



# 甲府市 健康チャレンジ表彰

## 活動事例集

### — 甲府市健康チャレンジ表彰 —

甲府市では、「健康都市宣言」を制定し、みんなが健康で、笑顔が絶えない「元気City」を目指し、「人」と「地域」と「まち」の健康づくりに取り組んでいます。

「地域」の健康づくりを推進するため、取組を積極的に行っている事業所や団体、個人を表彰します。

表彰を受けた事業所や団体、個人の名称やその取組を広く周知して、「地域」の健康づくりを一層推進していきます。



# 健康都市宣言

2019(令和元)年9月制定 甲府市

私たちの願いは、人と人との心のつながりを大切にしながら、心身の健康を維持して、健康寿命を延ばし、それぞれが思い描く豊かな人生を実現することに加え、市民一人ひとりが、地域とのつながりを深め、元気にくらせるまちをつくることでもあります。

甲府市は、長い歴史と豊かな自然に生まれ、おいしい水と新鮮な農産物のほか、「昇仙峡」などの美しい景勝地や、「富士山」を望む山々の麓に湧き上がる温泉にも恵まれています。また、人と人との強固な絆が、市民の生活に生きがいをもたらすとともに、自治会などの地域組織やボランティア団体など、各種団体による活発な市民活動にもつながっています。更に、市域の中に保健・医療・福祉・教育に関わる施設が充実しているほか、幅広い分野の企業が集積しており、くらしに必要な環境が整えられています。

私たちは、いつでも、誰もが、こうした資源を活かして、「人」、「地域」、「まち」の「健康の好循環」をつくり、甲府市全体の健康づくりを進め、“元気Cityこうふ”を目指します。

- 1 自分の健康は自分で守り、日頃から心と体の健康管理に努めます。
- 1 家庭や学校での健康教育を通じ、子どもたちの健康づくりに努めます。
- 1 地域の人々の交流により仲間意識を高め、地域全体で協働による健康づくりに努めます。
- 1 地域と企業が連携し、地域ぐるみで健康に働ける環境づくりに努めます。
- 1 良好な生活環境の維持向上を図り、市民と地域の健康づくりを応援するまちの実現に努めます。





# 目次

## 事業所部門 ..... 1

### 令和3年度表彰

最優秀賞	株式会社 早野組	.....	2
優秀賞	社会保険労務士法人 けやきコンサルティング	.....	3
優秀賞	宏和建设株式会社	.....	3
奨励賞	株式会社クスリのサンロード	.....	4
奨励賞	株式会社 七保	.....	4

### 令和4年度表彰

最優秀賞	国際建設 株式会社	.....	5
優秀賞	武山工業株式会社	.....	6
優秀賞	株式会社ロード	.....	6
優秀賞	株式会社オー・エム・シー	.....	7

## 団体・グループ部門 ..... 8

### 令和3年度表彰

最優秀賞	住吉地区青少年育成推進協議会家庭部会	.....	9
優秀賞	徳行二丁目新寿会	.....	10
優秀賞	甲府健康友の会	.....	10
奨励賞	ソフトテニス 荒川クラブ	.....	11

### 令和4年度表彰

最優秀賞	蓬沢いきいきサロン	.....	12
優秀賞	かしの木会	.....	13
優秀賞	甲府健康友の会	.....	13

## 健康リーダー等活動部門 ..... 14

### 令和3年度表彰

最優秀賞	猪狩 裕太 さん・猪狩 理沙 さん	.....	15
優秀賞	望月 好文 さん	.....	15
優秀賞	水石 照夫 さん	.....	15

### 令和4年度表彰

最優秀賞	五味 攻 さん	.....	16
------	---------	-------	----



# 事業所部門



# 最優秀賞

## 株式会社 早野組

### 活動概要

食生活の支援や運動機会の創出、健診・検査の受診促進など、従業員が健康を維持・増進できる職場環境づくりに取り組んでいます。

### 『トクホ飲料』への助成

- 社内の自動販売機に『トクホ飲料』や『カロリーや糖質に考慮した飲料』を多く設置し、購入費用を助成しています。
- トクホ飲料の売れ行きが好調となっています。

### 従業員みんなで体力増進

- 毎朝、従業員全員が欠かさずにラジオ体操を実施し、日々の健康づくりに取り組んでいます。
- また、年に1回スポーツイベントを開催し、従業員の家族やグループ会社も参加し、親睦を深めています。
- 社内向け健康情報の発信と併せて、運動の取組を行うことで、従業員の健康意識の向上が見られています。

