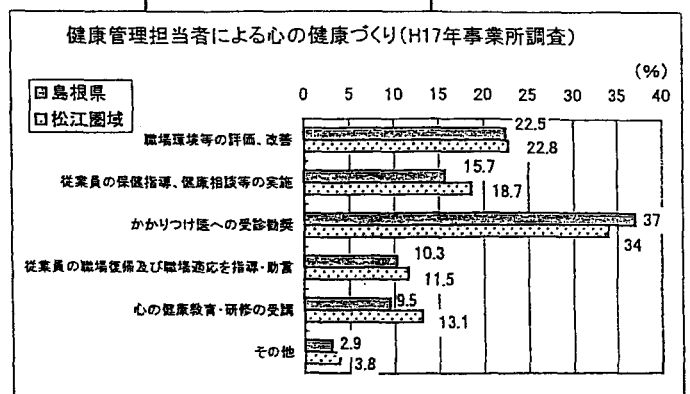
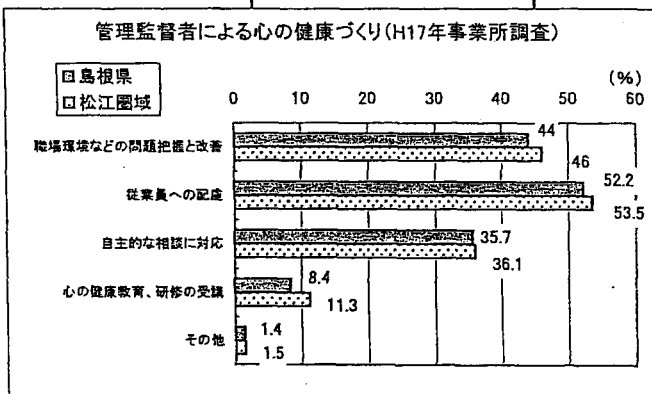
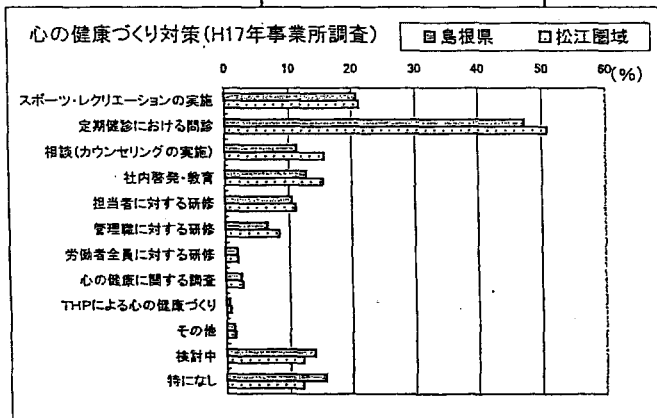
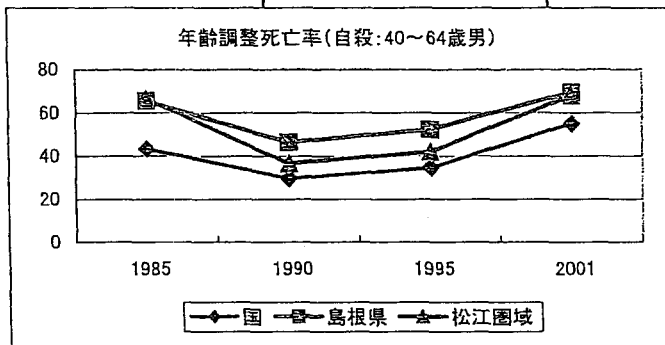


# 心の疲れを感じたら、気軽に相談しよう！ ～ひとりで悩まないで

課題	健康目標	方策	行動目標	環境整備の目標
◎うつ病患者が増加している	◆うつ病患者を減らす	◆正しい知識を持つための普及・啓発を図り、研修会を開催する  ◆早期発見、早期対応ができる体制をつくる	◆研修を積極的に受け、心の病気について理解し、気づく方法、対処法を会得する  ◆悩みごとを相談する場所を知り、相談する	◆心の病気についての教育の場や情報提供の場を増やす  ◆相談できる場の情報提供をする ◆心の悩みを気軽に相談できる場を増やす  ◆心の悩みを気軽に相談できる場を増やす



