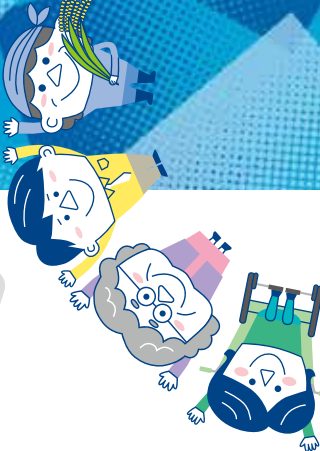


「健康」は未来の自分への投資

ケンカリ TEXT

KENKATSU
TEXT 2026



健康づくり活動事例集
2026



ケンカリ TEXT

KENKATSU TEXT 2026

健康づくり活動事例集2026



岐阜県
健康づくり優良活動



岐阜県
健康づくり優良活動



岐阜県
健康づくり優良活動



岐阜県
健康づくり優良活動

岐阜県健康福祉部保健医療課

〒500-8570 岐阜市数田南2-1-1
TEL.058-272-8497 FAX.058-278-2624
E-mail. c11223@pref.gifu.lg.jp

発行●令和8年2月

岐阜県健康づくり優良活動表彰

岐阜県では、県民の健康寿命の延伸を目的とした健康づくり活動を広めるため、地域住民に対する健康づくり活動を積極的に行う団体等や、従業員の健康づくりに積極的に取り組む健康経営宣言企業を表彰しています。

表彰の種類

表彰の部門は以下のとおり。各部門1団体を表彰する。

- ① 自治体部門 ② 団体部門 ③ 企業部門
④ 健康経営優良企業（大規模）部門 ⑤ 健康経営優良企業（中小規模）部門

受賞の特典

- ◎ 県知事名による表彰状の授与
- ◎ 表彰式や県HPをはじめとする各種媒体での紹介
- ◎ ロゴの使用などにより、企業の知名度やイメージの向上

募集概要

- 1 自治体部門** **2 団体部門** **3 企業部門**

募集対象

地域住民への健康づくり活動を行っている岐阜県内にある自治体、自治会、ボランティア団体、企業等とし、次の要件全てに該当するもの。

- ① 健康づくり活動が継続的な（概ね1年以上の）取組みであること
- ② 健康づくり活動が営利を目的としないものであること
- ③ 過去5年間に、重大かつ悪質な事案で法令等に違反し、処分等を受けたことがないこと

● 対象となる健康づくり活動とは、次のいずれかにあてはまるもの。

- (ア) 健（検）診の受診促進や健康教室の普及に関すること
- (イ) 食生活・栄養の改善に関すること
- (ウ) 身体活動・運動の習慣化や促進に関すること
- (エ) 休養・こころの健康の推進に関すること
- (オ) たばこ対策（禁煙支援・受動喫煙防止）に関すること
- (カ) アルコール対策に関すること
- (キ) 歯と口腔の健康に関すること
- (ク) 女性の健康保持・増進に関すること
- (ケ) その他、健康づくりに寄与するものと認められる取組み



選定方法

表彰団体は、ヘルスプランぎふ21推進会議に所属する学識経験者等において、地域社会への貢献等の観点を鑑み評価し、選考。評価にあたっては、下記の「評価基準」を踏まえて実施。

評価基準

- ◎ 計画的な事業評価が行われているか
- ◎ 他組織、他地域への波及が見込める内容であるか
- ◎ 先進的、先駆的な取組みであるか
- ◎ 参加者（利用者）の行動変容を促す工夫や仕掛け（ナッジ）はあるか
- ◎ さらなる発展が見込まれる取組みであるか



CONTENTS

02-03 令和7年度 岐阜県健康づくり優良活動表彰 募集概要

令和7年度 岐阜県健康づくり優良活動表彰

- 04-06 **【団体部門】**
アクティブGメン♪75
【健康経営優良企業（大規模）部門】
08-10 株式会社 ミットヨ 中津川工場
【健康経営優良企業（中小規模）部門】
12-14 株式会社 アルプスサイン

健康についての豆知識

- 07 たっぷり野菜 しっかり減塩
11 岐阜県健康経営推進事業 従業員の健康は 企業の健康!
15 岐阜県健康経営推進事業 令和6年度 健康経営取組状況報告
16 令和2年度から令和6年度の表彰団体
17 健康経営に関する 県の事業一覧
18 健康経営に関する 関係機関一覧
19 岐阜県民の健康実態について
20 特定健診を受けて健康状態を確かめよう!
21 病気を正しく知って備えよう!「循環器病」
22 病気を正しく知って備えよう!「糖尿病」
23 あなたを守る新習慣 受けよう! がん検診
24 ぎふ禁煙宣言（敷地内全面禁煙）
25 岐阜県 健康・スポーツポイント事業
26 こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」
27 女性に起こりやすい病気・トラブル
28 岐阜県における 骨髄ドナー等助成制度等について
29 B型・C型肝炎ウイルス検査で陽性の方 肝疾患専門医療機関を受診してください
30 外国人労働者を雇用する企業の皆様へ 外国出生者の結核対策にご協力をお願いします



令和7年度 岐阜県
健康づくり優良活動表彰



団体部門



アクティブ
Gメン
75

人の役に立てる喜びかみしめ 健康寿命の延伸へ

POINT

- 農業・木育・保育・ICTの4分野の活動をサポート
- ボランティア育成セミナーでしっかりと学んでから各現場へ
- 活動そのものが体を動かしたり、仲間を作ったりする良い機会に



DATA

窓口 / 関市役所健康福祉部高齢福祉課
〒501-3894 関市若草通3-1
TEL.0575-23-9007

設立 / 2021 (令和3) 年4月
代表者 / 関市長 山下清司
登録者数 / 137名 (男47名・女90名)

紹介動画は
こちら



令和7年度 岐阜県健康づくり優良活動表彰

募集概要

- 4 健康経営優良企業(大規模)部門
- 5 健康経営優良企業(中小規模)部門



募集対象 企業

令和7年6月30日(月)時点で
岐阜県健康経営宣言企業として登録している企業。

応募基準

以下の(あ)～(か)を満たすこと。
(え)(お)についてはいずれかの要件を満たしていること。

| | |
|-----|---|
| (あ) | 特定健診受診率 95%以上、特定保健指導実施率 50%以上 |
| (い) | がん検診受診率 60%以上 (胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん いずれかの項目) |
| (う) | ストレスチェックの実施 |
| (え) | 食生活の改善に向けた取組みの実施又は運動機会の増進に向けた取組みの実施 <ul style="list-style-type: none"> ◎食生活の改善に関する 研修や情報提供等の実施 ◎野菜摂取の普及 ◎減塩の推奨 ◎朝食摂取の促進 ◎運動に関する研修の実施 ◎岐阜県健康スポーツポイント事業への参加 ◎スポーツクラブの活用促進 ◎職場におけるレクリエーション、体操の実施 ◎ウォーキング等の運動の推奨 など |
| (お) | 禁煙支援または受動喫煙対策 <ul style="list-style-type: none"> ◎敷地内全面禁煙の実施 ◎屋内全面禁煙の実施(屋外に喫煙所あり) ◎屋内全面禁煙の実施(屋外に喫煙所なし) など |
| (か) | その他健康づくりの取組み、県内企業の模範となる取組みを実施 (適切な働き方に向けた取組み、女性の健康保持・増進の取組み等) |

選定方法

上記の宣言企業のうち、応募要件を満たすものとして応募があった企業について、表彰団体は、ヘルスプランぎふ21推進会議に所属する学識経験者等において、個々の取組み状況を評価し、選定。

評価基準

提出された取組み状況について、「従業員の健康への配慮」「取組みの工夫」「県内企業への影響」等の観点から、より優れた取組みについて評価。

木育、農業、保育のGメンとして初年度から活動する中嶋さんとは「Gメンはセミナーで学んでから活動ができるのが利点。一カ月に5、6回ほど活動しています。ほける暇も風邪をひく暇もないほど充実しています」と笑顔を見せます。



竹腰さん



CHECK

趣味や地域の活動に積極的に取り組むことは、心身の健康にとって良いこととすくめであるということは広く言われています。関市では「生涯現役プロジェクト」の一環で2021年度に、健康寿命75歳以上を目指すシニアによるボランティアチーム「アクティブGメン75」を立ち上げました。農業・木育・保育・ICTの4つの分野で延べ100人ほどが、市内の学校に出向いて授業のサポートをするなどしてはつらつとした日々を過ごしています。



人の役に立てる喜び
活動を通して実感

関市が生涯現役プロジェクトを始めてしばらくは、合唱したり、体を動かしたりする内容でしたが、コロナ禍になりこれまで通りの活動ができない事態に陥りました。そこでプロジェクト窓口の関市役所高齢福祉課は発想を転換。これまでの高齢者自身に楽しんでもらう内容から、人の役に立てる喜びを感じてもらおうと内容へと変えたらどうかという意見が出て、教育現場や地域にヒアリングをしたところ、さまざま「困った」が見つかりました。そうして21年度から、農業、保育、木育の分野で、希望した学校等にボランティア派遣するというGメンの活動を始めました。ICTは24年度に加りました。



