

小牧市様 保健連絡員第一回学習会

令和8年 4月 23日（木） ラピオ5階まなび創造館 あさひホール

ちょっといいこと 私から

— 受け継ぐ・つながる・広がる 小牧の健康づくり —

ふおろむ 労働衛生コンサルタント事務所

代表

児玉 裕子

保健師・公認心理師・労働衛生コンサルタント

本日のキーワード

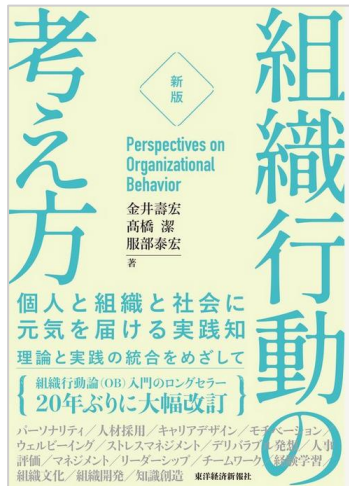
ちょっといいこと 私から

— 受け継ぐ・つながる・広がる 小牧の健康づくり —



デリバラブル発想

デリバー（届ける） + エイブル（できる） = もたらすことができる



何をやっているかではなく、誰に何をもたらしているか
自分の行っていることが自分の為ではなく、自分以外の誰かの
ためになっている、何をもたらしているか、が重要なのです

反対語は・・・ ドゥアブル発想 do（する） able（できる） = 実際にできること

小牧市の保健連絡員さんの活動は、デリバラブル発想で地域住民や
社会に「もたらす」という価値を提供する、素晴らしい活動



小牧大好きクイズ



クイズは7問です

小牧の食べ物と飲み物（2問） ・ 保健連絡員さん（3問） ・ 小牧市の健康（2問）

小牧市発祥の食べ物と言えば？

味噌カツ



名古屋コーチン



きしめん



小牧市発祥の食べ物と言えは？

味噌カツ



名古屋コーチン



きしめん



小牧市 大好きクイズ ①

サルコペニア（筋力・筋肉減少）は、フレイル（心身機能低下）の主要な要因！

ゆび わ
試してみよう！ 指輪っかテスト

測定のしかた

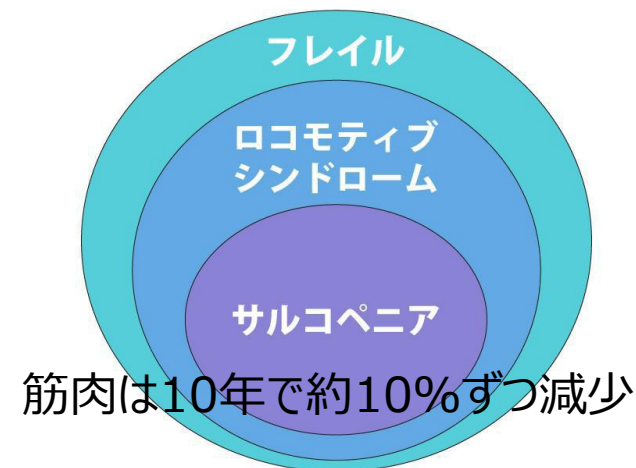
① 両手の親指と人差し指で指輪っかをつくる

② 親指が後ろ側になるようにし膝は90度直角に
利き足でないふくらはぎの最も太い部分を、指輪っかでそっと囲む
ズボンなどをめくり肌に直接触れてチェックすることが望ましい