◆自分にあったストレス解消法をもつ

◆積極的に休養を取る

◆十分な睡眠を取る



行政ができること	関係機関ができること	事業所ができること
<p>◆心の悩みについて相談できる場所を設置し、相談場所についてを広く周知する</p> <p>◆うつ病についての情報提供をする</p> <p>◆社員、従業員が受講しやすいよう開催日時や開催方法を工夫し、心の病気についての研修会を開催する</p> <p>◆ストレス解消法についての情報提供をする</p> <p>◆心の病気に関する意識調査等を行い、実態把握や分析を行う</p> <p>◆事業所で相談を受けるための人材育成をする</p> <p>◆うつ病対策を推進するための連絡会を設置する(ネットワークづくり)</p>	<p>◆安全衛生管理体制の法的義務の周知と指導を実施する</p> <p>◆「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」を周知する</p> <p>◆心の悩みについて相談できる場所についての情報提供をする</p> <p>◆心の病気についての研修会を開催する</p> <p>◆メディア、広報誌等を活用し、うつ病についての普及啓発を図る</p>	<p>◆心の病気や対応方法(ラインケア、セルフケア)について学習する場をつくる</p> <p>◆健診項目の中にストレスチェック票を取り入れる</p> <p>◆職場内のメンタルヘルスの相談体制を充実する</p> <p>◆過重労働を防止する</p> <p>◆有給休暇の取得を促進する</p> <p>◆快適な職場環境づくりをする(職場労働安全対策の充実)</p> <p>◆うつ病の治療が継続できる環境を整える</p>

めざすところ

# いきいきと楽しく働ける職場をつくる

課題	健康目標	方策	行動目標	環境整備の目標												
◎快適な職場環境が保持されていない	◆誰もが快適に働ける職場をつくる	◆職場の作業環境管理をする  ◆個人に合った作業時間、作業量、作業方法等の作業管理をする	◆快適な職場環境を作るための意見を出す  ◆自分の健康状態を把握し、作業時間、作業量、作業方法について上司に相談する	◆常時10人以上50人未満の労働者を雇用する事業所では、安全衛生推進者を選任し、定められた職務を行う ◆職場の労働状況について話し合える雰囲気をつくる												
<p>健康管理担当者の決定状況 (H17年事業所調査)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>地域</th> <th>決定している (%)</th> <th>検討中 (%)</th> <th>決定していない (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>島根県</td> <td>58.5</td> <td>8.6</td> <td>32.9</td> </tr> <tr> <td>松江圏域</td> <td>61.3</td> <td>8.7</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> <p>■ 決定している    ▨ 検討中    □ 決定していない</p>					地域	決定している (%)	検討中 (%)	決定していない (%)	島根県	58.5	8.6	32.9	松江圏域	61.3	8.7	30
地域	決定している (%)	検討中 (%)	決定していない (%)													
島根県	58.5	8.6	32.9													
松江圏域	61.3	8.7	30													
◎職域保健と地域保健の連携が十分取れていない	◆働きざかりの健康課題について認識を深める ◆職域保健と地域保健の活用可能な社会資源の共有化を図る	◆働きざかりの健康づくり推進企画会・連絡会で情報交換をし、連携方法について検討、推進する	◆協議の場に参加し、積極的に情報交換をする	◆働きざかりの健康づくり推進企画会・連絡会等、協議の場を設置、運営する												

行政ができること	関係機関ができること	事業所ができること
<p>◆安全衛生推進者、衛生管理者の選任義務を周知し、養成講座を開催する</p> <p>◆労働状況と疾病の関係について情報提供を行う</p>	<p>◆安全衛生管理体制の法的義務の周知と指導を実施する</p> <p>◆労働状況について把握し、分析をする</p> <p>◆地域産業保健センター、産業保健推進センターの産業医、保健師の活用をPRする</p>	<p>◆従業員の意見を聞くため、安全または衛生の委員会の設置、職場懇談会を開催する</p> <p>◆安全衛生推進者、衛生管理者、産業医を設ける</p> <p>◆作業環境測定が必要である職場は測定を実施し、事後指導を受け、改善する。</p> <p>◆従業員の健康状態を把握し、個人に合った作業を行わせる</p> <p>◆長時間労働の是正をする</p> <p>◆有給休暇の取得を推進する</p>
<p>◆協議の場を設置する</p> <p>◆壮年期の健康実態、健康課題について情報収集、分析する</p> <p>◆産業保健部会を設置する</p>	<p>◆壮年期の健康づくりにおける関係機関での取り組みについて情報提供し、サービスの向上について検討する</p>	<p>◆職場の健康実態、健康づくり、安全衛生管理体制の実態について情報を提供し、改善に努める</p>

