

# 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28号  
令和3年11月

社員の健康づくり宣言企業

2,355社

(令和3年9月30日現在)



社員の  
健康づくり宣言事業所



鳥取県・協会けんぽ認定

## 支部長表彰受賞事業所が決定しました

皆さまに取り組んでいただいた令和2年度健康づくりメニューのポイント集計の結果、約2,300社の中から上位16社様を鳥取支部長が表彰いたしました。受賞された事業所の皆さま、おめでとうございます!

順位	過去の受賞歴	事業所名	所在地	獲得ポイント (775点満点)
1	H30 支部長表彰 H28・R1・R2 知事表彰	有限会社 向井組	倉吉市上井 265-5	539点
2	初受賞	株式会社 ニット工房鳥取中部事務所	倉吉市鴨河内 1704	508点
3	H29・H30・R1・R2 支部長表彰	有限会社 木村屋	米子市中島 2-2-23	488点
4	H27・H30・R1・R2 支部長表彰 H29 知事表彰	鳥取部品 株式会社	東伯郡琴浦町赤碕 276-3	474点
5	H30・R1・R2 支部長表彰 H27 知事表彰	エレックス株式会社	米子市中島 2-2-34	458点
6	R2 知事表彰	山陰酸素工業 株式会社	米子市旗ヶ崎 2201-1	445点
7	初受賞	株式会社 三徳興産	米子市榎原 1452-1	436点
8	R30・R1 支部長表彰 H29・R2 知事表彰	有限会社 西川商会	鳥取市湖山町東 3-13	434点
9	H30 支部長表彰	株式会社 ノンバディー	鳥取市南吉方 3-459-11	433点
10	H27・H29・R1・R2 支部長表彰 H28・H30 知事表彰	株式会社 鳥取県倉吉自動車学校	東伯郡北栄町西園 866	425点
11	初受賞	株式会社 トータルゲート	鳥取市吉成 239-3	421点
12	H29・H30 支部長表彰	有限会社 アルマック米子	米子市米原 4-1-31 中山ビル 2F	415点
13	初受賞	株式会社 モリックスジャパン	鳥取市商栄町 203-6	411点
14	初受賞	田中工業 株式会社	鳥取市秋里 1247	409点
15	初受賞	有限会社 福井事務機	米子市旗ヶ崎 2021-7	402点
16	R2 支部長表彰	鳥取医療生活協同組合	鳥取市末広温泉町 203	401点

# 支部長表彰初受賞事業所にインタビュー



支部長表彰に初めて受賞された事業所様に、「どのような健康づくりの取組みをされているか」、「取組み後の意識の変化や効果」などをインタビューしました。それぞれの事業所様が自社の健康課題に対し、社員全員で継続して健康づくりに取り組めるよう工夫されています。同じような課題をもつ事業所様は、ぜひ参考にしてみてください。

## 株式会社ニット工房鳥取中部事務所



(写真右)  
所長 西村 貴征 様

- 所在地** 倉吉市 鴨河内 1704
- 従業員数** 43名
- 設立** 2002年
- 事業主様** 大坪 武彦 様
- 業務内容** 婦人・子供 既製服製造



## 足形シールやストレッチ 職場でできる健康法

### 健康づくりの取組みおよび工夫点

立ち作業で前かがみの姿勢が多く、肩こり、腰痛等を抱えた従業員や運動習慣がない従業員が多いことから…

- ・運動習慣をつけるために、始業時のラジオ体操や、工場内廊下に貼り付けた足型のシールに合わせて大股で歩くことを推奨するなど健康維持活動に取り組んでいる。
- ・3か月に1回程度整体師さんに来てもらい、空いた時間に簡単にできるストレッチなどを教えてもらっている。(全員受講)

### 健康づくりに取り組んだ効果(従業員の変化等)

毎朝始業時に行うラジオ体操は、強制していないにもかかわらず全員が取り組んでおり、体を動かすことが定着してきたと感じる。毎月のテーマを変えながら行うセミナーや、講習を通して、運動意識や関心を促すことができ、今後も継続して取り組むことで従業員や家族のWLB(ワークライフバランス)を実現させたい。

