

# 職場での健康づくりを支援します

問合せ／地域保健課

☎(64)8993 FAX(64)9030

富士市では、40～64歳までの働き盛り世代において、メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病の該当者・予備軍の割合が男女ともに県平均を上回っており、この世代の約4割が、がんで亡くなっています。皆さんが元気に働いて生活できるように、市では事業所に対して、簡易健康チェックや健康講座の実施・案内、健康器具の貸出しなどを行っています。また、地域・職域保健の連携を強化することを目的にふじ職域健康リーダーの設置も推進しています。

## 事業所での健康づくりにご活用ください!!

### 簡易健康チェック

事業所からの要望に応じた、保健師などが、体組成測定や血管年齢測定を行い、結果を一人一人に説明しています。体組成計は体重だけでなく、筋肉量や体脂肪量を部位別に見ることもでき、生活習慣の見直しに役立ちます。



体組成測定

### 健康器具の貸出し

健康づくりに役立てていただくため、健康器具の貸出しを行っています。貸出しできる物品は、肺がん模型、スモーカーライザー（喫煙者の呼気中の一酸化炭素濃度を計測し、たばこが身体に与える影響が分かる機器）、1年分のタール量模型、乳がんモデル、フードモデル、握力計、内転筋測定器などで、期間は2週間です。

### 健康講座

希望がある事業所に、保健師や栄養士が生活習慣病・がん予防などの健康講座や応急手当の講座を実施します。どのような内容を学びたいか、ぜひご相談ください。



### 貸出しできる物品（一部抜粋）



▲肺がん模型



▲フードモデル



▲内転筋測定器

## 「がんとの共生」について学んでみませんか？

がんは不治の病ではなく、長期生存や治癒が可能となっており、特に、働く世代では職場復帰し、治療を受けながら仕事を続ける人が増えています。市民一人一人が、がんについて正しく知り、がんを診断されても、家庭や地域、職場で支え合い、相談や支援が受けられる「がんとの共生」について理解を深め、周囲に伝えていきましょう。



▲申込みはこちら

とき	内容
10月10日(土) 13:00～15:00	映画上映 ～がんになる前に知っておくこと～
10月24日(土) 13:00～15:00	【第1課】 ・がん医療と緩和ケアについて ・がん相談支援センターについて ・がん患者サロンの紹介
11月21日(土) 13:00～15:00	【第2課】 ・がん治療と口腔ケア ・がん治療と暮らし ～脱毛とウィッグ・ヘアドネーション～
12月12日(土) 13:00～15:00	【第3課】 ・がん治療とくすり ・がん治療と食事の実際
令和3年1月30日(土) 13:00～15:30	【第4課】 ・治療と仕事の両立支援 ・がんと共に生きる ・AYA世代 <sup>(※)</sup> の就労について ・地域の支援機関、団体の活動紹介

ところ／フィランセ 対象／事業所の管理者等と一般市民(がん患者も含む)

定員／50人(応募者多数の場合抽せん)

申込み／9月25日(金)までに、市ウェブサイトで電子申請するか、電話で地域保健課へ

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、延期・中止する場合があります。



# ふじ職域健康リーダー設置事業所の取組

ふじ職域健康リーダーは平成18年にスタートし、現在までに120事業所で設置されています。

今回は吉原地区で総合建設業を営む、佐藤義幸さん（松本工業株式会社 代表取締役社長）と、赤池久美子さん（ふじ職域健康リーダー）に職場の健康づくり対策についてお話を伺いました。

## Q 従業員の健康づくりに取り組むようになったきっかけは？

A 従業員の高齢化が進み、不調を訴える人や健康診断でメタボリックシンドロームに該当する人が増えたからです。

## Q 特に力を入れている取組は？

A 会社のスローガンの第1に「健康経営」を挙げ、以下のことに取り組んでいます。

- ① 市の保健師に体組成測定を依頼し、実施
- ② 「健康かわら版」という社内の健康情報誌をつくり、月1回全従業員に配布
- ③ 気軽に運動する機会を持ってもらうため、朝礼時に「片足立ち大会」などを開催

## Q 従業員の皆さんの反応はいかがですか？

A まずは社長自身が、減量に取り組みました。また、血圧が高かった従業員が、ふじ職域健康リーダーと一緒に血圧を測ったり生活習慣の改善策を考えたりすることで、数か月後には正常値となり、減量もできました。従業員の健康への関心が高まっていると感じています。

### 最後に…

松本工業株式会社は、従業員に健康管理を押し付けるのではなく、楽しく取り組めるような職場づくりを大切にしています。

まずは、できることから、あなたの職場でも従業員の健康づくりを始めませんか？



松本工業株式会社の皆さん(佐藤さん：前列左から3人目、赤池さん：前列右から2人目)

指定の用紙に必要事項を記入し、FAXを送るだけ！／

## ふじ職域健康リーダーを設置してみませんか

### ◆ふじ職域健康リーダーを設置するメリット

- ① 事業所に定期的に健康情報が届く
- ② 働く人の健康づくりをテーマにした研修会に参加できる
- ③ 事業所で簡易健康チェックや健康講話を開催できる

登録は随時受け付けています。詳しくは市ウェブサイト（右記二次元コード）をご覧ください。



▲登録事業所に配付するプレート（イメージ）



ふじ職域健康リーダー  検索

★メタボリックシンドローム…内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態のこと  
※AYA世代…Adolescent and Young Adult（思春期及び若年成人）のことをいい、15～39歳の世代