

2013年 健康寿命をのばそう! Award  
静岡県が厚生労働大臣最優秀賞を受賞しました!



仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう!

## 健康づくり活動に関する知事褒賞 取組事例集



生きがいと健康づくりイメージキャラクター  
「ちゃっぴー」

健康づくり活動に関する知事褒賞  
取組事例集

静  
岡  
県

静岡県

印刷用の紙にリサイクルできます。

この印刷物は800部作成し、1部あたりの印刷経費は317.6円です。

仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう！

健康づくり活動に関する知事褒賞

取組事例集

<初版 平成25年3月>

発行：静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課  
〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9-6  
TEL：054-221-2779  
FAX：054-251-7188

## はじめに

健康は、すべての人々にとって、幸せの源であり、高齢化が進行する中で、単に「長生きする」という寿命の長さではなく、「健康でいきいきと暮らす」期間である健康寿命の延伸を図ることが大切であります。

今まで健康寿命日本一に向け、県と市町が一体となって健康づくりや介護予防に取り組んできたことで、昨年6月、厚生労働省が初めて算出した健康寿命において、本県では、女性が全国1位、男性が全国2位となりました。

平成24年度からは、これまでの取組を一層強化するため、「ふじ33プログラム」をはじめとする「ふじのくに健康長寿プロジェクト」を開始しており、そのプロジェクトの柱の一つである「企業との連携」において、積極的に健康づくりを取り組む企業を増やすため、新たに知事褒賞制度を創設したところです。

今回受賞された皆様は、その第1回目の受賞者であり、職場での健康づくりに取り組む優良企業であります。

どの企業も、従業員の健康増進のために、健康診断の促進や受動喫煙防止対策、心の健康に対する対策などに、企業全体で積極的に取り組まれており、その御尽力、御努力に深い敬意を表します。

本事例集は、働き盛りの世代からの健康づくりについて、従業員の健康増進のための積極的な活動を続けている5企業の取組をまとめました。他企業の健康づくりにおいて、広くご活用いただければ幸いです。

平成25年3月

# 目次

1	健康づくりの活動に関する知事褒賞概要	1
	・ 企業との連携について	2
	・ 平成24年度受賞者一覧	4
2	事例発表資料	7
	・ 静岡ガス株式会社	9
	・ 株式会社フジヤマ	15
	・ 社会福祉法人聖隷福祉事業団保健事業部	23
	・ 浜名湖電装株式会社	35
	・ 東芝キヤリア株式会社 富士事業所	43
3	参考資料	51
	・ 健康づくりの活動に関する知事褒賞取扱要領	52
	・ 本年度募集案内	54

# 健康づくり活動に関する 知事褒賞概要



(件名)  
ふじのくに健康長寿プロジェクト

## 企業との連携について

### 1 目的

社会の高齢化が急速に加速する中、本県は県民の健康寿命の延伸を目指して、「ふじ33プロジェクトさんさんの開発と普及」を中心とした、以下の4本柱から成る「ふじのくに健康長寿プロジェクト」を促進している。

24年度から26年までの3年間実施し、成果を検証していく。

名 称	概 要
ふじ33プロジェクト <small>さんさん</small> の開発と普及	運動・食生活の改善・社会参加をメニューに取り入れた本県独自のプログラムを開発し、働き盛り世代の個人の健康づくりを支援する。
健康長寿の研究	国民健康保険、協会けんぽなどの49万人分の特定健診データの市町別の分析や緑茶効用の研究強化を行う。
企業との連携	健康づくりを積極的に取り組む企業を増やすため、表彰事業、事例紹介などを行う。
市町の健康づくり事業への支援	市町で実施される先進的健康づくり事業（健康マイレージ事業）の支援を行う。

### 2 事業内容

#### (1) 概要

県民の健康増進に関する活動に積極的に取り組み、今後その活動が期待できる事業所を対象に、静岡県が定める表彰基準により選考委員会にて選考し、表彰者を決定。なお、表彰の種類は、知事褒賞。(5箇所以内)

#### (2) 応募できる事業所

常時雇用される労働者が5人以上の企業で県内の事業所、また事業所内の支所、営業所単位も対象とする。

#### (3) 応募方法

静岡県が定める「表彰基準」に即し、以下の書類を持参または郵送。自薦・他薦は問わない。

他薦の団体：全国健康保険協会静岡支部、健康保険組合連合会静岡連合会、一般社団法人静岡県商工会議所連合会、静岡県商工会連合会

#### (4) 応募期間

平成24年11月20日(火)から平成24年12月28日(金)までとし、当日必着とする。

#### (5) 選考方法

学識経験者や産業保健医などを含む選考委員会の選考を経て健康福祉部長が決定

選考委員会

(敬称略)

団体名	役職	氏名
静岡県立大学	学長	木苗 直秀
新静岡学園	理事長	大坪 檀
静岡産業保健推進センター	所長	鎌田 隆
健康福祉部	部長	池谷 亨士

※静岡県が定める「表彰基準」

- 1 従業員の特定健診等の健康診断の促進や健康増進のための必要な措置が講じられていること。
- 2 健康増進法に基づく受動喫煙防止対策の必要な措置（施設内の全面禁煙もしくは完全分煙）が講じられていること。
- 3 健康づくりの取り組み（例えば、ウォーキング、職場内のスポーツクラブ・同好会、職場内のスポーツ大会、健康体操、心の健康に対する対策、歯科保健対策、禁煙対策、ふじ33プログラムの実施、健康づくり機器の整備等）が最低3年以上継続しているとともに実績と結果がすばらしいこと。
- 4 過去5年間に重大悪質な事案で法令等に違反し処分等を受けたことがないこと。

※スケジュール（平成24年度）

11月	12月	1月	2月	3月
←		○選考委員会の開催	○表彰式の開催	
	→			
	←			

募集期間

平成24年度

区分	1ー他薦※	2ー他薦※	
名称	静岡ガス株式会社	株式会社フジヤ	
代表者	取締役社長 戸野谷 宏	代表取締役 藤山 義修	
業種	ガス事業	建設総合コンサルタント	
常時雇用者数	803人	255人	
所在地	静岡市駿河区	浜松市中区	
企業・団体の概要	静岡県中東部7市3町を供給区域とした都市ガス供給（約30万件）	測量、土木設計、地質・環境・補償調査、地図データベース作成等、建設に関し総合的に行うコンサルタント	
主な取組	健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断日程の作成</li> <li>未受診者に対する受診指導</li> <li>再受診のための勧奨文の送付</li> <li>喫煙室設置による空間分煙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社内報を活用した受診啓発</li> <li>月刊「社会保険」を活用したちらし作成</li> <li>建物内全面禁煙</li> <li>屋外喫煙所の時間制限</li> </ul>
	たばこ		
	その他	<ol style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルスチェックの実施</li> <li>体育系・文科系 20の部活動</li> <li>県民向け食育教室の開催</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>スポーツ活動の推進</li> <li>健康体操のちらし作成</li> </ol>
取組開始年度	平成20年	平成20年	
授与理由	健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診受診率 97%</li> <li>特定保健指導率 96%（初回）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診受診率 100%</li> <li>特定保健指導率 100%（初回）</li> </ul>
	たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙防止対策がしっかりと取られている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙防止対策がしっかりと取られている。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルスに力を入れて取り組んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>効果的なチラシを作成して、生活習慣病予防対策に取り組んでいる。</li> </ul>

