

いきいきと働きつづけるために はじめよう
働く人の健康づくりポイント



健康管理

健（検）診を受けよう！

- 職場の定期健康診断は必ず受けよう
がん検診で早期発見！忘れず受けよう
- 体重チェックで生活習慣を振り返ろう

たばこ

たばこの煙を吸わせない 吸わない

- やめたいと思った時がチャンス！
禁煙にチャレンジしよう
- 受動喫煙対策を徹底しよう

身体活動・運動

歩いて動いて筋力アップ

- 30分座ったら立って動く
- 今より10分多く身体を動かす
例：エレベーターより階段を使う
コピーをとりながらストレッチ

歯と口の健康

歯周病は様々な病気の要因に

- 職場でも食後は歯を磨こう
- よく噛んで食べよう
(食べすぎを防ぐ効果も！)
- 定期的に歯科検診を受けよう

食生活

8時だよ！のみ食い終了 ～「いつ食べるか」が健康の分かれ道～

- 夜8時以降の飲食は避け、難しい場合には
分食を心がけよう
- お菓子や嗜好飲料は昼間の時間に

休養・こころ

ストレスと上手に付き合おう

- 十分に休む、眠る
- 話す、笑う、人と交流する
(職場の雰囲気づくりを大切に)

職場の健康支援情報

～ 従業員の健康は職場の元気！～

富士市では、職場の健康づくりに関する
様々な支援を行っています。**利用は無料です。**
ぜひお気軽にご相談ください。



あなたの事業所に
設置しませんか？

ふじ職域健康リーダー



事業所内で従業員の健康づくりの啓発をしていただく
立場の方を、事業主から選任していただきます。
ご登録（無料）いただくと、市から健康情報の提供や
要望に応じて健康講座などを行います。
皆様の健康づくりにお役立てください。

詳しくは富士市ウェブサイト

ふじ職域健康リーダー

生活
習慣病

がん

たばこ

メンタル
ヘルス

お問い合わせ先

富士市地域保健課 ☎ 0545-64-8993
FAX 0545-64-9030

〒416-8558 富士市本市場 432-1 (富士市フィランセ内 西館 1F)

その他
お問い合わせ先

富士地域産業保健センター
☎0545-57-5211
従業員50人未満の事業所を対象に、
医師・保健師等が相談を行う。(要予約)

静岡産業保健総合支援センター
☎054-205-0111
窓口(要予約)・電話・メールによる相談

富士市
(令和5年3月発行)

市の保健師、管理栄養士が、 職場の健康づくりを応援します！

健康講座等の申込み
お問い合わせ▶▶▶

富士市フィランセ 地域保健課
☎ 0545-64-8993

生活習慣病予防

出張健康講座

- 生活習慣病予防の食事、運動
- 健診結果の見方
- 交代勤務での健康管理
- オーラルフレイル予防
(歯科衛生士によるブラッシング指導等)



健康機器による健康チェック

- インボディ測定
(体脂肪や筋肉量の測定)
- 血管年齢測定
- 骨密度測定



貸し出し物品

- 脂肪の模型
- フードモデル



例：塩分量モデル

例：野菜 350g モデル



例：ジュースの砂糖の量モデル

健診日に合わせて
インボディ測定をお願い
しました。
ここ数年実施しているので、
結果を比較できて、改善した
人もいました。

歩いて貯まる! ふじ健康ポイント

歩数や体重、血圧等の記録や健康づくりに
役立つ情報が得られるアプリです。
歩くことは肥満予防になる
最も手軽な方法です。
ぜひ職場の仲間と一緒に
取り組んでみませんか。

ポイントを貯めて
ギフト券を当てよう!



↑詳しくはこちら



がん予防に関すること

富士市のがん検診

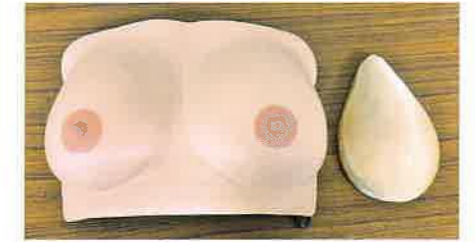
富士市に住民登録のある人が対象です。
職場で実施していないがん検診は、
市のがん検診を活用しましょう。
※職場でのがん検診の実施は、法的に定められていません。

- 胃部エックス線検診 / 胃内視鏡検診
- 胃がんリスク検診 / 大腸がん検診
- 結核・肺がん検診 / 肝炎ウイルス検診
- 子宮がん検診 / 乳がん検診
- 前立腺がん検診



貸し出し物品

- 乳がん視触診モデル



乳房の中にしこりが再現され、実際に
触れた時の感覚を体験できます。

- 女性のがん予防 DVD

乳房セルフチェックや乳がん検診、
子宮がん検診の受け方などが映像で
具体的にわかります。

動画時間：10分程度

- 肺がん模型



出張健康講座

2人に1人ががんになる時代。
正しい知識でがん予防に努めましょう。

- がんを防ぐための新12か条
- がん検診の受け方、若年がん患者等支援事業
- 女性のがん予防・乳がんセルフチェック法

仕事で忙しい中ですが、モデルの展示は
できると思い、肺がん模型を借りました。
チラシを見るよりリアルで、たばこの
恐ろしさを感じました。

市では、がん治療と仕事の両立
支援に向けた理解を深めるため、
「がん共生セミナー」を
開催しています。



メンタルヘルス

出張健康講座

- こころのゲートキーパー研修
- ストレスとの上手な付き合い方

こころの体温計

スマホやパソコンを利用して
気軽に「ストレス度」や「落ち込み度」を
チェックできるシステムです。

富士市 こころの体温計 検索



詳しくはこちら▶



ストレス相談

(富士市フィランセ：予約制)
職場や家庭のストレス等について、
公認心理師が相談に応じます。
秘密は厳守しますので、
安心してご相談ください。

メンタルヘルスは職場全体で
取り組みたいと思っていたので、
講座をお願いして良かったです。
相談場所があることを
知り、ほっとしました。



その他お問い合わせ

- ひとりで悩まないで(リーフレット)
各種相談先の一覧はこちら
- 職場のメンタルヘルス対策について
静岡産業保健総合支援センター ☎ 054-205-0111



たばこに関すること

個別禁煙相談

(富士市フィランセ：予約制)
禁煙を希望する人に対し、保健師が個別相談に応じます。

出張健康講座

- たばこの影響と禁煙

実際に事業所では、最新のたばこ事情(加熱式たばこの害)や
受動喫煙をテーマに講座を行いました。

その他お問い合わせ

- 受動喫煙、分煙対策、その他
改正健康増進法に関するご相談
富士健康福祉センター 医療健康課
☎ 0545-65-2659

貸し出し物品

- 1年間のタール量
(1年間の喫煙で吸い込む
発がん物質の量)
- 肺年齢測定器※
(肺年齢など簡単な肺機能の
チェックができる)



※感染症流行時には貸出を中止する場合があります。