### 精密検査 受診率 100%

- 定期健診で精密検査が必要な従業員に対して受診費用の半額を助成し、また受診に要する時間は勤務認定をしています。
- この取組の結果、精密検査の受診率が100%となっています。

### その他の取組

- 喫煙者に禁煙外来の紹介や、その受診費用を助成し、禁煙に成功した従業員もいます。
- 治療と仕事の両立に向け、入院や通院治療のための休暇制度の設定しています。
- 季節性インフルエンザ予防接種費用の補助をしています。



『トクホ飲料』などが並ぶ社内自動販売機



毎朝のラジオ体操



# 優秀賞

## 社会保険労務士法人 けやきコンサルティング

### 活動概要

食事や運動などへの支援に加え、働き方の改善を行う中で、従業員の心身両方の健康づくりに取り組んでいます。

### ヘルシー弁当へ費用補助

- 会社指定の健康的なメニューのお弁当費用を助成をしています。

### 職場でいつでも体づくり

- 事業所にスライドボードや踏み台を設置し、従業員の運動機会の創出に努めています。

### 健診で予防・早期発見

- 社外で定期健診を受けた場合に加え、健診の追加オプションの費用についても助成しています。



健康的な食事

## 宏和建設株式会社

### 活動概要

ラジオ体操や健康情報の提供を行い、健康意識を高める中で、従業員の健康づくりに取り組んでいます。

### 毎日のラジオ体操で健康維持

- 毎朝、事務所や作業現場でラジオ体操を実施しています。

### 健康情報はみんなで共有

- 健康情報を定期的に回覧し、従業員の健康意識が高まっています。

### 健診受診後もフォロー

- 定期健診結果で生活習慣病等の疑いのある従業員に対して、特定保健指導の受診につなげています。



事務所でのラジオ体操

# 奨励賞

## 株式会社クスリのサンロード

### 活動概要

自社の強みを活かして、従業員の健康づくりに取り組んでいます。

### 管理栄養士による栄養相談

- 食生活改善のため、栄養相談窓口を設置しています。
- 希望する全ての従業員を対象に、管理栄養士による栄養指導・相談を実施しています。



食生活改善

## 株式会社七保

### 活動概要

完全分煙に取り組み、口の健康にも力を入れていきます。

### 受動喫煙のない会社へ

- 外部と完全に遮断され、空気清浄機を設置したスペースでのみ喫煙可能とし、受動喫煙防止に取り組んでいます。



完全分煙

### 歯科医院と連携

- 従業員の口腔ケアのため、歯科医院での定期的な検診の推奨を予定しています。

### 健康都市宣言 解説

#### 1 自分の健康は自分で守り、日頃から心と体の健康管理に努めます。[人]

健康づくりは、個人が最も基礎的な単位となることから、市民一人ひとりが、地域や行政などのサポートのなか、日頃より自分自身の心身の健康状態に関心を持ち、食生活や睡眠、運動、健康診断はもとより、全身の健康と密接に関わる口の健康なども含め、日常的な健康の保持増進に努めていきます。また、公共施設など、身近な資源を有効に活用し、子どもから大人まで気軽に継続的な運動をすることで、体力の維持向上につなげていきます。

# 最優秀賞

## 国際建設株式会社

### 活動概要

運動促進、食生活への支援、また健康教育を通じた意識の醸成など、従業員が健康への不安が無く、働くことができるよう取り組んでいます。

### 社員食堂にて健康メニューを提供

- 「やまなししぼとメニュー例集」をもとに、減塩・野菜豊富で栄養バランスがとれた食事を提供して、食費の助成もしています。
- コンビニ弁当等から切り替える従業員が増えています。

