

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19号
平成30年11月

社員の健康づくり宣言企業

1,781 社

(平成30年10月18日現在)



今号のトピックス

● 社員の健康づくりのため、特に優れた取組を行った4社に、知事表彰が贈られました!

表彰式の様子と、各社の取組をご紹介します!

- ・ 公立大学法人 公立鳥取環境大学 様
- ・ 株式会社 エナテクス 様
- ・ 株式会社 鳥取県倉吉自動車学校 様
- ・ 社会福祉法人 博愛会 様

● 「健康経営実践セミナー」を開催しました!

セミナー内容を一部ご紹介します!

● お薬コラム「医薬分業の目的」



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

社員の健康づくりに積極的に取り組んだ事業所に

「知事表彰」

が贈られました!

表彰式の
様子



平成30年10月10日(水) 鳥取県庁にて

受賞された皆様、おめでとうございます!

公立大学法人 公立鳥取環境大学 様

理事長 江崎 信芳様(後列左)

株式会社 エナテクス 様

代表取締役 福井 利明様(後列右)

株式会社 鳥取県倉吉自動車学校 様

代表取締役 柴田 典子様(前列左)

社会福祉法人 博愛会 様

総務部長 岩崎 豪様(前列右)

知事表彰事業所の取組事例紹介

公立大学法人 公立鳥取環境大学 様

【所在地】
鳥取市若葉台北1-1-1

社員の健康づくり宣言スタート 平成29年8月

健康づくりメニューポイント(平成29年度取組分) 🏆 第14位/1,500社 345点/670点

知事表彰の対象と
なった取組

健康づくりを実践できる環境づくり

ヨガ教室・ストレッチ教室を、勤務時間中に義務免除とし、毎月10名程度の参加で実施し、誰もが参加しやすい環境を整えています。

健診受診についても、費用補助・就労義務免除を導入し、健診受診率100%を達成しました。



株式会社 エナテクス 様

【所在地】
倉吉市清谷町2-73

社員の健康づくり宣言スタート 平成26年7月

健康づくりメニューポイント(平成29年度取組分) 🏆 第1位/1,500社 439点/670点

知事表彰の対象と
なった取組

体組成計による食生活・運動習慣の改善

体組成計を設置して、週1回計測・記録し、3か月間のモニターを実施し、参加した6名全員が食生活や運動習慣の改善に繋がりました。

各営業所に体重計を購入し、セルフチェックを行っています。



株式会社 鳥取県倉吉自動車学校 様

【所在地】
東伯郡北栄町西園866

社員の健康づくり宣言スタート 平成26年8月

健康づくりメニューポイント(平成29年度取組分) 🏆 第12位/1,500社 355点/670点

知事表彰の対象と
なった取組

報奨金による健康活動の促進

家族や社員など5名以上のチームで健康活動を行った場合、報奨金(上限2万円)を支給し、社内外での運動に関する意識を向上させ、コミュニケーションをとりながら健康増進を図りました。



社会福祉法人 博愛会 様

【所在地】
米子市一部555

社員の健康づくり宣言スタート 平成28年9月

健康づくりメニューポイント(平成29年度取組分) 🏆 第6位/1,500社 402点/670点

知事表彰の対象と
なった取組

従業員の健康課題に応じた健康経営

腰痛アンケートを実施した結果、腰痛を発症する社員が多いことが判明したため、腰痛予防研修会を受講したり、トレーニングルームを自由に使用できるよう職員に開放し、運動習慣の定着を図るなど対策を行っています。



来年はあなたの会社も!



健康経営推進事業では、健康づくりメニューに取り組むとポイントが加算されます。30年度は年間を通してポイントを多く獲得した上位16社へ、協会けんぽ鳥取支部長から「支部長表彰」をお贈りしました。

さらにその中から、従業員の健康づくりに特にオリジナリティ溢れる取組を行った4社に、鳥取県知事から「知事表彰」が贈呈されました。今号では、知事表彰の対象となった各社の健康づくりの取組をご紹介します。自社に取り入れることができそうな取組があれば、ぜひ参考にしてみてください!



「健康経営実践セミナー」を開催しました ～内容を一部ご紹介します～

10月15～19日に、県内3会場にて「健康経営実践セミナー」を開催しました。お忙しい中ご参加いただいた事業所の皆様、ありがとうございました。

講演内容の中からポイントをお伝えいたします。今回ご参加いただけなかった事業所様も、ぜひご参照のうえ実践されてみてください。

「小さな企業が始めた健康経営」

熊本KDSグループ [事業所所在地：熊本県熊本市北区楠6-6-25]
(株式会社KDS菊池自動車学校、株式会社KDS熊本ドライビングスクール、株式会社炭屋)
代表取締役 永田 佳子様



熊本KDSグループ
代表取締役 永田佳子様

ポイント

1 健康診断とデータ管理

全社員の健診結果をデータ管理し、事後措置の管理を徹底しています。

2 食事

社食を導入し、一食440円のうち、半額の220円を会社負担としています。

→従業員自ら、「野菜を一番に食べて血糖値の急激な上昇を抑える」という「ベジファースト」志向へ転換!

