

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！

第8号
平成28年2月

社員の健康づくり宣言企業

666

社



増加中！

(平成28年1月末現在)



今号のトピックス

- 28年度より、取り組みやすい健康づくりメニューを大幅に増やして事業所での健康づくりをサポートします！
新しい健康づくりメニューの一部をご紹介します
- 鳥取県が2年連続ワースト3位に！都道府県別「がん死亡率」
- 会社独自の健康づくりの取組紹介
株式会社ジーアイシー 様
有限会社向井組 様
- 日本経団連が、健康経営の取組状況アンケート結果を公表
- 27年度獲得ポイント上位事業所発表！



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

これでスグにでも始められる!

平成28年度より、健康づくりメニューが**さらに充実!**
できるものから実施すれば、それが「**健康経営**」に!

健康づくり宣言をしたまでは良いけれど、長い時間を過ごす職場での健康づくりで、「**何から始めたらいいのかわからない**」という声も多く聞かれます。協会けんぽ鳥取支部が行ったアンケートによると、

4社に1社は具体的に健康づくりに取り組めていないのが現状です。

そこで平成28年度は、従業員の健康づくりを手軽に始められるメニューを多数ご提案します。今号ではその一部をご紹介します。今からでも出来るのでぜひ始めてみてください!



健診編

・健診後の、要再検査者への受診勧奨や受診確認

健診を受診することは大切ですが、受診するだけでは意味がありません。一番重要なことは、健診で悪いところが見つかったあとのフォローです。再検査や精密検査となった方には、ぜひ会社から医療機関への受診促進をお願いします。受診したかどうかまで確認できれば完璧!

・経営者自らが率先して健康診断を受診

「従業員には全員健診を受けさせているけど、自分は健診を受けていない・・・」そんな社長、いらっしゃいませんか?従業員の健康はもちろん大事ですが、会社のトップが倒れてしまっちは元も子もありません。社長様も率先して健診を受けてくださいね!

メンタルヘルス編

・長時間労働の抑制(ノー残業デーの設定など)

長時間労働が増えてしまうと、その分睡眠時間が削られることになります。睡眠時間の減少は、メンタル不調の大きな原因の一つです。大切なことは、十分な休養や良質な睡眠をとることです。

・経営者による有給休暇取得促進

うつ病のおよそ**90%**に不眠の症状があるとされています。適切に休暇を取得してリフレッシュすることも仕事の一環です。



株式会社ジーアイシー様の健康づくりの取組を紹介します!

会社概要

事業所名 : 株式会社ジーアイシー

事業所名所在地 : 倉吉市東巖城町125 センタービル2階

事業主名 : 田栗 信昭 様

被保険者数 : 33名

業種 : 専門・技術サービス業

グランドゴルフ大会とストレッチ教室を開催!



<ストレッチ教室の様子>

社内レクリエーションの一環としてグランドゴルフ大会とストレッチ教室を開催しています。

もとは退職する方の送別会として行っていましたが、社員から大変好評だったため社内レクとして継続することになりました。社員への健康づくりの意識を高めてもらうため、担当者が通っている教室のピラティスインストラクターの先生をお招きし、大会前にストレッチ教室を初めて開催してみました。

ほぼ全ての社員が参加し、社員からは「普段意識することのない筋肉を伸ばせて気持ちよかった」と評判です。今後もグランドゴルフ大会と合わせたストレッチ教室を継続していきます。

健康測定器具を設置しています!



<体重計>



<血圧計>

社員の体調管理のため、本社・支社に「部位別の体脂肪が測れる体重計」と「血圧計」を設置し、自由に使用できるようにしています。

毎日測っている社員もおり、自分の体のことがよく分かると好評です。自発的に食生活を見直す社員も出ています。

脳MRI検査を導入しました!

平成27年度から、50歳以上の社員を対象に、脳MRI検査を全額会社負担で実施しています。昨年社長が亡くなったことをきっかけに健康に対する意識を強く持つようになったのがきっかけです。

受診した結果、脳梗塞の兆候が見つかった社員がおり、早期発見につながり効果的でした。仕事柄知識で勝負する会社なので、脳の働きを大切にしたいという想いもあります。

インナーマッスルを意識し体幹を鍛えるピラティスは、正しい筋肉の動きと骨の動きを取り戻すことに効果的です。また、筋肉量が増えることで基礎代謝が上がり、痩せやすく太りにくい体質に。呼吸法により心身ともにリフレッシュできますね!



協会けんぽ保健師
ゆみちゃん



有限会社向井組 様の 健康づくりの取組を紹介します!

会社概要

事業所名：有限会社向井組
所在地：倉吉市上井265-5
事業主名：向井 康英 様

被保険者数：33名
業種：総合工事業

社員や家族でウォーキング大会に参加!

毎年6月に倉吉で開催される「SUN-IN未来ウォーク」に、社員と家族で参加しています。申込書を社内で配布し周知を図っています。参加し易いよう、参加費用は全額会社が負担しています。

4,5年前から参加していますが、年々参加する社員・家族が増え、コミュニケーションが向上していると感じます。さらに、健康に関する意識が高まり、長い距離のウォーキングに挑戦する社員も出てきており、歩く楽しさが浸透してきています。

協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を初めて導入!

