

健康経営通信

～お手数ですが、職場内で掲示・回覧していただきますようお願いいたします～

鳥取県と協会けんぽ鳥取支部は
「健康経営」に取り組む企業を応援します！

第26号
令和3年2月

社員の健康づくり宣言企業

2,309事業所
(令和3年1月31日現在)



今号のトピックス

●健康経営実践セミナーを開催しました！
今年はセミナーをオンラインで開催しました！

●令和2年度「健康づくり取組報告シート」
提出のお願い

あなたの会社の獲得ポイントは何ポイント？
健康づくりの一年を振り返ってみましょう！

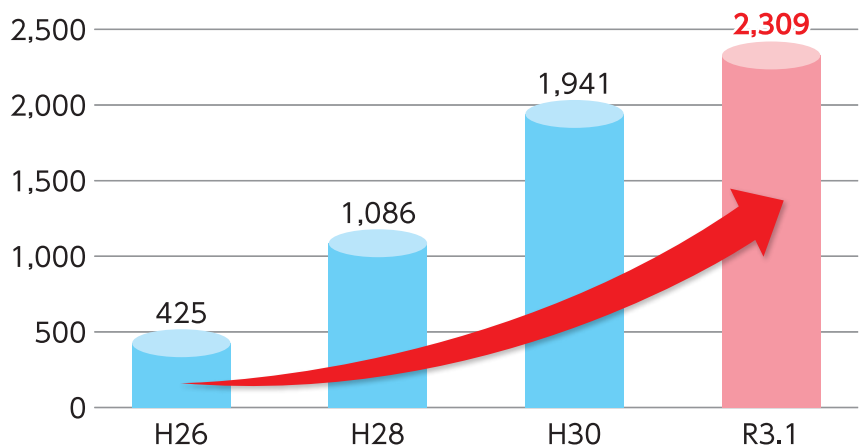
●お薬コラム
ウイルスに対抗するお薬について



社員の健康づくり宣言 事業所数は5倍以上に！

健康経営マイレージ事業に賛同し、社員の健康づくり宣言をした鳥取県内の事業所数は令和3年1月現在**2,309事業所**になっています。その数は、宣言事業が開始された平成26年度と比較すると、**5倍以上**にもなります。事業所様の**健康意識の高まり**とともに、協会けんぽ鳥取支部では、加入者のみなさまの健康増進に取り組んでまいります。

宣言事業所数の推移 (R3.1現在)

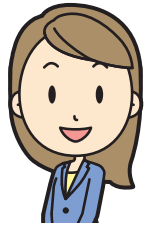


「健康経営実践セミナー」を開催しました!

●内容を一部ご紹介します●

1月27日に、オンラインにて「健康経営実践セミナー」を開催しました。お忙しい中、ご参加いただいた事業所の皆様、ありがとうございました。

株式会社テクノプロジェクトの室脇俊二氏の講演内容の一部をご紹介します。今回ご参加いただけなかった事業所様も、ぜひご参照のうえ実践してみてください。



「健康への取組みがもたらすもの」

株式会社 テクノプロジェクト 専務取締役 **室脇 俊二** 氏

健康への投資効果はわかりにくい、予算も限られる。
だが、社員をサポートするスタッフの育成は、経営者の思いで始められる。
スタッフが、社員の健康と幸福のために何が出来るか考えることは、明日からでも始められる。

●健康への取組み

まずは健康診断受診率を100%に!