活動内容ですが、**農業Gメン**は市内の畑での野菜づくりが主。食育の環で幼稚園児と一緒に農業をしたりもします。

木育Gメンは学校の授業や市で行われる木を使った活動のサポートをしています。電動のこぎりの横に立ってけがをしないように温かく見守ったり、小刀の持ち方をアドバイスしたり。教員からは「Gメンの方々が見守ってくたさるおかげで安全に授業ができています」と感謝の声が上がります。

保育施設が屋外活動をする際の見守り役として活躍。最近では小中学校の調理実習やミシンの時間のサポートの要請も増えています。
ICTGメンは関市教育委員会のICT支援員が各学校へプログラミングの授業に行く際などにアシスタントをします。

活動に必要な知識は
セミナーで習得

Gメンの皆さんには、これまでの人生で培ってきた能力やノウハウがあるとは言え、いきなり派遣されて力になれるとは限りません。そこで部門ごとにセミナーの機会を設け、支援内容や子どもたちとの関わり方、注意点などを学んでから活動を開始します。



中嶋さん

動かす良い機会になっていて「います」と話します。
ICTに関してはプログラミングの授業で使うキットを事前に組み立て、仕組みを把握してから派遣されるといふ流れ。ICTGメンの山岡さんが「事前のセミナーが充実しているおかげで子どもの手が止まっている時に力になれます。孫は離れて暮らしてはいる機会が限られています。子どもたちと接することで『孫もこんな感じなのかな』と思える点も良いですね」と話します。



山岡さん

仲間との
コミュニケーションの中で
活動の幅が広がる

Gメンの活動は、仲間づくりという点でも大きな意味を持ちま

す。農業Gメンの服部幸典さんは東京出身で、長らく古屋内に一人で住んでいました。定年後に関市内の妻の実家に住むことになったため、知り合いは一人もおらず、さらにはついでマンション暮らしだったと、土に触れる機会もありませんでした。「農業Gメンを始めたおかげで、自宅やキャベツや大根などを収穫できるようになり、農業という共通の趣味について語り合える仲間もできました。生活に張りが出て毎日充実しています」と話します。



服部さん

また4分野のGメンの希望者が集うお楽しみもあります。農業Gメンが収穫した農作物を味わう秋の収穫祭には、30人ほどが集まり、活発なコミュニケーションが生まれます。この場で話す中で、参加していない分野の活動に興味を持って、翌年から活動を始めるといふ方も

います。
活動をサポートする関市役所高齢福祉課の生涯現役支援員、吉田理恵さんは「皆さん、口をそろえて『認知症予防になっている気がする』と喜んで話してくれます。認知症になってもならなくても、いつまでも活動に参加し続けることで心と体の健康を保つていただきたいです」と話しています。



吉田さん





令和7年度 岐阜県
健康づくり優良活動表彰



健康経営優良企業
(大規模)部門

株式会社ミツトヨ 中津川工場

従業員が健康的で
仕事もプライベートも
充実した環境を構築



POINT

- 健康診断や特定保健指導の受診を徹底しながら健康アプリも有効活用
- 野菜を食べる習慣を体験会や食堂のメニューで推進
- 従業員同士で楽しみながら運動に取り組める環境を提供

DATA
〒509-9132 中津川市茄子川1688-189
TEL.0573-68-8201

設立/1934(昭和9)年10月
代表者/代表取締役社長 沼田恵明
従業員数/150名(男性116名・女性34名) ※中津川工場の従業員数

紹介動画は
こちら



たっぷり野菜 しっかり減塩



野菜摂取の状況

県民の **7割** が野菜摂取量が不足しています。
特に女性の若い世代と高齢者で不足しています。

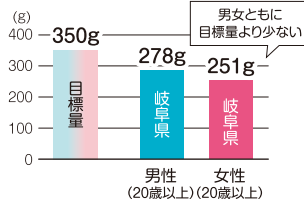
朝食・昼食での
野菜摂取量が少ない
状況です

●野菜摂取量の平均値

1日あたりの野菜摂取量の平均値は、**男性278g、女性251g**です。
男女ともに30歳代、80歳代の摂取量が特に少ない状況です。

野菜の
目標量 **350g以上**

※健康日本21(第3次)、第4次ヘルスプランぎふ21



外食で ベジランチ

① 単品より定食を選ぼう



② 野菜の多いメニューを選ぼう



③ 付け合せの野菜も残さず食べよう



野菜 **350g**
小皿 **5皿分**

- 野菜の煮物 60g
- 奥たくさん味噌汁 75g
- レタスときゅうりのサラダ 85g
- ほうれん草のおひたし 80g
- きゅうりとわかめの酢の物 60g

コンビニで ベジランチ

① 主食・主菜・副菜をそろえて
選んでみよう



② カット生野菜を活用してみよう



カップ麺に乗せてからお湯をかけると、野菜がしんなりして食べやすくなります。

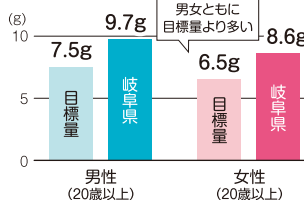
サラダチキンをほくほく混ぜたり、さば缶を入れても味の変化が楽しめます。

食塩摂取の状況

県民の **7割** が食塩をとり過ぎています。
いずれの年代も目標量より多くとり過ぎています。

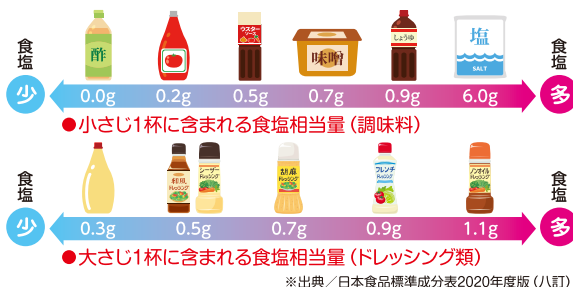
●食塩摂取量の平均値

1日あたりの食塩摂取量の平均値は、**男性9.7g、女性8.6g**です。



男性 **7.5g未満**
女性 **6.5g未満**
※日本人の食事摂取基準(2020年版)

県民の食塩摂取量は、調味料からの摂取が**約7割**です



POINT 1 食塩の少ない調味料を
組み合わせて減塩に!

食塩量の多い調味料を減らし、代わりに
お酢、だし、香辛料や柑橘類などを組み合
わせると減塩になります。



POINT 2 減塩調味料を
活用しよう!

固形コンソメ 1個(5.3g) → **40%減塩** → 固形コンソメ 1個(5.3g)なら
食塩相当量 2.3g → **-0.9g** → 食塩相当量 1.4g

※出典/日本食品標準成分表2020年度版(八訂)



CHECK

1934年に創業したミットヨは、「精密測定で社会に貢献する」を理念としながら、世界に市場を拡げ、精密測定機器の総合メーカーとしての歩みを重ねてきました。衣・食・住、家庭から宇宙まで、ミットヨの「測る」が支えています。約5500種類の商品を取り扱うメーカーであり、現代の高度化した産業を根幹から支え、人々が生活する社会の中で広く役立っています。

健診や保健指導の 受診を徹底 健康アプリも有効活用

2022年5月から、ミットヨ中津川工場は健康経営に本格的に取り組みむづになりました。それが「生き生き風土改革」です。食生活と運動の2つをうまく関連づけられるよう工夫を凝らすようになりました。健診予約サービス「ハピルス健診」を活用し、従業員の健康診断の予約をしやすい環境を整備。ウェブと電話の両方から予約ができるように配慮しており、配偶者の予約も可能となっています。

特定保健指導では、可能な限り直接面談を受けられる体制を整備。自身の健康状況を把握できる体制をサポートしています。ストック年休の活用では、従業員が休暇を取りやすい環境も整えて



おり、病気などを理由とした休暇を社員やその家族のために活用できています。

また、「サントリープラス」を導入。サントリー社のサービスで、体脂肪や血圧など生活習慣病予防の4項目に対応した「朝食に牛乳を一杯」「大股で歩く」など簡単にできる健康タスクが内蔵されており、健康タスクを実践すればポイントやクーポンが付与され、それらを活用して飲料を購入することができます。現在約70%の従業員が同アプリを活用しています。

恵那保健所などと協働し SATシステム体験会を 通じて自分に必要な 栄養分を把握 野菜の摂取も積極的に促す

普段の食事の献立を食品サンプルを使ってトレーに載せるとカロリーや栄養バランスが分かるSATシステムの体験会を社内内で実施。カゴメの開発した「ヘシチエック」でどれだけ野菜を摂取しているかのチェックも行いました。手のひらを装置にかざすだけで野菜の推定摂取量が変わり、どういった野菜をどれくらい食べればよいかといったアドバイスももらえます。また、奇数月の8のつく日を「野菜摂取推進日」とし、従業員が積極的に野菜を食べるように促しています。

その他にもリーフレットなどを活用し、従業員に健康的な生活を送るためのポイントを紹介。鶏むね肉が高タンパク質、低脂肪で

健康に適した食材であることを説明し、おいしく食べられる調理法まで伝えていきます。社員食堂では奇数月の毎週水曜日に健康小鉢を提供。減塩を意識したひじきの白和え、白菜と昆布の柚香和えなどさまざまな小鉢がそろいます。

毎月、健康情報コラムも発信。座り過ぎは死亡リスクを高めること



や、筋トシと組み合わせれば健康効果アップなどを紹介しています。その他にも、社員食堂に生活習慣向上を促すパネルを展示しています。また、良い睡眠をとるための5原則と題して従業員向けに講演会を実施。6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保することの大切さや、コーヒーなどに含まれるカフェインやお酒などの嗜好品との取り方に気をつけることを周知しました。

