

令和2年度長崎県健康づくり優良事例表彰

ながさきヘルシーアワード受賞事例報告書

長崎県福祉保健部国保・健康増進課

令和2年11月

目次

1 受賞事例概要	1
2 報告資料	
(1) 実践部門（企業・団体の部）	
社会福祉法人 南高愛隣会 様	4
長崎キャノン株式会社 様	6
(2) 応援部門	
ながさき健康・省エネ住宅推進協議会 様	10
(3) 自治体部門	
佐世保市 様	16

ながさきヘルシーアワード受賞企業・団体 受賞事例概要

I 実践部門 2 団体

(1) 健康経営認定企業（協会けんぽ長崎支部と連盟で表彰）

団体名	社会福祉法人 南高愛隣会
団体概要	[所在地] 諫早市 [業種] 社会福祉事業 [従業員] 726人 [取組] 健診関係、食生活改善、メンタルヘルス、その他
【受賞理由】 ○早朝勤務や深夜帯勤務等の交代制勤務という業務の特性上、生活習慣の改善が必要な職員が多いといった課題解決に向けた対策 ① 早期発見、早期治療につなげることを事業主の責務とし、胃がん・大腸がん検診も受診できる生活習慣病予防健診費用を法人負担で実施し、健診受診率上昇。 健診受診率 (%) : H30 (94.3) →R1 (98.5) ② 特定保健指導対象全員が勤務時間内に指導が受けられるように、特定保健指導実施を法人として原則義務化し保健指導実施率上昇。 保健指導実施率 (%) : H27 (21.8) →H29 (82.3) →R1 (92.8)	
(その他の取組) ○健診の結果「再検査」「要精密」「要治療」の判定を受けた職員に対しては、病院受診勧告し、受診結果報告を求めている。 ○再検査・特定保健指導受診勧奨の取組み (受診勧告と結果報告を求める。特定保健指導は、原則義務化。) ○メンタルヘルスへの取組(面談、外部講師による茶道教室等の開催) ○職員スポーツ大会の開催 ○インフルエンザ予防集団接種の実施 ○栄養バランスの整った食事の提供(朝・昼・夕、職員価格で提供)	

(2) 健康経営認定企業以外の企業

企業名	長崎キャノン株式会社
企業概要	<p>[所在地] 波佐見町 [業種] カメラの生産 [従業員] 1,041 [取組] 健診、食生活改善、運動、メンタルヘルス、禁煙対策、健康教育、その他</p>
<p>【受賞理由】</p> <p>○「若い世代の有所見者の割合が高い」という課題を改善するための取組</p> <p>① 30代を対象とした特定保健指導を実施している。(改善率55.5%)</p> <p>② 若い世代が興味を持てる取組みとして、チームで歩数競争を年2回実施。今年コロナの影響で個人戦とし秋のみ実施し200人参加(社員数1041人)</p> <p>③ 社員食堂でのヘルシーメニューキャンペーンや売店での野菜ジュース販売のキャンペーンを年1~2回実施している。</p> <p>④ 管理職から率先してがん検診や健診受診し職場で勧めている。健診は受診しやすいよう勤務体制を調整し、健診受診率上昇。 受診率(%) H30(96.8) → R1(98.4)</p> <p>(その他の取組み)</p> <p>○禁煙の取組は、先ず平成30年から敷地内禁煙にした。喫煙率は24%から19.9%に減少した。喫煙者には呼気の一酸化炭素濃度を測定し、注意喚起を促す禁煙指導やネット禁煙外来と葉の無料配布も実施している。</p> <p>○メンタルヘルス対策は監督者研修、管理職研修を実施。ストレスチェックは安全衛生委員会で、結果を分析し部署ごとの対応を検討している。</p>	

2 応援の部 | 団体

団体名	ながさき健康・省エネ住宅推進協議会
団体概要	<p>[所在地] 諫早市</p> <p>[業種] 住環境の整備を切り口に県民の健康寿命の延伸と地域の活性化を目指す</p> <p>[取組] その他 (健康に資する家づくりを通じて県民の健康長寿を推進)</p>
<p>【受賞理由】</p> <p>○長崎県の健康課題の一つである高血圧の予防、ヒートショックにフォーカスした住環境と健康(温熱や湿度による健康への影響)という先進的な視点で取り組んでいる。</p> <p>○継続して「暮らしと住まいの健康啓発」のシンポジウムやセミナーを開催し、多くの人に普及啓発を行っている。</p> <p>○R2年度は、国土交通省の事業を活用し、「医療福祉・建築連携の仕組みのモデル実証」の事業を実施予定。医療福祉関係者を対象とした住宅調査、生活指導、建築、改修指導等を実施する。今後は医療や介護分野と連携した取組みが期待できる。</p>	

