

かがやき通信

2023

秋号

今年もやります!
健康測定機器の
レンタル企画 P3へGO!



山中温泉 こおろぎ橋



CONTENTS

- 2 石川支部からのお知らせ 健康づくり講座のご案内ほか
- 4 健康経営優良法人 interview 藤井空調工業株式会社
- 6 季節のお悩み相談「インフルエンザ」
- 7 ストレスに負けない 心のもち方
- 8 毎年受けていますか? 特定健診
- 9 どんな効果がある? 特定保健指導
- 10 歩きたくなる旅「山の辺の道」
- 12 レシピ「秋鮭のレモンクリームパスタ」
「鶏肉とさつまいものハニーマスタードロール」
- 14 たばこを吸う/吸わない あなたはどっち?

and more

バックナンバーを
ホームページに
公開中



全国健康保険協会 石川支部
協会けんぽ



かがやき健康企業宣言
ご担当者様は必ずお読みください
職場で回覧して健康情報を共有





まんまるお月様を見つめては
花より団子、月より団子、
湧き上がる私の食欲に気づいてしまいました。

今号のかがやき通信では、
4ページ、5ページにて事業所における健康づくりの取り組み事例をご紹介します。
秋の味覚に引けを取らない旬な健康情報を満載でお届けしますので、ぜひチェックしてくださいね。

協会けんぽ 石川支部からのお知らせ

健康づくり講座

お待ちせしました♪



ご案内です

事業所様における健康づくりのサポートとして、
健康づくり講座を実施します。
今年度は事業所様からの多様なニーズに
お応えするため、2パターンの講座をご用意しました。

無料
先着順



① オンライン講座

Zoom等のオンライン方式による
非対面型の講座

同封のチラシにある開催日程とテーマからご希望の
講座を選んでお申込みいただき、受講できます。



② 出前講座

事業所様への
講師派遣による対面型の出前講座

ご希望の日程でお申込みいただき、
調整のうえ受講できます。



出前講座については10月中旬頃に申込案内のチラシを
送付しますのでご確認ください、お申込みください。

〈講座のテーマ〉

健康づくり講話や簡単な軽運動など、生活の中で手軽に
取り入れられる内容の各種講座を取り揃えております。

- 運動 軽運動、ストレッチ など実技を含む
- 食生活改善
- メンタルヘルス など

石川支部のホームページにもご案内を掲載しております。

出前講座のご案内は出前講座の申込案内チラシの送付後に掲載します。

協会けんぽ石川 かがやき



ぜひチャレンジ! 経済産業省 健康経営優良法人

経済産業省の健康経営優良法人認定制度とは、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。
この認定の有無に関しては、投資家や就活生等が企業評価に活用する動きもみられるなど、企業戦略としての
位置づけも高まっており、年々注目度が上昇しています。

健康経営の推進により、企業価値の向上が期待できるとともに「健康を大切にせる企業」としてのアピール力強化
につながりますので、ぜひチェックしてください。



健康経営優良法人2024(大規模法人部門) 認定申請期間
令和5年8月21日(月)から 令和5年10月13日(金) 17時まで

健康経営優良法人2024(中小規模法人部門) 認定申請期間
令和5年8月21日(月)から 令和5年10月20日(金) 17時まで



制度や申請方法等の詳細については、
経済産業省ホームページにてご確認ください。

経済産業省 健康経営優良法人



大人気

健康測定機器を

無料レンタルにてご利用いただけます

かがやき健康企業宣言事業所様への健康サポートとして、健康測定機器を無料にてレンタルいたします。健康測定機器で手軽に健康チェックができ、従業員同士のコミュニケーションの活性化にもつながるといった嬉しいご意見を多数いただき、例年大変好評の企画となっております。ご利用を希望される事業所様は、お早めにエントリーいただくようお願いいたします。

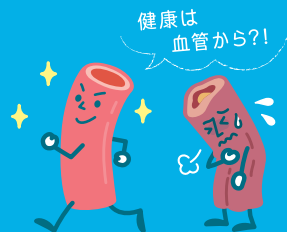
先着
50社

[レンタルできる機器の例]

ご希望の健康測定機器 **いずれか1機種を5日間** (※搬入・搬出日を含む) レンタルいたします。

「血管年齢」測定器

血管の健康度をチェック



「骨密度」測定器

骨密度の状態をチェック



「体組成」測定器

内臓脂肪の状態をチェック



この他にも2機種の健康測定器をご用意

エントリーのしかた

エントリー方法の詳細は、**令和5年10月10日10時00分**に
全国健康保険協会 石川支部ホームページ「石川支部からのお知らせ」にてお示しいたします。

お見逃しなく!!



