

健康経営を応援！

従業員が心も身体もいきいきと働くことができる職場環境づくりで、組織の活性化を目指しませんか？

無料 アウトリーチ型プログラム

01～04を同日に実施することができます。



01 ヘルスケア講座 市内で活躍する運動講師等を派遣！

運動・ストレッチや健康に関するセミナーを実施します。
多種多様なメニューからご希望のセミナーを選択できます。
(1社あたり最大2コース)
● 所要時間／1時間程度
● 実施時期／10月～2月の間で、参加企業との調整による。

申込方法 ● 募集期間／令和7年9月19日～10月10日
● 実施企業数／5～10社程度。応募多数の場合は抽選により決定します。
特徴 従業員向けのセミナー。集合型のため、社内研修にオススメ。

申込先 「ヘルスケア講座」事務局(受託者:有限会社ABCいわき)
TEL:0246-38-4320 ✉ yamaoka@abc-iwaki.com

03 からだが見えるおでかけ測定会 保健師や管理栄養士を派遣！

いわき市の保健師・管理栄養士等が会社に訪問し、全9メニューからご希望にあわせた各種測定や健康相談を行います。

①体組成測定(InBody) ②血管年齢測定 ③簡易血糖測定 ④ソルセイブ ⑤咀嚼力チェック
⑥血圧測定 ⑦体重測定 ⑧保健師・管理栄養士等による健康相談 ⑨健康情報提供

● 所要時間／内容による(測定は数十秒～数分)
● 実施時期／令和7年4月～令和8年1月(会社様の希望を受けて実施します)

申込方法 ● 募集期間／令和7年4月～令和8年1月
● 実施企業数／月2事業所
多数の場合は時期により調整。

特徴 従業員向けの測定会。
測定は短時間で行えるため、
会社のけんしんと組み合わせても◎

申込先 健康づくり推進課
専用フォーム
https://logoform.jp/f/QCEbz

02 出張メンタルヘルズ講座 心理士や保健師を派遣！

「働き盛り世代向け出張メンタルヘルズ講座」を実施します。
『職場の従業員の元気がない』『相談先が分からない』『どんなメンタルヘルズ対策をしたらいいか分からない』など、お悩みにあわせた内容で講演を行います。
● 所要時間／内容による
● 実施時期／通年(会社様の希望を受けて実施します)

申込方法 ● 募集期間／通年
● 実施企業数／制限なし。希望多数の場合は実施時期等、相談の上決定。
特徴 対象は従業員、総務・人事担当者問わず。対象にあわせた内容で講話が可能。

申込先 いわき市保健所地域保健課精神保健係
TEL:0246-27-8557 ✉ hokenjo-chiiki-hoken@city.iwaki.lg.jp

04 出張健康測定 健康チェックで、働く皆さまの「健康意識」をサポート！

明治安田いわき支社が会社に訪問し、機器を活用した、従業員のセルフ健康チェック(ベジチェック®、血管年齢測定)を実施します。
※ベジチェック®は、カゴメ株式会社の登録商標です。

● 所要時間／測定は数十秒
● 実施時期／通年(会社様の希望を受けて実施します)

申込方法 ● 募集期間／通年
● 実施企業数／月5事業所
特徴 従業員向けの測定会。測定器を使って、楽しく測定ができます。
各種測定は、短時間でできるため、会社のけんしんと組み合わせても◎

申込先 明治安田いわき支社に電話もしくはメールで申込
TEL:0246-22-2941 ✉ to-sasaki@meijiayasuda.co.jp

POINT 01 アウトリーチで、ご希望の日程・場所に伺います！

忙しいなか、どこかに足を運んでセミナーを受けるのは、ちょっと難しい。そんなときに、訪問型サポートなら、会社のご都合にあわせてセミナーを開催・受講することができます！
また、1年を通して実施しているプログラムは、会社のスケジュール調整がしやすいメリットも！

POINT 02 スポットのサポートも充実！

そもそも1時間も従業員を集めてセミナーを開催するのは難しい…。そんなときでも、「健康意識」を高めるちょっとしたスポットのプログラムをご用意しています！(「からだが見えるおでかけ測定会」、「明治安田の出張健康測定」)「からだが見えるおでかけ測定会」でご用意しているメニューは、数秒から数分で終わるものも。
スキマ時間や会社のイベントにあわせてなど、ちょっとした時間を活用して、従業員に健康への関心をもっていただけます！

