



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！

社員の健康づくり宣言企業
まもなく600社へ！

第7号
平成27年11月

597社

(平成27年11月4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5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！
- 平成27年度「**会社独自の健康づくりの取組**」募集中！
マイレージポイント最大50P獲得！
さらに知事表彰のチャンスも！
- 「**社長・経営管理者のための健康経営セミナー**」を開催しました！
株式会社イトーキの取組をご紹介します！



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



受賞された皆様、おめでとうございます!

やまこう建設株式会社 様 大和建设株式会社 様
岸本社長(前列右) 竹中社長(後列中)

株式会社エナテクス 様
橋岡様(後列右)

エレックス株式会社 様 鳥取県金属熱処理協業組合 様
宇佐見社長(後列左) 中島様(前列左)

来年はあなたの会社も!

健康経営マイレージ事業では、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。年間を通してポイントを多く獲得した上位14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5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ったら、ぜひ参考にしてみてください!

自分の会社でも出来るかも!?

知事表彰事業所の取組事例紹介

対象となった取組は、他の事業所が真似できない特別なものではなく、むしろ積極的に取り入れて欲しいものもたくさんあります。

「こんな取組はウチでもやってるよ!」とか、「他社の取組を参考にこんなことをやってみました」という取組がありましたら、どんどん教えてください!

マイレージポイント最大**50**ポイント!

知事表彰 のチャンスも!



「従業員の健康」を「企業の価値」と捉えて健康経営に取り組んでいる会社にお願いです!

今回同封している
「会社独自の健康づくりの取組」

「こんな取組、同じと思っても、ぜひ是非、多く取組んでいます。会社にとって、そんなほびさい!!」

平成27年度健康経営マイレージ事業
「会社独自の健康づくりの取組」報告書
提出期限:平成28年4月末日

●A社での健診先 → 0857-25-0060
●B社での健診先 → 〒680-8540 鳥取市田代2-8 ナカビル 協会けんぽ鳥取

事業所名: 株式会社やまこう建設
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
代表取締役: 〇〇〇〇 〇〇〇〇
電話番号: 〇〇〇〇-〇〇〇〇

取組の内容とその取組による効果などが記入ください。

提出していただく欄
●会社の取組
従業員の数

同封の「会社独自の健康づくりの取組」報告書をご使用ください!

【お問い合わせ先】
協会けんぽ鳥取県支部 企画健康グループ
電話: 0857-25-0061
※「健康経営」は厚生労働省が推進する「健康経営推進プログラム」の一環です。



やまこう建設株式会社様の取り組み



地球と人に優しい環境づくり



社員の健康を想い「やまこう GENKI顔春通信」を定期的に作成している岡中課長

再検査受診体制の確立

総務担当者のきめ細やかな対応により、70名以上いる社員のほぼ100%に健診を実施している。社として、建設業という技術力を活かすため、従業員の健康管理や安全衛生に力を入れている。健診を受診した結果、要検査者には、全員に精密検査を受けてほしい旨を記載した文書を配布し、必ず、要再検査を受けるよう促す体制を確立した。社員の疾病の早期発見・早期治療に大きな効果をもたらしている。

社員への健康情報の積極的な発信

「安全衛生かべしんぶん」や会社独自の健康情報誌「やまこうGENKI顔春(がんばる)通信」を発行し、社員へ情報提供している。健康に留意するポイントや社員間のコミュニケーション向上に役立つ記事となっており、社内でも好評を得ている。



大和建設株式会社 様の取り組み



業務災害ゼロを目指す

現場担当者の健康管理には注意を払っています。特に夏場は、勤務中に体調不良者を出さないよう、熱中症対策には力を入れています。WBGT(暑さ指数)に基づき、熱中症の危険度を示した表やイラストを作業現場に設置し注意喚起を図るとともに、塩分や飲料水を常備し、注意力低下による労働災害防止に努めています。



WBGT熱中症予防情報ポスター

2アップ3ダウン運動

昇り2階分、下り3階分までの移動はエレベータを使用せず階段を使用している。会社にいながら効果的かつ容易に運動を取り入れることができる。

その他、受動喫煙防止、喫煙率の低下を図るため、建物内をすべて禁煙とし、禁煙啓発ポスターを掲示し意識付けをおこなっている。その結果、5人が禁煙に成功した。



株式会社エナテクス 様の取り組み



ひろがる ひとの和 エナテクス

株式会社 **エナテクス**

社員・家族が運動できる環境整備

会社の近隣にある運動施設の法人会員になるなど、健康づくりのために、社員・家族が積極的に運動できる環境を整備した。適度な運動により、メタボ解消、ストレス解消などの効果をもたらした。社員の運動に介入している事業所は珍しい。

