



身近なところから始めよう！

中小企業における 健康経営の事例集



目次

- 健康経営のすすめ …… 3
- 建設業
 - 個人目標の達成に向けて、健康への意欲を高める …… 4
ノオコー建設 株式会社
- 建設業
 - 食の改善と仕事の合間の運動で心身ともに向上 …… 5
ウツエバルブサービス 株式会社
- 建設関連業
 - 仕事同様のチーム体制が健康意識を鼓舞 …… 6
株式会社 皆川測量
- 運輸業
 - 健康管理で事故防止と健康経営をめざす …… 7
有限会社 櫻井運送
- サービス業
 - 社員の元気が、会社や地域の元気になる …… 8
須賀川瓦斯 株式会社
- サービス業
 - 禁煙・分煙を最終目標に、段階的な健康経営を展開 …… 9
協業組合 白河地方リサイクルセンター
- サービス業
 - 「従業員は宝物」心をつににしたフィロソフィ（経営哲学） …… 10
株式会社 会津ゼネラルホールディングス
- 健康経営は難しくない！
身近なところから始めましょう！！ …… 11

健康経営の すすめ

少子高齢化に伴い働く世代の減少が進む中、従業員の高齢化、健康リスクの増大、新たな人材確保などが課題となっております。

このため、企業として従業員が健康で安心して働ける職場環境づくりに積極的に取り組むことは、将来的な収益性を高める投資となります。

また、従業員の健康を守る「ホワイト企業」としてのイメージアップにもつながり、リクルート効果などの経営力の向上効果をもたらすとも言われております。

この冊子では、これから健康経営に取り組みたいと考える経営者や人事労務担当者の方に向けて、福島県が実施している「元気で働く職場」応援事業を活用し、健康経営に取り組んだ事業所の取組内容を紹介します。今後の取組の一助になれば幸いです。

社員の健康は企業の財産

社員の健康に注目し、企業が社員と共に持続的に成長することを目指す新しい経営手法である健康経営。健康経営の特長は、万人に共通である「健康」を通して、経営者と社員が同じ目線で一緒に取り組めることです。健康経営が継続し、成果が上がっている企業には共通点があります。

- 1 自社の健康課題を知っています。**職場の特徴がわかると、取り組むべき一手が見えます。
- 2 職場の動線ですべて始めています。**たとえば、朝礼にストレッチを取入れる、夕方になるとリーダー自らが職場の血圧計に腕を通して皆の意識を高めるなど、社員が職場で無理なく取り組めること。自治体や保険者、企業のプログラムを活用することもポイントです。
- 3 社員の取組を数値上の結果だけでなく、がんばって取り組んだプロセスや個々の意欲、工夫などを褒める。**そんな経営者や職場のリーダーの寄り添う姿勢が、社員のモチベーションアップにつながり、取組が継続します。

健康経営の取組は社員の健康や職場の一体感、労働生産性に良い影響を与えることが、私たちの研究結果からわかってきました。皆さんの取組が福島県の財産となり、生き生きと暮らせる福島であり続けることを祈念します。



アドバイザー

東京大学政策ビジョン研究センター 特任教授 古井 祐司

〈プロフィール〉 東京大学大学院医学系研究科修了、医学博士(2000年)。専門は予防医学、保健医療政策。2004年東京大学医学部附属病院特任助教就任、その後、自治医科大学客員教授(現任)等を経て、2018年東京大学政策ビジョン研究センター特任教授就任。30代で過疎地の出前医療に魅せられ、基礎医学から予防医学に転向。産官学連携のもと予防医学研究を進める。

- 事業内容 建設工事、農業土木工事、測量調査、設計 など
- 設立 1969 (昭和 44) 年 9 月
- 従業員数 34 名 (男性 26 名・女性 8 名)
- 平均年齢 42.1 歳