### 様々なツールで運動促進

- 職場内への運動器具の設置やアプリの提供、動画配信によって、従業員の運動促進を図っています。
- また「甲府市ウォーキングマップ(朝日地区いきいき歩行マップ)」を発信し、昼休みに従業員がウォーキングをするといった成果が出ています。

### 定期健診の再検査 受診率 100%

- 定期健診で再検査や精密検査が必要な従業員に対して受診費用を助成し、また受診に要する時間は出勤認定をしています。
- この取組の結果、再検査の受診率が100%となっています。

### その他の取組

- 毎年、全従業員に対して「健康習慣アンケート」を実施し、そのアンケート結果に基づくフィードバックセミナーを開催するほか、甲府市の「働く世代の健康づくり講座」を受講し、健康教育に取り組んでいます。
- 季節性インフルエンザ予防接種費用の補助や接種に要する時間の出勤認定をしています。
- 今後、受動喫煙防止に力を入れていきます。
- また、定期健診において、がん検診などのオプション検査への助成を検討しています。

#### やまなししぼルトメニュー

健康づくりの一環として山梨県・山梨学院大学・山梨学院短期大学連携事業が作成した「やまなししぼルトメニュー」を本社食堂でもとりいれました。



健康メニューの提供



運動機会の創出



# 優秀賞

## 武山工業株式会社

### 活動概要

体力づくり促進や提案制度の新設など、「からだもここも健康で働ける職場」を目指して取り組んでいます。

### 運動機会の創出

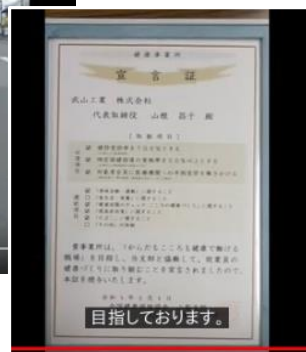
- 毎朝、ラジオ体操を行い、閑散期には、20分ウォーキングを週3回行い、体力づくりに努めています。

### 取組内容をYouTubeで発信

- 健康事業所宣言やラジオ体操、ウォーキングなど自社の取組をYouTubeで広く発信しています。

### 従業員発案の健康づくり

- 従業員からの健康づくりへの提案を募集し、活動につなげる制度を新設します。



YouTubeでの情報発信

## 株式会社ロード

### 活動概要

各種サポート制度や会社ぐるみで健康を支える組織体制を整え、従業員の健康保持・増進に取り組んでいます。

### がん早期発見に向けたサポート体制

- 子宮頸がん・乳がん検診を定期健診と併せて受診できる制度を整え、受診費用を助成しています。

### スポーツジム利用で運動促進

- スポーツジムの入会金を一部補助し、体力づくりを支援しています。



がんの早期発見

### 安全衛生委員会の自主設置

- 本来は義務ではない、安全衛生委員会を設置し、従業員の健康保持・増進のための組織体制を作っています。

# 優秀賞

## 株式会社オー・エム・シー

### 活動概要

健康情報の発信や健康づくり支援の充実を図り、健康で働くことのできる環境づくりに取り組んでいます。

### 従業員の健康リテラシー向上

- 月に1回、健康についての情報発信や年に3回ほど健康セミナーを開始し、従業員へ啓発を行っています。

#### 健康セミナー



### 相談しやすい環境づくり

- メンタルヘルスの相談窓口を事業所外に設置し、相談しやすい環境づくりに取り組んでいます。

### 健康増進に向けて

- 喫煙者の割合が多いので、今後は禁煙にも力を入れていきます。

#### 健康都市宣言 解説

##### 1 家庭や学校での健康教育を通じ、子どもたちの健康づくりに努めます。[地域]

子どもたちが、家庭や学校で、食育や運動、睡眠など健康教育を通じ、幼少期から健康の大切さを学ぶことで、健康習慣をしっかりと身に付け、成長後も健康づくりを生活の一部として実践していきます。

