

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9号
平成28年4月

社員の健康づくり宣言企業

680社

(平成28年3月末現在)



今号のトピックス

- **健康づくりメニューが大幅にリニューアル!**
何がどう変わった? 27年度との違いをご紹介します
- **会社独自の健康づくりの取組紹介**
株式会社どうそう企画 様
ジェイエイアグリサービス株式会社 様
医療法人中曽産科婦人科医院 様
- **中小企業版「健康経営銘柄」認定へ!**
- **肥満ではないのに…「隠れメタボ」にご用心!**
- **メンタル不調が多い業種は?**



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

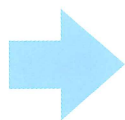
健康づくりメニューが リニューアル!

変更点について
ご紹介します!

① 健康づくりメニュー数がより充実!

平成27年度まで

15種類



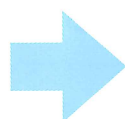
平成28年度から

68種類

② 日々実践可能なメニューが豊富に!

平成27年度まで

- 健康保険委員登録
 - 研修会参加
- など



平成28年度から

職場でできる健康づくり

- 社内に健康づくり担当者を設けている等

食事の見直し

- 社内・建物内の自販機メニューを、糖分の少ないものなどに見直ししている等

運動習慣の定着

- 勤務中にできる運動を取り入れている
(勤務前・お昼過ぎなどにラジオ体操・ストレッチ)等

たばこ対策

- 分煙対策を行っている
(喫煙場所設置・建物内禁煙・敷地内禁煙)等

メンタルヘルス対策

- 誰もが利用できる休憩室を設置している等

身体の定期メンテナンス

- 35歳以上の従業員は生活習慣病予防健診を受診等



日々のちょっとした取り組みが健康づくりにつながります。まずはできるメニューから!

詳しくは、同封のパンフレットをご確認ください。



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 どうそう企画

会社概要

所在地 倉吉市福庭町1丁目215番地

被保険者数 28名

事業主名 穴田守様

業種 専門・技術サービス業

乳がん子宮頸がん検診を毎年受診。

協会けんぽの婦人科検診の補助は2年に1度ですが、補助がない年も希望者は会社が費用を負担し、受診してもらっています。

女性社員の受診率87.5%(職員3名 パート5名)

インフルエンザ 予防接種費用会社負担。

平成24年に新型インフルエンザが流行したことをきっかけに始めました。

それまでは、毎年感染する社員がいましたが、会社が費用を負担するようになってからは感染者はいません。

また、衛生管理を徹底しており、出入口(2か所)には消毒液を設置しています。



トイレには消毒液と、うがい用の紙コップも設置しています。

スポーツドリンクを会社費用で購入。

熱中症対策として、夏場はスポーツドリンクを購入し、現場に出向く社員に自由に持って行ってもらっています。

その際も糖分が少ない、イオンウォーターを選んでいきます。



ジェイエイアグリサービス 株式会社

会社概要

所在地 鳥取市五反田町3

被保険者数 10名

事業主名 安陪和美様

業種 農林水産業

企業向けメンタルヘルス出前講座受講

ストレスの溜まりやすい業種なので、いかに溜めないようにするか考え、受講しました。当日は、社員全員参加し、ストレスチェックを実施しました。数値の高い社員もいたので、今後はストレスを溜め込まないように講座で聞いた内容を活かしたいです。

生活習慣病予防健診を導入

これまでは検診車での一般検診でしたが、35歳以上の社員に初めて導入しました。今回、生活習慣病予防健診を受診し、胃潰瘍の早期発見につながった社員もあり、取り入れてよかったです。

医療法人 中曽産科婦人科医院

会社概要

所在地 米子市西福原4-8-41

被保険者数 15名

事業主名 中曽庸博様

業種 医療

健診結果に異常があった場合は再検査を必ず受けてもらう

定期健康診断受診率100%!数値に異常があった場合は、必要に応じて院長が紹介状を用意し、再検査を受けてもらうようにしています。再検査対象者は全員受診しています。

禁煙の徹底

院内だけでなく、敷地内完全禁煙です。産婦人科ということもあるので、受動喫煙が発生しないよう特に気を付けています。

平成28年夏にも
制度化か!?

中小企業版「健康経営銘柄」認定へ!

経済産業省は、中小企業を対象に、従業員の健康増進への取り組みに積極的な企業を認定する制度を今夏に導入する方針を明らかにしました。

認定の評価基準

- ・従業員の定期検診の受診率100%
- ・従業員の運動機会の増進に向けた取り組みを行っているかなど数十項目を検討



認定されると

- ・地方銀行や信用金庫から低金利で融資を受けられるなどの優遇措置付与
 - ・従業員のローン金利の引き下げ
 - ・公共調達での入札評価向上
- などを検討

めざせ認定! 詳細は追ってお知らせします

心臓病発症リスク↑!

肥満ではないのに…「隠れメタボ」にご用心!

厚生労働省研究班によると、肥満ではないのに高血圧や高血糖などの異常を複数持つ「隠れメタボリックシンドローム」の患者が全国で914万人(男性380万人、女性534万人)に上ることがわかりました。

隠れメタボって?

体格指数(BMI)25未満で腹囲もメタボ基準未満なのに、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上の異常を持つ人



健康な人に比べ心臓病を発症するリスクが高い!

隠れメタボ
1.23倍

メタボ
1.45倍

運動習慣がなかったり、朝食抜きや早食いなどの悪い食習慣を続けると、隠れメタボになりやすい!

肥満でないからといっても
油断禁物!

メンタル不調が多い業種は？

病気で休んでおられる社員の休業保障＝“傷病手当金”

今回は、精神疾患で傷病手当金を受給される方の割合が多い業種について見ていきます。

精神および行動の障害 業態別 被保険者千人当たり件数(平成24年 全国)
 ※算出式＝各年10月分支給件数(精神及び行動の障害)÷平成24年12月末時点被保険者数×1,000

順位		件数
1	情報通信業	2.52
2	学術研究・専門技術サービス業	1.56
3	医療・福祉	1.49
4	金融・保険業	1.22
5	製造業	1.16
6	教育・学習支援業	1.15
7	生活関連サービス業・娯楽業	1.1
8	サービス業	1.02
9	卸売・小売業	0.95
10	農林水産業	0.93
11	飲食店・宿泊業	0.91
12	複合サービス事業	0.9
13	不動産業・物品賃貸業	0.84
14	電気・ガス・熱供給・水道業	0.82
15	運輸業・郵便業	0.81
16	鉱業・採石業・砂利採取業	0.7
17	建設業	0.67
18	公務	0.43

実は精神疾患で傷病手当金を申請される方は、「がん」に次いで多いんです。



1位は **情報通信業** でした。

春は仕事や人間関係など、たくさんの変化があり、メンタルの不調が起こりやすい季節です。メンタル不調を見つけるポイントは「睡眠」です。皆さまの周りに最近眠れていない方はいませんか？もしかしたら、メンタル不調かもしれません。周囲の気づきが大切です。

お知らせ 「会社独自の健康づくりの取組報告書」は4月28日までにご提出ください！お待ちしております

編集後記

健康経営通信第9号を最後までお読みいただきありがとうございます。

今回から健康経営通信を担当することになりました高橋です。

皆さまに提出いただいた「会社独自の健康づくりの取組報告書」読ませていただいています。取組内容について、聞き取り取材をすることがあるのですが、担当者様とお話ししていると、楽しくて時間が経つのがあっという間です。次号でもたくさんの取り組みを紹介したいと思いますので、よろしく願いいたします。