個人目標の達成に向けて、健康への意欲を高める

取組を始めた経緯

代表取締役 齋藤 智章さん

毎年の健康診断の結果から、肥満や高血圧の傾向が見えてきたことが健康経営を考えるきっかけになりました。建設業では社員一人ひとりに健康で元気に働いてもらうことが一番大切だという思いもあり、できることから始めようと考えました。各自で目標を設定して達成を目指しているほか、自動販売機の商品のカロリー表示やストレッチの方法などを掲示し、健康の意識づくりをしています。

健康課題

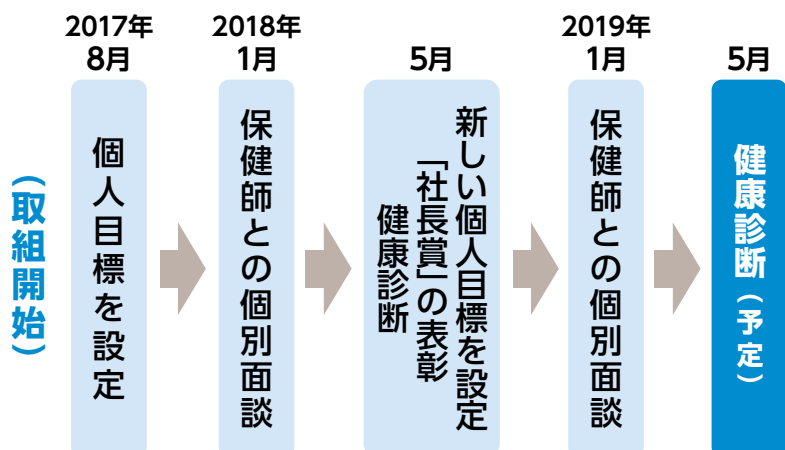
- 肥満の傾向
- 高血圧の傾向
- 喫煙率が高い

職場環境アンケートと健康チャレンジ目標シートの画像。アンケートは「職場環境アンケート」とあり、健康診断の結果や職場環境に関する質問が記載されている。目標シートは「健康チャレンジ目標シート」とあり、個人の健康目標や取り組みの進捗が記録されている。

総務部が作成した「職場環境アンケート」と「健康チャレンジ目標シート」

取組と結果

社員自らの目標設定と取組、その努力を会社全体でサポート



健康診断の結果をもとに、**各自で健康目標を立て、健康づくり**に取り組みました。

目標は「血圧を下げる」「体重を減らす」などの具体的な内容とし、「30種類の食品を摂る」「お酒の量を減らす」などの行動目標も設定してもらいました。

次の健康診断までの間には、**保健師との個別面談**による健康改善のための指導を取り入れ、各自の取組をサポートするとともに、モチベーションを高めるため、**達成率が最も高かった社員に社長賞**を贈りました。

取組を始めてから、健康診断の再検査が必要な社員が少なくなりました。

さらに、自動販売機のカロリー表示や簡単にできる体操の掲示など、**健康づくりの意識付け**も行ったことで、社員の意識も変わってきました。



社内の自動販売機ではカロリーが「見える化」されています

今後の目標と課題

● 取組を継続し、さらなる健康増進につなげていく

現場で作業をしている社員が多く、全員で集まったの活動が難しいところが課題です。一人ひとりができることを大切に、個人目標の取組を継続していきたいと考えています。目標の達成・未達成に関わらず、生活習慣を見つめ直し、より良い結果に向けて努力することで健康づくりを進めていきます。



簡単にできる体操などを仮設事務所にも掲示しています

- 事業内容 計測設備のメンテナンス工事、原子力・火力発電バルブ等の製品及び部品の販売、土木建設業 など
- 設立 1969 (昭和 44) 年 3 月
- 従業員数 62 名 (男性 58 名・女性 4 名) ● 平均年齢 49 歳

食の改善と仕事の合間の運動で心身ともに向上

取組を始めた経緯

福島事業所長 西村 栄午さん

私たちの会社は日勤の職員と3交替の現場で働く職員がおり、後者は緊張感のある仕事から、心や体の不調を訴える人も少なくありませんでした。また、肥満からくる有所見者が多く見られ、特に震災後は生活環境の変化から食生活も不規則になりがちでした。そこで会社として、何か社員にプラスになることをしたいと取組を始めました。