## 5. 評価指標

### <健康目標>

#### ◆生活習慣病有病者を減らす

目 標	ベースライン値	目標値
壮年期のがん死亡者を減らす ・全がん ・胃がん ・肺がん ・大腸がん ・肝がん ・乳がん ・子宮がん	年齢調整死亡率（壮年期） ・全がん 男 204.0 女 123.3 ・胃がん 男 36.4 女 25.6 ・肺がん 男 25.2 女 9.5 ・大腸がん 男 26.0 女 16.1 ・肝がん 男 40.9 女 6.1 ・乳がん 女 21.8 ・子宮がん 女 8.1	減らす
糖尿病を予防する	血糖値有所見者割合 ・20歳代 男 3.2% 女 3.4% ・30歳代 男 5.8% 女 4.1% ・40歳代 男 11.9% 女 5.3% ・50歳代 男 23.9% 女 11.7% ・60歳代 男 26.7% 女 16.2% (H16年度事業所健診：公社データ)	減らす
循環器病（脳血管疾患、心疾患）を予防する	●脳血管疾患 年齢調整死亡率（壮年期） 男 38.9 女 19.1 ●心疾患 年齢調整死亡率（壮年期） 男 56.1 女 14.6	減らす
適正体重を維持する	BMI25以上の肥満者の割合 ・20歳代 男 18.0% 女 8.0% ・30歳代 男 27.0% 女 10.1% ・40歳代 男 29.9% 女 15.7% ・50歳代 男 26.1% 女 18.8% ・60歳代 男 23.7% 女 19.1% (H16年度事業所健診：公社データ)	減らす

#### ◆うつ病罹患者を減らす

目 標	ベースライン値	目標値
うつ病罹患者を減らす	自殺 年齢調整死亡率（壮年期） 男 68.0 女 10.8	減らす

※年齢調整死亡率は、健康指標マクロより算出（人口10万対、H13年中心とする5年平均）

### <行動目標>

目 標	ベースライン値	目標値
一般健康診断を積極的に受診し、健康状態を知る	一般健診受診率 全員受診 82.9% (H17年度 事業所調査)	増やす
精密検査、二次健康診断を必ず受ける	二次健康診断受診率 全員受診 48.3% (H17年度 事業所調査)	増やす

### <環境目標>

目 標	ベースライン値	目標値
職場での禁煙・分煙を徹底する	職場で禁煙・分煙を実施している（敷地内禁煙、施設内完全禁煙、完全分煙）事業所の割合 41% (H17年度 事業所調査)	増やす
健康管理担当者を決定する	職場で健康管理担当者を決定している事業所の割合 61.3% (H17年度 事業所調査)	増やす

## 6. 職場の健康づくりを応援する関係機関一覧表

### ◆健康診断、健康診断後の保健指導に関する問い合わせ先

	機関名	所在地	電話番号・FAX 番号等	主な業務内容
健診・指導・相談	社会保険健康事業財団 島根県支部	〒690-0017 松江市西津田町 6-6-7 三島ビル内	TEL : 0852-27-2265 FAX : 0852-27-2195	・政府管掌健康保険生活習慣病予防健診の事後指導
	島根県環境保健公社	〒690-0012 松江市古志原 1-4-6	TEL : 0852-24-0038 FAX : 0852-55-4528	・各種健診実施 ・健診データ集計・分析 ・健診補助制度等情報提供
	松江市医師会産業医部 会	〒690-0048 松江市西嫁島 2-2-23 松江市医師会館内	TEL : 0852-23-2472 FAX : 0852-27-8546	・職場視察 ・健診及び個人面談 ・各種相談
	松江市歯科医師会	〒690-0884 松江市南田町 141-9	TEL : 0852-23-4418 FAX : 0852-23-4414	・歯科検診、歯科相談 ・歯周病予防、指導 ・元気なうちから歯はいのち講座
指導	松江地域産業保健センター	〒690-0048 松江市西嫁島 2-2-23 松江市医師会館内	TEL : 0852-23-2972 FAX : 0852-23-2978	・健診後の健康相談 ・健診後の医師の意見聴取等
研修・相談	島根産業保健推進センター	〒690-0887 松江市殿町 111 松江センチュリービル 5 階	TEL : 0852-59-5801 FAX : 0852-59-5881	・研修 ・情報提供 ・産業保健に関する相談
助成金	島根県東部勤労者共済会	〒690-0003 松江市朝日町 478-18	TEL : 0852-28-6555 FAX : 0852-28-6575	会員への助成 ・人間ドック、一般健診等 ・健康増進施設の利用割引