※全国健康保険協会静岡支部の推薦



# 受賞者一覧

3-自薦	4-自薦	5-自薦
<p>社会福祉法人聖隷福祉事業団 保健事業部</p> <p>福田 崇典</p> <p>健診機関</p> <p>629人</p> <p>浜松市中区</p>	<p>浜名湖電装株式会社</p> <p>取締役社長 柳生 昌良</p> <p>製造業</p> <p>1,724人</p> <p>湖西市</p>	<p>東芝キヤリア株式会社 富士事業所</p> <p>中村 憲史</p> <p>製造業</p> <p>1,174人</p> <p>富士市</p>
<p>人間ドック、脳ドック、一般健康診断を年間約 50 万件実施。精密検査、健康教育、労働衛生活動も実施。</p> <p>社内報を活用した受診啓発</p> <p>建物内全面禁煙</p>	<p>自動車部品の素材加工から組付けまで一貫生産体制をとり、インボネシア・ベトナムでも生産活動を展開</p> <p>社内報を活用した受診啓発</p> <p>充実した特定保健指導プログラム（H19 国のモデル事業）</p> <p>喫煙室設置による空間分煙</p> <p>禁煙キャンペーンの実施</p>	<p>空調・過熱・換気・給湯用の装置、器具、圧縮機、製造システムの立案、設計、製造</p> <p>従業員全員に対する保健師又は産業医による面談の実施</p> <p>喫煙室設置による空間分煙</p> <p>禁煙デーイベントの開催</p> <p>禁煙サポートの実施</p>
<p>① スポーツイベント、ランチイベントの開催</p> <p>② ストレス診断実施及び講演の開催</p> <p>平成 19 年（健康づくり） 平成 21 年（心の健康づくり）</p> <p>健診受診率 100%</p> <p>受動喫煙防止対策がしっかりと取られている。</p> <p>職業性ストレス診断において、前年度に比べ顕著な成果が出ている。</p>	<p>① 歩数、体重、生活記録のチェック</p> <p>② メンタルヘルス教育、相談</p> <p>③ ヘルシーメニュー導入</p> <p>平成 19 年</p> <p>健診受診率 100%</p> <p>特定保健指導率 100%</p> <p>有所見者の全員面談・受診勧奨の実施</p> <p>受動喫煙防止対策がしっかりと取られている。</p> <p>万歩計の無料配布や業務時間内の健康指導（食事・運動）など、効果的な健康づくり指導が推進されている。</p>	<p>① 工場内ウォーキングデイの設置（1.5km、毎週火曜、木曜）</p> <p>② ストレスチェックの実施</p> <p>平成 12 年（ウォーキング） 平成 19 年（禁煙）</p> <p>健診受診率 100%</p> <p>特定保健指導率 100%</p> <p>「仲間と一緒に5日間禁煙する」イベントなど、ユニークな視点で、取り組んでいる。</p> <p>工場内ウォーキングなどユニークな健康づくりをしている。</p>



# 事例発表資料





発表 1

【静岡ガス株式会社】

(他薦)

## 静岡ガス株式会社 事例発表要旨

### ＜健康診断の促進＞

- ・ 健康診断日程を作成し、社員の健康指導日程を管理。
- ・ 未受診者に対しては受診の指導をすることにより、受診を促し、さらに、診断結果が「要再検査・要精密検査」の社員に対しては、再受診勧奨文書を送付している。

### ＜喫煙室の設置＞

- ・ 平成 10 年より分煙を開始。
- ・ 各事業所に喫煙室を設置することにより、受動喫煙防止を徹底している。

### ＜運動部の活動＞

- ・ 体育系・文化系合わせて 20 の部活動がある。
- ・ 活動の頻度に差はあるが、運動や娯楽を通じて、健康増進や相互親睦を図っている。

### ＜メンタルヘルスマテラの取組＞

- ・ メンタルヘルスマテラについては、個人ごとのストレスチェックを実施している。
- ・ 外部への委託であるが、ウェブを利用していつでもストレスチェックを行うことができる。
- ・ 年に一回は定期的な実施を義務付け、その際の個人ごとの結果を用いて、部署ごとのストレスの判定を実施している。
- ・ 昨年からは月に一回、メンタルヘルスの専門家による個別カウンセリングを実施し、メンタルヘルス不調者の早期発見、早期治療に結び付けている。

くらしを考え、明日をつくる。

# SHIZONS

静岡ガス



※「エネルギー」とは、地域ごとのお客さまの窓口となる12の店舗のことです。

くらしを考え、明日をつくる。

# SHIZONS

静岡ガス

会社名	静岡瓦斯株式会社
設立	1910(明治43)年4月16日
主な事業	ガスの製造・供給・販売
資本金	62億円8千万円
売上高	1,172億円(2011年12月期)
従業員数	803人(男:643 女:160)
平均年齢	42.6歳(男:44.2 女:35.8)
グループ会社	14社



## 健康診断の促進

- 健康診断日程の作成
- 未受診者に対する受診指導
- 診断結果が「要再検査・要精密検査」の者に対し、再受診勧奨文書送付



## 健康診断の促進

平成 24 年 5 月 24 日

静岡ガス本社  
静岡 太郎 様

コーポレートサービス部  
労務担当

貴方が平成 24 年 4 月 16 日に受診した健康診断の結果判定にて、下記の項目にて  
要治療または要精密検査の判定があります。

つきましては、医療機関を受診していただき、該当項目の治療または検査を実施  
し健康状態の改善に努めていただくようお願いいたします。また、受診結果につき、  
9 月末日を目処に、コーポレートサービス部労務担当まで報告いただきますようお願い  
いたします。

なお、当該報告は、従業員等の健康維持のために、受診や治療を促すためのもの  
であり、それ以外の目的で利用することはありません。





## 喫煙室の設置

- 平成10年より分煙開始
- 各事業所に喫煙室を設置



## 運動部の活動

- 体育系・文化系 20の部活動
- 運動・娯楽を通じ、健康増進、相互親睦



## デジタルマスクの取組

- 個人ごとにストレスチェック実施
- 心の健康相談(電話相談サービス)
- 組織診断により部署ごとのストレス状況把握・改善
- 月一回のカウンセリング面談実施



ご清聴 ありがとうございました



発表2

【株式会社フジヤマ】

(他薦)

## 株式会社フジヤ 事例発表要旨

### <健康診断と保健指導>

- ・ 健康診断については、仕事の合間に受診ができるよう社員数が多い事業本部において、検診車を利用して実施している。
- ・ 遠方の事業所や検診車では受診できない付加検診や婦人科検診については、総務担当が医療機関へ予約し、全員が受診するまで声かけを実施して受診勧奨を行っている。
- ・ また、毎月行う衛生委員会において、産業医からアドバイスをいただいている。
- ・ 保健指導については、協会けんぽから派遣していただいた保健師より、健診結果を基に指導対象者との年2回の面談、その後個別に電話でのフォローを実施していただいている。
- ・ その結果、生活習慣、食生活が改善され、生活習慣病予備群の数が減少している。