運動を推進する プログラムも充実

従業員が意識的に運動に取り組める環境も提供。希望する従業員が参加できる卓球大会を社内で開催しました。ペアで参加するトーナメント方式で、普段は接点のない従業員同士がコミュニケーションを取る機会にもなっています。参加

者は年齢も性別もさまざままで、参加すれば健康に関するプレゼントがもらえます。

その他にもアプリを活用した「歩こうフェス」を実施。チームを組んで参加する形式で、どれだけ歩いたかを競い合います。工場外周をウォーキングコースと見立て、休み時間などを利用してウォーキングに取り組みます。ゲーム感覚で行えるため楽しみながら参加でき、96人もの従業員が参加しました。

また、禁煙対策にも注力。喫煙者自身が禁煙に向けて自ら目標を立てる「個人禁煙&卒煙Day」や、全社での禁煙意識を高める「完全終日禁煙日」を設定しました。

さまざまな健康に関する取り組みを経て、健康経営を主導した総務課担当者は「従業員が仕事とプライベートの両方で充実した生活



を送るためには健康が大事。健康になるための施策も従業員が楽しめるように工夫しました」と話します。総務課長は「健康経営での成果は採用面でも良い材料になります。今後も健康経営を含め会社をより良くする取り組みを続けていきたいです」と意気込みます。工場長は「若手社員が主体となってこれからも会社をより良くしてほしいです。そのための環境づくりをしっかりと行いたいです」と将来を見据えます。

現場優先から人優先へ 適切な制度改革で 従業員の健康を支える

令和7年度 岐阜県
健康づくり優良活動表彰



岐阜県
健康づくり優良活動

健康経営優良企業
中小規模企業部門



株式会社アルプスサイン

POINT

- 規則の明文化・改定を進め心身の健康維持を支援
- 業務量に応じた変形労働制を導入し家族時間と休息を確保
- 地域貢献・健康維持・交流促進につながる運動機会を創出

DATA

本社 / 〒506-1161 飛騨市神岡町船津2091
高山営業所 / 〒506-0003 高山市本母町63
TEL.0577-34-1432

設立 / 1972 (昭和47) 年1月
代表者 / 代表取締役社長 亀谷雪之介
活動人数 / 19名 (男性14名・女性5名)

紹介動画は
こちら



岐阜県健康経営推進事業 従業員の健康は 企業の健康!

岐阜県では、誰もが健康で元気に活躍できる社会の実現を目指し、特に働き盛り世代の健康づくりを推進する取組みとして、「岐阜県健康経営推進事業」を実施しています。

健康経営に積極的に取り組む姿勢を「岐阜県健康経営宣言」として表明した企業に対し、県ではさまざまな機関と連携しその取組みを支援しています。また、優れた取組みを行った企業を「健康経営優良企業」として表彰しています。 ※健康経営を支援する関係機関については、18ページをご覧ください。

1 **宣言**

協会けんぽの「健康宣言」と同時エントリーができます

申請書兼宣言書及びチェックシート^{※1}の提出をもって「岐阜県健康経営宣言企業」に登録されます。

2 **実践**

職場で健康づくりの取組みを行い、翌年6月末までに取組状況報告書^{※2}を提出していただきます。

3 **表彰**

宣言企業の中から特に優れた事業所を選定し、「健康経営優良企業」として表彰します。優れた取組みを広く発信します。
※各書類は県ホームページからご確認ください。

岐阜県民 (働き盛り世代^{※1}) の健康状態

※1 / 40~69歳のデータに基づく数値
※2 / 健康状態が良いほうが上位

| | BMI 25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 | 尿蛋白 +以上 |
|------------------------|-------------|----------------|----------------|---------------------|----------------|---------------|------------|
| 全国における 岐阜県の順位 ※2 | 8位 | 3位 | 11位 | 32位 | 20位 | 23位 | 34位 |
| 全国 (参考) | 28.2% | 4.7% | 6.3% | 29.2% | 17.1% | 14.3% | 3.4% |
| | 30.2% | 5.5% | 6.4% | 29.0% | 16.3% | 14.1% | 2.9% |

働き盛り世代の健康は将来の健康状態に影響します。
働き盛り世代の健康づくりには、働きながら自然と健康づくりに
取り組むことができる職場の環境が重要です!

出典 / 第10回厚生労働省NDBデータ (R4)

企業が健康経営に取組むメリット

- 医療費の抑制 (疾病、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)
- 人材の定着、優秀な人材の確保 (顕彰や公表によるイメージアップ)

金融機関や投資家、ビジネスパートナーのほか、労働者、消費者等も健康経営に注目しています!



健康経営で、今すぐ働き盛り世代の 健康づくりを始めましょう!

県HPは
こちら



※「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。



CHECK

路面標示の設置工事を中心に、交通安全に関わるあらゆる業務を行うアルプスサイン。業界全体で安全衛生に関する対策は以前から進んでいましたが、従業員の健康管理にまで踏み込んだ施策の整備は、十分ではありませんでした。そこで同社は「従業員ファースト」を掲げ、現場作業を優先しつつ、事務サイドが中心となって、就労規則の見直しや運動機会の創出に着手。多角的なアプローチで健康経営を推進しています。

就業規則を見直して 休暇や定年の不安解消

取り組みのスタートとして、まずは就業規則を見直しました。従来行われていなかったストレスチェックを就業規則に明記して全員が実施。高ストレス判定を受けた従業員を含めて個人面談を実施し、問題の改善につなげました。また通常の有給とは異なる「メモリアル休暇制度」を新設。本人または家族の誕生日や各記念日、学校行



運動で健康維持と 社内の交流を図る

運動機会の創出にも積極的です。同社では、地元のハンドボールチーム「飛騨高山ブラックブルズ岐阜」の選手、阿礼梨那さんが動いている縁から、同チームのヘッドコーチを講師に迎えた運動教室を社



阿礼さん

内で実施しました。コーチの指導の下、従業員らは基礎体力を鍛えるトレーニングや、ボールを使った瞬発力を養う運動を楽しみながら体験しました。

これまで同社では、天気等で頻繁に予定変更が起きる現場作業を第優先としており、事前に日時を決めて全社で何かを行うことが困難な面がありました。しかし健康経営に重きを置くことで、事務サイドを主導に同企画を立ち上げ、

事などで利用できます。これと共に、通常の有給の取得推進も全社に行ったところ、従業員の休暇に対する意識が変わり「取得しやすくなった」との声が聞かれるようになりました。

就業規則でも「見直したものは、定年退職に関する制度です。これまでも規定の60歳を超えて65歳まで働くことを希望する従業員もいて、会社もそれを認めていました。明文化はされていませんでした。そこで正式に65歳へと変更。さらに希望があれば、上限を無くして働くことができるようにしました。現在の最年長となる77歳の従業員は「健康であるうちは安心して働ける」と話し、元気に活躍しています。

変形労働制を導入し 冬場の勤務時間短縮

特徴的な改革として挙げられるのが、「1年変形労働時間制」の導



入です。路面での作業が主体の同社。雪に覆われる冬の間は、現場作業が特に減る閑散期となり、反対に雪のない時期には業務が集中します。この業務量の季節変動を考慮し、通常8時～17時30分の勤務時間を、1、2月は8時～16時に短縮しました。無駄な時間が減って仕事にメリハリが付いた他、プライベート時間の充実が図られ、体をしっかりと休めることができるという声が聞かれます。



萩野下さん

工務課の萩野下さんは「退勤時間が早まり、妻に任せきりだった子どもの保育園や習い事の送迎に、この時期は私が行けるよう



事前に日時を確定して全社へ通達。積極的な声掛けもあつて、一部の現場作業者も当日の段取りを工夫し、開始時間までに作業を終えて参加することができました。

コーチに協力を依頼し、教室にも参加した阿礼さんは「和気あいあいと楽しく体を動かす充実した時間でした。複数人で行う運動では、普段は別々で働く事務担当と現場担当が交流する良い機会になりました」と振り返ります。

また地域貢献の一環として2024年度に始めた清掃活動も、運動機会の創出につながりました。営業エリアの高山市、飛騨市内を中心に、従業員らが市営駐車場など約30か所を計7日間かけて清掃。当初は運動を目的とした活動ではなかったものの、移動を徒歩で行ったため、結果として参加した従業員から「良い運動になった」との感想が集まり、今後も継続してつなげていく。



松川さん

同社の健康経営を主導する常務取締役の松川英明さんは「従業員が心身共に健康で、明るく元気に働ける職場は、会社の健全経営を意味します。これが地域に認知され良い人材が集まれば、会社に良い循環ができます。今後は「働きがい」にも注目し、コンプライアンス上の職場への取り組みを「どう」と意識込みを語りました。



また現場で疲れた体が休まるよう、休憩の1時間はしっかりと確保。休憩室には「たつ」を置き、冬場も暖かく過ごせます。従業員らはこたつを囲んで談笑したり、仮眠を取ったりするなどして心身を休め、午後からの勤務に備えることができています。