3 禁煙

禁煙講習を実施しています。

→家族にも受動喫煙による健康被害が及ぶ可能性を認識し、従業員の禁煙に対する意識向上のきっかけに!

ほかにも、チーム制での禁煙取組や、非喫煙者への健康推進手当支給、禁煙成功者への報奨支給などの取組みの結果、喫煙者が**81%**(平成21年)から**8%**(平成30年)へ減少!

4 運動

毎朝3分間のラジオ体操実施や、歩数計アプリ(くまもとスマートライフ)を活用した歩数ランキングの可視化、社内万歩大会の実施(賞品あり)など、楽しんで取り組める運動を導入しています。

5 健康に関する勉強会

「年金支給を何年繰り下げるといくらになるか?」など、健康維持へのモチベーションとなるような知識について、専門家による勉強会を開催しています。

6 ストレスレス

社内コミュニケーションを良好にするため、「ほめる」技術を習得する研修をしたり、誕生日の従業員を朝礼でお祝いするなど、従業員のストレスを減らす取り組みを行っています。

さまざまな取組みの結果、健診結果3項目(血圧・腹囲・BMI)において、要改善の指摘があった従業員のうち、**約67%**に改善が見られました!(平成29年度対前年度比較)

県内事業所の取組紹介の様子

知事表彰を受賞された
事業所の代表の方に、
自社の取組について
講演いただきました

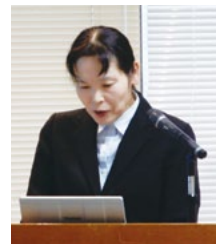
公立
大学法人
公立
鳥取環境
大学
山中
様



株式
会社
鳥取
県倉吉
自動車
学校
柴田
様



社会
福祉
法人
博愛
会
福田
様



- 「喫煙による年間死亡者数が13万人、受動喫煙による年間死亡者数が1万5千人もいると聞き、他人事ではないと感じました。喫煙者に禁煙させることは難しいことだと思っていましたが、81%から8%まで減ったという話がとても参考になりました。」
- 「いろいろな企業の取組内容が聞けて良かった。『健康経営』と聞くと難しそうだが、ちょっとした工夫をしていくことから良いと分かった。」

薬剤師が伝える「知って得する身近なお薬の話」



第2回 「医薬分業の目的」

■ どうして、薬を薬局でもらうようになったのか？ (医薬分業のはじまり)

日本では、古くから医師が診療を行い、薬も取り扱ってきた歴史があります。しかし、近年の医療の高度化や専門性の追求により、医師は診療だけに集中することが求められるようになりました。医師が薬のことは薬剤師に任せて診療に専念することにより、医療の質の向上が見込まれるのです。薬局では皆さんに処方されたお薬の名前や処方された月日、個々の体質などを記録し、処方せんを調剤するたびに、薬の重複や、飲み合わせをはじめ、医薬品の効果、副作用等もチェックしお薬をお渡ししています。また、医療に使われる医薬品は約1万6千種類程度ありますが、医師は病院の在庫を気にする事なく、幅広い薬を自由に処方することができるようになります。医師と薬剤師がそれぞれの専門性を発揮し、協力しあうことでよりよい医療の提供が出来るようになります。これが医薬分業の目的です。



■ 重複投薬・多剤併用の問題

現在の日本では、高齢化に伴い、高血圧、糖尿病、脂質異常症、がん、歯周病などの生活習慣病は年々増加しています。その結果、たくさんの病院を受診する患者さんが増えています。それに合わせてお薬の種類が増え、気づかないうちに同じ効果の薬や、飲み合わせの悪い薬が処方されることがあります。7つ以上の薬を受け取る割合*は、60歳を超えると増えていき、75歳以上では約4人に1人となっています。

*厚生労働省「2014年社会医療診療行為別調査」より



■ かかりつけ薬局・お薬手帳の活用

このようなお薬による害を未然に防ぐために、かかりつけ薬局を作り、お薬手帳の活用をしながら、市販薬も含めて飲む薬のすべてを管理してもらうことが、とても有効な手段となります。

お薬の記録を一冊のお薬手帳で管理することで、複数の薬を飲んで良いかを持病や薬の飲み合わせから、薬剤師が薬学的に判断することができます。

お薬手帳には副作用歴、アレルギー歴、主な既往歴、市販薬などを記載する場所があり、これを確認することによって、より細やかな薬の管理をすることができますので、是非とも記載をお願いします。

また、お薬手帳を携帯することで、旅行先の体調不良・事故、災害時など、すばやく持病やお薬のチェックができるというメリットがあります。

思わぬ副作用を防ぎ、健康的な生活を送るために、是非ともかかりつけ薬局・お薬手帳をご活用ください。



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19号を最後までお読みいただきありがとうございます。ご担当者様の様々な取り組みにより、従業員の方々の健康に対する意識が高まりつつあるように感じます。「この会社は従業員の健康に気を遣ってくれるんだ」という気づきが、モチベーションアップにつながるかもしれません。まずは簡単なことからでかまいませんので、社内全員で健康づくりに取り組んでいけるよう、これからも従業員の方々への働きかけにご協力をお願いいたします！