3 自治体の部門 | 団体

団体名	佐世保市
団体概要	<p>[所在地] 佐世保市</p> <p>[従業員] 1, 979人</p> <p>[取組] 健診、食生活改善、歯・口腔の健康、受動喫煙防止対策、その他(佐世保市健康寿命延伸プロジェクト)</p>
<p>【受賞理由】</p> <p>○佐世保市健康寿命延伸プロジェクトは、「佐世保市健康寿命延伸推進協議会」に参加の民間企業、商業施設、飲食店、商工会議所、金融機関、保険者、報道関係者(約110団体が加入)、行政が連携して取組みを推進し、市民の主体的健康づくりを促進する仕組みづくりを構築している。</p> <p>○させば健康ポイント事業(健康サセボーン)では、県内初のスマートフォンを活用した健康ポイント事業を展開しており、取組みのターゲットである働き盛り世代(30代~50代)の事業参加率は約70%と高く、楽しく健康づくりに取り組む仕組みづくりをしている。</p> <p>○行政のアプローチが難しい「健康無関心層」や「働き盛り世代」が主体的に健康づくりに取り組む仕組みづくりは、課題に対応した取組みである。</p> <p>○市内の民間企業、商業施設、飲食店、商工会議所、金融機関、保険者、報道関係者「佐世保市健康寿命延伸推進協議会」を立ち上げるプロセスは他の自治体の模範となる取り組みであり、職場からの働きかけと健康づくりに関わる商品やサービス消費の地域経済活性化へ寄与するモデルは独創性がある。</p>	

いつのまにか 健康経営してました

社会福祉法人 南高愛隣会



〔取組みの狙い〕

- ・特別なことを意識的に行わせるのではなく、誰もがごく当たり前、自身の身体・精神面に対しての健康意識の改革を図りたい。



事業主としての責務は・・・

ごく当たり前の環境づくり

〔取組み事例〕

- ・ 健康保険の被保険者は毎年、生活習慣病予防健診を受診
- ・ 健診後の「再検査」「要治療」等の受診結果報告を義務化 (★)
- ・ 外部保健師による特定保健指導の受診義務化 (★)
- ・ インフルエンザ集団予防接種の実施 (費用：事業主負担)
- ・ 栄養士監修の食事を職員価格で提供 (★)
- ・ メンタルヘルスの取組み
外部機関による職員面談、相談室の設置、スポーツ大会、茶道・華道教室の開催等



長崎キヤノン活動報告

長崎キヤノン株式会社
人事部 安全衛生課

◆長崎キヤノン紹介



商号	長崎キヤノン株式会社
資本金	8,000万円
所在地	〒859-3793 長崎県東彼杵郡波佐見町折敷瀬郷925番1
設立	2008年7月8日
操業開始	2010年3月
従業員数	1,039名（平均年齢29.5歳）
敷地・床面積	敷地：約204,500㎡ 延床：約44,330㎡
主要製品	デジタルカメラ（一眼・コンパクト） ネットワークカメラ、プロジェクター

健康経営ダントツ宣言

一言

「健康第一主義」「三自の精神」の行動指針に基づき、社員が健康管理に取り組むことができ、安心して働ける環境を提供します。
 キヤングループNo.1の健康経営を目指すことで、生産性の向上につながり、社員一人一人が「健康で働ける幸せ」を実感できる会社を宣言します。



健康三自の精神

- 健康診断で自分の健康状態を知ろう 【自覚】
- 自分で改善・向上に向けた行動を起こそう 【自発】
- 継続的に自己管理しよう 【自治】

健康8箇条

- 第1条 目指そう標準体重、こまめに乗ろう体重計
- 第2条 やめよう間食、歩こう10分
- 第3条 最初に野菜、きちんと野菜 毎日350g
- 第4条 毎日すっきり、よい睡眠
- 第5条 早めに気づこう「こころのサイン」
- 第6条 お酒はほどほど、煙は避けて
- 第7条 毎年受けようがん検診
- 第8条 一日8000歩、カメラを持って出掛けよう

2020年10月1日 健康づくり責任者

大分キヤノン株式会社 社長
 長崎キヤノン株式会社 会長
 高崎キヤノン株式会社 会長

増子 律夫

大分キヤノン(3工場)・長崎キヤノン・宮崎キヤノンの3事業所5工場の総称です。



キヤノンの社員が、安全かつ安心して健康に働くことができるよう、健康面からサポートする。

健康支援活動

重点項目

1.生活習慣病予防対策

- 1) 重症化予防：要受診・要管理者の受診徹底
 禁煙支援の強化
 30代以下の体重増加防止
- 2) がん対策：がん検診受診による早期発見・治療への支援
 女性特有のがん検診支援の強化