令和2年度から令和6年度の表彰団体

岐阜県健康づくり優良活動表彰

優良活動
表彰
2025



団体部門
健康づくり優良活動

生活協同組合コープぎふ

地域に根付いた組織の特性を生かし、独自の健康講座「おとなの健康大学」を県内各地で開催。講座が終わった後も健康づくりの継続ができるよう、講座の内容を盛り込んだ冊子を参加者に配布。会場には県内各地が抱える健康課題への解決を後押しするため、行政が取り組む健康づくり活動のPRや検診の呼びかけをするブースを設ける等各市町村と連携した取組みや自身の健康状態を気軽にチェックできるブースを設置。

優良活動
表彰
2024

関市

恵まれた自然環境を生かし、街と自然を楽しみながら無理なく歩けるウォーキングコースを整備し、クアオルト®健康ウォーキングを実施。イベントでは市内飲食店と管理栄養士が協働して考案したヘルシー弁当を提供。関市の自然、文化、市民の力を生かした健康づくりを推進している。

岐阜県食生活改善推進員協議会

よりよい食習慣を地域に広めていくために活動続けるボランティア団体。県下9支部が地域の実情に合わせて活動を工夫している。「私達の健康は私達の手で〜のぼそ健康寿命 つなごう郷土の食〜」をスローガンに、県民に広く向けた活動を展開している。

優良活動
表彰
2023

下呂市減塩推進委員会

子どもたちに健康な未来を残すために、下呂市内の有志者が市民一体となって2016年に発足。小学生向け適量教育や減塩食品・メニューの啓発などの取組みにより高血圧や脳血管疾患での受療率が下がるといった効果が出ている。

一般社団法人 スポーツリンク白川

町内のスポーツ振興の中核的役割として、町民が楽しく運動習慣を身に付けられるイベントやアプリ等を企画・運営する。スポーツを通じて地域と人をつなぐ魅力的で活気ある町づくりに貢献している。

株式会社岐阜新聞社

新聞紙面やフリーペーパーなど、自社の様々なメディアを駆使して健康に関する情報発信をしている。料理教室や収穫イベント、離乳食講座も多数開催し、幅広い世代へ健康づくりの大切さを伝えている。

岐阜県健康経営優良企業

健康経営
優良企業
2025



岐阜スバル自動車(株)

社を挙げて健康経営の重要性を発信し、キャリアアップや職場満足度向上につながる大切な取組みという認識が従業員に浸透。動画視や講習で女性特有の健康課題についての理解を深める。

ブリヂストンBRM(株) 関事業所

会社方針として健康経営を継続して推進し、高い健(検)診受診率や特定保健指導実施率を維持。会社独自の体操の考案や幅広い禁煙サポートなどを実施。



健康経営
優良企業
2024

馬瀬建設(株)

経営方針に「健康経営」を掲げ、従業員の健康意識向上を図る。年2回「減塩弁当」を配布。県や市、市内飲食店と連携し、地域資源を活用した健康づくり事業を実施。

健康経営
優良企業
2023

株式会社ジェテクトギヤシステム

常駐保健師の手厚い支援で、特定保健指導終了率は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

健康チャレンジ委員会が中心となり社員の健康づくりを進める。交代制勤務でも、健康な食事を摂取できる「置き型社食」や体験型の運動講座を実施している。

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。社員の要望で就業時間内の歯科健診を表現。

株式会社大雄

社内でもチームを組み、歩数を競ってウォーキングの習慣化に取り組み。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) 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

健康経営やWLBを推進。職員の憩いの場である食堂に健康に関する情報を掲示。運動のクラブ・サークル活動も活発で従業員の心と体両方の健康推進に取り組んでいる。

株式会社アルファ・パートナー

ランチミーティングでのがん検診啓発をきっかけに、社員の間で自然と健康の話題が出るように。社員同士で情報交換する機会にもなっている。



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。腹八分目に抑える職員が増加するなど食への意識変化がみられる。

社会福祉法人 はしま

夜勤のある職場。希望者には栄養バランスが考えられた朝、昼、夕食を提供している。職員も施設利用者と一緒に体を動かす。皆で健康を維持推進する環境が整えられている。

株式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し、達成できた職員には賞金を贈呈する取組みを実施。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、社員食堂を改善。野菜をメインにした小鉢の提供や、ヘルシーデーを設定し社員からも好評。社内の喫茶店やイベントで従業員同士の交流を促している。

各団体の取組みの一部を紹介しています。詳しくは、県ホームページや事例集でご確認ください。

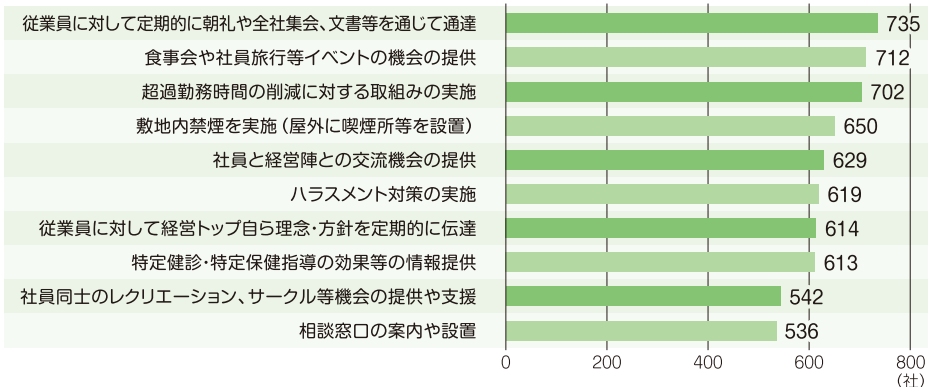


岐阜県健康経営推進事業

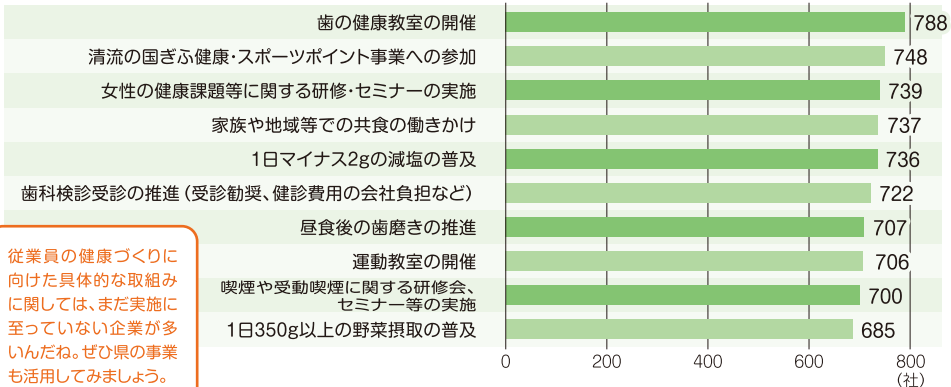
令和6年度 健康経営取組状況報告

岐阜県健康経営推進事業では、岐阜県健康経営宣言企業の皆さんから毎年1回取組状況を報告いただいています。報告を通じて、1年間の取組みを振り返る機会としていただいています。

「実施済み」と回答した企業が多かった項目(複数回答)



「今後取り組みたい」と回答した企業が多かった項目(複数回答)



従業員の健康づくりに向けた具体的な取組みに関しては、まだ実施に至っていない企業が多いんだね。ぜひ県の事業も活用してみよう。

健康経営を続ける企業からは、こんな声が届いています

従業員の健康に対する満足感アップ

新入社員の定着率が上がった

従業員の健康に対する意識が向上

業務の効率のアップにつながった

心身の不調による離職・休職が減った復職者が仕事を継続している

従業員間の交流、コミュニケーションが活発化

※「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。



健康経営に関する 関係機関一覧

従業員の皆さんは地域の住民さんでもあります。

岐阜県では、労働安全・産業保健関係機関や各市町村、商工・経済関係機関など連携し、岐阜県民の皆さまの健康づくりを支援しています。

| 機関名 | 主な取組み | 連絡先等 |
|--------------------|--|------------------------|
| 岐阜労働局 | 労働安全衛生関係法令等に基づき、働く人々の安全と健康の確保のため、労働災害防止及び職業性疾病の予防、健康確保等各種施策に取り組んでいます。 | |
| 岐阜産業保健総合支援センター | 健康で安心して働ける職場づくりを支援するため、メンタルヘルス対策や法令に基づくストレスチェック制度の推進、労働者の健康確保対策をはじめとする事業者の産業保健活動の支援や疾病を抱える労働者に対して治療と仕事の両立への取組支援を行っています。 | |
| 市町村保健活動推進協議会 保健師部会 | 県下の市町村に所属する保健師で構成されている部会です。『身近な健康づくりの応援団』として、赤ちゃんから高齢者まで生涯を通じた地域で暮らす皆さまの健康づくりを支える縁の下の力持的存在です。健康に関する相談や教室などの取組みは各市町村のHPをご覧ください。 | 市町村別がん検診に関する相談窓口一覧 |
| 岐阜県商工会議所連合会 | 岐阜県内の商工会議所の緊密な連絡・連携を通して、県内商工業の総合的な改善発達を図り、兼って社会一般の福祉の増進に資し、もってわが国商工業の発展に寄与することを目的としています。経済産業省の『健康経営優良法人認定制度』の推進等にも取り組んでいます。 | |
| 岐阜県商工会連合会 | 約2万人の地域事業者が加入し、ビジネスやまちづくりのために活動する総合経済団体です。国や都道府県の小規模企業支援施策（経営改善普及事業）の実施機関としても、さまざまな事業を実施し地域事業者の皆さまを支援いたします。 | |
| 岐阜県医師会 | 様々な疾患に関する県民向けセミナーを開催しております。岐阜県医師会ホームページに随時ご案内を掲載しておりますので、疾患にお悩みの従業員の方がいらっしゃいましたらお勧めください。 | |
| 岐阜県歯科医師会 | 「健康は歯から口から笑顔から」をモットーに、県民の皆さまが人生を「味わい」「楽しむ」ためのサポートをします。食は“各戸生命の根源”と言われるように、「食べること」は生命活動の源です。県民の皆さまができるだけ自分の歯で噛んで、楽しい人生を送れるようサポートすることが、私たちの使命です。 | |
| 全国健康保険協会岐阜支部 | 経済産業省の健康経営優良法人の必須項目である「協会けんぽと健康宣言」を実施している県内最大の医療保険者であり、主に中小企業を対象とした医療保険を運営し、「働くひとの医療保険の最後の受け皿」として、加入する従業員とそこご家族に“安心”を提供することを使命としています。 | |