### ◆心の健康づくりに関する問い合わせ先

機関名	所在地	電話番号・FAX 番号等	主な業務内容
島根産業保健推進センター	〒690-0887 松江市殿町 111 松江センチュリービル 5 階	TEL : 0852-59-5801 FAX : 0852-59-5881	産業医、衛生管理者への研修・相談
松江地域産業保健センター	〒690-0048 松江市西嫁島 2-2-23 松江市医師会館内	TEL : 0852-23-2972 FAX : 0852-23-2978	・事業所への啓発活動 ・事業所への情報提供
松江保健所 心の健康支援グループ	〒690-0882 松江市大輪町 420	TEL : 0852-23-1316 FAX : 0852-21-2770	・情報提供・相談

### ◆職場の禁煙・分煙に関する問い合わせ先

機関名	所在地	電話番号・FAX 番号等	主な業務内容
松江地域産業保健センター	〒690-0048 松江市西嫁島 2-2-23 松江市医師会館内	TEL : 0852-22-2972 FAX : 0852-23-2978	・事業所への啓発活動 ・事業所への情報提供
松江保健所 健康増進グループ	〒690-0882 松江市大輪町 420	TEL : 0852-23-1315 FAX : 0852-21-2770	・情報提供・相談

◆商工会議所・商工会

機関名	所在地	電話番号・FAX 番号等	事業所の健康づくりに関する主な業務内容
松江商工会議所	〒690-0886 松江市母衣町 55-4	TEL : 0852-32-0504 (業務課) FAX : 0852-23-1656	・会議での啓発、周知、PR
安来商工会議所	〒692-0011 安来市安来町朝日 879	TEL : 0854-22-2380 FAX : 0854-23-2314	
鹿島町商工会	〒690-0333 松江市鹿島町古浦 607-3	TEL : 0852-82-2266 FAX : 0852-82-1407	
島根町商工会	〒690-0401 松江市島根町加賀 1451	TEL : 0852-85-3443 FAX : 0852-85-3523	
美保関町商工会	〒690-1501 松江市美保関町 661	TEL : 0852-73-0309 FAX : 0852-73-0116	・会員の健康診断の取りまとめ ・労務改善指導
東出雲町商工会	〒699-0101 八束郡東出雲町大字揖 屋町 1125	TEL : 0852-52-2344 FAX : 0852-52-2194	・短時間労働者健康診断事業 ・労務改善指導
八雲村商工会	〒690-2103 松江市八雲町西岩坂 320-2	TEL : 0852-54-0839 FAX : 0852-54-1427	
玉湯町商工会	〒699-0201 松江市玉湯町玉造 1419 番地 4	TEL : 0852-62-1116 FAX : 0852-62-2749	
宍道町商工会	〒699-0408 松江市宍道町昭和 1 番 地	TEL : 0852-66-0861 FAX : 0852-66-3377	・宍道産業保健連絡会活動 ・会員の健康診断の取りまとめ
八束町商工会	〒690-1404 松江市八束町波入 2073-1	TEL : 0852-76-2041 FAX : 0852-76-3600	・会員の健康診断の取りまとめ
安来市商工会 (H18. 4. 1 発足)	〒692-0404 安来市広瀬町広瀬 753-40	TEL : 0854-32-2155 FAX : 0854-32-2396	

◆労働基準行政の運用に係る団体

機関名	所在地	電話番号・FAX 番号等	事業所の健康づくりに関する主な業務内容
島根労働基準協会 労働基準協会松江支部	〒690-0825 松江市学園 1 丁目 5- 35	TEL : 0852-23-1730 FAX : 0852-23-1788	衛生管理者・衛生推進者の能力向上教育等