1日2回、音楽に合わせて行うエクササイズ

健康課題

- 脂質異常・高血圧の従業員が多い
- 勤務状況により食事が不規則
- 不眠・メンタル不調の訴えや喫煙者が多い
- 作業スペースの狭さによる身体的ストレス
- 身体活動が低い

取組と結果

健康意識の向上と、気軽に取り組めるプログラムで定着

カゴメ(株)の「セミナー」

福島県の「健康長寿サポーター養成講座」

榎葉町の「健康ポイント事業」

健康意識の向上

(株)イトーキの「大股歩き」

(株)エクシングのエクササイズ「JOYBEAT」

肩こり・腰痛の緩和、気分転換、運動の習慣化

食生活の改善から取り組むこととし、カゴメ(株)の健康プログラムを活用して、正しい食生活や栄養摂取に関するセミナーなどを行い、1日350gの野菜摂取の動機付けを行いました。

また、健康意識向上のため、福島県の健康長寿サポーター養成講座を受講するとともに、榎葉町の健康ポイント事業への参加を促しました。

さらに、(株)イトーキに助言をいただき、会社の廊下に歩幅を確認できるシールを貼り、大股歩きを促すとともに、(株)エクシングの健康プログラムにより、休憩時間にエクササイズを行いました。「肩こりや腰痛が和らいだ」「緊張感の中で一息つける」などの声が上がっており、朝のウォーキングを始める人も出てきました。



カゴメ主催の野菜ジュース試飲会



社屋の廊下に貼った、身長に合わせた歩幅の見本線

今後の目標と課題

● 一時で終わらずモチベーションを保つ

実際に取り組んでみると、マイナスになることは何一つないことが分かりました。社員の意識も確実に変わってきているので、一過性で終わることのないよう意識付けをしていきたいです。また社員の意見も聞きながら継続し、こうした取組を通して会社としても成長していけたらと思っています。



健康ポイント事業の所定の台紙に目標を記入したり、アプリを使ったりして達成度を確認できるようにしています

仕事同様のチーム体制が健康意識を鼓舞

株式会社 皆川測量

〒967-0004 南会津郡南会津町田島字大坪 19

TEL 0241-63-1000 FAX 0241-63-1001

- 事業内容 道路・河川・用地等の測量、土木設計、土地調査、物件の補償業務 など
- 設立 1965 (昭和 40) 年 5 月
- 従業員数 20 名 (男性 11 名・女性 9 名) ● 平均年齢 44.1 歳

取組を始めた経緯

代表取締役 皆川 雅文さん

測量はチームを組んで行うため、欠員を出さないよう健康には人一倍気を遣う必要があります。10年以上、食生活、運動、喫煙などをテーマにした保健所主催の講座を年1〜2回受講してきましたが、従業員の高齢化や健康状態に応じたアドバイスを受けたいと思いました。(株)ルネサンスの出張健康プログラムは確実に効果を実感でき、従業員の健康に対する意識も高まったと感じています。



休憩時間に運動したり体重を測ったりする皆さん。10時と15時には音楽に合わせて体操も行っています

健康課題

- 従業員の高齢化
- 肥満・高血圧・高脂血症のリスクが高い
- 室内での分煙がされていない
- VDT作業*による心身への負担
- 健康診断結果に対するフォローを行っていない

取組と結果

健康志向の休憩室と、健康プログラムの活用

休憩室への

健康器具

体重計

血圧計

の設置・活用



(株)ルネサンスの
ボールエクササイズ
VDT 作業対策
セミナー

など

はじめに、各自に「体重3kg減」などの健康宣言をしてもらい、その宣言を応援するため、休憩室に**バランスボールや踏み台昇降用の小さなステップ**を設置しました。

また、同室で、**体重計・血圧計の測定・記録**ができるようにし、各自の取組を促すため、高血圧分類表やBMI早見表を掲示しています。

さらに、(株)ルネサンスの健康プログラムを活用し、**ボールエクササイズやVDT作業対策セミナー**などを行いました。約4カ月間の取組で、体重5.1kg減、ウエスト4.9cm減を達成した男性を筆頭に、従業員の約7割が変化を実感しました。