## 株式会社 三徳興産



(写真右)  
代表取締役社長 長谷川 智也 様

- 所在地** 米子市 榎原1452-1
- 従業員数** 35名
- 設立** 1970年
- 事業主様** 長谷川 泉 様
- 業務内容** 建設業



## 健康づくりは環境づくり 元気で明るい職場を目指して

### 健康づくりの取組みおよび工夫点

- ・健康診断受診後に医師への健康相談や面談を実施し、フォローを行っている。
- ・外部からインストラクターを呼び、体操を教えてもらうなど、運動量を増やすよう努めている。
- ・分煙の実施と禁煙の呼びかけ。喫煙対策として喫煙者にアイコス(加熱式たばこ)を支給した。
- ・血圧計を事業所に設置、毎週血圧を計測して記入させ、健康管理を行っている。

### 健康づくりに取り組んだ効果(従業員の変化等)

たばこをやめる社員が出たり、健康診断の結果が良くなりつつあったりと、健康づくりの効果が徐々にあらわれている。また、従業員の意見を聞く機会を作ることが、職場のストレスの軽減につながったように思う。

## 株式会社 トータルゲート



(写真右)  
代表取締役 門脇 総司 様

- 所在地** 鳥取市 吉成 239-3
- 従業員数** 5名
- 設立** 2019年
- 事業主様** 門脇 総司 様
- 業務内容** 福祉用具レンタル 特定福祉用具販売 住宅改修 居宅介護支援 美と健康

## 「明るく楽しく仕事に取り組む」を経営理念に

### 健康づくりの取組みおよび工夫点

「明るく楽しく仕事に取り組む」を経営理念に掲げ、日々従業員が気持ちよく業務に取り組めるよう、毎日始業前に健康観察を実施している。毎朝、個々への声掛けで一日が始まり、コミュニケーションを図りながら、従業員の体調異常等に気付けるよう工夫。総務を中心に朝礼時に健康情報の発信などを行い、健康に対する意識向上を推進している。

### 健康づくりに取り組んだ効果(従業員の変化等)

休憩時間以外で、個々のタイミングで一日1回10分のリフレッシュタイムを取得するよう勤めている。リフレッシュタイム導入前に比べ、業務にメリハリをつけることでヒューマンエラーが減り、業務効率が上がった。



## 株式会社 モリックスジャパン



(写真右)  
代表取締役会長 盛田 眞理 様

- 所在地 鳥取市 商栄町203-6
- 従業員数 46名
- 設立 1946年
- 事業主様 田井 智 様
- 業務内容 卸売業



### 健康状態の把握・分析、個別アドバイス 必要な指導が受けられる体制を

#### 健康づくりの取り組みおよび工夫点

- 健康診断100%の実施。ストレスチェックなどを実施し、社員の健康状態を把握し、必要な指導が受けられる体制を作っている。
- 心身の健康増進につながる活動を企画し、大山登山・鳥取マラソン等では、社員のコミュニケーションづくりに繋がっている。
- 「ありがとうカード」を作成、社員間で感謝の気持ちを伝え合うなどコミュニケーションツールとして活用している。

#### 健康づくりに取り組んだ効果(従業員の変化等)

- 半年に1回の測定データ(体重・栄養・筋肉量等)を基に分析される結果と個別アドバイスにより健康に対する意識が変わってきた。
- 「ありがとうカード」で感謝を伝え合うことにより、モチベーションが高まり、コミュニケーションやチームワークの向上につながった。

## 田中工業 株式会社



(写真左から)  
取締役会長 髙 昌可 様  
取締役経理部長 安部 裕子 様

- 所在地 鳥取市 秋里1247
- 従業員数 35名
- 設立 1971年
- 事業主様 田中 健志 様
- 業務内容 建設業



### 地域で一番健康になる！ 社員全員で取り組む健康づくり

#### 健康づくりの取り組みおよび工夫点

- 毎朝、始業前に社員全員でラジオ体操→検温→アルコールチェックを行い、自身の健康チェックに取り組んでいる。
- 健康経営のためのリストを作り、社員間でアンケートを取り、会議で話し合って導入を決めたり、健康標語を作成したりして、社員が取り組みやすい環境づくりを行っている。
- 健診結果の管理、生活習慣改善のフォローアップに努めている。

#### 健康づくりに取り組んだ効果(従業員の変化等)

社員全員で取り組むことによって各自の身体と健康への意識づけが定着しているように思う。社員側から新たな取り組みへの意見やアイデアが積極的にも出ることもあり、意識が大きく変わっていると実感している。

