交換を十分行うことにより、連携の必要性を共有でき、具体的な取組みにつながると思われます。

3. 重点的に取り組むこと

◆年1回は健診を受けよう！受けっぱなしはやめよう！

- ・精密検査は必ず受けよう、受けさせよう
- ・健診後の保健指導を受けよう、実施しよう

～あなたの健康 家族の財産 みんなの笑顔 しまねの財産～※

◆内臓脂肪症候群の予備群にならないようにしましょう！

- ・体重、腹囲を測ろう（「腹囲くん」を使ってみよう） ……P9 参照
- ・職場で音楽を流して体操しよう

～運動は 病気を防ぐ いい薬～※

- ・欠食をなくそう

～1日の スイッチ入れる 朝ごはん～※

- ・職場の禁煙・分煙に取り組もう

◆心の疲れを感じたら、気軽に相談しよう！ ～ひとりで悩まないで！！～

- ・研修会の開催や相談場所の情報の提供をしよう
- ・研修会に参加し、うつ症状のサインを理解し心の変化に気づこう

～抱え込まないで！ 分けてください あなたの悩み～※

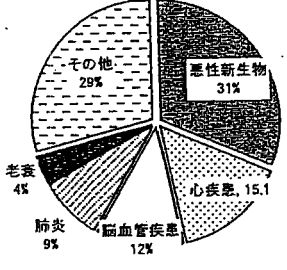
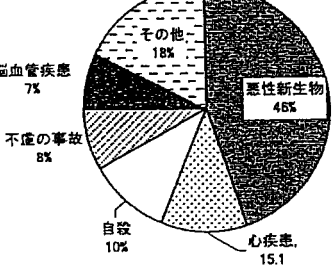
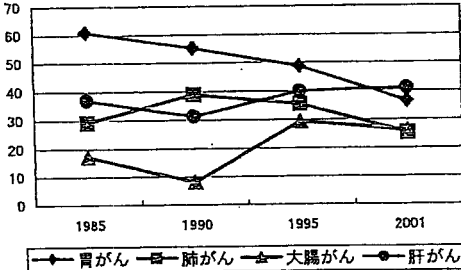
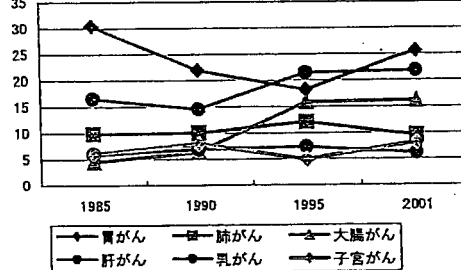
- ・仕事の合間に休憩を取り入れよう


～疲れたなと感じたら ちょっと休んでリラックス 自分を癒す 時間を持とうよ～※

- ・十分な睡眠を取ろう

※標語は平成17年度県実施の「健康づくりの標語」入賞作品より抜粋したもの

年1回は健診を受けよう！受けっぱなしはやめよう！

課題	健康目標	方策	行動目標	環境整備の目標
<p>◎生活習慣病有病者が多い</p> <p>◆壮年期のがんによる死亡者が多い</p>	<p>◎生活習慣病有病者を減らす</p> <p>◆壮年期のがん死亡者を減らす</p>	<p>◆がんの早期発見、早期治療をする (特に増加傾向にある大腸がん、肝臓がん、乳がん、子宮がんの早期発見、早期治療)</p>	<p>◆がん検診を積極的に受診する</p> <p>◆精密検査を必ず受診する</p>	<p>◆誰でも検診が受けられる体制づくりをする</p>
<p>2003年死因(全年齢)</p> 		<p>2003年死因(壮年期:40~64歳)</p> 		
<p>各がんの年齢調整死亡率(40~64歳男)</p> 		<p>各がんの年齢調整死亡率(40~64歳女)</p> 		
		<p>◆生活習慣の改善を図る</p>	<p>◆生活習慣を見直す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸わない ・薄味の食事で減塩に取り組む ・野菜を毎食、果物を毎日摂取する ・脂肪の取りすぎを避ける ・定期的に体重測定をする ・節度ある適切な飲酒をする ・運動を習慣にする 	<p>◆予防のための学習の場や情報を提供する</p> <p>◆食生活、運動、たばこ、酒の対策を充実する</p>

