

令和5年度 健都ふくしま創造市民会議

日時：令和6年1月15日（月）

午後2時～午後3時30分

場所：福島市保健福祉センター 大会議室

テーマ：「コロナを経験して、これからの健康なまちづくりを考える」

次 第

1 開 会

2 市長あいさつ

3 議事

(1) 取り組み報告

①福島市から

福島市保健所

②健都ふくしま創造市民会議構成団体から

- ・全国健康保険協会福島支部
- ・福島商工会議所
- ・株式会社福島民報社
- ・一般社団法人 福島薬剤師会

③地域の健康づくり推進組織から

健都ふくしま創造事業飯野地区推進委員会

④各構成団体の取り組みアンケート結果報告

(2) 意見交換

(3) 「健都ふくしま創造宣言」

4 閉 会

令和5年度 健都ふくしま創造市民会議

福島市からの取り組み報告

～ふくしまし健康づくりプラン2018の評価と
ふくしまし健康づくりプラン2024～

福島市保健所

「健都ふくしまの創造」市民運動

市長をトップに「健都ふくしま」の実現に向けた市民、民間、行政等総ぐるみ運動

健康寿命の延伸



健都ふくしま創造市民会議

心筋梗塞・脳卒中の減少に向けた健康意識の醸成

無煙環境

食・栄養

運動

血圧管理

歯・口腔

休養

適正飲酒

社会参加

一人ひとりの健康を
応援する環境づくり

- ・受動喫煙防止環境の整備
- ・健康的な食環境の整備
- ・日常生活に取り入れやすい
運動環境の整備
- ・福島市健康づくりポイント事業

地域の健康づくり

- ・住民主体の地区単位活動
- ・生活習慣病やがん予防などの
健康課題解決を目指す取組
- ・地区組織、学校、関係機関等
と連携した全世代の健康づくり

職場の健康づくり

- ・事業所、関係機関等と連携強化
- ・働く世代の健康づくり体制の
構築
- ・生活習慣病やがん予防などの
健康課題解決を目指す取組

新型コロナウイルス感染症感染拡大による影響

福島市新規陽性者数の推移

3つの**密**を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間

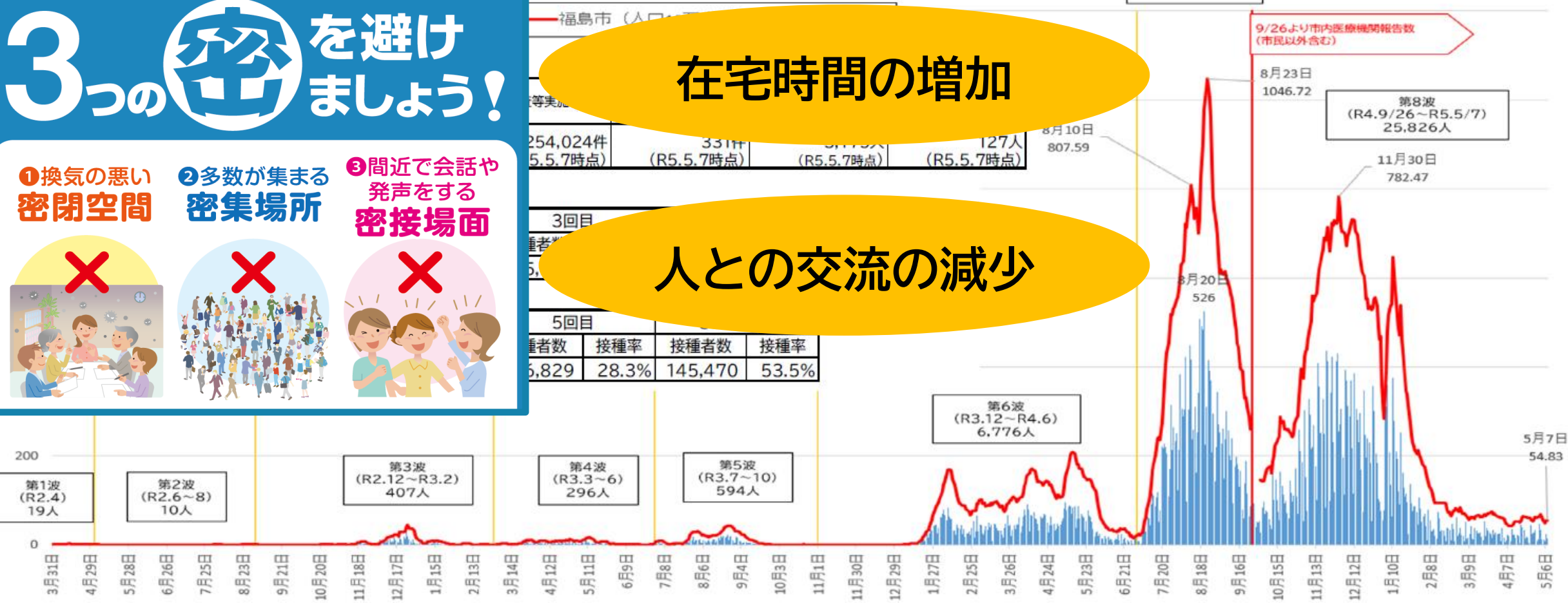
②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面



在宅時間の増加

人との交流の減少



ふくしまし健康づくりプラン2018

(計画期間:平成30年度～令和5年度)

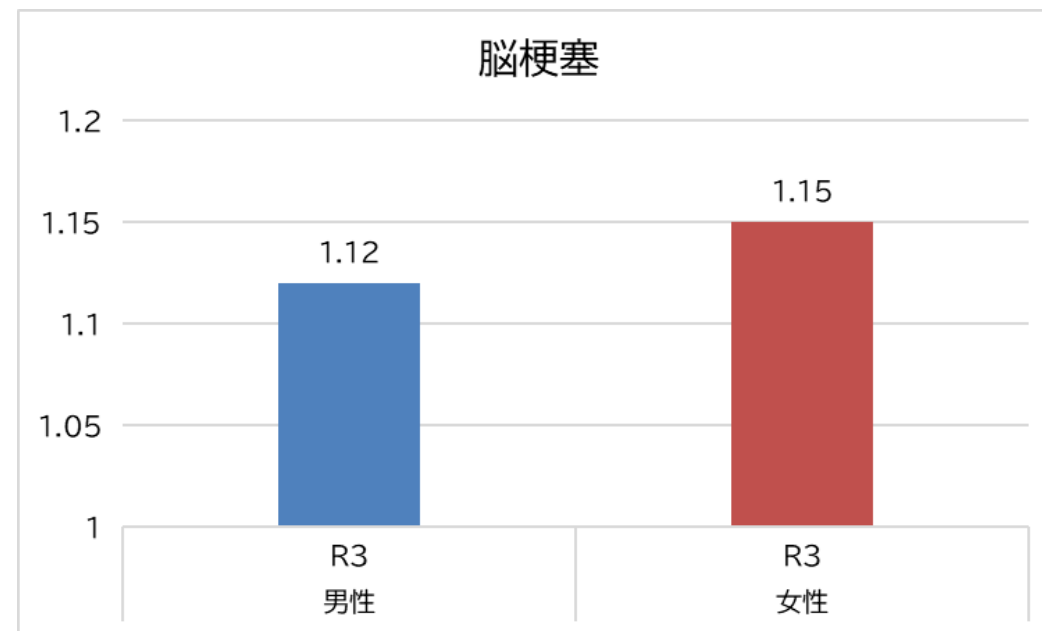
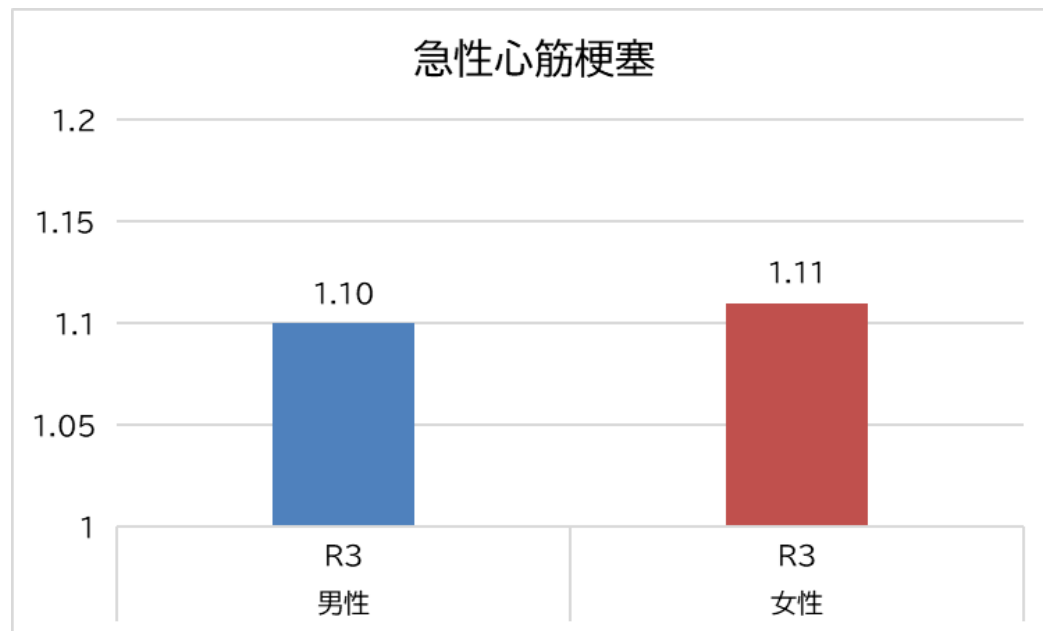