評価項目

- ・再検査受診100%
- ・ハイリスク者喫煙率24%
- ・特定保健指導実施率55%
- ・がん検診受診率90%

2.心の健康づくり

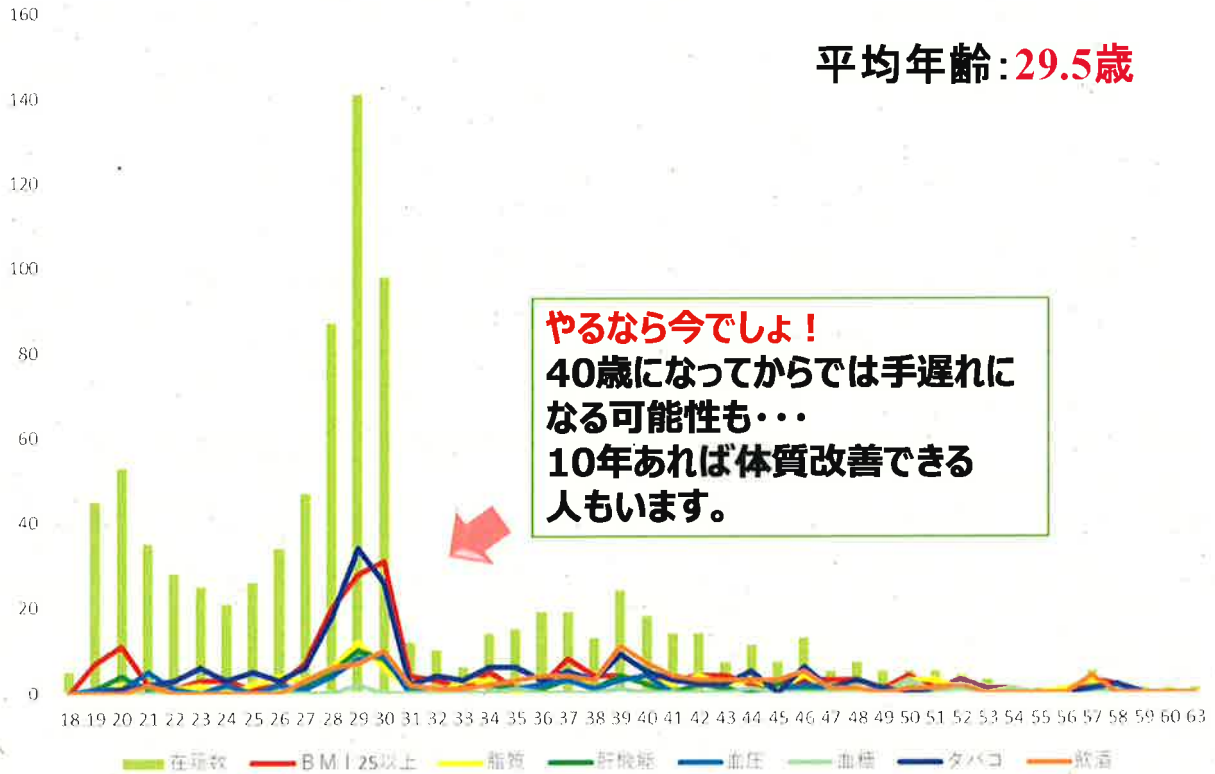
- 1) 個人支援：管理職・監督者研修の強化
 人事・支援担当者の連携力強化
- 2) 組織支援：ストレスチェック集団分析結果の活用
 既存の仕組みと連携した組織支援

評価項目

- ・研修受講率90%
- ・ストレスチェック受検率
 97%以上
- ・組織支援ハイリスク
 職場支援100%
- ・トップが産業医と安全衛生委員会後に情報共有会を開催

健康支援活動

平均年齢:29.5歳




1.生活習慣病予防対策

	特定保健指導	各種イベント	禁煙支援	がん検診
内容	<ul style="list-style-type: none"> ◆30歳以上を対象に実施し、10年後・20年後を見据えた生活習慣改善の支援 ・健診結果の共有 ・日常生活の見直し ・取り組むべき項目の確認 ・経過の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ◆運動教室 コロナウイルスの影響により中止 ◆栄養キャンペーン 免疫力を高める食事メニューの提供(3日間) ◆ウォーキングイベント アプリを活用してデータ入力 	<ul style="list-style-type: none"> ◆Webによる禁煙外来年に1回期間を決め実施 ◆スモーカーライザーによる呼気中一酸化炭素濃度測定(適宜) <p>*構内全禁煙： 2018年より</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆がん検診受診による早期発見・治療への支援(対象：30歳・35歳・40歳以上) ◆女性特有のがん検診支援の強化(20歳以上：隔年ごとに婦人科検診の実施)

