

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34号
令和5年11月

社員の健康づくり宣言企業

2,329社

(令和5年9月30日現在)



「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

令和5年度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令和4年度健康づくりメニューのポイント集計の結果、約2,300社の中から上位14社様を鳥取支部長が表彰いたしました。受賞された事業所の皆さま、おめでとうございます！



順位	過去の受賞歴	事業所名	所在地	獲得ポイント (780点満点)
1	H30・R3・R4 支部長表彰 H28・R1・R2 知事表彰	有限会社 向井組	倉吉市 上井 265-5	608点
2	R3 支部長表彰 R4 知事表彰	田中工業 株式会社	鳥取市 秋里 1247	562点
3	初受賞	安泰ソーイング 株式会社	倉吉市 鴨河内 1704	535点
4	R4 支部長表彰	社会福祉法人 敬仁会	倉吉市 山根 55	526点
5	H27・H30・R1・R2・R3・R4 支部長表彰 H29 知事表彰	鳥取部品 株式会社	東伯郡 琴浦町 赤碕 276-3	525点
6	H30・R1・R2・R4 支部長表彰 H27・R3 知事表彰	エレックス 株式会社	米子市 中島 2-2-34	521点
7	H28 支部長表彰 H27・H29・H30 知事表彰	株式会社 エナテクス	倉吉市 清谷町 2-73	514点
8	初受賞	株式会社 清水	鳥取市 古海 542-1	497点
9	H29・H30・R1・R2・R3・R4 支部長表彰	有限会社 木村家	米子市 鞆町 2-133	494点
10	H27・H29・R1・R2・R3・R4 支部長表彰 H28・H30 知事表彰	株式会社 鳥取県倉吉自動車学校	東伯郡 北栄町 西園 866	493点
10	初受賞	株式会社 井木組	東伯郡 琴浦町 赤碕 2000-1	493点
12	R2・R3 支部長表彰	鳥取医療生活協同組合	鳥取市 末広温泉町 203	487点
13	初受賞	東亜青果 株式会社	米子市 米原 9-3-20	480点
14	R2・R3 知事表彰	山陰酸素工業 株式会社	米子市 旗ヶ崎 2201-1	477点

支部長表彰 初 受賞 事業所にインタビュー



安泰ソーイング 株式会社



(写真右) 取締役工場長 西村 貴征 様

所在地 倉吉市鴨河内1704

従業員数 40名

設立 2003年

事業主様 辰田 和哉 様

業務内容 婦人・子供既製服製造

健康づくりの取り組みおよび工夫点

運動習慣のある従業員が少ないので、毎朝のラジオ体操、ストレッチ用品を食堂に置いて運動・ストレッチが出来る環境を作っている。資材の本来廃棄されてしまうゴムを使って肩甲骨のストレッチが出来るよう工夫した。
看護・介護休暇、有給休暇の取りやすい環境作りにも取り組んでいる。



健康づくりに取り組んだ効果、感想など(従業員の変化)

ラジオ体操は強制していないが全員が取り組んでいる。普段は立ち作業で肩が丸くなる様な前かがみの姿勢になる為、ストレッチをゴムや用品を使ってほぐしている人が増えた。休暇の取得率上昇、子育てや介護をしやすくなり、ストレスケアにつながっている。

株式会社 清水



(写真右) 代表取締役社長 清水 昭生 様

所在地 鳥取市古海542-1

従業員数 109名

設立 1958年

事業主様 清水 昭生 様

業務内容 製造業

健康づくりの取り組みおよび工夫点

禁煙を奨励し、各種取り組み実施
・禁煙宣言者を募り、禁煙成功者へ賞金を贈呈。
・非喫煙者に健康増進手当の支給。
・毎月、月末出勤日を禁煙デーに設定。



運動習慣の定着を目的として、健康増進目標の設定

・大山登山登頂、ウォーキング累積30km完歩、ハーフマラソン完走で金一封贈呈。外部講師をお招きして、全社員対象に健康づくりについての各種講習会を開催。

健康づくりに取り組んだ効果、感想など(従業員の変化)