ふくしまし健康づくりプラン2024

(計画期間:令和6年度～令和11年度)

急性心筋梗塞・脳梗塞の死亡状況(標準化死亡比)

男女とも、全国より高い



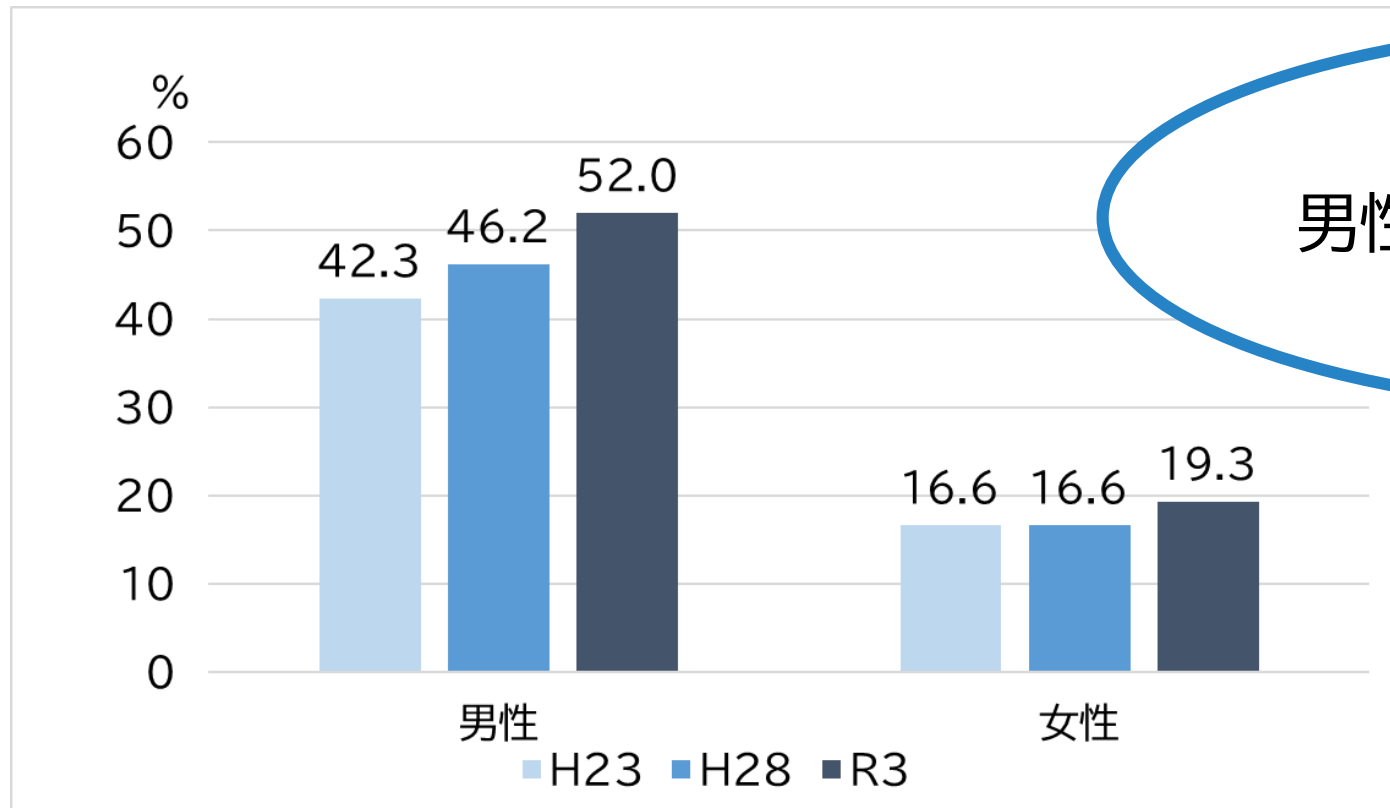
標準化死亡比(SMR)とは

年齢構成の異なる地域間の死亡状況を比較するために算出したもの。

全国を1とし、1より大きい場合は全国平均より死亡率が高く、1より小さい場合は死亡率が低い。

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合

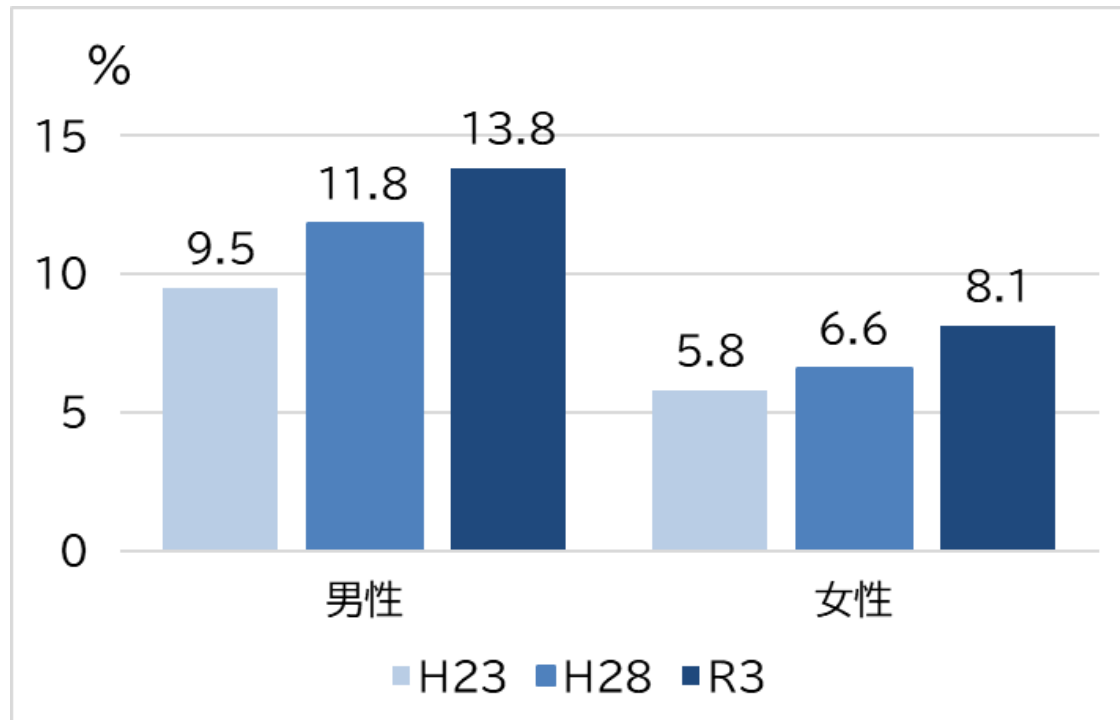
福島市国保特定健診受診者(40～74歳)の
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合



