



サガ・コア&カッター工業 株式会社



会社概要

- 事業主 本山 義訓
- 所在地 佐賀県杵島郡白石町大字福富3209番地4
- 創業 1999年(平成11年)
- 従業員数 12名
- 事業内容 道路カッター、コア、橋梁補修工事、プラスト、解体

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

弊社は従業員のほとんどが10代から長年務めて下さっており、ほぼ20代です。結婚・育児など、ライフスタイルの変化もあり、有給休暇の積極的な取得及び、健康診断の受診を促しました。建設業界で働く、パパやママが、子どもの運動会や卒園式、育休など、家族で喜びの時間を共有し、健康的な生活を送れるように、健康経営にとりこんでいます。



▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

健康診断の受診率100%と、有給休暇の取得は全員10日以上です。体を使う仕事のため、休みをしっかりと取る事が重要で、疲れを取り、プライベートが充実する事は、仕事のパフォーマンスに直結しています。モチベーションを高く保ち、安全施工で、「事故ゼロ」を実現出来ています。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

毎朝のアルコールチェックで、呼気中アルコール濃度が基準値以下であることを確認します。タバコも分煙に取り組み、ニコチンを含まない電子タバコへの切替えも進んでいます。夏は、熱中症予防として、タブレット、スポーツドリンクを常備し、冬場は現場で使える保温庫や電子レンジを取り入れて、お弁当が美味しく食べられる工夫もしています。今後も、心と身体の健康増進に取り組んでいきたいと考えています。





株式会社 石橋建築事務所

会社概要

- 事業主 川口 圭太
- 所在地 佐賀県佐賀市兵庫北一丁目7番21号
- 創業 昭和58年
- 従業員数 21名
- 事業内容 建築設計監理業務



▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

今の時代「様々なストレスやメンタル不調を抱えながら就業する人が増えている」と言われています。

これからは職場の良好な環境を整え維持することが重要だと考え『健康経営』に取り組むことと致しました。

「この会社で働きつづけたい」と思われるような会社であり続けるために『健康経営』は必要不可欠なのだと考えております。



▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

リフレッシュを目的とした有給休暇を取得したり、従業員一人一人が自分自身の健康に関心を持ち、積極的に健康づくりを行うようになりました。時間外労働時間や休日出勤が減少し、有給休暇取得率の向上、運動不足の解消等と様々な面で好転することが出来ました。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

日頃から健康に配慮した飲食の摂取に興味を持つように、健康に配慮した飲料・健康補助食品の提供を目的とした自動販売機を設置し、カロリーや栄養素を表示しました。その他、ベジ選手権にも参加し、競い合うことで、様々な方法で野菜を摂取するようになり、野菜への関心を深めました。

SAGATOCOに企業登録して「歩く＝歩数＝健康」とリンクし、健康づくりを意識するよう促しています。就業中の環境づくりとして、USEN放送を導入し、静かすぎない集中しやすい環境、癒しの音楽やヒーリングミュージック等を流す事でストレス緩和、集中力向上、心の癒し、コミュニケーションの活性化に繋がっています。





三和開発 株式会社



会社概要

- 事業主 児玉 浩三
- 所在地 佐賀県武雄市北方町志久2045
- 創業 平成6年10月3日
- 従業員数 8名
- 事業内容 土木事業、橋梁補修事業

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

令和4年10月1日代表取締役の交代により、ワークライフバランスを考えた就業規則の制定や社員の健康診断を今まで以上に充実させた内容とする健康経営を目指していく方針になったことがきっかけです。弊社社員の半数は55才以上になります。積み重ねた経験や技術を、現場で長く活かし、チームワークのもと社会に貢献できる会社であり続けるには、社員が健康であることが必要不可欠であり最重要課題なのです。



▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

健康診断について、希望者はがん検査を含めた内容を選択できるよう充実させました。自分の身体を見直す良い機会ができました。定期検診受診率は100%で、保健指導対象者は、全員保健指導を受けています。これにより、社内でも健康に対する意識が高まっています。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

定期健診は法令で定められている項目だけでなく、希望者はがん検査等のオプション検査の実施もできる仕組みを導入。また特定保健指導対象者面談は100%実施しています。面談や健診に行きやすい雰囲気づくりを社内で培えるような、協力体制を作りやすくするため、コミュニケーションは欠かせません。有給休暇の利用推進については、積極的に取得するよう経営陣から発信し、社員のリフレッシュに充てるようにしています。





