

## こんな取組み始めました！喫煙対策編



### 1 働きざかりの健康づくり研修会～開催報告～

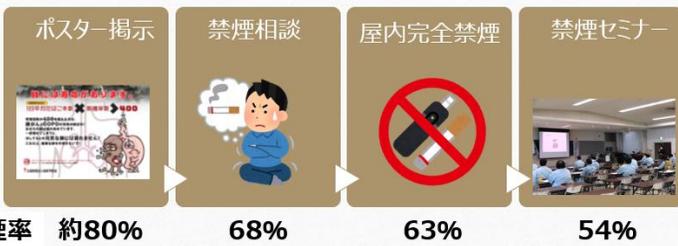
令和6年8月9日（金）に事業所（事業主・健康管理担当者）を対象とした職場での健康づくりに関する研修会を開催し、事業所での取組み内容の発表や事業所の健康づくりを支援する機関として福島県産業保健総合支援センターより支援内容に関する情報提供を頂きました。

### 事業所における喫煙対策（株式会社菅澤建設の取組み）



菅澤建設様は、**喫煙対策を段階的にはじめ、徐々に喫煙率が低下しました。**

#### 喫煙対策



#### 禁煙チャレンジ

- 禁煙のサポートとして実施
- 実施期間：令和5年10月1日～令和6年3月31日
- 参加者：禁煙に挑戦する従業員 プラス サポートする従業員2人で1組（ご家族の方も、サポーターになることが可能）
- チャレンジ手当：禁煙が成功したら 1組 金100,000円



出典：働きざかりの研修会 菅澤建設作成資料

#### （取組み内容）

- 平成27年、ポスター掲示により社員へタバコの有害性を訴えることから取組みを開始。
- その後、平成30年に禁煙相談を開始…しかし社員自ら相談に来ることはなく、**健康管理担当者から社員の結婚や出産などのライフイベントに合わせて禁煙に関する声かけを行い屋内完全禁煙を実施。**
- 令和3年、**全社員を対象に禁煙セミナー**を実施。セミナーは事業所所在地である、二本松市安達保健福祉センターの出前講座を活用し、**外部の支援も受けた。**
- 令和5年、禁煙にチャレンジする社員とサポートする社員（家族可）2人1組での「禁煙チャレンジ」を実施、**5組の参加のうち3組が禁煙、1組が減煙に成功！**また、周囲の社員からも「次は自分も参加する」といった、禁煙への前向きな発言が聞かれるようになった!(^^)!



菅澤建設担当者様のコメント

健康問題を分析した結果、喫煙が社員間のコミュニケーションの一つになっているということが分かりました。そこで、経営者を巻きこみ会議等で健康を話題とし、会社全体で取組をすすめました。対策に行き詰ったときは担当者で抱え込まず、外部の支援機関にアドバイスを求めました。外部にはサポートしてくれる機関がたくさんありますので、皆さんにも利用して頂きたいです。

### 事業所の相談窓口～さんぽセンターとは～

福島産業保健総合支援センター（通称：さんぽセンター）は、職場における健康づくり活動の相談等を無料で実施している機関です。健康で安心して働ける職場づくりをみんなですすめていくために、ぜひご活用ください。

詳細は、ホームページをご覧ください⇒



「さんぽセンター」の支援内容（全て無料です）

個別訪問支援によるメンタルヘルス対策	事業主・労働者に対するセミナー	専門的相談対応
専門的研修	治療と仕事の両立支援	働く人の健康管理に関する情報提供

出典：働きざかりの研修会 福島産業保健総合支援センター作成資料

空気のきれいな施設

認定：福島県  
このマークは清んだ空気と思いやりを示しています。

**おしらせ**  
福島県では、禁煙に取り組んでいる施設や車両を「空気のきれいな施設・車両」として認証しています。ぜひ、皆様の職場でも取組みを始めませんか。

詳細は、こちらをご覧ください⇒

# こんな取組み始めました！食生活改善編



## 2 元気で働く職場応援事業モデル事業所のご紹介

令和6年度は2つのモデル事業所で取り組んでいます。

- ① 令和5年度モデル事業所（令和5・6年度取組）桑折町 株式会社半沢林業建設
- ② 令和6年度モデル事業所（令和6・7年度取組）本宮市 株式会社光大

### 株式会社半沢林業建設の令和5年度の取組について

#### 健康状態

高血圧や高コレステロールの従業員が多い  
・・・野菜の摂取量を増やすなど食生活を見直すことが必要！

#### 取組み

カゴメ株式会社の健康サポートプログラムを56日間実施

- ① 食生活改善セミナー
- ② ベジチェック測定会（プログラム開始前後で実施）
- ③ 朝ベジ運動&体重測定&BMI値56日間チャレンジ

ベジチェックとは・・・  
専用の機器を使用し、  
手のひらから野菜摂取  
量を推定します。  
目標は野菜摂取量1日  
350gです！

#### 経過

- ① 食生活の改善を実施している人の増加  
プログラム実施前46%→プログラム実施後80%
- ② 野菜摂取量が増加する人の増加  
ベジチェック測定にて増加した人 71.4%



#### 事業担当者からのコメント

- ★食生活の改善を実施した方が増加しました。ベジチェックは野菜摂取量が数値的に分かるため、食生活の改善に向けた意識づけに効果があったようです。
- ★チャレンジ期間終了後に、ベジチェックの成績優秀者に表彰式を行うことで、参加者の頑張りにつながったと思います。
- ★チャレンジ期間終了後の継続的な取組みが難しく、令和6年度は野菜摂取プラス減塩をテーマに健康づくりを行っています。

## 3 取組みを始めたい方へ～職場の健康づくり支援に関するご案内～

県北地域保健・職域保健連携推進連絡会では、職場での健康づくりを応援しています！生活習慣病・メンタルヘルス・たばこの健康への影響等事業員向けの健康講話、健康経営に関する相談等を依頼することが可能です。

詳細は、県北保健福祉事務所ホームページ（二次元コードよりアクセス可能です）にてご確認ください。

どんなことから始めていいかわからないという相談も可能です。まずは、ご連絡ください。



【編集後記】今年も残り僅かとなりました。年末年始は会食の機会も多く、ついつい食べ過ぎてしまいます。今年こそは、腹八分目を意識して年越しをしたい！と現時点では思っています。今後、掲載して欲しい情報等要望がありましたら、ぜひ事務局（県北保健福祉事務所 024-534-4161）へご連絡ください。