

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12号
平成29年2月

社員の健康づくり宣言企業

1,084社

(平成29年1月31日現在)



今号のトピックス

- 28年度 健康づくりメニュー実施報告書の提出のお願い
- 会社独自の健康づくりの取組紹介!
 - ・美保テクノス 株式会社 様
 - ・株式会社 エッグ 様
 - ・有限会社 環境管理システムズ 様
 - ・株式会社 大地企画 様
- インフルエンザ、ノロウイルスに負けないために!
- 業種別健康度ランキング!
健康な血圧の業種は?



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

28年度 健康づくり取組報告シート(最終)提出のお願い

前回健康経営通信11号で「健康づくり取組報告シート(中間)」をお送りしたところ、200社以上から報告書の提出がありました。ありがとうございます。

前は11月末時点での取組内容をご報告いただきましたが、今回は3月末までの取組内容についての報告を募集しています。

何気なくやっていることが、他社にはない取組かもしれません。

事業所の健康づくりの取組を教えてください。

独自の取組で高得点をゲットすれば、合計ポイントで上位にランクインする可能性がアップ!

さらに、支部長表彰・知事表彰にも大きく近づくことができます!

小さな取組でも構いませんので、どしどしご応募ください!

基本メニューのポイント+独自取組ポイント(最大50ポイント)の合計点で支部長表彰を決定!

また、独自取組の内容によって知事表彰を決定!

例 え ば …

基本メニュー

経営者が協会けんぽ・鳥取県に対して「社員の健康づくり宣言」を行っている。
経営者が従業員に対して「従業員を大切にしている」ことを表明している。
社内に「健康づくり担当者」を設けている。
経営者・担当者が健康づくりの啓発を行っている。
・朝礼時に健康づくり等の呼びかけ
・健康に関する標語を設定
・健康づくりを啓発するポスターの掲示
・健康に関するリーフレットの配布・設置
衛生委員会(またはそれに代わるミーティングなど)を毎月実施している。
血圧計・体組成計など従業員が自由に使える測定器を設置している。
短時間の昼寝タイムを導入している。
快適な職場環境の整備(整理・整頓・清潔・掃除・しつけ)に努めている。
スマホアプリやパソコンなどを活用し、従業員の健康づくり管理等を行っている。
個人ごとに健康目標等を決め実行し、達成度合いを確認している。

独自取組

協会けんぽの
健診ポスターを
掲示して受診を
呼びかけています。



今日は
何歩歩いたか
従業員同士で確認し、
歩数を競っています。



基本メニュー

長時間労働を抑制する仕組みをつくっている。(ノー残業デーの設定など)
経営者が従業員の有給休暇の取得を奨励している。
疲労やストレスなどの悩みを相談できる部屋や相談員を設置している。
誰もが利用できる休憩室を設置している。
従業員間のコミュニケーション向上の親睦会・レクリエーションを実施している。
階層別研修(ラインケア)の実施。
ストレスチェックを実施している。
ストレスチェック後の面接指導などを実施している。
休職した従業員の復職支援を実施している。

独自取組

就業時間を
過ぎたら電気を消し、
残業しない雰囲気
をつくっています



- ① 中間報告を提出された事業所様 → 中間報告の内容が反映されています。
12月以降追加で取組を行った場合、ご提出ください。
(会社独自の取組についても)
- ② 中間報告未提出の事業所様 → 28年度の取組について記入のうえ、ご提出ください。

報告期限は4月末です。皆さまのご提出お待ちしております!



事業所での健康づくりの取組について ご紹介します！

美保テクノス 株式会社

会社
概要

所在地 米子市昭和町 25

被保険者数 167名

事業主名 野津一成 様

業務内容 総合建設業

会社独自の研修を通じて心身健康な社員に!