男女とも増加傾向
男性は約半数がメタボ該当
または予備群

血糖の値が高い人の割合

福島市国保特定健診受診者(40～74歳)の
ヘモグロビンA1c6.5以上の者の割合



ヘモグロビンA1c6.5%以上
は、受診勧奨値レベル

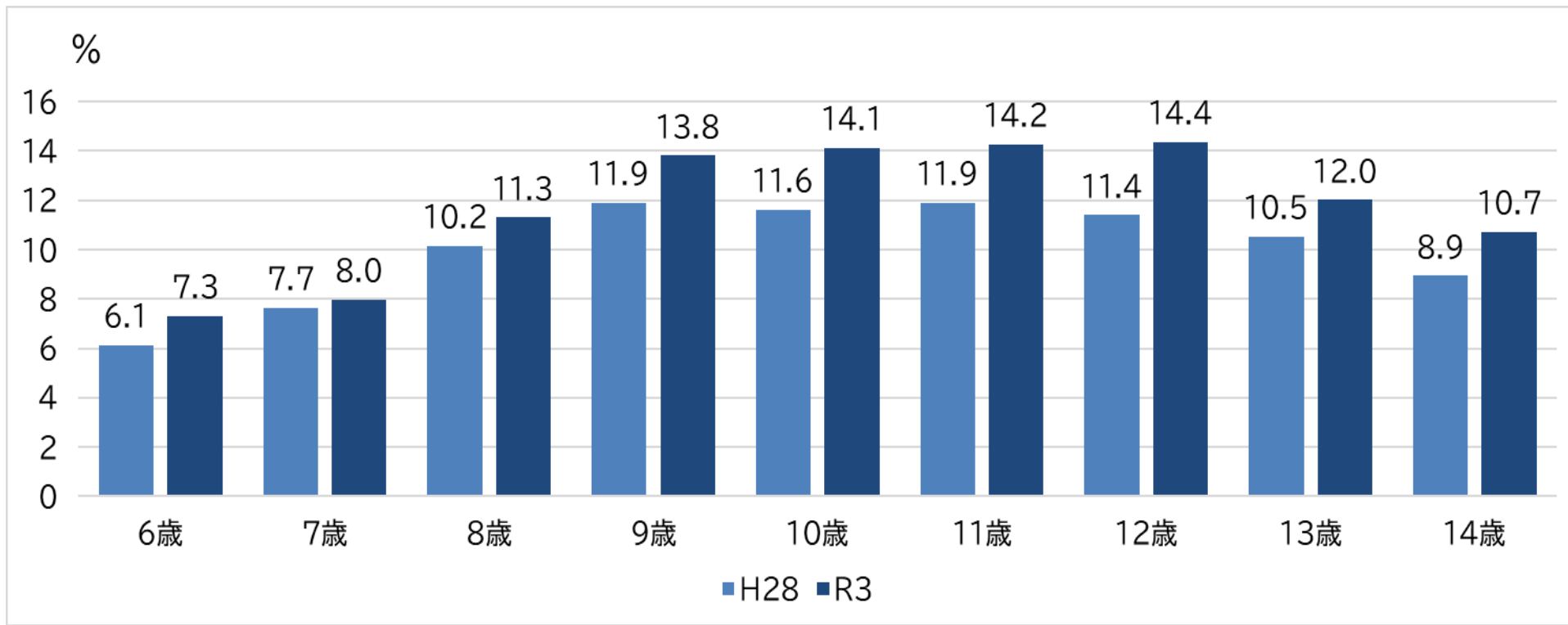
男女とも年々増加

ヘモグロビンA1cとは
過去2か月の平均の血糖値を反映する検査項目のこと。

子どもの肥満の割合

どの年齢でも増加

福島市学校保健統計調査 肥満度20%以上の割合



1日あたりの食塩摂取状況 (福島県)

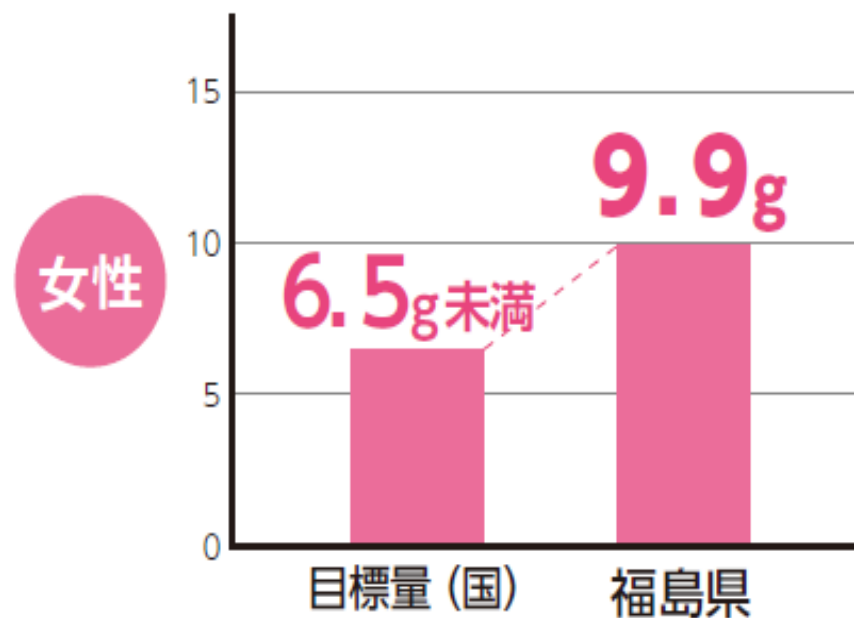
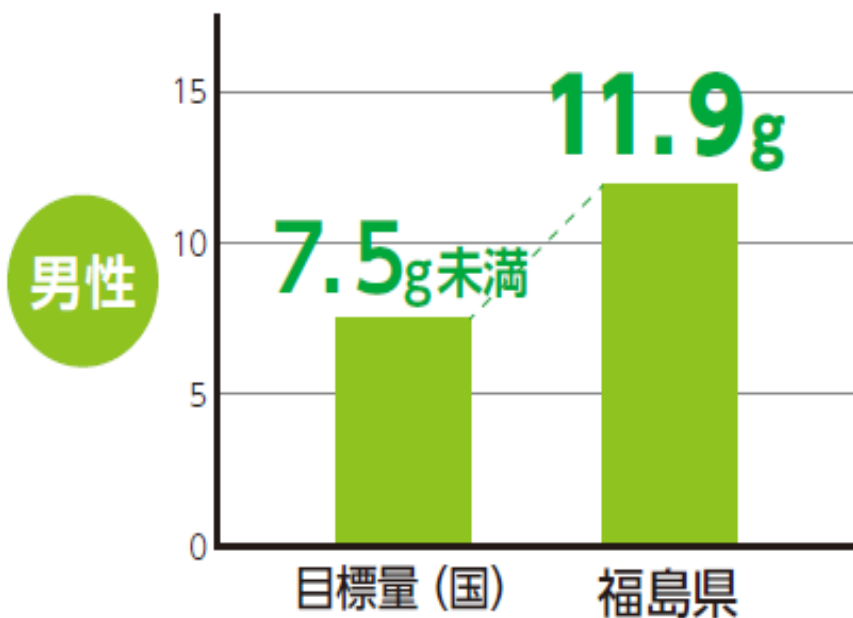
福島県の食塩摂取量は
男性第1位、女性第2位の多さ

※男性は宮城県と同率1位

●1日当たりの食塩摂取量

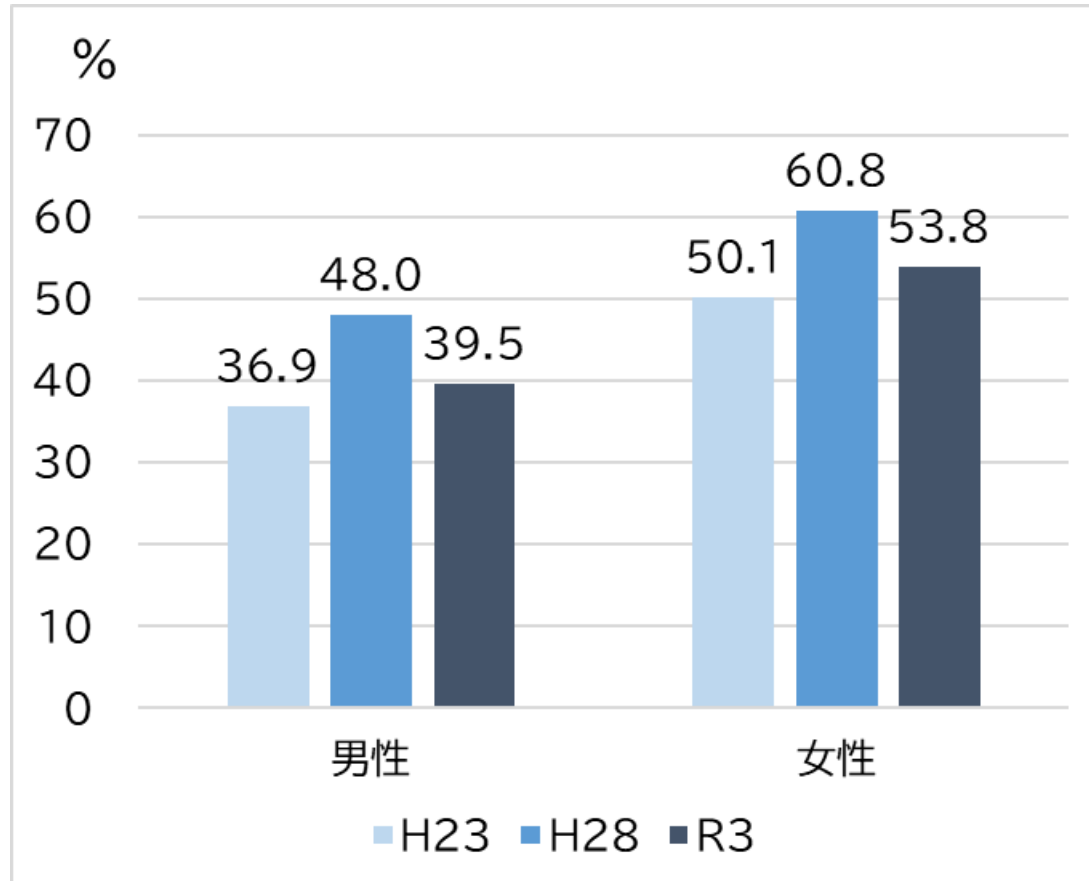
全国…日本人の食事摂取基準2020より

福島県…平成28年度国民健康・栄養調査より



緑黄色野菜の摂取状況

緑黄色野菜をほとんど毎日食べる割合(18~84歳)