◆行政（地域の健康づくり）

機関名	所在地	電話番号・FAX 番号等	主な業務内容
松江社会保険事務所	〒690-8511 松江市東朝日町 107	TEL : 0852-23-0321 FAX : 0852-25-0842	政府管掌健康保険、厚生年金保険、国民年金、船員保険の適用・給付に関する相談等
松江労働基準監督署	〒690-0841 松江市向島町 134 番 10 松江地方合同庁舎 2 階	TEL : 0852-31-1166 FAX : 0852-31-1164	労働者の健康確保対策
松江市健康推進課	〒690-8509 松江市乃白町 32 番地 2 松江市保健福祉総合センター内	TEL : 0852-60-8174 FAX : 0852-60-8180	<p>お住まいの市町の健康づくりに関する窓口です。 お気軽にお尋ねください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診断</li> <li>・各種がん検診</li> <li>・人間ドック</li> <li>・健康相談</li> <li>・健康教育</li> <li>・各種健康教室（糖尿病教室など）</li> <li>・職場の健康づくり</li> </ul>
松江市鹿島支所 健康福祉課	〒690-0332 松江市鹿島町佐陀本郷 640-1	TEL : 0852-55-5706 FAX : 0852-55-5719	
松江市島根支所 健康福祉課	〒690-0401 松江市島根町加賀 1175-1	TEL : 0852-55-5726 FAX : 0852-55-5739	
松江市美保関支所 健康福祉課	〒690-1313 松江市美保関町下宇部尾 61-2	TEL : 0852-55-5746 FAX : 0852-55-5759	
松江市八雲支所 健康福祉課	〒690-2103 松江市八雲町西岩坂 316	TEL : 0852-55-5766 FAX : 0852-55-5779	
松江市玉湯支所 健康福祉課	〒699-0202 松江市玉湯町湯町 1793	TEL : 0852-55-5786 FAX : 0852-55-5799	
松江市宍道健康センター 健康福祉課	〒699-0405 松江市宍道町上来待 213-1	TEL : 0852-66-9063 FAX : 0852-55-5839	
松江市八束支所 健康福祉課	〒690-1404 松江市八束町波入 2060	TEL : 0852-55-5826 FAX : 0852-55-5839	
安来市健康長寿課	〒692-0404 安来市広瀬町広瀬 703 番地 安来市役所広瀬庁舎内	TEL : 0854-23-3220 FEX : 0854-23-3282	
東出雲町保健福祉課	〒699-0101 八束郡東出雲町揖屋町 1216-1 東出雲町保健相談 センター内	TEL : 0852-52-9565 FAX : 0852-52-9566	
松江保健所 健康増進グループ	〒690-0882 松江市大輪町 420	TEL : 0852-23-1315 FAX : 0852-21-2770	



## ～資料編～

### 松江圏域の健康実態

#### 1. 平均寿命

- 1) 圏域別平均寿命
- 2) 平均寿命の推移

#### 2. 壮年期（40～64歳）のがんの年齢調整死亡率

#### 3. 事業所の健康づくり状況

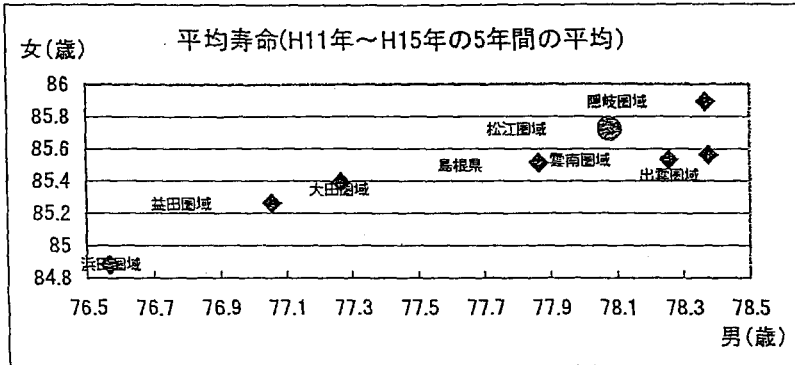
- 1) 健診後の医師からの意見聴取状況
- 2) 健診後の保健指導実施状況

# 松江圏域の健康実態

## 1. 平均寿命

1) 圏域別平均寿命 (H1999年～H2003年の5年間の平均)

	島根県	松江圏域	雲南圏域	出雲圏域	大田圏域	浜田圏域	益田圏域	隠岐圏域
男	77.87	78.08	78.26	78.38	77.27	76.57	77.06	78.37
女	85.51	85.72	85.53	85.56	85.39	84.88	85.26	85.89

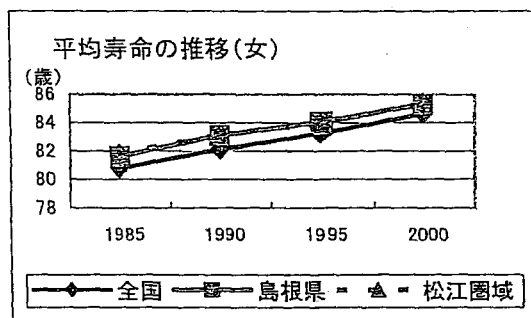
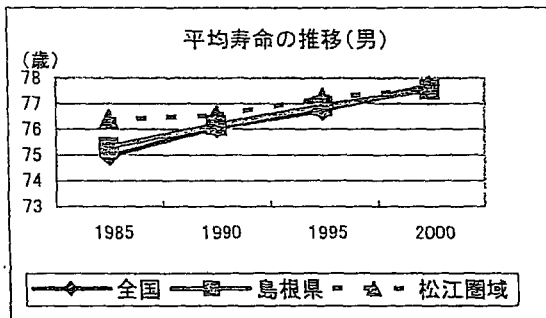


