

かがやき通信

2024 WINTER



日生運輸(株)

従業員の健康に
目配り



Mr.レッサー

気配り♡

今回は

P4 日生運輸 株式会社

P5 株式会社 森こん に

クローズアップ!



(株)森こん



P2 健康づくりの取組みのご紹介



けんぽんだ



P3 協会けんぽの 生活習慣病予防健診

P3 おトクでホッと安心 健康サポート(特定保健指導)

CONTENTS

- 6 今日からできる生活改善法「肝臓を守る生活術」
- 8 季節の健康TOPICS「ドライノーズにご注意を!」
- 9 コミュニケーションが苦手「自分の意見を言うコツ」
- 10 歩きたくなる旅「富山湾・内川」

- 12 ヘルシーレシピ「脂質をとりすぎないレシピ」
- 14 免疫アップ習慣「腸内環境を整える」
- 15 睡眠を邪魔する習慣「寝る前のスマホやパソコン」
- 健口ポイント「歯みがき剤の選び方」
- 16 お手軽トレーニング「バランスをとりながら体を動かす」

ようこそ!



全国健康保険協会 石川支部
協会けんぽ



かがやき健康企業宣言
ご担当者様は必ずお読みください
職場で回覧して健康情報を共有

バックナンバーも
チェックしよう





忘年会、クリスマス、賑やかなシーズンの到来

楽しみの分、心とお財布は軽やかになります、

体はすっかりと蓄えを増し、お正月明けまで記録更新は続きそうです

今号では、従業員の健康づくりに熱い思いのあふれる

2つの事業所様の事例を4ページ、5ページにてご紹介しております。

みなさまの健康づくりの記録を更新していけるよう、

旬な情報を満載でお届けしますので、ぜひチェックしてくださいね。

協会けんぽ 石川支部からのお知らせ

身近なところから
コッコッと

健康づくりの取組みのご紹介



けんぽんだ

かがやき健康企業宣言事業所のみなさまには、前年度の健康づくりへの取組状況のご報告を振返シートにて例年初夏にご提出いただいております。みなさまからご提出いただいた振返シートの裏面アンケートにおける回答から、事業所での健康づくりへの取組事例をご紹介します。

健診・受診後のフォロー

- オプション健診、人間ドックの費用補助
- 特定保健指導は受ける前提で案内
- 要治療・精密検査の対象者への受診の声かけ、費用補助
- 歯科検診の費用補助



- 健診結果、問診を集計して健康課題を把握

(例)腰痛を訴える方が多い
↓
腰痛体操の実施



健康意識の向上

- 健康づくりに積極的に取り組む従業員を表彰
- 協会けんぽのオンライン講座、足腰チェック講座の利用
- 産業保健総合支援(さんぽ)センターの窓口相談、セミナーを活用(メンタルヘルスなど)
- 有給休暇取得、定時退勤を促進し、ワークライフバランスを重視
- 健康に関するポスターの掲示、広報物の回覧による健康情報の提供

詳細は
協会けんぽの
ホームページを
チェック



Mr.レッサー

かがやき通信も
活用しよう

食生活の改善

- 朝食の提供
- 安価で健康に良い社食を提供
 - ・自社で栽培した無農薬野菜を使ったメニュー
 - ・健康味噌汁 など
- 食生活改善セミナーや、食堂での食材についてのPOP掲示による情報提供
- 社内の自販機における特保飲料の割引、野菜ジュースの常備



運動機会の増進

- 朝礼時にストレッチや体操を導入(例)腰痛・肩こり予防、転倒防止体操 など
- 階段利用の推奨
- ウォーキング+清掃活動の実施
- 月に数回、サークル活動(ゴルフ、バドミントンなど)
- ヨガレッスン、ウォーキング、マラソンイベントへの参加

協会けんぽ石川支部
でも毎朝ストレッチ
(時に筋トレ?!)を
実施中!



コミュニケーションの
活性化にも効果的!

受けないなんて
もったいない

協会けんぽの生活習慣病予防健診

協会けんぽでは、被保険者(ご本人)の方を対象として、生活習慣病予防健診にて病気の発症や重症化の予防を目的とした健診の費用補助を行っています。

今年度の受診がまだの事業所様も、来年度の健診をどのようにしようか検討中の事業所様も、従業員様の健康状態の確認に、協会けんぽの生活習慣病予防健診をぜひご受診いただき、健康づくりにお役立てください。

◆生活習慣病予防健診

内 容 メタボリックシンドローム+5大がんまでカバー

対象者 35歳から74歳までの被保険者(ご本人)

