



## ～ 令和6年度 事業所の取組み紹介 ～

◆令和6年度健康まつえ応援団事業取組報告書より、各事業所の取組みの一部をご紹介します。  
健康まつえ応援団登録事業所の皆様には、従業員の健康づくりに留まらず、市民へのけんしん受診啓発等、健康情報の発信にご協力いただき、ありがとうございました！！

### 1

#### 従業員に対する健康診査及びがん検診の受診勧奨

こんなこと、  
やりました！



- ・受診しやすい体制づくり（会社が健診受託機関へ確認、社員への日程調整、女性のがん検診の受診調整）
- ・従業員がけんしんを受けやすい様、けんしん費用を助成。
- ・健診は会社の恒例行事という認識を持ってもらうよう保健委員からの周知による雰囲気づくり。
- ・受診結果に対する啓発（精密検査受診、生活習慣の見直し）を呼び掛け。
- ・社員へ人間ドックの申込案内（全社員へ案内し、35歳未満には健診の通知）。



#### 職場環境への配慮

### 2

- ・敷地内禁煙、就業時間は禁煙とし、たばこ対策を行っている。
- ・午前・午後に10分間の休憩時間の設定、リフレッシュルームの設置などの取り組み。
- ・全社員誕生日休暇と誕生日に親孝行手当の支給による福利厚生の体制整備。
- ・血圧計や体脂肪計、水素計などの健康に関するグッズを社内に設置。
- ・立会議ができるカウンターの設置している。  
（健康と業務の効率を上げて早帰りの促進のため）



敷地内禁煙

No Smoking

### 3

#### 従業員に対する健康づくりの取組



- ・社員各自で健康目標の設定し、健康づくりを推進。
- ・たばこ、メンタルヘルスなどの研修会を開催。
- ・歯周病検診無料検診ポスター掲示や生活習慣病について社内LAN棟で情報発信。
- ・終礼や会議の場で健康に関する事例を適宜発表し、健康への注意喚起を行っている。
- ・協会けんぽ「健康づくり出前講座」の実施、健康測定レンタル機器を活用し血管年齢測定を実施。



4

5

## 市民に対する健康診査及びがん検診の受診勧奨 市民に対する健康づくりの取組

- ・社外の方にも見えやすいようにポスターを掲示。
- ・事業所窓口等において、がん検診等のパンフレットを置き、来店客に案内。
- ・からだ元気塾の実施、特定保健指導の実施。
- ・保険契約者に対する各種サービス（医療相談）提供。



6

## 系列企業や取引企業に対する取組

- ・職業病の解決、生産性向上ニーズのある企業に対し、作業療法士等の専門職の派遣紹介。
- ・グループ各社で健康の取組みを推進するため、健康経営優良法人の認定を受けている。（2025年は8社認定）
- ・がん検診、禁煙セミナー開催案内等を取引先へ周知。
- ・取引企業や顧客が目につきやすい場所にポスター等を掲示する。



7

## その他の健康づくり

- ・スタンディングデスク、バランスボール、ジムボールを使用して姿勢改善をしている。
- ・毎朝30分社内環境整備の実施（全社員）、地域奉仕活動の実施（年1回）。
- ・テニス、ハイキングなど、各種レクリエーションの実施。
- ・令和6年度より「ストレスチェック」を実施
- ・健康経営コンサルタント導入（痛みの要因追及、作業動作の改善）。

ラジオ体操の代わりに！！

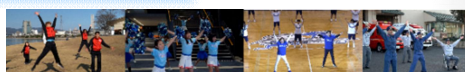
## まつえっこ体操

やってみませんか？

“まつえっこ体操”は日常生活の中で気軽に楽しみながら運動するきっかけづくりとしてエクササイズを作成しました。市民に広く親しまれている「松江の歌」に合わせた、本市ならではのエクササイズです。

