

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13号
平成29年4月

社員の健康づくり宣言企業

1,088社

(平成29年4月10日現在)



今号のトピックス

- 「健康経営優良法人2017」に鳥取支部加入の5社が認定されました
- 鳥取県金属熱処理協業組合様が
情報誌「へるすあっぷ21」に掲載されました
- 会社独自の健康づくりの取組紹介!
 - ・ 鳥取紙工 株式会社 様
 - ・ 株式会社 ファイナル 様
 - ・ 株式会社 井手口建材運輸 様
- 鳥取県「がん死亡率」3年連続ワースト〇位!?
- 業種別健康度ランキング!
タバコを吸う人が少ない業種は?



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

初認定! 健康経営優良法人2017

平成28年度よりスタート! 「健康経営優良法人認定制度」

平成29年2月21日、経済産業省と日本健康会議は、健康経営優良法人2017の認定法人を発表しました。大規模法人部門では235、中小規模法人部門では95の企業・団体がそれぞれ初認定されました。



記念撮影の様子

その中で、鳥取支部加入の

- ・株式会社エナテクス様
- ・株式会社桑本総合設計様
- ・大和建设株式会社様
- ・鳥取県金属熱処理協業組合様
- ・株式会社鳥取県倉吉自動車学校様

の5社が、**中小規模法人部門で認定されました。**

またパネルディスカッションでは、株式会社エナテクスの福井社長と、石本支部長がパネリストとして登壇し、健康づくりの事例について発表しました。

パネルディスカッションで健康づくりの事例を紹介する株式会社エナテクス 福井社長



予告 健康経営優良法人2017追加認定

健康経営優良法人2017(中小規模法人部門)の追加認定が実施されます。

- ・追加認定の申請期間 6/1~6/16
- ・追加認定の発表 8月ごろ
- ・認定期間：発表された日から2018年3月31日まで
- 詳細が決まりましたら、別途お知らせいたします。

鳥取県金属熱処理協業組合様が情報誌「へるすあっぷ21」に掲載されました

上の記事で紹介しました鳥取県金属熱処理協業組合様が、情報誌「へるすあっぷ21」(平成29年4月号)に掲載されました。

「へるすあっぷ21」って?

メタボリックシンドローム、メンタルヘルス、がんなど、セルフケアに役立つ最新の健康・医療情報や健康づくりの事例などの役立つ情報満載の情報誌です。
発行:株式会社 法研

誌面では、健診を全員が受けられるような環境整備はもちろん、健診後再検査が必要な有所見者一人一人と面談をし、受診できるようフォローを行っていること、また、「常会」という全員出席のミーティングでの情報共有や、1人が複数の業務を担当できるようにし、支えあい、有給休暇が取得しやすいことなど、紹介されています。



鳥取支部も社員の健康づくり宣言事業所数が1,000社を超えたことや、鳥取支部の取り組みについても紹介されています。



事業所での健康づくりの取組について ご紹介します！

鳥取紙工 株式会社

会社
概要

所在地 鳥取市青谷町大坪 71

被保険者数 15名

事業主名 長谷川幸紀 様

業務内容 紙製品製造

禁煙ブーム到来！喫煙者 6名→1名

数年前から禁煙を勧めてはいましたが、あまり効果はみられなかったそうです。ところが昨年の夏ごろ、喫煙者6人のなかでも、ベテランの方が禁煙したことをきっかけに、次々と禁煙者が！
どうやら、そのベテランの方が喫煙所に来られなくなったことで、禁煙の雰囲気次第に大きくなっていったようです。



女子会で女性がさらに元気に！

送別会を女性だけで開催したことが女子会のはじまりだったそうです。好評だったため、年に1度女性全員(7名)が集まり、昼食会を開くことに。「女性同士でじっくり話をすることでストレスチェックにもなると思います。」と担当者様。参加者からは「楽しい雰囲気でお話できてよかった。」との声も出ているとのことです。



株式会社 ファイナル

会社
概要

所在地 鳥取市上味野 15

被保険者数 73名

事業主名 森下辰夫 様

業務内容 健康茶・健康食品製造

1回3秒「これだけ体操」！

立ち仕事が多く、腰痛を抱える従業員が複数いるため、安全衛生委員会で腰痛対策として「これだけ体操」の実施が決まり、2015年12月から取り組んでおられます。「横になってする腰痛体操はたくさんありましたが、『立ったまま』『短時間でできる』体操は珍しく、工場内でもできるため、すぐに導入を決めました。」と担当者様。社内全25か所に体操のやり方を掲示し、従業員の腰痛悪化防止に努めておられます。

