

# 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!

1,500社  
突破!

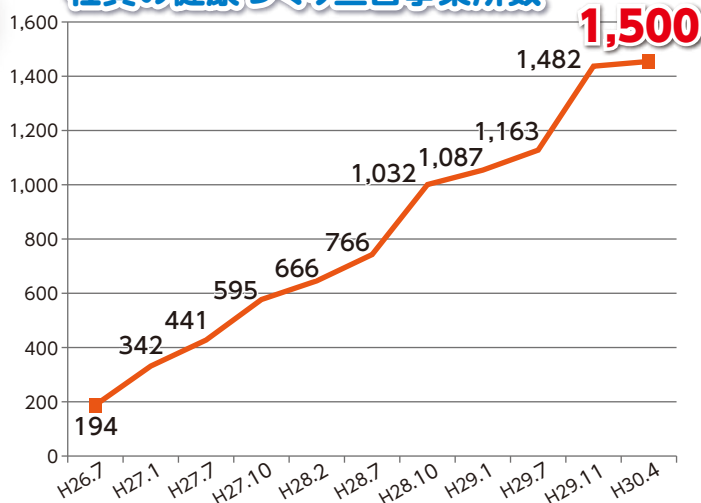
社員の健康づくり宣言企業

1,500社

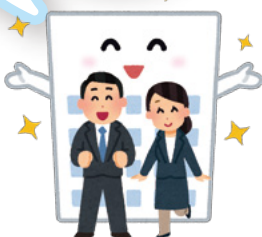
(平成30年4月1日現在)



社員の健康づくり宣言事業所数



第17号  
平成30年5月



## 今号のトピックス

- 「健康経営優良法人2018」に鳥取支部加入の8社が認定されました
- 会社独自の健康づくりの取組紹介!  
株式会社 HRD 様
- 健診結果の見方講座～血圧編～
- 業種別健康度ランキング!  
ぐっすり眠れている業種は?



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

# 健康経営優良法人2018に鳥取支部加入の8社が認定されました

平成30年2月20日、経済産業省と日本健康会議は、健康経営優良法人2018の認定法人を発表しました。その中で、鳥取支部加入の8社が、**中小規模法人部門で認定されました。**

事業所名	所在地	代表者
株式会社あおい総合設計 様	米子市 皆生 6-1-25	浦川 英敏 様
株式会社エナテクス 様	倉吉市 清谷町 2-73	福井 利明 様
株式会社エナテクスサービス 様	東伯郡 北栄町 田井 651-1	福井 利明 様
株式会社エナテクスソーラー 様	東伯郡 北栄町 田井 651-1	福井 利明 様
大和建设株式会社 様	鳥取市 天神町 5-2	由宇 正実 様
鳥取県金属熱処理協業組合 様	米子市 夜見町 3001-3	森脇 孝 様
株式会社鳥取県倉吉自動車学校 様	東伯郡 北栄町 西園 866	柴田 典子 様
株式会社リンクス 様	境港市 蓮池町 50-1	池田 幸仁 様