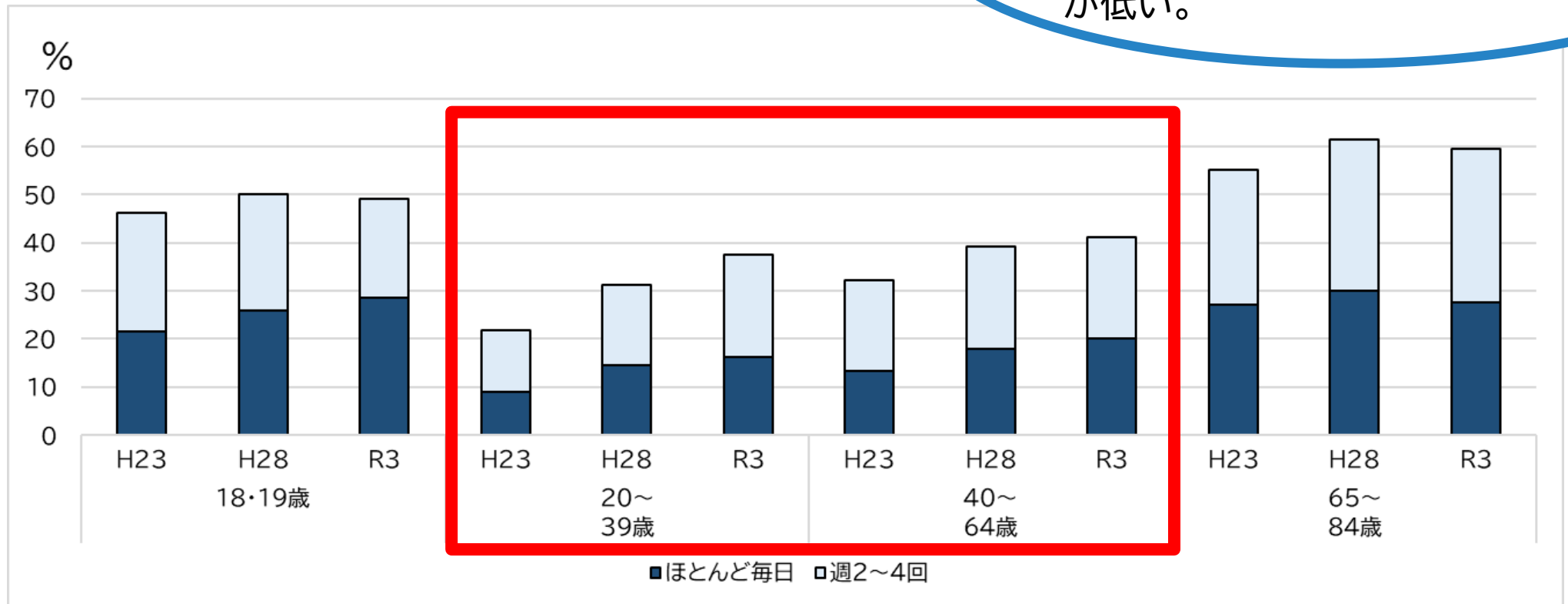


男女とも
H28年に増加したものの、
R3年には減少へ

運動習慣の実施状況

週2回以上運動する人の割合(18～84歳)

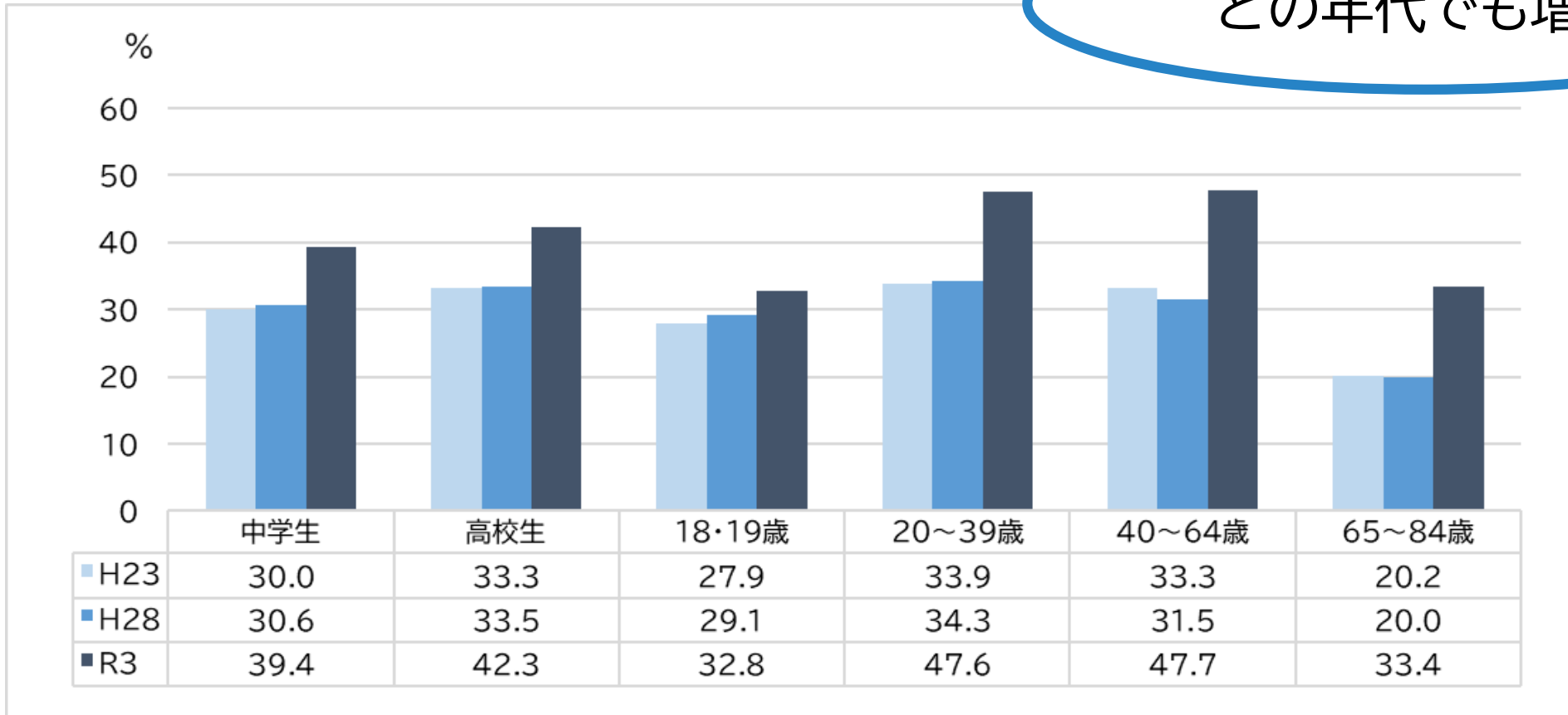
H23年とR3年を比べると増加している年代が多い。
20～64歳の年代で実施する割合が低い。



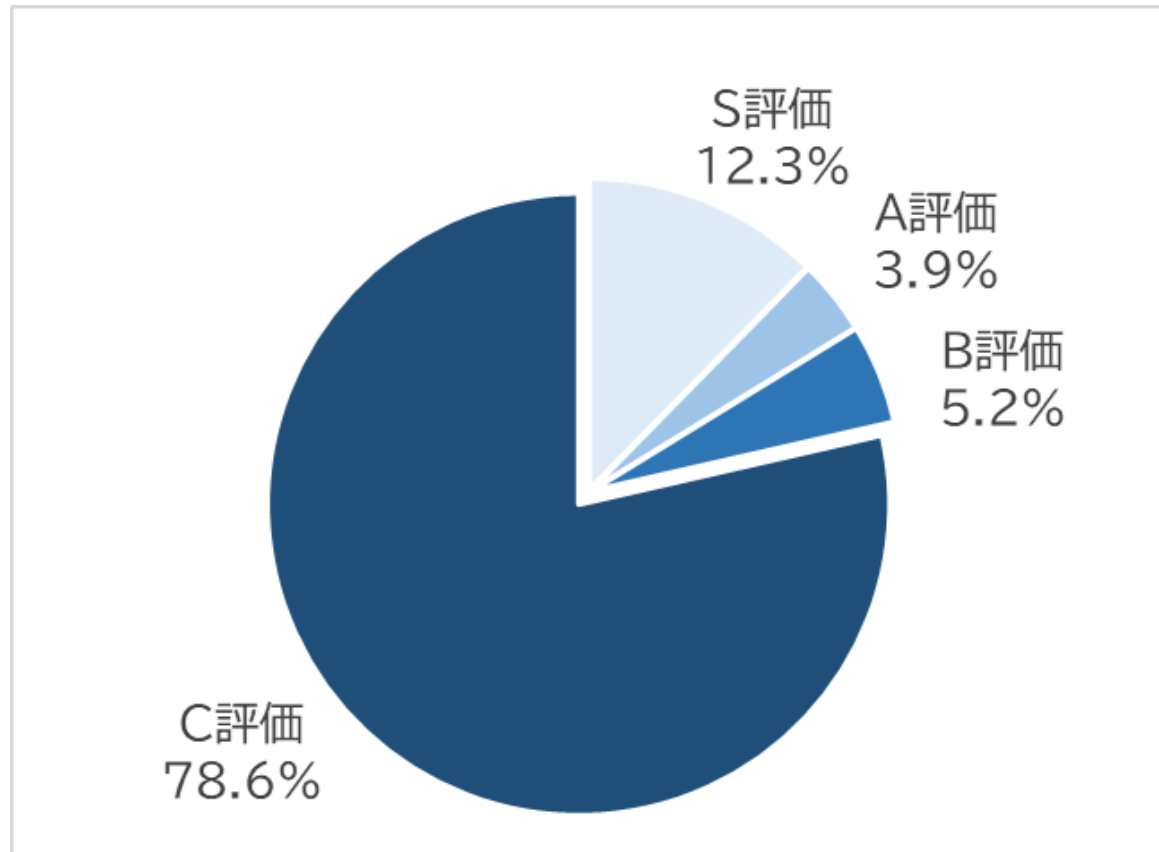
こころの健康

ストレスを解消できない人の割合(中学生～84歳)