##### 1 地域の人々の交流により仲間意識を高め、地域全体で協働による健康づくりに努めます。[地域]

疾病や障がいの有無に関わらず、子どもから大人まで、すべての人が、自治会連合会をはじめ、愛育連合会や食生活改善推進員連絡協議会、シニアクラブ連合会、体育協会、文化協会など、諸団体の地域コミュニティ活動を通じ、地域での交流と絆を深めるとともに、健康に関する情報交換、子どもや高齢者の見守り体制の充実、外出機会の増加など、健康への関心を高め、地域での支え合いのもと、実行に移していきます。

# 団体・グループ部門



# 最優秀賞

## 住吉地区 青少年育成推進協議会 家庭部会

### 活動概要

笑いながら、楽しみながら、健康でいられるよう、継続できる工夫を凝らす中で、体操教室などを開催し、地域の健康づくりに取り組んでいます。

### 健康体操教室でみんなが元気に

- 月4～5回、リズム体操や体づくりなどの楽しみながらできる健康体操を行っています。
- 全身のストレッチ運動をしてからリズム体操に入り、リズム体操では、昭和の歌謡曲や軽快リズム音楽など、様々なジャンルの曲を取り入れながら行っています。
- リズムに合わせて、体を動かすことで、体が軽くなり、気持ちも明るくなって、最後はラジオ体操で締めくくります。
- 参加者は、続けて通うことによって、肩こりや腰痛の改善、そして、風邪を引きにくい体づくりができています。
- また、教室に来た時に、出席スタンプを押す仕組みにしており、月の最終週には、お花のプレゼントもあり、出席者の楽しみの一つになっています。



ストレッチ体操



ゴムチューブを使用した体幹トレーニング

### 笑いながら楽しく

- 脳活性化のため、替え歌や手遊びなどを取り入れ、笑いながら楽しく行えるよう工夫をしています。
- 休憩時間は話に花が咲き、人と人とのコミュニケーションが活発になっています。

### ラジオ体操の継続で表彰

- ラジオ体操を毎回行っており、効果を伝えながら、正しい姿勢・動きで実施しています。
- この活動により、『ラジオ体操優良団体等表彰』を受賞しました。



教室の体操グッズ



# 優秀賞

## 徳行二丁目新寿会

### 活動概要

毎朝のラジオ体操やウォーキング、グラウンドゴルフなど、自分のできる範囲で、また仲間と楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。

### 毎日の体力づくりで元気に

- 毎日、会員がラジオ体操やウォーキングを行い、自身の体力づくりに励んでいます。
- 週2回、グラウンドゴルフも行っていて、コミュニケーションを取りながら、楽しく行っています。
- 『いきいき百歳体操』の準備も整えており、コロナが収束したら、活動を行っていきます。

### 仲間を誘ってドッグへ

- 希望を募って、みんなで人間ドッグを受診してきました。コロナが収束したら、再開したいと思っています。



役員会の前に行うラジオ体操

## 甲府健康友の会

### 活動概要

みんなが楽しみながら、続けられるようスタンプラリーなどの工夫をしながら、身近に通える体操教室を実施しています。

### 体操教室スタンプラリー

- 月4回、体操教室を開催し、楽しみながら、達成感も得られるよう、スタンプカードを取り入れています。
- スタンプが貯まると「お楽しみ達成賞」として賞状やクオカードと交換をしています。
- 体操は「脳活き活き体操」、「ふまねっと」など4種類あり、毎週違う内容を楽しめるよう工夫しています。