・作業所への出前研修

作業所勤務者向けの出前研修を毎年行っています。内容については、安全衛生委員会・産業保健スタッフミーティングの中で衛生管理者、保健師と話し合っています。夏は熱中症、冬はインフルエンザについて研修を実施しています。

・メンタルヘルス研修

新入社員向けに5年位前から実施。どこに相談したらいいのかわかるようなフローも作成しています。

・アサーションと報連相

よりよい人間関係を築くためのスキル(アサーション)を学ぶ研修を実施しています。



研修の様子

研修を通じて社員同士の交流が図れ、仕事にも役立っています。

株式会社 エッグ

会社
概要

所在地 米子市西福原 4-11-31

被保険者数 36名

事業主名 高下士良 様

業務内容 システム開発

からだがよろこぶ「ランチ給食会」

仕事がしっかりできるのは健康な体があっところ、健全な判断ができるのは健康な体と心があっところ、スタッフの健康こそイチバン大切である!という考えのもと、健康食の提供を始めました。

みんなで食べるから 楽しい・美味しい

普段しゃべらない他部署の人たちと他愛のない話をして楽しい時間を過ごせます。コミュニケーションも、とても良くなりました。





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 環境管理システムズ

会社
概要

所在地 米子市皆生 6-7-8

被保険者数 6名

事業主名 松下茂之 様

業務内容 浄化槽保守点検業 他

声掛け作戦で喫煙者ゼロ！

社員6名中、喫煙者1名でした。
タバコを吸わない5名が普段の会話に禁煙について少しずつ
織り交ぜて声掛けをしました。
一度声をかけたら、少し間をおくなど、皆で気を付けた結果、
禁煙に成功し、喫煙者ゼロになりました。

うがい薬と手洗いでウィルス撃退！

インフルエンザ・風邪予防のため、手洗いうがいの声掛け
をしています。
会社でうがい薬を購入し、環境を整えています。



うがい薬(左)とインフルエンザ予防ポスター(右)

株式会社 大地企画

会社
概要

所在地 鳥取市千代水 1-70-2

被保険者数 32名

事業主名 西村薫 様

業務内容 土木建設コンサルタント

社内禁煙に成功！

喫煙者が11名から3名に減りました！

以前より社内分煙対策として喫煙場所を設けていましたが、社内禁煙
に向けて”たばこの危険性”についてまとめた文書を回覧し、喫煙者・
禁煙者共社員全員に一読してもらいました。

社長が禁煙したこともあり、喫煙者の理解も
得られ、禁煙を進めやすくなりました。

以前はバケツいっぱいだった吸殻が、
今では手のひらサイズに！



「たばこの危険性」についてまとめた文書

まだまだ要注意! インフルエンザ・ノロウイルスに負けないために!

冬の感染症が猛威を振るっています！インフルエンザやノロウイルスなどに従業員が感染すると会社にとってダメージ大です！

きちんと予防し、ウイルスに負けない職場をめざしましょう！

インフルエンザ

予防策

① 外出後の手洗いの徹底

外出後、食事前、トイレ後は特に！

② 予防接種を受ける

③ 適度な温度・湿度を保つ

(インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、加湿器や換気が効果的。難しい場合は濡れタオルを干しても。)

④ 十分な睡眠とバランスの良い食事

⑤ 人ごみを避ける

⑥ マスクの着用



Q インフルエンザかな？
と思ったら

A 38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感がある場合は、感染している可能性があります。早めに医療機関を受診してください。

ノロウイルス

予防策

① 手洗いの徹底

外出後、食事前、トイレ後は特に！
※アルコール消毒では除菌効果が期待できないので、しっかり洗い流す

② おう吐物に触らない・吸わない

(ふき取る際は、マスクをつけ、ビニール手袋、使い捨てのペーパータオルを使用しふき取ります。その後、塩素系漂白剤を含ませた布で拭き、さらに水拭きします)

③ 消毒

塩素系漂白剤での除菌が有効ですので、拭き掃除の際の使用をおすすめします。(商品に記載の使用方法をよくご確認ください)

④ 加熱食品や調理器具等は 85℃以上で1分間以上加熱する



Q ノロウイルスかな？
と思ったら

A 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が1～3日続きます。脱水症状を起こしやすいので、十分な水分補給を心がけ、早めに医療機関を受診してください。また、他の人にうつさないよう、こまめな手洗い、マスクの着用を徹底してください。

