

かがやき★通信

2025
SUMMER

P.2 健康課題の把握が健康づくりのカギになります

事業所カルテを活用しましょう

P.23 健診を受けっぱなしにいませんか？

要治療・要精密検査の判定がでたら
すぐに受診を!!

P.23 協会けんぽ発 健康づくり

金沢城リレーマラソンに参加しました

ミネラル
バランスを
整えて

防ぼう！
高血圧を

CONTENTS

健康課題の把握が健康づくりのカギになります
事業所カルテを活用しましょう ●2
HEALTH UP THE SEASON ●3
JOYFUL FAMILY ●8
ココロとカラダを整える 快眠のコツ ●10
道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ●12
目の健康を守る ご自愛メソッド ●13
忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ●14
おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ●16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18
季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ●20
Health News & Topics ●22
健診を受けっぱなしにいませんか？
要治療・要精密検査の判定がでたら すぐに受診を!! ●23
協会けんぽ発 健康づくり
金沢城リレーマラソンに参加しました ●23
今日から実践！健康経営 ●24

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

バックナンバーも
チェックしよう



健康課題の把握が健康づくりのカギになります

事業所カルテを活用しましょう

今月のかがやき通信と一緒に、「事業所カルテ」または、業態別の「健康度カルテ」を送付しております。

「事業所カルテ」または、「健康度カルテ」は、従業員のみなさまの医療費、健診結果に基づき、健康に関するデータを石川支部全体や同業種の平均値との比較ができるように「見える化」したものです。

事業所における健康課題の把握や、健康づくりへの取り組みを従業員のみなさまと共有いただくためのツールとしてぜひご活用ください！



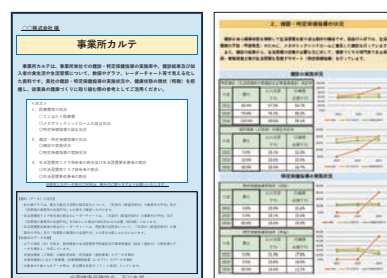
事業所ごとの「事業所カルテ」

被保険者数が10名以上の事業所等にお送りします

事業所カルテの4ページ目をご確認ください

- ☑ 健診受診率は100%を達成していますか？
- ☑ 特定保健指導の実施率は50%以上を達成していますか？

2024年度の結果が達成していない場合は、
今年度達成できるよう取り組みをお願いいたします



業態別の「健康度カルテ」

被保険者数が9名以下の事業所等にお送りします



健診を受けっぱなしにしていますか？

要治療・要精密検査の判定がでたら すぐに受診を!!

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患、脳血管疾患などの発症や、人工透析に至る危険度が高くなります。

働くみなさまの健康を守るため、健診の結果、「要治療」・「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方について、協会けんぽから早急に医療機関へ受診していただくようご案内を送付しております。

事業所ご担当者さまからも、ぜひとも早期受診について該当者さまにお声がけをいただき、従業員さまの健康を守りましょう。



／ 協会けんぽ石川支部発 早期受診のお勧めツール ／

受診勧奨ツールを協会けんぽ石川支部の
ホームページに掲載しております。
該当者さまへのお声がけにご活用ください!!



協会けんぽ発 健康づくり 金沢城リレーマラソンに 参加しました

職場における健康づくりの一環として、協会けんぽ石川支部の職員有志にて、5月25日に金沢城公園にて行われた、「金沢城リレーマラソン 2025～春の陣～」に参加しました。

マラソン初心者から愛好家まで多様なメンバー構成の中、それぞれが練習を重ねて当日に臨み、見事制限時間内に完走することができました。

ランナーも応援者も一丸となって楽しみ、職責、部署の垣根を越えたイベントとなり、健康度アップはもちろん、コミュニケーションの活性化につながる貴重な機会となりました。



今日から実践！ 健康経営

組織全体のプレゼンティイズム対策



日

本では、労働者を対象とした健康関連プログラムとして、一般健康診断とストレスチェックが実施されています。一般健康診断では、動脈硬化リスクを評価する項目が中心です。一方、ストレスチェックでは、約10%の労働者が高ストレス者と判定され、医師による面接指導の対象となることが想定されています。

職

これらのプログラム結果とプレゼンティイズムとの関係を調査したところ、動脈硬化リスクの大きさはプレゼンティイズムに関連しない一方で、高ストレス者は非高ストレス者に比べ、1年あたり130万円以上(大手製薬会社給与レベルで試算した場合)の生産性損失が発生していることが明らかになりました。また、イギリスの研究では、プレゼンティイズムの発生には身体的健康より精神的健康が大きく影響することも示されています。これらの結果から、職場全体のプレゼンティイズムを減らすためには、従業員のメンタルヘルス対策が非常に重要であることがわかります。

要求度「資源モデル」では、①仕事の負荷が高いとストレス反応が生じ、従業員の健康悪化や組織への悪影響が発生する、②個人の性格や能力といった資源や職場の支援などの仕事資源が多いほど、活力が向上し良い影響をもたらす、③資源は仕事の要求度によるストレス反応を抑える効果がある、という3点が示されています。そして、このモデルで健康や組織への影響を表す指標の一つがプレゼンティイズムです。

このモデルを前提とすれば、仕事の要求度を下げることでプレゼンティイズムは改善します。しかし、急速な環境変化にさらされる現代の職場では、企業が競争に勝つために仕事の要求度を下げることは容易ではありません。組織として目指すべきは、職場の資源を向上させることです。ここで重要なのは、資源とは物理的なものではなく、従業員が感じ取る心理的なものである点です。気づかれた読者の方もいるかもしれませんが、「知覚された組織的支援(POS)」を向上させることは、組織のプレゼンティイズム対策においても非常に重要な役割を果たしています。

profile

森見 爾 もり こうじ ●産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健経営学研究室 教授

1990年産業医科大学大学院医学研究科博士課程修了。博士(医学)、産業衛生専門医・指導医、社会医学系専門医・指導医、労働衛生コンサルタント。2012年から現職。産業医としての豊富な経験から国の健康経営の設計運用などにも携わる。編著書に『健康経営を科学する!—実践を成果につなげるためのエビデンス』(大修館書店)『嘱託産業医のためのQ&A』(労働調査会)など多数。



全国健康保険協会 石川支部
協会けんぽ

〒920-8767 金沢市南町4-55 WAKITA金沢ビル9階
TEL:076-264-7200 受付:8:30~17:15(土日祝日・年末年始を除く)
保健グループ(音声ガイダンス②)