## 有限会社 福井事務機



(写真左から)  
取締役 福井 歳子 様  
総務・経理課課長 福井 淳子 様

- 所在地 米子市 旗ヶ崎2021-7
- 従業員数 15名
- 設立 1964年
- 事業主様 福井 孝幸 様
- 業務内容 小売業



### 令和2年度は 心の健康づくりスタート元年！

#### 健康づくりの取り組みおよび工夫点

- 計画有給取得の回覧による休暇を取得しやすい企業風土の醸成および有給休暇取得の促進。
- 専門家の力を借りた社員の健康維持・増進のための心と体の健康づくりの実践。
- 健診結果有所見者へのフォローの徹底。

#### 健康づくりに取り組んだ効果(従業員の変化等)

計画的、柔軟な有給休暇の取得への意識が根付いてきた。セルフキャリアドック、メンタルヘルスカウンセリング、健康アンケート実施による心の健康づくりスタート元年となり、継続していくことで様々な観点より分析を行えるようになったら、社員も会社ももっと健康になれると思う。

## 健康経営実践セミナーをオンラインで開催します！

2022年

# 1月下旬開催予定

参加費無料！  
どなたでも参加  
できます



# 薬剤師が伝える「知って得する身近なお薬の話」



## 第11回「オリンピックと薬について」



新型コロナウイルスの世界的蔓延により1年遅れましたが、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されました。感染対策で殆どの方がテレビモニター越しの観戦だったと思いますが、選手は沢山の感動を与えてくださいました。観戦後はなぜかスポーツや運動をしたくなるのは私だけでしょうか…

スポーツの祭典であるオリンピックに関連し、「ドーピング」という言葉をご存知かと思います。ドーピング(Doping)という言葉は、南アフリカの原住民が、士気を高めるために、地元の強いお酒(Dope)を飲んでいたことが語源という説があります。ドーピングは、スポーツの競技能力を高めるために、薬物を使用したり、またはそれを隠したりすることなどのすべての行為を意味します。

2018年のロシアにおける組織的ドーピングがニュースとなっておりますが、このような「意図的ドーピング」だけでなく、治療薬やサプリメントでの「うっかりドーピング」により競技成績が取り消されたり、以後競技参加へのペナルティがついたりする事例も少なくありません。

では、選手が下記のように私たちにも身近な場面で薬を使用したらどうなってしまおうでしょうか??



- ①陸上の本番にもかかわらず、寒気がする。熱を測ると微熱があり、市販薬で「葛根湯」を購入して飲んだ。のどがイガイガするので、南天実の入った「〇〇喉飴」を舐めた。
- ②花粉症で鼻水が酷く競技に集中できない。以前、良く効くと薬剤師さんに言われ購入した、「〇〇〇鼻炎薬 速溶錠」(プソイドエフェドリン含有)を飲んだ。
- ③息苦しさがあり、以前医師から処方された、「ツロブテロールテープ(気管支拡張薬)」を貼付し競技に参加した。

答えは、全てドーピングに該当する薬になります。

①葛根湯に含まれる麻黄という生薬、②一部の鼻炎薬にはエフェドリンと呼ばれる成分が含まれており、風邪や鼻炎による鼻づまり、炎症を抑える効果があります。しかし、交感神経を刺激して興奮作用があるため、競技会時には禁止される物質になります。

①の南天実に含まれるヒゲナミン、③は、 $\beta$ (ベータ)作用薬と呼ばれる薬で、同じく興奮作用や筋肉を増強させる作用があり、常時使用が禁止される物質になります。

その他にも、ホルモンを調節する薬、利尿作用のある薬、炎症を抑える作用がある薬などで一部ドーピングに該当する場合があります。薬だけではなく、サプリメントにおいても注意が必要です。

ただ、選手でも薬が必要な時はあります。そのような時に、ドーピングに該当する薬物であるか否かを判断するだけでなく、ドーピングに該当薬物でも使用できるようにするための申請をアドバイスしたり、代替が可能な薬を提案(アンチドーピング活動)する専門の薬剤師「公認スポーツファーマシスト」がおりますのでご相談ください。「公認スポーツファーマシスト」は、直接スポーツ選手のアンチドーピングをサポートするだけでなく、教育現場や地域活動において子供たちへのアンチドーピングを啓蒙しており、選手や子供たちのスポーツ生命だけでなく、身体を守るための活動を行っております。



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

健診の結果、要再検査の方にはお声がけを

〒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 担当/協会けんぽ鳥取支部 健康経営係

協会けんぽ 鳥取

検索