- 定期健診項目にプラスして血液検査やがん検診等の費用を補助
- **被扶養配偶者**の健診推奨 (3万円を上限として補助)
→ 病気の早期発見・早期対応に健診の受診が大切。経年で見ること重要。



オンラインセミナーの様子

血液検査と生活習慣改善指導) ~個別指導と血液検査で効果を可視化し、自己管理をできるように!~

- **管理栄養士による個別指導と血液検査をセットで実施**
(6か月間実施: 検査と指導の3セット&医師の面談)
→ 血液検査をセットで実施することで、指導効果を随時把握し、より細やかな指導の実施が可能に
→ 参加者の8割が、血液検査項目のうち4項目以上で数値が改善。

+plus One(プラスワン) ~昼食にサラダを1品追加、間食をクッキーに代替~

- 会社にミニコンビニを設置。健康的な食品を安価で提供し、1品の追加・1品の代替を提案。
→ 菓子パンやカップラーメンをとっていた社員が多かったが、減らすことに成功
(菓子パンの消費量は年間1,483個→865個に減少)

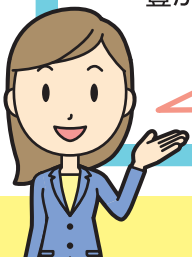
●取組みのポイント

~思いを持った人だからこそ個人に寄り添い支え続けることができる。
信頼関係のある人から言われるからこそ響く。
その積み重ねが、生活習慣の改善をもたらす~

- 健康への取組みについて、社員と関わる人のパーソナリティがとても大切。
→ 親身になって話を聞き、その人のことを考えて実施してくれる人がよい。
- データを取る際は、自動でとれる仕組みを考える。(社員自身にさせると長続きしない)
- 健康への取組みは会社と社員の接点を増やしてくれる。
→ 豊かな関係を築けるきっかけに



室脇氏は、健康への取組みについて、**チャンスを活かせば、社員との関係性が豊かになり、その豊かな関係性こそが会社への貢献意欲を高めることにつながっていく**とおっしゃられていました。皆さまも“社員との関わり”という観点から、健康経営を実践してみてください。



「健康づくり取組報告シート」提出のお願い

社員の健康づくりのために行っている取り組みを募集します。

同封の「健康づくり取組報告シート」をご提出いただいた事業所様には、取組内容に応じて健康づくりポイントが加算され、ポイント上位の事業所様には知事表彰や支部長表彰が贈られます。ぜひご応募ください！

1 令和2年度中に行った健康づくりの取り組みを振り返って…

例えば…



血圧計の設置



ラジオ体操の実施



禁煙週間の設定

2 当てはまる欄にチェック!

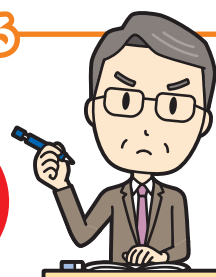
職場でできる健康づくり	基本メニュー	取組ポイント	チェック欄
	衛生委員会(またはそれに代わるミーティングなど)を毎月実施している。	5	
	血圧計・体組成計など従業員が自由に使える測定器を設置している。	5	✓
	昼休憩以外のリフレッシュタイムを設けている。	5	
運動習慣の定着	基本メニュー	取組ポイント	チェック欄
	階段使用の励行(エレベーターの使用を控える、2アップ3ダウン作戦など)	3	
	勤務前・お昼過ぎなどにラジオ体操・ストレッチ	5	✓
	歩数計などを貸与し、歩くことへの意識づけ	7	
たばこ対策	基本メニュー	取組ポイント	チェック欄
	社用車の禁煙	6	
	禁煙日・禁煙ウィーク・禁煙月間などを設定している。	5	✓
	禁煙外来などの利用を支援している。(県の卒煙支援推進事業補助金など)	7	

3 事業所独自の健康づくりの取り組みがあれば記入する

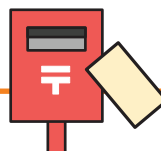
例えば…

- 歯ブラシセットを配布し、食事後の歯磨きを推奨することで歯周病予防に取り組みました！
- 社員の歩数ランキングがわかる企業向けの歩数計アプリを活用して、社員全員で競い合っています！

最高
100
ポイント



4 協会けんぽへ提出【提出期限:4月末】



皆さまのご提出をお待ちしています!

