

かがやき通信

2023
冬号

令和6年度
付加健診の対象
拡大を予定 P2へGO!



兼六園



CONTENTS

- 2 石川支部からのお知らせ 付加健診のご案内 ほか
- 4 健康経営優良法人 interview 株式会社絹川商事
- 6 季節のお悩み相談「花粉症」
- 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「名古屋城周辺」
- 12 レシピ「えびと長いものとろ〜りグラタン」
「サラダケールと鶏肉のナッツサラダ」
- 14 武士の健康術「家訓は禁酒!? 毛利元就の巻」

and more

バックナンバーを
ホームページに
公開中



今年こそは！と早めの大掃除にいそしむはずが、
ふと手に取ったアルバムのせいで、
遠い昔の時間に連れ出されてしまいました。

今号のかがやき通信では、健康づくりとSDGsの目標達成に熱心に取り組まれている
事業所様の事例を4ページ、5ページにてご紹介しております。
みなさんを健康へと誘う旬な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



付加健診の対象拡大を 予定しています

協会けんぽでは、「生活習慣病予防健診」にて病気の発症や重症化の予防を目的とした健診の費用補助を行っております。令和5年度の補助率改定により一般健診の自己負担額が最高5,282円に軽減され、さらにおトクに受診いただけるようになりましたが、**節目の年齢に補助の対象となる「付加健診」**はご存じでしょうか？

付加健診とは

節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。



令和6年4月より、
付加健診の対象年齢について、
現行の40歳、50歳に加え、
45歳 55歳
60歳 65歳 70歳 も対象
になります。

対象の年齢の方に
おすすめください！



Mr.レッサー

令和6年度から付加健診の対象年齢も拡大となり、さらに充実した内容となる協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を活用して、従業員様の健康づくりにぜひお役立てください。

寒くなった今こそ

健康づくり講座で心も体もホットに

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ております。簡単な運動の講座や健康づくり講話といった楽しく学んで健康になれる各種講座を取り揃えております。職場のみなさまで受講いただき、健康づくりとコミュニケーションの促進にぜひご活用ください。

無料
先着順



受講形式 《対面型の出前講座は好評につき受付を終了しました》

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

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。



▲先着順となりますので、定員超過の場合は悪しからずご了承ください。
お申込方法は同封のチラシまたは協会けんぽ石川支部のホームページにてご確認ください。



おトクでホッと安心 健康サポート (特定保健指導)

よくあるお悩み

ケース
1

対象者の日程を調整するのが難しい



特定保健指導って何?

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある方を対象に、健康づくりのプロ(保健師、管理栄養士)が寄り添い、生活習慣の改善に向けてアドバイスをさせていただきます健康サポートです。

一緒に
がんばり
ましょう!



健診を受けた当日に健診機関で特定保健指導を受けましょう

一部の健診機関では健診を受けた当日に健診機関で特定保健指導を併せて受けていただくことができます。

健診当日に特定保健指導を受けられる健診機関はホームページにてご確認ください。



メリット1

健診当日の生活習慣改善意欲の**高いときにサポート**が受けられるので効果的



メリット2

健診後(または合間)の**短時間でサポート**を受けられるので時間を有効活用できる

メリット3

事業所様で後日保健指導を受け入れる**日程調整を行わなくてよい**(=担当者様の負担を軽減)

ケース
2

交代勤務や事業場が複数のため、**場所と日程の調整が大変**



協会けんぽ石川支部から業務委託している株式会社ベネフィット・ワンの保健師、管理栄養士による**オンライン(ICT)による面談**を上手に活用



メリット1

平日8時~20時/土曜日9時~18時と**幅広い時間**で対応できるので忙しい方にピッタリ

メリット2

パソコン・スマートフォン・タブレットを使っただけの面談のため、**面談場所へ行く手間がない**

※協会けんぽの保健師等が直接訪問させていただきご案内があった事業所様で、オンライン面談をご希望される場合は協会けんぽ石川支部 保健グループまでお問い合わせください。

健康経営優良法人

インタビュー interview

【第2回】

株式会社 絹川商事



※令和5年9月末取材

健康経営優良法人（中小規模法人部門）に2年連続で認定された（株）絹川商事をご紹介します。従業員の健康づくりはSDGsへの取り組み、地域活性化にもつながっているそうです。



令和3年度「いしかわ健康経営優良企業知事表彰」表彰式



DATA

- 所在地** 野々市市住吉町9-32
- 従業員数** 37名(男17名、女20名)※役員除く
平均年齢40歳(令和5年9月現在)
- 事業内容** 不動産売買、賃貸仲介管理、不動産コンサルティング、新築戸建て・賃貸住宅建設、リフォーム・リノベーション



代表取締役社長 絹川善隆さんにお聞きしました

「人とまちに HAPPY SMILE」の実現を、社内から

「人間は健康にして自己の仕事を通して社会に貢献し、勇気と根性をもって人生行路を楽しく愉快に生きていくものなり」。これは、創業者である私の祖父が遺した教えで、当社の社訓です。

また、平成26年からは「人とまちに HAPPY SMILE」をコンセプトとして掲げ、事業を展開しています。

これらの精神を具現化したく、令和2年に健康経営の取り組みをスタートしました。

従業員とその家族の健康を大切に

以前は、定期健診等に課題意識を持って取り組んでおらず、従業員の健康管理は各自に委ねていました。ところが令和元年、社内インフルエンザが大流行し、半数ほどしか出社できない状況に陥ったことで、**従業員の健康管理を重要な経営課題と捉える**ようになりました。

当社は建設部門もあるので、労働事故・災害予防のためにも、健康管理、食事や睡眠などの生活習慣改善は重要です。

また、万一に備えて企業向けの任意保険に加入しており、従業員が三大疾病にかかったときは、入院費用や休業補償が給付されるようにしています。

当社は、地元・野々市市をハッピーとスマイルがあふれる街にするお手伝いをさせていただいています。そのために、まずは従業員とその家族の健康と安心、幸せをサポートしたいですね。

メタボ改善・予防に重点

当社は、建設部門はベテランの現場監督や設計士など平均年齢の高い男性、不動産部門は窓口担当者など若手の女性が多く、幅広い年齢層の従業員が活躍しています。しかし、どの年代でも、メタボリックシンドローム該当または予備群のメンバーが少なくありません。そのため、生活習慣改善や早期治療のサポートに力を入れています。

メタボ者が多いことが課題...

