職場内で回覧・掲示をお願いいたします

健康保険委員のひろば

December 2023
Vol.40（2023年12月）

健康づくりチャレンジ宣言にエントリーしている事業所の取り組みを紹介します　Part 30

ゴコー電工株式会社 様

今回は健康経営優良法人2023に認定された富士見町にあるゴコー電工株式会社様の取り組みをご紹介します。衛生管理者の山下奈津子様にお話を伺いました。健康経営を始めたきっかけや取り組むうえで大変だったこと、ご参加いただいている加糖飲料プロジェクトへの想いを語っていただきました。

昭和58（1983）年の設立以来、特殊モーター筋で設計開発・試作・製造を行っています。40年間で培った豊富な経験と固有技術によりお客様のニーズに対応した特殊モータを製造することで、社会の発展に貢献し世界を動かす原動力として挑戦し続けています。

Q：健康経営、健康経営優良法人をめざしたきっかけを教えてください

A：当社は4年前に定年が60歳から65歳になりました。当時から定年以降も一緒に働く仲間はいましたが、健康でなければ仕事を続けるのは難しいと実感していました。また、先代社長から受け継いだ「健康で働き続けられる会社」への想いもありました。

従業員の約半数が20、30代のため若い時から健康に対する意識を持つ機会、また社外に向けても働きやすい環境が整備されていることが大切なアピールポイントだと思い健康経営を目指しました。

Q：健康経営に関わる取り組みを進めるうえで、従業員の方に変化はありましたか

A：健診の結果から減量などに取り組み、身体が楽になった従業員もいて、日頃から意識してコントロールする重要性を感じています。また、食堂に設置している血圧計・健康器具の利用やウォーキングイベントの開催、富士見町主催のソフトバレー大会へ参加するなど各従業員の希望により身体を動かす機会が増えたと思います。イベントに参加することで従業員同士のコミュニケーションも多くなり、心の健康にもつながっています。

また、以前から考えていたものの新型コロナの影響により延期になっていた「サラダバー」をようやく夏に開催しました。健康経営のイベントとして、派遣社員・アルバイトも含め全員対象で実施し、予想以上に大好評でした。ちょうど夏野菜の収穫時期で、自家栽培している従業員からの提供と近くの直売所で購入した10種類以上の野菜を使用したボリュームサラダになりました。普段の昼食では野菜を食べているイメージがない従業員も積極的におかわりをしていました。朝採れた新鮮な野菜のおいしさに改めて気づくことで、野菜を食べる習慣作りの良い機会になったと思います。

Q：加糖飲料プロジェクトに参加いただいたきっかけは何ですか

A：1日に何本もエナジードリンクを飲んだり、昼食時もお茶ではなくミルクティーやオレンジジュースなど、加糖飲料を手にしている従業員がとても多く日々気になっていました。そんな時に協会から届いた加糖飲料プロジェクトに関するチラシを見て、ぜひやってみようとなりました。講習会で、実際に入っている砂糖の量を見た時は、会場全体がざわつき動揺がとても大きかったです。そのあと社内の自動販売機に無糖飲料がすぐ分かるよう目印としてシールを貼ってもらいました。夏場は自動販売機での購入数が多くなりましたが、講習会と目印シールの成果もあり、麦茶や無糖炭酸が人気でした。加糖から無糖へ優先的に切り替える貴重な学びとなりました。

Q：健康経営に関して、今後の目標や取り組みたいことは何ですか。

A：今年中にもう一度、サラダバーのように積極的に野菜を摂るきっかけのイベントをできればと思います。もう一つは運動習慣の定着に向けて、会社としてスポーツ同好会の立ち上げと活動の支援を行っていきたいと考えています。少人数でも気軽にスポーツを楽しめるような、いろいろな同好会ができれば良いと期待しています。もちろん、今まで通りウォーキングやハイキング等のイベントも計画して、きっかけ作りは継続していく予定です。

またウォーキングやゴミ拾いなどイベントへの参加、業務改善の提案等行った従業員に対して「Gポイント」という社内独自のポイントを付与する制度があります。ポイントは、お弁当の注文などに使用でき、イベントの参加意欲増進にも役立っています。

10代から60代まで幅広い年代・多国籍・子育て世代など、私たちのMISSIONに掲げる「すべての従業員の豊かで幸せな人生」の実現に向けて今後も様々な企画を取り入れたいと思います。

編集後記

従業員の健康診断後のフォローや、会社として様々なイベントの企画など、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいらっしゃいました。また従業員の今だけではなく、ずっと先の将来を考えて健康経営に取り組まれていることが印象的でした。そういった健康経営への意識の高さがより良い職場環境づくりに繋がっているのだと思います。貴重なお話をいただきありがとうございました。

令和５年度 健康保険委員表彰者のご紹介

協会けんぽでは毎年、健康保険委員様のご功績に対し、表彰させていただいております。
今年度は、理事長表彰1名、支部長表彰16名、あわせて17名の方が受賞されました。