### <分煙と喫煙時間>

- ・ 建物内全面禁煙を実施し、分煙を徹底することにより、受動喫煙の防止に努めている。
- ・ 喫煙者は屋外に設置された喫煙所で、決められた時間のみ喫煙することができ、禁煙できない社員に対しては、禁煙外来の受診も勧めている。

### <社内報や回覧物による啓発活動>

- ・ 協会けんぽの広報誌「月間社会保険」からの引用や産業医からのアドバイスなどの社内報への掲載、チラシの作成をしている。

### <スポーツ活動の推進>

- ・ 社員が自主的に作っている各種同好会への助成を実施し、休日や就業時間後に活動し、社員間の親睦を深めている。
- ・ 年4回以上の活動と会計及び活動の報告を義務付け、目的に沿った活動をしているかどうかを確認している。

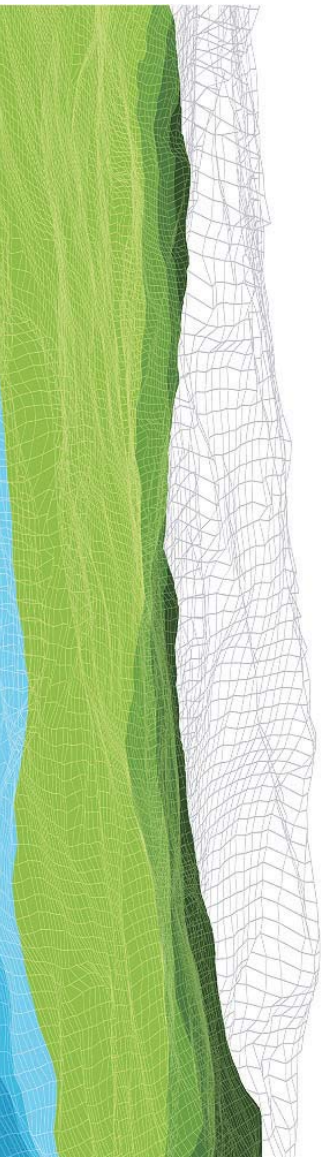
### <ボランティア活動>

- ・ 現在では、8つのボランティア活動に社員全員が年3回程度参加しており、一社一村しずおか活動は、地域の皆様と一緒に大豆の栽培や味噌作りなどの活動をしている。



建設総合コンサルタント

株式会社フジナカ



## 会社概要



事業本部社屋(浜松市東区天龍川町)

支店 / 静岡、東京、名古屋、豊橋  
営業所 / 磐田、袋井、掛川、島田、富士、沼津  
三重、岐阜、西尾、豊田、山梨、埼玉、千葉、茨城

名称 : 株式会社 フジナカ  
代表者 : 代表取締役 藤山義修  
本社所在地 : 浜松市中区元城町216-19  
業種 : 建設総合コンサルタント  
社員数 : 255名  
沿革 :

S42. 4 浜松にて測量業創業  
S46. 11 株式会社に組織変更  
S61. 1 株式会社フジナカに社名変更  
H 7. 10 CSR活動開始  
H12. 6 ISO9001 認証取得  
H19. 2 一社一村しずおか運動に参画  
H20. 1 フライバシマーワーク認証取得  
H22. 12 エコアクション21 認証取得

## 業務内容



### 建設総合コンサルタント

- 測量、土木設計
- 地質・環境・補償調査
- 地図データベース作成など

社会基盤整備  
のための業務全般

© 2013 Fujiyama Co., Ltd. All rights reserved.



## 健康に関する取り組み

- 健康診断と保健指導
- 分煙と喫煙時間
- 社内報や回覧物による啓発活動
- スポーツ活動の推進
- ボランティア活動

© 2013 Fujiyama Co., Ltd. All rights reserved.



## 健康診断と保健指導

---

- 検診車の利用
- 医療機関への健診予約
- 保健師による保健指導の実施



© 2013 Fujiyama Co., Ltd. All rights reserved.



## 分煙と喫煙時間

---

- 建物内全面禁煙
- 屋外喫煙所の設置と喫煙時間の設定



© 2013 Fujiyama Co., Ltd. All rights reserved.



# 社内報や回覧物による啓発活動

- 協会けんぽ広報誌の活用
- 産業医のアドバイス等

月刊社会保険 2012年10月号

社内報 2012年9月号より

社内報 2012年6月号より



## ウォーキングを始めよう!

日本はまだ暑い日が続いていますが、軽装は薄しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。秋といふはスポーツの季節！今月は健康影響があり、ウォーキングの楽しみや歩幅、ペース、ウォーキングを始めよう。

①ウォーキングの効果

ウォーキングは、健康に取って、心臓や血管を強化し、血圧を下げる効果があります。また、血糖値を下げ、HDLコレステロールを増やします。ストレスを軽減し、気分を良くし、睡眠を改善します。また、体重を減らす効果があります。ウォーキングは、健康に取って、心臓や血管を強化し、血圧を下げる効果があります。また、血糖値を下げ、HDLコレステロールを増やします。ストレスを軽減し、気分を良くし、睡眠を改善します。また、体重を減らす効果があります。

(参考：協会けんぽホームページ)



(参考：月刊社会保険)

出版元「社団法人全国社会保険協会連合会」

© 2013 Fujiyama Co., Ltd. All rights reserved.



# スポーツ活動の推進



## 同好会への助成

- 野球
- サッカー
- ゴルフ
- テニス
- つり
- 自然観察
- カラオケ
- まちづくり研究

- 年4回以上の活動

- 会計報告・活動報告の義務付け

上：自然観察同好会 富山県砺波市五達水車制にて  
左下：ゴルフ同好会 右下：サッカー同好会



© 2013 Fujiyama Co., Ltd. All right reserved.



# ボランティア活動



- 一社一村しずおか運動
- しずおか未来の森サポーター
- 浜松市河川愛護活動
- 浅羽海岸グリーンウォーク
- 静岡市道路サポーター
- 中田島クローン作戦
- 公園清掃活動
- 豊橋市朝倉川清掃活動 etc

© 2013 Fujiyama Co., Ltd. All rights reserved.





発表 3

【社会福祉法人聖隷福祉事業団保健事業部】  
(自薦)

## 社会福祉法人聖隷福祉事業団保健事業部 事例発表要旨

### ＜健康経営について＞

- ・ 健康が損なわれることで、企業にも様々なコストが発生することから、コンセプトを「健康経営」とし、各種取組を実施。

### ＜活動内容について＞

- ・ 国家プロジェクトに2つ参加しており、1つは「がん検診企業アクション」、もう1つは「スラートライプロジェクト」。
- ・ スラートライプロジェクトは、「運動」「食生活」「禁煙」の3つのアクションを企業内で展開するというものであり、「共感」と「感動」をキーワードにコミュニケーションを意識した仕掛けを展開。
- ・ 1つ目は Smart Walk。3人一組のチーム対抗ウォーキングキャンペーン。
- ・ 2つ目は Smart Eat。所属の管理栄養士と地元の食品メーカーが協力して作った食事を職員に食べてもらうというキャンペーン。
- ・ 3つ目は Smart Breath。CLEAN BREATH キャンペーンを実施。
- ・ 季刊誌を発刊し、職員内で情報共有。

