

健康経営 通信



鳥取県と協会けんぽ鳥取支部は
「健康経営」に取り組む企業様を応援します

社員の健康づくり宣言事業所

11月20日現在、**333**社が宣言中！！

第3号
平成26年11月

「企業の健康経営を考える トップセミナー」を開催しました

●会社独自の健康づくりの取組紹介

社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会 様
智頭急行株式会社 様

●気になるニュース！

メタボ改善なら保険料減額を検討？！
「健康な食事」の普及のためのマーク

●午後からの仕事はかどる健康法？！

●協会けんぽ鳥取支部作成！健康づくり資料第4弾が完成！

社長ヒロさん メンタルヘルス山を登る
～従業員がメンタルヘルス不調になる前にできること～

会社独自の健康づくりへの取組実施(実例)

A社

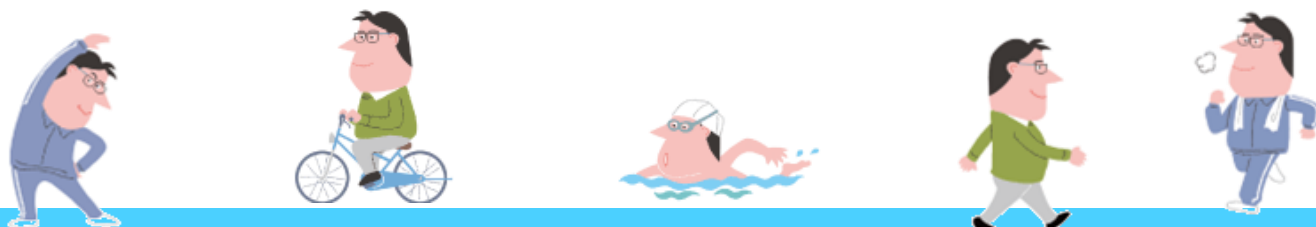
- ◆施設内禁煙の実施
禁煙については、施設内を全面禁煙としています。利用者の方にも協力していただき、喫煙は屋外の喫煙所のみとしています。

B社

- ◆エレベーターの2アップ3ダウン運動を実施
もともとは、距離対策のひとつでしたが、エレベーターを使わずに階段を使うことで、適度な運動となり、健康増進に役立っています。 (2アップ3ダウンとは、新1階から新2階までの移動、エレベーターを乗らず階段を上ることです)

C社

- ◆早期発見・早期治療！
定期健康診断は、全員受診しています。35歳以上の社員は、がん検診を食んだ協会けんぽの健診を利用しています。以前は、健診結果に基づく要再検査については本人任せにしていた。しかし、残念ながら要再検査の受診率が悪く、これでは何のための定期健康診断かわらなくなってしまう。このことから、現在は、要再検査受診率100%を目指し、再検査が必要な社員には、再検査の日程確認とその結果の確認も実施しています。



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 企画総務グループ
〒680-8560 鳥取市扇町58 ナカヤビル

電話/0857-25-0051 (直通)

協会けんぽ 鳥取

検索



鳥取県主催「企業の健康経営を考えるトップセミナー」が開催

鳥取県と協会けんぽ鳥取支部は、鳥取県内3会場で「企業の健康経営を考えるトップセミナー」を開催しました。

セミナーでは、花王株式会社人材開発部門 豊澤敏明氏による『花王における「健康経営」の取り組みとは』をテーマにした講演のほか、鳥取県による「健康経営マイレージ事業について」の説明も行われました。

平成26年10月20日	とりぎん文化会館小ホール	参加者83名
平成26年10月21日	米子コンベンションセンター国際会議室	参加者63名
平成26年10月22日	倉吉未来中心小ホール	参加者56名

セミナーでご協力いただきました、アンケート結果の一部をご紹介します。

ご意見・ご感想

- ・社員の健康は企業のリスクとなっている。リスクマネジメントを行っていきたい。
- ・花王さんの取り組み大変参考になりました。当社は今回残念ながらトップに出席してもらえませんでした。引き続き、トップや衛生委員会等、健康経営について情報提供していきます。
- ・健康経営に関する相談員や、無料相談会があれば利用したいと思う。
- ・社員の健康が社会に大きな関わりを持ち、企業業績に係わってくるということが分かりました。
- ・鳥取の健康値(?)があまりの低いことにびっくりした。知名度の高い企業さんのお話とても興味深かった。地方のそれも小さな会社に取り入れることが難しいことだらけですが、知識として参考になった。良いことはどんどん取り入れていきたい。
- ・社長あなたの出番ですヨ!の言葉どおり、見本となってやって行きたい。
- ・全国の先進事例(優良事業)である“花王”と本来の中小企業のギャップ(意識、実態)は大きいと思います。
- ・当事業所は人数が少なく、花王さんのようにグループで取組む、競争させるということができませんが、いかに健康に目をむけさせるのかということについてヒントを沢山いただきました。

