

# 健康経営通信

鳥取県と協会けんぽ鳥取支部は  
「健康経営」に取り組む企業を応援します!

第10号  
平成28年8月

社員の健康づくり宣言企業

813社

(平成28年8月1日現在)



## 今号のトピックス

- **平成27年度のポイントが確定!**  
150ポイント以上を獲得した11社を支部長表彰します!
- **日本健康会議2016が開催されました!**
- **会社独自の健康づくりの取組紹介!**  
株式会社 物流センター東伯 様    有限会社 みどり建設 様  
イナバゴム 株式会社 様        倉吉酒類販売 株式会社 様
- **企業健康度カルテ活用方法ご紹介!**
- **長時間労働と心臓病には深い関係があった!?**
- **今年も油断禁物! 知ってるようで知らない熱中症!**



全国健康保険協会 鳥取支部

協会けんぽ

担当/協会けんぽ鳥取支部 健康経営係  
〒680-8560 鳥取市扇町58 ナカヤビル 電話/0857-25-0051

協会けんぽ 鳥取

検索

平成27年度の  
ポイントが確定!

## 150ポイント以上を 獲得した11社を **支部長表彰** します!

皆さまに取り組んでいただいた平成27年度健康づくりメニューのポイント集計が終了しました。

今回は、28年3月までに社員の健康づくり宣言をされた676社の中から、150ポイント以上を獲得された11社様を鳥取支部長が表彰いたします。受賞された11社様、おめでとうございます。

そして、この中から10月に「**知事表彰**」が贈られます。詳細は次号でお伝えします!



順位	事業所名	獲得ポイント(255点満点)
1	<b>やまこう建設 株式会社</b>	<b>189点</b>
2	<b>有限会社 江府技研コンサルタント</b>	<b>179点</b>
3	<b>一般財団法人 鳥取県観光事業団</b>	<b>166点</b>
4	鳥取県金属熱処理協業組合	165点
4	有限会社 向井組	165点
6	株式会社 エナテクス	164点
7	株式会社 鳥取県倉吉自動車学校	162点
8	医療法人社団 尾崎病院	161点
9	日ノ丸西濃運輸 株式会社	158点
10	サンイン技術コンサルタント 株式会社	156点
11	社会医療法人 仁厚会	151点

## 日本健康会議2016が開催されました

7月25日、国民の健康寿命の延伸や、年々増大する医療費の抑制を目指し、協会けんぽや健康保険組合、経済団体や日本医師会、全国知事会などオールジャパンで連携した取組をすすめる「日本健康会議2016」が開催されました。

「～健康なまち・職場づくり宣言2020～」のなかのひとつに、

**協会けんぽ等保険者のサポートを得て 健康宣言等に取り組む企業を1万社とする**  
という文言が盛り込まれています。

鳥取県では、すでに800社以上の企業が健康づくり宣言を行っています。1万社のうち、日本で一番人口の少ない鳥取県の企業が大勢を占めるようになったらスゴいことですよね!鳥取県の存在感を全国に示していけるよう、協会けんぽ鳥取支部は社員の健康づくり宣言を行う企業をさらに増やしていきます!



# 事業所での健康づくりの取組について ご紹介します！

## 有限会社 みどり建設

会社  
概要

所在地 米子市尾高 2048

被保険者数 14名

事業主名 都田和昭様

業務内容 土木工事

### ・働きやすい環境の整備

#### 健診受診率100%

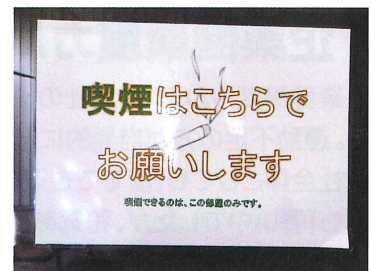
鳥取県がん検診推進パートナー企業に登録しています。従業員をがんから守るために、胃がん・肺がん・大腸がん検診を含む協会けんぽの生活習慣病予防健診も利用しており、受診率100%です。