	メタボ該当者	メタボ予備群	平均年齢
(株)絹川商事	19.2%	19.2%	40歳
協会けんぽ 石川支部全事業所平均	16.2%	12.9%	45歳
石川支部 同業態事業所平均	16.5%	13.4%	41歳

(令和4年度)

健康管理「担当」
総財務部 金森史哉さんより

健康経営の意義を伝えることの難しさ



健康経営は、会社への直接的な貢献度が見えづらいため、最初は従業員のみなさんの理解を得ることに苦労しました。特に仕事熱心な40〜50代の方は、健診結果が『要受診』でも、「病院行くより、やらななな」とある」といった反応もありました。



そんなときには、**社長が一人一人と向き合い、健康のために時間とコストを投資する意義を話してください**。すると、理解・納得して行動に移してくださる方が増え、『**要治療・要受診の未受診者は10%減少**』しました。

社長と従業員との距離が近く風通しのいい社風



当社は5つの事業所があり、普段はなかなか他事業所の人と直接お話しする機会がないのですが、サークルやイベントのおかげで交流が深まっています。また、入社3年以内の従業員が毎月25日に集まって社長と



食事をする「25会」があります。他事業所の若手同士、社長も含めてざっくばらんにコミュニケーションがとれる機会でもとても好評です。そのほか、月1回のノー残業デーや、有給休暇取得促進などの働き方改革にも、**部署や事業所の垣根を超え、横連携を強化して取り組んでいます**。



健診受診率 従業員は100% 家族は90%!

従業員の健診受診率は100%です。予約や日程調整は総財務部で行い、電話や社内情報共有アプリを活用して**全員が受診するまでフォロー**しています。また、令和4年度からは乳がん・子宮頸がん検診も、会社負担で受けられるようになりました。

従業員の家族(被扶養者)の健診受診率は、令和4年度は90%です。**未受診の被扶養者には、総財務部から直接電話をかけています。**協会けんぽから届く受診券を、見落としていたり放置してしまっていたりする方が多いので、電話すると「すぐ予約します!」と**行動に移していただけます。**



運動機会の増進



コミュニケーション促進

協力会社・顧客を巻き込み 笑顔の連鎖を生み出す



メンタルヘルスに関する取り組み

会社や地元への愛着心醸成、相互コミュニケーション活性化のため、家族や協力会社、顧客(賃貸アパートのオーナー等)、多様な関係者も巻き込んだ交流事業に力を入れています。

当社にはゴルフ、麻雀、バドミントン、美食の4つのサークルがあり、会社が活動を助成しています。そのほか、会社主催のスポーツ観戦イベント、クリスマスパーティーやサマーパーティーなど、毎月1~2回ほど交流事業を行っています。

サークルやイベントは、社員だけでなく家族や協力会社、顧客にも多数参加していただいているので、協力会社や顧客とのエンゲージメントを高めることができ、**経営への相乗効果も発揮**しています。

今後も、「楽しく」「ためになる」「得する」ことを「続ける」=「4T(4つの頭文字から)」の事業を生み出してまいります。

バドミントンサークル



200人規模で行うクリスマスパーティー



運動機会の増進



コミュニケーション促進

健康経営はSDGsの 取り組みの一環に

平成30年からSDGsへの取り組みを開始し、令和3年には野々市市と「SDGsの推進に係る連携協定」を締結しました。SDGs17項目のうち、「**3.すべての人に健康と福祉を**」は、**健康経営との親和性も高いです。**

従業員やその家族、取引先も含めた地域の方々、さらには地元フットサルチーム・ヴィンセドール白山と一緒に、田植えから稲刈り・おにぎり作りまでのお米づくり体験や、ゴミ拾いイベントなどを行っています。

お米づくりは食育・運動不足解消にも!



子どもたちも大喜び



従業員の健康について、単なる理解に留まらず、納得を得たうえで進めようとしている社長と担当者様の熱心な働きかけが良い循環を作り、健康度アップに繋がっているのを感じました。自社の従業員の健康管理に留まらず、取引先、地域の方々といったさまざまな関係者に波及する健康づくりで、ハッピーの花を満開にしていってください。

取材を終えて



協会けんぽ石川支部
保健グループ担当Iより



ヘルスリテラシー向上



食生活の改善

協会けんぽをはじめ、 外部のセミナーを活用

毎月の全体会議で、年2~3回は健康をテーマに取り上げ、生活習慣改善のためのセミナー受講やグループディスカッションを開催しています。

協会けんぽによる食生活セミナーでは、特にカップめんに含まれる塩分量の話が印象深く、受講後は、塩分量を気にしてメニューを選ぶようになったり、カップめんを食べる回数が減ったり、互いに低カロリーの食事情報を共有したりと、効果を実感しています。

そのほか、**石川県経営者協会・石川県中小企業家同友会・金融機関などのオンラインセミナー**も活用しています。



協会けんぽ石川支部の出前講座