4チームに分かれ目標達成を目指すことでチーム間の連携が生まれ、結果に結びついたと思います。

4チームに分かれ目標達成を目指す



肥満の解消を目指してルネサンス指導のもと運動に励みました



ルネサンス健康プログラムの初回と最終回に体成分を測定し比較しました

今後の目標と課題

●活動をより一層推進し身体・精神面を支援

目標を達成したから終わりではなく、浸透した取組や意識づけは継続し、健康を保持・増進していくことが重要です。また、毎年行っている健康診断の結果への対応は個人に任せていましたが、今後は会社側もフォローしていく予定です。身体面はもちろん精神面の支援にも注力したいと考えています。

建設業へのワンポイントアドバイス

東京大学政策ビジョン研究センター 特任教授 古井 祐司

たくさん食べて元気に働こうと、高カロリー・高塩分になりがちで、肥満や血圧が高い傾向があります。弁当のメニュー選びや自販機の商品のカロリー表示から始めるのも一案です。

健康管理で 事故防止と健康経営をめざす

有限会社 櫻井運送

〒960-0211 福島市飯坂町湯野字暮坪 24

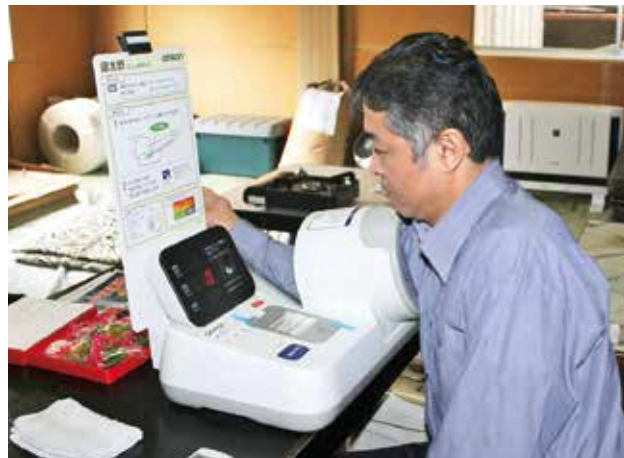
TEL 024-542-4664 (代) FAX 024-542-4189

- 事業内容 新聞(民友・読売)の県内配送、県内花卉の全国配送 など
- 設立 1975(昭和50)年 7月
- 従業員数 67名 他役員3名(男性64名・女性6名)
- 平均年齢 50.9歳

取組を始めた経緯

代表取締役 櫻井 誠さん

昔、自己判断で通院・服薬を止めた社員が亡くなったのが、取組のきっかけです。社員の意識は高まっています。社員の間で血圧や健康の話が出るようになり、禁煙できた人も出てきています。しかし健康診断の結果、有所見の一步手前の人が社員の約6割います。ホッとして終わりではなく、そこから社員の体調が悪くならないよう、さらに高い意識を持って取り組みたいと思います。



血圧測定を毎朝実施

健康課題

- 血圧・脂質・代謝リスクが高い
- 腰痛・肩こりの訴えが多い(運動不足)
- 喫煙率が高い

取組と結果

実施のための工夫で定着、意識の浸透を実現

ドライバーの
出発前に
測定を実施

呼気検査



血圧



体重

定着させる工夫

さらに…

社屋2階で

運動



禁煙

- ポスター掲示
- 禁煙車の設置

健康意識の向上

高血圧対策として血圧計を購入し、出発前のドライバーの呼気検査(アルコール検査)と併せて**血圧・体重測定**も行い定着させました。

運動不足については、社員を**班分けして班ごとに運動の呼びかけ**をしています。社屋の2階に運動器具があり、社員は休憩時に使用しています。

禁煙は、**タバコの害を記したポスターを貼るとともに、時間帯禁煙(午前中)**から始め、3名の社員が完全な禁煙に成功しました。今はトラックの**禁煙車を徐々に増やしている**ところです。

