

健康経営通信

～お手数ですが、職場内で掲示・回覧していただきますようお願いいたします～

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20号
平成31年2月

社員の健康づくり宣言企業

1,938社

(平成31年1月4日現在)



今号のトピックス

● 平成30年度「健康づくり取組報告シート」 提出のお願い

知事表彰・支部長表彰を受けられるチャンスです!

● イメージアップで人材確保!?

～「ハローワーク求人健康経営アピール」のススメ～

● 健診結果の見方講座～血中脂質編～

健診結果はあなたの身体からのメッセージです

● お薬コラム「セルフメディケーションと一般用医薬品」



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30年度 健康づくり取組報告シート提出のお願い

社員の健康づくりのため行っている取組みを募集します。

「健康づくり取組報告シート」をご提出いただいた事業所様には、取組内容に応じて健康づくりポイントが加算され、ポイント上位の事業所様には知事表彰や支部長表彰が贈られます！

何気なく行っていることが、他社にはない取組みかもしれません。

独自の取組み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！
小さな取組みでも構いませんので、どしどしご応募ください！

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。

社長自ら、
健康経営の大切さを
社員に説明して
います



プラス 独自取組

毎日測定するよう
呼びかけています



年度初めに、
健康維持と増進のために
実施することを全員に聞き、
年度末に実施結果を
聞くようにしています



基本メニュー

階段使用の励行（2 アップ 3 ダウン作戦など）

勤務前・お昼過ぎなどにラジオ体操・ストレッチ

歩数計などを貸与し、歩くことへの意識づけ

スポーツジム等の法人契約

運動会・ウォーキングイベントの開催

体操教室・ヨガ教室・ロコモ予防教室への参加促進

マイカー通勤から自転車通勤への変更奨励

近場出張の際の自転車使用

ストレッチボールを
購入し、リフレッシュに
利用しています



プラス 独自取組

ヨガ講師を呼んで
勤務時間中に
参加できるように
しています



平成30年度の取組みについて記入のうえ、ご提出ください。
ご提出期限は**4月末**です。

皆さまのご提出お待ちしております！



イメージアップで人材確保!?

～「ハローワーク求人票で健康経営アピール」のススメ～

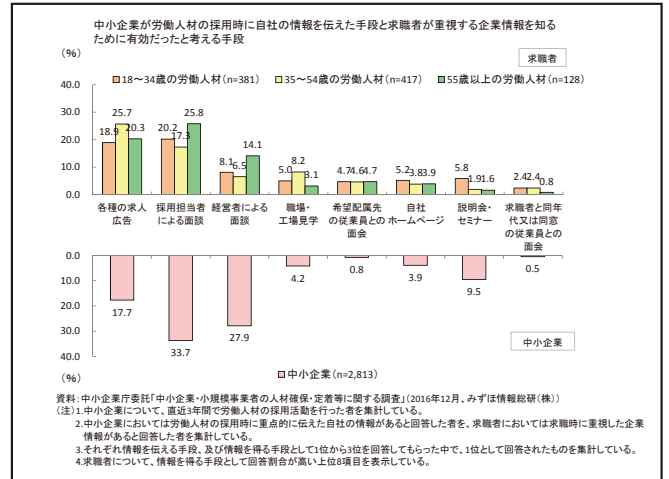


ハローワークの求人票備考欄に、健康経営の取り組み内容を記載してみませんか?

ハローワークへ求人を出したけれど、なかなか応募がない・・・なんてことはありませんか?

それは、「企業側の情報伝達手段」と「求職者側の情報取得手段」のミスマッチが原因かもしれません。

調査によると、企業が重視している自社の情報伝達手段は「採用担当者または経営者による面談」である傾向に対し、求職者側が重視している企業の情報取得手段は「求人広告または面談」である傾向となっています。



つまり

求職者は意外と求人票をよく見ているということ。

求人票で自社をしっかりとアピールすれば、優秀な人材確保につながる可能性があります!



具体的にはどうすればいいの?

求人票には、企業理念や特色など、200字程度までなら何でも自由に記入できる「備考欄」があります。

拡大図

ここを活用して、自社の魅力を伝えることができます! せっかく「社員の健康づくり宣言」をしているのだから、これを使わない手はありません。小さな取り組みでも、求職者にとっては魅力的なことかもしれません。「社員を大事にしている会社だ」ということをぜひPRしてみませんか?



積極的にアピールしましょう!

備考	(記載例)
・「社員の健康づくり」に取り組んでいます!	・インフルエンザ予防接種費用助成あり
・水曜日はノー残業日です	・運動不足解消のため、定期スポーツ大会を実施しています
・昼寝タイム15分あり	・社員食堂あり(ヘルシーメニューがおススメ!)
・就業中禁煙、建物内禁煙	

へえ～
知らなかった!