1回3秒
「これだけ体操」の
やり方！

- ① 足を肩幅より、やや広めに開く
- ② おしりに両手をあてる
- ③ 息を吐きながら、ゆっくり上体を反らす
- ④ 上体を反らしたまま、その姿勢を3秒ほど保つ





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 井手口建材運輸

会社
概要

所在地 鳥取市生山 102-4

被保険者数 10名

事業主名 井手口勇 様

業務内容 運送業

安全性優良事業所（Gマーク）の満点認定を目指して！

日本トラック協会が認定の“安全性優良事業所”として、昨年見事認定を受けられました。しかし安全性に関する取組の部分が、わずかに満点に届かなかったとのこと。「安全は健康管理が第一。従業員の健康管理などを積極的に行わないとダメだ。」と考え、社長自ら従業員の健康づくりに取り組まれています。2年後の満点認定を目指し、日々実践されています。

社長自ら呼びかけておられます！

お金や時間をかけずに、普段できることからやってみる！

・健康づくりの標語

毎月、健康づくりの標語を決めて、従業員に呼びかけておられます。

(2月は腹八分目、食べすぎ注意!)

従業員が自ら健康について考えることを期待し、普段から健康について従業員と話し、また、家族や友人とも健康づくりについて話すよう勧められています。

・歩数の記入で歩くことへの意識づけ

歩数計機能付きのスマートフォンを活用し、1日の終わりに何歩歩いたか日報に記入するよう指導されています。思いのほか歩いていなかったことに従業員自ら気づき、普段から歩こうという意識づけのきっかけになっているようです。

・禁煙日を増やしていくよう対面指導

社員11人中5人が煙草を吸っていました。従業員の健康を想い、社長自ら喫煙者と話し合いをし、“現場や車庫内は禁煙”とされました。禁煙場所が拡大することにより現在2名が禁煙に成功しました。残りの3名も本数が減ってきているようです。

・自販機の商品を“微糖・無糖”に見直し

糖分のとりすぎは従業員の健康にもよくないうえに、くせになってしまうことを懸念し、昨年10月ごろから社内の自販機の商品を、微糖・無糖商品中心に切り替えられました。



月に1度の健康づくり・安全運転についての
ミーティングの様子



鳥取県はがん死亡率3年連続ワースト〇位!?

鳥取県内の死亡者の死因第1位は「がん」です。毎年2,000人以上の方が「がん」で亡くなっておられます。

働き盛り世代に多い「がん」

国立がん研究センターが都道府県別のがん死亡率(平成27年度)を発表しました。鳥取県はなんと**全国ワースト3位(3年連続)**という不名誉な結果となりました。

がん死亡率が高い県 (全がん75歳未満年齢調整)

	H25	H26	H27
1	青森県	青森県	青森県
2	北海道	北海道	秋田県
3	鳥取県	鳥取県	鳥取県
4	秋田県	秋田県	北海道
5	長崎県	佐賀県	大阪府

データ出所
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

早期発見がポイント



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7~9割の方が亡くなっています。

やはり早期発見・早期治療がポイントです!

「自覚症状が出た時に病院に行けばいい」
「私は元気だから大丈夫」など思い込まず、
健診で異常が見つかったら必ず医療機関で
詳しい検査を受けるようにしてください!

自覚症状が出るまでに
見つけた早期がんの
ほとんどは直すことが
できます!

がんの5年相対生存率(2004~2007年診断例)

がん進行度	I期	Ⅱ期	Ⅲ期	Ⅳ期
胃がん	97.2%	66.0%	47.2%	7.2%
大腸がん	99.0%	90.9%	81.6%	18.2%
肺がん	82.9%	48.2%	22.2%	5.0%
乳がん	99.9%	95.2%	79.7%	32.6%

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割合かを表す。

データ出所：公益財団法人 がん研究振興財団『がんの統計'15』

従業員様向け! 出張がん予防教室をご利用ください

がん検診を定期的に受けて早期発見に努めることも大切ですが、がんになりにくい生活習慣を身につけることも重要です。

鳥取県では、がん予防のため、事業所に講師を派遣したり、教材を提供したりする「出張がん予防教室」を行っています。大切な従業員の皆さまを、がんから守るためにも、ぜひご活用ください。少人数からでも派遣します!