### ＜Smart Breath について＞

- ・ 禁煙チャレンジを決め、応援団を結成。4ヶ月の支援を実施。
- ・ 応援団は、口臭ケア用のお菓子をチャレンジヤーへプレゼント。禁煙が継続するよう、お菓子のパッケージの両面にメッセージをいれて支援。
- ・ このような取組がチャレンジヤーの支えとなり、個人のソーシャル・ネットワーキング・サービス等を通じて紹介をしたり、特に印象に残ったメッセージをくれた応援団の方を表彰し、プレゼントを贈ったりし、最終的にチャレンジヤーは禁煙に成功。

### ＜取組の評価＞

- ・ 3つのキャンペーンを実施した後、アンケート調査を実施したところ、「キャンペーンの話題を通して、他の部署のスタッフとコミュニケーションが取れるようになった」という意見等があった。
- ・ 職業性ストレス診断については数値化して評価を行ったところ、前年度比で全項目に対して向上が認められた。

### ＜今後の展開＞

- ・ 今後も以上のような取組等を継続して、地域の健康寿命の延伸を図る。

# 「健康経営」実現のために

～企業を動かすのは人だ。人を動かすのは健康だ。～



社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部  
企画開発室 室長 池田 孝行



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
保健事業部はSmart Life Project  
に参加しています。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
保健事業部はがん検診企業アクシヨンの  
推進パートナーです。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部 事業理念

私たちは、利用者の皆様と力を合わせて お1人おひとりの 健康の実現を支援します。

## 【事業内容】

人間ドック			健康診断					
1日人間ドック	脳ドック	スペシャルドック	宿泊ドック	一般健診	特殊健診	特定健診	特定保健指導	各種がん検診

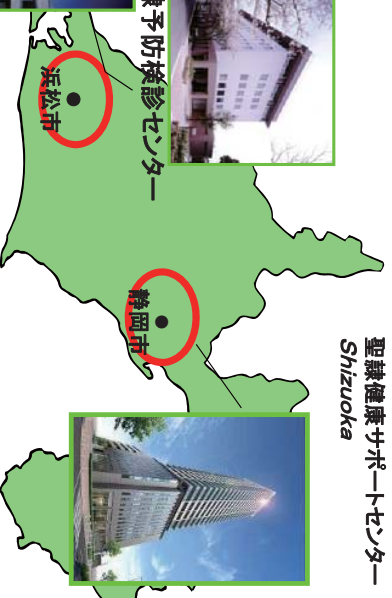
フオローアップ 再検査・精密検査	メンタルヘルス PET健診
労働衛生管理	



聖隷健康診断センター



聖隷健康サポートセンター  
Shizuoka



聖隷予防検診センター



## I. 健康経営について

### 1. 健康経営について

『経営者が職員とコミュニケーションを密に図り、職員の健康に配慮した企業を戦略的に創造することによって、

**組織の健康と健全な経営を維持していくこと』**

参考: 経済産業省 「健康経営」による健康・医療の産業化調査事業資料

健康が損なわれることで、企業にも様々なコストが発生

## II. 活動内容

### 1. 国家プロジェクトへの参画

- **がん検診企業アクシヨン** 2010年度より参加  
静岡県内19団体が参加



**企業にとって最大の財産である「人財」を“がん”で失わないため、**  
「がん検診の受診促進」を推進、受診率50%を目指す



- **スマートライフプロジェクト** 2011年度より参加  
静岡県内25団体が参加



**健康寿命をのびすため、**「運動」「食生活」「禁煙」のアクシヨンを、  
企業・団体と連携し運動を展開

**「共感」と「感動」をキーワードに**  
**コミュニケーションを意識した仕掛けを展開**

## II. 活動内容

### 2. スマートライフプロジェクト



「ウオーキング」「食事」「禁煙」に対し、約2～4ヶ月づつキャンペーン

2011.12～  
2012.3



Smart Walk で  
健康寿命をのばしましょう。

 3人一组！チーム対抗  
ウオーキングキャンペーン

2012.6～  
2012.7



Smart X Eat で  
健康寿命をのばしましょう。

HAPPY\*HAPPY  
LUNCH

PICK UP 1

2012.10～  
2013.1



Smart @ Breath で  
健康寿命をのばしましょう。

CLEAN BREATH  
キャンペーン

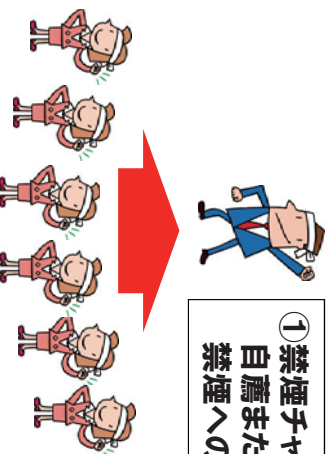
季刊誌「Catch the Health!」を発行、職員内で情報共有

## II. 活動内容

### 3. CLEAN BREATH キャンペーン



① 禁煙チャレンジヤーを  
自薦または他薦で決定、  
禁煙への意気込みを発表



② 共感したスタッフが応援団を結成、4ヶ月間の支援を実施

職位・部・課横断型の自主的な応援団が結成

#### 4. CLEAN BREATH キャンペーン



Smart@Breath  
健康寿命をのびましょう。

チャレンジャー6名  
応援団32名が参加



わかいクロバー (健康センター)



Smart@Breath  
健康寿命をのびましょう。

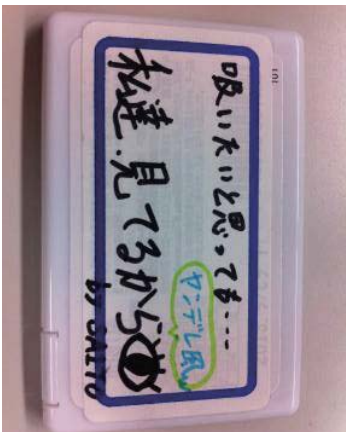




5. CLEAN BREATH キャンペーン



スタッフからの直筆応援メッセージ付きミニテイク





6. CLEAN BREATH キャンペーン〜心に残ったモニター表彰





## Ⅱ. 活動内容

### 7. 取り組みの評価 ①アンケート

取り組みに対するアンケート(抜粋)



- ・キャンペーンの話題を通して、他の部署のスタッフと  
コミュニケーションが取れるようになった
- ・キャンペーン参加者とウォーキングを終業時に行うために、  
仕事を定時で終わらせるよう時間配分を行った
- ・健康診断の結果でコレステロール値が改善した
- ・禁煙成功して孫を抱っこできた！

## II. 活動内容

### 7. 取組みの評価 ②職業性ストレス診断にて評価

	2011年度	2012年度	変化
診断実施数	436名	516名	—
仕事の量に対する負荷 (低い方が負荷が少ない)	8.2	7.9	↓向上
仕事のコントロール度 (高い方が自由度が高い)	7.3	7.4	↑向上
上司の支援(高い方が支援充実)	7.8	8.0	↑向上
同僚の支援(高い方が支援充実)	8.6	8.7	↑向上
総合健康リスク(低い方がリスク少)	92	86	↓向上