健診結果の見方講座 ～血中脂質編～

健診結果が返ってきたら、どうされていますか？

数値の意味がわからず、「ざっくりみておしまい」となっていないでしょうか？

健診結果はあなたの身体からのメッセージです。健診でどのようなことがわかるか、どんなことに気を付けたいのかをお伝えします。

今回のテーマは脂質異常症(血中脂質)です。

血液検査からわかる脂質異常症

脂質異常症の診断① コレステロール値

コレステロールとは？

脂質の一種です。細胞膜を構成する成分で、ホルモン(男性・女性ホルモンなど)や胆汁酸などの材料になる、なくてはならない栄養素の1つです。コレステロールにはLDL-コレステロールとHDL-コレステロールがあり、LDL-コレステロールは肝臓で蓄えられたコレステロールを全身に運ぶ働きを、HDL-コレステロールは余分なコレステロールを全身から回収し肝臓へ戻す働きをします。LDL-コレステロールは、増えすぎると血管壁に沈着して動脈硬化の原因となるため「悪玉コレステロール」、HDL-コレステロールは「善玉コレステロール」とよばれます。

脂質異常症の診断② 中性脂肪

中性脂肪とは？

体内にある脂肪の一種です。食事で摂取した糖質などの一部は、中性脂肪としていったん体内に蓄えられ、体温を維持したり、体を守るクッションの役割をします。また、体内の糖質が不足したときのエネルギー源としても使われます。皮膚の下に蓄えられた中性脂肪は皮下脂肪、内臓の周りに蓄積された中性脂肪は内臓脂肪とよばれます。体内の余分な中性脂肪は、動脈硬化の原因となります。

数値をチェック!



コレステロール値が低すぎる場合は…

- かかりつけ医に相談し原因を特定しましょう
- 栄養バランスを考えた食事・規則正しい生活を心がけましょう



悪玉コレステロール値・中性脂肪値が高めの場合は…

- 脂肪や糖分の多い食事、飲酒を控えましょう
- 適度な運動をしましょう
- 食物繊維の多い食品をとりましょう
- 生活習慣を見直しても改善しない場合は、かかりつけ医に相談しましょう



**あなたは大丈夫？
脂質異常症の危険因子**



食べ過ぎ



アルコール
飲み過ぎ



運動不足



高カロリー食



喫煙

異常値が出たときに放置すると…
こんな病気に!?

糖尿病

脳梗塞



動脈硬化

脂質異常症

心筋梗塞



脂質をコントロールするためのポイント!

**食習慣で
工夫**

- ★栄養バランスのとれた食事を意識する
- ★1日3食しっかり取る
- ★夜遅くの食事を避ける
- ★1日1回、メインディッシュを肉→魚に変えてみる
- ★揚げ物（天ぷら・フライなど）をなるべく控える



**調理法で
工夫**

- ★揚げ物・炒め物→蒸し料理・煮物に!
- ★油を使わず素焼き・網焼きにする
- ★肉類は下ゆでや湯通しをする
- ★肉を選ぶときは、赤身や皮なしの鶏肉など脂肪の少ないものに。
調理するときは脂身を取り除く。



薬剤師が伝える「知って得する身近なお薬の話」



第3回 「セルフメディケーションと一般用医薬品」

■一般用医薬品(OTC※医薬品)と医療用医薬品の違い。

一般用医薬品は薬局・薬店で購入できるくすりを指しています。薬局・薬店に薬剤師等がいる場合には症状を説明して選んでもらうほうが、適切なくすりを選んでもらえるので安心です。

一般用医薬品を服用して2～3日過ぎても症状が改善されない場合には、病院を受診するようにしましょう。

※OTCとは「Over The Counter : オーバー・ザ・カウンター」の略、カウンター越しにお薬を販売することに由来しています。

医療用医薬品は患者さん一人ひとりの体質や症状に合わせてくすりの種類や量が決められるので、処方されたとき以外、または処方された人以外には服用できません。

処方されたくすりは、治るまでの日数を推察してその日数分が処方されるので、医師・歯科医師・薬剤師の指示に従い、用法・用量を守りましょう。

■セルフメディケーションとは?

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代において、日々をいかに健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関 (WHO) は定義しています。

■セルフメディケーションの効果

- ① 毎日の健康管理の習慣が身につく
- ② 医療や薬の知識が身につく
- ③ 疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる
- ④ 通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ



まずは適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、もともと備わっている自然治癒力を高めることです。しかし、かぜや腹痛などの体調不良を起こしてしまったときは、一般用医薬品を上手に利用し、自分で手当てするセルフメディケーションが役立ちます。

具体的には、かぜをひいたときには体を休め、必要があればかぜ薬をのむ、疲れたときにビタミン剤をのむ、といったことです。薬を飲むべきかどうか迷った時は、お気軽に薬剤師にご相談ください。

■セルフメディケーション減税とは?

一般用医薬品をよく利用される方であれば、一定の条件を満たせば税金が還付・減額される制度が2017年1月から始まりました。

一定の条件とは、特定の成分を含む一般用医薬品を1年間に12,000円を超えて購入し、更にその年に会社や自治体の健康診断などを受けていることです。

尚、特定の成分とは**お医者さんでも一般用医薬品でも使える成分のこと**です。包装に右のマークがあるお薬が目印です。

この制度は、自分の健康管理を心がけながら、軽い症状であれば一般用医薬品を利用することによって、自身の健康を管理するセルフケアを国として推進しようとするものです。



一般社団法人 鳥取県薬剤師会 地域保健委員会 津ノ井薬局 上田隆

編集後記

健康経営通信第20号を最後までお読みいただきありがとうございます。

寒い日々が続きますね。毎朝布団から出るのに一苦勞です。エアコンのタイマー機能を使って、起床時刻の1時間ほど前から部屋を暖めておくと、少し楽になることに気づき、毎日欠かさずタイマーをセットするようになりました。立春を過ぎたとはいえ、インフルエンザなどの感染症にはまだまだ油断できませんので、皆さまもどうぞご自愛ください。