申し込み方法

協会けんぽに申し込み書を提出してください。

(同封の「申し込みセット送付依頼状」を協会けんぽに送っていただくと、協会けんぽから申し込み書をお送りします)

健康経営パンフレットが新しくなりました。 新メニューをご紹介します

平成29年度「健康経営パンフレット」がリニューアルし、健康づくりメニューもさらに増えました。

手に取って確認いただき、できそうなメニューから取り組んでみてください。

29年度新たに加わった健康づくりメニュー

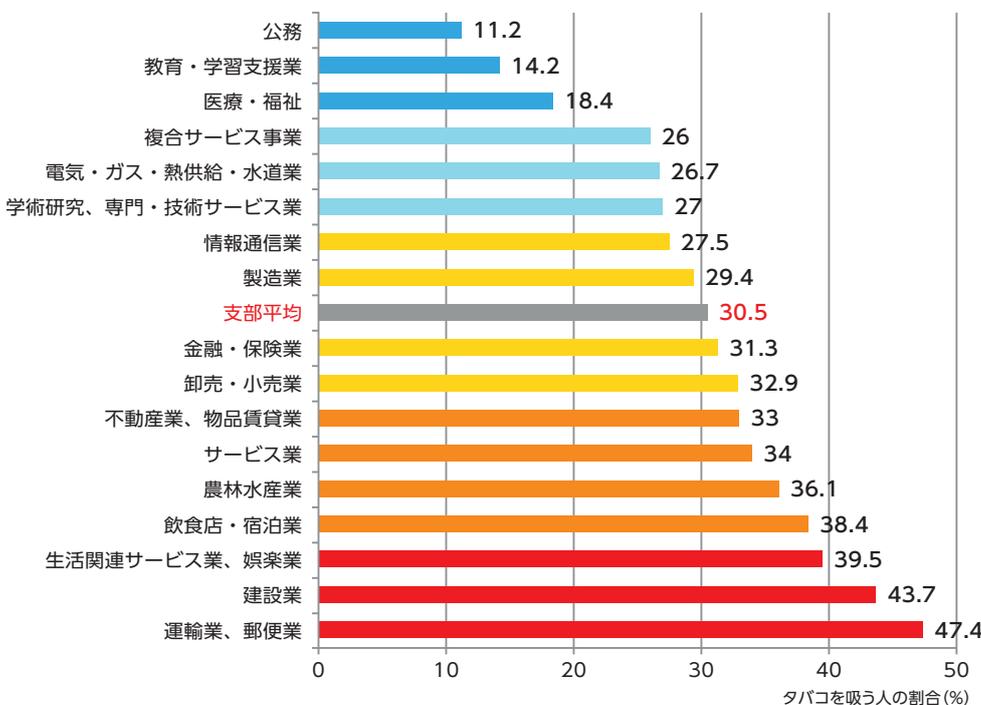
健康診断または再診に要する時間の「出勤認定」や特別休暇認定
病気等(がん・難病・肝疾患など)で療養中の従業員が通院等しやすい環境整備に努めている(休暇の付与・有給休暇の取りやすい配慮など)
建物内完全分煙
喫煙者を減らす取り組みを行っている
社用車の禁煙
体操教室・ヨガ教室・ロコモ予防教室への参加促進
感染者の出勤停止・特別休暇認定制度の設置



平成28年度 健康づくり取組報告シート(最終報告)の提出はお済みですか?(前回の健康経営通信に同封しております)こんなことでもいいの?というような小さな取組も大歓迎です!お待ちしております。

業種別 健康度ランキング「タバコを吸う人が少ない業種は?」

タバコを吸う人が少ない業種ランキング



使用データ
平成26年度協会けんぽ健診受診者データ

喫煙者が少ない業種1位は「公務」でした。

ですが男女で比べてみると、女性は4.6%なのに対し、男性は33.2%と大きく差があります。

健康のためにたばこをやめたいと思っても、なかなかやめられない方も多いと思います。まずは1日だけでも就業時間内の禁煙から始めてみませんか?

- A (1~3位)
- B (4~6位)
- C (7~10位)
- D (11~14位)
- E (15~17位)



編集後記

健康経営通信第13号を最後までお読みいただきありがとうございます。

健康経営通信を担当することになり、早1年。皆さまの健康づくりに役立つ情報を紹介していきたいと思っておりますので、引き続きよろしくお願いたします。

新年度が始まって1ヶ月、新しい環境に移られた方は落ち着かれたところでしょうか?こころのバランスが崩れやすいこの時期、ストレスを発散しながら乗り切りたいですね。私のストレス解消法は、ひたすら寝ることです!