さらに「**コンビニ弁当の(比較的)健康的な商品の選び方**」など、健康のための情報発信をしています。これらの呼びかけは少しずつ浸透しています。



健康器具による運動



禁煙啓発ポスターの掲示

今後の目標と課題

●本人と家族と会社が協力しての健康づくり

運動も、血圧測定も、やる人とやらない人がはっきり分かれてきているのが課題なのですが、社員に健康で長く働いてもらうことは、本人にも、家族にも、会社にとってもプラスになります。そういった面から見ると、今後は社員に対して家族からもサポートしてもらえるような情報提供をしたいと思います。

運輸業へのワンポイントアドバイス

東京大学政策ビジョン研究センター 特任教授 古井 祐司

運転の合間に菓子パン&甘い飲み物、勤務明け(就寝前)の飲酒、運動不足といった生活習慣で肥満や脂肪肝も少なくありません。おにぎりと野菜サラダ、野菜ジュースを試してはいかがでしょうか。缶コーヒーは“微糖”、“無糖”がお勧め。

社員の元気が、 会社や地域の元気になる

須賀川瓦斯 株式会社

〒962-0053 須賀川市卸町44 TEL 0248-75-2188 FAX 0248-76-5596

- 事業内容 ガス・電気・太陽光発電・蓄電池・ガソリン・酒・灯油の販売、車検・保険・フィットネス・通販 など
- 設立 1959 (昭和34)年5月
- 従業員数 230名 (男性160名、女性70名)
- 平均年齢 41.7歳

取組を始めた経緯

代表取締役社長 橋本 直子さん

当社の業務は危険物の取り扱いや現場での作業もあることから、体調管理が事故やケガの防止につながると感じていました。一方で健康診断で血圧が高めと診断される社員が多く、健康でかつ長く働いてもらうためには、継続できる健康づくりに取り組むことが必要と感じ、県や県中保健事務所などから事業参加の声をいただいたことをきっかけに、この取組を始めることにしました。



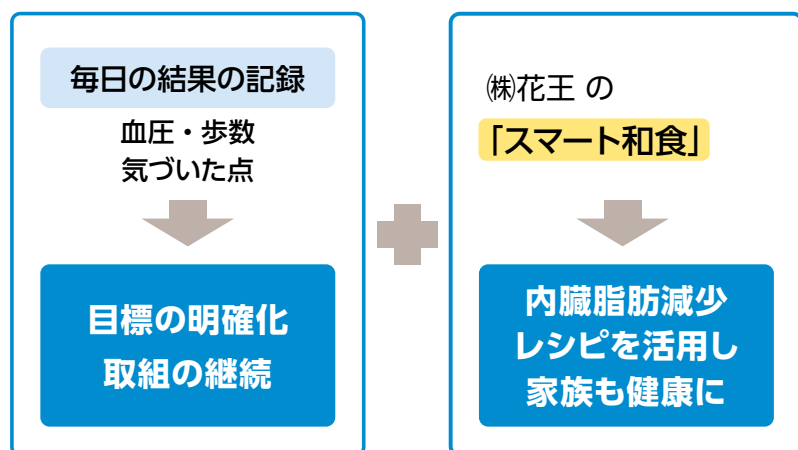
血圧の要所見者の人数は半減。2カ月で血圧が20以上下がった社員も

健康課題

- 健康診断時の血圧の要所見者が多いと指摘された
- 事務職などは運動不足の者が多く、運動の習慣もなかった
- 社員の年齢層が高くなり、長く働くための職場づくりが急務に