協会けんぽ 石川



お申込枠 **50社**

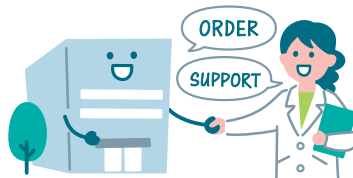
※お申込多数の場合は、先着順となりますのでご了承ください。

要チェック! オーダーメイドの健康づくり訪問サポート

協会けんぽ石川支部では、保健師等が直接事業所に訪問させていただき、お申し込み時にご希望いただいた相談内容に臨機応変に対応させていただきオーダーメイドのサポートを行っております。

同封の「健康づくり訪問サポート 希望シート」にてお気軽にお申込みください。

※訪問日程等の詳細については、お申込み後に協会けんぽから直接ご連絡をさせていただきます。



こんなことで困っていませんか?

相談例

- ・メタボに該当しても特定保健指導をなかなか受けてもらえない
- ・要再検査の方への効果的な受診のおすすめ方法は?
- ・禁煙対策がうまくいかない…
- ・就業中にできる簡単なストレッチを知りたい など



健康経営優良法人

インタビュー

【第1回】

藤井空調工業株式会社



DATA

所在地 小松市長崎町3-114
従業員数 19名(男15名、女4名)※役員除く
 平均年齢47.4歳(令和5年6月現在)
事業内容 空気調和設備・給排水衛生設備・
 消火設備・機械器具設備の設計、
 施工、保守および付帯サービス



常務取締役兼総務部部长
松浦昌巳さん



総務部 主任
織田 由美さん

※令和5年6月末取付

この半年ほどでスタートさせた健康づくり事業



令和5年度～ 社内禁煙デーを設定

世界禁煙デー(5/31)と月1回の全体会議の日を社内禁煙デーに設定。喫煙所を閉鎖し、敷地内禁煙としました。当社は喫煙率が36.8%(令和4年度)あり、全面禁煙をすぐに導入するのは難しいため、**少しずつ卒煙・禁煙への意識づけ**をしていければと思います。
 社用車も、複数人が乗るトラック等は5月から禁煙とし、今後は個人用社用車の禁煙も考えています。



令和5年度～ “100円トクホ緑茶”が大好評

社内の自動販売機に、脂肪と糖に働くトクホ緑茶を導入。購入促進のため**会社が差額を負担し100円で販売**してみたところ、売り切れが続出。予想以上の反響にうれしい悲鳴です。



| 名称 | 1本あたりのカロリー |
|------------------------|------------|
| ココロラエDS500mlPET | 0kcal |
| アミノ酸配合トクホ緑茶500mlPET | 218kcal |
| アミノ酸配合トクホ緑茶500mlPET | 92kcal |
| トクホ緑茶500mlPET | 0kcal |
| ジョーシアグリブ500mlPET | 0kcal |
| ジョーシアグリブ500mlPET | 145kcal |
| ジョーシアグリブ500mlPET(糖質多め) | 0kcal |
| かき豆やかき豆W350mlPET | 0kcal |
| ココロラエ280mlPET | 126kcal |



令和4年12月～ 歯科健診費用を「年1万円」補助

治療のためではなく、予防のために歯科医院に行く習慣がつけばとの思いから、年間1万円まで歯科健診の費用を補助する制度を設けました。きっかけは、令和3年度に協会けんぽの歯科口腔セミナーを当社で開催していただいたことです。いまのところ、まだ申請は数名です。1年間続けてみて利用率が低かった場合、来年度は就業時間中の集団歯科健診に切り替えるなど、**実施方法を変えて結果を出せるように**していきたいです。



令和2年度～ 「インフルエンザ予防接種」は 会社が予約し費用も負担

インフルエンザ予防接種は、全員分を会社が予約し、全額を負担。各自、毎年11月の就業時間中に提携医療機関で接種します。アレルギーで接種できない人を除き、接種率はほぼ100%です。