## 2) 平均寿命の推移

※数値は単年

	男性				女性			
	1985	1990	1995	2000	1985	1990	1995	2000
全国	74.95	76.04	76.7	77.71	80.75	82.07	83.22	84.62
島根県	75.30	76.15	76.90	77.54	81.60	83.09	84.03	85.30
松江圏域	76.38	76.53	77.22	77.57	81.77	83.15	83.91	85.41

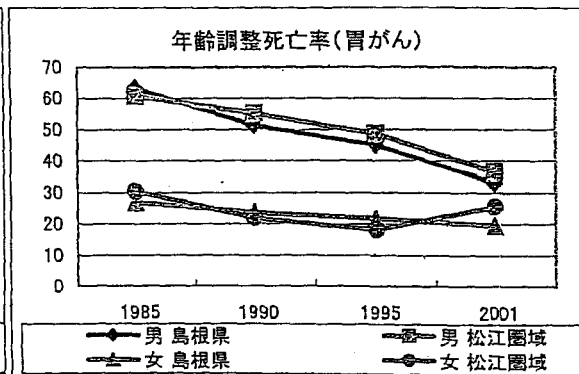
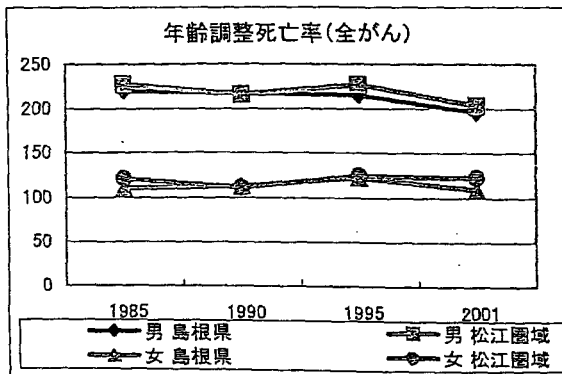
※全国、県の値は厚生労働省「都道府県別平均寿命の年次推移」から、圏域は健康指標マクロから