どの年代でも増加



ふくしまし健康づくりプラン2018 評価



C評価が78.6%
を占める

項目	内容
S	目標に対する達成状況が 10割以上(達成)
A	// 8割以上10割未満(概ね達成)
B	// 5割以上8割未満
C	// 5割未満

ふくしまし健康づくりプラン2024

基本理念

生涯にわたって安心して健康で暮らせるまち
～ みんなで創る 健都ふくしま～

基本目標

健康寿命の延伸

基本方針

市民、民間、行政など総ぐるみの健康なまちづくりの推進

一人ひとりの健康に関する
生活習慣づくり

生活習慣病の発症予防
と重症化予防

健康を支え、守るための
社会環境づくり

健康寿命の延伸

健康管理・疾病予防

がん 肥満・メタボリックシンドローム 脳・心血管系疾患 糖尿病 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 感染症

生活習慣の改善

栄養・食生活 身体活動・運動 休養・こころの健康 歯と口腔の健康 たばこ・アルコール

生涯を通じた
健康づくり

放射線に関する
健康管理

社会環境づくり

健康や医療の情報を入手し、理解して活用する力
「ヘルスリテラシー」の向上

「健都ふくしまの創造」市民運動

市長をトップに「健都ふくしま」の実現に向けた市民、民間、行政等総ぐるみ運動

健康寿命の延伸



健都ふくしま創造市民会議

心筋梗塞・脳卒中の減少に向けた健康意識の醸成

無煙環境

食・栄養

運動

血圧管理

歯・口腔

休養

適正飲酒

社会参加

一人ひとりの健康を
応援する環境づくり

地域の健康づくり

職場の健康づくり

健康なまちづくり

福島市版

～福島らしさを活かした主な取組～



健脚文化



適しお



ICTを活用した健康づくり



いきいき
ももりん体操



すこやかに
生み育てる



健康づくりで競争
(共創) チャレンジ



市内大学等
との連携



民間



市民



行政



市民を中心に民間、行政、三位一体による推進体制

令和5年度 健都ふくしま創造市民会議

全国健康保険協会福島支部 の取り組み報告

取り組み

◆「健康事業所宣言」事業

平成27年4月からの継続事業（令和5年10月末時点エントリー1,993事業所）

事業所の健康経営サポート

- ・保健師による新規エントリー事業所への訪問：電話支援
- ・健康度測定器（血管年齢、骨密度測定器）の貸し出し
- ・福島県歯科医師会による歯周病講習会
- ・福島産業保健総合支援センターによるメンタルヘルス講習会
- ・福島県理学療法士会による運動セミナー
- ・事業所での運動機会・ヘルスリテラシー向上のため、民間事業所を活用した出前講座の実施
- ・事業所の健康度を見える化したレポートの発行
- ・広報誌を活用した取組好事例、健康情報の提供

協会けんぽ福島支部作成「健康事業所宣言」の宣言書



【イメージ図】



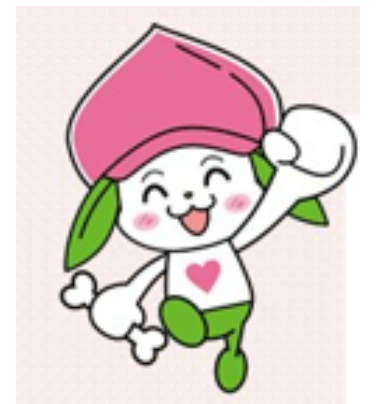
【イメージ図】

取り組み

◆「健康づくり関連」事業

- ・ 小学校における健康教室の実施
- ・ 事業主、事務担当者向けメンタルヘルスセミナーの実施
- ・ 加入者個人ごとの健康状態に合わせた個別性の高い通知の送付

◆協会けんぽ福島支部LINE公式アカウントを開設 月2～3回、健診・健康に関する情報の配信



ケンタくん 3

課題

当協会における福島支部加入者の状況として、

- 全般的に生活習慣病リスクが高く、特にメタボ、血圧、脂質保有者の割合が高くなっています。
- 生活習慣要改善者（喫煙習慣、運動習慣要改善者）の割合が高くなっています。

自組織の健康宣言

健康課題解決に向けた施策の方向性

- 健診受診率、特定保健指導実施率の向上を図ります。
- 「健康事業所宣言」事業に参加する事業所数の拡大を図るとともに、参加事業との連携・支援を通じて健康経営を積極的に推進します。
- 自身の健康状態を経年で確認することにより、生活習慣の改善や早期の受診を促す個別性の高い資料を送付するなど、加入者個人への直接的な働き掛けを行います。
- 「血圧、血糖、LDL」に着目し、未治療者の重症化予防事業を行います。

【福島商工会議所 創立100周年記念事業】

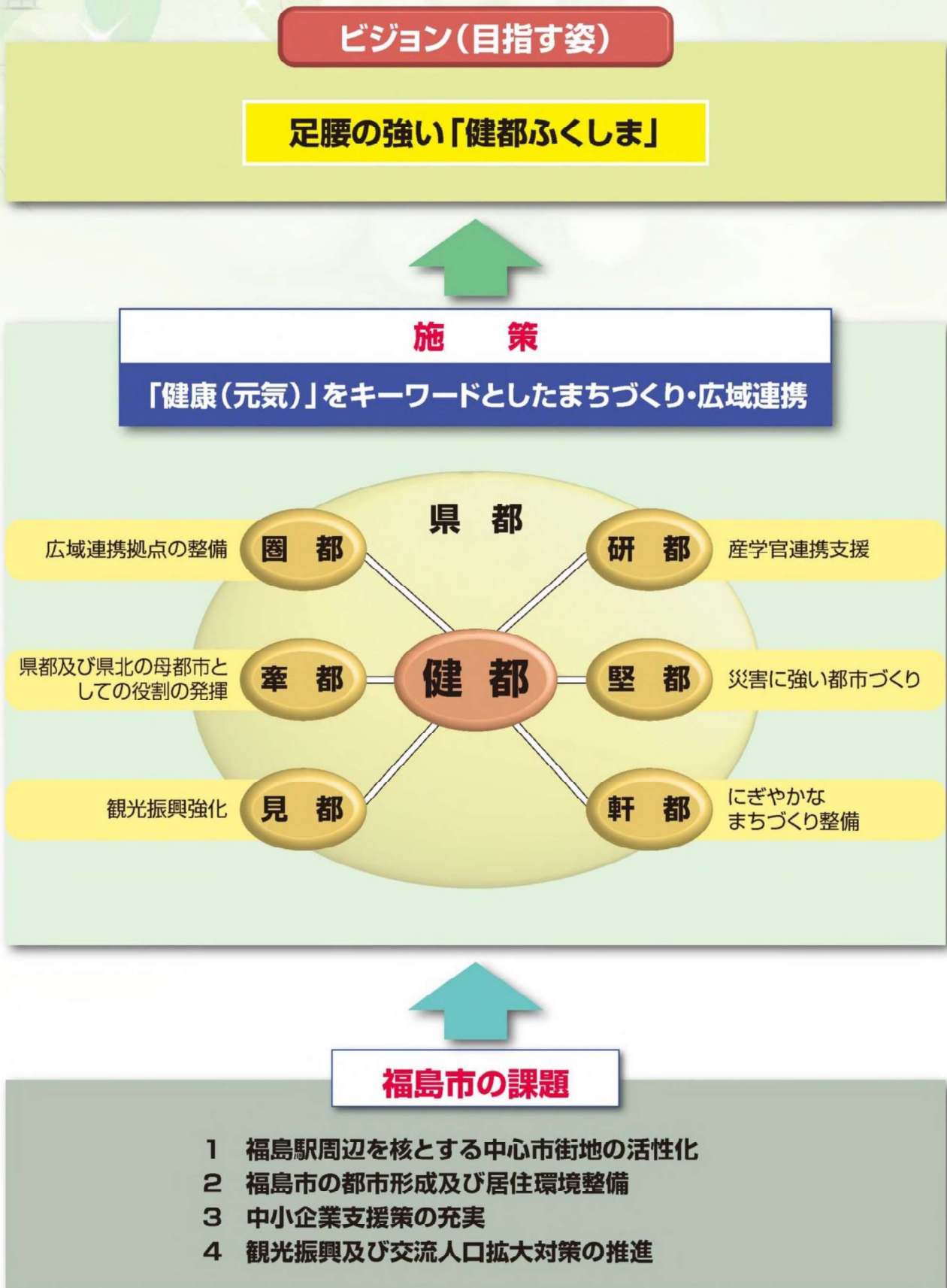
ふくしま将来ビジョン

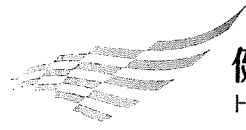
～足腰の強い
「健都ふくしま」を目指して～

平成28年9月

福島商工会議所

6. 概念図





2023

健康経営優良法人
Health and productivity

認定証

(中小規模法人部門)

法人名

福島商工会議所

貴法人は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」の取組が優良であると認められました
よって、ここに「健康経営優良法人2023(中小規模法人部門)」として認定します
経済産業省及び厚生労働省と共に、今後一層取組を推進されることを期待いたします

