

健康づくりパートナー

R4年度 No.1号 メルマガ通信

発行：働く世代の健康づくり R4.6発行
(地域・職域連携推進専門部会)
(事務局：鹿児島市保健政策課)

従業員の健康こそが、事業所の生産性向上のカギです！

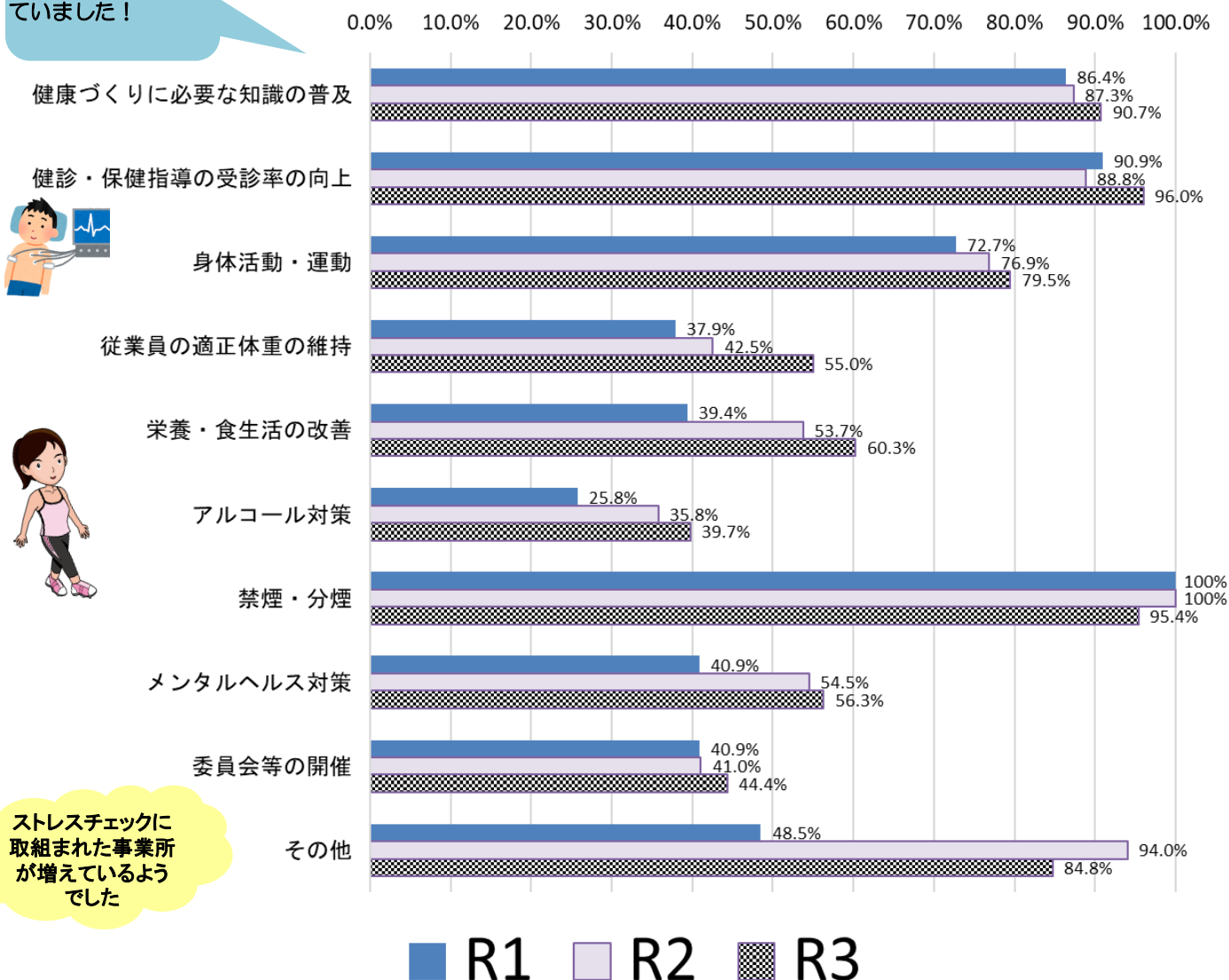
健康づくりパートナー実績報告書のご提出ありがとうございました
==R3年度健康づくりパートナー実績報告書の結果について

