

# 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18号  
平成30年9月

社員の健康づくり宣言企業

1,602社

(平成30年8月17日現在)



## 支部長表彰受賞事業所が決定しました

皆さまに取り組んでいただいた平成29年度健康づくりメニューのポイント集計が終了しました。今回は、30年3月までに社員の健康づくり宣言をされた1,500社の中から、取組報告シートの内容をもとに、上位16社様を鳥取支部長が表彰いたしました。そして、この中から10月に「知事表彰」が贈られます。詳細は次号でお伝えします!

順位	過去の受賞歴	事業所名	所在地	獲得ポイント (670点満点)
1	H27.H28.H29	株式会社 エナテクス	倉吉市清谷町	439点
2	H27.H28.H29	やまこう建設 株式会社	鳥取市南隈	424点
3	H29	有限会社 アルマック米子	米子市淀江町西原	422点
4	H29	有限会社 木村屋	米子市中島	409点
5	初	医療法人 養和会	米子市上後藤	408点
6	H29	社会福祉法人 博愛会	米子市一部	402点
7	H29	株式会社 物流センター東伯	東伯郡琴浦町徳万	386点
8	H27.H29	鳥取部品 株式会社	東伯郡琴浦町赤碓	381点
9	初	株式会社 ノンバディー	鳥取市幸町	379点
10	H29	有限会社 西川商会	鳥取市湖山町東	378点
11	H27	エレックス株式会社	米子市中島	375点
12	H27.H28.H29	株式会社 鳥取県倉吉自動車学校	東伯郡北栄町西園	355点
13	H28	有限会社 向井組	倉吉市上井	346点
14	初	公立大学法人 公立鳥取環境大学	鳥取市若葉台北	345点
15	H27	有限会社 シオテック	西伯郡日吉津村日吉津	344点
16	H27.H29	株式会社 シセイ堂デザイン	鳥取市吉方温泉	340点



# 支部長表彰初受賞事業所にインタビュー

## 医療法人 養和会

### 会社概要

所在地 米子市 上後藤

従業員数 468名

事業主名 廣江 智 様

業務内容 医療・福祉・介護

社の理念 養和会はご利用者の幸せ、地域の幸せ、職員の幸せを追及します



医療法人 養和会  
理事長 廣江 智 様

### 支部長表彰を受賞して一言

自ら健康管理が出来てこそ質の高いサービスが提供できると考え、健康づくりを職員全体の行動指標にしています。この度は、経営者自ら有言実行していることなど評価していただき、大変うれしく思います。ありがとうございました。

### 健康づくりに取り組んだ感想、気づき (社員の变化等)

禁煙活動の一環として、産業医の指導の下、禁煙指導はもちろん、法人全体で禁煙日を設定しました。喫煙者の減少は数字に表れていませんが、喫煙本数が減ったという声もあり、さらなる効果が期待できると考えています。



### 健康づくりに取り組むにあたって気を付けていること・工夫点

働く職員が心身ともに健康であり続けることが法人として最も重要であると考えています。健診後の指導を行っていますが、数値の改善が見られない職員もいるので、個別指導の強化とともに法人オリジナルで作成している「産業医からのつづやき」を院内ネットワークにて回覧しています。また、健診結果が数年分比較できるようにとりまとめ、本人に対して数値の変化、改善の度合いが一目でわかるようにしています。

## 株式会社 ノンバディー

### 会社概要

所在地 鳥取市 幸町

従業員数 2名

事業主名 木附 勇二 様

業務内容 ジュエリー、  
アクセサリー販売

社の理念 信念・誇り・責任感



株式会社 ノンバディー  
代表取締役 木附 勇二 様

### 支部長表彰を受賞して一言

女性社員が中心なので、特に体調管理には気を付けていました。その結果、このような評価をいただき、とても光栄です。社員の体調管理は生産性を上げる一つの手段だと考えており、日々気をつけていたので、これからも継続していきたいと思います。

### 健康づくりに取り組んだ感想、気づき (社員の变化等)

接客がメインの仕事で、女性中心の職場なので、いつも元気で明るく、笑顔で健康でいきいきとした職場づくりを目指した結果、お客様からも喜びの声や、高い評価をいただいております。



### 健康づくりに取り組むにあたって気を付けていること・工夫点

少人数なので、社員一人でも欠けると困ってしまいます。社員一人ひとりがお互いの体調を気かけながら、シフトを組んだり、休息をとったり、メリハリをつけて働くようにしています。ノー残業、有給休暇の取得、休憩時間の確保は常に100%を目指しています。