#### 脳活き活き健康体操

脳を刺激して活性化し、筋肉と骨を強くする体操です。



毎月第2木曜日開催

#### ふまねっと

ネットの上をステップを踏むように行い、歩行・認知機能の改善効果も期待できる運動です。



毎月第2月曜日開催

#### セルフ・タッピングタッチ

体をリズムカルにタッチすることで心身のリラグゼーションを図ります。



毎月第4火曜日開催

#### ころばん体操

イスに座りながらでもできる転倒予防に役立つ体操です。



毎月1回開催

### 地域みんなの健康を目指して

- 多くの地域でみんなが元気になるよう、開催地域を広げていきたいと考えています。

4種類の体操教室



# 奨励賞

## ソフトテニス 荒川クラブ

### 活動概要

ソフトテニスを通じて、体力づくり、健康づくり、仲間づくりを図っています。

### 好きなことこそ継続して取り組める

- 1年を通して、ほとんど毎日、早朝からソフトテニスを楽しみ、働き世代から高齢者まで、体力づくりに励んでいます。
- 働き世代は、朝活として参加し、充実した1日の始まりとなっています。
- 高齢の会員は、活動で、気力も体力も充実し、健康維持・増進につながっています。



テニスを楽しむ様子

### 健康都市宣言 解説

#### 1 地域と企業が連携し、地域ぐるみで健康に働ける環境づくりに努めます。[地域]

市民によるまちづくり活動が盛んな甲府市は、県都として古くから様々な分野の企業が集積し、地域経済を支えてきました。こうした中、従業員の健康を企業の資源と捉え、戦略的に健康管理を行う健康経営の実践や地域保健と職域保健との連携による健康づくりの充実など、地域と企業が連携を深め、働く人々の健康づくりを積極的に行う地域づくりを進めていきます。

#### 1 良好な生活環境の維持向上を図り、市民と地域の健康づくりを応援するまちの実現に努めます。[まち]

まちの健康を育て、守り、つないでいく担い手の育成のほか、保健・医療・福祉・教育をはじめ、あらゆる施策を有効活用した公的なサービスの充実や、公衆衛生の向上、市民に必要な医療の確保、自然環境の保全など、周辺市町村や県とも連携・協力し、効果的で持続可能な生活圏を築くことで、市民のくらしの健康を支える仕組みを整えていきます。

# 最優秀賞

## 蓬沢いきいきサロン

### 活動概要

世代や地域を超えた交流で、楽しみながら健康に。  
参加者がみんなと関わりながら、笑顔で楽しく過ごせるサロンを開催しています。

### 一人ひとりに合った内容で健康づくり

- 週4回、サロンを開催し、健康体操や脳トレ、軽スポーツなどを実施しています。
- 毎月、体力測定を行い、結果を“見える化”して伝え、参加者の喜びややる気につなげています。
- また、測定結果に応じた運動メニューを取り入れ、一人ひとりに合った体力づくりを行っています。



子どもとおとなの多世代交流

### 様々なイベントで新たな刺激を

- 外部講師を招いた講習会や骨密度の測定会、3世代・4世代が一緒に集まる多世代交流会などを行っています。
- また新しい取組として、ココロもカラダも身近な地域の環境もキレイにする「大人のエコクラブ」を始め、地域清掃活動やエコ工作を実施しています。
- 今後は、「食」を通じた健康づくりにも取り組んでいきます。



多地域の方と協力しての清掃活動

### 健康ポイントにみんなで参加

- サロンで希望を募って、「甲府市健康ポイント事業」に参加をしています。
- 参加者はそれぞれ、登山やグラウンドゴルフをし、手帳に記入して、自主的に活動をしています。



エコ工作で傘や人形づくり



# 優秀賞

## かしの木会

### 活動概要

“認知症予防につながる習慣”を、日常生活で仲間と一緒に楽しみながら、続ける活動を行っています。

### 教室で得た知識・活動を自主継続

- 甲府市の認知症予防教室「いきいき脳げんき塾」を修了した有志が集まり、認知症の初期に低下しがちな機能を鍛えるため、旅行やイベントを企画しています。
- 月2回集まり、旅行の公共交通を使う計画を作り、実際に現地へ行っています。



