

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す Part 31

城東冷機サービス株式会社 様

昭和50年(1975年)の設立以来、冷凍冷蔵設備業と空調設備業の事業を展開。家庭のルームエアコンから業務用の空調機、冷凍冷蔵機器などのメンテナンスを主に機器の提案、設計、取付、修理まで一貫して行っています。様々なご要望があるお客様の声にお応えできるよう進化し、社会貢献に取り組む事業所です。



今回は、健康経営優良法人2024を含め過去7年連続で健康経営優良法人に認定されている松本市にある城東冷機サービス株式会社様をご紹介します。取材では健康経営を始めたきっかけや取り組むうえで苦労したこと、従業員の意識の変化などを代表取締役の松岡伴斉様、常務取締役の美樹様にお伺いしました。

Q:健康経営、健康経営優良法人を目指したきっかけを教えてください

A:まずは他社の社長と健康に関する話をする機会が多かったこと、また同じタイミングで民間の保険会社から健康経営や健康経営優良法人制度があることを聞いたことです。そして自社をみると、腰痛や肩周りに不安を抱えている従業員がいたことも分かりました。また、認定を受けることで健康経営優良法人のロゴを使用することができ、形として実感できること、幅広く内外にアピールできると考えたことも認定を目指した一つのきっかけだと思います。やはり、一番は健康でなければ仕事ができないので、従業員が少しでも笑顔で健康に仕事ができる環境を整えたいという思いでした。

Q:健康経営に取り組む中で、苦労したことは何ですか

A:当社の場合、現場での仕事がメインなので、従業員を一か所に集めるのが大変でした。健康経営を取り組み始めた時は、健康の講習会を行うにあたり開催日時に悩みましたが、会社全体で健康づくりに取り組んでいくという気持ちを持ち続け、集まる時間については試行錯誤しながら決めていきました。また、ラジオ体操の講習会も開催しました。小学校からやっているかと思いますが、実際には動きや考え方が全く違っていましたし、どこに意識を向けて伸ばすのかといった、正しいラジオ体操を教わりました。これをきっかけに毎週月曜にラジオ体操を行うようになりました。これも集めるのは大変でしたが少し強引に進めていきました。常に会社として健康でいることが大事だと考えており、とにかくけがががないようにしてもらいたいという思いが一番でした。従業員が健康でいることで最終的には「会社の健康化」にもつながると思います。

Q:健康経営に関わる取り組みを進める上で、従業員の方に変化はありましたか

A:以前から従業員同士コミュニケーションはありましたが、健康経営に取り組んでからは会話の内容が変化し健康や身体に関するものが増えました。活動していく中で松本市からご紹介を頂きNPO法人団体のトレーナーさんからの体操や健康指導等を定期的に教えていただく機会を作り、その影響から「肩甲

骨」のことが話題に上がっているのを聞いたときには、意識が変わる一つの要因だったと実感しました。

また、健康診断が近づくと、今まで結果を気にしなかった従業員が体重を気にし始めたことも意識の変化だと思います。また、自分から話しにくい身体の不調を社内で発信できるような環境になってきており、従業員同士その場合の解決策などを自然に伝え合う雰囲気になっていることも実感しました。

Q:健康経営に取り組もうとしている企業へアドバイスをお願いします。

A:弊社でこの7年間行った従業員の健康を考え、けがをしないための取組は、会社の経営や健全化ひいては「会社の健康化」につながっていると実感しています。健康経営に取り組むことで時間やお金などいろいろなものがかかってはきますが、従業員が健康になることだけでなく人材の確保や会社の経営でもプラスになって戻ってきます。

また、自分たちの心と身体を守りたいという気持ちを基に健康経営に取り組むことで社長と従業員という関係から一歩進んで家族のような雰囲気になれたので、メンタル対策にもつながったと思います。本当に健康経営に取り組むメリットは多いと感じています。



編集後記

インタビュー中に社長が発した「会社はヨット」という言葉。従業員が帆をはり、風を受け、経営者が舵を切ることで会社として目的や目標を果たすことができる。しかし従業員自ら心を開き自ら進むことをしなければ良い風をつかめず前に進むことができません。そのため経営者と従業員双方の協力が、会社を運営していくうえで大切だそうです。健康器具を一人一台以上購入したり、社用車の運転席を腰痛対策シートへ変えたり、従業員を健康に、またよりよい環境で気持ちよく働いてもらいたいという社長と常務の熱い気持ちがインタビューを通して強く伝わりました。貴重なお話をいただきありがとうございました。

2024（令和6）年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者資格の再確認を実施しています。

被扶養者の方の現況確認だけでなく、保険給付の適正化や**加入者皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な手続き**となります。ご多忙の折お手数をおかけしますが、提出期限までのご提出にご理解とご協力をお願いします。

● 実施スケジュール

【送付時期】

10月上旬～10月下旬
（順次送付）

【提出期限】

11月29日（金）

10月			11月	
被扶養者状況リスト順次送付				
上旬	中旬	下旬		11月29日提出期限

● 現況確認と提出方法

2024年4月1日において18歳以上の被扶養者が対象です。

被扶養者状況リストに確認結果をご記入のうえ、必要書類（詳しくは下記参照）とあわせてご提出ください。

【必要書類】

◎扶養から外れる方が“いる”場合

①被扶養者状況リスト



②被扶養者調書兼異動届



③扶養から外れる方の保険証



②被扶養者調書兼異動届

解除通知書の送付までに1～2ヶ月程度お時間をいただくことになります。お急ぎの場合は通常の被扶養者異動届を事業所管轄の年金事務所へ直接ご提出ください。

③扶養から外れる方の保険証

右下にハサミを入れていただきご提出をお願いします。

◎扶養から外れる方が“いない”場合

①被扶養者状況リスト



※②被扶養者現況申立書



※③状況に応じた確認書類

確認書類

※被保険者と同居以外で下記④または⑥に該当する場合は、②被扶養者現況申立書と③確認書類を①被扶養者状況リストと併せてご提出ください。

④被保険者と別居している被扶養者がいるとき

- ・仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
※学生の場合は省略可能

⑥海外に在住している被扶養者がいるとき

- ・海外特例要件に該当していることが確認できる書類

※①被扶養者状況リストはいずれの場合でもご提出ください。

※詳細は、被扶養者状況リスト同封のご案内パンフレットをご参照ください。

確認対象となる被扶養者の方がいない場合は、当協会から事業主様へ被扶養者状況リストをお送りいたしません。

● 令和5年度の実績

○扶養解除者数 **約7.1万人** ○高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） **約10億円**