行政ができること	関係機関ができること	事業所ができること																														
<p>◆がん検診を実施し、事業所ではがん検診が実施されない従業員へのPRを実施する</p> <p>◆小規模事業所従業員が受けやすいように市町で実施するがん検診を休日にも実施する</p> <p>◆「年1回は健診を受けよう」の普及啓発をする</p>	<p>◆事業所でのがん検診実施をPRL、実施への支援をする</p> <p>◆健診機関は検診結果の早期に通知し、事後指導に生活習慣指導を充実する</p>	<p>◆がん検診を導入し、受診勧奨をする</p> <p>◆精密検査対象者へ精密検査の受診勧奨をする</p>																														
<p>事業所健診(検診)の実施状況(H17年事業所調査)</p> <table border="1"> <caption>事業所健診(検診)の実施状況(H17年事業所調査)</caption> <thead> <tr> <th>検診種別</th> <th>四島根県 (%)</th> <th>松江圏域 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一般定期健診</td> <td>90.8</td> <td>95.3</td> </tr> <tr> <td>胃がん検診</td> <td>32.2</td> <td>29.5</td> </tr> <tr> <td>子宮がん検診</td> <td>17.5</td> <td>23.5</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>16.5</td> <td>21.5</td> </tr> <tr> <td>肺がん検診</td> <td>14.5</td> <td>16.7</td> </tr> <tr> <td>大腸がん検診</td> <td>20.1</td> <td>26.1</td> </tr> <tr> <td>人間ドック</td> <td>20.1</td> <td>21.4</td> </tr> <tr> <td>婦科健診</td> <td>2.2</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>脳ドック</td> <td>3.3</td> <td>3.3</td> </tr> </tbody> </table>			検診種別	四島根県 (%)	松江圏域 (%)	一般定期健診	90.8	95.3	胃がん検診	32.2	29.5	子宮がん検診	17.5	23.5	乳がん	16.5	21.5	肺がん検診	14.5	16.7	大腸がん検診	20.1	26.1	人間ドック	20.1	21.4	婦科健診	2.2	2.7	脳ドック	3.3	3.3
検診種別	四島根県 (%)	松江圏域 (%)																														
一般定期健診	90.8	95.3																														
胃がん検診	32.2	29.5																														
子宮がん検診	17.5	23.5																														
乳がん	16.5	21.5																														
肺がん検診	14.5	16.7																														
大腸がん検診	20.1	26.1																														
人間ドック	20.1	21.4																														
婦科健診	2.2	2.7																														
脳ドック	3.3	3.3																														
<p>◆予防についての知識を提供する場を設ける</p> <p>◆事業主や健康管理担当者に対し、健康診断を受けることやその健診結果に基づいた事後指導を受けることの重要性を周知する</p>	<p>◆健康診断受診者に対し、その健診結果に基づいた事後指導を行う</p>	<p>◆事業主や健康管理担当者が健康診断を受けることやその健診結果に基づいた事後指導を受けるよう指導する</p> 																														

