

# 働き盛り健康通信

発行／会津地方地域職域連携推進協議会  
【事務局：福島県会津保健福祉事務所】  
TEL 0242-29-5508 (健康増進課)

第11号 2026年2月号

## 令和7年度会津地域健康経営フォローアップ研修会を開催しました

事業所における健康づくりの意識を高め、働き盛り世代の健康増進を図るため令和7年12月11日(木)に道の駅あいづ湯川・会津坂下を会場に30名の方が参加されました。

今回はその研修会の内容について御紹介します。



### 1 講話 「社員が取り組みたくなる健康経営のポイント」

講師：福島県労働保健センター 健康管理室・地域けんこう支援課 参事 齋藤 貴子 氏

#### ✨ 健康経営の大事なステップ ✨

##### ①健康宣言

自社になぜ健康経営が必要と思っているかを、経営者の言葉で従業員に語ることが重要です

##### ②担当者・組織・体制づくり

健康づくりを業務の一つとして明確に位置付け、担当者を任命するなど、体制づくりをしましょう  
担当者が一人で抱えることがないようにしましょう

##### ③社内外へ向けての発信

健康宣言を経営理念・経営方針・就業規則などに明記することが望ましいです  
事業所と従業員にどうなってほしいのか、具体的な目標を提示しましょう

##### ④事業としての継続

従業員の健診結果等から課題を把握し、改善に向けた施策を立てましょう  
取組み期間・評価指標・目標値を設定 → 取組後に達成状況等を評価します

健康経営の担当者の方々は、日々様々な業務をこなし、限られた予算・人手の中で頑張ってお取り組みされています。

つまづいた際には、ちょっと頑張ればできそうなことから、スモールステップで取組みを進めてみてください。



## 2 事例紹介 「事業所における健康づくり～禁煙の取り組み～」

報告者：株式会社管澤建設 山本 桃子 氏

取り組みのきっかけや背景、どんなことから始めたか、事業所での喫煙対策について具体的に御紹介

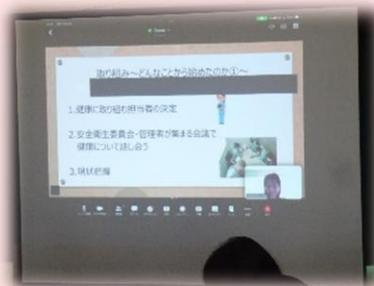
課題：たばこがコミュニケーションの場＝喫煙者になりやすい環境

↳ 禁煙相談・屋内完全禁煙・禁煙セミナー等の取組

### 【禁煙チャレンジ】

禁煙に挑戦する職員+サポート職員：2名1組で参加  
禁煙に成功したらチャレンジ手当をゲット!

➤チャレンジ半年で5名のうち3名が禁煙、1名が減煙に成功



▲従業員1人1人に声掛けしてきたことが  
実を結んだとお話しされました

### 3 グループワーク

健康づくりの取組（工夫していること、頑張っていること）、取り組むにあたり困っていることや課題と感ずることを話し合いました。

#### 関心をもってくれない…

- 健康づくり（禁煙や運動など）でポイント付与
- 各事業所対抗のウォーキング大会等

#### タバコの課題、見向きしてくれない…

- 家族を巻き込んだ取り組み
- 吸っていない・禁煙した若い人から上司に“やめてよかった”ことを伝える（世代をこえた指導）等

#### 担当者と従業員の温度差がある…

- 味方・協力者を見つける
- 会社の中心人物・もう一押しの人にアタックする等



#### 取組がマンネリ化してて…

- 体験型や目で見て楽しむ機会を作る
- 外部の人・いろんな人を巻き込む等

### 【まとめ】

#### 労働保健センター 齋藤 氏

- ・横のつながりを大切に。研修会で終了でなく、今後も会津保福や市町村なども連携しながら連絡や相談などを自由にできると良い
- ・無関心の人の行動変容を促すことはとても大変。1人でも関心がありそう・影響力がありそうな人を味方につけることが重要。関心のある人に優先的に関わっていくことで少しずつ輪が広がっていく

#### 菅澤建設 山本 氏

- ・本日のような機会に横のつながりができ、みんなで協力して、より一層健康経営に取り組むことができればと思う

## アンケート結果

### 【講義について】参考になる100%

- ・健康経営の事例を知ることができた、実際の取組を聞くことができた
- ・「禁煙」という健康へ繋がる取組で一番難しい課題について実際の例を知ることができた

### 【グループワークについて】参考になる100%

- ・各事業所の実態と工夫点を聞くことができた。参考になる情報もいただけた
- ・どの事業所さんも悩みながらやっていることがわかり、自分も頑張ろうと思った

### 【意見・感想】

- ・初めての参加で他社さんの取組、悩みの意見交換ができてとても良かったです。今後の参考にしたいと思います
- ・健康経営に取り組んでいても喫煙者の減少にはならなかったため、事例を参考に当社でできそうなところから取り入れたいと思います

アンケートに回答した全員が、自社の健康経営の参考になると回答。グループワークでは、普段思っている（悩んでいる）けど相談できないことをテーマに話し合ったことで全グループで盛り上がっている様子でした。また、研修会終了後にも事業所同士で情報交換する様子も見られ、横のつながりをつくる機会になっていました。



# 事業所での喫煙対策 = 従業員のCOPD予防

あなたの息切れ、咳(せき)、痰(たん)、年のせいじゃないかも…

その症状は…

シーオーピーディー  
**COPD**

(慢性閉塞性肺疾患) かもしれません!!



こんな症状は要注意!



## ◎COPDとはどんな病気なの?

たばこの煙を原因とする生活習慣病です。肺に炎症が起こり組織が壊れたり、気道が狭くなることで、呼吸がしづらい・息切れを感じる・咳(せき)や痰(たん)が出るなどの症状が現れます。

病気が悪化すると心臓病の発作や死亡の危険度も高まります。

※これまで、「肺気腫」、「慢性気管支炎」と言われていた病気もCOPDに含まれます。



## ◎COPDは予防できるの?

たばこを吸わないこと(禁煙)や周囲の人のたばこの煙を吸わないこと(受動喫煙防止)が大切です。

福島県内の禁煙治療可能な医療機関情報をホームページで公開しています。「福島県 禁煙治療一覧」で検索いただくか、二次元コードからご確認いただき、禁煙に取り組みましょう!



## ◎症状があったらどうしたらいいの?治療できるの?

放置していると徐々に症状が悪化します。症状がある場合は、かかりつけ医を受診しましょう。

治療を受けることで、息切れなどが楽になり、体を動かしやすくなります。また症状の進行を遅らせて重症化を防ぐことができます。



福島県禁煙外来情報

## おいしく減塩 冬メニュー追加!

第10号(R7.9月発行)でも御紹介した、会津保健福祉事務所の減塩メニューに「減塩ラーメン」や「冬野菜シチュー」など12のレシピを追加!



ぜひ、お家で作って食べて、「おいしく減塩」しちゃいましょう!

## 【編集後記】

12月の会津地域健康経営フォローアップ研修会には、多くの皆様にご参加いただきありがとうございました。

事例紹介では、従業員の共通の話題「健康」をコミュニケーションのきっかけにしたいと取組みを進めたとの御発表がありました。“タバコ”ではなく“健康”のコミュニケーションを進めていきたいですね。

今後も、皆様とのつながりを大切に、健康づくりに役立つ情報を発信して参ります。