高田電機 株式会社

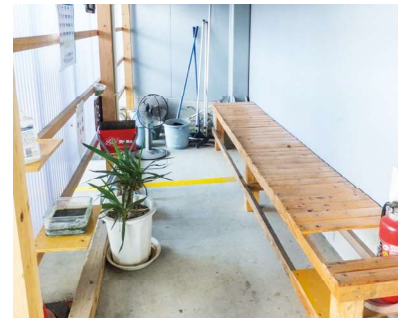


会社概要

- 事業主 高田 武嗣
- 所在地 唐津市二夕子3丁目2番51号
- 創業 昭和29年
- 従業員数 33名
- 事業内容 電気工事業・管工事業・消防施設工事業

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

会社の発展それは社員一人ひとりの健康が土台になるものと考えています。健康でなければ日々の生活はもちろん仕事もうまくいきません。個人個人、健康に気をつけることはわかっている、なかなか実践にまで結びつきません。そこで、会社ぐるみ皆で実践することで、各個人の動機づけにしていきたいということで取り組むようになりました。

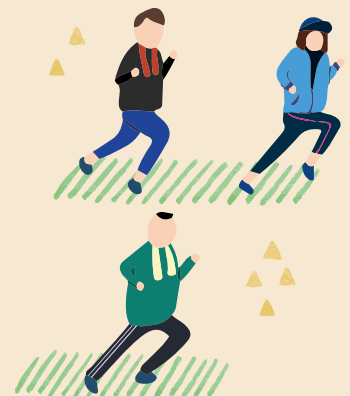


▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

毎年受診する健康診断の結果に伴い、改善必要のある社員に対して保健師の方から定期的に連絡をいただき、「特定保健指導」をしていただきます。結果を見て、そのときだけは気を付けようと思っても、毎日の生活に追われ、忘れがちになってしまいます。でも、この保健指導のおかげで日頃の生活習慣を少しでも改めようと思うようになります。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

朝礼の前には社員全員が揃ってラジオ体操を行っています。体をほぐしてケガを防止し、血行をよくし体調を整えるようにしています。また、会社敷地内(社屋外)の一部に喫煙所を設けています。タバコを吸う人・吸わない人がそれぞれ気を遣うことがないように、健康環境整備に努めています。そして、事務所内に血圧計を置き社員それぞれ測定できるようにしています。





有限会社 伊万里スイミングクラブ



会社概要

- 事業主 太田 耕子
- 所在地 伊万里市新天町字中島473-3
- 創業 昭和59年
- 従業員数 43名
- 事業内容 健康増進

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

弊社は、「健幸(健康と幸せ)を創造する」という経営理念の下、地域の皆様へ“健康”を提供しております。お客様へのより良い指導やサポートを継続していくには、まずは職員自身が心身共に健康である為の意識を高める事が大切だと思い、健康経営に取り組むことにしました。



▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

職員の健康意識が高まり、職場の雰囲気(チームワーク)が良くなりました。また、職員の運動参加率も順調に増え、良いリフレッシュになっています。そのおかげで、生産性の向上や欠勤率・離職率が低下しました。さらに、ES(従業員満足度)も上がり、コロナ禍で落ち込んだ業績も向上しました。健康経営に感謝です。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

定期健診受診率100%、二次検診受診勧奨や敷地内禁煙、球技レクリエーションを実施しています。また、自社施設(スポーツジム、スタジオ、プール)を無料開放し、自主的な運動を推奨しています。さらに、職員家族を対象に運動支援制度(特別会費)を設け、職員とそのご家族も含め“健幸”で充実した生活が送れるよう取り組んでいます。





株式会社 日産サティオ佐賀



会社概要

- 事業主 松本 考司
- 所在地 佐賀市嘉瀬町大字中原1928-2
- 創業 昭和41年
- 従業員数 160名
- 事業内容 新車・中古車販売、車検・点検・保険代理店

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

従業員の健康づくりは、仕事への意欲や会社との絆を強め一緒に成長することを促すための「投資」です。

従業員が健康に長く働ける環境を整えることは「会社の活力」であり、労働力の不足を防ぐことにもつながり「貴重な財産」にもなります。従業員が長く健康で働き続けられる職場を目指すため、また、会社も成長できると考え健康経営に取り組みました。



▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

二次検診の費用補助や、勤務時間内の受診など早期に検査できる環境をつくり、積極的に声をかけることで社員の健康に対する意識が高まってきたと感じています。

社内スポーツクラブ活動を通じて社内のコミュニケーションの活性化や運動不足の解消に繋がっています。また、ノー残業デーなど設置により時間外労働の削減、有給休暇取得などワークライフバランスの向上にもなっていると思います。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

生活習慣予防健診、定期健診後の要精密検査の費用補助を行い早期検査の促進。また、感染予防対策としてインフルエンザ予防接種費用を（扶養家族まで）全額補助しています。

入社時の検温や熱中症対策としてドリンクを配布、協会けんぽからの資料展開や社内スポーツクラブ活動への支援も行っております。

職場環境改善によるES(従業員満足度)向上を目指しこれからも活動していきたいと思ひます。





ケイエスケイツール 株式会社



会社概要

- 事業主 福田 裕志
- 所在地 佐賀県佐賀市久保田町大字久保田1512番地
- 創業 2004年4月(平成16年)
- 従業員数 160名
- 事業内容 製造業

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

従業員の年齢が高くなり、健康診断でも再検査が近年増え、健康への関心が高まり、有給取得率も年々と増え、その中で、会社として何か出来ることはないかと考えたためです。



▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

さらに社員の健康管理、体力増進が高まり、今まで行動していなかったことが会社の推進、補助のおかげで幅広く、みんなが取り込むことができました。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

会社内でのレクリエーション(ボウリング大会)、スポーツ施設利用時の補助金、ラジオ体操を行っています。



株式会社 パクス



会社概要

- 事業主 原田 秀雄
- 所在地 佐賀県鳥栖市藤木町10番地30
- 創業 2006年5月1日(平成18年)
- 従業員数 45名
- 事業内容 中古パソコンおよび関連機器の販売
販売業者様への卸販売 リースアップ情報機器の回収
情報機器のデータ消去、検査業務

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

弊社の企業理念である「人とみどりとソリューション」の「人」には、社員が働きやすい環境づくりをおこない、社員と会社が共に成長していきたいという想いが込められています。これまでもワークライフバランス推進として健康増進への取り組みに力を入れてきましたが、さらなる自社の健康増進への活動促進と企業認知度向上及び、ワークライフバランス九州NO.1を目指すことを目標に健康経営への取り組みを続けています。



▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

毎年、健康診断受診率100%、また、再検査受診率も100%を達成しています。再検査対象者への早期受診案内のメール通知や費用補助、就業時間内で健診を行うなど社員の健康増進に向けた取り組みを行っています。また、部活動支援やフィットネスジム利用者支援も行うことで経営層や社員の健康意識の向上だけでなく、社員同士の交流も活性化しました。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

社員の継続的な健康増進に向けて、休暇を取得しやすい環境作りと体力維持向上の取り組みを行っています。休暇取得の環境作りでは、弊社独自のリフレッシュ休暇制度や休暇取得推進日を設け、社員のワークライフバランス向上に努めています。また、体力の向上として、バスケット部やチャリ部などの社内部活動への支援や、フィットネスジム利用者への費用支援などを行い、社員の健康増進へと繋げています。





株式会社 酒井組



会社概要

- 事業主 酒井 喜世
- 所在地 鳥栖市原町899番地
- 創業 平成3年4月(1991年)
- 従業員数 12名
- 事業内容 総合建設業

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

「会社は人材が資本!!」

個人は健康および精神の安定こそが重要な資本と考え、がばい健康企業宣言に取り組むことにしました。当アクションを行っていくことにより、社員一人一人の体調の安定と会社自体の業務の安定を図り、ゆとりある職場づくりを目指すために本取組を取り組みました。

▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

社員の健康への意識が高まったことが良かったと思います。社員同士で、再検査者には、検査に行くよう勧めたり、通院が必要な時は仕事の配慮もしています。会社も社員の体の健康だけでなく、心の健康にも気を付けていかなければと思っています。

仕事柄、夏場に熱中症等で労災が発生していましたが、昨年度及び本年度は発生件数ゼロとなり、個人個人の意識が向上していると考えています。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

弊社は少人数のため、毎朝、朝礼等にて各位健康チェックを行っています。発熱等が見受けられたら、弊社保有のコロナ簡易検査キットを使用し、早急な対応を行っています。また、健康診断にて、個人の希望があれば、任意の健診も対応して心身の健康の向上に努めています。

