

健康づくりパートナー

R4年度 No.2号

メルマガ通信

発行：働く世代の健康づくり R4.9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登録事業所「株式会社オンワード」様より、健康づくりの取組みのご紹介です。

株式会社オンワードは、「選ばれる保険代理店を目指し続ける」という経営理念のもと、鹿児島県内を中心に事業を行っている従業員約20名の保険代理店です。



弊社は、従業員の健康保持増進を推進しており、心身ともに充実していただく為、「毎週水曜日はノー残業デーとして設定」・「有給休暇取得率60%以上を促進」・「全従業員に歩数計を配布し、毎月チームによる合計歩数を公表」・「外部機関による相談窓口の設置」等 様々な取組みを行っております。



これらの取組みが評価され、健康経営優良法人（中小規模法人部門）2021・2022と、2年連続で認定をいただいております。

取組みを評価された認定証等です。

今後は、「ストレスチェックの実施」・「健康診断後の再検査受診率100%」・「喫煙者をゼロに」等、さらなる健康保持増進の為の取組みを実践していきます。

ノー残業デーや、有給休暇取得60%以上を促進しているなど、ワークライフバランスや、心の健康につながる取組みを推進されています！



参考：仕事と生活の調和推進サイト
(内閣府) ↓

<https://www.cao.go.jp/wlb/index.html>



1チーム5人ほどで、毎月歩数の公表を行っているようです。生活形態等で、なかなか歩く時間が確保できないなどありますが、1日の最高歩数は約20,000歩、平均歩数は7,000歩前後とのこと！



(参考)かごしま市民すこやかプラン

目標項目	対象	策定時	中間評価 (H28)	目標 (R5)
日常生活における歩数の増加	20~64歳男性	6,790歩	4,886歩	7,800歩
	20~64歳女性	6,180歩	4,942歩	7,500歩
	65歳以上男性	4,723歩	4,645歩	5,800歩
	65歳以上女性	4,300歩	3,800歩	5,500歩

鹿児島市天保山町の「株式会社オンワード」サイトはこちら↓です
<https://www.e-onward.co.jp/>



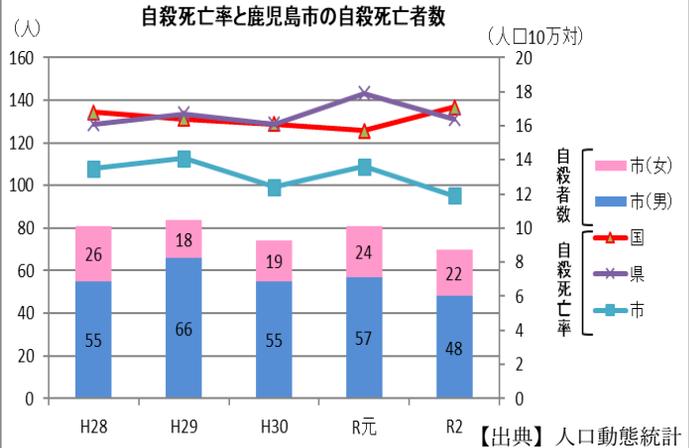
9月10日～16日は自殺予防週間です

わが国の自殺者数は、3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に3万人を下回りました。

本市の自殺者数は、毎年80人前後で推移し、国、県と同様に少しずつ減少傾向です。

男性の自殺者数は女性の自殺者数の約2倍となっています。

自殺死亡率は、国や県と比較して低い数値で推移しています。



自殺は平均して4つの要因（問題）が連鎖する中で起きると言われています。その連鎖をどこかのタイミングで断ち切ることが出来れば、防ぐことができます。自殺は誰にでも起こりえる「社会的な問題」です。一人で抱え込まず、まずは誰かに話してみませんか？そして、周りの方は、まずは、声をかけあうことから始めてみませんか。あなたの力で救えるいのちがあります。

【例えば・・・】

- 配置転換 → 過労 → 職場の人間関係の悩み → 仕事の失敗 → うつ状態 → 自殺
- 離婚の悩み → 非正規雇用 → 生活苦＋子育ての悩み → うつ状態 → 自殺



職場のメンタルヘルス対策に役立つ情報「こころの耳」

こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

あなたのこころとからだは SOSを出していませんか？

あなたのつらさを軽くするためのヒントや相談窓口があります

事業者の方へ

職場のメンタルヘルス対策に役立つ情報もあります

こころの耳 検索

<https://kokoro.mhlw.go.jp>

働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています

相談窓口案内 セルフチェック

eラーニング 事例紹介

Q&A 動画

ストレスチェック制度

こころの耳の相談窓口

電話相談 SNS相談

メール相談

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局
厚生労働省からの委託を受けて運営しています

厚生労働省



個人向け・事業所向けなど、さまざまな情報があります。一度、気軽にのぞいてみてください♪

どこに相談したらいいんだろう...