POINT 03 複数回の利用も可能で、「継続して」健康意識の啓発ができます！

「からだが見えるおでかけ測定会」や「明治安田の出張健康測定」は、複数回実施でき、一度に従業員を集めることができない場合にも、何度か訪問させていただきます！(「からだが見えるおでかけ測定会」)「からだが見えるおでかけ測定会」でご用意しているメニューは、数秒から数分で終わるものも。
また、短時間のサポートだから、セットで実施も可能！たとえば職場けんしんの前に「けんしんに向けた意識づけ」として実施したり、けんしんを受ける動機付けの1つとして、けんしん当日に実施したりなど、活用方法はさまざまです！



健康づくり推進課

〒970-8686 いわき市平字梅本21

TEL: 0246-22-7442

✉ kenkudukurisuishin@city.iwaki.lg.jp

いわき市 健康 職場 | Q



いわき健康経営

2025

従業員の
健康づくり
を始めてみませんか？

こんな思いをお持ちの事業者の皆様へ

労働
生産性を
高めたい…

経営力・企業イメージを
アップさせたい…

人材の
定着率を
上げたい…

今すぐ始められる
取組があります！



いわき市健康づくり推進課

詳しくは中面へ！



従業員の健康づくりは、経営の一丁目一番地！

「健康経営®」をご存じですか？

従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する経営手法です。

健康経営の取組は、従業員の健康増進だけでなく、事業所にもメリットがある**“投資”**です。

具体的な
取組

けんしん受診勧奨 働き方改革・ワークライフバランス メンタルヘルスケア
職場の環境整備 コミュニケーションの促進 食事・栄養管理の支援 etc…

攻

健康経営のメリット

守

労働
生産性の
向上

- ▶労働生産性損失の抑制
- ▶ワーク・エンゲイジメントの向上
- ▶人材の定着

イメージ
アップ

- ▶企業ブランド価値の向上
- ▶採用力の向上

リスク
マネジメント

- ▶事故・不祥事の予防
- ▶労災発生の予防

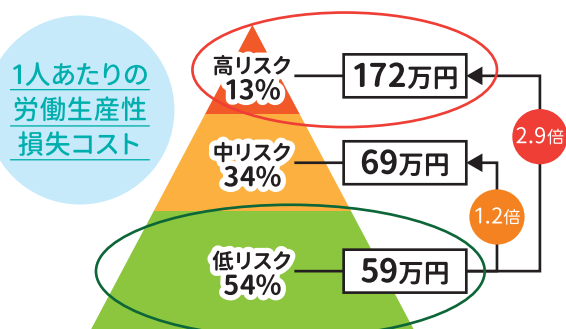
負担
軽減

- ▶疾病予防による疾病手当の支払い減少
- ▶健康保険料負担の長期的な抑制

データで見る健康経営

働き盛り世代の健康は
労働生産性にも影響

健康 vs 体調不良 の労働生産性損失の
差額は 1人・1年間で**100万円**の損失！
100人の職場では億単位の損失になります。

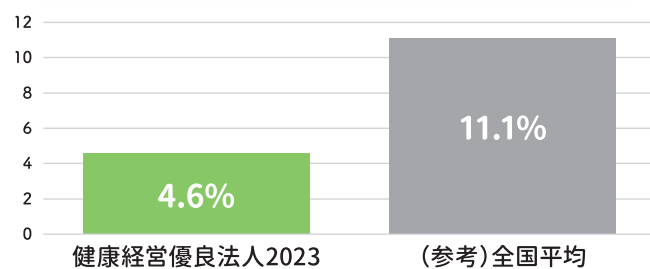


出典：(資料) 東京大学未来ビジョン研究センター
古井祐司、村松賢治、井出博生
日本労働研究雑誌 2018 に基づき作成

健康経営と離職率

- 健康経営度調査を分析すると、健康経営度の高い企業の方が離職率は低い傾向。
- 2021年における全国の一般労働者の離職率と比較しても低い傾向。

健康経営銘柄、健康経営優良法人における離職率



※離職率の全国平均は「厚生労働省 2021年(令和3年)雇用動向調査」に基づく。
(ただし健康経営度調査の回答範囲と異なる可能性がある)
※離職率=正社員における離職者数/正社員数を各社ごと算出し、
それぞれの企業群で平均値を算出
※なお、離職率に関する設問は健康経営度調査の評価には含まれていない。