これまで以上に定期健康診断の重要性をアピールして、病気等を未然に防ぐ対策を行い、心身ともに健康で、長く働ける職場作りに努めていきたいと考えています。





株式会社 ミズマチ



会社概要

- 事業主 水町 晋康
- 所在地 佐賀市兵庫町大字若宮210-1
- 創業 昭和23年
- 従業員数 28名
- 事業内容 農漁業資材、工業資材の卸・小売業

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

昔と現在では働き方も大きな変化が起きている中で、大事なものは「個々の考え、行動」です。自己マネジメントでき、まわりにも迷惑をかけずに業務に励むことができることが一流のプレイヤーです。そういう意味では「身体が資本」とであると結論づけ健康管理に取り組むことにしました。



▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

まだまだ、実感はありませんが、取組を行う中で「仕事のONとOFF」が出来るようになってきています。また社員1人1人が「健康」に対して意識変化が起きており、積極的に身体づくりをしたり、喫煙制限を行うものが出てきました。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

毎朝のラジオ体操の導入で腰を痛めるものが極端に減りました。敷地内は分煙を徹底し喫煙時間制限を行うことで、仕事に集中するようになりました。売上を持続的成長させながら残業縮小、有休取得率向上は難題ですが、プライベート時間の創出することで仕事への活力になるよう業務環境整備し続けます。





株式会社 インスパークス



会社概要

- 事業主 梅崎 聡志
- 所在地 伊万里市新天町77番地1
- 創業 1999年(平成11年)
- 従業員数 18名
- 事業内容 保険代理業

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

昨今「健康経営」が世の中に浸透してきている中で、会社の代表者様やお客様に「健康管理」を周知できればと思い「がばい健康企業宣言」に取り組みました。

また、弊社の経営理念である「お客さまと共に夢を実現する」には従業員が永続的にイキイキと働ける環境整備も必要であると考えました。



▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

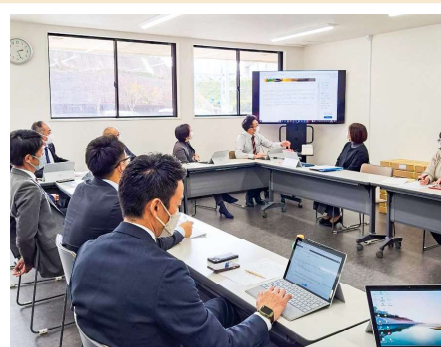
従業員一人ひとりが自身の体況について関心を持つようになり、健康の話題で従業員同士のコミュニケーションが増えたと思います。

その他にも知識を得た情報を対外的に提供する事が出来るようになり、お客様とより一層の関係性が作れていると思います。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

定期健診の結果をもとに、要検査者には休みを取得させ、再受診し易いよう就労環境も整えました。また、熱中症対策として夏季期間中は会社よりユニフォーム（ポロシャツ）を支給し、快適に働ける環境づくりも行いました。

各拠点（伊万里・有田・佐賀・佐世保）の入口には検温器やアルコール消毒液の設置等も行い、安全安心の環境づくりを今後も都度推進していきたいと思ひます。





株式会社 音成印刷



会社概要

- 事業主 音成 信介
- 所在地 佐賀県小城市小城町253番地4
- 創業 明治38年
- 従業員数 38名
- 事業内容 印刷、企画・デザイン、Webサービス

▶▶▶ 健康経営に取り組むきっかけ

弊社において、社員の高齢化が進んでいる中で、健康を意識した職場環境づくりに取り組む必要性を感じていました。経営理念にも「社員の物心ともに豊かになる」を掲げており、健康を通じて職場の環境改善を行うことで、これからも社員が健康的に働ける会社づくりを行って、より働きがいのある会社を目指すために、健康経営に取り組んでいます。



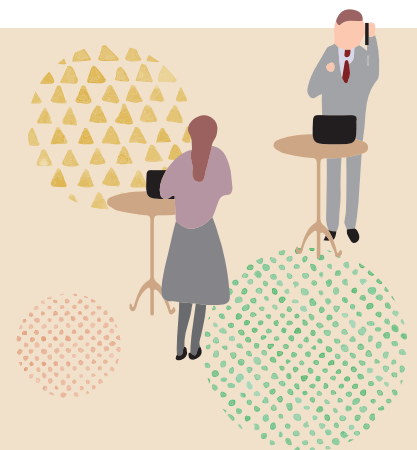
▶▶▶ 健康経営を始めて良かったこと

身体のみならず、職場環境の改善にも取り組みました。週に1度、職場環境の改善をチーム単位で話し合う機会を設け、特に長時間労働を減らすための話し合いを行いました。改善できた部分はもちろんですが、まだ改善できていない部分においても、みんなで話し合ったことで課題や改善の難しさがわかり、コミュニケーションが良くなってきたと感じています。