活動実績	<p>運動教室</p>	<p>ウォーキングイベント</p> <p>～ウォーキングチーム対抗戦～ 表彰式を行いました！</p> <p>◆表彰チーム</p> <ul style="list-style-type: none"> チーム製造課(製造課) 優勝候補(生産管理課) マカヒキ(生産管理課) 	<p>栄養キャンペーン</p> <p>栄養キャンペーン ヘルシーメニュー 10月2日(水) 昼食時 400円</p>
------	--------------------	--	---

2.心の健康づくり

	入社2年目面談	監督者メンタルヘルス研修	管理者メンタルヘルス研修
実施	適宜、個別面談形式	2020年7/27.7/29.8/3	
内容	職場不適合を早期発見し早期介入を図る目的	発達障害 (ASD/ADHDとは)	11月30日(月) 10:00~11:30 実施予定 対象:27名予定
対象者数	52名(内8名:大分出向)	56名(欠席者4名)	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ◆担当業務を任せ始めたことによる不適合や困っている事項の確認ができた ◆職場内の人間関係が固定してきている時期であり本人の人間関係構築能力やコミュニケーション力の程度を共有、必要なアドバイスを行い、セルフケアが実践ができた 	<ul style="list-style-type: none"> ◆受講者満足度:100% ◆業務に活用できる:90%(昨年68%) ◆アンケートでの意見: <ul style="list-style-type: none"> ・課員同士のやり取りに問題を感じるときに当事者2人にどのように向き合えばいいか悩む等 ◆今後の要望 <ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患を発症する前のサイン ・自己肯定感やモチベーションを保つ方法 	

今後に向けて

1. いかにか**若い世代の健康意識**を引き出すか。そのために魅力ある情報(イベント等)を発信し行動変容のきっかけを提供する。

最終的には行っている活動が日常に落とし込める「仕組みづくり」の構築。

(運動・食生活・がん検診)