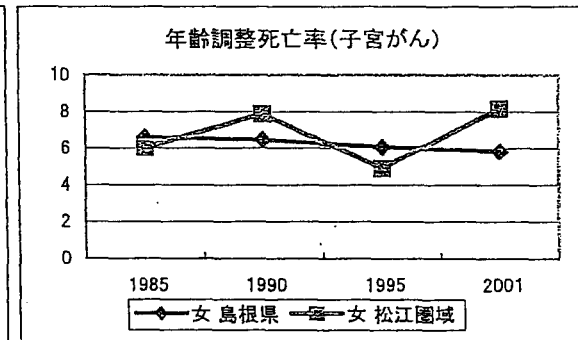
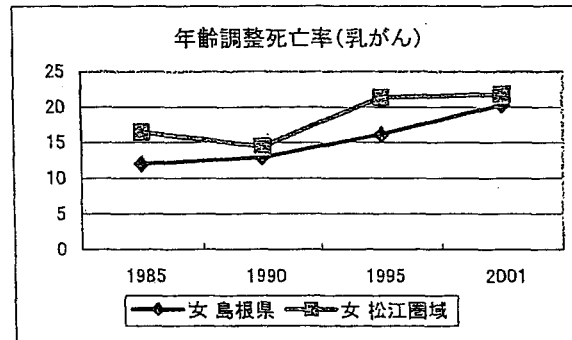
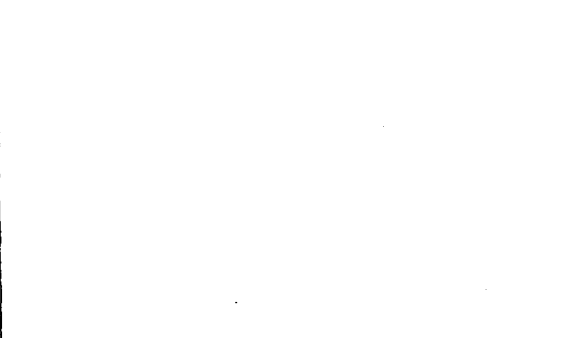
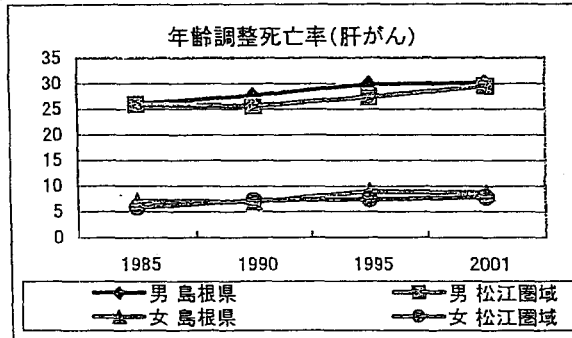
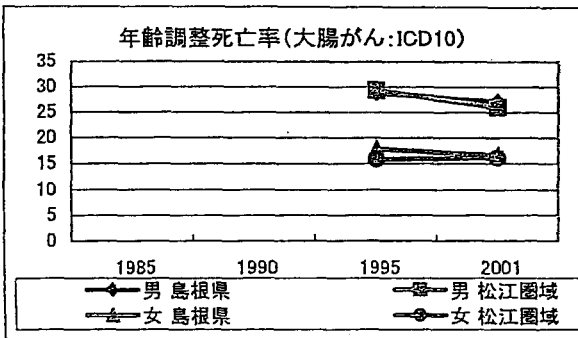
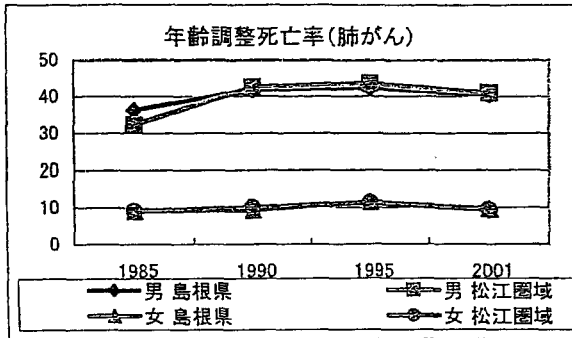


## 2. 壮年期(40～64歳)のがんの年齢調整死亡率

※年齢調整死亡率とは、年齢構成が異なる人口集団の間での死亡率や特定の年齢層に偏在する死因別死亡率を、その年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる。通常人口10万対で表される。

※数値は5年平均(例えば、2001年の値であれば1999年～2003年の5年間を平均した値となる)





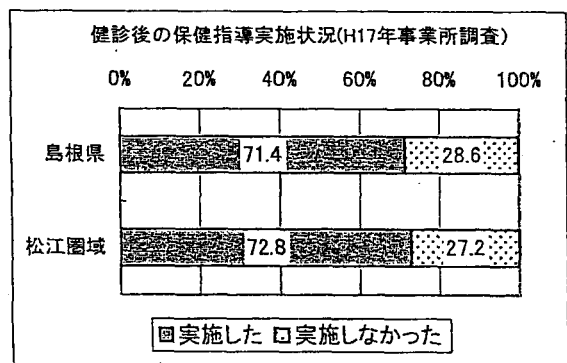
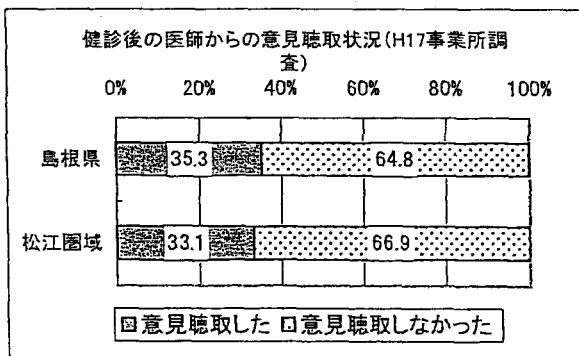
### 3. 職場の健康づくり状況