薬剤師が伝える「知って得する身近なお薬の話」



第9回「ウイルスに対抗するお薬について」



2021年、新型コロナウイルスによる影響で、例年とは違う年末年始を迎えられた方も多いかと思います。しかしながら、1月現在も感染が収まる気配はありません。今回も新型コロナウイルスに因んで、ウイルスをやっつける薬が、どのように私たち体の中でウイルスに対抗するのか（＝薬理作用といいます）をウイルスの増殖過程と併せて一部ご紹介します。

ウイルスは大きさにして約0.1 μm （0.1 μm =0.0001mm）と非常に小さく、「核酸」（＝ウイルスの設計図でありDNA、RNAと呼ばれる遺伝子）と「タンパク質」（＝ウイルスの体）からできています。大きな特徴として、細菌とは違い単独では増殖することができません。ウイルスが子孫を残すためには、他生物の細胞に侵入しハイジャックして増殖する必要があります。

他生物の細胞に侵入すると、自分の殻を破り、懐にしまっていた設計図を取り出します。前述の通り、自ら設計図や体を作ることができませんので、ハイジャックした細胞内の製造工場を借りて子孫作りに必要な設計図を複製し、設計図を基に体の材料や道具を大量生産し組み立てていきます。

その過程で、設計図の複製機を阻害するのが、新型コロナウイルスで現在承認されているレムデシビルやファビピラビルと呼ばれるお薬になります。また、「口にヘルペスができた」「帯状疱疹がでた」ときに処方されるヘルペスウイルスのお薬も設計図の複製を妨害するお薬になります。そのほか、製造工場で大量生産された材料をパーツごとに切断するハサミを阻害するお薬として、現在HIVウイルスのお薬が承認されています。

組み立てられ大量生産されたウイルスは、次の細胞を求めて細胞の外にでていきます。この出ていくときに使用する道具を阻害するお薬として、インフルエンザウイルスのお薬があります。医療機関や薬局で「インフルエンザのお薬はすぐ服用して下さい」と言われたことがあるかと思います。早めに服用することが、次の細胞にウイルスが移行することを防ぎ、発熱期間を短縮するといわれています。

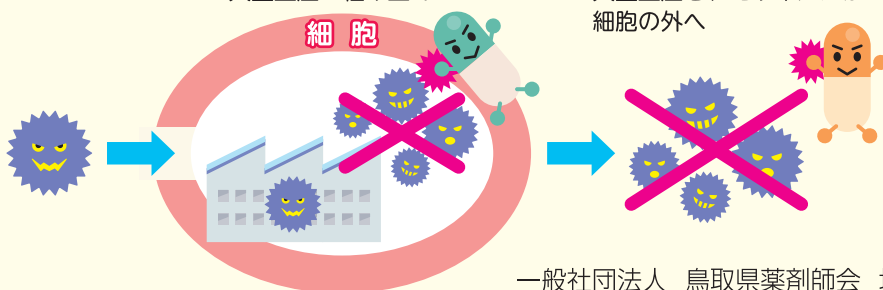
ここでご紹介したお薬以外にも、ウイルスの増殖過程をターゲットにしたお薬が使われており、日々研究されています。ただ、あくまでもこれは効き方であり、前回お話しした臨床試験を実施し、実際の効果や安全性を検証した後、個々の患者さんに合わせて薬剤を使い分けたり併用したりします。「このお薬は体の中でどのように効くの？」と、ご興味があればかかりつけの薬剤師に聞いてみてください。

ウイルスの増殖と薬の作用

①細胞に侵入

②設計図を複製、パーツを大量生産・組み立て

③組み立てられ、大量生産されたウイルスが細胞の外へ



薬の作用により……

- ウイルス設計図の複製を阻害
- ウイルスのパーツ生産を阻害
- 大量生産されたウイルスが細胞の外にでていくのを妨害

一般社団法人 鳥取県薬剤師会 地域保健委員会 ゆたに薬局 油谷 章吉



全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

担当/協会けんぽ鳥取支部 健康経営係

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル 5階
電話/0857-25-0051

協会けんぽ 鳥取

検索