前年対比で全項目に対して向上が認められた

## III. 今後の展開

### 1. 今後の展開

地域の方々とも「共感」「感動」「幸」を共有し共に展開、健診機関として「健康」と「健『幸』」を支援

○現在展開中  
地元食品メーカーと連携、「健康弁当」として販売開始

→ ほぼ毎日完売

○今後の展開  
歩いた歩数に応じて人間ドックの割引を行う会員サイトを構築、健診・がん検診を受けやすい仕組みを検討



地域の健康寿命の延伸を図る

企業を動かすのは人だ。  
人を動かすのは健康だ。



2012.11 ウオーキング大会にて



発表4

【浜名湖電装株式会社】

(自薦)

## 浜名湖電装株式会社 事例発表要旨

### <取組事例>

- 取組事例についてはスライドにあるとおりであり、左側に「対策」「実施項目」を、右側に実際の取組を記載している。

### <保健指導の状況>

- 指導を始めるに当たり、「メタボ基準をクリアしているものが健康であるということではないこと」、「39歳以下のメタボ該当者が多いこと」、「個人の様々な生活環境に焦点を当てた健康管理方法の模索」について考えた。
  - 次に39歳以下の社員にも参加してもらえよう、年齢を問わず全社員から対象者を抽出。抽出条件は、毎年の健診結果においてメタボ基準ボーダー以上の者、かつ、「交代勤務者」、「喫煙者」などに適用される者とした。
  - 取組は、6ヶ月を1クールとして、2回の集団指導と3回の個人指導を実施。取組内容のスケジュールについてはスライドのとおり。
  - 食事指導については、従来はカフェテリア方式で行っていたが、効果的、効率的な実施方法を模索した結果、現在はヘルシήμεニューを実際に食べてもらうような方式に変更した。
  - ヘルシήμεニューについては、栄養士に協力してもらい考案し、メニューの考案についてはタニタの取組を参考にしている。
  - 指導の実施に当たっては、栄養士が立会い、受講者が疑問点などを相談できるような体制としている。
  - 取組を実施するとほとんどの方に改善傾向が見られ、保健指導の効果が確認することができたが、2年後の追跡調査では半数の者がリバウンドを経験していることが判明したため、今後の課題として、継続的なフォローの実施と継続して実施できるように楽しくできる取組を検討。
- ### <受動喫煙対策>
- 2004年の4月から分煙を実施、屋内では小部屋、排気ダストの設置、屋外ではパーティションによる方式を採用。
  - 喫煙者率が2004年は減少したが、2005年にはまた上昇。
  - 2011年度の喫煙率が全国平均21.7%に対して、弊社は36.8%と15ポイント高いということがわかったため、以上のような環境対策に加えて、個人へのアプローチが必要と判断し、啓発活動や面談を通してサポートしていくこととした。



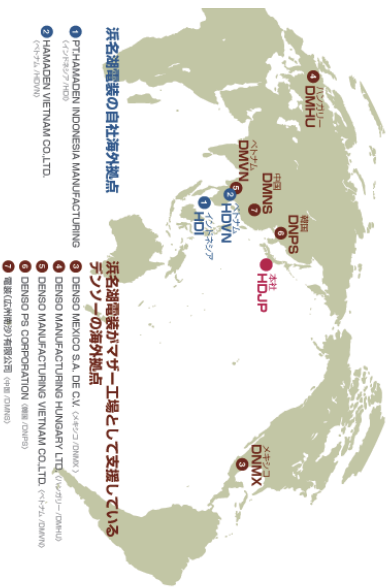
# 職場で取り組む健康づくり 事例報告

## 1. 会社紹介

### 2. 取り組み事例

#### 2-1 保健指導の状況

#### 2-2 受動喫煙対策



人事総務部人事室 健康推進リーダー 鈴木志津江

## 1. 会社紹介

名称:	浜名湖電装株式会社		
本社所在地:	静岡県湖西市鷺津		
設立:	1950年7月25日	資本金:	4億7,888万円
売上高:	500億円(2012/3)	取締役社長:	柳生 昌良
従業員数:	1,724名 (うち男性1,459名、女性265名、2012/12現在)		
事業内容:	自動車用電装部品(ホーン、ソレノイド、センサーなどの設計、製造)		
主要取引先:	デノン、トヨタ自動車、国内外のカーメーカー、部品メーカー		
グループ会社:	株式会社ハブデン・ピー・エス P.T.HAMADEN INDONESIA MANUFACTURING HAMADEN VIETNAM CO.,LTD		

本社・本社工場  
(湖西市鷺津)



吉美工場  
(湖西市吉美)



## 2. 取り組み事例

### 事業者が行う労働衛生対策

対策		実施項目		浜名湖電装㈱ 実施内容	
基本的対策	健康管理	健康診断 事後措置 保健指導		年2回、外部医療機関委託実施 産業医特診 社員全員対象にしたメタバ該当者および予備軍への保健指導 有所見者(再検者以上)全員への個別指導と医療受診勧奨 特殊・騒音・VDT健診等の結果に応じた対応を実施 熱中症対策	
	職業性疾病 予防対策	物理的因子による疾病等の防止対策		ヨガ教室 全社員対象保健指導 <b>1</b> テーマ別対象者の絞り込み(孤食者、喫煙者、交代勤務者) メタル個別相談、相談室(フロアラビー、観葉植物) ヘルシーメニュー(社員食堂・保健指導への展開) 一般社員教育・管理者教育 広報活動 アンケート調査 復帰支援プログラム検討中 喫煙所設置と禁煙サポート <b>2</b>	
健康確保対策	健康の保持増進	心身両面にわたる健康の保持増進(THP)	運動指導		
			保健指導		
健康確保対策	健康の保持増進	職場におけるメタルヘルズ対策	メンタルヘルズケア 栄養指導 メンタルヘルズ教育 情報提供 現状把握 職場復帰支援		
			職場における受動喫煙防止対策		
快速職場作り 対策	過重労働における健康障害防止対策	過重労働による健康防止のための対策の実施(面接指導等)		産業医診察とストレス度チェック→要注意者へのフナー一面談	快速職場環境形成のための措置の実施

(平成24年度労働衛生対策体系抜粋)

## 2-1 保健指導の状況

### (1) 指導を始めるにあたり考えたこと

- メタバ基準をクリア≠健康
  - メタバ該当者は39歳以下にも多い
  - 個人のさまざまな生活環境に焦点を当てた健康管理方法の模索
- ➡
- ・ 保健指導を「**健康生活研究会(健生研)**」と名づけ、親しみを持たせる。
  - ・ 年齢を問わず、全社員から対象者を抽出。
  - ・ 抽出条件：毎年<sup>1</sup>の健診結果より、メタバ基準ボーダー以上の者、かつ  
下記のカテゴリなどに適用される者

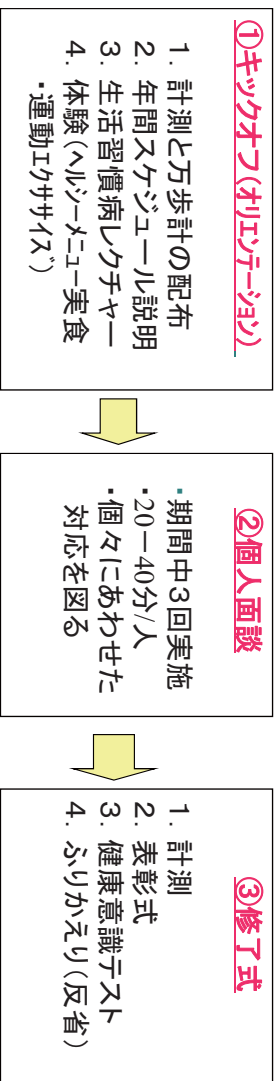
- 交代勤務者
- 喫煙者
- 外食、中食に頼りがちな者
- 摂取カロリーを気にしていない者
- 特別な自覚症状がないために健康意識が希薄な者