健康経営に関する 県の事業一覧

| 事業名 | 内 容 | 連絡先等 |
|-----------------------------|--|---|
| 岐阜県健康経営推進事業 P11参照 | ①健康経営ミナモ通信の発行 企業の健康経営に役立つ健康情報の発信。 ②健康経営優良企業の表彰 ③その他 健康経営に関する研修会、健康に関する講座等の実施。 | |
| 岐阜県野菜ファーストプロジェクト | ①ミナモ通信等の食育資料やリーフレットの発行 野菜摂取や減塩の実践に向けたコツを紹介。リーフレットのご要望があれば、お問い合わせください。 ②企業向けSATシステムを用いた体験型食育栄養講座(先着順) 食品サンプルのようなフードモデルで、自分の食事の栄養バランスを確認。管理栄養士による栄養相談も可能。 ③社員食堂を活用した食育推進事例集 県内の事業所給食における食環境整備の事例紹介。 | |
| 岐阜県健康スポーツ・ポイント事業 P25参照 | 積極的な健康づくりやスポーツの取組みへのポイント等の付与 健康づくりを応援するため、各市町村等が指定した検診・健診を受診された方や、スポーツイベント等の健康づくりに取り組まれた方にポイントを付与しています。アプリに参加する場合は、毎日の歩数にもポイント付与。 | |
| レクリエーション支援事業 | ①レクリエーションを通じた健康づくりのための指導者派遣 従業員間の交流を図るアイスブレイキング・ゲームなどの他、要望に応じて実施。 ②レクリエーション用具貸出 社内運動会など幅広い場面で活用できる約60種類のレクリエーション用具を無料で貸出。 ③レクリエーション推進団体の認定 ミナモ体操や各種レクリエーション活動に積極的に取り組む、企業をレクリエーション推進団体として認定。 | レクリエーション支援事業についてはこちら 岐阜県レクリエーション協会についてはこちら |
| こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」 P26参照 | 職場などでの人間関係、家族の関係、生きづらさを感じるなど、様々なこころの悩みについて、公式LINEアカウントからチャット形式で相談することができます。お気軽にご相談ください。LINE相談以外の情報も発信しておりますので、ぜひ友だち登録をお願いします。 ◎相談期間/毎週日曜日・月曜日 ◎対応時間/各日19時～翌3時まで(最終受付/2時30分まで) ◎相談対象者/岐阜県内に在住する方 ◎相談員/心理カウンセラー(臨床心理士など)資格保有者など専門家 | LINE公式アカウント こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」 |
| 県職員出前トーク | 県職員が、各企業の実情等踏まえ、健康づくりに関して講話を実施。オンライン対応も可能。 【テーマ】 ①食育の進め方 ②おいしく食べて健康づくり ③生活習慣病を予防しよう ④健康診査のすすめ ⑤たばこ対策 ⑥心の健康づくり | ■所在する市町村を管轄する保健所にお問い合わせください。 ①岐阜保健所 ☎058-380-3004 ②西濃保健所 ☎0584-73-1111(内線262) ③関保健所 ☎0575-33-4011(内線352) ④可茂保健所 ☎0574-25-3111(内線353) ⑤東濃保健所 ☎0572-23-1111 ⑥恵那保健所 ☎0573-26-1111 ⑦飛騨保健所 ☎0577-33-1111(内線302) |
| 岐阜県中小企業資金融資制度 | 中小企業の皆さまに、経営の活性化、安定のために必要な事業資金を円滑に調達していただくために、県制度融資を設けています。 ※清流の国ぎふ健康経営宣言企業の融資対象:「雇用支援資金」 | |
| 健康習慣アンケート | 県と連携協定を締結しているアクサ生命保険株式会社による健康習慣アンケートを利用できます。 ～アクサの健康経営支援プログラムの流れ～ ①アンケートの設定/必要情報を提供いただき、貴社専用アンケートをご用意します。 ②Webアンケートの実施 ③経営者や担当者に結果報告 ④アンケート結果をもとにセミナー実施 | ■アクサ生命保険株式会社 岐阜支社 ☎058-264-6260 ✉ gifu_branch@axa.co.jp |

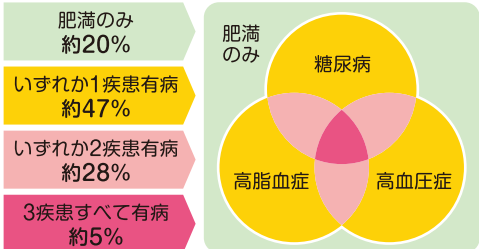
特定健診を受けて 健康状態を確かめよう!



なぜ
健康診断が
必要なの?

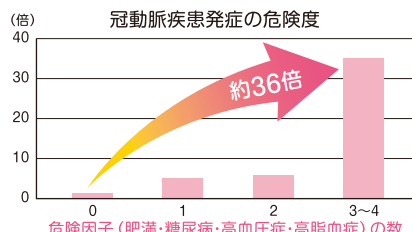
食生活やライフスタイルの変化で、肥満の人が増えてきています。その中でもメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)は内臓脂肪の蓄積による肥満から、代謝機能の不調が起こり、高血糖、高血圧、脂質異常の状態になっていることを指します。そのままの状態が続くと、糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの病気を引き起こします。

肥満者の多くが複数の危険因子を持っています



※H14糖尿病実態調査を再集計

危険因子が重なるほど
脳卒中・心疾患の発症危険性が増大します



※労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より

昨年度の健診結果から
変化している項目はありますか?
基準値から外れている項目は
ありますか?

健診結果を
確認してみよう!

あなたの生活習慣は?

- 喫煙**
自分と家族の健康のためにも、
今日から禁煙を始めましょう!
- 飲酒量**
自分に合った飲酒量を確認
しましょう。
- 飲酒に伴う健康障害を防ぐための
1日あたりの飲酒量(純アルコール量)
男性 40g **女性 20g**

純アルコール量の換算の目安

| お酒の種類 | ビール (中瓶1本・500ml) | 酎ハイ (1缶・350ml) | ワイン (グラス1杯・120ml) |
|------------|---------------------|-------------------|----------------------|
| 度数 純アルコール量 | 5% 20g | 7% 約20g | 12% 約12g |
| お酒の種類 | 日本酒 (1合・180ml) | 焼酎 (1合・180ml) | ウイスキー (ダブル・60ml) |
| 度数 純アルコール量 | 15% 約22g | 35% 約50g | 40% 約19g |

| 検査項目 | 基準値 |
|----------------|------------|
| 腹囲 | 男性:~84.9cm |
| | 女性:~89.9cm |
| BMI | ~24.9 |
| 収縮期血圧 | ~129mmHg |
| 拡張期血圧 | ~84mmHg |
| 尿酸 | ~7.0mg/dl |
| 空腹時血糖 | ~99mg/dl |
| HbA1c | ~5.5% |
| 空腹時中性脂肪 | ~149mg/dl |
| HDLコレステロール | 40mg/dl~ |
| LDLコレステロール | ~119mg/dl |
| クレアチニン | 男性:~1.0 |
| | 女性:~0.7 |
| eGFR | 60~ |
| 尿蛋白 | 陰性(一) |
| 心電図検査 | |
| 眼底検査 | |
| 頸動脈エコー | |
| PWV(脈波伝搬速度) | |
| ABI(足関節/上腕血圧比) | |

自覚症状がないから
「大丈夫」と思って
いませんか?

自覚症状がないからと
いって基準値を超える
状態を放置していると
血管にダメージを与え、
健康障害が起こりやす
くなります。

血管変化が
おきていませんか?