取組と結果

万歩計と血圧測定を活用で成果を「見える化」

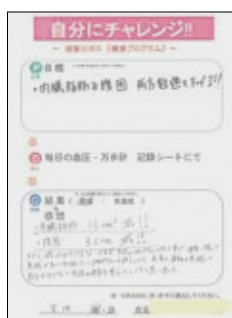


県内23事業所の**社員全員に万歩計を配布**するほか、**各事業所に血圧計を設置し、個人が毎日の測定結果と気づいた点の記録**に取り組みました。

また、平成29年度は花王(株)の健康プログラム“しっかり食べて太りにくい”**「スマート和食」**を活用しました。本社社員50名を対象に、2カ月間1日1食スマート和食弁当を食べて**内臓脂肪量の変化を測る**もので、約8割の社員の**内臓脂肪が減少**しました。

さらに、部門別の**表彰制度**を設け、上位入賞者には賞品をプレゼントしました。

測定を通して社員のコミュニケーションが活性化し、また、**記録することで目標や達成度が明確**になり、継続につながったと感じています。



明確な目標を記録することで、達成への意欲が向上



レシピを地元の弁当屋に提供して作ってもらった「スマート和食弁当」

今後の目標と課題

● 健康の輪を地域に広げたい

会社全体で取り組んだことで、若手も健康管理を考えるようになったことは大きな成果で、企業のブランディングにもつながると感じています。福島県の健康長寿サポーター養成講座を受講したので、今後は会社のイベントなどを通して健康づくりの取組を地域に広げる活動をしていきたいです。



揃いのTシャツを着て地元開催のマラソン大会へ参加



スタート時、1カ月後、2カ月後に内臓脂肪を測定

禁煙・分煙を最終目標に、 段階的な健康経営を展開

協業組合 白河地方リサイクルセンター

〒961-0835 白河市白坂一里段 121

TEL 0248-27-0410 FAX 0248-27-9700

- 事業内容 一般家庭からの可燃・不燃・資源ゴミの収集およびリサイクル
- 設立 1982 (昭和 57) 年 9 月
- 従業員数 85 名 (男性 68 名・女性 17 名)
- 平均年齢 47.5 歳

取組を始めた経緯

理事長 中上 徹さん

平成 27 年に受講した健康経営セミナー (協会けんぽ主催) をきっかけに、従業員は長く働けるというメリット、会社側は人員不足の解消という健康づくり活動への共通の目標が生まれました。「社員の健康こそ事業所の一番の財産」を形にするため、健康事業所宣言にエントリーし、ラジオ体操や健康診断受診に県助成のプログラム等を加えることで、健康に対する意識を高め、楽しみながら皆で取り組むことに成功しました。



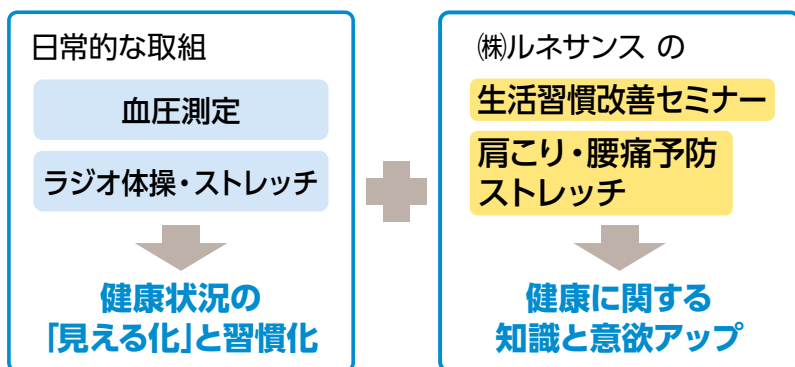
健康プログラムのストレッチ・ミニボールレッスンは、初級編・中級編・復習編の3回に分けて実施