▶▶▶ 健康づくりへの取り組み

毎朝のラジオ体操、定期健診、毎週水曜日にノー残業デーの設定、予防接種の一部費用の負担・接種場所の提供、コミュニケーション向上を目的とした勉強会・スポーツ大会の開催、定期的な職場環境の改善の話し合いなどを行ってきました。

これからは、これまでの活動に加えて、計画的な有給休暇取得の推進、メンタルヘルスを学んで心の健康づくりにも取り組む予定です。





上手な医療のかかり方

保険料率上昇を抑えるために、加入者の皆さまもご協力をお願いします

上手な医療のかかり方が、保険料率上昇を軽減させる鍵となります。
医療費を抑えるために医療機関を受診しないことが良いことではありません。
身体の不調を感じたら重症化する前に病院を受診しましょう。

上手な医療のかかり方3つのポイント

ポイント 1 緊急時以外はできるだけ 平日昼間に受診しましょう！

本来、夜間や休日は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。この時間帯の受診は、自己負担の増加だけでなく、医療スタッフの負担になるとともに本当に治療が必要な方の治療の機会を奪うことになりかねません。やむを得ない場合以外は、診療時間内に受診するようにしましょう。

ある診療所の診察を受けた時間とその加算 が診療時間の場合

病院や診療所を受診すると初診料2,880円(再診料730円)などが必要です。この料金は、病院や診療所が個々に定めた診療時間や休診日などで変わります。さらに診療所や薬局は、個々に定めた診療(営業)時間内であっても、時間によっては加算料金がかかることがあります。以下は例として「ある診療所」の診療時間と初診料にかかる加算料金を記載しています。例えば、平日の診療時間が8～12時、15～20時の場合、18～20時の間に受診すると「夜間・早朝等加算」として500円が加算されます。

表示されている診療時間	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	～	6	
平日 例) 8～12時 15～20時	時間外加算 850円(初診)		診療時間 加算なし				時間外加算 850円(初診) 650円(再診)		診療時間 加算なし				夜間・早朝等加算 500円	時間外加算 850円(初診) 650円(再診)						
土曜日 例) 8～15時	650円(再診)		診療時間 加算なし				夜間・早朝等加算 500円		時間外加算 850円(初診) / 650円(再診)										深夜加算 4,800円(初診) 4,200円(再診)	
日曜・祝日 休日当番医 例) 8～17時	休日加算 2,500円(初診) / 1,900円(再診)																			

※このうち1～3割が窓口での自己負担となります。

ポイント
2

大病院にいきなり行くと 特別料金が発生します!(完全自己負担)

大病院(200床以上等)に紹介状なしで受診する場合等の定額負担が2022(令和4)年10月1日より引き上げられています。

初診時の特別料金 **7,000円以上**

再診時の特別料金 **3,000円以上(都度負担発生)**

まずはかかりつけ医に相談し、
必要があるときだけかかるようにしましょう。

※救急搬送時やすでに大病院で定期通院している場合は対象外となります。

紹介状なしで
いきなり受診すると
特別料金が発生します



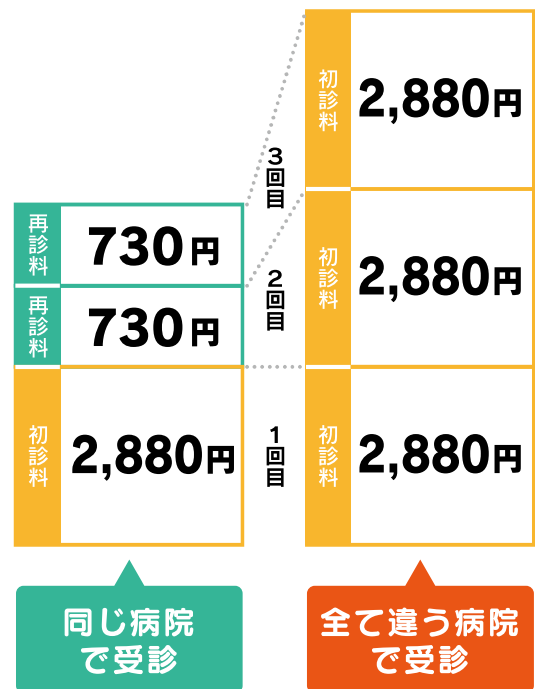
ポイント
3

医療費にもご自身の体にも負担がかかる はしご受診はやめましょう!