鹿児島市無料相談窓口もご利用ください

<http://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenio/hoyobotai/kenko/kenko/kokoro/jisatsu.html>



検索

鹿児島市ホームページ「自殺予防」

●お問い合わせ●
鹿児島市保健支援課
TEL：099-803-6929

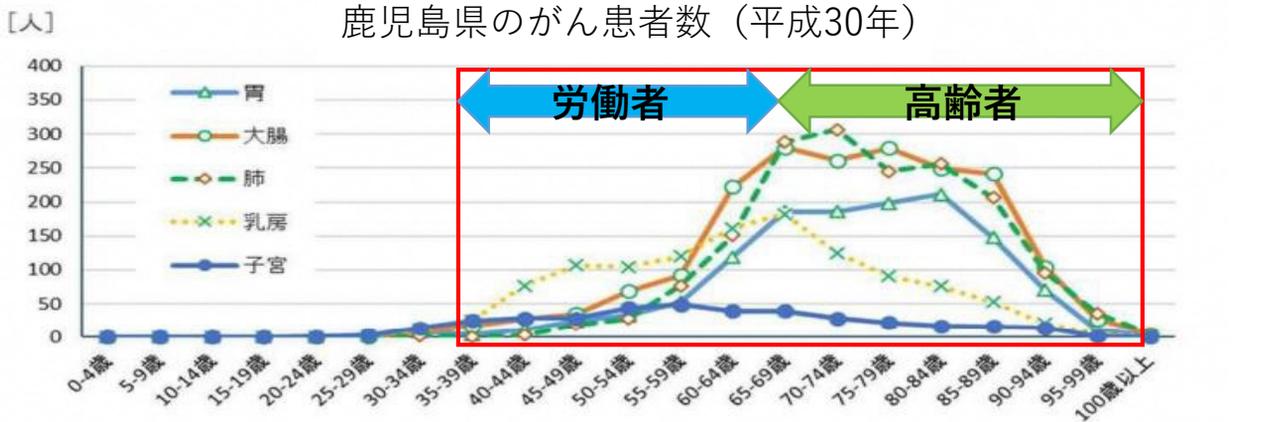


がん検診受けていますか？



いつかはがんになるかもしれないと思いつつも、まだまだ元気だし、大丈夫と検診を先延ばししていませんか？

**男女ともに加齢とともに増えるがん、
がん患者の約1/3は労働者の時代！**



出典）鹿児島県ホームページより

がん検診を受けたくない理由



1位

「受ける時間がないから」 **30.6%**

3位

「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」 **23.7%**



2位

「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」 **29.2%**

出典）平成28年がん対策に関する世論調査（内閣府大臣官房政府広報室）

「コロナ禍」でも「精検不要」でも定期的ながん検診を受けることが重要です！

最近の研究から、がんは生活習慣の見直し等により予防できることが分かってきました。しかし、どんなに規則正しい生活を送っていてもがんになる可能性があります。

早期発見のためにも、ぜひ一度だけではなく定期的に受けましょう。

**ぜひ、みんなで声をかけあって、
自分と大切な家族の命を守りましょう！！**



従業員の健康の保持増進のために、福利厚生サービスの紹介です。

よかセンター鹿児島は、中小企業の勤労者等に総合的な福利厚生サービスを提供するために、鹿児島市が設立した公益財団法人です



市勤労者交流センター（7・8F）の指定管理者として、施設の管理運営も行っていきます。

入会できる方

市内の中小企業等にお勤めの方とその事業主
市内にお住まいで市外の中小企業等にお勤めの方

入会金と会費

入会金 **300円** (1人)
会費 **600円** (月額)

会員数

20,277人(1,559事業所) 令和4年3月末現在

健康

職場健康診断助成

項目	助成額(会員1名につき)
職場健康診断助成	1,000円

※年度内1回

共通温泉入浴回数券

項目	会員料金
回数券(10枚綴り)	3,200円

※年度内2冊まで

各種受診助成(主なもの)

項目	対象施設	一般料金	会員料金
人間ドック受診	鹿児島県民総合保健センター	39,600円	30,000円
	鹿児島厚生連病院健康管理センター	41,900円	32,000円
	鹿児島医師会病院	42,515円	33,000円
	南風病院	39,600円	30,000円
脳ドック受診	厚地脳神経外科病院	50,000円	41,000円
PET/CT受診	厚地記念クリニックPET画像診断センター	140,000円	108,000円
	南風病院	150,000円	118,000円

共済給付

お祝い

項目	給付事由	給付額
結婚祝金	会員の結婚	20,000円
出産祝金	会員・配偶者の出産	10,000円
小・中学校入学祝金	会員の子の入学	10,000円
20歳祝金	会員満20歳	5,000円
勤続祝金	10年 同一事業所勤務10年	3,000円
	20年 同一事業所勤務20年	4,000円
	30年 同一事業所勤務30年	5,000円
	35年 同一事業所勤務35年	10,000円
還暦祝金	会員満60歳	10,000円

※お見舞・お悔やみの給付金もあります

遊ぶ・食べる・泊まる

各種スポーツ大会

職域ソフトボール大会、ゴルフ大会、ボウリング大会

各種助成チケット

果物狩りチケット(ぶどう梨・みかん・いちご)

ビアガーデンチケット

テイクアウト助成チケット

ホテルランチ助成チケット

宿泊費助成

項目	助成額(会員1名1泊につき)
宿泊費助成	2,000円(最大2泊4,000円)

※その他映画チケット、ギフトカード等の割引販売等も行っていきます。

<お問い合わせ・連絡先>

よかセンター鹿児島



よかセンター

検索

(公益財団法人鹿児島市中小企業勤労者福祉サービスセンター)

〒鹿児島市中央町10番地キャンセビル7階(市勤労者交流センター内)

TEL099-285-0003/FAX099-285-0102

HP: <https://www.yoka-center.jp/>