出典：経済産業省 令和6年3月「健康経営の推進について」

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

いわき市民の健康課題



メタボリックシンドローム該当者

該当者の割合が
全国平均と比べて **高い！**
該当者割合 34.3% 全国平均より**2.8%高い**
令和5年度 福島県国民健康保険団体連合会 DATALAND

健康寿命(お達者度)

男女ともに
県内13市ワースト1位！
男性16.76年 県平均より**0.74年短い**
女性19.55年 県平均より**1.01年短い**
※お達者度：65歳からの自立した期間
2022年福島県市町村別「お達者度」算定結果

特定健診受診率

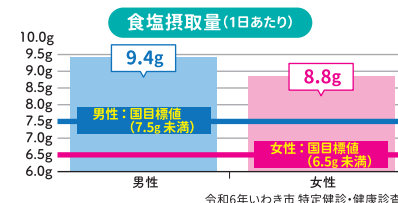
県内ワースト1位！
受診率 35.16% 県平均より**9.28%低い**
令和6年度版 ふくしまの国保のすがた

循環器系疾患死亡者が多い

男女ともに全国と比べて高い死亡率
男性の心疾患は
県内ワースト1位！
心疾患 男性 全国平均の約1.25倍 女性 全国平均の約1.22倍
脳血管疾患 男性 全国平均の約1.30倍 女性 全国平均の約1.36倍
平成30～令和4年 人口動態保健所・市区町村別統計

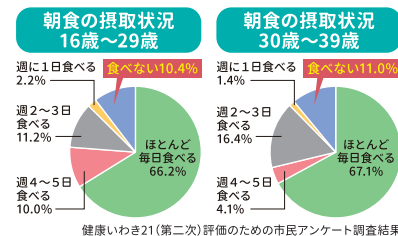
●食塩摂取量が多い

1日あたりの食塩摂取量は、男女ともに
全国の目標値より多くなっています。
生活習慣病の要因となる高血圧対策と
して、『減塩』が課題となっています。



●朝食を食べない人が多い

若い世代で朝食を食べていない人の
割合が、国の目標値と比べて高くなって
います。
子どものうちからの「食習慣づくり」が
課題となっています。



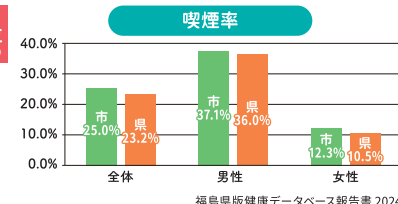
●運動習慣の低下

全世代において、運動習慣に関する
指標が目標値未達成となっています。
メタボ対策やフレイル予防などの観点
から、全ての世代での「運動習慣づくり」
が課題です。

【学童期】体育以外に運動する小中学生の割合
現状値(R5)…60.5% 目標値(R14)…76.0%
【青年期～高齢期】運動を週2回以上する人の割合
現状値(R5)…31.9% 目標値(R14)…40.0%
健康いわき21(第二次)評価のための市民アンケート調査結果

●喫煙率が高い

喫煙率は県平均と比べて、男女ともに
高くなっています。
喫煙は、循環器病・がん・COPDなどの
リスクを高めることから、『禁煙・受動
喫煙対策』が課題です。



+α 企業ごとの健康課題は各医療保険者との
連携が有効です。

いますぐできる取組(環境づくり)

減塩食普及プロジェクト「いわきひとしおLab」のメンバーがご紹介

食(栄養)

- 自動販売機で販売している飲料の砂糖の量等を可視化して掲示する
- 置き型(設置型)社食サービスの導入
ヘルシー・バランスの良い食事の提供。
- 売店等のレイアウト変更
健康的な商品(野菜商品、塩分の少ない商品)を
入口付近や目立つ場所、目線の高さに配置。

運動・その他

- ストレッチタイムの導入
- 昼休みにプチウォーキング
- コピー機の前にストレッチのポスターを掲示
- 部署ごとに健診受診率を競い合う
- 血圧計や体重計の設置



できることから
始めて
みませんか？



「いわきひとしお」
公式HP