回答数：151事業所==



多くの項目において
前年度と比較し伸び
ていました！

取組み項目別 取組状況



ストレスチェックに
取組まれた事業所
が増えているよう
でした

実績報告より「各事業所の取組み」の一部紹介です

- ・ゴミ拾い等ボランティア活動を通じた健康増進の実施。
- ・有休休暇の取得が少ない社員には、定期的に取得の促進を働きかけている。
 - ・健康カレンダーを作る(健康行事予定を月ごとにまとめたカレンダー)
 - ・プラスワン運動と時間単位での休暇取得及び健康づくりに関連した貢献活動への積極参加。



健康づくりパートナー登録事業所「三洋工機株式会社」様より、 健康経営の取組みのご紹介です。

健康経営優良法人認定や、かごしま子育て応援企業登録、かごしまSDGs推進登録など数多く取組まれている、鹿児島市南部、南栄2丁目にあります三洋工機株式会社の黒岩システム部長へ経緯や取組みについてお伺いしました。（三洋工機株式会社→ <https://www.sanyokouki.co.jp/>）



貴社についてご紹介ください。

確かな技術で、自然と調和する未来環境を目指し、発電設備工事や産業用エネルギープラント工事、機械設備メンテナンス、土木関連工事等を通してライフラインを支えることを事業とする従業員125人の建設と製造の会社です。



「健康経営」に至った経緯を教えてください。

人手不足(若者の雇用困難、高齢者の労働者増加)などの課題があるなか、社会のニーズに対応するためには、離職者をなくすことが重要であり、そのためには、魅力ある会社への転換、元気な年配者を継続雇用、元気に働くためのサポートが必要と考え健康経営は不可欠でした。

まずは、働く人々に寄り添った経営をしていると認められるためには、公的な基準に合致したルールを構築し、適合することを証明するために第三者認定が必要と考え基準を探したところ「健康経営優良法人認定制度」がありました。約10年前は、安全衛生面と比較し、健康管理・衛生面は遅れていると感じていましたが、補完するために各種認定制度に適合するためのルールの構築や健康に特化する取組みを進めてきました。

健康経営の取組みをすすめるなかで、成果や手応えや感じていることを教えてください。

健康面のデリケートな相談もできる、誰が欠けても仕事が進まない「君がいなきゃだめなんだ」という社内の雰囲気、風土作り、チームの結束は強まってきていることは感じています。成功事例の積み重ねや、社員一人一人の根底に「人の為に働く、人に役立つ」という心理があるからだと感じます。また、病気を理由とする退職者が0になったことは、受け入れる環境ができ、自身が病気になっても受け入れられる安心感や社員同士の信頼関係が現状につながっていると感じます。



鹿児島市内のこれから健康経営を構築する事業所へ向けて、メッセージをお願いします。

多くの方々の支援をいただき、健康経営を推進しています。

会社においては産業医や保険者、産業保健総合支援センター(さんぽセンター)、厚生労働省、経済産業省、労働局、鹿児島県、鹿児島市、保険会社、社会保険労務士など、多様な方々の支援があって健康経営は実現します。



また、取組の進捗を評価し改善点を明確にするためには指標が必要になります。当社の指標は「健康経営優良法人認定」であり、毎年同認証(ブライツ500)を取得したことを報告し、謝意と効果をお伝えすることで相互信頼が深まり、より良い活動に進化しています。

会社が単独でできることは限られます。頼るべきは頼る、そしてその結果を共有することで、高みを目指せると思います。

課題を抽出後の長年の取組みが成果につながり、見本となる取組みをされています！

何から手をつけてよいか悩まれている事業所については、まずは、専門機関へ相談し、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

健康経営

従業員の健康づくりは、
企業の成長のための投資です

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

さんぽセンターは、産業保健に関する様々な問題について、専門スタッフが実地又は、センターの窓口(予約)、電話、電子メール等で相談に応じ、解決方法を助言しています。→<https://kagoshimas.johas.go.jp/>

～ 生活習慣病について学ぼう！～

生活習慣病の血管の状態イメージできますか？



健康な状態は、サラサラな血液で
弾力性のある血管

わたしたちの体に流れている血液は、生きるために必要なものを運んでいます。血液は酸素や栄養を取りこんで体じゅうをめぐる。そして血管は、血液の通り道です。全身の血管を合わせると、その長さはおよそ10万km地球2周半になるといわれています。

