

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31号
令和4年11月

社員の健康づくり宣言企業

2,357社

(令和4年10月4日現在)



「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

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3年度健康づくりメニューのポイント集計の結果、約2,350社の中から上位14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 (765点満点)
1	H30・R3 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	557点
2	R3 支部長表彰	田中工業 株式会社	鳥取市秋里1247	541点
3	R3 知事表彰	株式会社 ニット工房鳥取中部事務所	倉吉市鴨河内1704	503点
4	H29・H30・R1・R2・R3 支部長表彰	有限会社 木村屋	米子市中島2-2-23	488点
4	初受賞	ヤマタグループ ヤマタホールディングス 株式会社 株式会社 ヤマタホーム 株式会社 モア・コンフォート	鳥取市千代水2-130	488点
6	初受賞	美保テクノス 株式会社	米子市昭和町25	467点
7	初受賞	社会福祉法人 敬仁会	倉吉市山根55	460点
8	H27・H30・R1・R2・R3 支部長表彰 H29 知事表彰	鳥取部品 株式会社	東伯郡琴浦町赤碓276-3	459点
9	H30・R1・R2 支部長表彰 H27・R3 知事表彰	エレックス 株式会社	米子市中島2-2-34	446点
10	H29・H30・R3 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	441点
11	H27・H29・R1・R2・R3 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	426点
11	初受賞	小原商事 株式会社	米子市道笑町4-138	426点
13	H30・R3 支部長表彰	株式会社 ノンバディー	鳥取市南吉方3-459-11	421点
14	H27・H30 支部長表彰 R1 知事表彰	有限会社 シオテック	西伯郡日吉津村日吉津25-1	420点

支部長表彰

初受賞事業所にインタビュー



ヤマタグループ

ヤマタホールディングス株式会社

所在地 鳥取市千代水2-130

従業員数 16名

設立 2015年

事業主様 山田 雄作 様

事業内容 その他のサービス業

株式会社 ヤマタホーム

所在地 鳥取市千代水2-130

従業員数 61名

設立 1984年

事業主様 山田 時好 様

事業内容 建設業

株式会社 モア・コンフォート

所在地 鳥取市千代水2-130

従業員数 20名

設立 2015年

事業主様 山田 雄作 様

事業内容 飲食業



(写真中央から) 代表取締役 山田 雄作 様
代表取締役 山田 時好 様

健康づくりの取り組みおよび工夫点

- ・会社独自の制度「非喫煙手当」を支給。
- ・お昼休みに体操動画を流している。
- ・グループ会社のモア・コンフォートが運営しているmoco lifestyle storeのテイクアウトが出来る、夕方に移動販売を実施している。



健康づくりに取り組んだ効果、感想（従業員の变化）

- ・非喫煙手当があることで、喫煙者が禁煙に成功したこと。
- ・お昼休みに座っている状態での体操なので、無理なく体を動かすことが出来る。
- ・一人暮らしの新入社員や、若手社員には、夜ご飯や、次の日の朝ご飯代わりになるので助かっていますという意見がある。

美保テクノス 株式会社

所在地 米子市昭和町25

事業主様 野津 健市 様

事業内容 建設業

従業員数 205名

設立 1958年



(写真中央から) 代表取締役社長 野津 健市 様
業務部 副主任 藤田 光瑠 様

健康づくりの取り組みおよび工夫点

- ・健康診断の受診内容を人間ドック、胃カメラ、婦人科検診、付加検診などオプションの選択制にしており、社員の方に自身の健康状態に応じて選んでいただいている。
- ・ストレスチェックなどを実施。2ヶ月に1回、上司の方と面談をする機会を設けている。新入職員は特にメンタル面がハイリスクである為、新入社員研修時にメンタルヘルスに関する講習会を実施している。
- ・最低でも年に2回（夏、冬）、健康講座を開催している。夏は熱中症講座を行い、最新の知識の更新と建設労働者には空調服の支給と“ウェアラブルエアコン”を一部導入している。



健康づくりに取り組んだ効果、感想（従業員の变化）

健康診断は選択制にすることによって、各自の身体と健康への関心と意識が高まっていると思います。受診後も産業医、保健師と密に連携をとり、必要な指導が受けられ、身体、心共に不調が起きた時にも気軽に相談することができています。セミナーや講座を通して、健康づくりに対しての関心を促すことができている、今後も継続して取り組んでいきたいです。

社会福祉法人 敬仁会

所在地 倉吉市山根55

事業主様 藤井一博様

事業内容 社会福祉事業

従業員数 1,334名

設立 1958年



(写真右) 副理事長 池井 輝夫 様

健康づくりの取り組みおよび工夫点

病気の早期発見、早期治療を目的として

- ・40歳以上で特定年齢に該当する職員が頭頸部MR検査・胸部CT検査を受けた場合、費用の1/2を補助している。
- ・生活習慣病予防健診の検査項目に法人独自のオプションメニューを追加し、検査内容をより充実させている。

