

福島市 働く人の健康づくり情報一覧

働く人が健康に働き続けるための、

職場での健康づくり支援を無料で利用できます

まずは健康づくりの第一歩として、

健康診断を必ず受けましょう

一人ひとりの健康習慣を、職場から始めてみませんか

令和8年度版

(健診・検診は一部有料)



🔗 二次元コードをクリックでサイトへリンク

健康診断、がん検診を受けたい

事業名	実施主体	概要	対象	料金	詳細
生活習慣病予防健診	全国健康保険協会福島支部 (協会けんぽ) 問:523-3915	一般健診(法定項目、がん検診項目含む)、一般健診(若年)、節目健診、人間ドック健診、乳がん・子宮頸がん検診・骨粗鬆症検診等	20・25・30歳および35歳以上の協会けんぽの被保険者ご本人(20・25・30歳の方は胃がん、大腸がん検診を除く若年向けの一般健診が受診可能。ただし子宮頸がん検診は20歳以上偶数年齢で単独可)	有料 協会けんぽの助成あり	
特定健康診査	全国健康保険協会福島支部 (協会けんぽ) 問:523-3915	特定健康診査項目(身体測定、血液検査、尿検査等)	40歳以上の協会けんぽの被扶養者ご家族	無料 一部機関で有料	
生活習慣病健診	福島商工会議所 問:572-7116	経営者・従業員の健康管理の一環として生活習慣病等の早期発見と予防のための法定健診を実施	福島商工会議所に加入している企業の経営者・従業員	有料	お問い合わせください
人間ドック	福島商工会議所 問:572-7116	経営者・従業員とその家族の健康、病気の早期発見を目的として実施	福島商工会議所に加入している企業の経営者・従業員及びその家族	有料	
がん検診等各種検診(市民検診)	福島市健康づくり推進課 問:525-7680	胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん・歯周病、骨粗鬆症・肝炎ウイルスの検診	市内に住民票があり、職場等で受診機会がない方	有料	
国保特定健診		特定健康診査項目(問診、身体計測・診察、尿検査、血圧測定、血液検査)貧血、心電図、眼底検査は該当者のみ	年度内40~74歳の福島市国民健康保険加入者	無料	
後期高齢者健診		健康診査項目(問診、身体計測・診察、尿検査、血圧測定、血液検査)	福島県後期高齢者医療制度加入者で福島市に住民票がある方	無料	
既存健診対象外の県民に対する健康診査	福島県県民健康調査課 問:521-8219	血液検査などの健康診断	19~39歳で職場や学校等で健診を受ける機会がない方	無料	



知っておいてほしいワンポイント情報

労働者を雇用する事業主には、労働安全衛生法により、1年に1回**定期健康診断の実施が義務**づけられています。また、健診の結果、異常所見のある労働者について、労働者の健康を保持するために必要な措置について、医師の意見を聴かなければなりません。医師からの意見聴取について、労働者数50人未満の事業所は、**福島地域産業保健センター**をご活用ください。(2P参照)

労働基準監督署より




労安法に基づく健康診断について



相談をしたい、保健指導や面接指導を受けたい

事業名	実施主体	概要	対象	詳細
健康診断の結果に基づく 医師からの意見聴取(法令事項)	福島地域産業保健センター 問:572-5708 070-2197-8609(携帯) FAX:572-5709	健康診断で異常所見があった労働者の健康保持のため必要な措置について、事業場は医師から意見の聴取を行う(労働安全衛生法第66の4)	県北地区の労働者数50人未満の事業場	
長時間労働・ストレスチェックに係る高ストレス者の面接指導(法令事項)		時間外・休日労働時間が月80時間を超え疲労の蓄積が認められる者や、ストレスチェック結果にて高ストレスで面接指導が必要であると判定された者に対して、医師による面接指導を行う(労働安全衛生法第66条の8、66条の10)		
メンタルヘルス不調の労働者に対する相談・指導		メンタルヘルス不調を感じている労働者、定期健康診断の際、ストレスに関する症状・不調を把握した労働者に対し、医師・保健師が相談・指導を行う		
脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導		定期健康診断結果で、脳・心臓疾患関係の検査項目等に異常所見がある労働者に対し、医師・保健師が日常生活面での指導を行う		
窓口相談・実施相談	福島産業保健総合支援センター 問:526-0526 FAX:526-0528	産業保健に関する様々な問題について、専門スタッフが総合支援センターの窓口・電話・メール・FAX等でご相談に応じ、具体的方法の助言を行う	県内の事業場	
メンタルヘルス対策促進のための個別訪問支援		中小規模事業場からの支援要請を受けて、専門スタッフ(メンタルヘルス対策促進員)が事業場を訪問し、メンタルヘルス対策に係る取り組みについて支援を行う		
治療と仕事の両立支援のための個別訪問支援		治療と仕事の両立支援制度導入を希望する事業者からの依頼に応じて、事業場を訪問し、両立支援の企業内の体制づくりや両立支援の進め方等について助言を行う		
健康経営伴走支援	福島県健康づくり推進課 問:福島県労働保健センター 554-5192	保健師または健康経営アドバイザーが事業所を訪問し、事業所の健康課題解決に向けた取り組み方針の決定や、健康事業所宣言に至るまでの伴走支援を実施	県内の事業場で、加入健康保険組合の「健康事業所宣言」等の宣言をしていない事業所	
特定保健指導	全国健康保険協会福島支部(協会けんぽ) 問:523-3915	健診受診後、特定保健指導対象者に対し、生活習慣改善のためのサポートを行う	40歳以上の協会けんぽの被保険者及び被扶養者	
	福島市健康づくり推進課 問:525-7680	国保特定健診を受け特定保健指導対象となった方へ、専門職が生活習慣を見直すサポートを行う	年度内40歳以上の福島市国保被保険者	お問い合わせください