健康課題

- 従業員の高齢化に伴う健康管理の必要性
- 従業員の喫煙率の高さ
- 腰痛・肩こり・慢性的疲労の訴えが多い
- 高血圧や高コレステロール者が多い

取組と結果

無理なく継続できる健康プログラムを実施



楽しみながら継続的な健康経営へ



社員全員が参加している毎朝の血圧測定。1年以上継続しています

社員一人ひとりの健康管理への意識を高めるため、社内に血圧計を設置しました。入社後に社員全員が血圧を測定し、各自の管理票に記録することで、**毎日の血圧を「見える化」**しました。その結果、生活習慣を見直す社員が増えました。

また、毎朝のラジオ体操に**腰痛対策のストレッチ**を組み込むなどの工夫もしました。

さらに、(株)ルネサンスの健康プログラムを活用し、**カラダ測定 (体成分測定)、生活習慣改善セミナー、肩こり・腰痛予防のストレッチ・ミニボールレッスン**を実施しました。カラダ測定の結果は、職員個々の健康状態の「見える化」として、さらに健康プログラムの初回と最終回で比較し、取組結果の評価に活用しました。

年末には、カラダ測定の結果をポイントとした**チーム対抗戦**を行うなど、楽しみながら健康づくりを行い、健康意識の高揚を図りました。

今後の目標と課題

● 健康に対する正しい知識を備えることが大事

毎日の血圧測定や体操など身近なところからスタートし、現在は肺年齢の測定など、完全分煙に向けた整備を段階的に進めているところです。会社側が禁煙を強制するのではなく、社員が健康に対する正しい知識を備えることで、禁煙・分煙に向けた動きが自発的に生まれてほしいと考えています。



血圧記録票にて毎日の血圧を管理しています

「従業員は宝物」心を一つにしたフィロソフィ(経営哲学)

株式会社 会津ゼネラルホールディングス

〒965-0059 会津若松市インター西98

TEL 0242-24-2400 FAX 0242-24-2401

- 事業内容 サービスステーション、車の整備・板金・塗装・保険、スポーツクラブ運営、フランチャイズチェーン店舗の運営
- 設立 1955(昭和30)年10月
- 従業員数 478名(男性318名、女性160名) ● 平均年齢 35.5歳

取組を始めた経緯

社長執行役員 目黒 洋さん

最初は単に会社の利益を少しでも生むためには健康であるべきという考えで、健康経営を始めました。しかし、経営哲学「京セラフィロソフィ」に出会い、「従業員は会社の大事な宝物」であるからこそ健康が必要なんだという意識で取り組むように。すると従業員にも以前よりポジティブに仕事をする姿が見られるようになり、初めはなかなか出なかった健康経営の結果も徐々に表れ始めました。