③ 指輪っかと利き足でないふくらはぎの太さを比較して、「囲めない」、「ちょうど囲める」、「隙間ができる」で評価

囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

低 サルコペニア・要介護認定・死亡リスク 高



【参 考】
適正なふくらはぎ
男性：34～38cm
女性：33～37.5cm
体重比（体重で割った値）
男性：0.52
女性：0.59

中部労災病院 予防医療モデル研究結果 参考

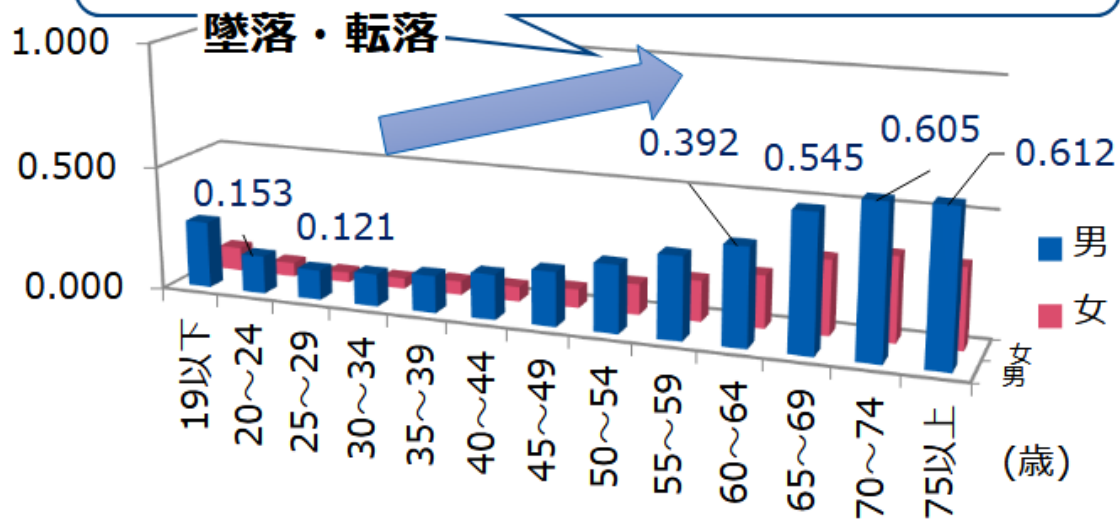
小牧市 大好きクイズ ①

筋肉は10年で約10%ずつ減少

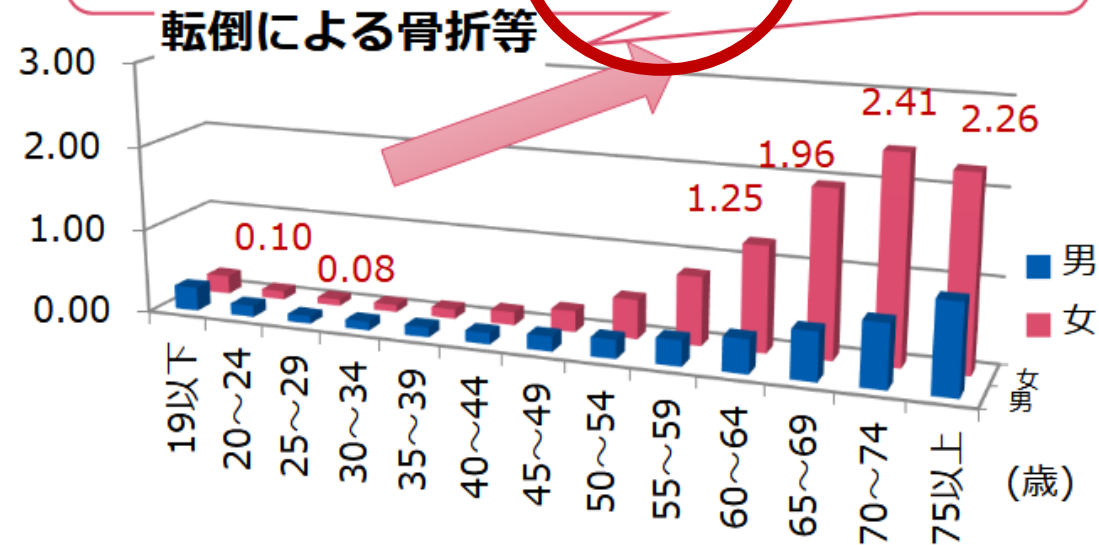
働く高年齢の方の事故

事故の型別・年齢階層別・男女別の度数率（令和6年）

男性の場合、60歳以上（平均0.48）は20代（平均0.13）の約3.6倍



女性の場合、60歳以上（平均1.70）は20代（平均0.09）の約19.5倍



小牧市のシンボル「小牧山」＝織田信長

信長さんは、**酒豪**だったのでしょうか？



小牧市のシンボル「小牧山」＝織田信長

信長さんは、**酒豪**だったのでしょうか？



小牧市 大好きクイズ ②



お酒よりも、栗や柿、金平糖が好き、まあ甘党かなあ。焼きみそは美味しいな。



「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

1. 日本で初めて公表 令和 6 年 2 月 公表
2. 特徴：「純アルコール＝酒に含まれるアルコール量」で健康へのリスクを示しました。



厚生労働省
純アルコール量とアルコール分解時間を把握する
ツール「アルコールウォッチ」について

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_45201.html