メンタルヘルスケアの取り組みとして

- ・職員専用相談窓口を設け、法人担当者を配置している。また、問い合わせ先に外部医療機関・外部保健師（委託契約）を加え、より相談しやすい体制としている。

健康意識向上の取り組みとして

- ・社内報にて健康づくりに関する情報提供を継続している。

健康づくりに取り組んだ効果、感想（従業員の变化）

関連法人である社会医療法人仁厚会と連携し、生活習慣病予防健診の受診率向上、検査メニューの充実、費用の補助等、検診に力を入れることで病気の早期発見に繋げることができた。また、職員意見を取り入れた職場環境の改善、継続した情報提供にて健康づくりに関する意識が徐々に高まりつつある。今後も良質なサービスを提供するため、職員の健康維持・向上、健康経営に努めていく。

小原商事 株式会社

所在地 米子市道笑町4-138

事業主様 小原得雄様

事業内容 調剤薬局の経営
不動産賃貸業

従業員数 18名

設立 1975年



(写真右) 代表取締役社長 小原 得雄 様

健康づくりの取り組みおよび工夫点

- ・全営業所禁煙。
- ・健康診断100%実施している。
- ・鳥取県中小企業労働相談所みなくるのハラスメント防止セミナーに毎年参加している。

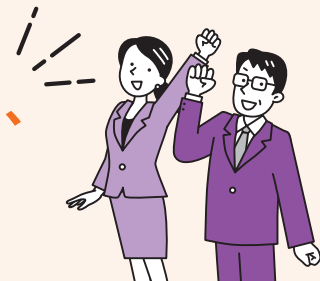
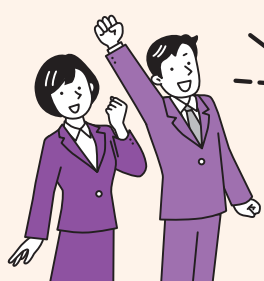
健康づくりに取り組んだ効果、感想（従業員の变化）

ハラスメント防止セミナーで学んだ内容を各職場で報告し、実践している。

相手を尊重しつつ自分の気持ちを伝えるようにしている。



これからも、鳥取県内の企業が一丸となって、
「社員の健康づくり」を広めていきましょう!





薬剤師が伝える「知って得する身近なお薬の話」



第14回「健康と油について」

- 山の幸、海の幸などの美味しい食べ物が出回る「食欲の秋」。生理学的に食欲が増える理由として、
- 秋になると日照時間が短くなり、満腹感を与えて食欲を抑える「セロトニン」が低下してしまう
- 夏バテによる胃腸の疲れが和らぎ食欲が亢進する
- 気温が低下し、熱を産生する（＝基礎代謝が増える）ことによるエネルギー補給のため
などが考えられるそうです。



つつい食べ過ぎる時、また食事には気を付けているはずなのに…と、薬局でお薬をお渡しする時に生活習慣のお話をする事も少なくありません。今日は私の名前の一文字、「油」についてお話させていただきます。

油（脂質）は中性脂肪や脂肪酸、コレステロール、リン脂質として体内に存在しています。「健康に悪い」と思いがちですが、身体に必須な三大栄養素の一つです。コレステロールは細胞膜やホルモン、リン脂質は細胞膜の原料になり、脂溶性ビタミン（ビタミンA,D,E,K）の吸収を高めます。また、植物油はビタミンEの供給源です。

ただ、油の種類によっては、過剰摂取は細胞、血管に蓄積され動脈硬化につながります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。正しい知識で適切に摂ることが大切です。

どんな種類があるか？

油の主成分は「脂肪酸」と呼ばれる、炭素原子が鎖錠に繋がった構造で、炭素同士の結合のされ方で分類されています。

- * 飽和脂肪酸……常温で個体ものが多い：牛や豚などの動物性脂肪酸
- * 不飽和脂肪酸……常温で液体の脂肪酸

- 一価不飽和脂肪酸（体内で作ることができる）
⇒オメガ9系脂肪酸：オレイン酸：オリーブオイル、こめ油など
- 多価不飽和脂肪酸（体内で作ることができない）
⇒オメガ6系脂肪酸：リノール酸：大豆油、ごま油、コーン油
アラキドン酸：卵黄、豚レバーなど
⇒オメガ3系脂肪酸：α-リノレン酸：えごま油、アマニ油など
EPA,DHA：サバ、イワシなどの魚介類



お伝えしたいことは、「適度に摂るべき油」と「積極的に摂りたい油」が存在するという事です。

○適度に摂るべき油

- 飽和脂肪酸：過剰摂取は心筋梗塞などの心血管系疾患のリスクを高めます。
- オメガ9系脂肪酸：血中コレステロールを低下させるという報告もありますが、摂りすぎは肥満の原因になります。
- オメガ6系脂肪酸：体内で合成されず、必須脂肪酸に分類されていますが、様々な食品に含まれ、過剰摂取の傾向があります。摂り過ぎは心筋梗塞や生活習慣病のリスクを高めます。

◎積極的に摂りたい油

- オメガ3系脂肪酸：α-リノレン酸には、コレステロール低下作用、EPA、DHAは中性脂肪低下作用が言われています。DHAは脳の認知機能低下の予防に関連があると言われています。

適度に摂るべき油をとり過ぎた場合は、積極的に摂りたいオメガ3系の脂肪酸を摂りましょう。理想は（オメガ6系）4：（オメガ3系）1です。薬局ではお薬の相談だけでなく、健康相談や必要であれば他の専門職へつなぐ健康サポート機能も併せ持っております。健康や食事、運動など、気になる事があればいつでもご相談ください。

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