#### 従業員のリフレッシュ

土曜日はノー残業デーとしています。また、有給の取得を呼びかける際は、祝日とつなげて長期休暇になるよう推奨し、リフレッシュしてもらうようにしています。現場の従業員との調整が難しいですが、声掛けをするよう心がけています。ほかに、男性の育休取得も推奨しており、1名取得の実績があります。

#### 社内分煙

もともとタバコがよくないという声があった中で、社長が禁煙に成功したこともあり、喫煙ルームを設置しました。副流煙を吸うことがなくなり、設置してよかったです。また、福祉保健局から肺の模型を借りて展示し、従業員に禁煙を呼びかけました。



喫煙ルームに貼っています

## 倉吉酒類販売 株式会社

会社  
概要

所在地 倉吉市円谷町 531-1

被保険者数 4名

事業主名 山岡健人様

業務内容 酒類・飲料の卸・小売業  
(トラックによるルートセールス・配送)

### ・昼食をしっかりとる

従業員の個性を第一にお得意先様との営業に責任をもって従事しています。日によって休憩時間が遅れるときや、短い時もありますが、昼食だけはしっかりとってもらうようお願いしています。

### ・1日2回のテレビ体操

パソコンに向かったままの事務作業時は、10時と15時にテレビ体操をします。テレビ体操で心も体もリフレッシュです。



昼食の様子。ときには配送の運転手さんやお得意先様も一緒に昼休憩することも。



## 事業所での健康づくりの取組について ご紹介します！

### 株式会社 物流センター東伯

会社  
概要

所在地 東伯郡琴浦町徳万731

被保険者数 30名

事業主名 種子晋司様

業務内容 婦人靴下の梱包、出荷

#### ・健診後は病院受診の声掛けまで!

協会けんぽの生活習慣病予防健診を利用しています。乳がん・子宮頸がんなど職場の検診で必須でない検診は、3月ごろから市町村の検診案内が来るタイミングで従業員に呼びかけ受診してもらっています。

健診結果が思わしくなかった方は、検査結果を渡す際に病院を受診するよう声掛けをしています。ほとんどの方に受診してもらっており、早期発見につながったケースもあります。

#### ・企業健康度カルテの活用

企業健康度カルテで、自社の傾向が把握できました。傾向を朝礼で周知し、そのあとは休憩室に貼り出しています。運動不足の方が自発的に運動を始めました。

会社全体としても「皆でできる運動をしよう」ということになり、6月にグランドゴルフ大会を初開催しました。従業員も「暑い中でしたが、和気あいあいと皆で楽しく歩くことができた」と喜んでいました。

### イナバゴム 株式会社

会社  
概要

所在地 鳥取市千代水1-63

被保険者数 78名

事業主名 岡本吉久様

業務内容 工業用ゴムの製造および販売

#### ・屋内禁煙

5つある工場のうち、唯一分煙できていなかった鳥取第二工場で、屋内の換気扇下にあった喫煙場所を屋外に設置し、完全分煙に成功しました。

タバコの本数が減るなど、従業員の変化につながっています。

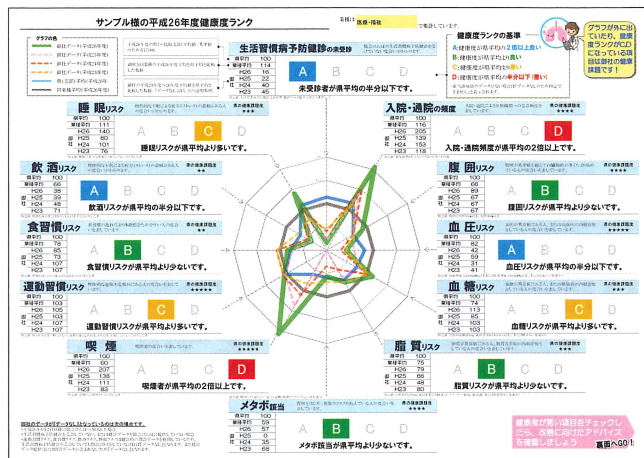


# 企業健康度カルテ活用方法ご紹介!

6月に平成28年度企業健康度カルテをお送り  
しましたが、ご覧いただけましたでしょうか?