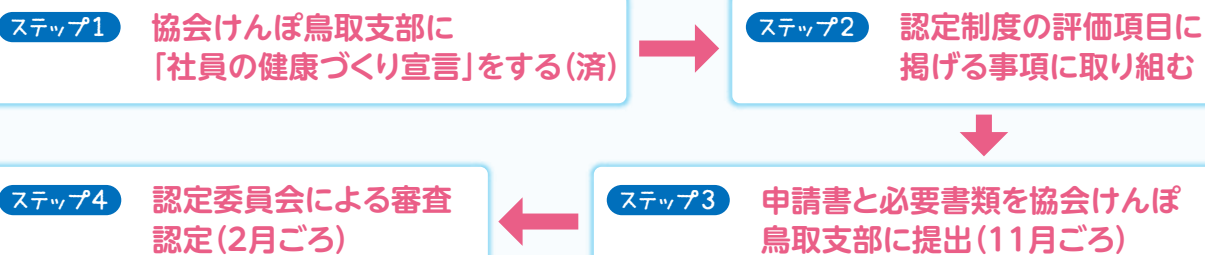
## 健康経営優良法人ってなに？



### 健康経営優良法人認定制度

経済産業省、日本健康会議が主催し、健康経営を実践している優良な企業を認定する制度です。大規模法人部門と中小規模法人部門があり、2017年から認定が始まりました。

### 認定までの流れ



## 健康経営パンフレットが新しくなりました



平成30年度「健康経営パンフレット」をリニューアルしました。手に取っていただき、できそうなメニューから取り組んでみてください。

### 30年度新たに加わった健康づくりメニュー

- ・鳥取県や市町村の「健康マイレージ※」を社員に案内している。  
※健康づくり活動に対してポイントを付与し、ポイントに応じて景品を贈呈する取組
- ・鳥取産業保健総合支援センター「メンタルヘルス対策支援サービス」の利用
- ・鳥取産業保健総合支援センター「治療と職業生活の両立支援サービス」の利用
- ・社内に「健康経営アドバイザー」等を設置している



# 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 HRD

会社  
概要

所在地 鳥取市津ノ井 300-1

被保険者数 32名

事業主名 原田宣明 様

業務内容 LEDランプ製造

### 野菜の社内販売で社員も家族も健康に

野菜を積極的に摂ってもらおうと、数年前から関連会社で作った野菜を購入できるようにしました。(100円/個)  
仕事の後にスーパーに行かなくても購入ができるので好評です。最近は男性社員の購入も増えており、奥様への手土産感覚で購入してもらえればと思っています。



### ノー残業デーバッジ作成

数人ずつローテーションでこの「ノー残業デー」バッジをつけています。今年1月からの実施ですが、バッジをつけることで、周りの社員の目にも入るので、定時に帰りやすい雰囲気になっています。



### 社員の状態にあったチラシを独自で作成

健診時の問診で肩こりや腰痛を訴える社員が多かったので、座ったままでできるストレッチのチラシを作り、玄関や休憩室などに掲示しています。



このほか、昼食を抜く社員が多く、3食きちんと食べてほしいという思いからチラシを作り掲示したところ、欠食する社員が減りました。



#### 先日実施したランチのアンケートについて

多くの方に回答頂き有難うございました。参考になる部分も多く、今後の取り組みの参考とさせていただきます。その一方で、『お昼ご飯を食べないという方も多く見受けられました。会社及び従業員は職場の安全基準、安全基準に関する事項を遵守し、安全で快適な職場を築くよう努めなければなりません。忙しい毎日、自分の健康をかえりみる余裕もなかなか持てないかもしれません。ですが「健康は自分でしかつけない」ものです。もしも生活習慣病になってしまった場合あなた自身が生活習慣を変えること以外に予防法、治療法はありません。

そうならない為にも、日頃から規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとり、1日3食バランス良く摂り、しっかり働ける安全な環境にしましょう。



へえ～  
知らなかった!

# 健診結果の見方講座 ～血圧編～

健康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？

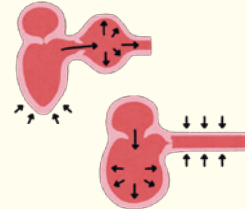
健診結果はあなたの身体からのメッセージです。健診でどのようなことがわかるか、どんなことに気を付けたらいいのかお伝えします。

## 血 圧

### 血圧って？

心臓が収縮したときと拡張したときの、血管にかかる圧力のことです。

- ・心臓が収縮して血管に血液を送り出すときの血圧 → **収縮期(最高)血圧**
- ・心臓が拡張して血管から心臓に血液が戻るときの血圧 → **拡張期(最低)血圧**