# 健康づくり担当者研修会を開催しました

7月6日、13日、18日に県内3会場で「健康づくり担当者研修会」を開催し、3日間でのべ196名の方にご参加いただきました。お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。研修会のポイントをご紹介します。

## 「健診結果に対する適切な対応のしかた」

鳥取大学医学部  
環境予防医学分野 尾崎米厚 教授

健診の結果、どのような数値を目安に就業判定を行っているのか、産業医の立場からお話ししました。

また、職場のアルコール対策や、飲酒と健康リスクの関係についてお伝えしました。

### 参加者の声

- ・健康診断の結果によっては、就業制限をかけないといけないということがわかり、これからもっと気を付けていこうと思います。
- ・アルコールについては、自分自身も飲み方を見直そうと思いました。



鳥取大学医学部  
環境予防医学分野  
尾崎米厚 教授

## 「健康づくりの取り組みで社員も会社も元気になろう」

～健康づくりの実践で体も保険料もダイエット!～

協会けんぽ

30年度から始まった「インセンティブ制度」についてお話ししました。

また、健康づくりって何をしたらいいのかわからない…とお悩みの事業所様向けに作成した「社員の健康づくり事例集」を紹介しました。

### インセンティブ制度

加入者および事業主の皆さまが健康づくりに取り組んだ成果が  
保険料率の引き下げにつながる制度

### 参加者の声

- ・インセンティブ制度について知らなかったので、皆に知らせて取り組んでいきたいと思います。



協会けんぽ鳥取支部  
廣中 主任

## 「鳥取県の健康づくりの取組について」

鳥取県

鳥取県健康づくり文化創造プラン(第三次)について説明しました。

➡平成35年度までに健康寿命・平均寿命ともに全国順位10位以内を目指す!

### 参加者の声

- ・鳥取県の取組みの中で、会社でできることを探してみたいと感じました。



鳥取県 健康政策課  
上田 係長

## 「労働者の心の健康の保持のために」

鳥取労働局

職場のメンタルヘルス対策は3本柱

### 一次予防：メンタルヘルス不調の未然防止

- ・教育研修、情報提供
- ・セルフケア
- ・過重労働による健康障害防止
- ・職場でのパワハラ・セクハラ対策

ストレスチェック制度で  
未然に防ぐ

### 二次予防：メンタルヘルス不調の早期発見と適切な対応

### 三次予防：職場復帰支援



鳥取労働局  
井上 専門官

### 参加者の声

- ・社員のメンタルヘルス不調を気づける会社にならなければいけないと思いました。

へえ～  
知らなかった!

# 健診結果の見方講座 ～糖尿病編～

健診結果はあなたの身体からのメッセージです。

今回は糖尿病に関連する検査項目について、健診結果から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。

## 糖尿病のしくみ

血液中の糖の濃度(血糖値)はつねに一定レベルに保たれていますが、上がりすぎた血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの分泌量が減ったり、働きが悪くなったりすると、処理しきれない血糖が血液にあふれてしまいます。この高血糖の状態が続くと、尿にも糖がでるようになります。

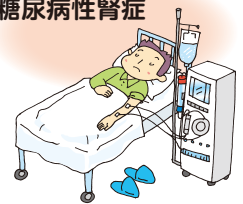
- ・食べ過ぎ・飲みすぎ
- ・運動不足
- ・肥満
- ・加齢
- ・遺伝的体質