自己負担額 最高 **5,282円** ※子宮頸がん、乳がん検診は年齢によって補助が受けられ、別途自己負担が発生します。



5大がん

肺

胃

大腸

子宮

乳房

さらに、節目の年齢において、一般健診とあわせて**付加健診**を受けていただくことができます。

令和6年度より**付加健診の対象年齢が拡大**となり、より多くの方がご受診いただけるようになりました。

◆付加健診

内 容 肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための「腹部超音波検査」や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる「眼底検査」といった、より詳細な健診

対象者 一般健診を受診する**40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳**の方

自己負担額 **2,689円**

◆健診受診の流れ

受診希望の健診機関に電話等で予約 → 受診
(協会けんぽへの手続きは不要)

目指せ! 健康づくりサイクルの定着
健診の3つの「もったいない」をなくそう!

ぜひチェック!



受けっぱなしなんて
もったいない

健康サポート(特定保健指導)

おトクで ホッと安心

特定保健指導 って何?

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした無料の健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、健康づくりのプロ(保健師または管理栄養士)がサポートします。

より受けやすく

1 健診を受けた当日に健診機関で
特定保健指導を受けられます
(一部の健診機関)

健診当日の生活習慣改善意欲の
高いときにサポートが受けられるので効果的

健診後(または合間)の短時間で受けられるので
時間を有効活用

事業所様で後日保健指導を受け入れる
日程調整を行わなくてよい=担当者様の負担を軽減

健診当日に特定保健指導を受けられる健診
機関はホームページにてご確認ください。



より受けやすく

2 交代勤務や事業場が複数のため、
場所と日程の調整が大変...

協会けんぽ石川支部から業務委託している
(株)ベネフィット・ワンの保健師、管理栄養士
による**オンライン(ICT)面談**を上手に活用

平日8時~20時、土曜日9時~18時と
対応時間が幅広く、忙しい方にピッタリ

パソコン・スマートフォン・タブレットを使うため、
面談場所へ行く手間を省略

※協会けんぽの保健師等が直接訪問させていただく
ご案内があった事業所様で、オンライン面談をご希望
される場合は、協会けんぽ石川支部 保健グループまで
お問い合わせください。

クローズアップ かがやき企業

健康経営を進める企業の
取組みをご紹介します



協会けんぽの「腰痛・肩こり予防講座」



日生運輸(株)の多知社長にお話をうかがいました。

ドライバー不足が問題となっている昨今、健康をおろそかにすると人員および安全を損なうリスクがあるという危機感を持ち、社長就任時の10年前から健康経営の取組みを加速しています。健康が会社と従業員の利益になり、ひいては社会貢献につながるとの認識のもと、一歩進んだ対策を心がけています。

日生運輸 株式会社

DATA

(令和6年9月現在)

所在地：鹿島郡中能登町良川17郡7
従業員数：33名[男31名、女2名]※役員除く
平均年齢：53歳
事業内容：一般貨物輸送、一般・産業
廃棄物収集運搬

「健康経営優良法人
(中小企業部門)」
2022～2024年認定



取組み
1

健康状態の把握と管理はしっかりと



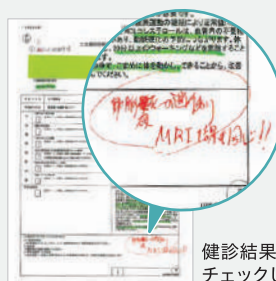
早期発見
早期治療



ヘルス
リテラシー向上

健康面の不調で運転中に何かあれば、重大な事故に直結します。そのリスクを回避するため、健診を必ず受けなければならない、異常があればしっかり再受診するという意識を定着させてきました。

健診結果まで、会社側でしっかり管理し、社長自ら全ての結果に目を通し、コメントを残して健康管理に努めています。



健診結果を社長自ら
チェックし、コメントを記入

取組み
2

安全と安心のため健康に投資



早期発見
早期治療

居眠り運転の原因にもなる「SAS(睡眠時無呼吸症候群)」の対策を最重点項目として力を入れています。これまでに延べ90名がスクリーニング検査を受けており、精密検査が必要となった場合、その費用も含めて会社が全額負担して実施しています。

また、治療が必要となった場合は自宅だけでなく、仕事の仮眠時、休息時も治療を推奨し、徹底的に対策を図っています。

さらに、「脳MRI健診スクリーニング検査」も会社の負担で実施し、くも膜下出血など、重大な事故につながりかねない要因の予防に努めています。



SAS(睡眠時無呼吸症候群)の自宅での治療風景

取組み
3

思い付きが健康への気づきに



食生活の改善



運動機会の
増進

自販機の商品への栄養成分表示について、100mlあたりの数値で表示されていることが多いのですが、それではわかりにくいと思い、飲料メーカーの担当者と相談し、1本あたりの総カロリー量を表示するようにしました。この飲料を飲み切った場合の総カロリー量が簡単にわかり、カロリーを意識して飲料を選ぶ従業員が増えました。