監修はNHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さん佐藤弘道さん。お子さんでも楽しくできるエクササイズです。朝の朝礼前やお昼の休憩時間など、皆で楽しく体操してみませんか？（※健康推進課でも朝礼前の体操として“まつえっこ体操”を行っています♪）

音源はHP、動画はYoutubeで閲覧できます。その他問い合わせは健康推進課までご連絡ください！



↑体操の動画はこちらから



※健康推進課の様子です♪

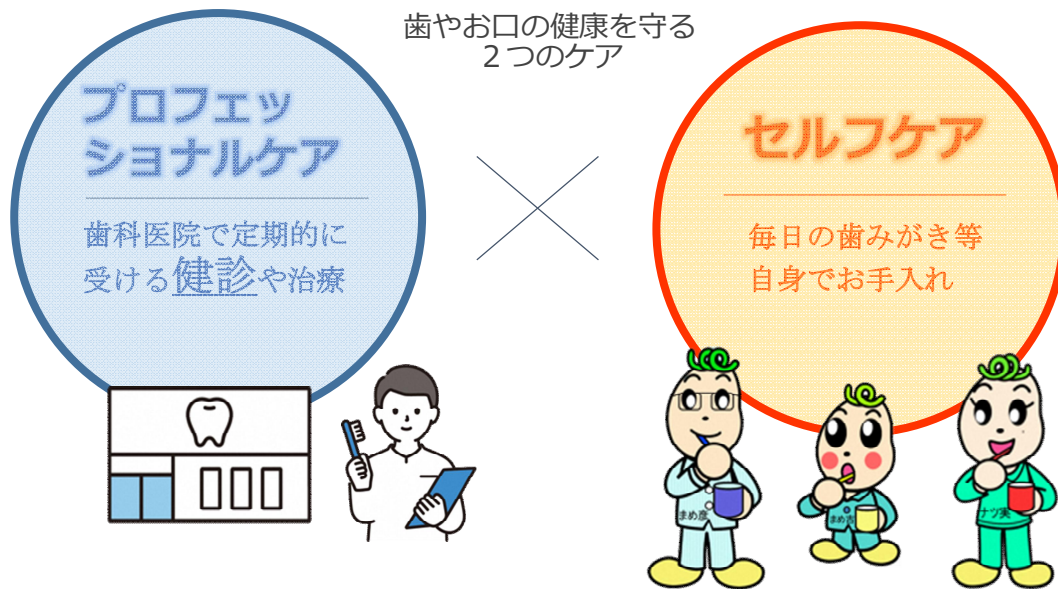


あなたの歯は待っています・・・

# 受けよう歯の健診



皆さん、歯の健診は受けていますか？多くの方が歯の健診は後回し！になってしまいがちです。  
“毎日歯磨きをしているから”、“歯が痛くないので大丈夫”は**実は危険が潜んでいます！**  
あなたの歯とお口を守るためには、専門家による「プロフェッショナルケア」と毎日自身で行う「セルフケア」どちらも両輪で行う必要があります。痛みが出る前に、歯の健診も定期的に受けましょう♪



## 健康まつえ応援団事業所の方へ、特別のご案内です！



健康まつえ応援団登録事業所限定で、松江市歯周病検診の無料体験を実施しています。  
**人数に制限があります**ので、お早めにご活用ください！

松江市では、**20～30代**で「歯周病」の人がなんと**半数以上！！**



健康まつえ応援団登録事業所限定

**松江市歯周病検診無料体験のご案内**

**無料です**

大人の7割が『歯周病』！？

最後に歯科検診を受けたのはいつですか？  
気づかないうちに『歯周病』が進んでいるかもしれません。  
『松江市歯周病検診無料体験』を利用して、ご自身の歯とお口の状態を確認してみませんか？