1日の平均純アルコール摂取量の目安は**約20g程度**、
女性は10g程度が目安です。

【純アルコール20gの目安】ビール500ml1本

小牧市の保健連絡員さんの活動は、
生活の中で健康課題をとらえ、**自主的にテーマを決めて**
暮らしに役立つ、研究し市民に広める活動をしていた。

小牧市 大好きクイズ ③

小牧市の保健連絡員さんの活動は、
生活の中で健康課題をとらえ、**自主的にテーマを決めて**
暮らしに役立つ、研究し市民に広める活動をしていた。

小牧市の保健連絡員さんの活動が始まったのは？

41年前

32年前

15年前

小牧市の保健連絡員さんの活動が始まったのは？



41年前

32年前

13年前

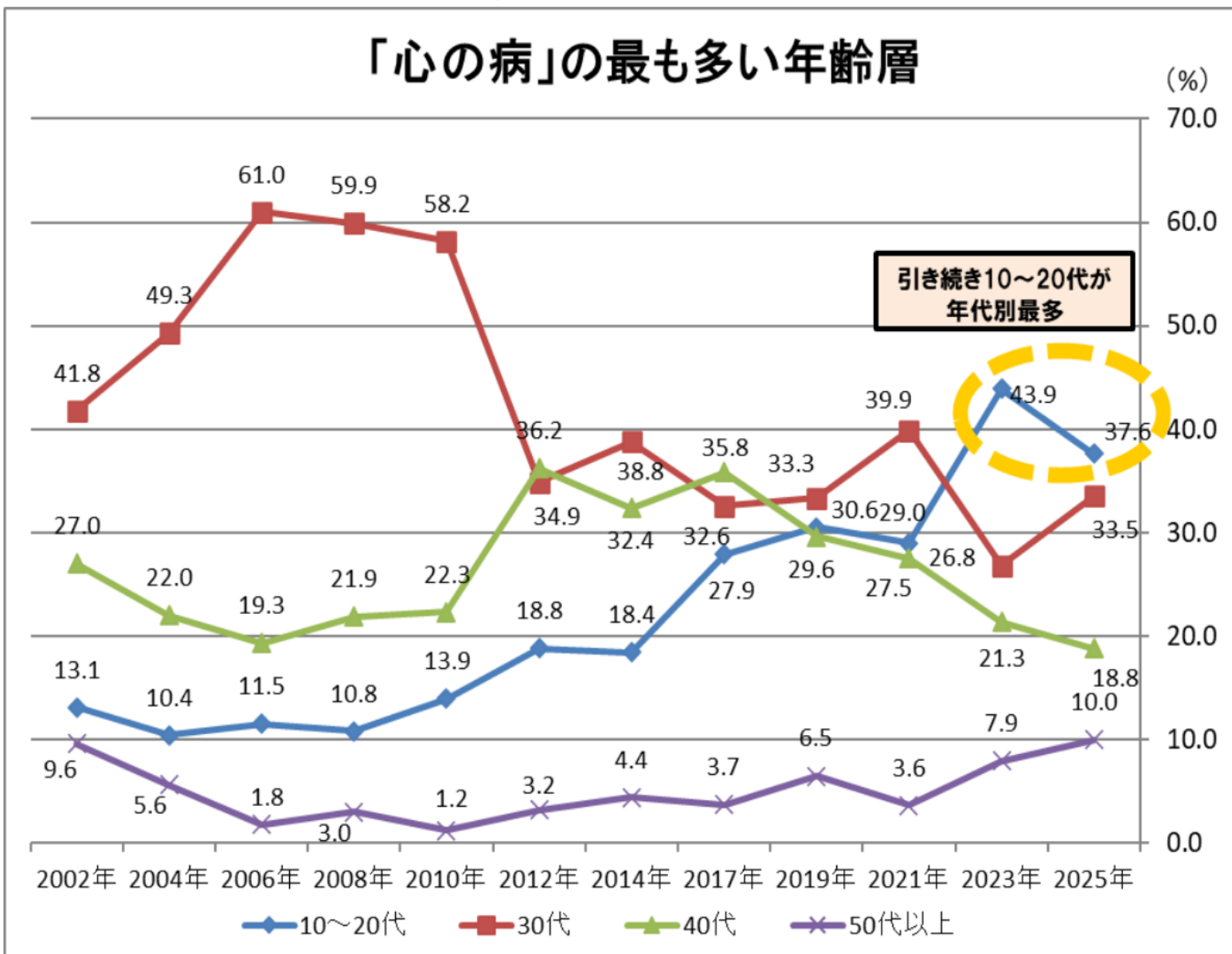
昭和60年から始まり、今年で41年目！！

【保健連絡員の主な活動内容】

- (1) 地域での見守り：あいさつやひとことから
→「こんにちは」「お元気ですか」外に出るきっかけをつくる
- (2) 健康情報のお届け：健康に役立つ情報をわかりやすく
→健診・検診や健康情報のお知らせ。地域行事や取組の周知
- (3) 地域と行政をつなぐ：困りごとを保健センターにつなぐ
→無理のない範囲でいつもと少し違う様子に気づき、つなげる



小牧市 大好きクイズ ④



- ・10代～20代が前回（2023年）に続き最多
- ・10代～20代と回答した企業の割合は、2014年調査より2倍の水準に

小牧市 大好きクイズ ④



東京大学大学院医学系研究科
デジタルメンタルヘルズ講座

2. 仕事における孤独感と離職の関係①

2025年2月28日 発表

<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400258161.pdf>

「仕事における孤独感が離職を増加させる—世界ではじめて関係を立証—」