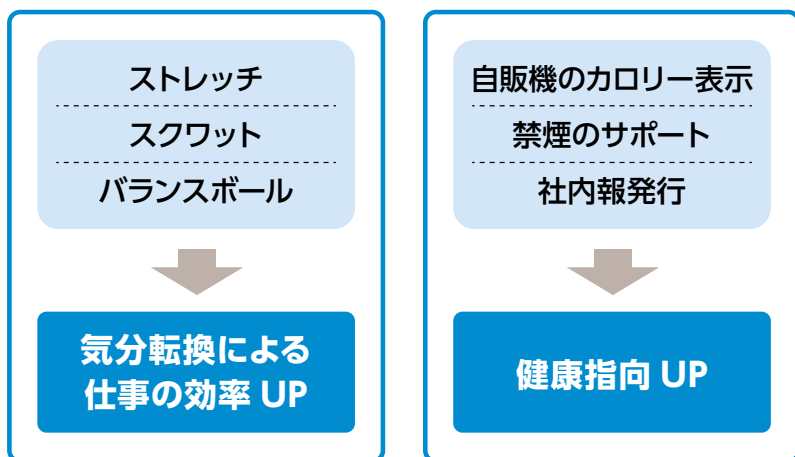
椅子の代わりにバランスボールに座って仕事をしています

健康課題

- 〈本社〉 ● 脂質が高い従業員が多い
● 肥満者が多い
● 運動習慣がある従業員が少ない
● VDT作業が多い
- 〈自動車整備販売〉 ● 喫煙率が高い

取組と結果

従業員に寄り添った各種健康支援を展開



健康保険組合連合の銀の認定を2年連続で取得。今年も経済産業省の健康経営優良法人の認定を初めて取得しました



社内で発行している社内報

健診結果で、脂質、肥満の有所見者が多くみられたため、摂取カロリーの意識付けとして、**自販機にカロリー表示**を行うとともに、運動の習慣付けとして、**朝礼時のストレッチや空き時間のスクワット、椅子をバランスボールに変える**などの取組を行うほか、自社運営のフィットネスクラブの社員割引を実施しました。

社員からは、「身体を動かすと気分転換になり、作業効率が上がった」という声が聞かれ、フィットネスクラブの登録者も、一般企業が約3%のところ、弊社は約40%と高くなっています。

また、喫煙者に、**禁煙外来の費用補助**を実施し、今では喫煙者の割合が50%から39%まで減少しました。

さらに、**健康経営に関する社内報を毎月1回発行**し、社員意識の統一を図るとともに、健康意識の向上に努めています。

今後の目標と課題

● 今後も従業員の物心両面の幸せを実現していく

フィロソフィに基づいて行ってきた健康経営の取組が、社員のやる気を生み、会社の増収・増益にもつながっていきました。今後は喫煙者を19.3%まで減少させるとともに、フィットネスクラブの入会者も半数以上を目標にしています。また新しい分野としてメンタルヘルスにも取り組んでいきたいと思っています。

サービス業へのワンポイントアドバイス

東京大学政策ビジョン研究センター 特任教授 古井 祐司

顧客都合で生活が不規則になったり、宴席などで血糖が上がりやすい環境です。宴席のおつまみを「枝豆」からスタートすることで血糖が上がりにくくなります。夕食が遅くなる時は職場で一品をつまみ、帰宅後は消化の良いものにする工夫も。

健康経営は難しくない！

身近なところから始めましょう！！

取組の例

1日の中で多くの時間を過ごす職場は、健康づくりに取り組むための絶好のフィールド！
経営者自らが、“社員の健康づくりのサポーター”として、魅力あふれる職場づくりの実現に向けて、できることから始めてみませんか。

適切な食生活



★ベジファースト (食事の最初は野菜から)の推奨

【効果】肥満や生活習慣病の予防に
効果あり！

活力↑

★社員食堂などでの減塩対策

【効果】高血圧予防やむくみ対策
にも役立つ！

活力↑

適度な運動



★立ち会議の導入

活力↑

【効果】立つことで消費エネルギーが増加！肥満対策！
集中力が高まり会議の時間が短縮！

生産性↑

★ふくしま健民アプリの活用

【効果】健康づくりへの取組意欲が高まる！
グループ機能の活用で従業員同士の
一体感を醸成！

活力↑

詳しくはホームページで

ふくしま健民カード

検索

★WALK BIZの推奨

【効果】歩きやすい靴やスタイルでの通勤で
運動の習慣づけ！

活力↑

健診やがん検診受診



★積極的な受診勧奨と 受診しやすい環境づくり

【効果】生活習慣病の早期発見！
早期治療！
健康づくりへの動機付け！

活力↑

歯と口腔のケア



★食後の歯みがきの推奨

【効果】むし歯や歯周病の予防に
効果あり！

活力↑

きれいな歯でより素敵な笑顔！
好印象！

十分な睡眠



★ノー残業デーの導入や休養室の設置

【効果】ミスや事故の防止！
集中力UP！

生産性↑

禁煙



★啓発や禁煙サポートの実施

【効果】禁煙の動機付け！
労働時間ロスの減少！

活力↑

生産性↑

福島県は健康経営を推進しています！

詳しくはホームページで

ふくしま健康経営優良事業所の認定・表彰

検索

企業イメージ↑



福島県保健福祉部健康増進課
チャレンジふくしま県民運動推進協議会

平成 31 年 3 月 第一版