2023年3月8日

日本健康会



健康を願う、想いをひとつに。
日本健康会議
NIPPON KENKO KAIGI

特集

社員の健康増進こそが最大の経営戦略

企業の持続的発展を支えるのは経営者・従業員の健康です。深刻な人手不足問題に働き方改革、さらには長引くコロナ禍など企業を取り巻く環境が変化するなか、社員の健康の維持増進は最大の経営戦略となります。



メリットいっぱい

健康経営は経営課題の解決につながります

生産性の向上

従業員の健康度を増し、体調不良者を減少させることで欠勤率が低下し、生産性UPにつながる

インセンティブ

金融市場（低金利融資）、労働市場（採用広告）、公共調達（入札評価）などが受けられる

イメージアップ

職場に対する従業員のイメージUP、労使の信頼関係が良好になるほか、対外的なブランド価値が向上

負担軽減

個人の健康増進により、医療費の負担が抑制できます。長期的にも社会保障費の抑制に

健康経営とは

「ここ数年でよく耳にするようになった「健康経営」。

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても、大きな成果が期待できる」との基盤に立ち、社員の健康を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上をもたらす、結果的に業績向上等へつながることが期待されます。

「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康増進対策を行うメリット

事業者が社員の健康増進対策を行うと様々なメリットがあることが学術研究からも判ってきました。もう少し具体的にみてみましょう。

1. 労働生産性の向上、欠勤日数の減少

健康リスク要因（偏った食事、やせ過ぎ・太り過ぎ、運動不足、ストレス、喫煙、過度の飲酒など）を多く抱えている労働者は欠勤が多く、プレゼンティーズム*が大きいことが示された研究結果もあります。反対にこれらの健康リスク要因が減少すると、生産性が改善するとの研究結果も示されています。

*プレゼンティーズムは職場には出勤しているものの、何らかの健康問題によって業務の効率が落ちている状況。

2. 労働災害件数や休業日数の減少

中高年齢労働者の転倒災害が多発していた企業で、現場作業ごとに必要と考えられる体力を指標化し、指標の評価が低い労働者に対して個別の運動指導を行った結果、50歳以上の転倒災害が大幅に減少し、腰痛や膝痛などによる休業も減少したとする研究結果が報告されています。

3. メンタルヘルスの改善

職場における座位時間が短いほどメ

ンタルヘルス不調が少ない傾向がみられるとともに、高脂血症、心臓疾患の発症リスクを低減できるとする研究結果が報告されています。

ウォーキングなど軽度の身体的活動を日々行うことが、うつ病の発症リスクの低減につながるという研究結果もあります。

健康経営優良法人認定制度

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組みや日本健康会議が進める健康増進の取組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

健康経営に取組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

本制度では、「大規模法人部門」と「中小規模法人部門」の2部門により、健康経営優良法人を認定しています。

健康経営優良法人認定制度の紹介▶



ふくしま健康経営優良事業所認定・表彰制度

福島県が平成30年度から認定している制度です。積極的な健康増進の取組みを行っている中小事業所を県が優良事業所に認定するとともに、特に優秀な事業所を表彰することで、健康経営を県内事業所に広め、働く世代への健康づくりの取組み拡大につなげています。

令和4年度は県内279事業所が認定を受けました。

ふくしま健康経営優良事業所認定・表彰制度に関するお問合せ

県健康づくり推進課

☎024152117640



始めたらいい、Questions

健康経営を導入すべきなのは理解できても、「経費・手間が掛かるのでは?」「何から始めればよいのかわからない」「時間確保が難しい」そんな声をよく聞きます。

協会けんぽなど外部の専門機関が提供するサービスを積極的に利用し、段階を踏んで導入してみましょ。

STEP 1

企業内で健康経営に取組む体制を構築する(経営者から従業員へ)

(1)健康経営の担当者を決める

(2)健康課題を確認する

↓企業特有の健康課題を把握し、健診結果や受診者の生活習慣について数値やグラフで見える化しましょ。

(3)社内外に健康経営の取組みを宣言する

↓健康経営を経営理念の中に明文化し、企業として取組む姿勢を社内外に発信しましょ。

中小企業では、協会けんぽ等医療保険者が実施する「健康事業所宣言」への参加が有効です。

協会けんぽ福島支部では、健康事業所宣言を応援しています。

詳しくは、

協会けんぽ福島支部へ

お問合せください。

☎0241523130919



STEP 2

健康づくりの推進

(1)健康診断の受診

(2)健診結果に応じたフォローアップ

↓受け放しにせず、所見が見られた社員の再検査を促したり、治療を受けやすい体制づくりに配慮しましょ。

(3)病気のリスクの要因となっている環境等を洗い出す

(4)従業員の中で旗振り役を決め、健康

づくりに取組む

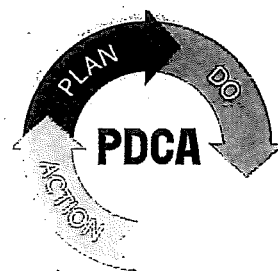
↓楽しく、無理なく続けることがポイントです。

STEP 3

健康づくりの効果検証

(1)従業員の健康づくりの状況を確認する

(2)年度ごとの健診結果を比較する



まずは小さく、無理なく始めましょ!

健康経営アドバイザーをぜひご利用ください

「健康経営アドバイザー」制度は、経済産業省の委託事業で創設された東京商工会議所の資格制度です。健康経営を知らない企業に対して必要性などを伝え、実施のきっかけを作る、健康経営に対して取組もつとする企業に対して必要な情報提供や実践を行う専門家です。

当所共済制度を推進しているアフラ生命保険(株)福島営業所の推進員の資格者がお手伝いをさせていただきます。ぜひご相談ください。

小さく、「コツコツ、
できることから
始めてみませんか

健康経営の重要性は理解しつつも、どのように始めたらよいか迷っている企業は少なくありません。これから紹介する2社の取組みは、いずれも難しいことではありません。自社に活用できるヒントが見つかるはずです。

事例1

全従業員に人間ドック
治療と仕事の両立支援

株式会社 大丸工務店

総合建設業の大丸工務店は昭和33年、大和田昭吉氏が創業しました。

昭吉氏は「すべての基本は健康である」を社訓に掲げ、従業員の健康の維持増進こそが事故を未然に防ぎ、品質の高い建築物の提供を通じて豊かなまちづくりに躍進するとの強い信念を持っていました。

平成5年、誰よりも健康の重要性を唱えていた昭吉氏が急逝。息子の知昭氏は社長に就任すると、全社員の人間ドック受診、インフルエンザの予防接種の費用負担などを始めました。高卒入社でも入社年度から人間ドックが受診できるため、従業員の親から好評を博し、このことが採用活動でのアピールポイントにつながっています。

令和元年からは、企業理念の「**堅実**」健康を実現する取組みがさらに本格化しました。健康状態を把握するため、

独自の健康アンケートの実施、社内健康講座の開催、「ふくしま健民検定」への参加など全社的な健康意識向上に努めた結果、令和3・4年には「健康経営優良法人(4年はプライト500)」の認定を受けました。

令和4年1月、「治療と仕事の両立支援規定」が同社に整備されました。人事労務を担当する畠善弘総務部長が両立支援コーディネーターの基礎研修を受講し、両立支援の相談窓口を務めています。

両立支援の規定には、①療養在宅勤務 ②時効で消滅する年次有給休暇制度の積立制度 ③就業上の配慮が盛り込まれています。両立支援を進めるには、支援を受ける従業員以外の理解と協力が欠かせませんが、「社員が非常に協力的(「部長」とのことです)。

同社の姿勢は社員の定着率を高め、

ベテラン技術者等の退職者ゼロにつながっています。また、採用面にも大きく貢献し、昨年度は複数名の新卒者が仲間に加わり、可能性の芽を伸ばしつつあります。

大和田社長は自身の経験を踏まえ「こう指摘します。」

「健康な体、健康な考え、健康な目で施工管理をするには、協力会社に対して



事務室に掲示されている企業理念

社員が率先垂範して健康意識の模範を示すしかありません。自分の身は自分で守ることを徹底すれば、今回の「コロナ禍や相次ぐ自然災害への対応」といった危機管理にもつながっていきます」

株式会社 大丸工務店
福島市野田町4丁目3-20
☎024153514529
従業員数 20名



厚生労働省主催 治療と仕事の両立支援オンラインシンポジウムに大丸工務店が登壇します！

治療と仕事の両立をどのように取組めばよいか悩んでいる方、ぜひご聴講ください。参加無料、申込不要です。

日時 12月19日(月)
13時30分～15時30分ライブ配信

※終了後はアーカイブ配信を予定

参加方法など詳細はポータルサイト「治療と仕事の両立支援ナビ」をご覧ください。

治療と仕事の両立支援ナビ



事例2

トレーニングルームを設置 給与袋に健康情報を同封

有限会社 櫻井運送

昭和32年創業の櫻井運送は、新聞輸送や一般花卉・青果・貨物運送を取扱っている80名の社員が在籍しています。

運輸業の担い手不足が国内で深刻化している中、欠員が生じても貨物輸送のドライバーを新たに確保するのは容易ではなく、同社も例外ではありません。また、業界全体でも高齢化が進む中、同社社員の平均年齢は52歳に達していました。