東京大学大学院医学系研究科、川上憲人特任教授による研究グループが、2024年10月に日本国内の企業に雇用されている25,000人を対象にオンラインで24,021人の自己記入式の調査データを収集し、解析

仕事における孤独感が**6**か月後の離職を予測することを明らかにした

- 仕事における孤独感と**6**か月間の実際の離職 → **正**の関係
- 仕事において孤独感が過去1か月に「ほとんどなかった」者と「ほとんどいつもあった」者 → 離職リスクが**2.46**倍
- 仕事における孤独感が「ほとんどいつもあった」 → **8.3%**
- 職場で孤独を感じている → **12**人に**1**人



川上憲人先生

※2024年4月孤独・孤立対策推進法施行

©2026 未来の若者健康支援センター・社会人支援センター

37

これほど自殺の少ない町が存在するとは

—徳島県 旧海部町の秘密とはいかに？—

徳島県 旧海部町（2006年：平成18年）

面積 26.62km² 人口 2,602人

気風 江戸時代初期は材木の集積地で一攫千金を狙い移住者が集まった。異質な他者が集まり他者を尊重しながら支え合う風土



400年前から続く
ベンチ文化

オープンで
緩やかな
人間関係

知らず知らずのうちに自殺率が抑制されていた
海部町コミュニティにおける 5つの自殺予防因子

1. 多様性の重視
2. 人物本位に他者を評価する
3. 有能感をもって事に対処する
4. 助けを求めることへの抵抗感が小さい

5. 緊密過ぎない、緩やかな人間関係



江戸時代から続く「みせ通り」でベンチで談笑する町民



小牧市の保健連絡員さんの延べ人数は？

4,623人

6,623人

8,623人

小牧市 大好きクイズ ⑤

小牧市の保健連絡員さんの延べ人数は？



4,623人

6,623人

8,623人

小牧市 大好きクイズ ⑤



一足一足ゆつくりと...