内臓脂肪症候群の予備群にならないようにしましょう！

課題	健康目標	方策	行動目標	環境整備の目標																																				
◎生活習慣病有病者が多い	◎内臓脂肪症候群の予備群を減らす																																							
◆働きざかりの肥満が多い	◆糖尿病を予防する	◆疾病を早期に発見する	◆一般健康診断を積極的に受診し、健康状態を知る ◆精密検査、二次健康診断を必ず受診する	◆一般健康診断、精密検査、二次健康診断が受けやすい体制づくりをする ◆一般健康診断、二次健康診断後の保健指導が受けやすい体制をつくる																																				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="319 560 702 851"> <p>一般健診受診状況(H17事業所調査)</p> <table border="1"> <caption>一般健診受診状況(H17事業所調査)</caption> <thead> <tr> <th>地域</th> <th>全員受診 (%)</th> <th>全員受診せず (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>鳥取県</td> <td>82.5</td> <td>17.5</td> </tr> <tr> <td>松江圏域</td> <td>82.9</td> <td>17.1</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="718 560 1101 851"> <p>二次健診受診状況(H17事業所調査)</p> <table border="1"> <caption>二次健診受診状況(H17事業所調査)</caption> <thead> <tr> <th>地域</th> <th>全員受診 (%)</th> <th>全員受診せず (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>鳥取県</td> <td>52.4</td> <td>47.6</td> </tr> <tr> <td>松江圏域</td> <td>48.3</td> <td>51.7</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="1117 560 1500 851"> <p>血糖値有所見者割合(H16事業所健診)</p> <table border="1"> <caption>血糖値有所見者割合(H16事業所健診)</caption> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>男 (%)</th> <th>女 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20歳代</td> <td>~3</td> <td>~2</td> </tr> <tr> <td>30歳代</td> <td>~5</td> <td>~4</td> </tr> <tr> <td>40歳代</td> <td>~12</td> <td>~8</td> </tr> <tr> <td>50歳代</td> <td>~24</td> <td>~12</td> </tr> <tr> <td>60歳代</td> <td>~28</td> <td>~16</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>					地域	全員受診 (%)	全員受診せず (%)	鳥取県	82.5	17.5	松江圏域	82.9	17.1	地域	全員受診 (%)	全員受診せず (%)	鳥取県	52.4	47.6	松江圏域	48.3	51.7	年齢	男 (%)	女 (%)	20歳代	~3	~2	30歳代	~5	~4	40歳代	~12	~8	50歳代	~24	~12	60歳代	~28	~16
地域	全員受診 (%)	全員受診せず (%)																																						
鳥取県	82.5	17.5																																						
松江圏域	82.9	17.1																																						
地域	全員受診 (%)	全員受診せず (%)																																						
鳥取県	52.4	47.6																																						
松江圏域	48.3	51.7																																						
年齢	男 (%)	女 (%)																																						
20歳代	~3	~2																																						
30歳代	~5	~4																																						
40歳代	~12	~8																																						
50歳代	~24	~12																																						
60歳代	~28	~16																																						
◆循環器病(脳血管疾患、心疾患)を予防する	◆糖尿病・循環器病(脳血管疾患、心疾患)について学習する場を設ける	◆糖尿病・循環器病(脳血管疾患、心疾患)についての知識を身につける	◆糖尿病や糖尿病の合併症予防、循環器病予防のための適切な情報を提供する																																					
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="399 1008 813 1299"> <p>年齢調整死亡率(脳血管疾患:40-64歳)</p> </div> <div data-bbox="829 1008 1244 1299"> <p>年齢調整死亡率(心疾患:40-64歳)</p> </div> </div>																																								
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="399 1344 813 1568"> <p>脂質有所見者割合(H16事業所健診)</p> </div> <div data-bbox="829 1344 1244 1568"> <p>高血圧有所見者割合(H16事業所健診)</p> </div> </div>																																								
		◆たばこ対策を推進する	◆たばこを吸わない	◆職場での禁煙・分煙を徹底する																																				
<div data-bbox="606 1792 1085 2083"> <p>事業所における受動喫煙防止対策(H17事業所調査)</p> <table border="1"> <caption>事業所における受動喫煙防止対策(H17事業所調査)</caption> <thead> <tr> <th>地域</th> <th>敷地内禁煙 (%)</th> <th>敷設内完全禁煙 (%)</th> <th>完全分煙 (%)</th> <th>不完全分煙 (%)</th> <th>対策検討中 (%)</th> <th>取り組み予定なし (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>鳥取県</td> <td>3.9</td> <td>17.6</td> <td>23.8</td> <td>34.8</td> <td>12.5</td> <td>7.4</td> </tr> <tr> <td>松江圏域</td> <td>4.2</td> <td>17.4</td> <td>18.4</td> <td>31.5</td> <td>17.1</td> <td>10.4</td> </tr> </tbody> </table> </div>					地域	敷地内禁煙 (%)	敷設内完全禁煙 (%)	完全分煙 (%)	不完全分煙 (%)	対策検討中 (%)	取り組み予定なし (%)	鳥取県	3.9	17.6	23.8	34.8	12.5	7.4	松江圏域	4.2	17.4	18.4	31.5	17.1	10.4															
地域	敷地内禁煙 (%)	敷設内完全禁煙 (%)	完全分煙 (%)	不完全分煙 (%)	対策検討中 (%)	取り組み予定なし (%)																																		
鳥取県	3.9	17.6	23.8	34.8	12.5	7.4																																		
松江圏域	4.2	17.4	18.4	31.5	17.1	10.4																																		