インスリンの働き低下  
インスリン不足



糖尿病  
糖尿病性腎症



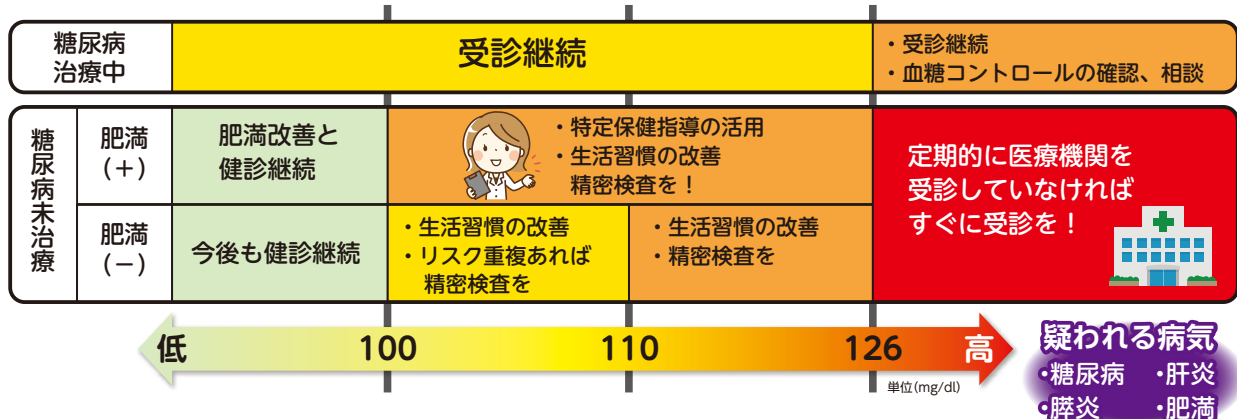
## 糖尿病の診断

### 空腹時血糖

食事から10時間以上時間をあけた、空腹時に測定した血糖値です。血糖値は食事をすると上昇し、刻々と変化しているので、1日の血糖値のうち、もっとも低い値を見る検査といえます。

#### 検査方法

採取した血液中の糖(ブドウ糖)の濃度を測定します。空腹時血糖が110mg/dl以上なら境界域(予備群)、126mg/dl以上になると糖尿病が疑われます。ただし空腹時血糖が低くても食後血糖値が非常に高い「かくれ糖尿病」もあるので、基準値内でも安心せず、ほかの指標と合わせて判断するようにしましょう。

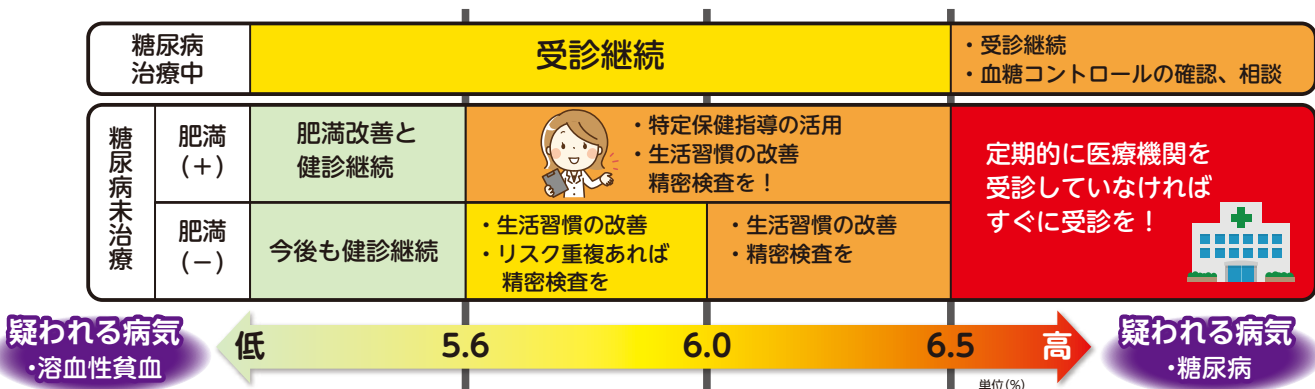


## HbA1c (ヘモグロビンA1c)

赤血球中のヘモグロビンと血液中の糖がくっついてできるもので、血糖値が高いとHbA1cも上がります。検査前1～2か月の間の血糖の状態がわかるので、糖尿病の診断に非常に有効な指標です。

#### 検査方法

採取した血液から、血液中のHbA1c濃度を調べます。6.5%以上なら糖尿病の疑いが強いです。



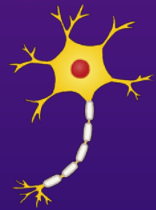
放置すると  
大変なことに…

# 糖尿病の本当の恐ろしさは 「し・め・じ」!?

し

## 糖尿病性神経障害 し：神経

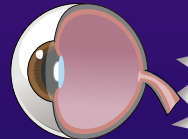
手足の末梢神経に障害がおこると、手足がしびれたり、感覚が鈍くなり、小さな傷に気が付かないまま悪化して壊疽を起こすことも。



め

## 糖尿病性網膜症 め：網膜

目の奥にある網膜の毛細血管が破れて眼底から出血したり、網膜剥離を起こします。失明にいたることも。



じ

## 糖尿病性腎症 じ：腎臓

腎臓には細い血管が糸くずのように丸まった糸球体というものが無数にあります。ここで血液から老廃物と余分な塩分や水分を取り除き尿を作っています。血糖が高い状態が続くと、血管が傷つき糸球体が壊れ、老廃物などが十分排泄されなくなります。慢性腎不全に進行すると、生涯人工透析を受け続けなければ命を落とすことになります。



そうならない  
ために!