健康づくりに関する出前講座を行いたい

事業名	実施主体	概要	対象	詳細
出前講座	全国健康保険協会福島支部(協会けんぽ) 問:523-3915	運動、食事、メンタルヘルス等をテーマとした様々な出前講座を実施。訪問、DVD貸出、VOD方式等ニーズに応じた方法で提供	「健康事業所宣言」エントリー事業所	
職場における健康講座	福島市健康づくり推進課 問:525-7680	健診結果の見方(生活習慣病予防)、メンタルヘルス対策、食生活、運動、女性の健康、お口、禁煙等多様なテーマに対応	市内の事業所	
メンタルヘルス対策セミナー講師派遣	福島産業保健総合支援センター 問:526-0526 FAX:526-0528	管理監督者向けや若年労働者向けにハラスメント対策を含むメンタルヘルス研修の講師派遣を行う	県内の事業場	







知っておいてほしいワンポイント情報

出典:国立がん研究センター がん情報サービス



日本では一生のうち、2人に1人が、がんになるといわれていますが、がん検診によって早期発見された場合、進行がん比べて命を落とすリスクが大きく下がることが科学的に示されています。

職場等で受診機会がない方は、「がん検診(福島市民検診)」を、ぜひご利用ください。福島市健康づくり推進課より


認証制度・登録制度を活用し、取り組みたい

事業名	実施主体	概要	対象	詳細
健康事業所宣言	全国健康保険協会福島支部 (協会けんぽ) 問:523-3915	健診や保健指導、健康づくり等について事業主に宣言いただき、宣言事業所へは協会けんぽが様々な健康づくりメニューや特典で支援する	協会けんぽ 加入事業所	
ふくしま健康経営優良事業所 認定・表彰制度	福島県健康づくり推進課 問:521-7236	従業員に対し積極的な健康増進の取り組みを行っている中小企業を認定し、特に優秀な事業所を表彰することで、働く世代への健康づくりの取り組み拡大につなげる	健康事業所宣言 をしていること 等、詳細はホーム ページをご確認 ください	
適しおサポーター登録	福島市健康づくり推進課 問:597-8616	適しお(適切な量の塩分でおいしく食べる=減塩)の取り組みを社内や地域の中で推進していく事業所を適しおサポーターとして登録	市内の事業所	
空気のきれいな施設・ 空気のきれいな車両認証制度	福島市健康づくり推進課 問:597-8616	受動喫煙防止のため、禁煙に取り組む施設・車両を認証	市内の事業所	


健康づくりに関する研修会・セミナーに参加したい

事業名	実施主体	概要	対象	詳細
ふくしま健康経営セミナー 2026	福島県健康づくり推進課 問:521-7236	健康経営の考え方と始め方を学び実行に移すためのセミナー	県内の事業所	
健康経営セミナー	福島商工会議所 問:572-7116	経営者・従業員の健康維持・増進を図ることで、事業所の生産性が高まることを目的としたセミナーを開催	福島商工会議所 に加入している 企業の経営者・ 従業員	お問い合わせ ください
専門的・実践的研修	福島産業保健総合支援センター 問:526-0526 FAX:526-0528	産業保健に関して様々なテーマを設定し、専門的かつ実践的な研修を行う	県内の事業場	
健康づくりに関するセミナー	全国健康保険協会福島支部 (協会けんぽ) 問:523-3915	内容についてはお問い合わせください	事業主、労務管理 担当者	お問い合わせ ください