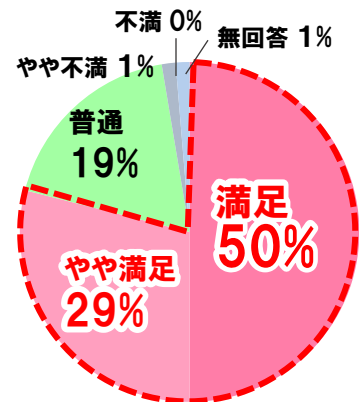
この他にも多くのご意見・ご感想をいただきました。皆さま、ありがとうございました。



(上)花王における「健康経営」の取り組みについて講演する 花王株式会社人材開発部門 豊澤 敏明氏
 (下)健康経営について説明する 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課 飯野係長

豊澤 敏明氏による講演は、参加された多くの皆さまに満足していただきました

基調講演/「健康経営」の先進企業による取組紹介「健康づくりは人材づくり」についてお聞かせ下さい。



アンケートでは、「御社で既に行っている取組内容」もお聞きしました。多かった回答は、「健康診断の受診」と「分煙、禁煙などの喫煙対策」でした。その他に「時間外労働の短縮」「休憩時間の体操教室」「ストレッチ、ウォーキングを社内で実施」など、どのように取組まれているのか気になるものもありました。また、「御社で今後行いたい取組内容」では、「健康経営マイレージ事業に参加したい」と回答してくださった事業所様もあり、嬉しかったです。セミナーにご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



「健康経営マイレージ事業」では、会社独自で健康づくりの取組みを行っていて、その中でも特に優れた取組みを行った企業へは、鳥取県知事表彰があります。ぜひ、御社からの「こんなことをしている」という報告をお待ちしています！また、次のページでは、2社の「健康づくりの取組み事例」をご紹介します。参考になる取組みは、ぜひ御社でも取り入れてみてください！



社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会 様の 健康づくりの取り組みをご紹介します！

企業の概要

所在地	鳥取市伏野1729-5
電話	0857-59-6331
業種	社会福祉・介護事業
加入者数	59名（H26.10現在）



健康づくりの取り組み

◆施設内禁煙の実施

禁煙については、施設内を全面禁煙としています。利用者の方にも協力していただき、喫煙は屋外の喫煙所のみとしています。

◆メンタルヘルス対策にも取り組んでいます

6月12日に職員に対してメンタルヘルス研修を実施しました。産業医のよしだ内科医院の吉田眞人院長に講師をしていただき、「勤労者のメンタルヘルス対策」についてお話をうかがいました。昨年度もメンタルヘルス研修やメンタルヘルスチェックを実施するなど、職員のメンタルヘルス対策に取り組んでいます。



◆社員のための「出張がん予防教室」を受講

9月12日に鳥取県東部福祉保健事務所の西脇保健師に講師をしていただき、「出張がん予防教室」を受講しました。参加した職員からは、「模型などがあり、分かりやすかった」、「できることをしていこうと思った」、「自分の生活を日々考え、生活していきたい」などの感想がありました。健康診断を受診した後の取組みが充分でなかったため、今回の「出張がん予防教室」はとても良い機会となりました。

～ 社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会様の 健康管理担当者からひとこと ～

上記の取り組みのほか、職員の健康管理の基本である定期健康診断は、職員全員が受診しています。今後は、健康経営マイレージ事業のメニューを活用しながら、より一層、職員の健康管理に対する取組みを行っていきたいと思います。





智頭急行株式会社様の 健康づくりの取り組みをご紹介します！



企業の概要

所在地	八頭郡智頭町智頭2052-1
電話	0858-75-6600
業種	運輸業
加入者数	79名 (H26.10現在)



健康づくりの取り組み

◆外部講師による社内研修を実施

年に1回、外部講師を招いて社内研修を行っています。今年は7月23日から25日の間で、鳥取県中小企業労働相談所「みなくる」から講師を派遣していただき、「メンタルヘルスの基礎知識」をテーマにした研修を受けました。乗務員等も日程を調整して、社員の約88%が研修に参加しました。

