

### 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  
「ハートフル福祉サービス株式会社」様より、  
健康づくりの取組みのご紹介です。



### 職場での「ちょっとしたメンタルケア」にカラーセラピー



様々なストレスの多い現代社会において「ちょっとしたメンタルケア」は、気分もリフレッシュ出来ます。当社では、その「ちょっとしたメンタルケア」に注目し、イルドクルール鹿児島East中之藺恵美子代表に協力を頂き、「カラーセラピーによるメンタルケア」を職場内での研修に取り入れています。



カラーセラピーとは、芸術療法の1つで、色や描画などを通して、表現や創造活動により、感情を開放し、不安やストレスなどを解消する事などを目指した療法です。

一言で言うと「色による健康法」です。



研修では、綺麗な絵を描くのではなく、自分の思うまま、その時の感情に任せて、「色を選び」「描き」「塗る」単純な作業ですが、これが情動の発散につながり抑制された感情を表に出すことでストレス発散につながっていきます。当社では、カラーセラピーを継続しながら職員のメンタルケアに努めて、介護や福祉を必要とする利用者様に、より良い介護・福祉サービスを提供できるように取り組んでいます。

※追伸 当社の運営するデイサービスご利用者様へも、カラーセラピーを活用して認知症予防活動にも活用しています。

ハートフル福祉サービス株式会社は、住宅型有料老人ホーム・デイサービスを運営している会社です。



介護福祉士や機能訓練指導員・看護師等の有資格者や介護経験者が24時間体制で、ご利用者様一人ひとりに適した介護・看護・機能訓練等を支援し、ご利用者様が安心して、楽しく、自分らしく日常生活を過ごせるようにサポートしています。



国の健康日本21 (21世紀における第三次国民健康づくり運動) では、メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加を目標に掲げています。全国の統計では、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者が半数を超える状況にあり、労働者の健康確保対策においては、特にメンタル不調や過重労働による健康障害が課題となっています。これらを踏まえ、各事業所におかれましても対策を推進していきましょう！



#### 会社概要

会社名 ハートフル福祉サービス株式会社  
住所 鹿児島市唐湊4丁目6-14  
●事業所 住宅型有料老人ホームいろえんぴつ  
住所 鹿児島市唐湊4丁目6-14  
●事業所 デイサービスセンターいろえんぴつ  
住所 鹿児島市田上台4丁目42-13



## 安全で大きなリターンが見込める投資とは？



働く世代の皆様！日々のお仕事お疲れ様です。

新型コロナウイルス感染症拡大やウクライナ侵攻、円安など外部環境の変化が私たち働く世代に大きな影響を及ぼし少なからず自分たちの未来に不安を持っていると思います。その中で未来への投資としてNISAやiDeCoなど資産を運用することを推奨する動きがありますが、安全で大きなリターンが見込める投資をご存じですか？