テレビや新聞などのメディアで、がんに関する話題が頻繁に取り上げられています。特に50~60代で多くがんになっていることを危惧し、胃がん・肺がん・大腸がん検診を含む協会けんぽの生活習慣病予防健診を導入しました。建設現場で働いている社員も受診できるよう検診車を手配し、ほぼ全社員が受診しています。

健診後のフォローも、協会けんぽの特定保健指導を利用しています。対象者も食生活を改善するよう意識しています。

全体集会で健康への意識を高めています

毎月、全社員を対象にした全体集会を開催しています。集会では、健診や健康づくりのテーマもあり、社員への健康づくりの啓発を行っています。



<全体集会の様子>

人の体は、皆さんが日ごろよく利用される”車”と一緒にです。車検を定期的に受けるのと同じように、自分の体も年に一回はメンテナンスを! また、お仕事上の理由で集まりにくい方も、きちんと一緒に受けられるよう検診車を手配されるとは、素晴らしいです! 社員同士で健康への関心もより一層高まるのでないでしょうか!



協会けんぽ保健師
ゆみちゃん

衝撃!

がん死亡率

鳥取県は2年連続ワースト3位!

全がん部位75歳未満年齢調整死亡率が高い県

	1	2	3	4	5	
平成26年	青森県	北海道	鳥取県	秋田県	佐賀県	
平成25年	青森県	北海道	鳥取県	和歌山県	長崎県	
平成24年	青森県	北海道	秋田県	和歌山県	大阪府	鳥取県は9位

(2015 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター)

平成27年9月、平成26年度の「都道府県別75歳未満年齢調整死亡率」が発表され、鳥取県が2年連続でワースト3位という結果となりました。死亡率は、人口10万人あたりのがんによる死亡者の割合を表しており、鳥取県では平成26年に約500人ががんで死亡しています。

やはり「早期発見」がカギ!

がんの進行度別の5年相対生存率

データ出所: 全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2000~2004年診断例)
5年生存率: がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらいの割合かを表す。

がん進行度	I 期	II 期	III 期	IV 期
胃がん	97.6%	69.6%	45.1%	8.0%
結腸がん	98.4%	89.3%	78.6%	15.9%
直腸がん	98.6%	86.6%	73.7%	14.9%
乳がん	99.2%	94.3%	72.6%	35.1%

がんと診断されたとき、ごく初期のがん(I期)であれば5年後もほとんどの方が生存できているのに対し、進行がん(IV期)では8割以上の方が亡くなっています。

ここで発見できればほとんどのがんは治療することができます!
毎年がん検診を受けることが大切です!

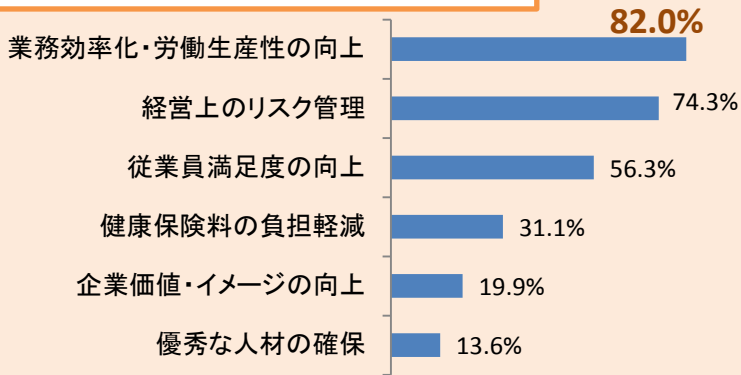
もし、健診で悪いところが見つかってそのまま放置せず、
必ず医療機関で詳しい検査を受けるようにしてくださいね!
早期発見・早期治療がポイントです!



健康経営の目的は82%が“生産性の向上”

日本経団連が会員企業に行った「健康経営」への取組状況アンケート結果が公表されました

健康経営に取り組む目的



健康経営に取り組んでいると回答した企業は**206社**で、調査対象企業の**98.5%**にも上りました。

健康経営に取り組む目的として、
・業務効率化・労働生産性の向上
・経営上のリスク管理

が上位にランクインしました。企業イメージの向上など外部からの評価よりも、健康な状態で仕事をすることで生産性を上げることが期待しているようです。

出社はしているけど、心身の不調のため生産性が低下している状態を「プレゼンティーズム」と呼びます。企業利益の損失の80%はこうした従業員の心身の不調であるとの報告もあります。プレゼンティーズムの解消のためにも、引き続き「健康経営」の取組を継続してみてください！



平成27年度獲得ポイント 上位10社を発表！

事業所名

社会医療法人仁厚会

社会福祉法人鳥取県厚生事業団

一般財団法人鳥取県観光事業団

やまこう建設株式会社

大和建设株式会社

株式会社エナテクス

医療法人社団尾崎病院

株式会社クラエー

鳥取部品株式会社

「会社独自の健康づくりの取組結果報告書」を提出すれば

最大50ポイント！

ランク外でも上位進出のチャンス！

さらに知事表彰の可能性も！

**「会社独自の健康づくりの取組報告書」で
どしどしご応募ください！**



編集 後記

健康経営通信第8号も最後までお読みいただきありがとうございます。

最新の都道府県別がん死亡率が発表されました。死亡率が高い県と低い県は、毎年度同様の傾向がありますが、明確な理由は解明されていません。そのため、早期発見できるがん検診を受けることが大切です。私も今年35歳となり、職場でがん検診が受けられるようになります。毎年欠かさず受診したいと思います。

(健康経営係 山田)