病院を頻繁に変えると 医療費の負担が増加します

同じ病気やケガで複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。

はしご受診は、受診のたびに初診料や同じような検査料等がかかり、検査による体への負担や医療費がかかります。また、同じような作用の薬を毎回処方されることによる薬の重複や複数の薬の飲み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。



はしご受診をすると
同じような検査や
投薬がくり返され
体に負担がかかります

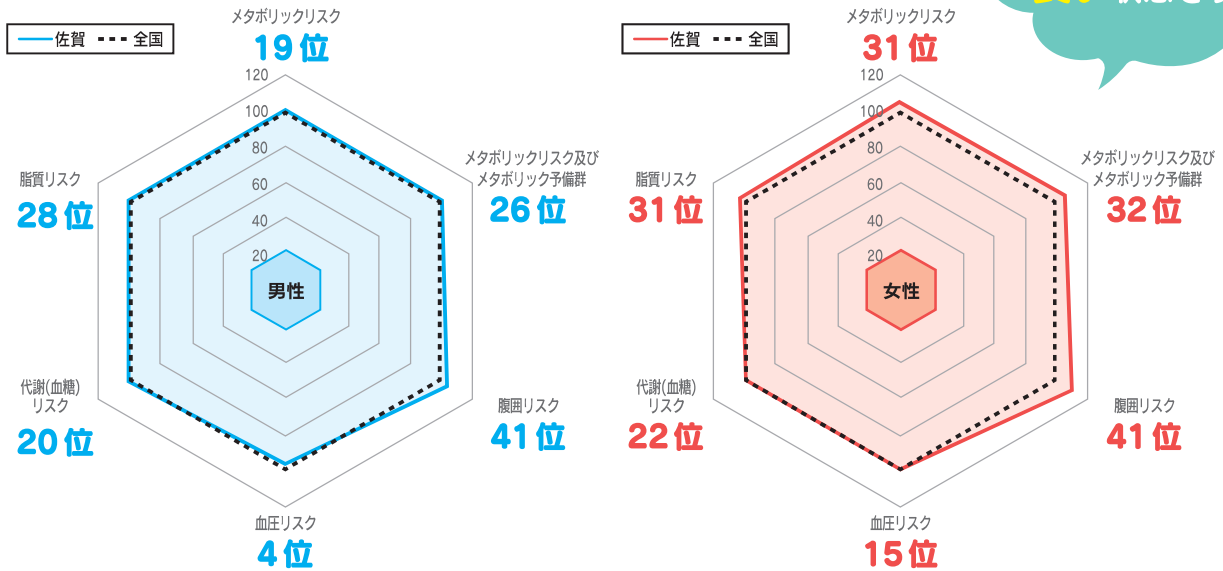


「上手な医療のかかり方」を心掛け、できることから始めてみましょう

佐賀支部 健診結果の特徴

生活習慣病リスク保有者割合（2022年度）

《全国を100とした指数》



生活習慣病リスクの判定基準

- メタボリックリスク：腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち2つ以上のリスクに該当する者
- メタボリック予備群：腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち1つのリスクに該当する者
- 腹囲リスク：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
- 血圧リスク：収縮期 130mmHg 以上 又は 拡張期 85mmHg 以上 又は 服薬
- 代謝(血糖)リスク：空腹時血糖 110mg/dl 以上 又は HbA1c 6.0% 以上 又は 服薬
- 脂質リスク：中性脂肪 150mg/dl 以上 又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満 又は 服薬



POINT

佐賀支部 健診結果の特徴

- ・ 男女ともに脂質リスク、腹囲リスク、メタボリック予備群の割合が高い。
- ・ 女性はメタボリックリスクの割合も高い。

生活習慣病は、日々の生活習慣の積み重ねで、メタボリックシンドロームリスクが組み合わさることにより、動脈硬化が進行し、将来、心臓病や脳卒中などの生活習慣病の発症リスクが高まります。毎日の生活習慣を見直して、将来の病気を防ぎましょう。