それは**健康投資**です。



個人の健康投資のリターンとは、個人が自身の健康に時間や資源を投じることで、将来的に享受できる利益や価値を指し以下のようなことが考えられます。

**健康維持と予防医療：** 定期的な運動や健康的な食事への投資は、病気や慢性疾患のリスクを減少させ、将来的な医療費を削減する可能性があります。

**生産性と仕事への影響：** 健康な状態を維持することは、仕事においても生産的であることにつながります。エネルギーがあり、精神的な健康が保たれていれば、仕事の成果も向上し、職場での成功が期待されます。

**メンタルヘルスへの投資：** ストレス管理やメンタルヘルスへの投資は、心身のバランスを維持し、精神的な健康状態を向上させることができます。これは、幸福感や人間関係の向上につながります。

**将来の医療費の削減：** 予防的な健康管理や定期的な健康診断は、将来的な医療費を削減する可能性があります。早期に健康問題を発見し、適切な治療を受けることで、治療の効果が高まります。

**生活の質の向上：** 健康に投資することは、日常生活の質を向上させることにつながります。良好な健康状態は、趣味やアクティビティの参加、家族や友人との交流などにプラスの影響を与えます。

**実はこの健康投資と歯科医院とが密接に関係しているのをご存じでしょうか？**

健康を考える際よく食事、運動、睡眠の3本柱で考えられます。それを歯科領域で考えてみると

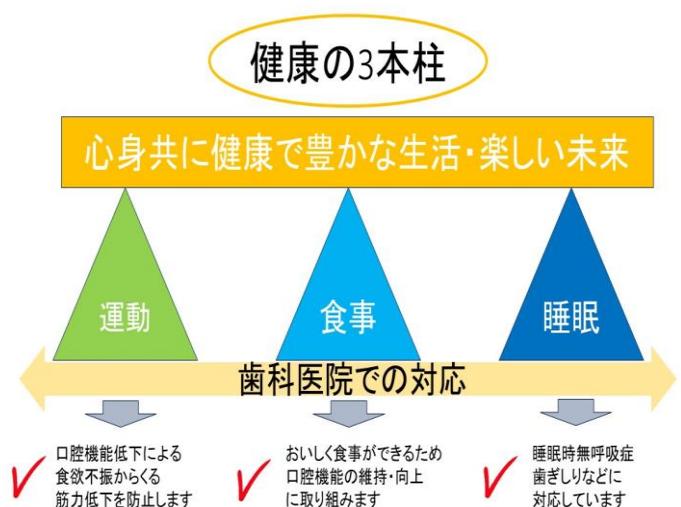
**1. 食事：** 噛むこと飲み込むことは口腔機能の最たるもので、歯科医院で検査やトレーニングを保険診療内で行うことができます。また、噛む機能が低下しないことで認知症や寝たきりになる可能性が低下すると言われています。

**2. 運動：** 口腔機能が低下すると食欲も低下し、栄養が偏り不足するようになります。その結果、筋量や筋力が減少し、免疫、代謝といった機能が低下します。筋力が落ちると運動機能が低下し、不活発な生活となり、代謝も低下するため、食欲がますます低下し、さらに栄養が偏り不足していくといった悪循環が生じます。

**3. 睡眠：** 睡眠障害の中の睡眠時無呼吸症やブラキシズム(広義的には歯ぎしり)に対してそれぞれお医者さんと連携しながら対応することができます。

このように健康の3本柱に対して歯科からアプローチしてリターンを獲得するという考え方は理にかなっていると思います。痛いときに歯医者について歯を削ったり抜いたりして刹那的な事象を繰り返すのではなく、痛みがないときに歯科医院を受診し健康に対するアプローチを行い自己投資することでリターンをたくさんもってくださいね。

歯科医院は未来のあなたのためのパートナーです。



50人未満の事業場で働く人の健康を無料でサポートします！

# 鹿児島地域産業保健センター



「法律に定められた」健康に関する項目を実施していますか？



## 労働安全衛生法とは

職場における労働者の安全と健康を守り、労働災害を防止することを目的とする法律です。事業者はこの法律で定める労働災害の防止のための最低基準を守るだけでなく、快適な職場環境の実現に向けて労働条件の改善に取り組まなくてはなりません。

鹿児島地域産業保健センターでは、労働安全衛生法で定められた医師の意見聴取（就業判定）等、下記の産業保健サービスを**無料**で行っています。

## 健康診断結果についての医師からの意見聴取 〔安衛法第66条の4〕

健康診断結果で異常の所見があった労働者を対象に、地域産業保健センターの登録産業医が健康診断結果を基に就業判定を行います。（健診日から3か月以内の実施が義務付けられています。）