平成29年に3代目社長に就任した櫻井誠社長は、「健康・安全で、社員が元気で長く働き続けられる職場づくりの実現に努めよう」と取組みを始めました。

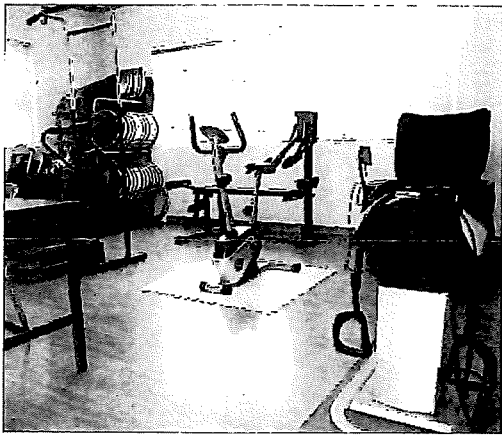
以前から年2回実施している健康診断を必ず受診できる仕組みを整えるとともに、その結果に対して会社が全面的にフォローする体制をつくりました。管理職で構成する安全衛生委員会は健診結果を独自に「データ化し、個人面談を実施して一人ひとりの健康管理に関わっています。

具体的には、健診を受けっ放しにせず、所見のあった項目をしっかりと治療

するように会社が「丸」となって後押ししています。

どうしても時間が不規則になりがちな業態を反映してか、同社では脂質と肝機能に所見が見られる社員が少なくないそうです。初回検査で何らかの異常が見つかった場合、再検査までに発生する費用は会社負担としました。

並行して病气予防にも取り組んでいます。ロッカールームには血圧計が置か



社内のトレーニングルーム。ドライバーはじめ社員のリフレッシュにつながっている

れており、毎日の測定が習慣となっ
ています。減塩を促すため、休憩スペースに置かれた調味料のそばには「付け過ぎ注意」を促すメッセージが添えられています。社内の分煙も徹底し、トラックも禁煙車を増やしました。

生活習慣病予防につながる情報提供を着実に行うために同社が着目したのは給与袋です。給与支給時に具体的な取組みを促す資料を同封し、実践を呼び掛けています。これらの情報は、健康経営アドバイザーの資格を持つ当所共済制度推進員が定期的に訪問し、提供しています。

さらにユニークな取組みが、社内に設けられたトレーニングルームです。櫻井社長が寄贈したトレーニングマシンなどの健康器具が置かれ、運転の緊張感から解放されたあとに運動を楽しむドライバーの姿が見られます。

これらの取組みを推進している安全衛生課・斎藤明弘課長によると、すべての社員が健康に関する取組みを実践するのはなかなか容易ではないと認めつつ、声掛けを続けていきたいと意欲を示しています。

有限会社 櫻井運送

福島市飯坂町湯野字善坪24

☎024-5424664

従業員数 80名



健康経営の根本は社員が
心身ともに健康であること

健康経営を実践している企業に共通しているのは、コミュニケーションの重視です。リアルでもSNSでもコミュニケーションができる時代ですが、やはり顔を見ることがいざいではないでしょうか。

お互いの体調や状況を気遣い、考えを理解・尊重し合う関係が健康保持と増進につながります。そのうえで元気にいきいきと働けることが会社の業績に直結し、ひいては社会貢献につながるのではないのでしょうか。

今回ご紹介した2社に限らず、すべての業種で人手不足が深刻です。経験豊富な人材を探すのは容易ではなく、人材育成には時間を要します。

採用難のいま、在籍している社員のパフォーマンスを最大限発揮するためには、社員の健康が欠かせません。

始めから完璧な制度はありません。一気に取り組むのではなく、一つひとつできることから始めた方が長続きするのではないのでしょうか。



今月のテーマ ● 「ためらわずに言いたいことを伝えるには」

「人に振り回されやすい人」にありがちなのが、何か発言しても「どうせ理解してもらえない」「状況は変わらない」といった気持ちを強く持っていることです。要するに、伝える前に諦めてしまっているのです。さらに「言わない人」は、言えないからこそ、相手に「察してほしい」要求を持ちやすく、期待して裏切られると相手のせいにしがちです。相手をコントロールすることはできませんから、いつも不満や不全感を抱くことになりがちです。

日本には古くから「察する」という文化があります。ですから、自分から発言しなくとも相手がこちらの表情や態度から理解を示してくれることが往々にしてあります。しかし、それは関係性や相手次第である上に、必ずしも常にそうしてくれるわけではありません。ましてや職場で、これを求めてしまうのは無理があります。分かり合うためには、自分から率直に意見を述べるのが大切なのです。

「意見を言わない」→「分かってもらえない」→「傷つく」→「言うのを諦める」といったスパイラルに陥らないようにしましょう。このように自分の意見を言うことを諦めてしまうと、心の中に常に不満や怒りをため込むことになります。

それでも何か言うことに不安に感じるのは、はっきり意見を言うのを、わがままと捉えてしまう傾向があるからではないでしょうか。「自己主張」と「わがまま」は全く別物です。

人それぞれ、感じ方も違えば意見も違います。それを伝えなければ、実際には何を考えているのか、また求めているのかも分かりません。相手の都合も考えず、一方的に自分の意見をまくしたてるだけで、相手の意向は無視となるとわがままだと思いますが、自分の意見は、はっきりと伝えた上で、折り合えるところを探し、擦り合わせをしていくことこそが、人間関係の基本だということをやむを得ず心に留めてください。分かり合える関係を築くことで、業務もスムーズに進めたいですね。

日本メンタルアップ支援機構
代表理事 大野 萌子

◇大野 萌子／おおの・もえこ



法政大学卒。一般社団法人日本メンタルアップ支援機構(メンタルアップマネージャ資格認定機関)代表理事、公認心理師、産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士。企業内健康管理室カウンセラーとしての長年の現場経験を生かした、人間関係改善に必須のコミュニケーション、ストレスマネジメントなどの分野を得意とする。防衛省、文部科学省などの官公庁をはじめ、大手企業、大学、医療機関などで5万人以上を対象に講演・研修を行い、机上の空論ではない「生きたメンタルヘルス対策」を提供している。著書に『よけいなひと言を好かれるセリフに変える言いかえ図鑑』(サンマーク出版)ほか多数。

当所会員サービス事業 人間ドックを受診しませんか

当所では大原総合病院と連携し、会員事業所の役員・従業員およびそのご家族の方を対象として、人間ドックを会員価格の特別料金でご提供しています。

最新の機器による充実の内容で、年に一度はカラダの定期点検を行いませんか。

- 対象者** 会員事業所の役員・従業員およびそのご家族
定員 120名(年間) 時期によっては希望日に予約できないことがあります。ご了承ください。
期間 令和6年3月31日まで
会場 大原総合病院健診予防センター 上町6-1 ☎024-523-1120
料金

コース	会員事業所特別料金(税込)
日帰りドック	33,000円
日帰りドック(婦人科検診含む)	35,200円
2日通院ドック	48,400円

申込方法 今月号に同封した申込書に必要事項をご記入の上、当所宛てFAXしてください。後日、大原総合病院健診予防センターからご連絡させていただきます。

お問合せ 会員サービス課 ☎024-572-7116

令和5年度 福島商工会議所 会員サービス事業
人間ドックのご案内
 <健診期間・会場 大原総合病院 健診予防センター>

健診期間: 令和6年3月1日(水)～3月31日(木)
 健診会場: 大原総合病院 健診予防センター
 〒960-8611 福島県上町6-1 ☎024-523-1120 FAX: 523-1799

人間ドックのコース内容・料金(税込)

コース	料金	内容
33,000円	41,800円	胸X線、腹部超音波検査、胸部CT、胃内視鏡検査、大腸内視鏡検査、心電図、脳波検査、眼底検査、尿検査、血液検査(総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、血糖、尿酸、肝機能、腎機能、赤血球数、白血球数、血小板数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、血中鉄、血清鉄、血清フェリチン、血清アルブミン、血清総蛋白、血清クレアチニン、血清尿素窒素、血清尿酸、血清ビリルビン、血清γ-GTP、血清AST、血清ALT、血清ALP、血清Ca、血清P、血清Mg、血清Zn、血清Cu、血清Fe、血清Mn、血清I、血清Se、血清Co、血清Ni、血清Mo、血清V、血清Cr、血清Mg、血清Zn、血清Cu、血清Fe、血清Mn、血清I、血清Se、血清Co、血清Ni、血清Mo、血清V、血清Cr)
35,200円	44,000円	上記コースに加え、婦人科検診(子宮頸がん検診、子宮超音波検査、卵巣超音波検査)
48,400円	58,400円	上記コースに加え、2日通院(1日目:胸部CT、腹部超音波検査、心電図、脳波検査、眼底検査、尿検査、血液検査。2日目:胃内視鏡検査、大腸内視鏡検査)

福島商工会議所

福島商工会議所 生活習慣病健診のご案内

日時 令和5年9月11日(月)～16日(土) 連続する6日間
 [男性] 11日(月)・12日(火)・13日(水) ※16日(土)は9:00、9:30、10:00
 [女性] 14日(木)・15日(金)乳がん検査実施日 ※16日(土)は10:30、11:00
 [受付] ①9時 ②9時30分 ③10時 ④10時30分 ⑤11時