2. **感染症対策の継続**

管理職による全員体温測定を継続し、危機意識の継続

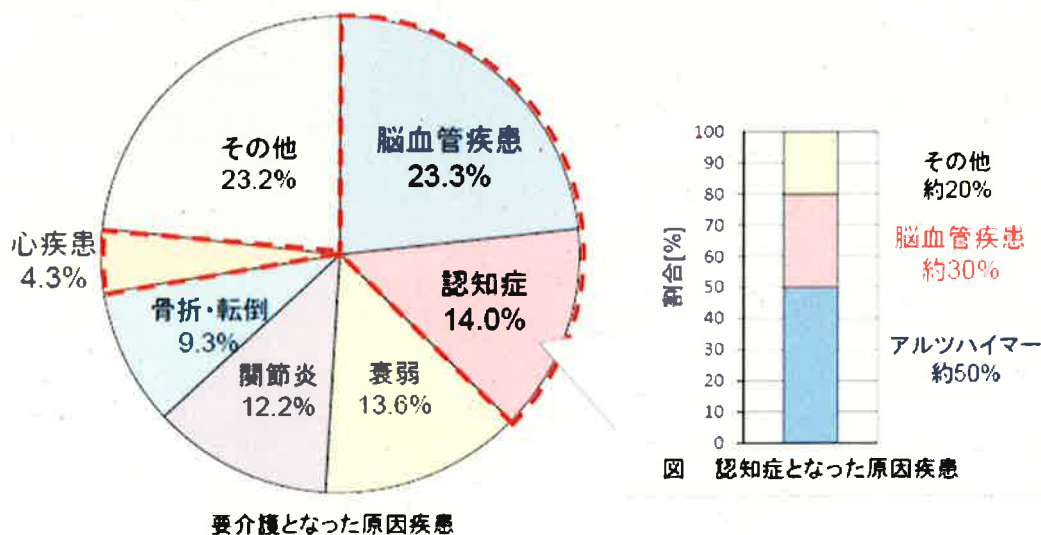


ながさきヘルシーアワード事例報告会 ～住まいと健康への取組～

ながさき健康省エネ住宅推進協議会 会長
長崎大学 副学長 医学博士 調 漸

令和2年11月16日

要介護となる原因疾患

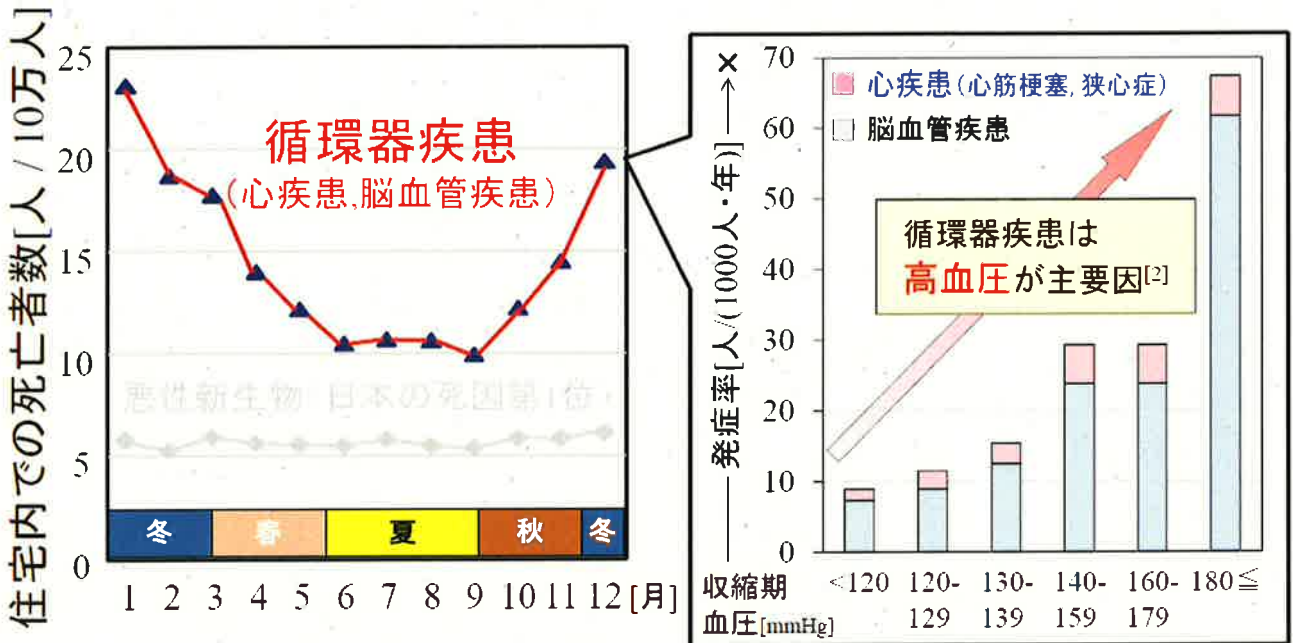


➡ 循環器疾患が要介護の大部分を占めている

出典:厚生労働省「要介護者等の状況」2007 等



冬季に急増する住宅内の循環器疾患死

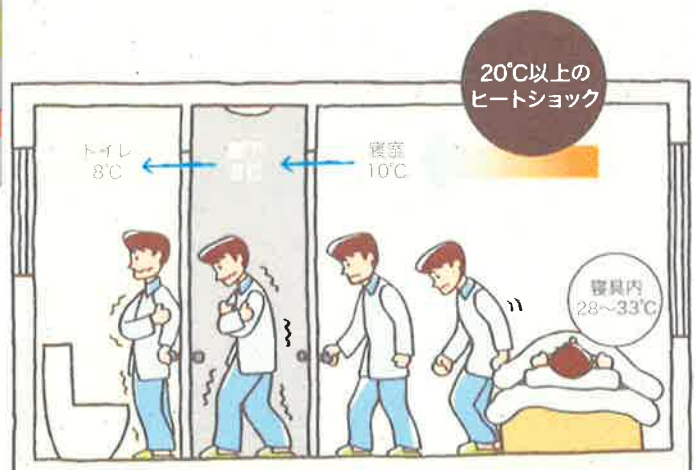


▷ **住宅内の温熱環境改善**による循環器疾患予防の可能性

住環境がスイッチとなるヒートショック



入浴時の温度と血圧変動のイメージ



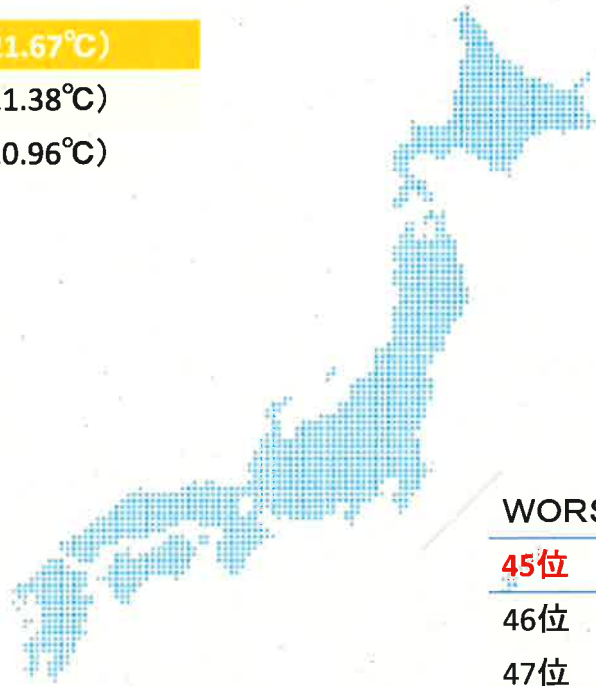
寝室・廊下・トイレの温度差イメージ

出典：近畿大学 建築学部 若前研究室

日本で一番家の中が温かい県は？

BEST

- | | |
|----|---------------|
| 1位 | 北海道 (21.67°C) |
| 2位 | 秋田県 (21.38°C) |
| 3位 | 青森県 (20.96°C) |