家族が変わる 学校が変わる 職場が変わる 地域が変わる
社会が変わる

小牧市 大好きクイズ ⑥

新・公民連携最前線
PPP街づくり

日経ビジネスパーソン総合研究所

中部エリア

「新潟・富山・石川・福井・山梨・長野・岐阜・静岡・愛知・三重」10県の
328自治体の中で

住みよい街ランキング・・・「小牧市」の順位は？

100 位

12 位

4 位

新・公民連携最前線 PPP街づくり シティブランドランキング ビジネスパーソンの「住みよい街は」中部エリア住みよい街ランキング 2024年より

<https://project.nikkeibp.co.jp/atclppp/072200070/072200005/?P=8>

©2026ふおろむ労働衛生コンサルタント事務所

小牧市 大好きクイズ ⑥

新・公民連携最前線
PPP街づくり

日経ビジネスパーソン総合研究所

中部エリア

「新潟・富山・石川・福井・山梨・長野・岐阜・静岡・愛知・三重」10県の
328自治体の中で

住みよい街ランキング・・・「小牧市」の順位は？

100 位

12 位

4 位

新・公民連携最前線 PPP街づくり シティブランドランキング ビジネスパーソンの「住みよい街は」中部エリア住みよい街ランキング 2024年

<https://project.nikkeibp.co.jp/atclppp/072200070/072200005/?P=8>

小牧市 大好きクイズ ⑦



(資料出所) これからの健康経営について 2025年4月 経済産業省 商務・サービスグループ ヘルスケア 産業課
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/251017_kenkoukeieigaiyou_.pdf

小牧市は、自治体として地域における健康経営
の取り組みは全国的にも、先駆的である？

小牧市 大好きクイズ ⑦



(資料出所) これからの健康経営について 2025年4月 経済産業省 商務・サービスグループ ヘルスケア 産業課

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/251017_kenkoukeieigaiyou_.pdf

小牧市は、自治体として地域における健康経営
の取り組みが全国的にも、先進的である？

小牧市 大好きクイズ ⑦



(資料出所) これからの健康経営について 2025年4月 経済産業省 商務・サービスグループ ヘルスケア 産業課

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/251017_kenkoukeieigaiyou_.pdf

地域における健康経営の推進事例

組織体制づくり

・横浜市
健康増進部局と企業支援・経済振興部局が連携して健康経営を推進。

・浜松市
庁内横断的な部署「**ウェルネス推進事業本部**」を設置し、健康経営を推進。

・健康経営優良法人2025を取得

健康経営の推進者として優良法人認定を取得する組織も増加。

【自治体】大規模法人：北見市、苫小牧市、巨野市、上山市、みどり市、墨田区、鎌倉市、藤沢市、田原市、新潟県、須坂市、駒ヶ根市、浜松市、**小牧市**、大府市、枚方市、田原本町、北広島町

【商工会議所】

大規模法人：5商工会議所

中小規模法人：371商工会議所

組織同士の連携

・広島市・RCC中国放送・協会けんぽ広島支部
「広島家族。元気じゃけんいきいきプロジェクト」
3者で連携し、「健康」に関するラジオキャンペーンを実施することで健康経営の推進を図る。

・大府市・大府商工会議所・協会けんぽ愛知支部
「健康経営推進に関する連携協定」
3者において市内事業所の健康経営をより効果的に推進するために連携協定を締結。

その他

独自の健康経営企業の登録制度や表彰制度を実施する団体や、健康経営企業を金利優遇する金融機関も多く存在。

実践企業への補助

・宇部市
「宇部市健康経営支援補助金」
市内中小企業の健康経営の取組（定期健診受診勧奨や認定制度申請に係る費用等）に対して補助金を交付。

支援事業者への補助

・松本市
「松本市ヘルスケアサービス等実用化検証事業助成金」
ヘルスケアサービス等の実用化を図るため、検証事業に対して助成金を交付。

小牧市 大好きクイズ ⑦

経営者や人事・総務担当の方へ **小牧市は「健康経営」を応援します！**

「健康経営®」とは
従業員などの健康経営を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことで、組織の活性化や生産性の向上、企業価値の向上などの効果が期待されます。
※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

受付終了 小牧市健康経営優良事業所顕彰制度
自主的な健康経営の推進のため、協会けんぽと連携し、健康経営を実践する事業所を審査の上、5社を顕彰します。
副賞(セミナー等費用) 1社あたり10万円

① 健康経営に取り組む → ② 取り組みを小牧市に報告 → ③ 審査の上、優良事業所を顕彰

※本制度には、別途申請が必要です。過去に顕彰を受けていない事業所が対象です。
※全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入していない事業所も応募できます。