令和4年度～ 「人間ドック」費用を会社が負担

40・45・50・55・60歳の従業員と、役員(毎年)の人間ドック費用を会社が全額負担。
 5年ごとに詳しい検査を会社主導で受けてもらうことで、病気の早期発見をサポートしています。

健康増進のための福利厚生

従業員が健康経営を経営的視点から戦略的に実施することで、**業績向上や組織としての価値向上を推進し**、当社が直面している**従業員の高齢化、人手不足、採用難の問題を解決し、人材の定着化を目指したい**と考えました。
 また、会社として、従業員の健康を管理するうえで意識が一般的に薄かったことから、健康経営推進の取り組みが必要であると考え、令和2年12月、「かがやき健康企業宣言」にエントリーしました。

健康経営に取り組み始めたきっかけ

従業員の健康経営を経営的視点から戦略的に実施することで、業績向上や組織としての価値向上を推進し、当社が直面している従業員の高齢化、人手不足、採用難の問題を解決し、人材の定着化を目指したいと考えました。



従業員の 健診受診率100%

以前から会社が全従業員の健診を予約していましたが、業務都合を含め、当日になってドタキャン、別日を予約してもまたキャンセルするケースが続き、結局受診しない、という人が数名いました。そこで、令和2年度から、社内情報共有アプリで全従業員の健診日程表を誰でも見られる形をとったところ、本人だけでなく上長もスケジュールを管理しやすくなり、それ以降受診率100%を維持しています。



運動機会の
増進



コミュニケーション
促進

社内行事で交流促進、 ストレス発散

互助会のイベントとして、令和3年度にパークゴルフ大会、令和4年度はバドミントン大会とボウリング大会を開催しました。今年度は6月に久しぶりにBBQを実施。コロナ禍で他部署との交流が減っていたため、コミュニケーションを深める目的で、今回はスポーツではなくBBQとしました。普段は話す機会がない人同士で会話を楽しむ姿が多くみられ、盛り上がりました！



早期発見
早期治療

「要再検査」の人を 総務部長がフォロー

健診の結果、「要再検査」となった従業員には、総務部長が個人面談を行い受診を勧めています。実際に受診したかどうかは把握できていなかったため、今年度からは、面談時に、3か月以内の再検査を促す書面を渡し、結果を提出してもらおう形に切り替えたところ、現時点で全員が再検査を受けています。



BBQ



バドミントン大会



パークゴルフ大会



運動機会の
増進



コミュニケーション
促進

令和3年度～

就業時間中に健康セミナーを開催

当初は、「工作中に健康セミナーなんて(それよりも目の前の仕事を)」という声もありました。しかし、「かがやき健康企業宣言」によって、社内に少しずつ健康経営の重要性が浸透していき、いまでは経営側も「ぜひやって」と後押ししてくれる雰囲気です。休日に健康セミナーを企画するとなかなか従業員が集まりにくいという悩みもありましたが、就業時間中に実施することで、**より多くの従業員に参加してもらえるよう**になりました。



腰痛・肩こり予防の
ための軽運動



筋膜リリース



歯と口腔の健康について



食生活について

Point!

協会けんぽの
健康づくり講座を毎年利用

取材を終えて



協会けんぽ石川支部
保健グループ担当より

担当者様が各種セミナーへの参加や他社の事例の情報収集を通して、自社にできることから提案し、楽しそうに健康経営に取り組んでいる様子が印象的でした。

健康意識が向上している明るい社風の中で、健康経営の取り組みを通して、地域と社会に更なる好循環を生み出していただきたいと思います。

従業員の声に励まされ、
やりがいを感じるように

どの施策も、最初は「形だけの取り組みにならないか」「実際の反応はどうだろう」と心配でした。ところが、従業員のみなさんから「健康に気をつけるようになった」「最近体が痛いから、セミナーで習ったストレッチを続けています」といった声を聞けるようになり、少しずつ意識づけてきていると実感でき、とてもやりがいを感じています。

他社の施策をそのまま採用することは難しくても、できることから取り組み始めればよいのだと思います。健康課題を見つける際には、協会けんぽ発行の「事業所カルテ」が役立っています。

「何から始めれば...?」
当初は戸惑いばかり

健康管理ご担当・織田さんより