#### 1) 健診後の医師からの意見聴取状況(%)

	意見聴取した	意見聴取しなかった
島根県	35.3	64.8
松江圏域	33.1	66.9

#### 2) 健診後の保健指導実施状況(%)

	実施した	実施しなかった
島根県	71.4	28.6
松江圏域	72.8	27.2



平成17年度 働きざかりの健康づくり推進連絡会構成団体

区分	団体名
事業所	★ 岡崎屋木材株式会社
	株式会社コダマ
	★ カナツ技建工業株式会社
	日立金属株式会社安来工場
商工会議所等	★ 松江商工会議所
	★ 安来商工会議所
	鹿島町商工会
	島根町商工会
	美保関町商工会
	東出雲町商工会
	八雲村商工会
	玉湯町商工会(雲東ブロック代表)
	★ 宍道町商工会(モデル町)
	八束町商工会
	広瀬町商工会
	伯太町商工会
医療機関	松江市医師会
	(産業医部会長:野津医院院長)
	松江八束歯科医師会
	(副会長 内田歯科医院院長)
労働基準行政の運用に係る団体	★ 島根労働基準協会
健康づくり支援機関	★ 松江地域産業保健センター
	社会保険健康事業財団島根県支部
	島根県社会保険協会
	★ 島根県環境保健公社
	島根県東部勤労者共済会
	島根産業保健推進センター
行政	★ 松江労働基準監督署
	松江社会保険事務所
	★ 松江市(健康推進課)
	★ 安来市(健康長寿課)
	★ 東出雲町(保健福祉課)
事務局	島根県松江保健所(健康増進グループ) 〒690-0822 島根県松江市大輪町420 TEL:0852-23-1315 FAX:0852-21-2770 E-mail:matsue-hw4@pref.shimane.jp

★印は企画会委員

## 腹囲くんについて



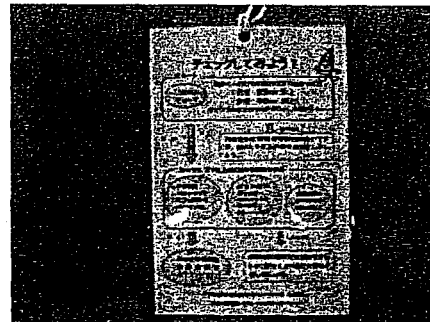
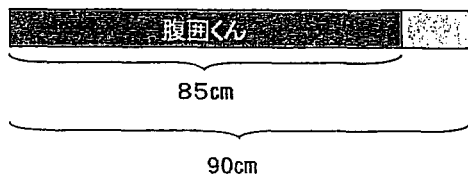
松江圏域健康長寿しまね推進会議 作成

## 腹囲くんの使い方

立って、軽く息を吐き、おへその周りに腹囲くんを当てて見ましょう。

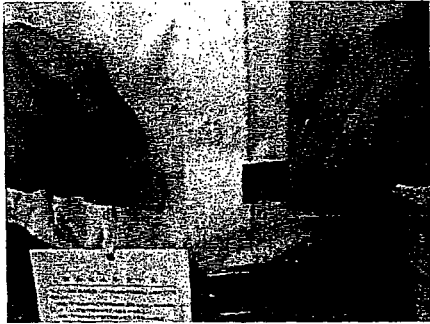
男性：ひもの端がピンクの部分と重なった方、ひもの長さが足りなかった方(85cm以上)

女性：ひもの長さが足りなかった方(90cm以上)は内臓に脂肪が蓄積しているおそれがあります。

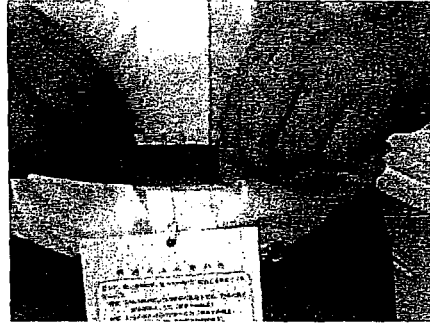


松江圏域健康長寿しまね推進会議 作成

# 腹囲くん活用例(男性)



腹囲85cm以上！



セーフ



次のうち、2つ以上当てはまる項目がある

中性脂肪  
150mg/dl以上  
HDLコレステロール  
40mg/dl未満

血圧高め  
最大血圧 130mmHg以上  
最小血圧 85mmHg以上

血糖値高め  
空腹時血糖値  
110mg/dl以上



あなたは内臓脂肪  
症候群です！！

松江圏域健康長寿しまね推進会議 作成

## 事例報告

### 2) 愛知県知多半島2次医療圏

愛知県半田保健所地域保健課

主 査

加 藤 恵 子

# 地域職域連携事業

## 知多半島2次医療圏取り組み

愛知県半田保健所



## 知多半島地域の概況

☆人口:588,299人

(平成16年10月現在)

・14歳以下 15.5%

・65歳以上 16.9%

☆事業所数:24313

従業員数:246,327人