09年よりスタート  
対象者84名

健康  
生活  
研究会

## (2)「健生研」の活動

(6ヶ月/1クール内で2回の集団指導と3回の個人指導)



健生研 保健指導プログラムスケジュール

項目	オリエンテーション	個人指導【第1回】	個人指導【第2回】	個人指導【第3回】	修了式
時期	定期健診結果配布後	2週間～1ヶ月以内	3ヶ月目	4ヶ月目	6ヶ月目
1 計測(体重、血圧、腹囲)	1 進捗状況と問題点聴取	1 進捗状況と問題点聴取	1 進捗状況と問題点聴取	1 進捗状況と問題点聴取	1 計測(体重、血圧、腹囲)
2 アンケート記入	2 行動目標確認と修正	2 行動目標確認と修正	2 行動目標確認と修正	2 行動目標確認と修正	2 アンケート記入
3 万歩計・テキスト配布					3 ふりかえり
4 健生研の主旨 実施プログラム説明 5 メタボシクチャヤー 6 事例紹介 7 HD社員のメタボ実演 8 目標設定 9 ヘルシーメニュー実食					4 表彰式
内容		※業務内容、家庭状況など個人的な問題を把握し、個人に合わせた指導がおこなえるよう調整する	※中たるみの時期でもあり、進捗にも差が出る時期でもあるので、うなが対策を提示してモチベーション維持に努める	※目標数値クリア可否にかかわらず、1ヶ月間の間でのふりかえりを行い、関係構築を確認する。指導終了後も意識継続につなげる	※チャレンジシート提出提出枚数に応じて、賞品ゲット
所要時間	2時間	30～40分	20～30分	20分程度	1.5時間

## (3) 食事指導

従来



2012年



・2012年～栄養士協力のヘルシーメニューを提供  
「菜食健美」572kcal

・米飯を自ら計量して器に盛る



#### (4) 特定保健指導の改善点とこれから

- 実施1年後には、改善傾向が見られ、保健指導の効果確認
- しかし、2年後の追跡調査では、リバウンド

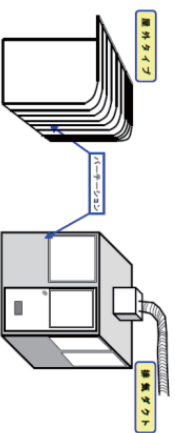


- 今後の課題として  
継続的なフォローアップとさらに楽しくできる取り組みの推進、定着

## 2-2 受動喫煙対策

### (1)実施方法

分煙方法



実施時期： 2004年4月スタート  
設置状況： 屋内：小部屋、排気ダクト  
屋外：パーテーション

### (2)実施後の状況

2004年度： 喫煙者率の減少(44.7%→36.6%)  
2005年度： リバウンド(45.1%↑)  
2010年度： 禁煙キャンペーンサポート(喫煙アンケート、禁煙希望者への個人面談など)

- 2011年度喫煙率：全国平均21.7%に対して弊社は36.8%  
+15ポイントの高さ
- 環境対策にプラスして個人へのアプローチが必要と判断  
啓発活動や面談を通して根気強くサポート

♪清聴ありがとうございました



**HD** 浜名湖電装株式会社



発表5

【東芝キャリア株式会社 富士事業所】  
(自薦)

## 東芝キヤリア株式会社 富士事業所 事例発表要旨

### ＜定期健康診断実施後の全員保健指導＞

- ・ 定期健康診断受診率 100%実施しており、社員全員に対して結果に関わらず、産業医・保健師が結果票を説明した上で返却している。
- ・ 呼び出しの前に基準に基づき、35 歳以下であっても特定保健指導対象者であるかどうかという点を重視し、積極的支援、動機付け支援、情報提供を実施。
- ・ 積極的支援対象者には、継続して定期面談等を行い指導し、また、動機付け支援に関して6ヶ月後の評価を行っている。

### ＜構内ウオーキング＞

- ・ 大きな大会は年に一回になるが、毎週火曜日、木曜日をウオーキングデーとして設定。
- ・ 今年度の大会には、141 名が参加し、組合と協賛して行っている。
- ・ ウオーキングコースを構内に設けている。

### ＜喫煙対策＞

- ・ 5月 31 日が世界禁煙デーであるため、禁煙デーイベント「仲間と一緒に禁煙しよう」という取組を 2007 年から実施。
- ・ 5人以上のグループを作り、リーダーを決め、そのリーダー宛に禁煙チェックシートを送付。リーダーはメンバーの結果を毎日記録し、期間終了後に提出。
- ・ 期間中は、禁煙メリットを書いた禁煙アドバイスカードをリーダー宛に毎日送付。
- ・ 禁煙方法については特に制限がなく、市販のニコチンガムやパッチを利用したりする等、様々な方法で実施している。
- ・ イベントのメリットとしては、「周りの人に禁煙を公表するため、やめざるを得ないこと」などが挙げられる。
- ・ そのほか、職場においては空間分煙などを行っている。



# 東芝キャリア(株)富士事業所の 健康づくり活動について

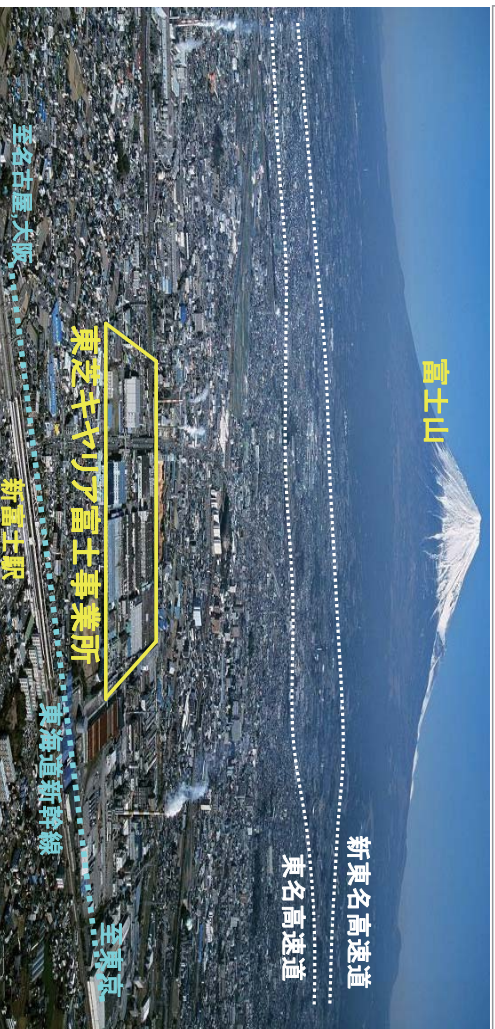


東芝グループは、持続可能な  
地球の未来に貢献します。

Copyright © 2011 Toshiba Carrier Corporation. All rights reserved.