### 検査方法

上腕にマンシェット(腕帯)を巻いて、血圧を測定します。測定方法は大きく分けて2種類あります。

#### ① コロトコフ法

聴診器で血管の音を聴いて測る方法。医療機関でよく用いられる測定法

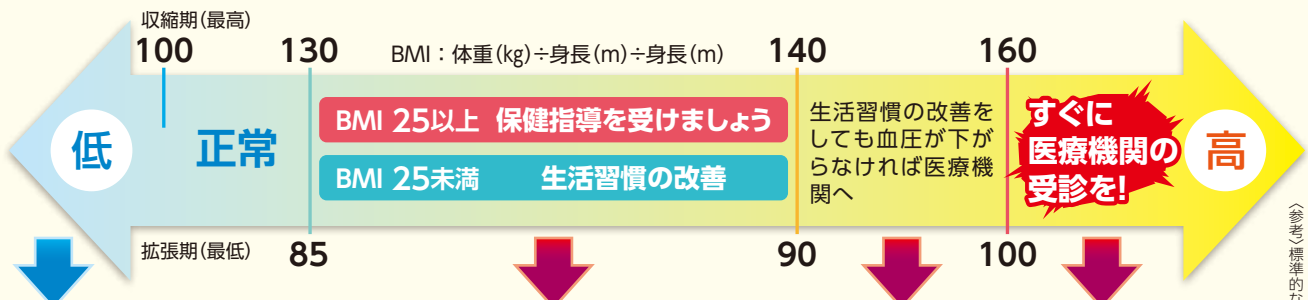
#### ② オシロメトリック法

簡便な測定方法で動脈の拍動に伴って定期的に発生する振動の変化を測る方法。  
家庭用の血圧計で多く使われている測定法

血圧は直前の身体や精神状態によっても大きく変わるので、1回の検査だけでは正しい血圧が測定できないこともあります。



### この検査からわかること



#### 収縮期の血圧が100未満の場合

- ・無理なダイエットはしない
- ・早寝早起きなど規則正しい生活を
- ・良質のたんぱく質やビタミンを摂る

生活を改善しても  
血圧が低いままなら、  
一度医療機関の受診を

#### 生活習慣を振り返ってみましょう



- ・野菜を毎食食べていますか？
- ・お酒を飲みすぎていませんか？
- ・いつもお腹一杯食べていませんか？
- ・タバコをいつも心の友にしていますか？
- ・最近運動をしていますか？
- ・塩分を摂り過ぎていませんか？
- ・イライラがたまっていますか？

協会けんぽの  
保健指導(無料)を受けましょう!  
tel : 0857-25-0054

生活習慣の改善をしても  
血圧が下がらなければ  
医療機関へ

# 高血圧を放っておくと



喫煙



アルコール  
飲みすぎ

食べ過ぎ



運動不足



塩分  
とりすぎ



ストレス

イライラ



高血圧の状態が続くと、血管が弾力を失って硬くもろくなる状態=“**動脈硬化**”となってしまいます。  
血管の内部が狭くなって血流が滞ったり、詰まってしまうと、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる病気を引き起こします。

血圧上昇

高血圧

動脈硬化

心筋梗塞

脳梗塞

健診結果で基準値を外れていたからといって、病気だと断言できませんが、病気が隠れていたり、そのまま放置すると、大きな病気を招いてしまうこともあります。要再検査や要精密検査と判定されたら、必ず医療機関を受診してくださいね。何事も早い対応が一番です。



## 健康づくり、なにからしたらいいかわからない事業所様 健康講座を受けてみませんか？

鳥取県や関係機関が連携して、健康講座を開催し、事業所に講師を派遣しています。  
健康づくりに取り組みたいけど、何をしたらよいかかわからない事業所様にもおすすめです！  
がん予防や、メンタルヘルス対策等、様々な講座を取り揃えています。  
詳しくは同封のチラシをご覧ください。