WORST

- | | |
|-----|----------------|
| 45位 | 長崎県 (17.62°C) |
| 46位 | 和歌山県 (17.59°C) |
| 47位 | 佐賀県 (17.37°C) |

※暖房をかけて生活している温度

出典:ウェザーニュース「部屋の温度調査2011」 冬季1月実施

長崎の特徴は？

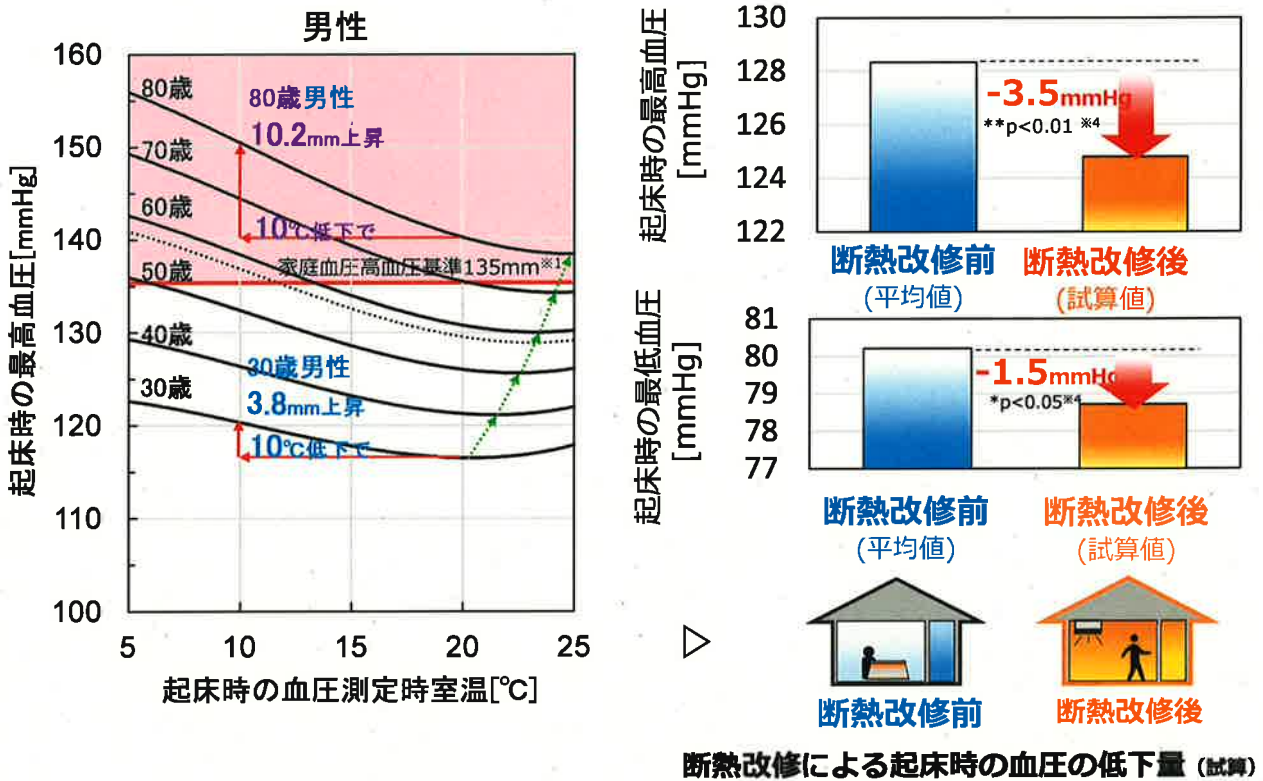
年平均気温ランキング	6位	外気温はまあまあ
室内温度ランキング	45位	寒い

まあまあ温暖な気候の為、
冬の寒さへの配慮が足りていない

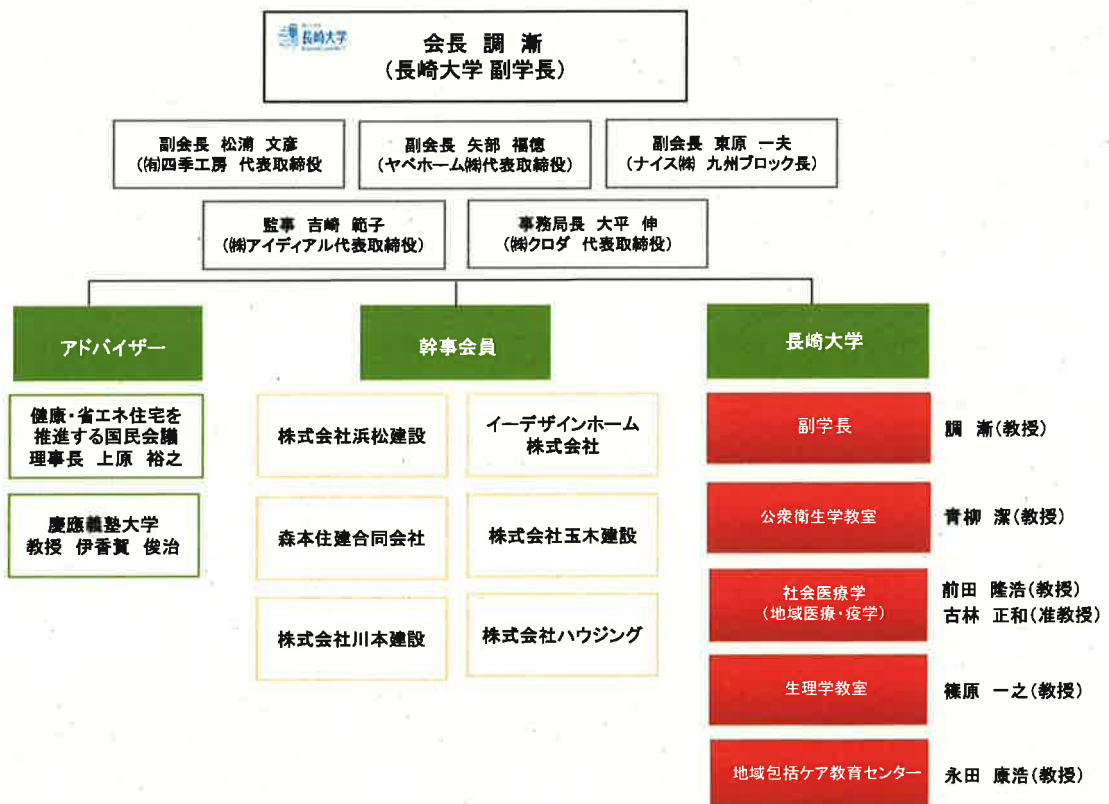
その結果屋内は寒い

ということが考えられる

起床時最高血圧と居室温の関係と断熱改修



ながさき健康・省エネ住宅推進協議会



ながさき健康・省エネ住宅推進協議会活動実績

住環境（温熱環境等）と健康の関連性についての普及啓発

(1) 健康・省エネ住宅普及シンポジウム開催実績

平成25年	<シンポジウムへの動員層別>
平成27年	行政 101名
平成28年	大学・医療 55名
平成29年	建築 475名
平成30年	一般 774名
令和元年	シンポジウム総動員数 約1,400名



(2) 住宅建築主向け「医師と考える健康な家づくりセミナー」開催実績

長崎県各地で普及啓発セミナーを開催

- 長崎市
- 諫早市
- 佐世保市
- 大村市
- 参加人数 累計301名



ながさき健康・省エネ住宅推進協議会活動実績

医師と考える健康な家づくり普及促進の小冊子の製作

- VOL 1 テーマ 高断熱住宅と健康
- VOL 2 テーマ アレルギーと住宅



今後の取組

～長崎県・医療福祉・建築のさらなる連携～

- ①普及啓発セミナーの開催
- ②セミナー参加者の中から、希望者への住環境・健康状態の調査実施
- ③住環境の改善（大がかりなリフォームだけでなく、住まい方の工夫を啓蒙）による長崎県民の健康寿命の延伸を目指す（地域包括支援センターとの連携）