メンタルヘルスの研修を受けるのは初めてでしたが、参加した社員からは、「講師の話がわかりやすい」「もっと時間があつたら良かった」「もう少し聞きたかった」などの声があり、良い機会となりました。



◆進めていく分煙対策

事業場の喫煙場所を、事務所建物内階段踊り場の窓際の1か所に限定しました。喫煙カウンターも設置し、吸わない社員に対する影響を軽減しています。

◆健康診断は全員受診

定期健康診断を社員全員が受診し、結果を管理しています。健診結果で、再検査が必要な社員がいた場合は、各課の管理職に結果を伝えて管理職から再検査を促しています。また、健診結果を検査項目ごとに集計し、会社の傾向を分析し、労働安全衛生委員会にて公表して社員への意識づけを行っています。

～ 智頭急行株式会社様の健康管理担当者からひとこと～

職業柄、日々の安全管理・健康管理は欠かせません。社員内での感染症の蔓延が一番怖い（特に車掌と運転士）ので、風邪やインフルエンザ等の流行期には、社内掲示や声かけなどを積極的に行っています。社員の健康管理の意識を高めていくために、今後も声かけなどを続けていきたいです。



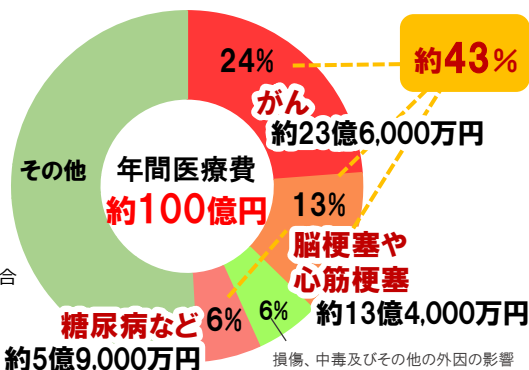
気になるニュース！

●メタボ改善なら保険料減額を検討？！

10月12日、「厚生労働省はメタボリックシンドロームに該当する人の血圧や血糖値が改善した場合、健康保険料を減額する案を検討していて、来年の通常国会に法案を提出したいとしています。また、メタボリックシンドロームに該当しない人でも、血圧などの数値が正常値を保ち続けている場合、健康保険料を優遇する制度を検討したいとしています。」というニュースが流れました。

背景には、2013年度に歯科を除く病院や診療所に支払われた診療費の総額が、概算で29兆4000億円にも上ったことがあります。脳卒中や糖尿病などの生活習慣病が医療費の3割も占めていて、メタボリックシンドロームに該当する人が生活習慣を改善することで、増え続ける医療費を減少させることができるという考えのようです。

ちなみに、協会けんぽ鳥取支部加入者の入院医療費に占める生活習慣病の割合は・・・4割を超えます！



平成24年度
鳥取支部加入者
入院医療費の割合

使用データ
医療費基本情報
(請求ベース)

指標が異なるため単純に比較はできませんが、鳥取県民は生活習慣病による医療費がかかりすぎのようです(>_<)

健康保険料は被保険者と事業主が折半で負担しますので、この案は個人だけに关わるものではありません。今後も、この案の動きに注目してお知らせしていきたいと思ひます。

●どこでも健康な食事を食べられる環境を！



このマークをご存知でしょうか。厚生労働省が作成したコンビニの弁当やレストランのメニューなどが基準に合っていることを知らせる「健康な食事」の普及のためのマークです。主食は黄色、主菜は

赤色、副菜を緑色表し、3色を上手に組み合わせることで栄養バランスの良い食事を取ることができるという、来年4月から表示されます。主食など分野別にエネルギーの上限を設けられ、必要な栄養素や食塩量なども定められています。

生活習慣病予防のために、バランスの取れた食事が必要なことがわかっていても、実際に行動にうつすのは難しいですね。マークのついた商品を手にするのはまだ先ですが、弁当を購入するとき、レストランで注文するときに参考にしてみたいはかがでしうか。

午後からの仕事ははかどる健康法？！

●睡眠不足に昼寝のススメ

11年前に厚生労働省が「睡眠の指針」をまとめたことは、皆さまご存知でしたでしょうか。そんな中、不眠に悩む人が多いことなどから、今年3月24日に開かれた専門家による検討会では、世代ごとの注意点を盛り込んだ新たな指針をまとめられました。