現地での記念撮影

### 旅行には体力づくりから

- メンバー同士で声を掛け合い、「甲府市健康ポイント事業」に参加し、1日1万歩を目指して歩いています。

## 甲府健康友の会

### 活動概要

令和3年度に優秀賞受賞の「体操教室スタンプラリー」に加え、コロナ禍で集まれなくても健康づくりを続けられるよう取組を行っています。

### 自分で目標を立て、健康チャレンジ

- コロナ禍で、教室に集えなくとも、健康に良い行動をするきっかけ創りとして「友の会どこでも元気 健康チャレンジ」を企画しました。
- 取組を続けやすい工夫として、8つのコースから1つでも複数でも選べるようにしました。  
【コース例】  
・体重や血圧などを測定「毎日測定コース」  
・間食、酒などを控える「控えましょうコース」  
・目標を自分で決める「マイチャレンジコース」
- 取組を続けた参加者には、「達成賞」としてミニ賞状とクオカードを用意しました。



参加者の取組の記録

(令和3年度優秀賞受賞の取組は10ページを参照)



# 健康リーダー等活動部門



# 最優秀賞

## 猪狩 裕太さん・猪狩 理沙さん

2022健康リーダー

2022健康リーダー

### 活動概要

介護福祉士や心理カウンセラーの経験を活かし、介護予防についての知識や運動などを普及啓発しています。

### 体験を通して学べる講座を企画

- 山梨県生涯学習センター「市民自主企画講座」で、介護予防体操や脳トレを実施しました。
- 「認知症予防体操」、「認知症予防で孫活!？」などの講座で、介護現場で実践している体操や、子どもと遊びながら認知症予防になるレクリエーションなどを紹介しました。

### いきいきサロン立上げ

- 地域の健康づくり・暮らしやすい環境づくりに向けて、「蓬沢いきいきサロン」を立上げ、運営しています。



いきいきサロンでの活動

(蓬沢いきいきサロンの活動は12ページを参照)

# 優秀賞

## 望月 好文さん

### 活動概要

ラジオ体操やウォーキングを通じて、地域住民の健康づくりに取り組んでいます。

### 10年以上続けるラジオ体操

- 毎朝、ストレッチやウォーキング、みんな揃ったのラジオ体操を10年以上続けています。
- 初めは3人からのスタートでしたが、今では多くの人々が参加し、1日の良いスタートを切っています。

## 水石 照夫さん

2022健康リーダー

### 活動概要

愛宕山で自然を感じながら、仲間どうし健康づくりに励んでいます。

### 四季を楽しみながら健康づくり

- 毎朝、5名のメンバーが散歩をしながら、愛宕山に集合し、甲州弁ラジオ体操第1・第2を行っています。
- 季節で変わりゆく風景や仲間との会話を楽しみながら、休みの人には声掛けをしながら、みんなで健康づくりに励んでいます。



# 最優秀賞

## 五味 攻さん

2022健康リーダー

### 活動概要

健康教室を開催して、地域の高齢者の健康づくり、特に体力維持・向上と認知症予防に取り組んでいます。

### 様々な自治会で体操教室

- 国母地区の、北上条自治会や駒形自治会で、毎週、健康教室を開催し、1時間30分ほど、「口コミ体操」や「いきいき百歳体操」を行っています。
- この他の自治会からも、依頼を受けて、健康教室を開催しています。



体操教室の様子

### 次のステップに向けて

- デイサービスと連携して、フレイル予防の取組にも力を入れたいと思っています。
- また、健康教室の参加者の中から、新しいリーダーの育成を図りたいと思っています。

### 健康リーダー

地域の身近な方に、健康に関する正しい知識や情報を伝え、地域の「通いの場」などで健康に関する活動を行うことで、自分も地域も、心も体も健康にする人材が「健康リーダー」です。甲府市では、2022(令和3)年度・2023(令和4)年度に、山梨学院大学スポーツ科学部から講師を迎えて、「健康リーダー養成講座」を開催し、53名の健康リーダーが養成されました。

甲府市健康チャレンジ表彰  
活動事例集

2023（令和5）年3月 発行  
甲府市福祉保健部健康政策課  
TEL 055-237-2586  
FAX 055-227-5294  
E-MAIL [kenkouss@city.kofu.lg.jp](mailto:kenkouss@city.kofu.lg.jp)

甲府市 健康チャレンジ表彰