## 健康診断の結果に基づく保健指導 〔安衛法第66条の7〕

健康診断で、脳・心臓疾患関係の検査項目に異常所見があった労働者に対して、医師または保健師が日常生活面での助言等を行います。



## 長時間労働者への面接指導 〔安衛法第66条の8〕 ストレスチェックにおける高ストレス者への面接指導 〔安衛法第66条の10〕

時間外労働が長時間に及ぶ労働者やストレスチェックの結果、高ストレス者であるとされた労働者に対し、医師が面接指導を行います。



## 個別訪問による産業保健活動への助言

## メンタルヘルスや健康に関する相談



【利用事業場ご担当者様の声】

社員の健康管理を考える機会になった/社員への的確に指示できるようになった/産業医がいなかったので助かる

ご利用のお申込み先 鹿児島地域産業保健センター

〒892-0846 鹿児島市加治屋町3-10 鹿児島市医師会内

**TEL:099-226-3801**

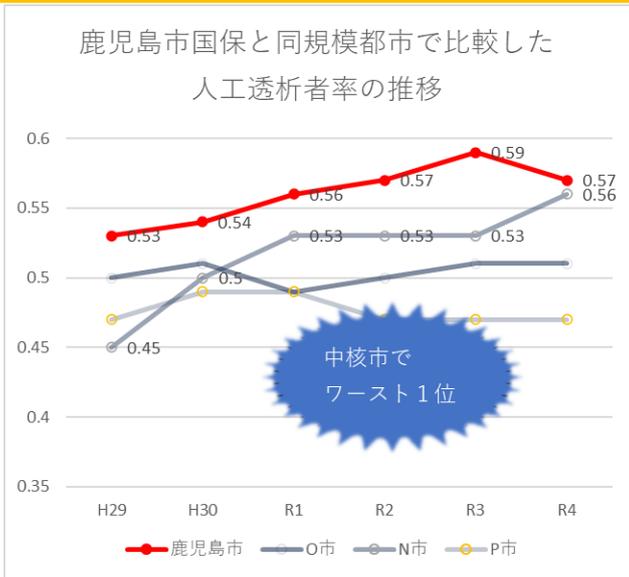
FAX:099-226-3801 携帯 070-2197-8596

お気軽に  
お問い合わせ  
下さい





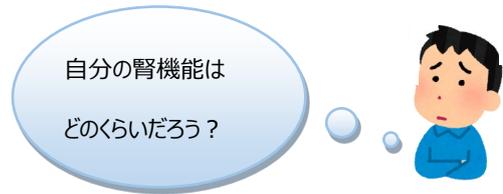
# 働く世代の皆様の5年後、10年後・・・いつまでも健康であるために あなたの腎臓は大丈夫ですか・・・？



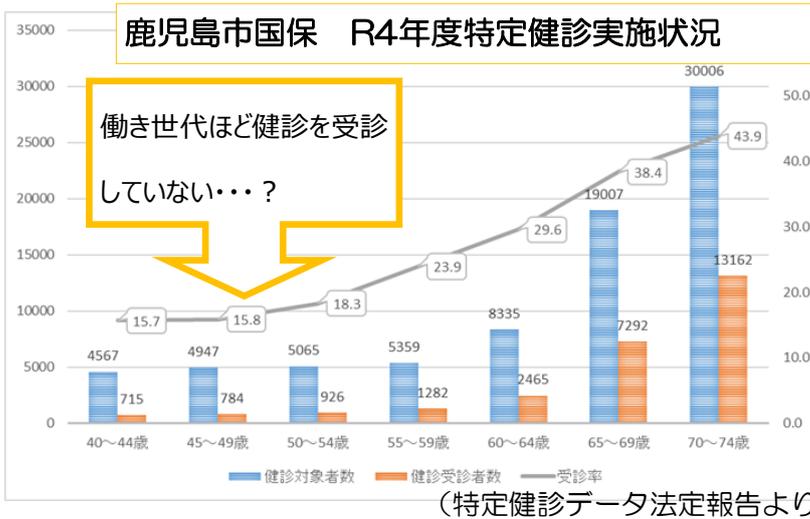
本市国保では、近年人工透析者率が高く、  
中核市でワースト1位となっております。

腎機能が低下し透析になると・・・

- ①医療費がかかる 年間約560万/人
- ②自由な時間が制限される 4～5時間の通院×週3回



## 特定健診を受診すればわかります！！



40歳から74歳の国保被保険者を  
対象に、特定健診を実施しています。  
特定健診受診費用は**無料**です。

30歳から39歳の国保被保険者を  
対象に、若年者健診を実施しています。  
約**10,000円**の健診を、**500円**で  
受けることができます！

国保の方で、すでに職場健診等を受診された方は **結果を鹿児島市国保へご提供ください！**詳しくはこちら➡



## 特定健診を受診された方、結果をご提供された方には特典があります！

◎鹿児島市公衆浴場の共通入浴券2回分プレゼント！

◎トク得クーポンの贈呈！



※対象者は当該年度中に40・45・50・55・60歳になる方  
(翌年4月1日に対象年齢になる方は除く)

※本市国保に健診結果が届いた後、ご住所へ郵送いたします。

お問い合わせ  
国民健康保険課 保健事業係  
電話 099-808-7505