禁煙奨励について

・禁煙宣言者及び自助努力者で11名禁煙に成功。喫煙率の低下に繋がりました。

健康増進目標について

・4年前からの取り組みで、定期的に活動日を決めて皆で実施することにより、コミュニケーションが取れ、年々目標達成者が増えて、運動への関心が高まっています。

その他にもノー残業デーの設定やサークル活動も盛んで、ワークライフバランスの充実を図っています。これからも社員の意見を参考に、健康づくりへの取り組みを継続します。

株式会社 井木組



(写真右) 総務部部长 八嶋 美佐緒 様

所在地 東伯郡琴浦町赤碕2000-1

従業員数 159名

設立 1944年

事業主様 井木 敏晴 様

業務内容 総合建設業

健康づくりの取り組みおよび工夫点

運動機会の提供

・会社独自のウォーキング大会を開催したり、外部の各種大会の参加費の全額会社負担を行い、参加者増を図った。

食生活の改善

・野菜が不足しがちな社員が多いため「オフィスで野菜」を導入。

体のメンテナンス

・50歳、55歳、60歳社員の人間ドック費用の半額補助を実施。
・冬場の除雪作業で夜間作業等が発生し長時間労働になる場合もあるので、各待機所(5か所)に血圧計を設置し、毎日血圧測定を行い長時間労働によるリスク管理を促した。



健康づくりに取り組んだ効果、感想など(従業員の変化)

協会けんぽから発行される「健康度ランク」で県平均より高い「Cランク」が多いことに毎年ショックを受けていました。メタボ症候群の社員が多く、生活習慣改善の重要性を機会あるごとに話すのですが、普段から何事にも意識の高い人は色々なことに興味を持って参加していただくのですが、いくら啓発を行っても本当に必要な人には届いていないのが悩みでした。今年度は様々な取り組みに声かけを行い「健康経営」に取り組んでいることも周知しており、今回支部長表彰をいただいたことは社員への取り組みのアピールになります。これからも「健康で働くこと」への意識を高めるため、引き続き取り組みを行っていきます。

東亜青果 株式会社



(写真右) 代表取締役社長 秦野 博行 様

所在地 米子市米原9-3-20

従業員数 100名

設立 1941年

事業主様 秦野 博行 様

業務内容 青果物卸売業

健康づくりの取り組みおよび工夫点

- ・健康診断実施率100%
- ・インフルエンザ感染予防のために社内での予防接種を実施(会社負担)
- ・卒煙支援制度を制定し、禁煙治療費や禁煙補助剤の購入費用を全額補助している。
- ・従業員に支給しているスマホに「aruku&」アプリを導入し、日々の運動と「あるくと健康! うごく元気! キャンペーン」への参加を推奨している。
- ・事務所にモーツァルトの音楽を流し、リラックスと集中できる職場にしている。



健康づくりに取り組んだ効果、感想など(従業員の变化)

- ・健康診断を社員全員が受診することによって健康への意識が高まり、以前に比べて婦人科健診や付加健診、胃カメラを希望する社員が増えてきた。
- ・インフルエンザの予防接種を95%以上の社員が受けており、集団感染がなくなること、業務を円滑に進めることができている。
- ・卒煙支援制度によって、数十年來の喫煙者が卒煙できた。
- ・「aruku&」を利用して、社員同士がコミュニケーションを取りながら日々の運動ができている。



健康で明るい職場を目指して!
「社員の健康づくり」に取り組みましょう!

健康経営をいまより促進!

目標を設定し、ステップアップ!

このたび、健康経営マイレージ事業に参加事業所の皆さまへ、より効果的な健康への取り組みを行っていただくために、ステップアップ方式を導入しました!

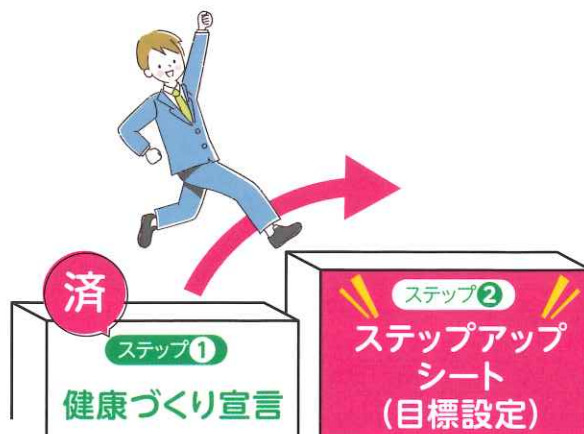
ステップアップ方式って?

『社員の健康づくり宣言』をして健康経営マイレージ事業に参加した後に、事業所の健康づくりの目標を設定していただき、目標達成に向け活動していくように事業をステップアップすることです。

目標を設定することで、

- 目標に向かって、事業所の全員が一丸となって取り組めるようになる。
- 取組メニューに「ステップアップしていること」が項目に追加。ポイントを獲得でき、表彰に一步近づく。 など...