業種別 健康度ランキング 健康な血圧の業種は？

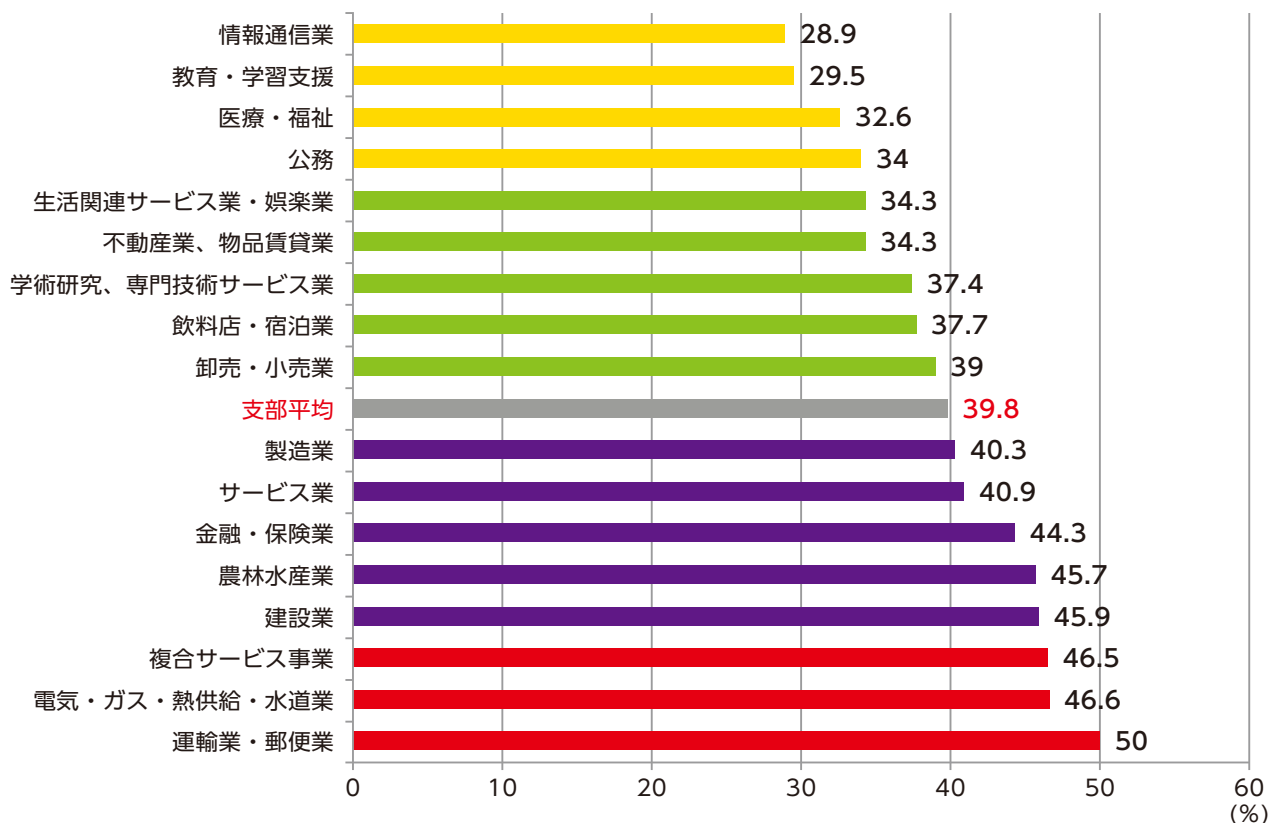
血圧リスクの基準…

収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上、または高血圧に対する薬剤治療があることです

健康な血圧の業種ランキング

使用データ：平成26年度協会けんぽ健診受診者データ

血圧リスクを持つ人の割合(%)



A (1~4位)	黄色
B (5~9位)	緑色
C (10~14位)	紫色
D (15~17位)	赤色

健康な血圧の業種1位は**情報通信業**でした。

高血圧は、塩分の取りすぎや、ストレス、肥満、睡眠不足など、生活習慣が乱れることが原因とされています。C~Dランクだった業種の方は要注意です！

健診結果をしっかりと受け止めて、自身の状態を把握し、日ごろから気を付けてみてくださいね。

また、協会けんぽの保健師、管理栄養士が健康づくりを応援する特定保健指導もおすすです。ぜひご利用ください！



編集後記

健康経営通信第12号を最後までお読みいただきありがとうございます。

毎日寒い日々が続きますね。そんな日はお風呂にゆったりつかると身も心もあたたまりますよね。ところが、この時期、家の中の温度とお湯の温度差で血圧が上昇し、心筋梗塞や脳梗塞の発作が起こりやすくなるそうです。脱衣所はヒーターで、浴室はシャワーで温めておくと、予防ができるそうですよ。我が家のお風呂は追い炊き機能がついておらず、冬場はお湯を出したまま、うっかり蛇口を閉め忘れると、ほぼ水風呂です…春が待ち遠しいです。