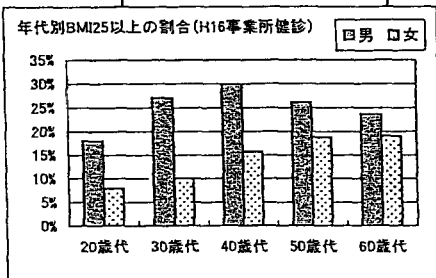
行政ができること	関係機関ができること	事業所ができること
<ul style="list-style-type: none"> ◆疾病に対する知識の普及と予防の啓発を行う ◆広報などで一般健康診断、精密検査、二次健康診断受診の必要性を周知する ◆健診費用の助成制度を広く周知する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健診費用の助成制度を広く周知する ◆商工会や事業所組合ごとに健診のとりまとめをする 	<ul style="list-style-type: none"> ◆一般健康診断を実施し、受診しやすいよう配慮する ◆事業主、健康管理担当者が一般健康診断、精密検査、二次健康診断の受診勧奨をする
<ul style="list-style-type: none"> ◆市町で実施している集団健診や保健指導を職域にも周知する ◆事業主や健康管理担当者に対し、健康診断を受けることやその健診結果に基づいた事後指導を受けることの重要性を周知する ◆職域での保健指導を実施する ◆従業員が参加できるよう健康教育、研修会の開催日時に配慮する(夜間、休日の実施) ◆事業主、健康管理担当者、従業員を対象に生活習慣病予防の研修会を開催する ◆安全衛生推進者、衛生管理者の選任義務を周知し、養成講座を開催する ◆活用しやすいように二次健康診断等給付制度を周知する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆一般健康診断、精密検査、二次健康診断受診の必要性を周知する ◆健診結果とともに検査データ資料、事後措置についての情報に関する資料を送付し、事業主の事後指導責任の周知を図る ◆健康診断受診者に対し、その健診結果に基づいた事後指導を行う ◆事後指導を実施する機関(松江地域産業保健センター等)と相談事業内容を周知する ◆事業主、健康管理担当者、従業員を対象に生活習慣病予防の研修会を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆行政や健診機関とタイアップし、一般健康診断後の事後指導を徹底する ◆事業主や健康管理担当者が健康診断を受けることやその健診結果に基づいた事後指導を受けるよう指導する ◆安全衛生推進者、衛生管理者を選任する ◆活用しやすいように二次健康診断等給付制度を活用する
<ul style="list-style-type: none"> ◆喫煙による害、副流煙の害について周知する ◆禁煙希望者への個別教育を実施する ◆たばこに関する意識調査と分析を実施する ◆喫煙対策ガイドラインを周知する ◆健康増進法25条についての啓発・普及を図る 	<ul style="list-style-type: none"> ◆産業保健推進センターの作業環境測定を紹介し、職場で実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆職場の禁煙・分煙に取り組む ◆従業員に対し禁煙教育を実施し、喫煙・副流煙による害について周知する



<健康増進法第25条>
 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこを吸わされることをいう。)を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

内臓脂肪症候群の予備群にならないようにしよう！

課題	健康目標	方策	行動目標	環境整備の目標
◎生活習慣病有病者が多い	◎内臓脂肪症候群の予備群を減らす			
	◆適正体重を維持する	◆生活習慣の改善を図る	◆生活習慣を見直す	◆生活習慣を見直すため、適切な食事・運動等について学ぶ健康教室や健康教育を受けられる体制をつくる
			・運動を習慣にする ・定期的に体重測定、腹囲の測定をする ◆欠食をしない ・薄味の食事で減塩に取り組む ・野菜を毎食、果物を毎日摂取する ・脂肪の取りすぎを避ける ・節度ある適切な飲酒をする ・自分の歯を残すようにする	◆職場で体操等の運動をする環境を整える
				◆食事バランスガイドの普及を図る
				◆歯科検診が受けやすい体制をつくる