社員への積極的な健康づくりの情報提供

社内での全体ミーティングで、喫煙がもたらす健康被害についての講習やメンタルヘルスに関する講習会を実施。禁煙に成功する社員が数名発生するなど効果を上げている。継続的にこうした講習会を開催することで、社員の健康への意識が向上している。



鳥取県金属熱処理協業組合様の取り組み



社内コミュニケーションの向上

35歳以上の社員は、生活習慣病予防健診を100%受診。健診結果で要検査となった社員とは個別に面談し、再検査を促している。職員・家族対象の交流(家族の職場参観日やBBQ、花見など)や、毎週1回、職場に関するどのような議題でも構わないフリーミーティングを行っている。職場間の風通しを良くすることで、メンタル不調をはじめとした異常を早期発見できるような雰囲気醸成できている。また、職員間の関係が良好になることで、離職率が低くなり、労働力の維持・確保にも一役買っている。



エレックス株式会社様の取り組み



見える化による健康管理

定期健診の結果に加え、会社独自で体力測定を行った結果をデータ化している。さらに、毎月「心とからだの健康管理チェックシート」を使い、日常生活や眠りの質などをチェックし、データ化している。これらのデータは、毎月、結果を公表しているため、月を追うごとにスコアが徐々に改善されている。加えて、周囲への気配りができるようになっている。休日には、社員全員でウォーキングを行うことで、運動不足の解消やコミュニケーションの向上に寄与している。

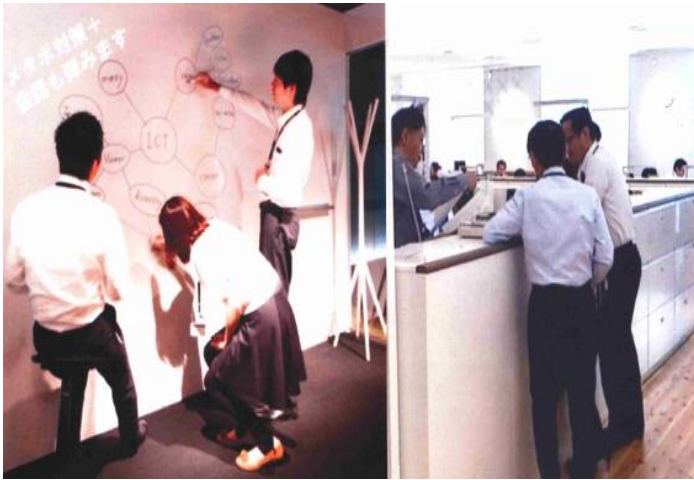
「第3回健康寿命を延ばそう!アワード」厚生労働大臣優秀賞
株式会社イトーキによる

『Workcise(ワークサイズ)働きながら
オフィスで健康増進』の取組をご紹介します!



講師の
高原 良 氏

「スタンディングワーク」立ち仕事で消費カロリーアップ!



最新の研究によると、

「座っている時間が長い人は生活習慣病になりやすい」

「離席を多く挟む人は腹囲が小さく、血液状態が良好」

という傾向があることが分かってきました。そこで、会議や打ち合わせなど、普段座って行う仕事を立って行うことで、10分あたり8kcalを消費することで、その結果6週間でウエストが0.8cm減少した方もいるそうです!また、立って思考することで集中力が高まります。より良いアイデアが生まれやすくなり、全員が話に加わることができるなど、一石二鳥の効果もあるようです。

「目印」をつけて無意識に運動量アップ!!



廊下に、身長ごとに歩幅の目安となるサインをつけ、それに沿って歩くことで自然と運動量が上がるという仕掛けです。(右)普段より大股で歩くことで、10分あたり37kcalの消費効果があるようです。

また、社内についてストレッチをしたくなるような目印を付けておくことで、無意識に体を動かす動機づけになります。普段目につきやすい場所に印を付けると効果的です。(左)

これらの取組は、目印をつけておくことによって、「ついやってしまう」ことを狙っています。

高原氏からは、この他にも、

- ・社内との他人との連絡は、電話やメールで済まさない
(歩行機会の増加、良好なコミュニケーションの構築)
- ・プリンターの台数を必要以上に増やさない
(歩行機会の増加、偶発的なコミュニケーションの発生)

などの取組も有効と話していました。

ぜひ御社も
取り入れてみて
ください!



編集
後記

健康経営通信第7号も最後までお読みいただきありがとうございます。

今年5月に、健康づくり宣言をしている事業主様に「企業健康度カルテ」をお届けいたしました。ご活用いただけていますでしょうか!?事業所に潜む社員の健康リスクが一目でわかるスグレモノですので、事業主様だけでなく、社員の方にも回覧してみてください!社員の運動状況も分かりますので、平均より値が低い事業所様は、今号で紹介したワークサイズを取り入れてみてはいかがでしょうか!? (健康経営係 山田)