様々なメリットがあります。



目標を設定する方法は?

協会けんぽでは、簡単に目標を設定するための『社員の健康づくりステップアップシート』をご用意しました。

シートにある5つの健康に関する目標プランの中から、事業所の状況にあった目標を選び、協会けんぽへ **FAX(0857-25-0060)** か **郵送** で提出していただくだけです。

更なる健康経営の促進のために、『社員の健康づくり宣言』をしている皆さま、ぜひシートをご提出ください!

目標を設定する際には、7月頃にお送りしています「企業健康度カルテ」を参考に目標をお考え下さい。事業所の健康状態や習慣が一目でわかり、課題を見つけやすいです!



「ステップアップシート」は
こちらからダウンロード!





薬剤師が伝える「知って得する身近なお薬の話」



第17回「糖尿病を正しく知ろう！」

～薬局での糖尿病リスクチェックでお気軽にご相談を☆～

『糖尿病』という言葉は皆様よくご存知かと思いますが。国民の5人に1人、糖尿病の疑いがあると言われ、鳥取県でも有病者、予備軍の方ともに増加傾向です。

私たちのエネルギー源であるブドウ糖は、血液中のホルモンである「インスリン」の働きにより細胞内に取り込まれ、エネルギーとして活用されます。しかし、インスリンの分泌が悪かったり、働きが低下していると、ブドウ糖がうまく取り込まれず、血糖値が上昇します。この状態が慢性的に続く病気が糖尿病であり、インスリンを作る膵臓のβ（ベータ）細胞が機能せず発症する「1型糖尿病」や、肥満や過食、加齢などの原因でインスリンの分泌能が低下、または働きが弱くなることにより発症する「2型糖尿病」があります。その他遺伝やホルモン、薬剤や妊娠によって発症するケースもありますが、日本では糖尿病患者の約95%が「2型糖尿病」です。

血糖値が高いと「のどが異常に渇く」、「疲労感」、「トイレが近い」などの症状が起こることがありますが、初期では自覚症状はありません。問題となるのは血糖値が高い状態が続くことから血管に障害が及び、他の臓器に障害が起こる合併症です。

糖尿病の三大合併症

- **糖尿病性網膜症** → 進行すると失明を起こす原因となります。
- **糖尿病性腎症** → 進行すると腎臓の機能が低下し、最終的には透析となります。
- **末梢神経障害** → 痛みやしびれ、進行すると感染症による足壊疽の原因となります。

その他、動脈硬化を進めることにより、心筋梗塞、脳梗塞などの危険性を高めたり、認知症や歯周病など、様々な病気との関連が示唆されています。



2型糖尿病を予防する為には、

- **きちんと健康診断を受ける。**
- **糖尿病のリスクを理解する。(加齢、家族歴、肥満、運動不足、食生活など)**
- **生活習慣(食事、運動、体重)を見直し、実践してみる。**

正しい知識と定期的な健康診断での早期発見と介入が大事です。



こちらのポスターが目印!

鳥取県薬剤師会では、『薬局における糖尿病リスクチェック(HbA1c測定事業)』を県内有志の薬局にて実施しております。HbA1cとは血糖コントロールの指標の1つであり、糖尿病の診断・治療効果の判定に用いられています。血液中の酸素を運ぶ「ヘモグロビン」というたんぱく質にブドウ糖がくっつくと、120日はそのままの状態のため、過去1～2ヶ月の間の血糖値の平均を反映しているといわれています。

ご自身で指先から米粒程度の血液を採取後、わずか6分で結果が分かります。待ち時間を使って糖尿病についての説明をさせて頂き、結果によっては医師の診断をお勧め致します。(薬局でHbA1cが基準値外といわれるだけでは、糖尿病とはいえません)対象の方は現在、糖尿病未治療の方で、血液の流れをよくするお薬を服用していない方に限らせていただいております。費用測定キットの一部をご負担頂いておりワンコインの500円(税込)です。

鳥取県における糖尿病療養指導の正しい知識と技術を学んだ医療スタッフである鳥取県糖尿病療養指導士の資格を持った薬剤師もおり、その方の生活習慣に併せたアドバイスを出来たらと考えております。ぜひお気軽にご利用ください。



「令和5年度 HbA1c測定ができる 薬局一覧」はこちら!



一般社団法人 鳥取県薬剤師会 地域保健委員会 ゆたに薬局 油谷 章吉



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 鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル 5階
電話/0857-25-0051

協会けんぽ 鳥取

検索