●健診について

〈一次健康診断〉

労働安全衛生法の規定による雇入時健康診断、定期健康診断、特定業務従事者の健康診断等(直近のものに限る)をいいます。

〈労災保険二次健康診断等給付制度〉

(1)二次健康診断

労働者の業務上の事由による脳血管疾患や心臓疾患の予防・早期発見を目的とした労災給付制度で、所定の要件を満たしていれば、無料で二次健康診断を受診することができます。(1年度につき1回)

(2)特定保健指導等

二次健康診断の結果に基づき、脳血管疾患及び脳血管疾患の発生の予防を図るため、面接により行われる医師、保健師による保健指導が行われます。(二次健康診断ごとに1回)


【対象となる方】

- ・各事業所で行われた一次健康診断で次の4項目において異常が認められた方。①血圧値 ②肥満度 ③血糖検査 ④血中脂質検査

・4項目すべてで異常が認められなくても、産業医が必要と認める場合は給付の対象となる。

【請求期限】一次健康診断を受けた日から3ヶ月以内。

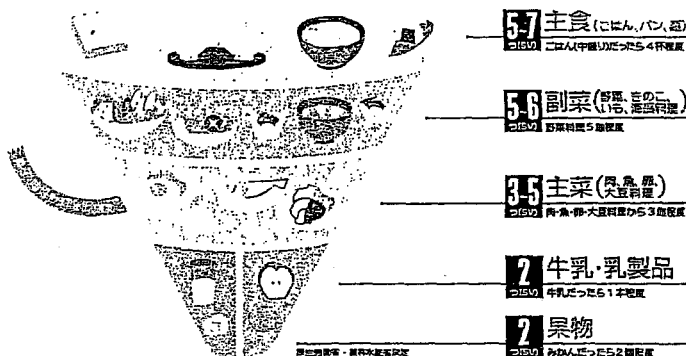
〈健診についての問い合わせ先〉 松江労働基準監督署

行政ができること	関係機関ができること	事業所ができること
<p>◆生活習慣病予防についての知識を提供する場を設ける</p> <p>◆従業員が参加できるよう健康教育、研修会の開催日時に配慮する(夜間、休日の実施)</p>	<p>◆事業主、健康管理担当者、従業員を対象に生活習慣病予防の研修会を開催する</p>	<p>◆生活習慣病予防のための健康教育・研修会を実施し、従業員が参加できるよう配慮する</p> <p>◆職場で音楽を流して体操をする</p> <p>◆職場で体重測定、腹囲の測定をする</p>
<p>◆歯科検診についての情報を職域にも周知する</p> <p>◆健康教育など健康な歯や口腔を保つための知識を提供する場を設ける</p> <p>◆フッ化物についての知識を提供する場を設ける</p>		<p>◆一般健診で歯科検診、指導を実施する</p> <p>◆職場で歯磨きをする</p>

●食事バランスガイド

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



●内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム)

内臓脂肪症候群ってなに？

「内臓脂肪症候群」とは、内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子を併せもっている状態のことです。これらの危険因子が複数重なることによって、動脈硬化が飛躍的に進行します。

<BMIの計算方法>

BMI (Body Mass Index) は、肥満の判定に用いられるもので、最も疾患の少ないBMI22を基準としています。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

18.5未満…やせ 18.5以上25未満…標準 25以上…肥満

腰圍くんの検り方

立って、軽く息を吐き、おへその周りに腰圍くんをあてて見ましょう。

男性：ひもの端がピンクの部分と重なった方、ひもの長さが足りなかった方(85cm以上)

女性：ひもの長さが足りなかった方(90cm以上)

は、内臓に脂肪が蓄積しているおそれがあります。