病気になっても、治療を受けながら仕事を続けたい

事業名	実施主体	概要	対象	詳細
病気の治療と仕事の 両立支援	福島産業保健総合支援センター 問:526-0526 FAX:526-0528	事業場と患者(労働者)の間の仕事と治療の両立に関する調整支援を行い、就業上の措置に対する助言や両立支援プランおよび職場復職支援プラン策定の支援を行う	県内の事業場	

腰痛・転倒等による健康障害防止対策

事業名	実施主体	概要	対象	詳細
健康保持増進のための 職場訪問支援サービス 講師派遣	福島産業保健総合支援センター 問:526-0526 FAX:526-0528	理学療法士による「行動災害」の予防のため健康測定(体力、姿勢)やロコモ度、転倒チェック、転倒予防、腰痛予防対策、社内セミナー、実技指導、運動アドバイスを実施	県内の事業場	





知っておいてほしいワンポイント情報

労働者を50人以上雇用する事業場には、労働安全衛生法により**ストレスチェックの実施**が義務づけられています。また、ストレスチェック結果にて高ストレスで面接指導が必要であると判定された者のうち希望者に対し、医師による面接指導を行うこととなっています。




労働基準監督署より



健康器具・物品を借りたい

事業名	実施主体	概要	対象	詳細
健康器具の貸出	全国健康保険協会福島支部 (協会けんぽ) 問:523-3915	例えば、骨密度測定や血管年齢測定等、簡易身体測定機器を貸出。機器種別は年度ごと異なる	「健康事業所宣言」 エントリー事業所	お問い合わせください
DVDの貸出		運動、食事、メンタルヘルス等様々な出前講座を提供。訪問、DVDレンタル、VOD方式等ニーズに合わせて実施		
乳がんモデル、 体脂肪サンプル、 DVDの貸出	福島市健康づくり推進課 問:525-7680	乳がん自己検診啓発用モデル(最大5台) 体脂肪サンプル「しばやん」(1kg) DVD(メタボ対策、メンタルヘルス対策、休養/睡眠 喫煙、女性の健康)の貸出	市内の事業所	

補助金等を活用し健康づくりに取り組みたい

事業名	実施主体	概要	対象	詳細
令和8年度 エイジフレンドリー補助金	一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会エイジフレンドリー補助金事務センター 問:03-6381-7507	高齢者労働者の労働災害防止のための設備改善や、専門家による指導を受けるための経費の一部を補助 ①専門家総合対策コース ②熱中症対策コース ③コラボヘルスコース	コースごとに対象事業者が異なるため、詳細はホームページをご確認ください	
福島県女性活躍・働く世代の健康づくり推進奨励金	福島県健康づくり推進課 問:521-7236	女性の健康づくりや働きやすい職場づくりに取り組む事業所に対し、奨励金を交付	詳細はホームページをご確認ください	
福島県職場のがん検診受診促進事業補助金	福島県健康づくり推進課 問:521-7640	従業員のがん検診の受診環境整備に取り組む事業所に対する補助制度		

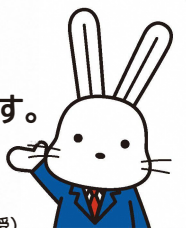
健康お役立ちインフォメーション

禁煙したい方へ 禁煙支援情報  福島市健康づくり推進課	健脚チェック・ トレーニング  福島市健康づくり推進課	適しおレシピ 減塩レシピを 紹介中  福島市健康づくり推進課	こころといのち サポートカード  福島市障がい福祉課
働き盛り世代の 健康づくり動画  福島県立医科大学健康増進センター	始めてみませんか？ ふくしま健康経営  福島県健康づくり推進課	健康ふくしま ポータルサイト  福島県健康づくり推進課	県北地域・ 職域連携だより  県北保健福祉事務所

事業主のみなさんへ

職場の健康づくり、何をすればよいかわからない事業所も多いのではないのでしょうか？
 福島市の事業所が**無料**もしくは**安価**で受けられる健康増進の支援事業は多く存在しています。
 このチラシを見て、興味を持った場合、一度連絡してみたいはいかがでしょうか。
 事業所に合う支援がきっと見つかります。

福島市職場の健康づくり推進委員会
 委員長 各務竹康氏(福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座 教授)



作成:福島市職場の健康づくり推進委員会(令和8年6月)

福島市職場の健康づくり推進委員会は、企業、経済団体関係者、労働衛生関係者、学識経験者、保健医療関係者等で構成し、健診受診率向上や職場の健康づくりの普及に取り組み、働くみなさんの健康増進を図ります。

問:福島市健康づくり推進課 525-7680