新たな指針では、25歳で7時間、45歳で6時間半の睡眠時間が適切だと推奨し、働く世代に対して、疲労を回復し仕事の能率を高めるため、毎日、十分な睡眠を取るよう促しています。また、睡眠不足はヒューマンエラーによる事故につながるばかりか、うつ病や生活習慣病の危険を高めると指摘していて、睡眠時間が不足した場合は30分以内の短い昼寝が効果的だとしています。

昼寝の質は、夜に熟睡しているのと同じ効果があるとされています。聞いたことがある人も多いと思いますが、その疲労回復効果は、通常の睡眠に比べて約3倍と言われています。大げさに聞こえるかもしれませんが、普段から昼寝をしている方は、目覚めた時の爽快感を身を持って体験しているのではないのでしょうか。



めざせのび太君！
0.93秒で夢の世界へ

●お昼寝制度を実施する企業が増えている？！

10月18日付の神戸新聞には、兵庫県神戸市のIT関連企業であるナノコネクトが今年4月に導入した「木漏れ日タイム」と称する15分間の昼寝時間について掲載されていました。「木漏れ日タイム」はあくまで仕事の一環と位置付け、勤務時間の延長はなく、昼休み後の午後1時にチャイムが鳴ると同時に電気を消し、30人ほどの内勤社員は、支給されているアイマスクを着け、椅子にもたれたり、デスクに突っ伏したりして昼寝しているとのこと。

また9月18日付の毎日新聞では、埼玉県さいたま市のリフォーム会社であるOKUTA(オクタ)の「パワーナップ(短い仮眠)」制度について紹介していました。仕事中に眠気を感じた時、15~20分の仮眠を社員に権利として与えるユニークな制度です。「眠くて限界という時に15分仮眠します。効果は絶大で、驚くほど仕事効率が上がる」という社員の声もあるようです。

鳥取県で展開されている「眠れてますか？」睡眠キャンペーンのイメージキャラクター“スーミン”も

「睡眠はこころと体の栄養です。ぐっすり良い睡眠をとりましょう」と言っていますので、まずは休みの昼寝から、興味をもってはいかがでしょうか。



健康づくり資料 第4弾完成!

社長ヒロさん メンタルヘルス山を登る ～従業員がメンタルヘルス不調になる前にできること～

トップセミナーのアンケート「次回のトップセミナーに関する要望」の回答にありました“メンタルヘルス”。

このたび協会けんぽ鳥取支部は、鳥取県・鳥取県産業保健総合支援センター・鳥取労働局に協力していただき、**いま、会社に求められている従業員のメンタルヘルス対策について、役立つ情報等を掲載した資料を作成しました。**

先日開催しました「年金委員・健康保険委員研修会」では、資料に基づき、メンタルヘルスについての研修も行いました。

御社でのメンタルヘルス対策に役立つ資料となっておりますので、ぜひご一読いただき、活用してください。

資料は鳥取支部ホームページからダウンロードできます!



ストレスチェックの義務化について

すでに実施している事業所様もいらっしゃるかもしれませんが、「ストレスチェック」ってご存知でしょうか。

さきの「社長ヒロさん メンタルヘルス山を登る」でも紹介していますが、平成26年6月25日に「労働安全衛生法の一部を改正する法律」が公布されました。

精神障害の労災認定が急増する中で、メンタルヘルス対策の充実・強化等を目的として、従業員数50人以上の全ての事業者にストレスチェックの実施が義務付けられ、さらには労働者の希望に応じて医師による面接指導の実施、また必要に応じて職場の転換、労働時間の短縮などの措置を取ることが求められることとなりました。

従業員数50人未満の事業所様も、職場でのメンタル不調者や予備軍を減らすために、ぜひストレスチェックを活用しましょう。

編集 後記

「健康経営通信」の発行も3回目を迎えました。今回、本紙では紹介しきれていない企業様の「会社独自の健康づくりの取組」は鳥取支部のホームページで紹介していますので、ぜひご覧になってください。寒さが増して体を動かすのも億劫になってきましたが、くれぐれも体調管理に気をつけてください。

「健康経営通信」についての皆さまのご意見・ご感想などをお待ちしています。
どんどんご意見をお寄せください。 mail: 31kenpo-iin@kyoukaikenpo.or.jp