## できることから始めてみませんか?

### おすすめの健康づくりメニュー(健康経営パンフレットより抜粋)



#### 運 動

- できるだけ階段を使用する
- 勤務前、お昼すぎなどにラジオ体操やストレッチ
- マイカー通勤から自転車通勤への変更
- ウォーキングイベントに参加



#### 食 事

- 社内、建物内の自販機メニューを糖分の少ないものに見直す
- 従業員が自由に飲めるウォーターサーバーなどを設置
- 仕出し弁当や食堂について、糖分・塩分に配慮したメニューにする



血糖値を下げるには、身体をよく動かすことを心がけましょう!  
運動を始めると、体重が減るよりも先に血糖値が下がってきます。  
これは余計な血糖が筋肉のエネルギー源として消費されるためです。  
**筋肉を動かすとインスリンの働きが活性化し、同時に、内臓脂肪も燃焼して善玉物質が増える**ため、ダブル効果で血糖値が下がります。  
ウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪を燃焼させる効果が高く、インスリンの働きを向上させます。  
また食生活では、食べ過ぎないことと、栄養バランスに気を付けて、運動と食事の両輪で血糖値を下げましょう!



# 薬剤師が伝える「知って得する身近なお薬の話」



## 第1回「かかりつけ薬局・薬剤師を活用しましょう!!」

### ■薬剤師ってどんな人?

薬剤師は、大学の薬学部（現在は6年制）で薬学について学び、薬局や病院の実習を行った上で卒業し、薬剤師国家試験に合格した国家資格保有者です。

薬局や病院だけでなく、研究機関、製薬企業、医薬品流通業、監督省庁や地方自治体などで幅広く活躍しています。

特に、薬局や病院の薬剤師は、医者が作成した処方箋をチェックし、アレルギーや飲み合わせなどを考慮してお薬を調剤するとともに、お薬による副作用の確認や適切なお薬の飲み方（使用）や管理方法など説明・指導を行います。

さらに、薬局では患者様の症状にあわせた医薬品や健康食品、血圧計などの医療機器、衛生材料などを販売するだけでなく、その知識を活かして皆さんの健康相談等も行います。

### ■かかりつけ薬局とは?

- あなたのお薬の飲み合わせを総合的にチェックします。
- あなたにふさわしい市販薬を選ぶお手伝いをします。
- 健康相談にのってくれます。
- 必要に応じて、在宅訪問によるお薬の配達をします。
- あなたの生活にあわせた服薬サポートをします。



**★『かかりつけ薬局』のを見つけ方★**

(自宅に近い、職場に近いなど) 利便性のよい薬局	市販薬や健康相談の 話をきいてくれる薬局	なんでも相談できる 薬剤師さんがいる薬局

**あなたの生活と共にかかりつけ薬局を!**

かかりつけ薬局では全ての医療機関の処方箋をうけつけます

### ■かかりつけ薬局・薬剤師を持っていると

薬剤師があなたのお薬の情報を一元管理した「薬歴」をつくれます!  
薬歴とは、お薬の服用（使用・アレルギー・飲み合わせなど）の履歴です。  
薬剤師は、お薬による健康被害を未然に防ぎます。

#### 例えば

**「A病院から一昨日△というお薬がでていたけど、今日はB病院からも△というお薬が処方されている」**

こんな時は同じ△というお薬を二重で飲むことになってしまいますので、薬剤師はB病院の医師と相談し処方箋の内容の確認や変更することもあります。

一般用（OTC）医薬品を購入する時にも病院で処方されているお薬との飲み合わせをチェックし、相談にのってくれます。

### ■薬剤師の地域活動について

薬剤師は、薬局や病院の中だけでなく、皆さんの生活の場にも顔をだします。禁煙デーのイベントに参加し、禁煙指導をしたり、トリアスロンなどではメディカルスタッフとして参加します。

また「薬と健康の週間」というイベントでは、健康測定や健康相談、薬剤師の職業体験や化学実験なども実施しています。（イベント内容は、地域によって異なる場合があります）

鳥取県は、今年は

**10月14日（日） 10:00～16:00 米子市文化ホール**で開催されるので、是非お立ち寄りください。写真は、去年の「薬と健康の週間」の一場面です。



一般社団法人 鳥取県薬剤師会 地域保健委員会 クオール薬局皆生温泉店 寺田誠也



**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