協会けんぽの健康講座も積極的に活用し、直近では腰痛・肩こり予防の講座を受講しました。教わったストレッチを続けている従業員もあり、健康への意識付けのきっかけとなっています。

ほかにも血圧計の設置やマッサージチェアの配置といった手軽なところから健康への自覚を促す機会を作っています。



多知社長

ひとこと

従業員が健康を損なえば、生産性は低下し企業にとって損失となります。健康管理はもはや事業経営の中枢に位置づける時代だと思っています。ボトムアップも大切ですが、健康管理に関してはトップダウンが有効であるとの信念で取組みを進めています。“自らが健康について常に考える”意識を醸成し、社内で健康の話題が交わされる風景が当たり前にある、これが私の理想とする姿です。

※令和6年9月取材



株式会社 森こん

DATA

(令和6年9月現在)

所在地：白山市大竹町口40-3

従業員数：36名[男20名、女16名]

平均年齢：47.7歳 ※パート従業員含む

事業内容：こんにゃく・ところてん・
生くずきり各種製造販売



(株)森こんの玉井総務部長にお話をうかがいました。

縁あって入社いただいた社員（パートさん含む。以下同）のみなさんに、少しでも長く勤めてもらいたい。また、より良い人材の目に留まり、採用と定着につなげるにはどうしたらよいかと考えていました。そんな折に、他社の健康経営の取り組みを知り、何か少しでも自社に取り入れたいとの思いで始めました。社員とそのご家族の幸せを願いながら、健康への各種取り組みに工夫を重ねています。

取組み
1

積極的な声かけで受診をサポート



健診は、会社で予約を取り、日程表を掲示し、健診のスケジュールを可視化して社員の受診率は例年100%を達成しています。以前に病気の早期発見につながった例もあり、「付加健診」も対象年齢の方には全員に併せて案内しています。積極的に受診してもらえるように、費用は会社負担としています。

再検査、精密検査の対象となった社員には、協会けんぽのホームページに掲載されている「受診勧奨文書」の活用やポスターの掲示、積極的な声掛けにより**必ず受診**につながるよう努めています。



取組み
2

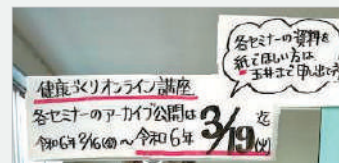
各種健康セミナーで健康意識を高める



毎年「健康セミナー」を開催することで、健康に関する知識を深め、自らの健康に関心を持ってもらう取り組みを続けています。社員が興味を持ちやすく、マンネリ化しないよう、様々なテーマで実施しています。

協会けんぽの足腰チェック講座と石川県歯科医師会の歯周病講座

は毎年開催しています。今年は禁煙対策にも力を入れたいと考えており、協会けんぽのオンライン講座を3種受講する予定です。複数の日程で視聴できるように予定を組んでおり、積極的な声かけに加えて手作りPOPで参加を呼び掛けています。



手作りPOPでセミナーをアピール



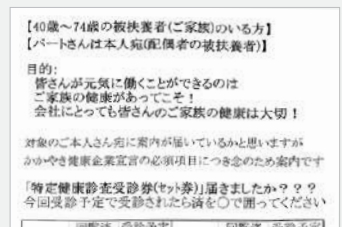
取組み
3

全社員と家族の健康を大切に



当社では、かねてから「家族の協力あってこそその仕事」という思いがあり、社員だけでなく、そのご家族の健康も大切にしたいと考えています。そこで、被扶養者の健診受診の有無を確認するようにしました。

さらに今年度からはもう一步踏み込んで、健診の予約方法や内容、日程表といった健診に関する手製の案内を、社員経由でご家族にお渡しし、健診受診の後押しをしています。



被扶養者の健診についても会社から積極的にご案内



玉井総務部長

ひとこと 当初は何を取り組んでいけばいいの迷いましたが、協会けんぽさんからいただくメルマガや冊子をヒントにしたり、自分で情報収集をしたりして、無理をせず、できることから始めてきました。地道に活動してきたことが、今では、“あたり前”になってきていると同時に、社内の健康意識の高まりを実感することで、自身のモチベーション向上にもなっています。“全社員、ご家族、会社が一体となって健康に向き合うことは、健全な経営につながる”と信じて、今後も前向きに取り組んでいきたいと思ひます。