血管変化が起きている
可能性があります。
かかりつけ医に相談し
ましょう。

複数の危険因子が重なったり、
放置すると健康障害の発生につながります。

心疾患 P21

脳血管疾患 P21

慢性腎臓病
岐阜県保健医療課
ホームページ
「岐阜県慢性腎臓病対策について」



岐阜県民の健康実態について

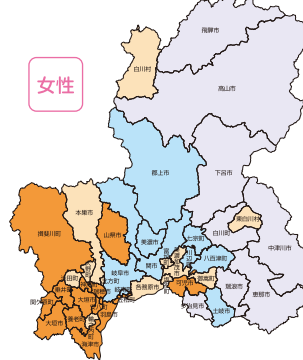
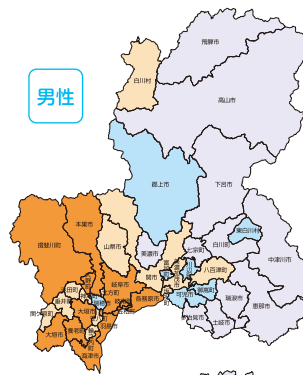
岐阜県では、健診データから県民の健康課題について分析を行う「県民健康実態調査」を行っています。健診の項目から、病気につながるリスクを市町村別に表示したところ、地域の特徴が見えてきました。

- 区 県全体(基準)と比べて、該当者の数が有意に少ない
- 分 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が少ないが、変動する可能性がある
- 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が多いが、変動する可能性がある
- 県全体(基準)と比べて、該当者の数が多い

※参考データ/令和3年度版県民健康実態調査

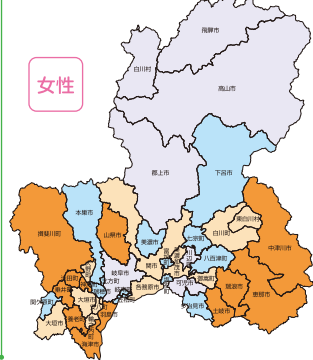
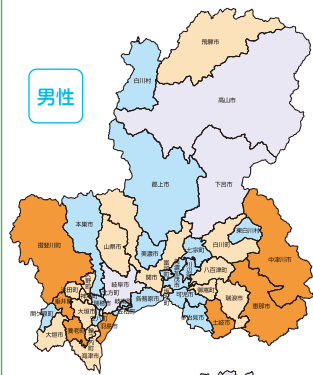
メタボリックシンドローム

男女ともに県西部の市町村に
メタボ該当者(予備群含む)が
多い傾向があります



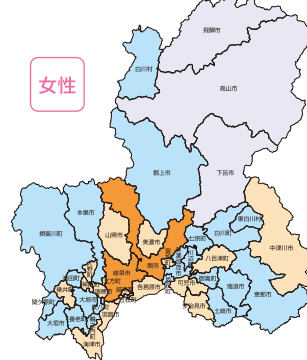
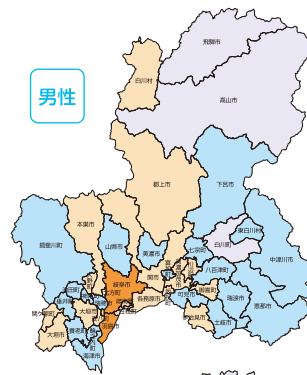
高血圧

男女ともに県東部と西部の市町村に
高血圧該当者(予備群含む)の方
が多い傾向があります



脂質異常症

岐阜地域の一部に
脂質異常症該当者の方
が多い傾向があります



そのほかにも
次のような実態が
分かっています

- メタボリックシンドロームに該当する者の割合は女性より男性の方が高く、
加齢とともに増加する傾向があります。
- 脂質異常症有病者は男女ともに50%前後であり、特に女性では加齢とともに
増加する傾向があります。

糖尿病

糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）をうまく細胞に取り込めなくなるため、血液中に糖があふれてしまう病気です。糖尿病の原因はさまざまですが、食生活などの環境因子、遺伝（代謝）、加齢が主な要因です。

病気を正しく 知って 備えよう!

循環器病

循環器病とは、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、心血管疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全など）・脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）などに分類されます。心疾患は岐阜県民の死因の第2位であり、脳血管疾患は第4位です。

循環器病

健康診断で
高血糖と
診断されたら

空腹時血糖・随時血糖
…… 126mg/dL以上
ヘモグロビンA1c …… 6.5%以上

●医療機関を受診しましょう

そのままにしておくと、重症化してしまうこともあります。医療機関で精査をして、適切な治療を始めましょう。

血糖値が高い状態が続くと、知らないうちに血管を傷つけています

太い血管が
傷ついて起こる病気

血栓が脳の血管で詰る
脳梗塞

血栓が心臓の血管で詰る
心筋梗塞

血栓が手や足などの血管で詰る
閉塞性動脈硬化症

脳卒中

歯周病

肺炎

心筋梗塞・
狭心症

閉塞性
動脈硬化症

● 細小血管障害
● 大血管障害

糖尿病性
網膜症

糖尿病性
腎症

皮膚炎

糖尿病性
神経障害

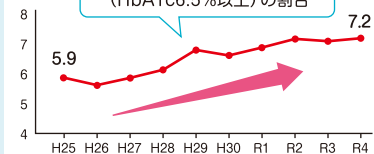
細い血管が
傷ついて起こる病気

手足のしびれや
感覚が鈍くなる
糖尿病性神経障害

腎臓の働きが悪くなる
糖尿病性腎症

目の中の血管が傷ついて
視力が落ちる
糖尿病性網膜症

岐阜県の特健診受診者のうち
糖尿病が疑われる者
(HbA1c6.5%以上)の割合



MEMO

肺炎や歯周病、皮膚炎なども起こりやすくなります。最近の研究では、がんや認知症とも関連があることがわかってきました。

毎年の健康診断で早期発見

血糖値の上昇は症状にあらわれにくいので、気づかないうちに高血糖の状態になっている危険性があります。健康診断では、血液検査で血糖の状態を調べています。毎年の健康診断で、自身の身体の状態を確認しましょう。

糖尿病治療の基本は**食事療法**と**運動療法**です

生活習慣の改善



運動療法



目指すべき
血糖目標に
達しない場合

食事と運動は継続



薬物療法

脳卒中

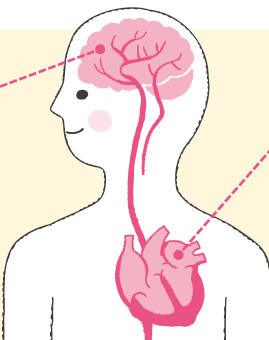
「脳」の血管が、詰まったり破れたりすることで、急に脳の一部の働きが悪くなり、それによって急に身体の働きが悪くなる病気です。

- 脳出血
- くも膜下出血
- 脳梗塞

心血管疾患

心臓に繋がる血管や心筋に異常が生じ、心臓へ血液が十分に流れなくなる病気です。

- 心筋梗塞
- 不整脈
- 心不全
- 大動脈解離 など



「FAST」と
覚えましょう

こんな症状があれば、すぐに**119**番を



F

Face



顔の麻痺

顔の片側が下がる、
ゆがみがある



A

Arm

腕の麻痺

片腕に力が入らない



激しい胸の痛みが
15分以上続く



S

Speech

ことばの障害

言葉が出てこない、
ろれつが回らない

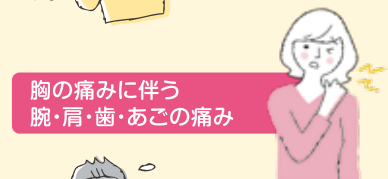


T

Time

発症時間

症状に気が付いたら、
発症時間を記録



胸の痛みに伴う
腕・肩・歯・あごの痛み



動機、息切れ、冷や汗、
めまい、脱力感

脳卒中・心臓病についてお困りごとやご相談がある患者さん・ご家族の方へ

岐阜県脳卒中・心臓病等総合支援センターをご利用ください



令和6年に、岐阜大学医学部附属病院に「岐阜県脳卒中・心臓病等総合支援センター」が開設されました。当センターでは、脳卒中・心臓病に対してお困りごとやご相談がある患者さんまたはご家族に対する相談窓口を設けています。

また、県民の皆さま向けの情報提供・普及啓発、医療関係者への勉強会の開催なども行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://www.hosp.gifu-u.ac.jp/origin/gifu-noushin-center/>



ぎふ禁煙宣言

ステッカーを配布しています

敷地内
全面禁煙



改正健康増進法が令和2年4月1日に全面施行され、店舗や事業所等の第二種施設は原則、屋内禁煙となりました。

岐阜県では、健康増進法で定められた屋内禁煙に加え、**駐車場等を含む「敷地内全面禁煙」**に取り組む施設を分かりやすくPRするために、「ぎふ禁煙宣言ステッカー」を作成・配布しています。

申請
方法

県ホームページからWEB申請
又は、申請様式を保健所に提出



詳しい
取組事例も
公開中

従業員やお客様のために禁煙化を図ったとしても、習慣や体制を変えることは容易ではありません。県では、たばこ対策に取り組む地元のお店や施設を取材し、対策のヒントを集めた内容について県ホームページで紹介しています。