ご自分の血管や各症状時の血管をイメージし、血管に優しい生活になるよう生活習慣を見直す機会にしてみましよう！

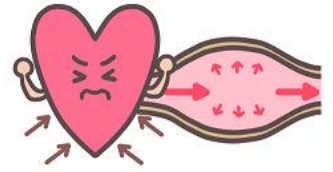
<高血圧症>

心臓から全身に血液を送り出す時にかなりの圧力がかかっています。

たくさんの水がホースの中でパンパンになっているのと同じで、いつも張りつめた状態です。

血管内部に圧力がかかりすぎると、血管の伸縮性が失われ徐々に血管が劣化し硬くなったり破れやすくなってきます。

特に肥満の方は脂肪が邪魔をして脳や腎臓など心臓から遠い臓器へ血液が届きにくくなり、心臓が必死に動いています。



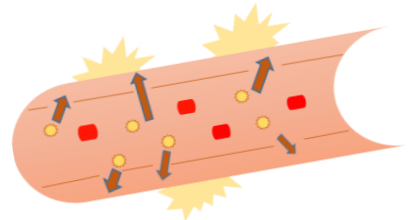
<糖尿病>

血液中に、栄養として分解されなかったエネルギーとして利用しきれない糖分が多く残り、やがて血管内にへばりつきます。

飴玉が溶けてベタベタになるのを想像してみてください。

やがて血管内部が劣化していきます。

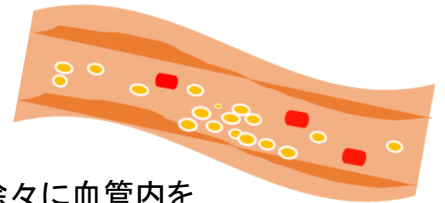
メタボリックシンドロームに該当する方は、すい臓から出るインシュリン(血糖値を下げる働き)の効きが悪くなってきますので要注意です。



<脂質異常症>

血管内の脂質が多い一般的には血液がドロドロの状態です。

脂質は油のため血管壁にくっつき、血液の流れを悪くするだけでなく徐々に血管内を狭くします。ホースに汚れがたまって水のとおりが悪くなるのと同じです。最悪の場合は詰まってしまう。



初期の頃は、痛くも痒くもない生活習慣病です。「自覚症状もないし普通に生活できているから大丈夫」と思っているうちに血管を傷つけジワジワ重症化へと進行します。太い血管が傷つくと脳梗塞や心筋梗塞などが起こる可能性が高まります。細い血管が傷つくと網膜症や腎障害や神経障害などが起こる可能性が高まります。それぞれの合併症を知ることも大事です。

早期に対応できるようまずは毎年の健診受診、精密検査が必要な方は二次検診へ！
早期対応、生活習慣改善、治療が肝心です！



☆4月1日～9月30日は、 「熱中症予防強化キャンペーン」です



①熱中症は予防が大切です！

熱中症は生命にかかわる病気ですが、適切な対策で防ぐことができます。
体がまだ暑さに慣れていない梅雨の晴れ間や梅雨明けから多発する傾向があるため、急に暑くなる日や継続する暑さに注意しましょう。

- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
- ・暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機を利用しましょう。
- ・バランスのよい食事や十分な睡眠を取り、体調を整えましょう。
- ・日頃からウォーキングなどで汗をかき、暑さに備えた体づくりをしましょう。



●詳しくはこちら↓

・鹿児島市ホームページ

<http://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/hoyoboyobou/yoboutaisaku/nechusyobo2.html>



・環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



②熱中症警戒アラートを確認しましょう！

熱中症警戒アラートとは、都道府県ごとに熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の夕方または当日早朝に発表されます。

発表されている日には、暑い時間帯を避けて外出する、家族や職場などの身近にいる人で熱中症予防について声をかけあうなど積極的に熱中症予防行動をとりましょう。



●LINEを活用した熱中症警戒アラート等の情報配信は、こちら↓

環境省熱中症予防情報サイト

https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line_notification.php



☆体づくりのために体組成の測定をしませんか！

成人健康相談では、四肢の筋肉量とバランス等の体組成の測定（要予約）を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

●詳しくはこちら↓鹿児島市ホームページ



<http://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/hoyoboyobou/kenko/kenko/sodan/seijin2.html>