申請受付中 小牧市健康経営優良法人認定取得支援補助金
経済産業省が実施する健康経営優良法人認定の申請に要する経費の一部を補助することにより、市内の法人が実施する健康経営の取組を支援します。
※なお、令和6年度以降に補助を受けた法人は、令和7年度に補助金の交付を受けることができません。

補助金交付額 10,000円
※認定申請料
大規模法人部門 88,000円/件
中小規模法人部門 16,500円/件

<問合せ>
小牧市健康生きがい推進課 本庁舎3階⑥窓口
☎(0568)39-6568 ☞kenkoikigai@city.komaki.lg.jp

令和7年度 健康づくり推進事業所 表彰式 & 交流会
～市商と語るタウンミーティング～

026. 2.6 FRI
1部 表彰式 13:30
2部 交流会 14:00-16:00
小牧市場所 本庁舎6階 601会議室
参加費無料 申込み締切 2026.1.16 PM

表彰式
健康経営に貢献し、他の組織となる優良な取組をしている市内の事業所を表彰します。
(1部表彰式は参加費は無料となります)

交流会
～市商と語るタウンミーティング～
健康経営に取り組んでいる事業所のご紹介や、これから取り組むべき点について、市商との間で意見交換が行われます。
②第2部のみの参加も可能です！

● 交流会内容 ●
・表彰された事業所の紹介
・健康経営エキスパートアドバイザーによる「わが社の「推し」健康経営」
・グループワーク「わが社の「推し」健康経営」
・健康経営優良法人認定の申請について
・健康経営優良法人認定の申請について

申込みフォーム
申込みフォーム

小牧市健康経営推進課 0568-39-6568 kenkoikigai@city.komaki.lg.jp

健康経営を支援している自治体

小牧市
名古屋市
大府市・東浦町
豊田市
豊橋市
常滑市

【2026年2月6日】健康づくり推進事業所表彰式&交流会を開催しました！

更新日：2026年03月11日
ページID：50810

令和7年度健康づくり推進事業所表彰式&交流会
市内事業所における健康づくりの輪を広げることを目的に、優良な取組を行った事業所を表彰する「健康づくり推進事業所表彰式」を開催しました。
続いて開催しました「交流会」では、受賞事業所や参加企業が取組内容を紹介し合うとともに、担当者同士が直接交流することで新たな気づきや連携のきっかけが生まれる場となり、活発な意見交換が行われました。




「知ってお得な健康経営トピック」
講師：健康経営エキスパートアドバイザー



グループワーク「わが社の”推し”健康経営」



グループワーク「わが社の”推し”健康経営」

皆さんにとって、保健連絡員さん活動とは？

皆さんにとって、保健連絡員さん活動とは？



サードプレイス

サードプレイスとは・・・

第3の場

自由を保ちつつ、他者とゆるやかな心地よい関係を構築することができる空間。

家では持つことのできない、多くの他者とのかかわりを楽しむ空間の**心地よさを体験する場所**

成熟した大人の学び・**知的探求の旅の場所**

他者との関り

自由意思

第1：家



第2：職場

組織による
管理運営



第4：勉強会

プライベート

職場や家庭でもつことのできない、
多くの人との関わりを
楽しむ、居心地の良い空間

今までの経験が活かせ、次々世代につなげる、未来の小牧市をつくる場！

管理や強制されない、個人の自由な思いに基づいた、学びの場！





チェック・イン (開始時)

チェック・アウト (終了後)

サードプレイスを支えるために

話し合いの開始時と終了時に参加者全員が一言ずつ話すプロセス
(1人 15～30秒くらいで)

目的	発言しやすい雰囲気づくり・気持ちの切り替え・状況把握
効果	・参加者の関係性のハードルを下げ、意見を言いやすい、 心理的安心を作り出す ・心理状態や進行を調整できる
問いかけ例	・今の気持ちは？ ・良かったこと？ etc

目的	満足度の共有・話し合いの振り返り・お互いのリスペクト
効果	・参加者それぞれの感情や気づきを共有する ・新たな発見や、良かったことを言語化、感謝を言葉に
問いかけ例	・今日の感想は？ ・次回にしたいこと？ etc

小牧市の素晴らしい健康文化を、未来につなげてください

皆さんの、足跡が小牧の次世代をつくれます



ご清聴ありがとうございました

皆様のご活躍を心から祈念いたします