会場 コラッセふくしま 401会議室 (コラッセふくしま 4階)
定員 1日あたり80名 申込締切日 7月31日(月) 各日とも定員になり次第、締め切ります。
 ※密状況を避けるため、ご希望の日時を変更いただく場合もありますことをご了承願います。

問診表等 申込事業所へ健診用の問診票・検査キット等を検査機関から事前に郵送します。
料金 ※生命共済(エール共済)加入事業所料金 (基本料金から1名につき1,000円割引します。)
 この機会に生命共済(エール共済)の未加入事業所の方はぜひご加入ください。

A コース (①～⑨) <small>※裏面の赤字箇所も、ご記入下さい。</small>	対象 当該年度 35歳以上、75歳未満の協会けんぽ(全国健康保険協会)加入者本人 <small>※協会けんぽに加入している被扶養者・協会けんぽ未加入者はBコースの対象となります。Aコース対象外の方が誤ってAコースを受診された場合は、協会けんぽの助成適用外となりますので受診料を追加で負担していただきます。(⑧・⑨分追加)</small>
	健診項目 ①問診・診察 ②視力・聴力測定 ③一般計測(身長・体重・腹囲・BMI・血圧) ④尿検査(糖・たん白) ⑤心電図検査 ⑥胸部X線検査(直接撮影) ⑦血液検査(血糖・肝機能・脂質) ⑧胃がん検査 ⑨大腸がん検査(2回法)
B コース (①～⑦、⑩)	対象 協会けんぽ(全国健康保険協会)未加入者、及び当該年度 35歳未満の協会けんぽ加入者本人
	健診項目 ①問診・診察 ②視力・聴力測定 ③一般計測(身長・体重・腹囲・BMI・血圧) ④尿検査(糖・たん白) ⑤心電図検査 ⑥胸部X線検査(直接撮影) ⑦血液検査(血糖・肝機能・脂質) ⑩眼底検査(両眼)
基本料金 (税込)	Aコース (①～⑨) 一般料金：5,282円、※生命共済加入事業所料金：4,282円
	Bコース (①～⑦、⑩) 一般料金：8,470円、※生命共済加入事業所料金：7,470円
オプション 検査 (税込)	⑧胃がん検査(※Aコース込) 胃部X線検査(直接撮影) 6,600円
	⑨大腸がん検査(※Aコース込) 便潜血反応検査(1回法) ※Aコースの方は2回法 1,056円
	⑩眼底検査(※Bコース込) 両目撮影 1,100円
	⑪糖尿病検査 血液検査(HbA1c) 770円
	⑫肝臓がん検査 血液検査(AFP) 1,980円
	⑬消化器系(膵臓)がん検査 血液検査(CA19-9) 2,420円
	⑭ピロリ菌検査 血液検査 1,650円
	⑮肺がん検査 血液検査(CYFRA) 2,970円
	⑯前立腺がん検査(男性) 血液検査(PSA) 2,310円
	⑰乳がん検査(女性) マンモグラフィ(X線2方向撮影) 4,400円
⑱乳がん検査(女性) (★Aコース申込者限定) マンモグラフィ(X線1方向又は2方向撮影) ※当該年度計算40～74歳の偶数年齢の方が受診可能 (40～48歳)1,574円 (50～74歳)1,013円	

申込方法 ○裏面の申込書に必要事項を記入し、FAXにてお申込み下さい。用紙が不足する場合はコピーしてお使い下さい。 ※問診票・検査キット等は9/4以降、順次事業所宛にお送りさせていただきます。

○申込受領後、受診日・申込内容の確認のため、当所よりご連絡をいたします。

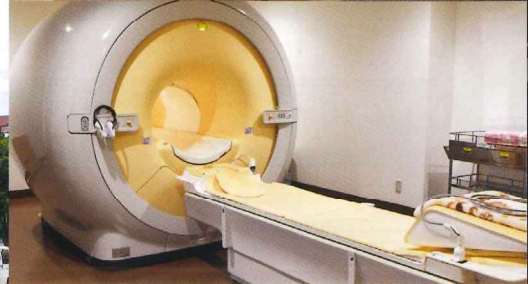
健診料金のお支払方法 ○検査実施後に当日実際に受診された検査内容に応じて、検査機関より事業所宛へ請求書を送付いたします。請求書に記載の指定の口座へ期限日迄にお振り込み願います。 ※検査前の事前振込はありません。また申込後の検査項目の変更(追加等)も可能です。

健診申込・お問い合わせ先
 福島商工会議所 会員サービス課
 電話(直通)572-7116・FAX 525-3566

検査機関
 公益財団法人 福島県労働保健センター
 電話 554-1133 福島市沖高字北貴船1-2

人間ドックのご案内

◀健診機関・会場 大原総合病院 健診予防センター▶



最新の機器による充実の人間ドックを提供いたします。

会員事業所の役員・従業員及びその家族の方が対象で、会員価格の特別料金で受診できます。

この機会に、年に一度はからだの定期点検を行ってはいかがでしょうか！

対象者 会員事業所の役員・従業員及びその家族

定員 120名（年間）

但し、時期によっては、希望日に予約が取れない場合がございますので、ご了承ください。

受診期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

健診会場 大原総合病院 健診予防センター

〒960-8611 福島市上町6番1号 TEL：523-1120 FAX：523-1799

人間ドックのコース内容・料金（税込）

コース	会員事業所 特別料金	一般料金	実施日	内 容（検査項目は裏面）
日帰り ドック	33,000円	41,800円	月～土	●生活習慣病予防健診に腹部エコーや眼底検査を追加したコース。
日帰りドック 婦人科 検診含む	35,200円	44,000円	火～金	●日帰りドックに子宮頸がん・乳がん検査を追加したコース。 ●毎月第2・4火曜日はレディースデーとなっております。
2日通院 ドック	48,400円	59,400円	月・火※ 火・水 水・木 木・金 金・土	●日帰りドックに腫瘍マーカーや骨密度検査を追加したコース。 ●男性は前立腺エコー検査、女性は子宮頸がん・乳がん検査が追加されます。 ※女性は、月・火 不可となります。

※令和5年度においては人間ドックを受診される方には、オプション⑦の「心疾患の検査（BNP）」をサービスさせていただきます。

※会員料金は他の割引・補助制度（協会けんぽ・健保組合含む）と併用はできませんのでご了承ください。

※ドック料金はセット料金となっております。一部の検査をキャンセルされた場合でも料金に変更はございません。

※胃部検診で胃カメラをご希望の場合は3,300円（税込）が加算されます。

申込方法 裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、当所宛てFAXしてください。

後日、大原総合病院健診予防センターから受診に関するご連絡をさせていただきます。

受診料は、当日健診機関の窓口でお支払いください。

お問合せ 会員サービス課 〒960-8053 福島市三河南町1-20 コラッセふくしま8階

TEL：572-7116 FAX：525-3566

健康経営[®]セミナー 第2回

「健康経営」は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

ストレス マネジメントの すすめ 気持ちの 切り替え術

12/1 金 15:00 ~ 16:30

会場 / 福島商工会議所 会議室 オンライン講義

受講無料
会員
事業所
限定 30名
※定員になり次第
締め切ります。



日本メンタルアップ支援機構 代表理事
公認心理師

大野 萌子氏

日本産業カウンセラー協会において17年間、産業カウンセラー養成講座、実技・理論講師として活動。

また、防衛省初ハラスメント研修を担当、日テレ「世界一受けたい授業」「スッキリ」、TBS「ゴゴスマ」、フジテレビ「ノンストップ」、NHKラジオ、J WAVE、日経ビジネス、日経WOMEN、日経、毎日、朝日新聞等メディア出演・監修多数。



経営者・従業員ともに、長く健康で働き続けるために、
身体のケアだけでなく、心のケアも事業所に必要な取り組みとなっています。

本セミナーではストレスをコントロールする方法や、
メンタル不調にならないためのコミュニケーションなどを学びます。

申込
期限 11/24 金 まで

申込
方法 FAXまたはE-mailにて、①事業所(団体)名 ②住所 ③TEL
④役職 ⑤氏名(参加者全員)をご記入の上、お申し込みください。

FAX: 024-525-3566
E-mail: fcci@fukushima-cci.or.jp

第2回セミナー申込書 FAX.525-3566 (福島商工会議所) 下記に必要事項をご記入いただき、11月24日(金)まで FAXにてお申し込みください。

事業所 (団体)名	氏名	役職
住所	氏名	役職
TEL	FAX	

※ご記入頂いた情報は、福島商工会議所からの各種連絡、情報提供、実施調査・分析のために利用することがあります。

健康事業所宣言

健康プラン

取組へのご協力をお願いします！

当所の取組内容

高血圧対策

治療が必要な場合は休暇取得をして早めに受診をしましょう。
週に1日は休肝日を設けましょう。
毎週水曜日を休甘日に設定します。

禁煙対策

リフレッシュルームでの喫煙時間を厳守しましょう。
第二水曜日を禁煙日に設定します。

運動不足対策

各自休憩時間にストレッチを。
各階の移動はなるべく階段を使いましょう。
ふくしま健民アプリを使いましょう。

メンタルヘルス対策

ノー残業デーは定時に帰りましょう。
就寝30分前はテレビやスマホの使用は控えましょう。
ストレスチェックのために都度情報提供を行います。