表彰区分	事業所名	委員氏名（敬称略）	所在地
全国健康保険協会 理事長表彰	株式会社林友	中原　拓哉	松本市
全国健康保険協会 長野支部長表彰	株式会社アースワーク	宮川　しのぶ	長野市
	株式会社園建	伊藤　恵美	長野市
	信濃酒井建設株式会社	田橋　美香	長野市
	株式会社スペースキュウ	鏑木　久	長野市
	株式会社ケーアンドケー	中島　恵美	諏訪市
	株式会社ヤマザキ	小泉　美幸	諏訪市
	宮下建設株式会社	六波羅　良治	伊那市
	駒ヶ根商工会議所	池上　和弘	駒ケ根市
	株式会社マブチ・エスアンドティー	一ノ瀬　千穂	辰野町
	下平建設株式会社	下平　多美子	飯島町
	川瀬建設株式会社	北林　政利	松本市
	株式会社鬨一精機	上原　由視	松本市
	株式会社フカサワイール	忠地　英夫	松本市
	株式会社真陽建設	中原　とも枝	塩尻市
	山崎建設株式会社	山崎　玲子	安曇野市
	株式会社トミック	柳沢　佐智代	上田市

順不同

「医療費のお知らせ」の送付について

協会けんぽでは加入者の皆様に、健康保険に対する意識を高めていただくことを目的として、年に１度「**医療費のお知らせ**」を発行しております。

対　象　者	◆協会けんぽ加入者で、対象期間中に医療機関等を受診された方
対 象 期 間	◆令和４年10月から令和５年**8月**まで
送 付 時 期	◆令和６年1月中旬から順次、各事業所様あてに送付
お知らせ内容	◆受診された方の氏名、診療年月、医療機関名、医療費の総額など

・「医療費のお知らせ」は、加入者の世帯ごとにとりまとめ各事業所様へお送りしています。大切な個人情報が含まれますので、封筒を開封せずに被保険者様へお渡しください。

・今年度は、送付時期を早め、可能な限り令和６年1月中に事業所様へお届けできるよう、「医療費のお知らせ」に記載する対象期間を1ヶ月短縮します。（昨年度の対象期間は、令和３年10月から令和４年9月までの受診分）。

・「医療費のお知らせ」には主に令和４年10月から令和５年８月までに医療機関に受診された分が記載されています。ただし、特定の診療科を有する医療機関等で受診した場合など、様々な理由により「医療費のお知らせ」に記載されないことがあります。対象期間中のすべての受診について記載されているものではありませんので、ご理解をお願いいたします

・診療内容の詳細につきましては、お問い合わせいただきましても一切お答えできません。病名や処置、薬剤名などにつきましては、受診された医療機関や薬局等にお尋ねください。

「医療費のお知らせ」に関するお問い合わせはレセプトグループ（026-480-0562）まで

歯科保健NEWS

〈4回シリーズ　Vol.3〉

お口の健康にまつわる　え・と・せ・と・ら

お口の健康は全身の健康に関連します。
「毎日のお口のケア」と「定期歯科健診」で、“健口”から“健康”につなげましょう。

Q 歯を失った後、どのような治療を受ければいいの？

A
- 歯を失った場合、その隙間に対する治療が必要となります。
- そのまま放置すると、うまくかめないだけでなく、周囲の歯ならびやかみ合わせに影響します。
- イラストのような治療で、本来のかむ機能を回復させる必要があります。
- 治療方法は、ご本人と歯科医師の相談により決定します。

Q 親知らずはどうするべき？

A
- 生え方に問題がなく、手入れが適切に行えれば抜歯する必要はありません。
- 埋まっていたり傾いているとトラブルの原因となります。
- 親知らずの手前の歯の手入れも難しく、むし歯や歯周病が進行してしまいます。
- 若い時期に抜歯することが好ましく、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

Q デンタルフロスと歯間ブラシの使い方

A
- むし歯や歯肉炎を予防するには、年齢に関係なく、デンタルフロスや歯間ブラシの使用が重要です。
- 歯ならびや歯肉の状態によって使い分けをします。正しい使用法について、かかりつけ歯科医院にて指導を受けましょう。
- 一般的には若年者はデンタルフロス、中高年者は歯間ブラシが有効です。

日本歯科医師会
PRキャラクター

プラスONE　洗口剤（マウスウォッシュ）

- マウスウォッシュは口内の雑菌を減らす効果があり、むし歯や歯周病を予防する作用があります。
- 口臭をケアする働きもあります。
- ただし、歯みがきの代わりになるものではありません。
  歯ブラシなどで歯の汚れをしっかりと取り除くことが大切です。

長　野　県　歯　科　医　師　会

共に目指します。世界で一番（ACE）の健康長寿。

全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう♪
毎月10日に健康情報配信中！
登録はこちらから→→→

kyoukaikenpo.or.jp（@の後ろ）からのメールを受信できるよう設定してください。