※負担額は加入者総数で算出されますので、資格のない扶養者が減ることにより、負担額が軽減されます。

健康サポート（特定保健指導）を活用しましょう！

◆健康サポート（特定保健指導）とは？

①メタボを解消し病気を予防

生活習慣病になる前段階の状態をメタボリックシンドローム（メタボ）と言います。健康サポート（特定保健指導）はこのメタボ解消に着目し、**病気を未然に防ぐことを目的**としています。

②専門家のサポート

健康づくりの専門家である保健師・管理栄養士が健診結果の見方や日頃の食生活等幅広いご相談に応じます。**（無料）**
また、リモートでの面談も可能です。パソコンやスマートフォンがあればどこでも面談が受けられます。

◆健康サポート（特定保健指導）の流れ

Step1 面談

生活習慣の改善に向けた
スモールステップを
一緒に考えます

Step2 取り組み

スモールステップに
チャレンジ

Step3 振り返り

取り組みを
一緒に振り返ります



◆事業主・健康管理ご担当者様へのお願い

健診受診後、健康サポート（特定保健指導）の対象者がいる事業所へ「保健指導のご案内」をお送りしています。事業主・健康管理ご担当者様におかれましては、対象者の**スケジュール調整や実施場所の提供**などにご協力ください。健康サポート（特定保健指導）は対象者自らが**健診結果と生活習慣のつながりを理解し、健康を守るための行動を見つける重要な機会**です。事業所の健康づくりの一環としてぜひご活用ください。

特定保健指導（健康サポート）について詳しくは右記の二次元コードをご参照ください。



健康づくりチャレンジ宣言エントリー事業所を募集しています！

「健康づくりチャレンジ宣言」とは事業所全体で健康づくりに取り組むことを事業所の内外に宣言し、実施することで、心身ともに元気な職場《健康企業》を目指すことです。



自社の健康課題が分からず、どんな内容を宣言したらいいかわかりません…

宣言内容は共通のものと選択式のものがあります。
協会けんぽから事業所別もしくは業態別のカルテを送付しますので、カルテを参考に事業所の現状と課題を踏まえ複数の例から選んでいただくため、難しいことはありません！
（いつでも見直しができます！）



◆宣言内容（一例）

- ①従業員の健康診断受診率を100%とし、健診結果を協会けんぽに提供します ←（全事業所共通）
- ②従業員の特定保健指導の実施率を●●%※とします ←（全事業所共通。35%以上の任意の数字を事業所で策定）
- ③協会けんぽ長野支部のメールマガジン等を活用し、1か月に1回従業員に健康情報を伝えます ←（複数の例の中から選択）

さらに ◎健康づくりチャレンジ宣言後は健康経営優良法人へステップアップ！

「健康経営優良法人認定制度」とは、健康経営に取り組む企業等を「見える化」するために、経済産業省が制度設計を行い日本健康会議が認定する制度です。認定されることにより事業所の「社会的地位の向上」や「優秀な人材の確保」が期待できます！健康経営優良法人（中小規模法人部門）の認定には**健康づくりチャレンジ宣言のエントリーが必須条件になります。**

お口の健康にまつわる え・と・せ・と・ら

皆様の健康づくりに役立てて頂けるよう、歯科に関する情報を紹介します

毎日のお口のケアそして定期歯科健診
「健口」から「健康」へ

4回シリーズで
「予防編」と「治療編」
にわけてお届け
今回はその2回目です

Q タバコと歯周病の関係は？

A 喫煙者は非喫煙者比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことがわかっています。禁煙をすると歯を支える組織の状態が良くなるため、歯周病のリスクが下がり、治療効果が上がります。



Q 外出先で歯磨きできない時の効果的な方法は？

- A
- ▶ うがいをする
水でうがいするだけでも効果があり、「ブクブクうがい」をすればより効果的です。人前などでうがいができないときは、水を口内に含んで全体に行き渡らせるようにするだけでも効果があります。
 - ▶ キシリトール配合ガム
むし歯菌の抑制効果が期待できます。
 - ▶ 指で歯磨き
最初に指を洗って清潔にすることが大切です。あくまでも歯の表面の汚れを落とすだけの応急処置ですが、歯ぐきのマッサージ効果もあります。
 - ▶ 他にマウスウォッシュなどもあります。



Q 歯ブラシの交換の目安は？

A 毛先が開いた歯ブラシでは歯肉を痛めてしまいます。また、歯垢除去の効率も下がりますので毛先が開いたら早めに交換しましょう。



日本歯科医師会
PRキャラクター

プラスONE

舌みがきについて

- ▶ 歯の表面汚れ、口の中の乾燥、長期にわたる薬の服用などが原因で、舌の表面に白い付着物が見られる場合があります。
- ▶ 口臭や味覚障害の原因になるので、気になる方はかかりつけ歯科医に相談し、舌を傷つけない正しい手入れ法を指導してもらいましょう。



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→→→



お問い合わせは026-238-1250まで

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。