<令和元年12月 建築士会向けセミナー>



<令和2年2月 老人会向けセミナー>

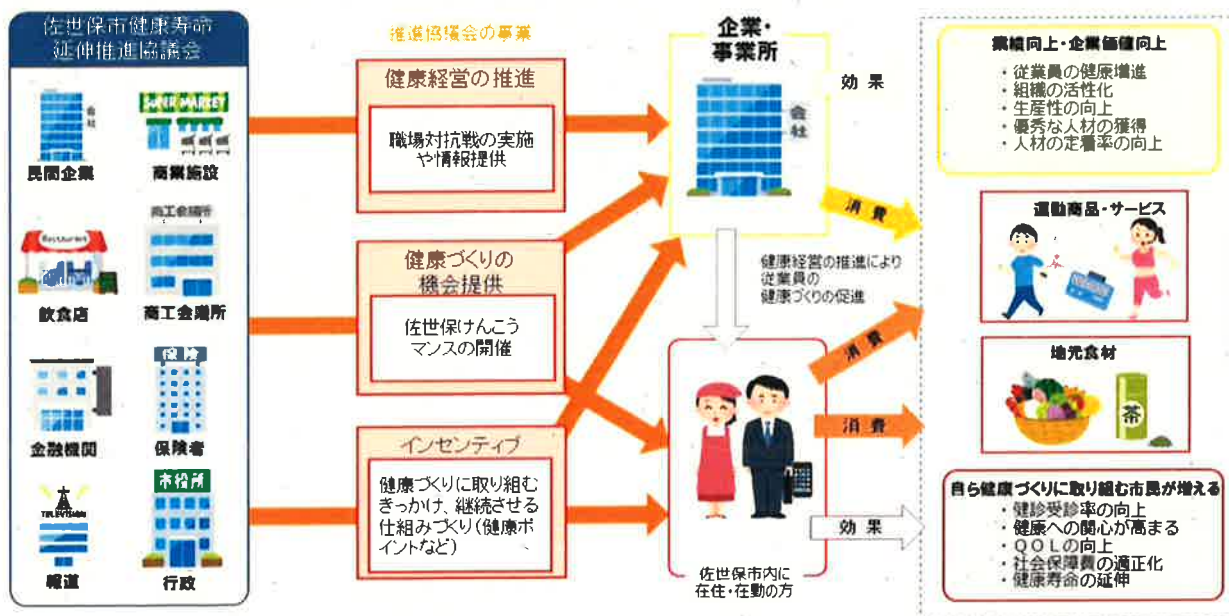
佐世保市「健康寿命延伸プロジェクト」 —新たな健康づくりを佐世保から—

2020年11月16日
佐世保市健康寿命延伸推進協議会
事務局：佐世保市役所健康づくり課



健康寿命延伸プロジェクト ～プロジェクト全体イメージ～

- 参加各社等が連携して、市民の健康づくりへの取り組みを推進し、市民の主体的健康づくりを促進する。
- 職場からも健康づくりへの働きかけを行い、健診・運動・食生活の分野の健康づくりを重点的に推進する。
- 健康づくりに関わる商品やサービスの消費(需要喚起)を促し、地域経済活性化へ寄与するモデルとする。



佐世保健康ポイント事業について

健康サポートアプリ
登場!!

健康サセボン

～健康サセボンの特徴～

- 歩数計機能!**
- 健診受診!**
- ヴァーチャルお散歩!**
- 健康データのセルフチェック!**
- 歩数計ウォーキングスタンプラリー! 機能!**
- チームで競争!**
- ミッション配信!**

ダウンロードはこちらから

佐世保市健康寿命延伸推進協議会・佐世保市

「健康サセボン」の特徴

(●):ポイントが獲得できる健康行動

<p>歩数計機能!</p> <p>スマートフォンを携帯するだけで、歩く(●)振動から歩数を計測して表示(アプリの起動は不要)</p>	<p>健診受診!</p> <p>1年度に1回、健診を受けよう!特定健診やがん検診を受診し、健診受診日を登録する(●)とポイントが貯まる。</p>	<p>ヴァーチャルお散歩!</p> <p>ポイントが増えていくと、佐世保市の「観光スポット」や「グルメ」などの画像がどんどん現れる。1コース30ステージを用意。</p>	<p>健康データのセルフチェック!</p> <p>体重や血圧の数値を毎日入力して(●)健康チェック。達成(●)を目指して毎日の目標を設定することもできる。気になるメタボリック判定も可能。</p>
<p>歩数計ウォーキングスタンプラリー! 機能!</p> <p>ウォーキングしながら、スポットを巡ってスタンプをゲット。スタンプを全て集める(●)とポイントに。</p>	<p>チームで競争!</p> <p>職場の仲間や友人でのチーム参加も可能。</p>	<p>ミッション配信!</p> <p>健康イベントなどのお知らせを、ミッションとしてユーザーに随時配信。ミッションに参加(●)してポイントゲット。</p>	

健康サセボン

2

佐世保けんこうマンスについて

動

第3回

佐世保けんこうマンス

2019年
11月1日(金)
～30日(土)

「食」「測」「動」を
意識した生活をしよう

食 測 動



健康アプリ 健康サセボン 登場!

歩いて健康ポイントを貯めるとプレゼントがもらえる健康アプリが登場しました!
楽しみながら健康になれちゃおうアプリ!
まずは無料ダウンロードしてね!

iPhone 版 Android 版

今すぐダウンロード!
このバーコードをスマホで読み取ってアプリをダウンロードしてください。



〒959-8501 佐世保市健康寿命延伸推進協議会・佐世保市 | 543030 主な担当課 | 健康課
【お問い合わせ先】 佐世保市健康寿命延伸推進協議会 | TEL: 0996-24-1111 (内線) | FAX: 0996-24-1111