歯周病有病割合（松江市）

年代	有病割合 (%)
20代	51.3
30代	60.7
40代	66.4
50代	72.1
60代	74.8

出典：令和2年度国民生活基礎調査歯科調査

なんと、20～30代でも半数以上の方が『歯周病』

歯周病は、口の中だけじゃなく、全身の健康にも影響を及ぼします。

歯周病と関連がある病気

- 糖尿病
- 心筋梗塞

歯周病

- 肺炎
- 脳梗塞
- 妊娠合併症
- 早産

**体験者の声**

久しぶりに歯科を受診するよいきっかけになった。

口の臭になることが相談でき気持ちよくなった。

特に症状はなかったが検診でむし歯が見つかり早期の治療につながった。検診を受けて本当に良かった。

無料体験の詳細は裏面をチェック！

受けよう歯の健診！！



応援団事業所向けチラシ



# リコージャパン株式会社島根支社 様

で出前講座を実施しました♪

リコージャパン株式会社島根支社様より、出前講座の依頼をいただき、ベジチェック・血管年齢測定を行いました。なんと**瓦版を見て**、ご連絡をくださったとのこと！皆さまも、お気軽にご連絡ください♪



日頃の食生活はどうだろう？

当日は、業務の合間に21名の方が参加くださいました！測定結果を見ながらご自身の健康を振り返っていただきました♪

結果がドキドキ・・・

## ベジチェックとは・・・??

手のひらをセンサーに**約30秒**あてるだけで、簡単に**推定野菜摂取量**を見える化できる機器です。皆さんも測ってみませんか？

1日にとりたい**野菜の目標量**は大人で**350g**です!!

小鉢程度の野菜料理 × 5皿分



350g=

※1~2歳児では大人の半分、3~5歳児では2/3程度が目安です。



## 市から健康出前講座を行います！

無料で各種講座講師の派遣を行いますので、お気軽にご相談ください♪

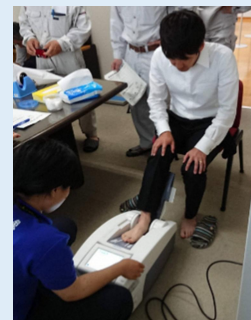
### 【健康講座内容一例】

- こころの健康講座
- 生活習慣病予防教室～食・歯・運動等～
- 体力測定会・骨密度測定会の実施
- 健診・がん検診受け方、活用 など…

### ★骨密度測定で骨の健康をチェックしよう！

⇒女性の介護要因上位の筋骨格系疾患。若い時から骨量をチェックして、予防していけると良いですね。

(詳しくは健康推進課へお問い合わせください)





それ、年齢ではなく  
**COPD**  
のせいかも!?

...こんなことってありませんか?

風邪でもないのにたんやせきがいつもでる

階段をのぼるだけで息切れ

歩くだけで息切れする

## ◎ COPD ってどんな病気？

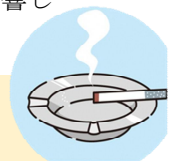
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、タバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしづらくなる病気です。中高年に発症するいわゆる肺の「生活習慣病」です。

治療せずに放っておくと、少し動いただけで息切れし、酸素吸入が必要になるなど、日常生活に大きく影響します。

## ◎ COPD は予防できる？

たばこを吸わないこと（禁煙）や周囲の人がたばこの煙を吸わないこと（受動喫煙防止）が大切です。一度傷ついた肺は元に戻らないのが COPD の特徴です。肺の働きをそれ以上下げないように、適切な治療も行っていく必要があります。薬だけではなく、定期的な運動で体力を維持すること、バランスの取れた食事を心がけ、健康的な体重を維持することも大切です。ただ、やはり一番は禁煙と受動喫煙防止でたばこの煙を吸わないことが再重要です。

COPD について詳しくはこちらから↓  
独立行政法人環境再生保全機構 ぜんそく・COPD 相談室公式サイト  
<https://www.erca.go.jp/yobou/copd/>



『健康まつえ応援団』とは、「働きざかり世代」の健康づくりを積極的に推進する事業所です。

従業員に留まらず、市民への健康づくり啓発も実施しています。

登録事業所数 **78 事業所**（令和 7 年 10 月 1 日時点）