取組事例は
こちら



お問い合わせ窓口

受動喫煙対策等についての詳しい内容は、県ホームページ又は以下の保健所にお問い合わせください。

●受付時間／平日 午前8時30分～午後5時15分

| 所管区域 | 保健所 | 住所 | 電話番号(内線) |
|------------------------------|--------------------|---|-------------------------|
| 羽島市・各務原市・山県市・瑞穂市・本巣市・羽島郡・本巣郡 | 岐阜保健所 (健康増進課) | 〒504-0838 各務原市那加不動丘1-1 岐阜県健康科学センター | ☎058-380-3004 |
| 大垣市・海津市・養老郡・不破郡・安八郡・揖斐郡 | 西濃保健所 (健康増進課) | 〒503-0838 大垣市江崎町422-3 西濃総合庁舎 | ☎0584-73-1111 (内474) |
| 関市・美濃市・郡上市 | 関保健所 (健康増進課) | 〒501-3756 美濃市生櫛1612-2 中濃総合庁舎 | ☎0575-33-4011 (内376) |
| 美濃加茂市・可児市・加茂郡・可児郡 | 可茂保健所 (健康増進課) | 〒505-8508 美濃加茂市古井町古井2610-1 可茂総合庁舎 | ☎0574-25-3111 (内362) |
| 多治見市・瑞浪市・土岐市 | 東濃保健所 (健康増進課) | 〒507-8708 多治見市上野町5-68-1 東濃西部総合庁舎2階 | ☎0572-23-1111 (内377) |
| 中津川市・恵那市 | 恵那保健所 (健康増進課) | 〒509-7203 恵那市長島町正家後田1067-71 恵那総合庁舎2階 | ☎0573-26-1111 (内262) |
| 高山市・飛騨市・下呂市・大野郡 | 飛騨保健所 (健康増進課) | 〒506-8688 高山市上岡本町7-468 飛騨総合庁舎 | ☎0577-33-1111 (内359) |
| 岐阜市 | 岐阜市保健所 (健康づくり課) | 〒500-8309 岐阜市都通2-19 | ☎058-252-7180 |

あなたを守る新習慣

受けよう! がん検診



一生のうち、**2人に1人ががんにかかる**と言われる時代になりました。
がんは何よりも**早期発見が大切!**「がん検診」を是非、受けましょう。

市町村で受けられる「がん検診」

| 部位 | 検査項目 | 対象者 | 頻度 |
|-------|--|-------|--|
| 胃がん | 問診及び胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査(H28年度から、一部市町村で開始)のいずれか | 50歳以上 | 2年に1回 <small>※当分の間、胃部エックス線検査は年1回・40歳以上可</small> |
| 大腸がん | 問診及び便潜血検査 | 40歳以上 | 年1回 |
| 肺がん | 問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診(医師が必要と認める者) | 40歳以上 | 年1回 |
| 乳がん | 問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィー) | 40歳以上 | 2年に1回 |
| 子宮頸がん | 問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診 | 20歳以上 | 2年に1回 |

Q

何も症状が無いけれど
がん検診は受けた方がいいの?

A

がんの初期段階には自覚症状が無いことが多く、早期発見のためには、**がん検診を定期的に受けることが大切です。**

※気になる症状がある場合はすぐに医療機関を受診してください。

Q

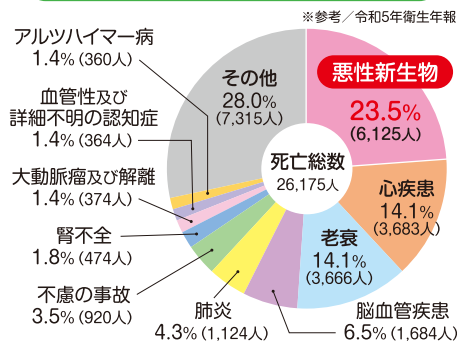
どんな検診が受けられるの?

A

市町村で受けられる検診は右記のとおりです。対象者は**市町村の補助により500円～2,000円程度の自己負担**で受けることができます。

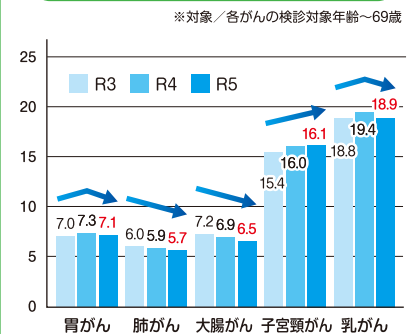
令和5年 岐阜県の主要死因別死亡数の割合

県民の主要死因のトップはがん



岐阜縣市町村がん検診受診率 (地域保健・健康増進事業報告)

胃・肺・大腸・乳がんの受診率が減少



がん検診を受けるには?



お勤めの方や
そのご家族

職場の健康診断や人間ドックでがん検診を実施している場合があります。お勤め先や加入している健康保険組合にご確認ください。

それ以外の方

市町村が実施するがん検診を受けることができます。お住まいの市町村にお問い合わせください。



こころのサポート相談 「ほっと♡ぎふ」

こころもからだも良好な状態を保ち続けるために、定期的に自分の状態に意識を向け、必要なケアをしてあげることが大切です。あなたの悩みに耳を傾けてくれる相談窓口もあります。今の自分を大切にすることは何か、少し時間をとって考えてみましょう。

職場における ストレスとは

職場におけるストレスとは、係長や課長などへの昇進、支店から本社への抜擢、通常の転勤、仕事の内容の変化、同じ部内での配置換え、上司や同僚、部下との対人関係における葛藤、リストラ、単身赴任など多彩なものがあります。

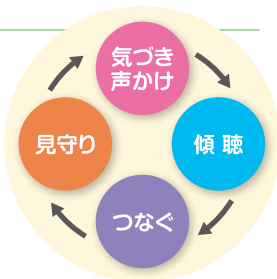
また、心理的・社会的ストレスから生じる病気や、ストレスによって経過が悪くなると考えられる病気をストレス関連疾患と呼びます。胃・十二指腸潰瘍、高血圧症、片頭痛、心臓神経症、神経症、その他多くの疾患があります。

大切ないのちを守るために

こころのSOSに気付いたら、働く仲間が「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。職場では、毎日顔を合わせるため、悩んでいる人の小さな変化に気づきやすいと思います。

働く仲間がゲートキーパーの役割を担っていただくことで、大切な命を守ることができます。特別な資格は必要ありません。「気づき、声掛け」「傾聴」「つなぐ」「見守り」を意識することで誰もがゲートキーパーになれます。



役割 1 気づき、声かけ

あなたの周りにこんな人はいませんか？

- 過重労働が続いている
- 元気がない、無表情、口数が少なくなった
- 仕事上のミスが多くなった
- 転勤、昇進、配置転換など職場環境が変わった
- 「会社をやめたい」「死にたい」と言う
- 遅刻や無断欠勤がある
- 食事が減っている
- 最近、身近な人と死別した
- 借金をしているようだ



こんな声かけを実践してみましょう

「最近、元気がないけど無理していない？」
「最近眠れてる？」「ごはん食べてる？」
「よかったら、少し話をしない？」
「しんどそうだね、とても心配しています。」

役割 2 傾聴

- 話しやすい環境で、話をささげらずに、ゆっくりと本人の話に耳を傾けましょう。
- 一方的に質問したり急がせたりせず、本人が話す気になるまで、じっくり待つことも大切です。
- 「死にたい」と打ち明けられてもうるたえす、「死にたいと思うくらいつらい気持ち」を、よく話してくれましたね。」とねぎらい、気持ちを受け止めましょう。

役割 3 つなぐ

- 個人で抱え込まないで、職場の産業保健スタッフや、適切な機関につなぎましょう。
- 一方的に押し付けすぎず、相手の理解を得ましょう。

役割 4 見守り

- 相談先へつないだ後も、引き続き見守っていることを伝え、相談があれば受け止めましょう。

●働く人のメンタルヘルスポータルサイト



精神保健福祉センターホームページ [検索](#)

LINE相談で相談できます



岐阜県

健康・スポーツポイント事業



R8年度は

R8年
4/1から

岐阜県では、健康づくりの取り組みやスポーツイベントの参加等によりポイントを獲得し、一定のポイントを貯めると特典が受けられる「岐阜県健康・スポーツポイント事業」を実施しています。

まずは /

STEP 01 参加登録



健康づくり・スポーツメニューへ参加します。

市町村や保健センターの窓口で紙のシートをもらいます。または、スマホアプリ「スポーツタウンWALKER」をダウンロードし登録することで参加できます。
※アプリでの参加は18歳以上に限ります。



STEP 02 健康づくり活動



健康づくり活動を継続的にを行います。

スポーツイベントやウォーキングに取り組んだり、検診や特定健診、人間ドックの受診、講座・教室等に継続的に参加します。

STEP 03 ポイント獲得



ポイントを獲得し、貯めます。

健康づくり活動の項目ごとに所定のポイントが貯まります。継続的に参加して、基準ポイントを目指しましょう。

STEP 04 カード進呈



ミナモ健康スポーツカードが交付されます。

基準を達成したチャレンジシートを市町村窓口へ提出すると、「ミナモ健康スポーツカード」が交付されます。スマホアプリで達成した場合は、アプリ上に表示されます。

協力店は
こちら

STEP 05 特典・景品獲得



抽選で健康グッズや県産品が当たります。

県内の協力店でカードを提示すると、お得な特典を受けることができます。ステキな賞品へ応募もできます。



協力店を募集しています！

お申込み・お問い合わせなど、詳しくは岐阜県のホームページをチェックしてください。

岐阜県健康・スポーツポイント事業

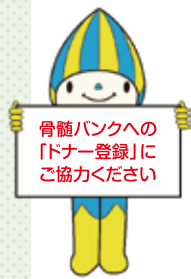
[検索](#)