受け取っただけで終わらせるの  
は、もったいない!

それぞれのリスクにあったおすす  
めの健康づくりメニューをご紹介  
します。



## 血圧リスクが高い場合 のおすすめ健康づくりメニュー

仕出し弁当や食堂について、  
糖分・塩分に配慮したメ  
ニューに

勤務前、お昼過ぎにラジオ  
体操・ストレッチなどの軽  
い運動から始めてみる

血圧計・体組成計など従業  
員が自由に使える測定器を  
置く

## メタボ該当が高い場合 のおすすめ健康づくりメニュー

協会けんぽの特定保健指導  
の利用

甘味飲料の制限など、就業  
中の飲み物に配慮してみる

エレベーターでなく、階段  
を使用してみる

## 喫煙率が高い場合 のおすすめ健康づくりメニュー

- 分煙対策
- 喫煙場所設置
  - 建物内禁煙
  - 敷地内禁煙

禁煙日・禁煙ウィーク・  
禁煙月間などを設定

社長自ら禁煙を宣言し  
実行している

健康リスクが高い項目 = **社員の健康管理で力を  
いれたほうがいいポイント**です。  
社員をリスクから守るために、**できることから  
取り組んでみませんか?**



お詫

平成28年度企業健康度カルテの表記に一部誤りがありました。  
飲酒リスクの高さでわかることについて  
正：飲酒の量と頻度が高い人の割合がわかりますと表記するところを  
誤：慢性的な不眠による疲労（ストレス）がある人の割合がわかりますと表記しておりました。  
申し訳ありませんでした。

## 長時間労働と心臓病には深い関係があった!?

一般的には時間外労働が月80時間を超えると、病気になりやすいといわれていますが、実際どうなのでしょう?

イギリスで7,095人を対象に行われた研究によると、労働時間が1日7~8時間の人に比べ、10時間、11時間の人は心疾患を発症するリスクが増えます。

**10時間労働の人:45%のリスク増**  
**11時間労働の人:67%のリスク増**

特に喫煙習慣のある方や、糖尿病、高血圧の方などは、そうでない方に比べ、リスクが高い傾向にあります。

自身の健康のため、ノー残業デーなど、ときには早く帰る日をつくるなど心がけたいですね!



## 今年も油断禁物! 知ってるようで知らない熱中症

昨年5月から9月の間に、全国で5万人以上の方が熱中症で救急搬送されました。なかでも多いのが7~8月ですので今の時期は特に要注意! 熱中症についておさらいしていきます。

### 熱中症

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかなくなり、体内に熱がこもった状態。

### 熱中症予防のポイント

- 部屋の温度を温度計などでこまめにチェック
- 室温28℃を超えないよう、エアコン・扇風機の活用
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 帽子や日傘の着用
- 無理せず適度に休憩を
- 栄養バランスのとれた食事

### WBGT値

熱中症のなりやすさの目安のことで、気温、湿度、放射熱から算出される暑さの指標。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省「熱中症予防サイト」をチェックしてみてください。



しっかりと熱中症対策を心掛けて、うまく夏を乗り切りたいですね

参考：環境省 熱中症予防情報サイト 厚生労働省 熱中症関連情報

### 編集後記

健康経営通信第10号を最後までお読みいただきありがとうございます。ついに先月「ポケモンGO」が配信されましたね。ポケモンを探しに外を歩いている方をよく見かけます。1日30~40分を目安に歩けば、肥満予防やメタボ解消などの効果があることがわかっていますので、運動不足解消に、楽しんでみるのもよいかもしれませんね。外に出る際は、ご紹介した熱中症予防のポイントをお忘れなく!