1

受けたい  
講座を選ぶ



2

申込書を送る



3

講座を受ける

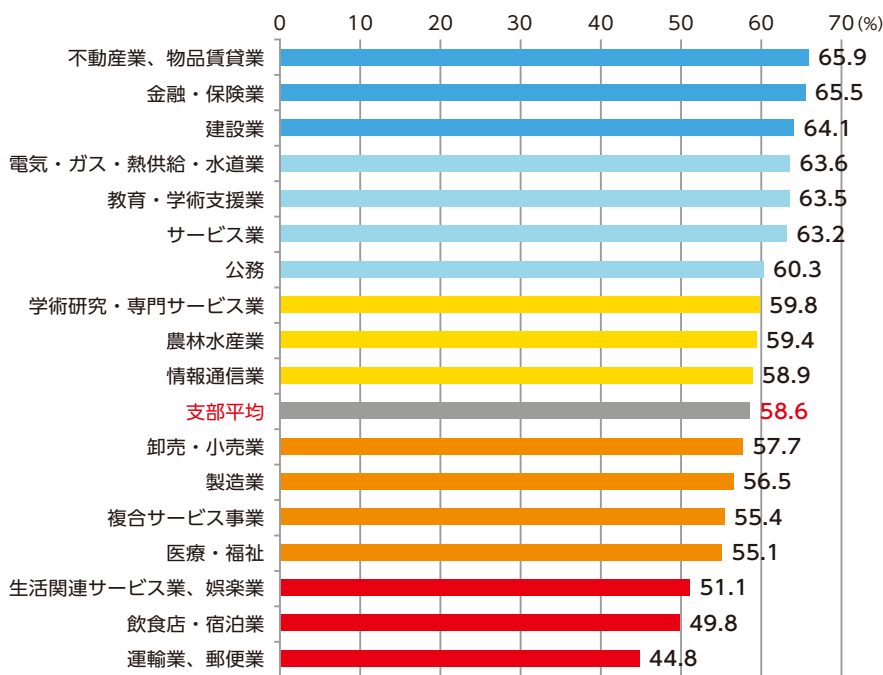


4

従業員の  
活力アップ

# 業種別 健康度ランキング「ぐっすり眠れている業種は？」

協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診したときの問診票で「睡眠で休養が十分とれている」と答えられた方の割合が多い業種をランキング形式で発表します。



使用データ:平成26年度協会けんぽ健診受診者データ

ぐっすり眠れている人が最も多かった業種は「**不動産業・物品賃貸業**」で、最も少なかった業種は「**運輸業・郵便業**」でした。

春は就職や異動などで環境の変化が多く、不安や緊張から眠れなくなることもあるかと思います。睡眠不足が続くと、ストレスが溜まりやすくなり、今度はそのストレスは睡眠不足になるという悪循環も…

日ごろからストレッチやウォーキングなど、自分に合った方法で心身をリラックスさせる時間を作ってみてはいかがでしょうか？

A (1~3位)	■
B (4~7位)	■
C (8~10位)	■
D (11~14位)	■
E (15~17位)	■



お知らせ

## 健康づくり担当者研修会を開催します

詳細は別途ご案内いたします。

西部

7/6(金)

米子コンベンションセンター  
国際会議室

中部

7/13(金)

倉吉未来中心  
セミナールーム3

東部

7/18(水)

とりぎん文化会館  
小ホール

まだ間に合う!

## 平成29年度 健康づくり取組報告シート(最終報告)の提出はお済みですか?

400社近くの事業所様から報告シートを提出いただきました。

準備したけど、締切に間に合わなかったの、提出しなかった…なんてことはありませんか?

何気なくやっていらっやることが、他社の参考になる取組かもしれません。内容をお知らせください。

報告シートは前回の健康経営通信に同封しております。



編集  
後記

健康経営通信第17号を最後までお読みいただきありがとうございます。表紙を見て気が付かれた方もいらっしゃるかもしれませんが、社員の健康づくり宣言事業所数がついに1,500社を超えました!

「宣言してよかった」と思っていただけのような紙面を作成するよう、いろいろな情報を盛り込んでお届けしますので、30年度もどうぞよろしくお願いいたします。