## 富士事業所(空調機器開発・製造拠点)

- 所在地 : 静岡県 富士市 蓼原336番地
- 操業 : 昭和18(1943)年6月(東京芝浦電気(株)富士工場として操業開始)
- 敷地面積 : 230,000㎡、 建築延床面積 : 179,000㎡
- 正規従業員 : 1159名 (直接員625名、間接員534名) 2013年1月現在



# 東芝キャリアの製品ラインナップ(国内)

<p>チラー・熱源システム・設備用パッケージ</p> 	<p>給湯機・給湯暖房機 Air to Water</p> 
<p>店舗・オフィス用エアコン</p> 	<p>住宅用エアコン</p> 
<p>ビル用マルチシステム</p> 	<p>列車用空調装置</p> 
<p>換気扇・換気システム</p> 	<p>コールドチェーン機器</p> 
<p>24時間換気システム ハイ7用ファン 浴室換気乾燥機 軽い小さい Web対応空調管理</p> 	<p>家庭用HP給湯機 東芝エコユート</p> <p>NTD01系据置給湯機</p> <p>新全館空調システム</p> <p>11Dシリーズ</p> <p>インバータ冷凍装置</p> <p>給湯用ロータリー</p> <p>インverter A3シリーズ</p> <p>インverter A4シリーズ</p> 

**TOSHIBA**  
Carrier

Copyright © 2011 Toshiba Carrier Corporation. All rights reserved.

## 1. 定期健康診断実施後の全員保健指導

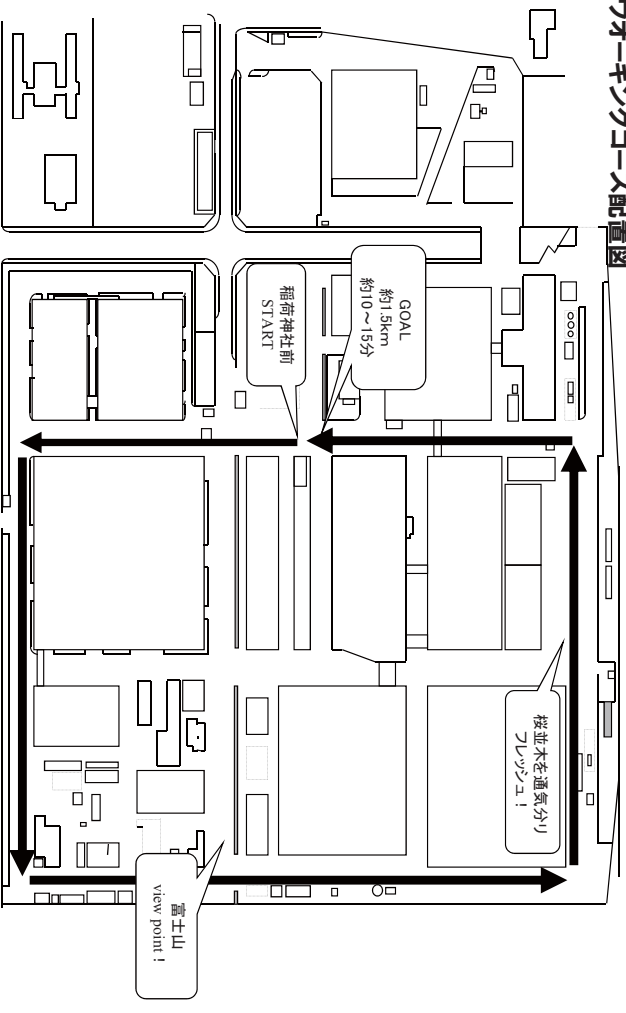
- 定期健康診断受診率 100% 保健指導受診率 100%
- 全員に対し 保健師・産業医が結果説明の上結果票を返却
- 特定保健指導の実施
  - 積極的支援・動機付け支援・情報提供は対象者は事前に抽出し、「めた本」を用いて指導。

**TOSHIBA**  
Carrier

## 2. 構内ウオーキング

大会:1回/年 ウオーキングデイ:毎週火・木

ウオーキングコース配置図



TOSHIBA  
Carrier

2012年11月20日 屋休み 組合協賛にて 参加者141名

スタート直後



ゴールでお茶を配布

TOSHIBA  
Carrier

### 3. 喫煙対策 1)世界禁煙デーイベント 仲間と一緒に禁煙しよう

1. 禁煙日 2012年5月28日(月)～6月1日(金)

2. 実施方法 : 仲間5人以上でグループを結成し、5日間禁煙する  
○グループリーダー宛に、禁煙チェックシートを送付。  
リーダーがメンバーの毎日結果を記録し、期間終了後に提出  
○禁煙期間中には、禁煙アドバイススターをリーダー宛に毎日送付。  
○禁煙方法・グループ結成条件の制限なし  
○メンバー全員の禁煙率(延べ日数)の最も高かった1グループを表彰。

<イベントのメリット>

☆周りの人に禁煙を「公表」するから、止めざるをえない

☆吸いたくなくても、仲間の助けがある

☆平日勤務日の5日間だけの禁煙で良い

☆途中で吸っても、罰則はない

TOSHIBA  
Carrier

### 2012年 禁煙イベント 参加者 51名

チーム名	結果	禁煙率	喫煙本数計	5日間 完全禁煙者	備考
A	第11位	0%	350本	0名	禁煙を意識し取り組みました。まずは1日から禁煙してみよう。
B	第6位	33%	274本	2名	5日間達成者2名、普段よりも本数を減らす努力をされました。
C	第8位	8%	245本	0名	毎年の参加で、減煙や禁煙を意識するきっかけになっているようです。
D	第10位	0%	328本	0名	昨年比去年、喫煙本数が少なく、減煙に取り組みことができました。
E	優勝	64%	106本	3名	禁煙達成者では優勝ですが、一人当たりの喫煙本数では、第4位でした。
F	準優勝	56%	54本	1名	参加者全員が数日の禁煙に成功しています。
G	第9位	0%	221本	0名	禁煙できませんでしたが、減煙に取り組みました。
H	第3位	53%	33本	1名	取り組み方は様々ですが、頑張りました。
I	第5位	40%	72本	0名	皆さん積極的に禁煙に取り組みました。
J	第4位	45%	33本	0名	全体的に喫煙本数が少なく、もう少しで禁煙ができそうです。
K	第7位	24%	174本	1名	年々禁煙の意識が高まっているように感じます。

\* 禁煙率=メンバーの禁煙延べ日数÷(メンバー数×5日)×100

参加者51名中、8名が5日間の完全禁煙に成功しました。吸ってしまっただけ数本の方、いつもは1箱だけど期間中はなるべく減らそう...など禁煙や減煙を意識されました。

TOSHIBA  
Carrier

## 2) 受動喫煙防止



**TOSHIBA**  
Carrier

ご清聴ありがとうございました

**TOSHIBA**  
Carrier



## 參考資料

健康づくり活動に関する知事褒賞取扱要領

第1 趣旨

この要領は、「知事功労別表彰、知事褒賞に関する健康福祉部の取扱要綱」（平成10年3月26日付け健福第489号健康福祉部長通知。以下「要綱」という。）第7条の規定に基づき、県民の健康増進に関する取組を積極的に行っている団体に対する知事の表彰に関して必要な事項を定める。