詳細は
こちら



※年度によって、事業内容が変更することがあります。

岐阜県における 骨髄ドナー等助成制度等について



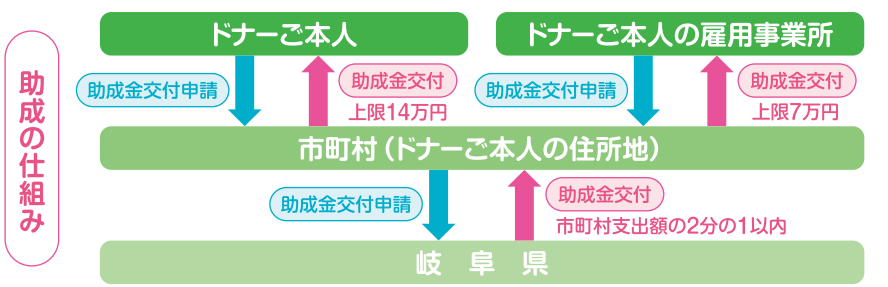
- 01** ドナーは55歳で引退
若い世代のドナーが必要です
人口千人当たりのドナー登録者数は、全国平均は10.57人、岐阜県は8.50人(令和7年11月末現在)
- 02** みなさまのご理解、ご協力が
移植を待っている患者さんの命を救います
骨髄バンクを介して移植を必要とする白血病等の患者さんは、毎年約2,000人
- 03** まずは、骨髄バンクへの「ドナー登録」について
ご協力をお願いします
ドナー登録の受付場所は、岐阜県赤十字血液センターや保健所、献血会場のドナー登録会等
- 04** 骨髄提供しやすい環境整備のため
「ドナー休暇制度」の導入をご検討ください
骨髄バンクの調査では、ドナー休暇制度導入済みの事業所は全国で925社(令和7年12月末現在)
- 05** 従業員の方が骨髄提供を行われた場合は
「骨髄ドナー等助成制度」をご活用ください
同様の助成制度を導入済みの都道府県は39都府県(令和7年12月31日現在)

骨髄バンクへの「ドナー登録」ホームページはこちら

岐阜県 骨髄バンク登録 [検索](#)

骨髄ドナー等助成制度の概要

骨髄提供をしやすい環境を整備し、ドナー登録者数の増加を図るため、平成28年度から県で制度を創設し、令和7年12月現在で県内41市町村が同様の制度を導入しています。
ドナーとして骨髄提供等を行った場合に、ドナーご本人に対して助成金(通院・入院等1日につき2万円、上限14万円(7日分)まで)を交付する他、ドナーを雇用する事業所に対して、通院・入院等1日につき1万円、上限7万円(7日分)までの助成金を交付します(※市町村によって助成内容が異なる場合があります)。



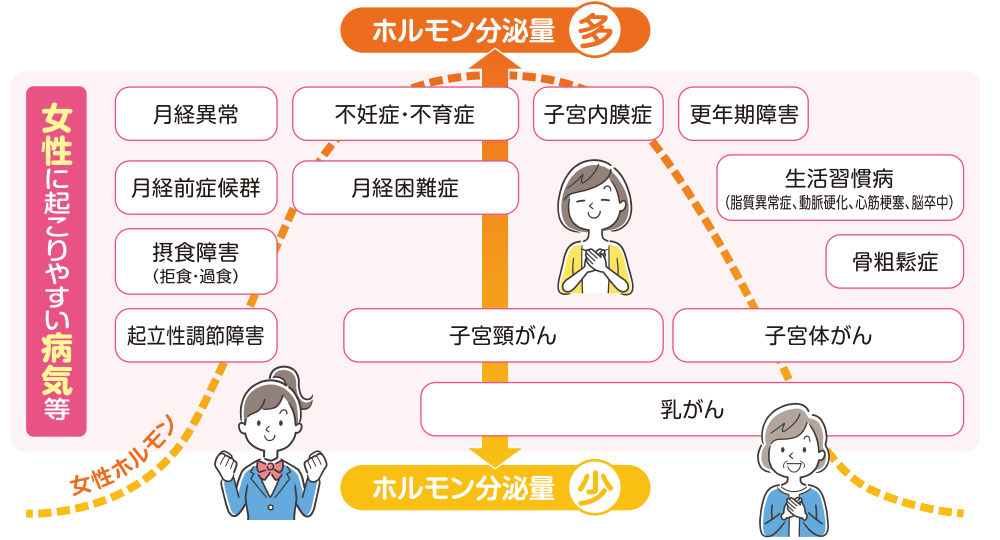
ドナー休暇制度を導入している事業所も補助対象となりました(一部市町村を除く)

令和2年4月から、県の助成制度を見直し、ドナー本人が「ドナー休暇制度を導入している事業所」に勤務されている場合も補助対象とすることとし、令和7年12月現在、県内39市町で同様の取扱いとなりました。ドナー助成制度の内容の詳細については、各市町村にお問い合わせください。

女性に起こりやすい 病気・トラブル



女性の健康は、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量と関係があり、エストロゲンは年齢によって分泌量が増減するため、起こりやすい病気やトラブルも変わってきます。



近年の社会状況や女性のライフスタイルの変化により、女性の健康支援の取組みが重要となっています。女性だけでなく、社会全体で女性の健康を理解し、生涯を通じて健康維持・増進に努めましょう。



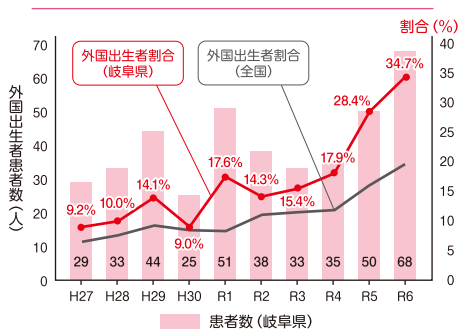
※健(検)診の()内は、対象年齢・間隔

外国出生者の結核対策に

ご協力をお願いします

近年、訪日外国人や外国人労働者の増加に伴い外国人の結核患者が増加しています。
結核の早期発見・早期治療を行うことは、大切な人材である従業員本人のためだけでなく、会社全体を守ることに繋がります。

全結核患者に占める外国出生者の割合の推移



こんな症状が続く場合は結核かもしれません



咳・痰が長引く 体重が減る



微熱が続く 体がだるい 胸が痛い

早期発見することが重要です！

- 1 定期健康診断（胸部X線検査）をきちんと実施しましょう。
- 2 外国人技能実習生には、来日後すぐに健康診断を行いましょう。
- 3 健康診断で要精密検査であれば受診勧奨を積極的に行いましょう。

岐阜県の外国人結核患者の特徴

- 1 岐阜県の外国人結核患者割合は、全国よりも高い。
- 2 若年層（10～30代）において外国人出生者割合が約90%を占めている。
- 3 外国人結核患者の出生国は、結核高まん延国である中国や東南アジア諸国が半数以上を占めている。

梅毒にかかっている人が増えています！

気を付けたい
大人の感染症

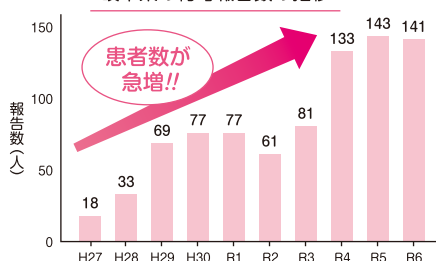
梅毒は性感染症の一つであり、近年、全国的に患者数が増加しています。
岐阜県の場合男性では20～50代、女性は20代が突出して増えています。

予防方法は？

不特定多数との性行為を避けることが基本です。
コンドームの使用は、感染部位との接触を防ぐため、感染予防に効果があります。

皮膚や粘膜に異常があった場合には、早めに医療機関へ受診するとともに、症状がなくても感染の心配のある方は検査を受けましょう。

岐阜県の梅毒報告数の推移



B型・C型肝炎ウイルス検査で陽性の方 肝疾患専門医療機関を受診してください

肝炎ウイルスに感染していた場合、
気づかないうちに肝硬変や肝がんを発症する恐れがあります。
現在の身体の状態を確認するため、精密検査を受けましょう。

岐阜県では
受診費用を助成
しています

01 対象者

- 岐阜県にお住まいの方
- 医療保険、後期高齢者医療保険等に加入している方
- 1年以内に市町村の検診、保健所での検査、職場の検診、妊婦検診、手術前の検査で肝炎ウイルス検査陽性と判断された方
- 岐阜県又は市町村が行う肝炎ウイルス陽性者のフォローアップ事業に参加を同意した方

02 助成対象

- 初診料（再診料）等
- 血液検査、肝酵素、腫瘍マーカー等
- 超音波検査

※詳細は「岐阜県ウイルス性肝炎患者等の重症化予防推進事業実施要綱」に掲載しています。

03 申請までの流れ

STEP-1

準備

- 医療機関等で肝疾患専門医療機関への紹介状を作成してもらう。
- 保健所等で陽性者フォローアップ事業の説明を受け、参加に同意する。

STEP-2

医療機関を受診

- 紹介先の肝疾患専門医療機関を受診し、精密検査を受ける。
- 領収書、診療明細書、診断書をもらう。
- 窓口で料金を支払う。

STEP-3

申請

- 最寄りの保健所へ書類を提出する。
 - 申請書（別紙様式2）
 - 診断書（別紙様式3）
 - 診療明細書
 - 医療機関の領収書
 - 医療保険の加入が確認できる書類（マイナンバーの提出をもって省略可能）
 - 肝炎ウイルス検査結果が分かる書類（妊婦検診の方のみ不要）
 - 母子健康手帳の検査日、結果が分かる書類（妊婦検診の方のみ）
 - 職域検査受検証明書（別紙様式7）（職場の検診の方のみ）
 - 手術を受けた際の診療明細書（手術前検査を受けた方のみ）

詳細についてはインターネットで検索！▶

岐阜県 初回精密

検索