第2 表彰の対象等

1 対象

県民の健康増進に関する活動に積極的に取り組み、今後もその活動が期待でき、他の模範と認められる団体とする。

なお、この要領の中でいう団体とは、常時雇用される労働者が5人以上の県内の事業所、事業所の支所、営業所等とする。

2 表彰の基準等

要綱別表2（2）に掲げる「その他保健衛生事業の発展に貢献した者」とし、具体的な表彰基準及び1年当たりの被表彰者数は本要領別表のとおりとする。

第3 表彰の時期

表彰の時期は、要綱第3条の規定に基づき、この表彰の目的の達成のため効果的であると認めるときに行うものとする。

第4 候補者の募集方法

候補者の募集方法は次のとおりとする。

1 自薦

団体自らの応募による。

2 他薦

全国健康保険協会静岡支部、健康保険組合連合会静岡連合会、一般社団法人静岡県商工会議所連合会、静岡県商工会連合会からの推薦による。

第5 候補者の推薦

推薦者は、推薦調書に必要事項を記載し、添付書類を添えて、健康福祉部長に推薦する。

1 推薦調書の様式

推薦調書の様式は、別紙様式第1号とする。

2 添付書類

団体の定款又はこれに準ずる規約等及びその他候補者の功績を判断するうえで参考となる資料がある場合は添付する。

第6 選考方法

1 健康福祉部長は、選考委員会（以下「委員会」という。）の選考に基づき被表彰者を決定する。

なお、委員会の委員は、次の者で構成する。

- (1) 学識経験者：2名
- (2) 産業保健関係者：1名
- (3) 静岡県健康福祉部：1名

2 被表彰者の選考事務は健康増進課を所管課とする。

附 則

この要領は、平成24年11月7日から施行する。

別表

	対 象	基 準	被表彰者数
知事褒賞	県民の健康増進に関する活動に積極的に取り組み、今後もその活動が期待でき、他の模範と認められる団体	次の要件すべてに該当する団体 <ul style="list-style-type: none"> <li>1 従業員の特定健診等の健康診断の促進や健康増進のための必要な対策が講じられていること。</li> <li>2 健康増進法に基づく受動喫煙防止対策の必要な措置（施設内の全面禁煙もしくは完全分煙）が講じられていること。</li> <li>3 健康づくりの取り組み（例えば、ウォーキング、職場内のスポーツクラブ・同好会、職場内のスポーツ大会、健康体操、心の健康に対する対策、歯科保健対策、禁煙対策、ふじ33プログラムの実施、健康づくり機器の整備等）が最低3年以上継続しているとともに実績と結果がすばらしいこと。</li> <li>4 過去5年間に重大悪質な事案で法令等に違反し処分等を受けたことがないこと。</li> </ul>	5団体以内



知事褒賞候補推薦調書

※ 以下の資料の添付してください。

- ・ 企業・団体の定款又はこれに準ずる規約等
- ・ 候補者の功績を判断するうえで参考となる資料

※ 当欄は、すべてご記入ください。

(ふりがな) 企業・団体名		(ふりがな) 代表者の職氏名	
主な事務所の 所在地	〒  (電話) (FAX)		
担当者の職氏名 連絡先	(電話) (FAX) (E-mail)		
設立年月日		事業活動期間	
業種		常時雇用者数	
企業・団体の概要			
企業・団体の沿革			
年 月	内容及び事由		
賞 罰 歴			
年 月	主 体	賞罰の内容及び事由	
その他特記事項等			

※ 当欄は、「他薦」の場合にのみご記入ください。「自薦」の場合には、記入不要です。

(ふりがな) 推薦企業・団体名		(ふりがな) 代表者の職氏名	
主な事務所の 所在地	〒  (電話) (FAX)		
担当者の職氏名 連絡先	〒  (電話) (FAX)		

1 従業員の特定健診等の健康診断の促進や健康増進のための取組、事業の概要と特徴をご記入ください。

2 健康増進法に基づく受動喫煙防止対策の取組、事業の概要と特徴をご記入ください。

3 最低3年以上継続している健康づくりの取組に関する次の事項についてご記入ください。

※ 事業の内容がわかる写真、チラシ等の資料を添付してください。

(1) 実施期間

(2) 取組、事業の概要と特徴をご記入ください。

(3) 取組、事業の規模や成果がわかる数値(参加人数・受診率・健康診断の数値等)をご記入ください。

# 第1回 職場で取り組む健康づくり表彰

ココロカラダも健康に

貴社の健康づくり事業をアピールしてみませんか？

## 1 制度の概要

静岡県では、職場における健康づくり事業の推進を図ることを目的に「第1回 職場で取り組む健康づくり表彰」を開催します。広く貴社の健康づくり事業をアピールしてみませんか。表彰事業所の取り組みは、実践事例発表会などの企画を盛り込んだ表彰式の間や静岡県ホームページ、パンフレットなどで広く県民のみなさんに紹介させていただきます。

## 2 応募できる事業所

常時雇用される労働者が5人以上の企業で県内の事業所、また事業所内の支所、営業所などの単位も対象です。

## 3 応募方法

静岡県が定める「表彰基準」(※裏面)をご覧ください。以下の書類を持参または郵送願います。自薦・他薦共に可能です。

- 1 推薦調書 2 その他参考となる資料

※ 詳細はホームページを。

静岡県健康増進課

検索

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/index.html>



## 4 応募期間

平成24年11月20日(火)から12月28日(金)まで。当日必着

## 5 選考方法

学識経験者や産業医などを含む選考委員会の選考を経て知事が決定します。

## 6 選考結果

郵送により該当者あてに結果を通知すると共に、別途、表彰式を開催します。

## 7 応募申込書等の配布及び申込、問い合わせ先

静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課

〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9-6

電話 054-221-2779

FAX 054-251-7188

## 静岡県が定める「表彰基準」

- 1 従業員の特定健診等の健康診断の促進や健康増進のための必要な対策が講じられていること。
- 2 健康増進法に基づく受動喫煙防止対策の必要な措置(施設内の全面禁煙もしくは完全分煙)が講じられていること。
- 3 健康づくりの取り組み(例えば、ウォーキング、職場内のスポーツクラブ・同好会、職場内のスポーツ大会、健康体操、心の健康に対する対策、歯科保健対策、禁煙対策、ふじ33プログラムの実施、健康づくり機器の整備等)が最低3年以上継続しているとともに実績と結果が素晴らしいこと。
- 4 過去5年間に重大悪質な事案で法令等に違反し処分等を受けたことがないこと。

## その他

静岡県ではさらなる健康寿命延伸のため、「運動」・「食生活の改善」・「社会参加」をメニューに取り入れた本県独自のプログラム「ふじ33プログラム」を開発し、働き盛り世代の健康づくりを支援しています。

※ 詳細はホームページを。

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/index.html>

厚生労働省が初めて公表した

「健康寿命」において、

本県は男女総合で

日本一に輝きました

健康寿命<sup>®</sup>(平成24年厚生労働省発表)

	男性	女性	男女計 (本県算出)
静岡県 “順位”	71.68歳	75.32歳	73.53歳
	全国2位	全国1位	全国1位
全国	70.42歳	73.62歳	72.13歳

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間  
※健康寿命の男女計は本県で算出



©静岡県

生きがいと健康づくりイメージキャラクター「ちゃっぴー」



Shizuoka Prefecture

静岡県